d'elikatuz bizi

# BIZI D'ELIKATUZ...

# ...ETA MUGITUZ!!!

**Guía práctica para la promoción de la salud a través de la actividad física y la alimentación en el ámbito laboral en Gipuzkoa**

Un proyecto de:

d'elikatuz

Ordiziako Udala

Patrocinan:

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Juventud y Deporte

aktibili

Colaboran:

ADEGI

orkli

Publicación realizada dentro de la Campaña D´ELIKATUZ BIZI, por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D´ELIKATUZ de Ordizia.

Contenidos de la publicación:
Centro D´elikatuz (Ordizia)
KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak (Lazkao)
Ana Elbusto Cabello
Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz

Diseño, maquetación, fotografías e ilustraciones: Eukene Lekuona

Impresión: Imprenta de la Diputación Foral de Gipuzkoa

Edición: Septiembre 2012

Se puede descargar la publicación en formato pdf en www.delikatuz.com y www.gipuzkoa.net/kirolak

Agradecimientos.- A todos los trabajadores/as que han posado desinteresadamente para ésta guía: Maitane (Maitane estilismoa), Joserra, Esti (Ness), Jone, Alma, Maripaz, Jose Angel y Marian.

# ...eta mugituz!!!

El significado que hemos asignado a la comida ha cambiado de manera radical con el tiempo y ha ido adaptándose continuamente a nuevos modelos sociales y culturales. El progreso tecnológico e industrial y los modernos estilos de vida han alterado sustancialmente nuestros ritmos y hábitos dietéticos, dando lugar a una verdadera revolución en un corto espacio de tiempo. Esta revolución afecta a la población en general, y en especial a la población activa.

Entre los factores que han influido en el cambio del patrón de alimentación caben señalar las comidas fuera de casa. En la actualidad un porcentaje alto de la población activa, come fuera de casa varias veces por semana. Es frecuente que cuando se come fuera se consuma una mayor cantidad de grasa, especialmente grasa saturada y trans, y que se elijan platos con una mayor densidad energética.

Además de los hábitos alimentarios inadecuados, tenemos el problema del aumento del sedentarismo. Se estima que la reducción del gasto energético diario atribuible a la actividad ocupacional y doméstica en los últimos 50 años podría ser del orden de 250-500 kcal/día. Sin embargo, esta reducción del gasto energético no se ha visto compensada por un incremento en la actividad física realizada en el tiempo de ocio. Por el contrario, se han incrementado las horas de ocio que se dedican a sentarse delante de la televisión, y en actividades lúdicas a través del ordenador.

Todos estos cambios afectan a nuestra salud y por lo tanto a la actividad laboral, ya que empeoran el rendimiento e incrementan la fatiga, pudiendo repercutir en un aumento del absentismo laboral a causa de enfermedades provocadas por una mala alimentación y falta de ejercicio físico.

Es por ello que, D´elikatuz –centro de interpretación de la alimentación y la gastronomía –en colaboración con la Diputación Foral de Gipuzkoa y con la inestimable ayuda de diferentes profesionales, ha considerado necesaria la elaboración de esta guía, con la que se pretende ayudar a promover una correcta alimentación y actividad física en el colectivo de trabajadores y trabajadoras con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Y este objetivo sólo se dará por cumplido cuando las empresas públicas y privadas adopten programas de promoción de estilos de vida saludable y su personal experimente los beneficios, que dichas acciones les proporcionan, indirectamente a sus familias y consecuentemente a la empresa con una mayor productividad como demuestran las evidencias existentes.

# Vida sana en la empresa. Condicionantes laborales que influyen en la alimentación. Mantener un peso saludable es clave.

✔ **Tipo de trabajo:** existen trabajos más sedentarios que otros, por lo que el gasto energético puede variar bastante en función del tipo de trabajo del que se trate.

✔ **Horario laboral:** el horario laboral puede que nos obligue a hacer pequeños cambios en cuanto a la distribución de la energía a lo largo del día.

**Teniendo en cuenta que los diferentes condicionantes laborales pueden provocar variaciones en las necesidades nutritivas, en todos los casos el mantener un peso saludable resulta clave, ya que el sobrepeso y la obesidad pueden desencadenar otras enfermedades...**

Existen dos parámetros que permiten averiguar si un/a trabajador/a tiene un peso saludable:

IMC (índice de masa corporal)= $\frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla (m}^2\text{)}}$

Clasificación del sobrepeso y obesidad según el IMC (SEEDO 2007)

| IMC | |
|---|---|
| <18.5 | peso insuficiente |
| 18.5-24.9 | normopeso o peso saludable |
| 25-26.9 | sobrepeso grado I |
| 27-29.9 | sobrepeso grado II (preobesidad) |
| 30-34.9 | obesidad tipo I |
| 35-39.9 | obesidad tipo II |
| 40-49.9 | obesidad tipo III (mórbida) |
| >50 | obesidad tipo IV (extrema) |

La circunferencia de la cintura: mediante la cual conoceremos la distribución de la grasa corporal

Valores de riesgo según la distribución de la grasa corporal (SEEDO 2007)

| | Circunferencia de la cintura | |
|---|---|---|
| **Hombres** | **valores límite** | **Mujeres** |
| >95 cm | valores de riesgo | >82 cm |
| >102 cm | valores de riesgo elevado | >88 cm |

# Vida sana en la empresa. Condicionantes laborales que influyen en la actividad física.

✔ **Tipo de trabajo;** va a ser el principal condicionante para establecer el tipo de actividad física idónea. Dependiendo de las exigencias que conlleva se debería establecer un tipo de actividad física u otra. Ejemplo: administrativo, albañil, chofer, docencia,... La actividad física deberá tener una doble función: compensatoria y preventiva.

✔ **Horario laboral;** se tendrá que tener en cuenta el horario de la jornada así como el del reparto de la distribución de energía a lo largo del día.

Se podrían establecer dos parámetros para determinar si un/a trabajador/a cumple con los requisitos necesarios para desempeñar de una forma sana su jornada laboral (o trabajo):

- Ausencia de accidentes laborales
- Ausencia de lesiones musculo esqueléticas durante su jornada laboral

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

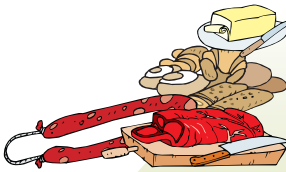
✔ **Suficiente:** comer suficiente implica comer de acuerdo a las necesidades energéticas de cada persona. Y estas necesidades varían en función del sexo, el peso, la talla, el ejercicio físico y por supuesto del tipo de trabajo desempeñado.

✔ **Variada:** es muy importante comer lo más variado posible para cubrir las necesidades nutricionales, ya que no existe un alimento que nos aporte todos los nutrientes que son necesarios para estar sanos/as.

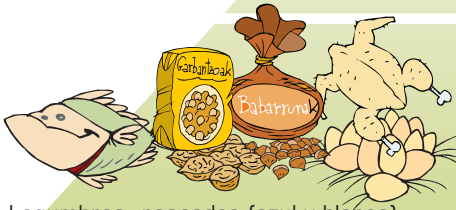
✔ **Equilibrada:** La proporción adecuada de cada uno de los nutrientes hará que nuestra dieta sea equilibrada. De esta forma tomaremos el 50-55% en forma de hidratos de carbono, el 30-35% en forma de grasa y el 10-15% en forma de proteína.

✔ **Las tomas del día:** se deben realizar 4-5 tomas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, que se adaptarán al horario de trabajo de cada persona.

Todas estas recomendaciones podemos cumplirlas sin grandes dificultades si seguimos las indicaciones de la Pirámide de la Alimentación.



Dulces, embutidos, carnes grasas y grasas (mantequilla, margarina): **moderar consumo**




Legumbres, pescados (azul y blanco), huevos, carnes magras (alternar), frutos secos: **2 raciones/día**

Leche, yogur y queso **desnatados: 3 raciones /día**

Frutas: **3 raciones/día** Verduras: **2 raciones/día**

Aceite de oliva: **3-5 raciones /día**

Pan, arroz, pasta **(integrales)** y patata: **4-6 raciones/día**

Para la realización de ésta pirámide de alimentación nos hemos basado en las recomendaciones de la SENC, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, (2004).

## EJERCICIO SALUDABLE

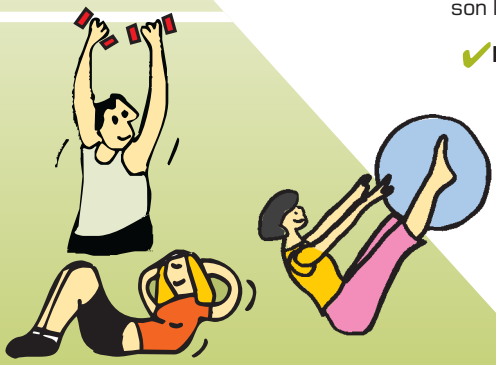
Inactividad:
**(poca)**

✔ **Suficiente:** se debe realizar una actividad física adecuada a su estado físico actual y a las exigencias que requiera el tipo de trabajo a desempeñar o para complementar la ausencia de dicha actividad en nuestra jornada laboral.

✔ **Variado:** es muy importante desarrollar diferentes actividades dirigidas a la mejora de las cualidades físicas básicas como son la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación-equilibrio.

✔ **Equilibrado:** las actividades han de mantener una proporción adecuada y adaptada a la actividad laboral.

✔ **Ejercicio diario:** recomendado con el fin de mejorar las cualidades físicas básicas actuales y como medida preventiva de accidentes y/o lesiones músculo esqueléticas causadas por la actividad laboral.



Ejercicios de fuerza y musculación:
**3 sesiones semanales**

Ejercicio aeróbico intenso:
**20-40 min/dia, 3 días a la semana**

Ejercicio aeróbico intensidad moderada: **60 min/día 5-7 días a la semana**

Para la realización de ésta pirámide de actividad física nos hemos basado en las recomendaciones de la American College Of Sports Medicine.

## REPARTO DIARIO DE ALIMENTOS

Una de las claves principales para garantizar una correcta alimentación consiste en distribuir el aporte energético y de nutrientes en **cinco ingestas diarias:** desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

## LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El aporte energético del desayuno es un elemento clave para afrontar las actividades que se realizarán a lo largo del día, tanto físicas como intelectuales.

¿En qué consiste un desayuno saludable?
**Desayuno completo** (que contenga fruta fresca, lácteo desnatado y cereal integral), **con tiempo** (tomándonos un mínimo de 20 minutos) y **en compañía.**

## La importancia de la actividad física matinal

Para garantizar un estilo de vida saludable y contribuir así a que los/as trabajadores/as puedan desempeñar de la mejor manera posible su trabajo, y que el desempeño de este no perjudique su calidad de vida fuera del mismo, se debería fomentar la práctica de ejercicios físicos de forma natural en su día a día.

**La importancia de la actividad física matinal**

Dada la dificultad de implantar un programa de ejercicio regular durante el horario laboral, debería ser la propia persona la que realice una actividad física ligera que no dificulte la digestión del desayuno, como por ejemplo ir caminando o en bici al trabajo, evitar el ascensor o si le es posible, acudir a un polideportivo y realizar una actividad aeróbica ligera como la natación, bici estática, etc.

# LA IMPORTANCIA DEL TENTEMPIÉ SALUDABLE

**Para mejorar el equilibrio nutricional dentro del ámbito laboral,** conviene potenciar la ingesta de productos de fácil digestión con el objetivo de facilitar la continuidad de la jornada laboral.

Recomendaciones sobre el contenido de las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas: La oferta de **alimentos sanos fuente de fibra, grasas saludables**, etc debe primar frente a aquellos menos sanos con elevado contenido en sal, grasas saturadas y azúcares.

✔ Las **bebidas** que deberíamos potenciar:

- Agua, aguas con sabor (sin azúcar)
- Zumos de frutas y hortalizas naturales
- Leche y yogures líquidos desnatados
- Infusiones
- Bebidas isotónicas

✔ Los **alimentos** que deberíamos potenciar

- Fruta fresca
- Palitos de pan integral
- Barras de cereales
- Tortas de cereal
- Galletas integrales elaboradas con aceites vegetales
- Frutos secos crudos no salados
- Bocadillos, sándwiches de elaboración casera

## DISTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

✔ **La actividad del mediodía**
Dada la importancia de los "tentempiés saludables" en el ámbito laboral y la oferta cada vez más amplia de actividades dirigidas en los centros polideportivos, se pueden conjugar de manera satisfactoria para la realización de una actividad deportiva programada (spinning, Pilates,...) o libre (cardio, musculación, natación,...).

✔ **La actividad de la tarde**
Dependiendo del horario laboral y/o tareas cotidianas (cuidado de hijos/as, familiares, etc), se podrá realizar una actividad aeróbica ligera (nadar, footing,...) o bien de intensidad algo superior (spining, aerobic, ...). Además se debería complementar con ejercicios de estiramientos y de fortalecimiento muscular que favorezcan la elasticidad, flexibilidad y tonificación para prevenir lesiones/molestias derivadas de la actividad laboral.

✔ **La actividad del fin de semana**
Es cada vez más frecuente la práctica de algún deporte (y cada vez más de competición) en la población activa con respecto a décadas anteriores. Es por ello que la actividad del fin de semana puede traducirse en alguna competición de carácter popular, cicloturismo, deportes de equipo o incluso ir a patinar, surfear,...

A nivel de empresa, sí que se organizan actividades dirigidas a mejorar la cohesión o el trabajo en equipo para mejorar la "productividad", como puede ser el alpinismo, pero además sería recomendable organizar también actividades dirigidas a la mejora de la salud del/la trabajador/ra.

Hay que proponer actividades físicas adecuadas a cada trabajador/a para optimizar su salubridad y que ello contribuya a que pueda llevar sus quehaceres diarios a cabo, con mayor facilidad y seguridad.

# HIDRATACIÓN DURANTE LA JORNADA LABORAL

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en nuestra alimentación cotidiana. Más de la mitad de nuestro peso es agua y diariamente las pérdidas a través de la orina, sudoración, respiración,.... obligan a reponerlas.

Las necesidades básicas de agua en la edad adulta son, al menos de 1 ml. por cada Kilocaloría de ingesta (4-6 vasos). El agua no es solamente un elemento hidratante; tiene también una dimensión terapéutica, lúdica, estética, cultural y gastronómica.

Cuatro de cada diez trabajadores/as bebe menos de lo recomendado **durante su jornada laboral,** en la que **deberían consumirse cerca de 1,3 litros de agua.**

La ingesta de agua está regulada por la sensación de sed, pero el mecanismo de sed es un estímulo que aparece con demora, y cuando se siente sed puede haber ya algún grado de deshidratación en el organismo. Por tanto, hay que tomar líquidos antes de que aparezca dicha sensación.

✔ **Grupo 1**
Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.

✔ **Grupo 2**
Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar. Té o café sin azúcar.

✔ **Grupo 3**
Bebidas con nutrientes de interés: zumos de frutas naturales, zumos de verduras (tomate, gazpacho) y caldos. Zumos comerciales a base de fruta (100%); leche o productos lácteos bajos en grasa sin azúcar; sustitutivos de leche; cerveza sin alcohol; bebidas para deportistas; té o café con azúcar.

✔ **Grupo 4**
Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.

✔ **Grupo 5**
Bebidas alcohólicas de baja graduación (bebidas fermentadas: vino, cerveza, sidra)

Para la realización de ésta pirámide de hidratación saludable nos hemos basado en las recomendaciones de la SENC, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, (2009).

# HIDRATACIÓN DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

- La eliminación de agua en forma de sudor aumenta en personas físicamente activas. En general se puede calcular la perdida de agua de 1 a 1,5 l por hora con una actividad física intensa en un clima moderado.
- La sudoración sirve para regular el equilibrio térmico, así, las perdidas de líquidos no sustituidas a tiempo provocan una merma en el rendimiento, aunque la carencia de agua puede tener efectos nocivos graves.

**Beber correctamente es beneficioso tanto para la salud y el bienestar como para el rendimiento físico.**

- Primera regla para la correcta hidratación: no esperar a sentir sed
- Prevención de posible deshidratación; beber antes, durante y después de practicar una actividad física.
- Es conveniente cuidar este aspecto en el puesto de trabajo y más aún si las condiciones ambientales del propio trabajo favorecen la pérdida de agua mediante sudoración.
- La forma de hidratarse durante la práctica de la actividad física ha de ser en pequeñas cantidades (100-150ml) en intervalos de aproximadamente 15 minutos.
- Una vez finalizado el ejercicio deberá reponerse el agua de forma gradual y la cantidad deberá ser aproximada al peso que se ha perdido realizando la actividad.

# OTROS DETERMINANTES DE LA SALUD

En el año 2002, la Organización mundial de la salud (OMS), en el informe titulado "Reducir los riesgos, promover una vida sana" expone la lista de las 10 principales causas de morbilidad y de mortalidad en los países desarrollados, ocupando el tabaco y el alcohol la primera y tercera posición respectivamente.

Ante esta situación, **la OMS recomienda comer sano, llevar una vida activa, no fumar y no consumir bebidas alcohólicas para gozar de una buena salud y prevenir la aparición de enfermedades.**

## ✔TABACO

Algunos de los efectos negativos del tabaquismo desde el punto de vista médico son los siguientes:

- Envejecimiento precoz.
- Mal aliento.
- Riesgo de ciertos cánceres (pulmón, vejiga,...).
- Riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Los efectos de la nicotina son los siguientes:

- Aumento de la presión arterial.
- Aceleración del ritmo cardíaco...

A nivel psicológico hay dos aspectos claves que influyen en la vida cotidiana:

- La altísima tasa de adicción de la nicotina lleva a que en momentos de no consumo nuestras capacidades se resientan: Falta de concentración, fatiga, somnolencia, apatía, ansiedad e irritabilidad.
- El segundo aspecto es lo paradójico de su consumo. Ya que la sensación relajante (debida a la ingesta de nicotina) en realidad estresa el organismo, produciendo una falsa calma, que se retroalimenta a sí misa. Consumiendo para calmar la ansiedad que provoca el consumo...

## ✔ALCOHOL

Algunos de los efectos adversos del alcohol son los siguientes:

- Obesidad.
- Mayor riesgo de ciertos cánceres (labio, boca, hígado,...).
- Problemas digestivos (pancreatitis, cirrosis hepática,...).

A nivel psicológico el consumo de alcohol puede llevar a estados depresivos, apatía, irritabilidad, falta de concentración y ansiedad. Pero el verdadero problema del alcohol es la dependencia psicológica, Esto se debe a que la sensación de desinhibición deprime el organismo, produciendo una falsa euforia, que en realidad está llevando a un estado depresivo.

Para conocer los gramos de alcohol puro que se ingieren se puede utilizar la siguiente fórmula:

Gramos de alcohol puro = (Graduación x 0,8 x ml) / 100 | **1 g. alcohol** = **7 kcal.**

| | hombre | mujer |
|---|---|---|
| Ingesta máxima diaria recomendada | 20 g/ día | 10 g/ día |
| Franja de riesgo (consumo de riesgo) | 280 g/ semana | 170 g/ semana |

## ✔ESTRÉS

Otro determinante de la salud, es el estrés. Hoy en día la velocidad a la que vivimos nos ha hecho creer como normal un ritmo diario que en sí sobrepasa el ritmo recomendable para la salud. La relación entre el estrés y salud es clarísima, de hecho, se podría decir que es el principal factor causante de problemas psicológicos y uno de los factores de riesgo de muchas alteraciones orgánicas.

De manera indirecta el estrés también puede influir en la salud, llevándonos a estimular comportamientos poco saludables como el fumar, el consumo de tóxicos, insomnio o malos hábitos de alimentación.

Si en el clima laboral, se percibe un clima de competitividad, rivalidad, presión, amenaza, incertidumbre, etc... empujará a la persona a un estrés que, aunque en un inicio pueda llevar a una mayor activación, si perdura este clima, con el tiempo tendrá como consecuencia una reducción drástica de la eficacia, disminución de la capacidad de decisión, impulsividad, temerosidad y ansiedad. Esta situación la llevará a buscar alimentos inadecuados, a comer de forma desestructurada y desmedida, como forma de alcanzar una sensación de calma y de bienestar que en el fondo no solo será ficticia sino que en la mayoría de las veces aumentará el estrés ya existente.

## OTROS DETERMINANTES DE LA SALUD (LA ERGONOMÍA)

El objetivo de la ergonomía es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano y así, reducir los riesgos laborales.

✔ **Lesiones típicas en trabajos con ordenador**
- Sobrecargas musculares (zona cervical)
- Contracturas musculares (hombro, cuello)
- Problemas de visión

✔ **Lesiones típicas en trabajos con cargas**
- Tirones musculares (zona lumbar)
- Sobrecargas musculares (zona lumbar y cervical)
- Hernias y protusiones discales
- Lumbalgias, etc.

✔ **Lesiones típicas en trabajos repetitivos**
- Tendinitis (codo de tenista, zona dorsal)
- Sobrecargas musculares

✔ **Lesiones típicas de trabajos de limpieza/peluquería**
- Tendinitis (codo de tenista, zona dorsal)
- Sobrecargas musculares
- Síndrome de túnel carpiano (muñeca) y subacromial (hombro)

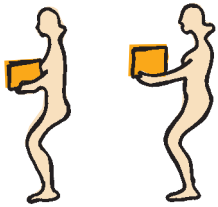
**Para la prevención de estas lesiones típicas se debe:**

**a-** Corregir la postura delante del ordenador.

**b-** Manipular pesos pesados con la carga cerca del cuerpo, flexionando rodillas y empujar en lugar de tirar, utilizar dos manos, etc.

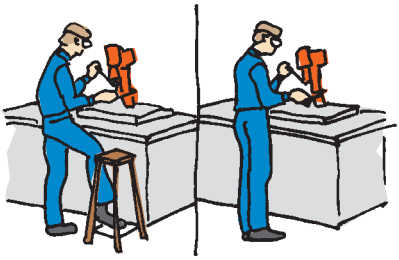
**c-** Evitar torsiones del tronco y acercarse lo máximo posible a la zona de trabajo utilizando las herramientas adecuadas.

a



b

bien mal



c

bien mal

# IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA UN MEJOR RENDIMIENTO LABORAL

Salud y trabajo van unidos y se influyen mutuamente. Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga e incluso el absentismo laboral a causa de enfermedades provocadas por una mala alimentación. Por ello, el/la trabajador/a ha de aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida profesional, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutritivos.

Algunas de las enfermedades más frecuentes en este rango de edad son, sobrepeso-obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Y es importante tener en cuenta unos consejos alimentarios que nos ayudarán a reducir el riesgo de padecerlas:

- ✔ El aporte energético de la dieta debe ajustarse adecuadamente al gasto para prevenir la ganancia de peso
- ✔ Disminuir la grasa saturada de la dieta.
- ✔ Sin embargo se aconseja el consumo suficiente de ácidos grasos monoinsaturados, como los que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos.
- ✔ No son recomendables las grasas trans (presentes sobre todo en snacks y aperitivos salados, productos precocinados, galletas, margarinas y bollería industrial)
- ✔ Asegurarnos el aporte suficiente de antioxidantes necesarios para disminuir el estrés oxidativo celular. Estos antioxidantes son las vitaminas A, C y E y otros componentes que se encuentran en alimentos como aceites de oliva y de semillas; frutas y hortalizas de colores vivos como el rojo (tomate), naranja (calabaza), verde (brócoli), morado (berenjena)... Por todo ello, se recomienda un consumo diario de 3 raciones de fruta y 2 de verdura.
- ✔ Moderar el consumo de sal (inferior a 6 gramos al día)
- ✔ Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

# Importancia de la actividad física para un mejor rendimiento laboral

Una persona trabajadora físicamente activa es más dinámica y predispuesta en su trabajo. Se debe adaptar y dirigir la actividad física a:

- ✔ En el caso de trabajos con componente físico: a reforzar los requerimientos físicos del trabajo.
- ✔ En el caso de trabajos sedentarios: a compensar la carencia de la actividad física.
- ✔ En ambos casos: a prevenir la aparición de lesiones y molestias derivadas de la propia actividad laboral.

La práctica de una actividad física regular y adecuada beneficia la ejecución no sólo de los trabajos que implican un requerimiento físico, sino también de aquellas que se consideran exclusivamente "intelectuales". Y previene la aparición de los problemas músculo-esqueléticos, que amenazan con ser la mayor causa de bajas laborales. Además esta científica y empíricamente comprobado que en quienes llevan un estilo de vida activo y saludable, la incidencia de enfermedades tales como las cardiovasculares, obesidad y el cáncer es mucho menor.

Las cualidades físicas directamente relacionadas con la salud son preferentemente la resistencia aeróbica (prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad,...), y fortalecimiento/tonificación y flexibilidad muscular (prevención y tratamiento de lesiones musculo esqueléticos).

LA DEFINICIÓN DE SALUD DADA POR LA OMS ES "EL ESTADO DE COMPLETO...

## BENEFICIOS FÍSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✔ Una alimentación saludable ayuda a mantener y mejorar la salud y el bienestar de los/as trabajadores/as.
- ✔ Una alimentación saludable implica una correcta ingesta de nutrientes que nos permitirá afrontar con mayor éxito las patologías más frecuentes durante la edad adulta.
- ✔ Además, una alimentación saludable puede tener un papel beneficioso en la prevención de muchas enfermedades crónicas.

...bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades"

## Beneficios físicos de una actividad física regular

- ✔ Mantenerse en activo y realizar actividad física es una de las claves para mantener nuestra calidad de vida y evitar la pérdida de las cualidades físicas originada por la rutina laboral.
- ✔ Además una adecuada actividad física ayuda a prevenir las patologías producidas por una ergonomía inadecuada.
- ✔ La actividad física aeróbica mejora el sistema cardiorrespiratorio previniendo enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, etc. y por tanto contribuirá a una mejora en la calidad de vida.
- ✔ Un correcto trabajo de tonificación muscular permitirá un mayor control y dominio del cuerpo evitando malas posturas y favoreciendo el poder mantener una correcta ergonomía, previniendo en gran medida las afecciones músculo esqueléticas
- ✔ El trabajo de flexibilidad además de mantener la capacidad de movilidad articular contribuye a mantener la propiedad de elongación del tejido muscular y ello posibilita el mantenimiento de una musculatura más relajada y evitar tensiones musculares.
- ✔ Además, los trabajos de coordinación ayudan a ejercitar la mente y favorecen los reflejos y el equilibrio, previniendo o evitando caídas, tropezones, etc.

## BENEFICIOS PSICOSOCIALES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- La Alimentación Saludable mejora el Rendimiento laboral y la Motivación.
- Una persona sana sufre menos estrés. La calidad en la alimentación es reflejo del bienestar psicológico.
- Nos ayudará a evitar las conductas alimentarias que buscan atenuar las sensaciones de angustia, ansiedad o apatía y aburrimiento. La comida "rápida" se puede convertir en el sustituto de estados emocionales negativos en el trabajo y conlleva a aumentar el cansancio y a disminuir el rendimiento, eficacia y concentración.
- Evitando los períodos prolongados sin comer y los excesos, siendo importantísimo respetar los horarios de las comidas, estructuramos el hábito ordenando los ciclos mentales.
- Las empresas que ofrecen dietas equilibradas aumentan la productividad. Espacios amenos, más tiempo para almorzar y dietas equilibradas favorecen un buen clima laboral, aprovechando el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo.
- Importantísimo que desde el clima laboral se impregne la idea de cómo el tiempo "out", se trata de un quiebre de la jornada que permite el descanso, la recreación, la minimización del estrés y carga laboral.
- Evitando la comida pesada (la cual enlentece la digestión) evitaremos somnolencia, cansancio y falta de concentración.
- La buena alimentación en la empresa, es un buen negocio: contribuye a aumentar la productividad y la motivación del personal, prevenir los accidentes y reducir los gastos médicos.

## Beneficios psicosociales de una actividad física regular

- ✔ Aumenta la sensación de bienestar, mejora la imagen corporal, la percepción del esfuerzo y autocontrol, la autoestima y permite un conocimiento del cuerpo.
- ✔ Posibilita una mayor relación con las personas de su entorno, un cambio de roles y da la posibilidad de conocer nuevas personas.
- ✔ Supone una válvula de escape a los problemas, así como una búsqueda de satisfacción personal tanto en el ámbito físico como en el ámbito emocional, lo que mejora la salud integral.
- ✔ Optimiza el rendimiento y el desempeño del trabajo.
- ✔ La implantación de un programa de ejercicio físico regular puede prevenir los riesgos y accidentes laborales.
- ✔ Posibilita enfrentarse de una forma más eficiente a la carga de trabajo.
- ✔ Aporta más energía y capacidad de trabajo, aumenta la vitalidad, ayuda a combatir el estrés, mejora la imagen de sí mismo/a, incrementa la resistencia a la fatiga, ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, disminuye el grado de agresividad y la ira, mejora el tono muscular, ayuda a relajarse y eliminar tensiones y mejora el sueño.
- ✔ En algunos estudios han demostrado ganancias para la empresa: Aumenta la producción, se crea un concepto de lealtad, se es más fiel a la compañía, se dan menos llegadas tardías, se reducen las incapacidades, y se reduce la rotación de empleados/as, lo cual implica un coste muy alto.
- ✔ Realizar ejercicios durante la jornada laboral tiene directa relación con el aumento de la calidad de vida, al prevenir enfermedades, además del impacto positivo que se genera en el clima laboral ya que esta es una instancia para compartir de un modo diferente con los/as compañeros/as de trabajo.

## RECOMENDACIONES Y...

El proyecto FOOD, un proyecto europeo para promover una alimentación equilibrada en el ámbito laboral, nos ofrece una serie de recomendaciones con el fin de fomentar una alimentación equilibrada y conseguir el bienestar de la plantilla:

1. Probar siempre la comida antes de añadir sal.
2. Utilizar el agua como bebida de elección para acompañar las comidas.
3. Cuidado con el tamaño de las raciones. Comer sólo lo que se necesite, ni más ni menos.
4. Al menos cinco raciones al día entre frutas y verduras.
5. Priorizar la fruta fresca como postre habitual en lugar de dulces y pasteles.
6. Elegir técnicas de cocinado que no añadan excesiva cantidad de grasa.
7. En los descansos: evitar el picoteo de alimentos con demasiada grasa, sal o azúcar.
8. Una alternativa al consumo de carne son las preparaciones a base de legumbres y cereales.
9. Introducir variedad en el menú diario.
10. El equilibrio está en mantener un estilo de vida saludable día a día.

## ...consejos prácticos

La actividad física adecuada a la edad y a las aptitudes físicas individuales además de producir una mejora indiscutible de la calidad de vida ayuda a afrontar con mayor vitalidad y confianza la jornada laboral, contribuyendo a reducir posibles bajas laborales.

Para ello nos resultaran de mucha utilidad estos 10 consejos prácticos que se resumen a continuación:

1. Llegar habiendo descansado pero en un estado activo (ir caminando, en bici al trabajo).
2. Que no te falte la botella de agua.
3. Mantén la postura adecuada a tu actividad.
4. Haz pequeños recesos/descansos.
5. Aprovecha para estirar/desentumecerte en cada descanso.
6. Utiliza la ropa, calzado y material adecuado a tu actividad.
7. Realiza actividad física con regularidad.
8. Sentirse bien conlleva rendir más y mejor.
9. Si estás en forma evitarás riesgos laborales.
10. Que los efectos del trabajo no te impidan disfrutar de tu tiempo de ocio.

# EJEMPLOS PARA EL MENÚ DIARIO

## (LA CLAVE ESTÁ EN SABER ELEGIR)

**1 En el restaurante de carta:**

**Posibilidad de plato único + Postre (fruta fresca) + Pan + Agua**

Platos de legumbres o pasta o arroz (con carne magra o pescado) o ensaladas completas (de arroz, legumbres o pasta y/o carne/pescado) o pescado o carne magra o huevo + guarnición vegetal.

**2 En el restaurante de menú:**

**Primer plato + Segundo plato + Postre (fruta fresca) + Pan + Agua**

Primeros: Pasta, arroz, verduras (al vapor/horno/salteadas/parrilla/cremas o sopas ligeras) o ensaladas + Segundos: legumbre o raciones pequeñas de pescado o carne magra o huevo con guarniciones vegetales + Postre: fruta fresca.

**3 Si se decide hacer una "comida rápida":**

**-Bocadillo + Postre (fruta fresca) + Agua**

**-Ensaladas completas + Postre (fruta fresca) + Pan + Agua...**

Bocadillos: evitar el aburrimiento y utilizar diferentes tipos de pan (integral, multicereales, pita...) y diferentes tipos de rellenos (tortillas, atún u otros pescados, ensalada y queso fresco, vegetal sin mayonesa, jamón, verduras asadas, etc). Ó ensaladas completas: de arroz, legumbres o pasta; y/o carne/ pescado.

**4 En el restaurante de self-service:**

**Buffet ensaladas + Segundo plato + Postre (fruta fresca) + Pan + Agua**

Primeros: Buffet de ensaladas buscar variedad de color + Segundos: -Pasta/Arroz con carne magra/pescado -Pescado o carne magra o huevo + guarnición vegetal -Legumbres

**5 Si se lleva la fiambrera... todo depende de cada cual (las materias primas, las cocciones, las cantidades y proporciones de los ingredientes, los aceites y salsas usadas...):**

-Predominio de farináceos (arroz, pasta, patata...) y verduras
-Pequeñas porciones de carne/pescado/huevo
-Preferencia por platos únicos
-Fruta fresca.

**A TENER EN CUENTA**
La clave está en priorizar determinados alimentos (VERDURA, CEREALES DE GRANO ENTERO, FRUTA FRESCA...) en el menú diario del restaurante o bien en el trabajo, organizar y planificar con antelación la fiambrera.

**RECORDAR...** en reuniones de trabajo es importante dar ejemplo y ofrecer fruta fresca, frutos secos, barritas de cereales integrales, agua y no siempre recurrir a las opciones de pastas, repostería y cafés. Hay que tomarse el tiempo necesario para masticar los alimentos, saborearlos y disfrutarlos. La hora de la comida es un descanso y una forma de reponer fuerzas.

## ejemplos para la actividad diaria

**1 Horario partido:**

**1.1 trabajo físico:**

- ✔ Antes de comenzar la jornada laboral realizar ejercicios de estiramientos.
- ✔ Al mediodía, ejercicio relajante de carácter aeróbico (natación, bici estática, ...)
- ✔ Y al finalizar la jornada completar con ejercicios aeróbicos intensos y de fortalecimiento (alternar spinning y musculación).

**1.2 trabajo sedentario:**

- ✔ Antes de comenzar la jornada laboral realizar ejercicio aeróbico (acudir al trabajo caminando o en bici, nadar,...)
- ✔ Al mediodía , ejercicio de activación (spinning, aerobic, musculación)
- ✔ Al finalizar la jornada completar con ejercicios de tonificación y estiramientos (yoga, pilates, etc.)

**2 Jornada intensiva:**

**2.1 trabajo físico:**

- ✔ Turno de mañana: antes de comenzar la jornada laboral realizar ejercicios de estiramientos y acudir al trabajo en bici o caminando.
  Por la tarde combinar una actividad aeróbica intensa (30 minutos de carrera progresiva) con sesión de pesas.
- ✔ Turno de tarde: comenzar la jornada con un paseo
- ✔ Turno de noche: la actividad deberá favorecer la recuperación del organismo (natación, paseos, etc.)

**2.2 trabajo sedentario:**

- ✔ Turno de mañana: antes de comenzar la jornada laboral realizar ejercicio aeróbico ligero (acudir al trabajo caminando o en bici, nadar,...) y por la tarde complementar con ejercicios de estiramientos y tonificación (pilates, yoga, gimnasia, etc.)
- ✔ Turno de tarde : comenzar la jornada 10 min de estiramientos + trabajo aeróbico (nadar, correr, bici, ...)+trabajo de fortalecimiento muscular (gimnasio)+ 10min de relajación (nadar, sauna, ...)
- ✔ Turno de noche: la actividad realizada deberá activar el organismo evitando ejercicios extenuantes o que produzcan fatiga (pasear, nadar, andar en bici, estiramientos, tonificación, etc.)

# BIZI D'ELIKATUZ...

Planifique de antemano el menú de la semana. Ahorrará tiempo y dinero; evitará comprar cosas que no necesita. Así no olvidará los ingredientes más saludables A la hora de ir creando nuestra propuesta semanal, es importante tener en cuenta los criterios citados, de modo especial la pirámide nutricional.

Adecuándose a gustos y situaciones particulares de cada persona, éste podría ser un modelo de **PLAN SEMANAL:**

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| desayuno | Lácteo (leche, yogur, queso)<br>Fruta<br>Cereal integral (pan, tostadas, cereales) | Lácteo (leche, yogur, queso)<br>Fruta<br>Cereal integral (pan, tostadas, cereales | Lácteo (leche, yogur, queso)<br>Fruta<br>Cereal integral (pan, tostadas, cereales) | Lácteo (leche, yogur, queso)<br>Fruta<br>Cereal integral (pan, tostadas, cereales) | Lácteo (leche, yogur, queso)<br>Fruta<br>Cereal integral (pan, tostadas, cereales) | Lácteo (leche, yogur, queso)<br>Fruta<br>Cereal integral (pan, tostadas, cereales) | Lácteo (leche, yogur, queso)<br>Fruta<br>Cereal integral (pan, tostadas, cereales) |
| media mañana* | Fruta | Lácteo | Fruta | Lácteo | Fruta | Lácteo | Fruta |
| comida | Ensalada<br>Legumbre<br>Lácteo | Verdura + patata<br>Carne<br>Fruta | Pasta + verdura<br>Pescado<br>Lácteo | Ensalada + patata<br>Carne magra<br>Fruta | Verdura<br>Legumbre<br>Lácteo | Fruta<br>Arroz<br>Pescado + ensalada<br>Fruta | Verdura + patata<br>Carne magra<br>Lácteo o dulce |
| merienda* | Lácteo<br>Cereal | Fruta<br>Frutos secos | Lácteo<br>Cereal | Lácteo<br>Fruta | Lácteo<br>Cereal | Fruta<br>Frutos secos | Lácteo<br>Cereal |
| cena | Verdura + Patata.<br>Huevo<br>Fruta | Ensalada<br>Pescado<br>Lácteo | Sopa o caldo<br>Ensalada + frutos secos<br>Fruta | Verdura<br>Huevo<br>Lácteo | Ensalada<br>Pescado<br>Fruta | Caldo o sopa<br>Huevo + verdura<br>Lácteo | Ensalada + pasta<br>Fruta |

* Estas comidas pueden ser variables en función del gasto energético o del horario de trabajo.

Cada comida principal conviene acompañarla de 1 ó 2 raciones de cereal de las cuales 1 será pan, preferiblemente integral.

Recordar que los lácteos deberán ser desnatados y la fruta fresca.

Las cantidades varían según las necesidades energéticas de cada cual y conviene ajustarlas para mantenerse dentro de un margen de peso saludable.

Aproveche los productos de temporada y de proximidad, son de mejor calidad, sabor y precio.

# ...eta mugituz!!!

Tan importante es adecuar la actividad física general al estado de salud y cualidades físicas básicas individuales como a los gustos o preferencias de cada individuo.

Tampoco hay que olvidar que las personas que cuidan de familiares, bien sean niños y niñas o mayores, tienen poca disponibilidad para dedicar a sí mismas.

Es por ello que planteamos **un plan de actividades semanal** de la siguiente manera:

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| mañana | Caminar o bicicleta estática | Natación | Caminar o bicicleta estática | Natación | Caminar o bicicleta estática | Ciclo-turismo, montaña, playa footing... | Ciclo-turismo, montaña, playa footing... |
| media mañana | Estira-mientos | Estira-mientos | Estira-mientos | Estira-mientos | Estira-mientos | | |
| mediodía | Natación | Spining | Natación | Spining Aerobic | Natación | | |
| tarde-noche | Aeróbico ligero | Fortalec. músculos | Aeróbico intenso | Fortalec. músculos Pilates | Aeróbico medio | | |

*Aeróbico: natación, footing, ciclismo, cardio (remo, elíptica, step, etc.)

*Fortalec.músculos: trabajo de auto cargas (propio cuerpo), sobrecargas (por parejas, pesas,...) o aparatos auxiliares (gomas, balones,...)

Finalmente, recordar que las diferentes patologías que puedan existir no son impedimento para la realización de actividad física y que se puede solicitar consejo profesional (técnicos municipales u otros).

# Delikatuz Ordizia

## Centro de interpretación del Goierri
## Centro de la alimentación y la gastronomía

## ▸ SERVICIOS

### Oficina de turismo de Goierri

Itinerarios guiados para grupos. La posibilidad de conocer la historia, la gastronomía y los entornos naturales de Goierri.

### Actividades educativas

Unidades y programas didácticos; alimentación, nutrición, gastronomía, consumo, medio ambiente, el caserío...

### Investigación, información y divulgación

Promoción de trabajos de investigación y divulgación de los resultados, Campañas de información y sensibilización, Exposiciones, Conferencias, Publicaciones...

### Otras actividades

Degustaciones, Punto de venta...

▸ **Oficina de turismo**
1er piso

▸ **Goierri: Cultura y Naturaleza**
2º piso

▸ **Alimentación y Nutrición**
3er piso

▸ **Gastronomía**
4º piso

De Lunes a Viernes: 10:00-13:00 | 16:00-19:00
Fines de semana y festivos: 11:00-14:00 | 16:00-19:00

Santa Maria 24 20240 Ordizia | 943882290 | www. delikatuz.com | delikatuz@ordizia.org

Ordizia Goierri Gipuzkoa Euskadi