

Dieta para un trabajo saludable

¿Sabes la diferencia entre alimentación, nutrición y dieta?

Uno de los medios principales a nuestro alcance para conservar la salud es la alimentación.

La **alimentación** es un proceso **voluntario** mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias, contenidas en los alimentos, que forman parte de nuestra dieta y son necesarias para nuestra nutrición.

En cambio, la **nutrición** es un conjunto de procesos **involuntarios** mediante los cuales el ser humano ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos para cumplir con los objetivos de suministrar energía, construir y reparar estructuras orgánicas, regular los procesos metabólicos y reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades.

Cuando hablamos, por tanto, de **dieta**, nos referiremos al conjunto de alimentos y bebidas que consumimos de forma habitual con el objetivo de cubrir las ingestas recomendadas de energía y nutrientes, y que conforman nuestros hábitos alimentarios.



Una alimentación saludable debe ser equilibrada, variada y moderada, pero además debería ser segura, sostenible, y social.

Los Nutrientes

Los nutrientes son sustancias esenciales que nuestro organismo no puede fabricar y que son imprescindibles para mantener la salud.

Los que se encuentran en mayor cantidad reciben el nombre de **macronutrientes** (hidratos de carbono, proteínas y lípidos), mientras que los que constituyen una pequeña parte se denomina **micronutrientes** (vitaminas y minerales).

Los **hidratos de carbono** son los componentes orgánicos más abundantes de los cereales, frutas, hortalizas, legumbres y tubérculos. Este grupo representa la mayor fuente de energía (50-60 %) así como el combustible principal para el ser humano, ya que el cerebro es dependiente del suministro de glucosa. un gramo de hidratos de carbono nos aporta 4 kilocalorías



Las **proteínas** están formadas por cadenas de aminoácidos. Aquellos aminoácidos que se puedan sintetizar en el organismo se denominan "no esenciales".

Los esenciales, en cambio, son aquellos que el organismo no puede producir y, por ello, se deben obtener a través de los alimentos.

Se encuentran principalmente en carnes, pescados, huevos y lácteos. Al igual que los hidratos de carbono, un gramo de proteínas nos aporta 4 kilocalorías.

Los **lípidos** se distinguen del resto de macronutrientes por su mayor aporte calórico. Son elementos estructurales que forman parte de las membranas celulares y sirven de vehículo para las vitaminas liposolubles, entre otras funciones.

Los lípidos, también denominadas grasas, se encuentran principalmente en aceites, mantequillas, margarinas, carnes, pescados, huevos, lácteos, frutos secos, etc., en mayor o menor contenido. un gramo de lípidos nos aporta 9 kilocalorías.

Los **minerales** no suministran energía al organismo, pero tienen importantes funciones reguladoras, estructurales, forman parte de hormonas, etc.

Las **vitaminas** son necesarias, entre otras funciones, para que sea posible la transformación de los alimentos en energía y en estructuras corporales.



Una dieta saludable

Deberá cumplir con los siguientes criterios:

Hidratos de carbono: 50-60 % de la energía diaria.

Lípidos: 30-35 % de la energía diaria.

Proteínas: 10-15 % de la energía diaria.

El **alcohol**, que no es un nutriente, también produce energía concretamente, un gramo de alcohol proporciona 7 kilocalorías que, en el caso de las bebidas de alta graduación, se suelen denominar "calorías vacías" ya que se trata de alimentos que aportan energía, pero pocos o ningún nutriente.

Es importante recordar que las vitaminas, los minerales y el agua no aportan energía.



La Alimentación en el Trabajo

Los horarios, la falta de tiempo, las presiones, las largas distancias o simplemente la comodidad derivan en un empeoramiento de nuestra calidad de vida, que se caracteriza por la falta de actividad física y una mala alimentación. Aun así, **en el trabajo también se puede seguir una alimentación saludable.**

Desayuno

Debido al ayuno al que nos sometemos durante la noche, debemos llenar nuestras reservas con una buena dosis de energía y nutrientes. El desayuno equilibra la dieta, ayuda a mantener un peso adecuado y mejora el rendimiento físico e intelectual.

Un desayuno saludable debe ser completo, equilibrado y satisfactorio.

Debe aportar un 20-25 % de la energía diaria e incluir al menos tres grupos de alimentos: lácteos, cereales y frutas, completándolo con un cuarto grupo que le aportará la variedad.

Media mañana y merienda

La media mañana y las meriendas son ingestas que pueden ser muy diferentes en función de la persona. Se recomienda introducir una toma de media mañana entre el desayuno y la comida. una buena hora para introducirla, tanto para el desayuno como para la merienda, sería dejando 2 horas y media entre tomas.

Estas ingestas deben suponer entre un 10 y un 15 % de la energía total del día. Los alimentos que podemos incluir son: lácteos, frutas naturales, cereales, pan, café, entre otros, dejando para un consumo ocasional, como máximo de una vez por semana, las galletas, bollería, etc. de tipo industrial, y optar preferentemente por productos caseros.

Comida

La comida es la ingesta central del día y, según nuestros hábitos alimentarios, la más abundante. Debe aportar entre el 25-35 % de la ingesta diaria. Las combinaciones para elegir un menú saludable son múltiples y variadas, tanto si se come en el trabajo como si no. un menú equilibrado puede estar compuesto por un solo plato o por dos.

También se puede optar por el plato único y será una opción válida siempre que incluya los alimentos necesarios para cubrir nuestras necesidades de energía y nutrientes.

Cena

Es el momento del día perfecto para tratar de equilibrar nuestra dieta diaria. Su aporte en energía debe ser menor que la comida, aproximadamente del 25-30 %, evitando grandes cantidades



Para más información, Diputación de Cáceres pone a tu disposición:

Tríptico: Alimentación saludable.

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| <p>ALIMENTACIÓN Y SALUD</p> <p>Numerosas evidencias relacionan la dieta con la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, la osteoporosis, etc.</p> <p>Una dieta adecuada (variada y equilibrada) puede reducir o prevenir estas y otras enfermedades, y contribuir a la bienestar.</p> <p>Necesitamos una alimentación equilibrada, adaptada a nuestras características individuales (edad, sexo, embarazo o lactancia, actividad física...) y lo suficientemente variada, que nos garantice un aporte nutricional adecuado (grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e minerales) y de sustancias no nutritivas, como los antioxidantes, también son importantes, como la fibra, por ejemplo.</p> <p>¿CÓMO CONSEGUIR ESA DIETA SALUDABLE?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como la alimentación es algo que hacemos a diario, es importante que sea saludable y que sea variada, siempre que sea posible. • El 75 % de nuestra alimentación debería ser productos de origen vegetal, no solamente frutas (que son muy saludables), sino también legumbres, verduras o frutos secos. • Bebe agua de modo regular a lo largo del día para mantener la hidratación y no confundir al hambre con la sed. | <ul style="list-style-type: none"> • Es fundamental ingerir alimentos ricos en proteínas, como los huevos, los productos lácteos, las carnes (magras, preferentemente), los pescados, el tofu, las legumbres o los frutos secos, fundamentalmente. • Las grasas son necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo, dando una buena elasticidad a los tejidos que contienen grasas de buena calidad, como las que nos aportan el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos o los pescados azules, principalmente.  <ul style="list-style-type: none"> • Evita el consumo de productos ultraprocesados, como la comida rápida, los platos precocinados, los embutidos, etc., ya que contienen gran cantidad de sodio, azúcares, grasas saturadas y grasas no saludables, como aceites vegetales refinados, por ejemplo. <p>ELABORANDO UN PLATO SALUDABLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de comer, deberíamos utilizar el método del plato "al plato de hombre": <ul style="list-style-type: none"> • La mitad del plato debe estar compuesta mayoritariamente por vegetales variados, dejando un espacio para frutas que pueden tomarse junto con los vegetales o como postre.  | <ul style="list-style-type: none"> • La otra mitad se divide en dos, colocados en una parte inferior con proteína saludable, por ejemplo, pescado, legumbres, carnes magras, tofu, o huevos y en la otra, alimentos procedentes de grasas saludables, como aceite de oliva, o frutos secos. Esta última parte puede reducirse o eliminarse si nuestra actividad física de ese día es a ser ligera o muy ligera. • Este plato tiene que ir acompañado de alimentos con grasas saludables como el aguacate, el aceite de oliva virgen extra o los frutos secos, entre otros. • El agua debe estar presente para acompañar nuestro plato. Las bebidas o el café, también son saludables, sin azúcar añadido, preferentemente. <p>SI COMES A DIARIO EN UN RESTAURANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bebe un vaso de agua mientras esperas, ya que te ayuda a hidratarte y a no comer excesivos platos saludables de modo habitual, como los platos fritos, los tortados, etc. Si puedes elegir el aperitivo, opta por opciones más saludables como salmorejos, ensaladas, bocapuros en vinagre... • Cuando vayas a tomar el menú del día, intenta pedir un menú adaptado al método del plato, eligiendo un primero basado en verduras y un segundo que contenga alimentos con proteínas de buena calidad, o bien dos primeros como una ensalada y un plato de legumbres. Procura elegir platos cocinados a la plancha, al horno o al vapor. • Otro opción es elegir solo un plato, también puedes pedir un menú antecurioso individual. | <ul style="list-style-type: none"> • Advierte tus platos con aceite de oliva virgen extra (si eliges de la cantidad, si no quieres pensar con las calorías), espárragos y limón o vinagre. • No te compliques con el postre, prueba de frutas, helados, yogures o arroz con leche, o de fruta de temporada o yogur natural sin azúcar. • La mejor opción para beber durante la comida es el agua. Otra bebida saludable es el té o el café. <p>OTROS CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combínalo con ejercicio o alguna de actividades para estar activo continuamente. • Lee un menú semanal (que incluye todas las comidas que haces en casa) basado en una dieta saludable variada y equilibrada, que te serviría, además, para preparar la lista de la compra. • Haz la compra, si es posible, sin hambre, para evitar comprar productos poco recomendables y siempre con la lista preparada previamente. Esto te ayudará a elegir solo los alimentos y productos que necesitas. • Si eres una buena lectora de salud aprender a leer etiquetas con mucha atención para saber mejor que comprar comida preparada, que suele ser ultraprocesada, o recurrir a los mismos platos de siempre, que también son saludables. Cuando comas en un restaurante, será la mejor forma de generar adherencia a una dieta saludable. • Si comes y cenas en casa habitualmente, o te llevas la comida al trabajo y no dispones de mucho tiempo para cocinar, es recomendable: | <ul style="list-style-type: none"> • dedicar dos horas del fin de semana o de tu día libre para preparar el menú semanal de comidas de la semana ("batch cooking") o, por lo menos, de las elaboraciones que tienen más tiempo, y luego dar al tacho final a la hora de comer. • No te compliques con el postre, prueba de frutas, helados, yogures o arroz con leche, o de fruta de temporada o yogur natural sin azúcar. • La mejor opción para beber durante la comida es el agua. Otra bebida saludable es el té o el café.  <ul style="list-style-type: none"> • Otro consejo puede ser cocinar con regularidad, pero en grandes cantidades y congelar en raciones individuales. • Si eliges tomar almuerzo o merienda, escoge opciones saludables. Frutas, ensaladas, yogures naturales sin azúcar, tomates cherry, pavo, u otros opciones más calóricas, controlando la cantidad, como los frutos secos tostados sin sal, chocolate con un porcentaje de cacao mayor al 70%, tostadas integrales con tomate y queso fresco, galletitas o galletas de garbanzo, mielococo o helado acompañado de pedacitos de zanahoria, pasas o calabacido, etc. • A la hora de salirte a comer, prueba a intentar tener relación antes de comenzar para no hacerlo de modo compulsivo. En caso de estar en casa, como hijo del ordenador, del móvil o de la televisión, e intenta hacer descansos, distribuyendo de los sabores de la comida y del tiempo que tienes. • En realidad, puede ser fácil el basarnos nuestra alimentación en alimentos frescos, congelados o con buena procedencia (yogur natural, verduras congeladas, tortas de legumbres cocidas, etc.) y evitar los ultraprocesados. | <p>Buenas Prácticas para conseguir una Alimentación saludable</p>  <p>DIPUTACIÓN DE CÁCERES</p> <p>FREMAP</p> |
|--|---|---|---|--|--|

¡Juntos para mejorar nuestra salud!