

Staying Healthy on the road

Take Your Good Health “To Go”



PREPARE



- Know your route:
 - Locate rest stops along the way
 - Locate truck stop restaurants that offer healthier options
 - Many of the better truck stops have delis and trucker stores with healthy snacks and water

PLAN



- To eat a balanced breakfast each day
- Stay hydrated —bring along plenty of bottled water
- Take frequent breaks to walk and stretch

PACK



- Fresh & canned fruit with no sugar added
- Whole grain bread and cereal
- Fresh vegetables
- Low-fat dairy products
- High protein foods ... chicken, turkey, salmon & tuna
- Individual portions of healthy snacks
 - Nuts
 - Crackers with peanut butter or cheese
 - Low-fat yogurt

FACTS

- More than 66% of truck drivers are obese, compared to the 33% national average
- 100% more truck drivers have diabetes than the general population

Source: Centers for Disease Control and Prevention “Long Haul Truck Drivers Health Survey Results, March 3, 2015

For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at nsc.org.



Proud Member

Manténgase saludable en la carretera

Buena salud “para llevar”



PREPARE



- Conozca su recorrido:
 - Localice paradas de descanso en el camino
 - Localice restaurantes de parada de camiones que ofrezcan opciones más saludables
 - Muchas de las mejores paradas de camiones tienen delis y tiendas para conductores de camiones con bocadillos saludables y agua

DATOS

- Más del 66% de los conductores de camiones son obesos, en comparación con el promedio nacional del 33%
- El porcentaje de conductores de camiones con diabetes es el doble respecto de la población general

PLANIFIQUE



- Un desayuno equilibrado cada día
- Manténgase hidratado: lleve abundante agua embotellada
- Haga paradas frecuentes para caminar y estirar

LLEVE



- Fruta fresca y enlatada, sin azúcar agregada
- Cereales y panes integrales
- Vegetales frescos
- Productos lácteos de bajo contenido en grasas
- Alimentos ricos en proteínas: pollo, pavo, salmón y atún
- Bocadillos saludables en porciones individuales
 - Nueces
 - Galletas con mantequilla de maní o queso
 - Yogur con bajo contenido en grasas

Fuente: Resultados del estudio sobre la Salud de los Conductores de Camiones de Larga Distancia, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 3 de marzo de 2015

Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en nsc.org.



Proud Member