



e-PREVENGA

**Alimentación
saludable**



**MUTUA
INTERCOMARCAL**

#LaMutuaDeLasPersonas

Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención



**MUTUA
INTERCOMARCAL**

#LaMutuaDeLasPersonas



MUTUA INTERCOMARCAL

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social
nº 029



Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.
www.apaprevencion.com

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,
sin expresa autorización del propietario del copyright.



Plan general de actividades preventivas
de la Seguridad Social 2018



INTRODUCCIÓN

Es indudable la importancia de una alimentación saludable para disfrutar de un mejor estado de salud y prevenir enfermedades graves como los infartos de miocardio y los accidentes vasculares cerebrales, etc. Otros beneficios adicionales son la reducción del estrés o la protección frente a trastornos menores como los resfriados o la gripe. Además, llevar a cabo una alimentación equilibrada y en la cantidad y frecuencia adecuadas mantiene el nivel de energía y mejora el rendimiento laboral.

Hoy en día, son muchos los trabajadores que, por diversas razones, deben comer fuera de su domicilio; por lo que el tipo de alimentación que ingieren está condicionado por sus conocimientos alimenticios.

Una elección saludable de los alimentos favorecerá el rendimiento óptimo e, incluso, en ciertas situaciones (desplazamientos por motivos laborales o trabajo nocturno, por ejemplo) permitirá mantener constantes los niveles de energía.

Llevar una alimentación equilibrada y en la cantidad y frecuencia adecuadas mantiene el nivel de energía y mejora el rendimiento laboral.

La promoción de hábitos alimentarios saludables revertirá beneficios tanto para el trabajador como para la empresa, al mejorar la salud individual, la calidad de vida, las relaciones sociales y familiares,

el clima laboral, el trabajo en equipo, el absentismo, la siniestralidad, y la imagen de la empresa respecto a los trabajadores.





1. INFORMACIÓN SOBRE LOS ALIMENTOS

Alimentarse no es solo una necesidad, también es un placer que debe adaptarse a los gustos y características personales: nivel y tipo de actividad que se desarrolla, edad, peso y talla, horarios laborales, etc.

Por todo ello, es necesario conocer las características de los alimentos disponibles, de forma que se pueda realizar siempre la elección más saludable posible.

Grupos de alimentos

Frutas y verduras: son alimentos indispensables que aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Deben consumirse, al menos, 5 raciones de frutas o verduras al día y lo más variadas posible.

Deben incorporarse ensaladas y verduras a las comidas diarias, ya sea como primer plato, como acompañamiento del segundo o como postre en el caso de la fruta.

Cereales, pan, arroz, pastas y patatas: se trata de alimentos ricos en hidratos de carbono, por lo que constituyen la principal fuente de energía del organismo.

Su consumo diario es fundamental en una dieta saludable, ya que son muy ricos en fibra. Se debe intentar consumirlos en su variedad integral.

Alimentarse no es solo una necesidad, también es un placer que debe adaptarse a los gustos y características personales: nivel y tipo de actividad que se desarrolla, edad, peso y talla, horarios laborales, etc.

Legumbres: son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas, además de tener un alto poder saciante. Se recomienda el consumo de entre 2 y 4 raciones por semana.



Si se consumen acompañadas de cereales (arroz o pan), se obtienen unas proteínas de alto valor nutritivo que pueden equivaler a las de la carne.

Aceites: el aceite de oliva es una de las señas de identidad de la dieta mediterránea y es muy recomendable su consumo en crudo. Sin embargo, no debe olvidarse que los aceites, en cualquiera de sus variedades, tienen un alto contenido calórico: aproximadamente, 90 calorías por cada cucharada sopera.

Los huevos, pescados, mariscos, carnes y embutidos contienen fundamentalmente proteínas y grasas.

Los huevos aportan proteínas de excelente calidad.

Pescados: son una buena fuente de proteínas y aportan hierro, además la grasa que contienen es más saludable que la contenida en las carnes.



Carnes: al igual que los pescados, son una buena fuente de proteínas y hierro. Sin embargo, el consumo de carnes rojas y procesadas tales como salchichas, hamburguesas, etc. debería ser ocasional.

En cuanto a los embutidos, el chorizo, el salchichón o la mortadela aportan un elevado nivel de grasas, siendo: el jamón curado, el jamón cocido o el de pavo, algunos de los que contienen menos grasas.

Lácteos: la leche y sus derivados aportan nutrientes esenciales como calcio y proteínas. Siendo las variedades desnatadas o semidesnatadas las que aportan menos grasas.

En lo referido a los quesos, el contenido en grasa varía mucho en función de su grado de curación. Para 100 gramos de producto, el nivel de grasas varía de los 15'4 gramos del queso fresco a los 34 gramos de algunos quesos curados.

Macronutrientes

Bajo esta denominación se incluyen los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas y su nombre se debe a que se encuentran presentes en la comida en grandes cantidades.

Suministran la energía y los materiales de construcción esenciales para el crecimiento y mantenimiento de nuestro organismo.

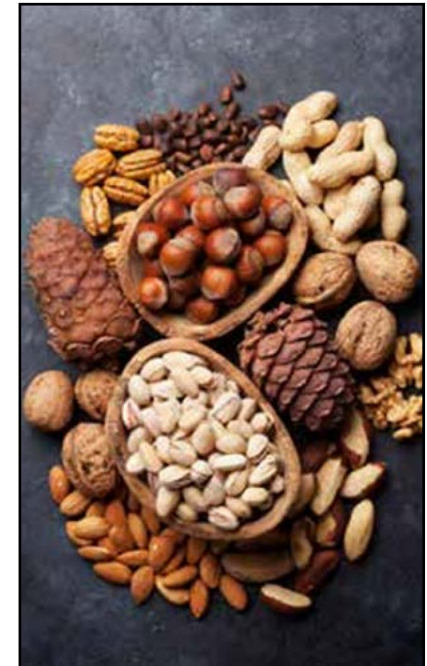
- **Hidratos de carbono:** son nuestra fuente de energía. El organismo los utiliza para realizar las funciones vitales, regular la temperatura corporal o realizar trabajo muscular y actividad física. La mitad, aproximadamente, de las calorías que se consumen a diario deberían provenir de ellos.

- **Proteínas:** resultan fundamentales para el crecimiento, la formación y la renovación de los huesos, músculos, ojos, piel, órganos, pelo, uñas, etc. También cumplen una función metabólica y reguladora, formando parte de enzimas, hormonas, defensas (gammaglobulinas)

y transporte de oxígeno (hemoglobina).

Las proteínas están formadas por aminoácidos que, algunos casos (aminoácidos esenciales), no pueden ser sintetizados por nuestro organismo, por lo que es necesario aportarlos a través de los alimentos.

Las proteínas pueden encontrarse en frutos secos, legumbres, carnes, pescados, huevos y lácteos.





- **Grasas:** son imprescindibles para que el organismo funcione correctamente. Son necesarias para construir las membranas de las células, para fabricar hormonas, para el desarrollo cerebral, etc. Constituyen la principal reserva energética del organismo.

Alrededor de un 30-35% de las calorías que se consumen diariamente, deben provenir de las grasas. Pero debe tenerse en cuenta que cada gramo de grasa aporta 9 Kcal., más del doble que las proteínas o los hidratos (4 Kcal./gramo), por lo que, con menos cantidad de grasas, el aporte de calorías será mayor.

Las grasas pueden ser: saturadas o insaturadas.

Las grasas saturadas se encuentran en alimentos de origen animal como la mantequilla, el queso, la carne grasa, la yema de huevo y algunos aceites vegetales como los de coco y palma. Este tipo de grasas elevan los niveles de colesterol malo (LDL) y, por tanto, aumentan el riesgo cardiovascular.

Las grasas insaturadas están presentes en aceites vegetales como el de oliva, girasol o

o soja, en pescados azules y en frutos secos como avellanas, nueces o almendras. Se trata de grasas saludables que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, inflamatorias, de la piel y algunos tipos de cáncer.

Mención individualizada merecen las “grasas trans”, son grasas hidrogenadas producto de la manipulación

industrial de las grasas vegetales. Durante este proceso, las grasas pasan de ser insaturadas a saturadas. Están presentes en alimentos fritos, productos horneados (bizcochos, bollos, galletas, ...) y comidas preparadas. Estas grasas trans no producen ningún efecto beneficioso para la salud, ya que elevan el colesterol malo (LDL) y hacen descender el bueno (HDL).

Excepto las grasas trans, el resto de grasas (saturadas e insaturadas) son necesarias para disfrutar de una salud óptima, aunque es conveniente limitar el consumo de productos ricos en grasas saturadas.



Las grasas son imprescindibles para que el organismo funcione correctamente. Son necesarias para construir las membranas de las células, para fabricar hormonas, para el desarrollo cerebral, etc.



Micronutrientes

Se trata de nutrientes que, a pesar de no aportar energía, son necesarios para mantener un estado de salud adecuado. Se denominan así porque están presentes en los alimentos en pequeñas cantidades.

- **Vitaminas:** son esenciales para regular el organismo, pero éste no es capaz de producir la mayoría de ellas, por lo que deben incorporarse a partir de los alimentos. Una alimentación sana y variada debe aportar todas las vitaminas necesarias.

- **Minerales:** al igual que las vitaminas, deben obtenerse a través de la alimentación, puesto que nuestro organismo no es capaz de sintetizarlos. Forman tejidos como los huesos y los dientes y regulan procesos esenciales para el organismo (transporte de oxígeno por los glóbulos rojos, coagulación, ...). Entre los minerales más importantes destacan el calcio y el hierro.

Los micronutrientes se trata de nutrientes que, a pesar de no aportar energía, son necesarios para mantener un estado de salud adecuado. Se denominan así porque están presentes en los alimentos en pequeñas cantidades.

2. PIRÁMIDE NAOS

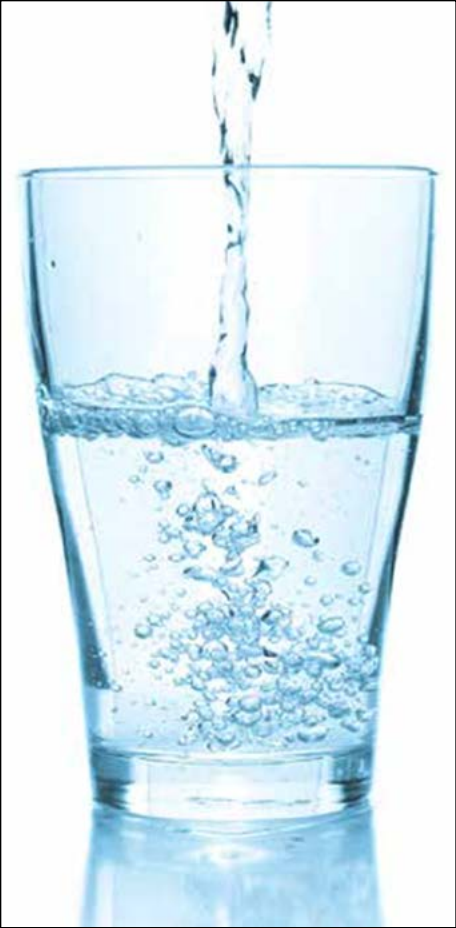
La Pirámide NAOS elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) en el marco de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la

Obesidad, persigue difundir la adquisición de hábitos alimentarios saludables e impulsar la práctica

regular de actividad física entre la población.

Muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos paralelamente con las de distintas actividades de ejercicio físico (juegos, paseo, subir escalera, etc.).





Es la primera pirámide publicada en España que muestra ambas recomendaciones, tanto las de alimentación saludable como las de actividad física, combinándolas en un mismo gráfico con el fin de fomentar hábitos alimentarios en línea con la dieta mediterránea e impulsar también la práctica regular de la actividad física entre la población para adoptar estilos de vida saludables y prevenir la obesidad.

Los diferentes organismos internacionales han ido adaptando sus recomendaciones en función de los cambios evolutivos que se producen en la sociedad y, en el caso de la Pirámide NAOS, su origen se debe al aumento del sedentarismo entre la población española de todas las edades. No pretende ser restrictiva, sino dar una orientación generalista, ya que el balance nutricional se puede alcanzar desde variadas alternativas gastronómicas y prácticas de actividad física.

Base de la pirámide: AGUA. El agua resulta fundamental en la nutrición. Se recomienda beber entre 1 y 2 litros de agua al día.

Primer nivel: A DIARIO. Se recomienda el consumo de frutas, verduras y hortalizas,

cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva. Asimismo, es aconsejable realizar 30 minutos de alguna actividad física moderada: ir caminando al trabajo, subir escaleras, etc.

Segundo nivel: **VARIAS VECES POR SEMANA.** Se recomienda el consumo de pescado (blanco y azul), carnes, embutidos, legumbres y frutos secos. Se aconseja practicar algún deporte como natación, gimnasia, tenis o deportes de equipo.

Tercer nivel: **OCASIONALMENTE.** Se engloban en este caso los alimentos poco nutritivos y con un alto contenido calórico que favorecen la aparición de obesidad. Sería el caso de las chucherías, la repostería industrial, los refrescos y los fritos. Se recomienda dedicar poco tiempo a realizar actividades sedentarias como ver la televisión, usar el ordenador o jugar con videojuegos.





3. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada es la que contiene alimentos variados en cantidades adaptadas a los requisitos y condiciones personales. Para una alimentación equilibrada no tiene tanta relevancia la cantidad de comida que se ingiere como la calidad de los alimentos. Desde el punto de vista de la salud y el bienestar, debe optarse por una alimentación variada que permita disfrutar de los distintos sabores, olores y aromas.

La “dieta mediterránea” es identificada tradicionalmente como una alimentación equilibrada y saludable, basada en el consumo preferente de cereales (pan, pasta, ...), verduras y frutas, aceite de oliva, pescados, legumbres y otros productos como jamón o quesos.

Se entiende que una dieta es equilibrada cuando sus ingredientes proporcionan, aproximadamente y considerando siempre un plazo de cinco a siete días, la energía (calorías) necesaria con el siguiente reparto:

- 15% procedente de las proteínas.
- 35% con origen en las grasas.
- 50% procedente de los carbohidratos.

Una dieta equilibrada es la que contiene alimentos variados en cantidades adaptadas a los requisitos y condiciones personales. Para una alimentación equilibrada no tiene tanta relevancia la cantidad de comida que se ingiere como la calidad de los alimentos.

4. CLAVES PARA ALIMENTARSE MEJOR

El primer paso para una alimentación saludable pasa por conocer nuestros hábitos alimenticios, de forma que podamos detectar aspectos de mejora. Lo ideal es ir introduciendo pequeños cambios poco a poco.

Planificación Semanal: es muy recomendable registrar las comidas que se realizan durante una

semana, anotando las cantidades y el modo de preparación; así como

las bebidas consumidas. De esta forma será más fácil identificar qué aspectos se pueden mejorar.

Como recomendaciones de mejora pueden indicarse las siguientes:

Alimentos con presencia diaria:

- **2-3 raciones de fruta** (a media mañana, media tarde o de postre en las comidas)
- **2-3 raciones de verdura** (en la comida o cena y, preferiblemente, con una de las raciones en crudo)
- **Cereales** en forma de pan, pasta o arroz.

• **Aceites:** 3-6 raciones (cucharadas)

Alimentos con presencia semanal:

- **Legumbres:** 2-4 veces por semana
- **Pescado:** 3-4 veces por semana
- **Carne magra:** 3-4 veces por semana





- **Huevos:** 2-4 veces por semana

Debe reducirse y, a ser posible, eliminarse el consumo de alimentos precocinados, procesados y bollería industrial, aumentando la ingesta de alimentos frescos.

La Sociedad Española de Dietética facilita las siguientes recomendaciones para una alimentación saludable:

1. Ingerir los nutrientes adecuados, según las distintas necesidades calóricas, adaptadas a características individuales tales como edad, sexo, peso, actividad física, etc. La recomendación más acertada, en este apartado, es consumir una gran variedad de alimentos ricos en diferentes nutrientes, limitando siempre la ingestión de azúcar, sal y alcohol.
2. Manejo adecuado del peso, equilibrando el gasto energético y la ingestión de alimentos y bebidas.
3. Promover una actividad física adecuada.
4. Mejorar la ingestión de ciertos grupos de alimentos. En este apartado se incluyen:

Se deben ingerir los nutrientes adecuados, según las distintas necesidades calóricas, adaptadas a características individuales tales como edad, sexo, peso, actividad física, etc.

- Aporte de suficiente cantidad de pescado (al menos dos veces por semana).
- Necesidad de consumir diariamente tres piezas de fruta, o un zumo y dos piezas de fruta.
- Consumo diario de verduras y productos elaborados con cereales,

siendo interesante incorporar una cierta cantidad de pan o cereales integrales en el desayuno o en una de las comidas principales.

- Es conveniente tomar de 2 a 3 tazas diarias de leche desnatada o semidesnatada o su equivalente en productos lácteos (yogur, queso, cuajada, etc.).
- Se recomienda la ingestión de dos veces a la semana de platos elaborados con legumbres secas.





- La grasa para cocinar y condimentar de elección será el aceite de oliva.

5. Ingesta adecuada de grasas. Un aporte y proporción adecuada de grasa es esencial para lograr la dieta equilibrada. En España todas las recomendaciones pasan, obligatoriamente, por incluir el aceite de oliva en todas sus variedades y posibilidades culinarias. La grasa total no debe aportar más del 35% de la energía total diaria, para mejorar el perfil graso de la dieta, es preferible elegir pescado y carnes preferentemente magras y leches desnatadas.

6. Seleccionar y preparar alimentos y bebidas con poco azúcar añadido.

Se debe hacer una ingesta adecuada de grasas. Un aporte y proporción adecuada de grasa es esencial para lograr la dieta equilibrada.

5. COMO SE DEBE COMER

Se debe comer sentado con lentitud, saboreando la comida, tomando bocados pequeños y masticando bien. Empezar a disfrutar desde que se comienza a comer; pues es un placer.

Lo recomendable es empezar a cortar bocados pequeños y masticando muy bien la comida hasta transformarla en una pasta y no tragando los bocados enteros.

Además, resulta importante dejar los cubiertos sobre la mesa entre un bocado y el siguiente, tomar agua entre los mismos; y no hacer varias cosas a la vez (como leer o mirar televisión y comer).

Se tarda unos minutos extra en cada comida, sin embargo, los beneficios pueden ser duraderos:

bajar de peso, disfrutar más de los alimentos, mejor digestión, menor estrés.

Una menor cantidad de comida correctamente masticada y digerida proporciona más nutrientes y vitalidad que una gran cantidad de alimentos pobremente digeridos.





6. CONCLUSIONES

Actualmente, la dieta española ha ido abandonando las líneas maestras de la alimentación mediterránea, consumiéndose cada vez más grasa y proteínas en detrimento de los carbohidratos.

Un elevado porcentaje de la población ingiere diariamente el doble de las proteínas que necesita, lo que implica un aumento del aporte de grasa saturada al ser las proteínas de origen animal las más consumidas. Simultáneamente, el consumo de pescado (sobre todo el azul) y de legumbres secas y pan está descendiendo paulatinamente.

Debe concluirse que resulta esencial mantener un estilo de vida saludable en el contexto de una dieta mediterránea, manteniendo el aporte energético de la dieta equilibrado con el gasto calórico, incidiendo en:

- La grasa total no debe proporcionar más del 35% de la energía total diaria.
- Los ácidos grasos insaturados deben ser la fuente principal de energía aportada por la grasa.

Resulta esencial mantener un estilo de vida saludable en el contexto de una dieta mediterránea, manteniendo el aporte energético de la dieta equilibrado con el

- Debe realizarse un consumo adecuado de pescado (al menos, dos veces por semana) y elegir carnes magras.
- Es recomendable consumir leches desnatadas y sus derivados.

- Las preparaciones culinarias deben ser sencillas: hervido, plancha, vapor, etc.

Para ilustrar mejor todo lo anteriormente descrito se propone ver los siguientes vídeos sobre alimentación saludable:



<https://www.youtube.com/watch?v=EB0G5Rz8Yn4>



<https://www.youtube.com/watch?v=kKeYjcuaKPQ>



<https://www.youtube.com/watch?v=2xgCHUgJcw8>

MATERIAL DIVULGATIVO

Cartel

Cartel de promoción de alimentación sana. El cartel muestra una mujer sonriente comiendo una ensalada, una mujer corriendo en un campo verde, y una persona preparando verduras en una cocina. El texto principal dice: "ALIMENTACIÓN SANA = +SALUD, PRODUCTIVIDAD Y BIENESTAR". En la parte superior izquierda está el logo de APA (Asociación para la Promoción de la Alimentación Saludable) con el subtítulo "SALUD Y BIENESTAR LABORAL". En la parte inferior está el logo de MUTUA INTERCOMARCAL.

Infografía

Infografía titulada "CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE" que presenta ocho consejos numerados con iconos representativos:

- 01** Come variado y adapta los alimentos a tus gustos y a la actividad que realices. (Icono de un pez)
- 02** Reduce el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, sal y azúcares añadidos. (Icono de una corona)
- 03** Realiza un reparto adecuado de los alimentos a lo largo del día, evitando ayunos prolongados o cenas muy abundantes. (Icono de un reloj)
- 04** Elimina o reduce al máximo cualquier alimento refinado o procesado. (Icono de un pan)
- 05** La mejor bebida para quitar la sed es el agua. (Icono de una botella de agua)
- 06** Aumenta el consumo de verduras. (Icono de un árbol)
- 07** Reduce el consumo de sal. (Icono de un cubito de hielo)
- 08** Haz la lista de la compra y organiza semanalmente tus comidas. (Icono de una lista)

RECUERDA: Una alimentación saludable debe ir acompañada de ejercicio físico.

En la parte superior izquierda de la infografía está el logo de APA. En la parte inferior está el logo de MUTUA INTERCOMARCAL.

ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2018

Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las [actividades preventivas](#).

PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

[Accede a Prevención 10 aquí.](#)

PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurren con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE [haciendo clic aquí.](#)



**MUTUA
INTERCOMARCAL**

#LaMutuaDeLasPersonas



MUTUA
INTERCOMARCAL
#LaMutuaDeLasPersonas