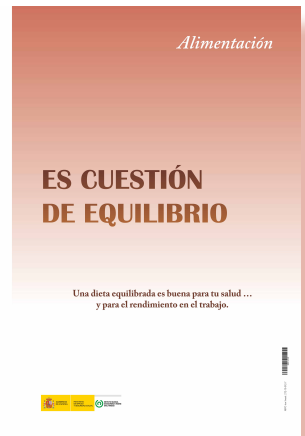
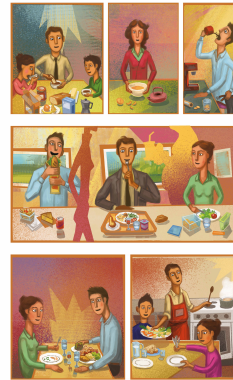


### INTRODUCCIÓN

Unos buenos hábitos de salud, como por ejemplo: comer bien, hacer ejercicio, no fumar, dormir y descansar lo suficiente nos ayudan a mantener una buena calidad de vida a cualquier edad y previenen la aparición de ciertas enfermedades. Muchos trabajadores comen fuera de casa, ya sea en sus centros de trabajo, ya sea en bares o restaurantes. Por tanto, la forma en que se alimentan va a depender de su conocimiento en lo relativo a una dieta saludable y de la oportunidad del acceso a productos y elecciones saludables. Una buena alimentación favorece el rendimiento óptimo en todos los casos e, incluso, en ciertas situaciones, como los viajes por motivo del trabajo o el trabajar de noche requieren una elección cuidadosa de los alimentos que se consumen para mantener constantes los niveles de energía.



### ¿En qué consiste?

Una alimentación saludable conjuga la cantidad con el equilibrio en su composición. Cada uno, según edad y circunstancias de la vida, necesitará una cantidad determinada de alimentos para hacer frente al gasto de energía que comporta su vida diaria y de una composición determinada para asegurar que nuestro organismo se desarrolla y mantiene adecuadamente. No hay que olvidar que una buena alimentación incluye también una hidratación adecuada. La alimentación se considera adecuada y saludable cuando es:

- Suficiente para cubrir las exigencias y para mantener el equilibrio del organismo.
- Completa y variada en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes y en las cantidades adecuadas.
- Adecuada a las diferentes finalidades en el organismo según el caso: conservar la salud, cooperar en curar las enfermedades, conseguir un rendimiento óptimo, llevar a buen término un embarazo, etc.
- Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona.

### Explicación de los carteles

En este cartel podemos seguir la historia de tres personajes (a los que podemos reconocer por su indumentaria) en tres

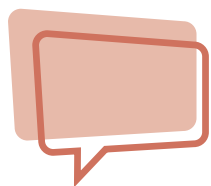
momentos clave del día (durante las comidas principales). Sigamos a estas tres personas a lo largo de su jornada:

- La primera, un padre preparado para ir a trabajar, que desayuna en familia. *Por lo que se ve en el dibujo, la composición del desayuno es adecuada. Al mediodía (banda intermedia), come con los demás compañeros en el restaurante de la empresa. La composición de su comida es también equilibrada y suficiente (no así para los otros dos personajes). Finalmente, lo vemos (abajo) en casa cocinando la cena. La alimentación es importante para él y su ejemplo hace que sus hijos adquieran unos buenos hábitos.*
- El segundo personaje, la mujer, está pensativa en las tres viñetas. ¿Se preguntará si su alimentación es la adecuada? *La cantidad y la composición tanto del desayuno, como de la comida y la cena no parecen las adecuadas. Comer poco no es bueno y tampoco olvidar según qué grupo de alimentos como las féculas (pan, pasta, cereales) o los lácteos (leche, yogurt).*
- El tercer personaje, el hombre con camisa azul, no cuida en absoluto su alimentación. *Por la mañana, va con prisas y sólo se toma un café. Al mediodía, un bocadillo con patatas fritas, un refresco y un trozo de pastel; y por la noche come demasiado (el plato está a rebosar).*

### Información complementaria

- Programa de empresas cardiosaludables: <http://www.fundaciondelcorazon.com/empresas.html>
- Fundación dieta mediterránea: menú semanal: <http://fdmed.org/>
- Estrategia NAOS: come sano y muévete: [http://www.naos.aesan.msp.es/csym/nutricion\\_saludable/home.html](http://www.naos.aesan.msp.es/csym/nutricion_saludable/home.html)
- Pirámide interactiva NAOS: <http://www.naos.aesan.msp.es/csym/piramide/>
- NTP - 310 Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp\\_310.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_310.pdf)
- Consejo europeo de información sobre la alimentación: <http://www.eufic.org>
- America on the move en castellano <https://aom.americaonthemove.org/en-espanol.aspx>
- Explore la existencia de recursos en su Comunidad Autónoma.

## Caso y lecciones



Juan se acaba de levantar. Como siempre, se toma un café, se ducha y se arregla en 15

minutos y sale pitando hacia el trabajo. A media mañana, tiene 20 minutos para desayunar, por lo que se encuentra con Tomás a eso de las 11 h en el bar de la esquina. Se toma un café con leche y un cruasán y vuelta al trabajo. Muchos días, antes del desayuno, le cuesta concentrarse y, cuando se acerca la hora del desayuno, siente un vacío en el estómago y un cierto dolor de cabeza. A las 14 h necesita otro café y un poco de chocolate para aguantar hasta la hora de comer, a eso de las tres y media. Cuando llega a casa, suele calentar algún plato pre-cocinado. A veces tiene tanta hambre que come demasiado deprisa y luego le duele el estómago. Por la noche intenta cocinar algo saludable para compensar.

➡ *Empezar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para afrontar la jornada laboral. Para ello se ha de calcular el tiempo necesario para la higiene, el arreglo personal y el desayuno.*

*Los alimentos deben distribuirse a lo largo de la jornada para evitar “bajones”. La ingesta de algún alimento (preferiblemente una fruta o un lácteo) a media mañana y a media tarde ayuda a complementar la alimentación diaria y a mantener la energía.*

*El tiempo dedicado a comer debe ser suficiente para permitir una buena digestión y evitar molestias gástricas.*

## Fundamentos para la acción

Unos buenos hábitos alimentarios ayudan a prevenir las enfermedades crónicas,

la obesidad, mejoran la resistencia de la persona a las enfermedades infecciosas y aumentan la vitalidad y el rendimiento, tanto en el trabajo como en la vida diaria. Mejoran también la atención y la capacidad de procesar información.

Para la empresa, el fomento de entornos saludables que faciliten el acceso a una buena alimentación y la formación e información de los trabajadores en lo relativo a una dieta saludable disminuye el absentismo, la siniestralidad, los errores y mejora la productividad. Por otro lado, además de proveer de “combustible” al organismo, el comer con los compañeros de trabajo mejora la cohesión del grupo, aumenta la moral y reduce el estrés.

En resumen, una buena alimentación es sinónimo de SALUD, VITALIDAD, PRODUCTIVIDAD Y ÁNIMO.



## Ámbito doméstico

Comer bien se aprende y los hábitos que se adquieren en la infancia se mantienen más fácilmente en la vida adulta. Tanto la infancia como la adolescencia son períodos de especial crecimiento y desarrollo, en los que los requerimientos de energía y nutrientes se incrementan. Además, actualmente, la alimentación tiene un carácter preventivo debido a la mayor incidencia de los problemas de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. En España, uno de cada cuatro niños tiene un peso excesivo y el 80% de los adultos obesos lo han sido también de niños.

Por eso se les ha de ofrecer una alimentación completa, equilibrada y satisfactoria, que les permita adquirir unos buenos hábitos alimentarios y prevenir incidencias en su etapa adulta.

La alimentación debe distribuirse a lo largo del día en función de las actividades que realicen y evitar basarla en las preferencias de los niños. Es muy recomendable que los niños desayunen en casa, a ser posible en familia. Un desayuno saludable contribuye a mejorar el rendimiento intelectual y físico del niño.



## Preguntas/debate

- ¿Te has sentido alguna vez sin fuerzas, con poca energía durante tu jornada laboral? ¿En qué momento? ¿A qué lo atribuyes?
- ¿Cuánto tiempo destinas al desayuno, en casa, en el trabajo? ¿Qué desayunas?
- ¿Cuántas comidas haces al día?, ¿cuántas fuera de casa?
- ¿Sueles desayunar en familia? ¿Con quién comes durante tu jornada laboral?
- ¿Qué significa para ti alimentarse bien?
- ¿Crees que deberías mejorar tu alimentación? ¿Por qué?
- ¿Qué te impide comer sano cuando estás trabajando, o de viaje?
- ¿Qué podrías hacer para cambiar esas cosas?
- ¿En qué te podría ayudar la empresa a mejorar tu alimentación?

