



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 ...)

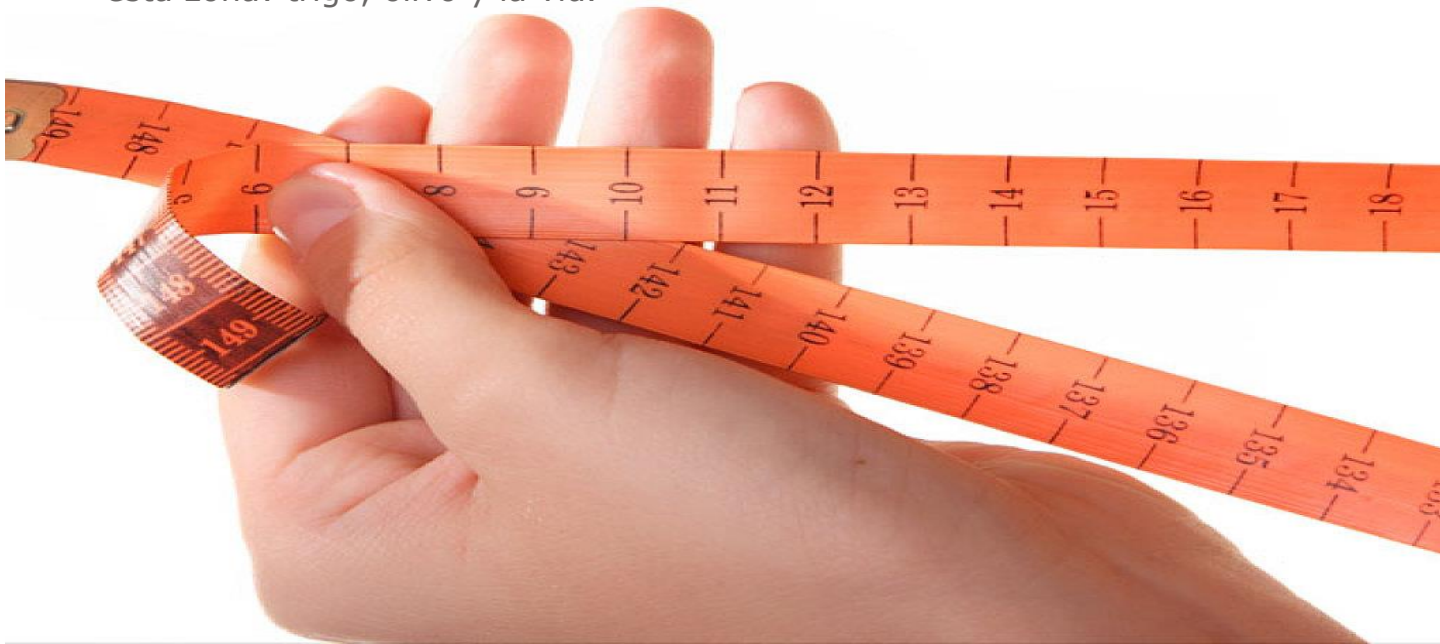
Consejos para una alimentación saludable (cont.)

- › 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

umivale
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 15
www.umivale.es 900 365 012

suma
Intermutual