



## ***Cuidar la salud en la faena a través de la alimentación***

El año 2013 en Chile, se realizó un estudio enfocado a individuos que se desempeñan en trabajo pesado. El grupo estudiado consistía en varones cuya edad promedio era de 51 años, de ellos el 51,8% fumaba aproximadamente 7 cigarrillos al día y el 96,4% presentaba sobrepeso y obesidad. En lo que respecta a actividad física, la actividad ligera corresponde a personas que realizan labores administrativas y pasan largo tiempo frente al computador representando al 31,9% en este estudio, cuyo gasto energético aproximado oscilaría entre 2200 y 2400 kilocalorías al día. El 54,3% incluye a operadores de maquinaria pesada y supervisores o coordinadores de trabajadores en terreno, quienes fueron clasificados como moderadamente activos, con un gasto energético estimado de aproximadamente 2400 a 2600 kilocalorías al día. Sólo el grupo de mecánicos y eléctricos, quienes deben utilizar y trasladar instrumentos mecánicos pesados (13,8%) fue calificado como activo, lo que demandaría un gasto energético de 2800 a 3000 kilocalorías al día. En un día de jornada completa los trabajadores, de este estudio, reciben desayuno, colación o choca, almuerzo, colación, onces y cena. Asumiendo que el trabajador consumiera todos los alimentos que se le entregan, su consumo alcanzaría las 6378 kilocalorías al día, lo que representa el 265% de sus necesidades (requerimiento promedio de 2400 kilocalorías), 262g de grasas totales (393,6% de lo recomendado), 414mg de colesterol (141% de lo recomendado) y 7852 mg de sodio (392,6% de lo recomendado). Claramente exceden sus requerimientos de nutrientes, lo que puede llevar a sobrepeso u obesidad, colesterol elevado, hipertensión o diabetes y por su puesto eventos cardiovasculares.

Respecto a los factores asociados a la obesidad y responsabilidad por la propia salud, los trabajadores señalaron consecuencias negativas asociadas a sus problemas de salud, como menor desempeño físico e insatisfacción con la imagen corporal, a lo que se puede sumar el temor a perder el trabajo o dificultad para conseguir un trabajo posterior.

### **Recomendaciones generales para una buena alimentación en el trabajo**

Si las condiciones lo permiten, no pasar más de 4 horas sin comer.

No saltarse comidas a propósito pensando que así bajará de peso, pues no será así.

Comer de todos los grupos de alimentos, es decir: cereales (arroz, fideos, tallarines, pan), papas, legumbres frescas, frutas y verduras, lácteos, pescado, carnes, huevo, legumbres secas, aceites y alimentos ricos en lípidos (almendras, maní, nuez, aceitunas, palta), no debe eliminar de su alimentación ninguno de estos grupos, pero sí moderar el consumo, ya que aportan nutrientes básicos para el funcionamiento del organismo esto es: energía, proteínas, carbohidratos y grasas, además de vitaminas y minerales.



Si tiene la opción de elegir el pan, prefiera la marraqueta que contiene mucha menos grasa que la hallulla. Si hay pan blanco y pan integral, también llamado pan negro, prefiera el integral que es más saludable, no significa que tenga menos calorías pero sí tiene fibra, la que tiene muchos beneficios como bajar el colesterol y mejorar la digestión.

Cuando coma papa cuidar que la porción sea pequeña (del porte de un huevo).

Siempre coma ensalada, si es posible de varios colores ya que así aporta distintas vitaminas, eso sí las ensaladas de color verde y crudas casi no aportan calorías, son de libre consumo. Las verduras son buena fuente de fibra y antioxidantes especialmente si se consumen crudas.

Agregar jugo de limón natural a las ensaladas, evitar el envasado. El limón natural tiene Vitamina C que es antioxidante, y ayuda a absorber más y mejor el hierro.



Está bien agregar aceite a la ensalada, especialmente el de oliva que aporta grasas buenas las que bajan el colesterol, pero la medida es una cucharadita, no porque sea bueno se debe abusar pues aporta hartas calorías.

Las frutas naturales son una buena opción para el postre o la colación, aportan fibra, antioxidantes y agua, si puede elegir, prefíéralas y no pele las que se pueden comer con cáscara, así consumirá más fibra.

Los lácteos contienen proteínas, vitaminas y minerales, como calcio y zinc, debe incluirlos en su alimentación, especialmente si son descremados (tienen menos grasa que los “enteros”), las proteínas producen saciedad, o sea, evitan que de hambre muy luego, así que consuma diariamente leche, yogurt o quesillo.

Comer legumbres 2 veces a la semana, si tiene la posibilidad, lo ayudará a tener una buena digestión, bajar el colesterol malo, evitar el riesgo de cáncer y el exceso de azúcar en la sangre, también tener más saciedad. No se debe agregar salchichas ni carne encima, ya que por sí solas aportan nutrientes suficientes, y los embutidos sólo le proporcionarán grasa y sodio.

El huevo es una proteína muy completa que puede consumir una vez al día sin problemas, siempre que sea cocido, escalfado (revuelto en agua en vez de aceite) o a la copa.





## NUTRICIÓN: "Cuidar la salud en la faena a través de la alimentación"

---

Entre las carnes las que tienen menos grasa son pollo y pavo y de vacuno los cortes magros son la posta, asiento picana, pollo ganso, filete y lomo liso. Otras carnes como el codero y cerdo se deben evitar por su alto contenido de grasa y colesterol.

El pescado se recomienda comer 2 veces a la semana, especialmente si es salmón, jurel, atún o sierra porque tienen Omega 3 el que sirve para aumentar el colesterol bueno, reduciendo riesgo de problemas al corazón y cáncer, tiene efecto antiinflamatorio y mantiene las células del cerebro. La cocción debe ser a la plancha, al horno o hervido, no frito.



Se debe evitar acompañar el pan con mantequilla y margarina, tienen grasas que afectan negativamente al organismo, preferir la palta. El consumo de frutos secos no es malo si es moderado (puede comer un puñado al día), tiene grasas buenas.

El consumo de azúcar no es recomendado, por lo que se debe reemplazar por endulzantes como la sucralosa o stevia. La mermelada, manjar, dulce de membrillo y miel también contienen mucha azúcar, por lo que se deben consumir moderadamente.

Debido al exceso de sudor producido en la jornada laboral, es necesario reponer la pérdida de líquidos, hay que preferir agua natural o de hierbas y si no es hipertenso puede consumir agua mineral. Las bebidas gaseosas y jugos poseen mucha azúcar, preferir las versiones "light", "diet" o "zero".





## NUTRICIÓN: "Cuidar la salud en la faena a través de la alimentación"

---

El alcohol quita la sed momentáneamente, pero deshidrata más el organismo, activa una hormona que produce muchas ganas de orinar lo que no es beneficioso, no sirve para hidratarse. El consumo de más de 2 porciones de alcohol (1 porción de vino= 1 copa de 150cc, 1 porción de cerveza = 1 lata o vaso de 300cc, 1 porción de licor pisco, vaina o vodka= 1 vasito con 45cc) produce varios problemas como aumentar la presión arterial, aumenta el riesgo de cáncer, aumenta el riesgo de osteoporosis, por lo tanto de fracturas, produce gastritis y úlceras, daña el hígado pudiendo pasar por diversas enfermedades como hígado graso, hepatitis, fibrosis y cirrosis, daña el páncreas pudiendo producir pancreatitis y diabetes, el consumo excesivo produce desnutrición (no sólo baja de peso sino también déficit de nutrientes, disminuye las defensas), causa infertilidad y disfunción eréctil entre otros problemas. A demás asistir a la faena en estado de ebriedad puede provocar un accidente, utilizando la maquinaria, al no tener un control absoluto de su cuerpo, ya que disminuyen los reflejos y el estado de conciencia.

Cada persona necesita un aporte de nutrientes diferente y específico para su edad, estatura, gasto energético, estado de salud y diagnóstico nutricional, para saber exactamente con qué y cuántos alimentos cubrir sus necesidades, se recomienda visitar a la Nutricionista.

