



ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 1

ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 1

INTRODUCCION

Salud y trabajo van unidos y se influyen mutuamente. Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga, lo que contribuirá a mantener un cuerpo más sano y un mayor nivel de bienestar.

Por ello, el trabajador ha de aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida profesional, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutritivos.

Además, es importante recordar que, independientemente de la actividad profesional, las necesidades nutritivas varían para cada persona, en función de su edad, sexo y otras condicionantes individuales y del entorno en el que vive (factores socio culturales, climáticos, etc.) que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación.

TRABAJO SEDENTARIO

RECOMENDACIONES DIETETICAS

La dieta debe regirse por los criterios de alimentación equilibrada y deberá aportar más o menos calorías en función de la edad y sexo de la persona, su dedicación del tiempo libre a actividades sedentarias o por el contrario activas o muy activas (caminar, natación), etc.

Alimentos que no deben faltar en la alimentación diaria.



ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 1

- Como primer plato: conviene incluir diariamente una ensalada o un plato de verdura cocida sola o combinada con arroz o pasta o papa o legumbre o bien como acompañamiento de los segundos platos. Lo ideal es comprar la verdura fresca, aunque también hay verduras precocinadas envasadas de muy buena calidad. Estos alimentos aseguran parte de las vitaminas, minerales y fibra que necesita nuestro cuerpo.
- Platos de arroz o pasta, deberían estar presentes entre 1 y 2 veces por semana. El arroz vaporizado concentra más vitaminas que el blanco. Además, sus granos una vez cocidos no tienden a formar grumos resultando agradable de comer y fácil de cocinar.
- Se recomienda tomar legumbres al menos dos veces por semana, aunque mejor si son tres. Conviene saber que combinando legumbres y cereales (garbanzos o lentejas o con arroz, pasta), cereales y frutos secos (arroz con nueces), se obtienen platos muy completos, con proteínas de valor nutritivo semejante a las de la carne, el pescado o el huevo, que pueden emplearse en sustitución de los segundos platos convencionales (a base de alimentos de origen animal). Por ejemplo: ensalada variada, lentejas con arroz, pan y fruta o lácteo sencillo, resulta una comida nutritiva y con un menor aporte de proteínas y grasas saturadas.
- Las papas pueden estar presentes a diario en la dieta (plato único, combinadas con otros alimentos o de guarnición). Se pueden cocinar de mil maneras: al horno, asadas, al vapor, hervidas, en puré, en papillote (condimentadas, envueltas en papel resistente al calor y al horno) u ocasionalmente fritas (con la fritura se triplica el valor calórico al absorber aceite).
- El pan aporta un tipo de energía semejante a la del arroz, la pasta, la patata o la legumbre. En caso de que el primer plato se elabore a base de dichos alimentos, se podrá prescindir de él o en cualquier caso moderar su consumo, aunque esto dependerá de las necesidades calóricas de cada persona.

ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 1

- Si fuera del trabajo, en el tiempo de ocio se llevan a cabo actividades de esfuerzo físico intenso, se deberá cuidar al máximo el aporte de todos los alimentos mencionados en los puntos anteriores para compensar el gasto extra de energía.
- De segundo plato, carne o pescado con igual frecuencia semanal (o al menos pescado, entre 3 y 4 veces por semana) y huevos, está permitido tomar hasta 6 unidades por semana, si no existe contraindicación médica. Todos ellos, constituyen la fuente por excelencia de proteína de buena calidad, hierro fácilmente aprovechable por el organismo, zinc, fósforo, vitamina B12, piridoxina, niacina y tiamina (nutrientes implicados en el funcionamiento del sistema nervioso).
- Respecto al postre, conviene inclinarse por la fruta fresca. Al menos 2 piezas al día y que una de ellas sea cítrica o rica en vitamina C (kiwi, melón, fresas...). Hay que aprovechar la fruta de temporada, más económica y sabrosa que la que no lo es. La ensalada de hortalizas y la fruta fresca tienen como principal objetivo el aporte de ciertas vitaminas. Si en una misma comida se toma una de las dos cosas, ya puede ser suficiente, no es preciso duplicarla. Por ello, si ya se ha tomado una ensalada, se puede optar por una fruta en almíbar o al horno, o bien por un postre lácteo. En caso contrario, el postre de elección será fruta fresca, aunque tenerlo presente todos los días es la alternativa más saludable.
- Dos vasos de leche contienen el calcio necesario para el mantenimiento de los huesos. Si no se toma leche, el alimento de elección es el queso, el yogur u otra leche fermentada similar.
- Grasas de condimentación: Conviene utilizar especialmente el aceite de oliva pero sin olvidarnos de los aceites de semillas (girasol, maíz, soja), todos ellos ricos en grasas insaturadas cardioprotectoras. La mantequilla y la margarina, es preferible que las consuma en crudo, ya que se digieren mejor.

ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 1

- Es necesario ingerir líquidos suficientes para compensar las pérdidas que se producen por sudor, heces y orina principalmente. Cuando se bebe suficiente líquido, el organismo está bien hidratado y obtiene numerosos beneficios para su salud: mejora el tránsito intestinal, se mantiene la piel hidratada, la elasticidad de los huesos, se reduce el riesgo de infecciones de orina y de piedras en el riñón, así como de alteraciones respiratorias (las mucosidades son más fluidas).

La bebida más recomendable es el agua, pero también se pueden tomar infusiones suaves, caldos, sopas, zumos, etc.

Si se dispone de poco tiempo, no resulta complicado elaborar una comida completa enriqueciendo los platos para que sean más nutritivos.

Para ello es aconsejable:

- Añadir huevo duro rallado a diferentes platos (ensaladas, legumbres, verduras...).
- Elaborar ensaladas completas adicionándoles frutas, frutos secos, jamón, queso, atún en conserva, guisantes, maíz, etc.
- Añadir leche o queso suave o trozos de jamón a los primeros platos.
- De todos modos, no está de más hacer un nuevo planteamiento de las actividades diarias y dedicar a la alimentación el tiempo que merece.