



A LA  
FEINA

# BERENAR SALUDABLE

## ACTORS IMPLICATS

Empreses  
Seguretat Alimentària

Administració  
Salut Pública  
Treballadors

Practicar un estil de vida saludable és un objectiu ambiciós, però irrenunciable si volem gaudir d'un bon estat de salut. El ritme de vida que ens imposa la societat actual —feines cada vegada més sedentàries, horaris poc afavoridors per a una alimentació saludable, ocupacions diverses i, en general, manca de criteri per fer eleccions saludables— fa difícil el compliment del nostre objectiu.

Avui en dia passam una gran quantitat d'hores en el nostre lloc de treball, d'aquí la gran importància d'aprofitar les oportunitats de fer salut que ens ofereix el lloc de feina. Gestos senzills practicats a diari com pujar per les escales, fer berenars saludables i anar a peu a la feina tenen un impacte positiu sobre la salut... De la mateixa manera, en les **celebracions o festes, reunions, conferències, trobades etc. al lloc de feina** es poden escollir opcions saludables com les recomanades en aquest document. Incorpora aquests costums al teu entorn laboral i guanyaràs en salut!

## QUÈ OFERIM?

- Material educatiu.
- Suport nutricional a l'hora de confeccionar un àpat saludable.
- Consells per realitzar una vida activa.

# RECOMANACIONS A SEGUIR

Beure aigua, suc de fruita naturals o comercials (100%) sense sucre afegit, llet i/o iogurt preferentment desnatat o semidesnatat.

Fruites fresques variades, senceres o tallades, fruites seques sense sal i/o fruites dessecades, preferentment de cultiu local.

Pa, preferentment integral o morè.

Oli d'oliva, preferentment de producció local.

Tomàtiga fresca, olives i/o crudités d'hortalisses, preferentment de cultiu local.

Barquetes, llesquetes o mini entrepans de:

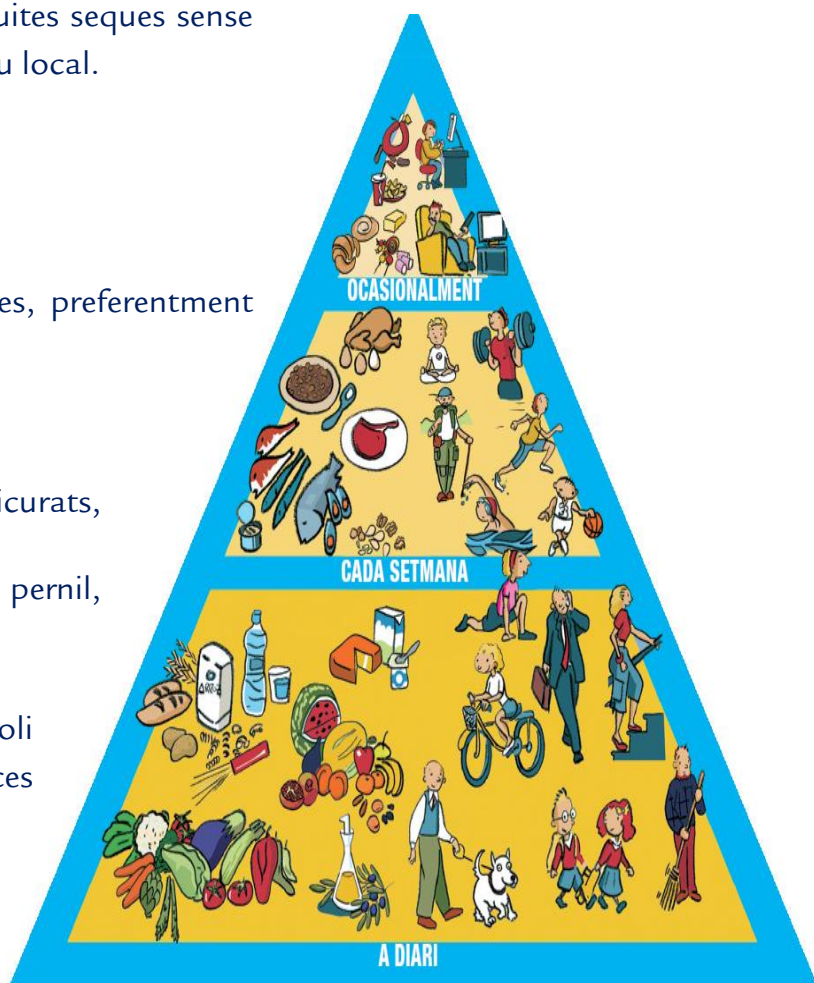
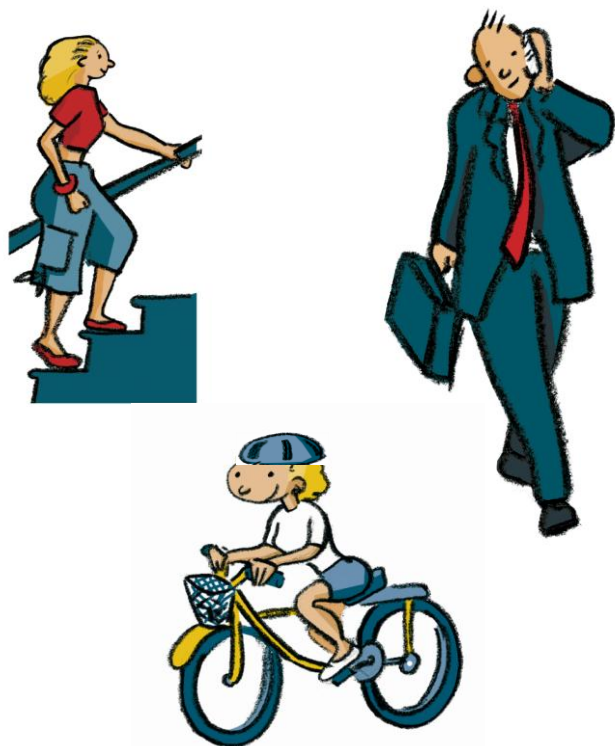
- Vegetals, formatges frescs o semicurats, preferentment baixos en grasses.
- Embotits (pitrera de pollastre o indiote, pernil, sobrassada, camallot...).
- Truites. Tonyina.

Coques i/o pastissos preferentment amb oli d'oliva o de gira-sol, en porcions petites (dolces i/o de verdures, panades, cocarrois).

Cafè te, i infusions.

Sucres en sobres petits o edulcorants.

Begudes refrescants sense sucres.



Seleccionar un lloc de reunió que permeti als assistents anar-hi caminant o en bicicleta.

Usar les escales senyalitzant la seva localització.

Tenir en compte descansos adequats per facilitar passejos curts.

Incloure en la programació de les reunions, congressos i seminaris de llarga durada, els mitjans necessaris per realitzar activitat física.

**A l'hora de seleccionar l'empresa elaboradora, cal que estigui inscrita al registre sanitari corresponent (RD 191/2011 de 18 febrer sobre el Registre General Sanitari d'Empreses Alimentàries i Aliments).**



**Govern de les Illes Balears**  
Conselleria de Salut,  
Família i Benestar Social  
Direcció General de Salut Pública i Consum

