



Hábitos de vida saludables
Hacia una alimentación sana

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Hacia una alimentación sana

La **Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud** señala que muchos factores de riesgo para la salud tales como la **hipertensión arterial, hipercolesterolemia, el exceso de peso u obesidad** y el consumo de **tabaco**, están estrechamente **ligados** a la **mala alimentación y falta de actividad física**.

Uno de los **objetivos** de esta estrategia es **promover la concienciación** sobre la influencia que un régimen alimentario adecuado y la realización de actividad física puede ejercer en la conservación de la salud.

El ámbito del **lugar de trabajo** se identifica claramente como un **área de actuación de importancia** para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Focalizar los **hábitos alimenticios y la actividad física en los lugares de trabajo** tiene, entre otras virtudes, la **capacidad de mejorar la salud** de los trabajadores, contribuir a una **imagen positiva y responsable** de las empresas, **reducir la rotación** de personal y el **absentismo**, **aumentar la productividad** o **reducir las bajas** por enfermedad.

Consejos para una alimentación saludable

- › Lograr **equilibrio energético y peso normal**
- › **Limitar** la ingesta energética procedente de **grasas**, sustituir las **grasas saturadas por grasas insaturadas** y tratar de **eliminar los ácidos grasos elaborados con productos químicos**
- › Aumentar el consumo de **frutas y hortalizas**, así como **legumbres, cereales integrales y frutos secos**
- › **Limitar** la ingesta de **azúcares** libres
- › **Limitar** la ingesta de **sal** de toda procedencia y consumir sal yodada
- › **Evitar** la **comidas copiosas**
- › Evitar comer entre horas o a deshora, procurando **respetar el número de comidas habitual** (desayuno, comida, cena ...)

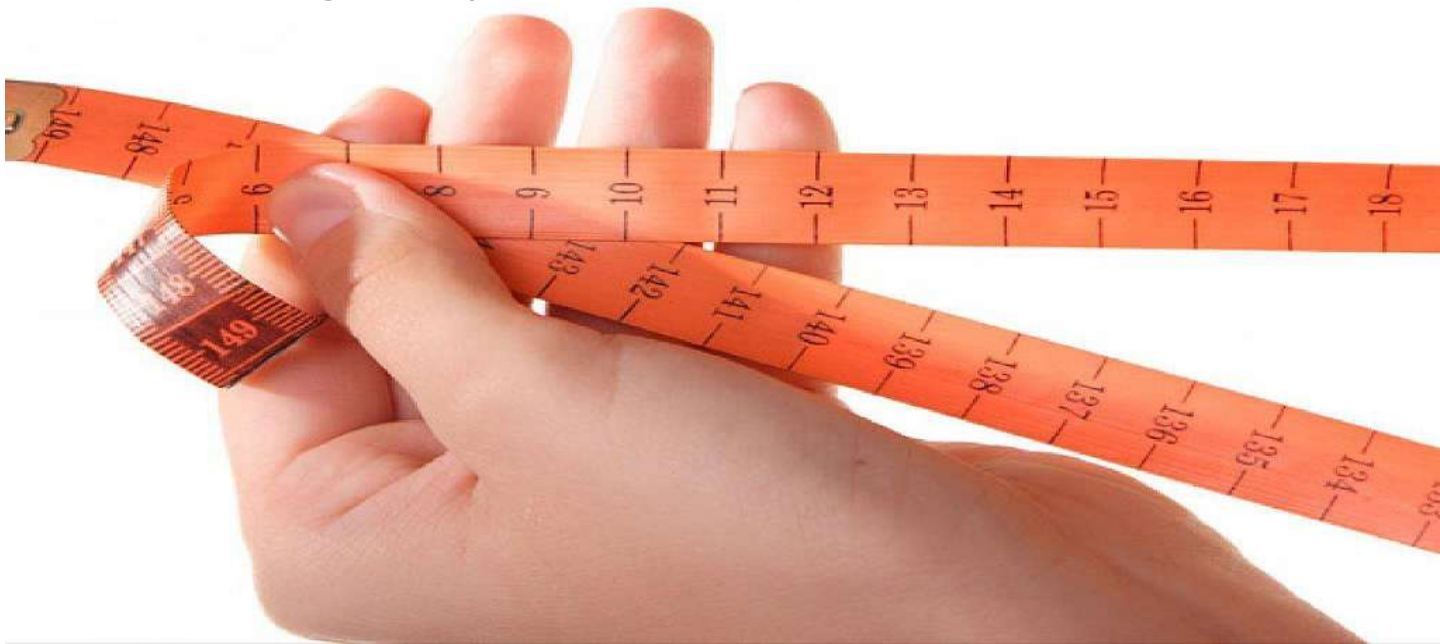
Consejos para una alimentación saludable (cont.)

- › Moderación en el consumo de **alcohol**
- › **No** consumir **bebidas alcohólicas** antes o durante la **conducción de vehículos** o en el **trabajo**, en especial si éste puede presentar riesgos significativos
- › **Ingerir** una cantidad adecuada de **agua** con objeto de mantener una **correcta hidratación** (comúnmente se recomienda la toma de dos litros de agua diarios)
- › **Evitar** en la medida de lo posible tomar habitualmente y de manera abundante **bebidas gaseosas**
- › **Tener en cuenta** a efectos del consumo de agua u otros líquidos, las **necesidades de hidratación** en especial si se realiza una tarea de exigencia física elevada o en condiciones ambientales hostiles (con mucho calor, al aire libre, etc.)

Las excelencias de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea consiste en un **estilo de vida** basado en una **dieta equilibrada y variada**.

Predominan los **alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales** de esta zona: trigo, olivo y la vid.



Características de la dieta mediterránea:



- › **Baja en grasas saturadas:** carnes rojas
- › **Alta en grasas insaturadas:** aceite de oliva
- › **Rica en antioxidantes:** frutas, verduras, legumbres
- › **Rica en fibra:** verdura, fruta, legumbres y cereales

Beneficios de la dieta mediterránea:

- › **Baja** frecuencia de **enfermedades cardiovasculares** y de **mortalidad** debido a estas patologías
- › **Niveles de colesterol más bajos**
- › Debido a la gran cantidad de antioxidantes (alimentos de origen vegetal) **protege del envejecimiento celular y la carcinogénesis**

Y recuerda que:

Una alimentación sana y equilibrada se debe complementar con la realización de una actividad física igualmente adecuada para conseguir unos mejores estándares de Salud



Hacia una alimentación sana
Hábitos de vida saludable

