

Consejos

- Realizar un buen desayuno evita quedarse sin energía a final de la mañana.
- Comida:
 - Diariamente: verduras y hortalizas, arroces, pasta, legumbres, aceite oliva, frutas (aportan hidratos de carbono, vitaminas y fibra), lácteos.
 - Alguna vez por semana: pollo, pescados, carnes, conservas, huevos.
 - Alguna vez al mes: helados, dulces, bollería, embutidos.

- Realizar cuatro o cinco comidas al día.
- Repartir la cantidad de alimentos a lo largo del día.
- Beber de 1,5 a 2 litros de agua.
- Buena higiene alimentaria (tarteras y comedores en la empresa).
- Eliminar la grasa de la carne y del pollo.
- Cocinar al horno y a la plancha.
- Mejor hervir que freír.
- Utilizar aceite de oliva.
- Comer dos piezas ricas en fibra al día.
- Ensaladas aliñadas con limón.
- Dulces y alcohol con moderación.
- Comer con poca sal.
- En el rendimiento de trabajo:
 - Para trabajos físicos es preciso alimentos con alto valor energético.
 - Para trabajos intelectuales es preciso alimentos con bajo aporte calórico, pero con alto contenido proteico, vitaminas y sales minerales.
- Caminar 30 minutos al día después de la comida.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



¡Come sano!



LA ALIMENTACIÓN Y EL TRABAJO

Área de Actividades Preventivas

Alimentarse y trabajar



La relación entre la alimentación y los accidentes laborales no está totalmente demostrada, pero una nutrición inadecuada contribuye a un mayor número de accidentes, siendo éstos más frecuentes al final de la mañana y, sobre todo, después del mediodía.

Una de las funciones básicas del ser humano es la alimentación; ésta debe de ser adecuada para mantener la salud lo mejor posible, y obtener energía a través de los nutrientes necesarios, para poder realizar las actividades diarias.

Las necesidades nutritivas de cada persona dependen de su edad, sexo, condicionantes socioculturales, y tipo de trabajo que realiza.

El trabajador debe planificar su consumo alimentario pensando también en su trabajo.

Un trabajador mal alimentado disminuye su rendimiento físico e intelectual.

Trabajar con poca o mucha actividad física o intelectual no significa que haya que comer mucho o poco.

Hay que comer lo adecuado de manera equilibrada y saludable.

TRABAJADOR: PIENSA CÓMO ES TU TRABAJO Y ACTÚA EN CONSECUENCIA, ALIMENTÁNDOSE BIEN Y DE MANERA EQUILIBRADA. LO GANARÁS EN SALUD Y EN SEGURIDAD EN EL TRABAJO.

Normas generales

- Una dieta adecuada debe ser:
 - Variada.
 - Suficiente.
 - Equilibrada (proporción entre el ingreso de energía y gasto).
 - Higiénica (al comprar los alimentos y a la hora de la manipulación).
 - Satisfactoria.
- Que no falten una serie de alimentos:
 - Pasta y arroz.
 - Verduras y legumbres.
 - Carnes.
 - Pescado.
 - Frutas.
 - Aceite de oliva.
 - Pan integral.
 - Huevos.
- Que contenga grasas insaturadas (pescado, pollo, frutos secos, aceite vegetal).
- Con escasez de grasas saturadas; aumentan el colesterol (carne roja, leche, queso, mantequilla, alimentos procesados, frituras).
- Consumir fibra (pan, arroz integral, fruta, verdura).
- La composición de los nutrientes ha de ser:
 - 55% hidratos de carbono.
 - 15% proteínas.
 - 30% grasas y minerales.
- Evitar dietas hipocalóricas. Disminuyen el rendimiento y son perjudiciales para la salud.
- Evitar dietas hipercalóricas, llevan al sobrepeso y obesidad.



Errores frecuentes

1. Desayuno escaso:

- El estómago vacío es una mala preparación para el esfuerzo físico e intelectual, y puede provocar accidentes «in itinere».
- La ausencia de alimento suficiente al comienzo de la jornada hace necesario la ingesta del habitual «bocadillo», generalmente rico en charcutería excesivamente grasa cuya digestión es laboriosa y suele además acompañarse de bebidas alcohólicas.

2. Comida muy abundante, que supone más del 50% del aporte diario. La digestión de una comida copiosa y demasiado grasa puede provocar trastornos generales y digestivos, además de somnolencia.

- Para una reanudación rápida del trabajo, los alimentos deberían de contar con una mayor proporción de alimentos ricos en hidratos de carbono, de rápida asimilación, y menos grasas.

3. Merienda: en los trabajos a turno de tarde y, aunque en menos cuantía, se cometen los mismos errores que en el almuerzo.

4. Cena: se suele abusar de un exceso de calorías generalmente de fácil preparación (conservas, huevos fritos, embutidos).

