

**ALIMENTACIÓN CORRECTA EN LOS
LUGARES DE TRABAJO**

CONTENIDO

Introducción **5**

Qué encontrarás en este manual **7**

Objetivos **9**

Diagnóstico **11**

Alimentación correcta y los grupos de Alimentos **15**

Recomendaciones para llevar una alimentación correcta **21**

- ★ Para líderes de empresas e instituciones
- ★ Al momento de comer
- ★ Generales

Preparación de los alimentos **31**

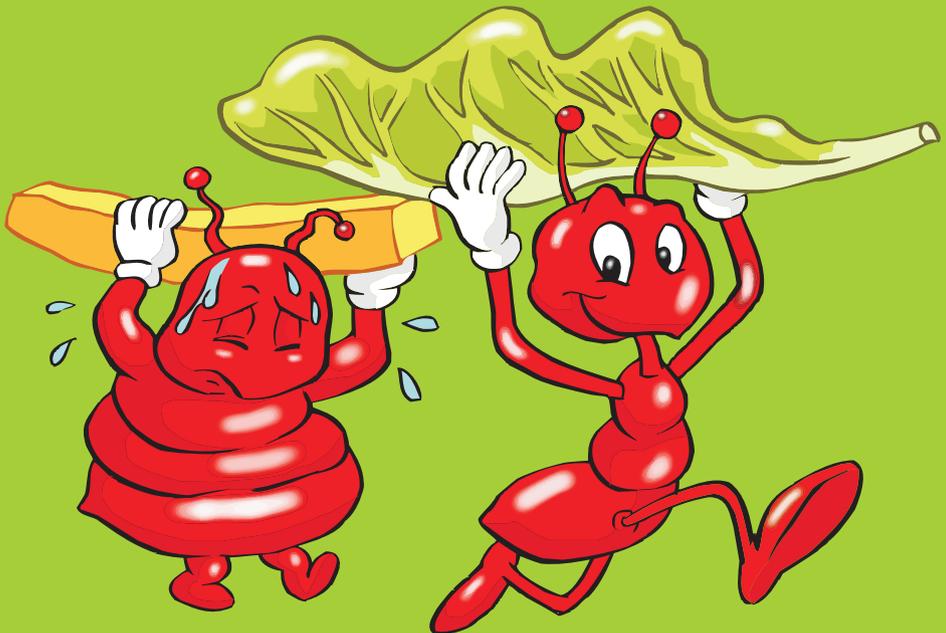
Conclusión **33**

Materiales de Apoyo **35**

1. Cuadro de alimentos que contienen vitaminas y minerales
2. Plato del Bien Comer
3. Guía de orientación alimentaria
4. Manual de información en Nutrición
5. Guía para mantener bajo el colesterol

Glosario **37**

INTRODUCCIÓN



Llevar una alimentación correcta y realizar actividad física diariamente, permite que nuestro cuerpo funcione mejor y previene, o al menos reduce, el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, patologías cardiovasculares, obesidad, etc. Comer teniendo en cuenta la repercusión que los hábitos alimentarios tienen en nuestra salud, no significa someternos a dietas severas, aburridas, repetitivas o poco gratificantes para nuestro paladar. Seguir una alimentación correcta, que incluya una variedad de alimentos en las porciones adecuadas para las necesidades de cada persona, está al alcance de todos.

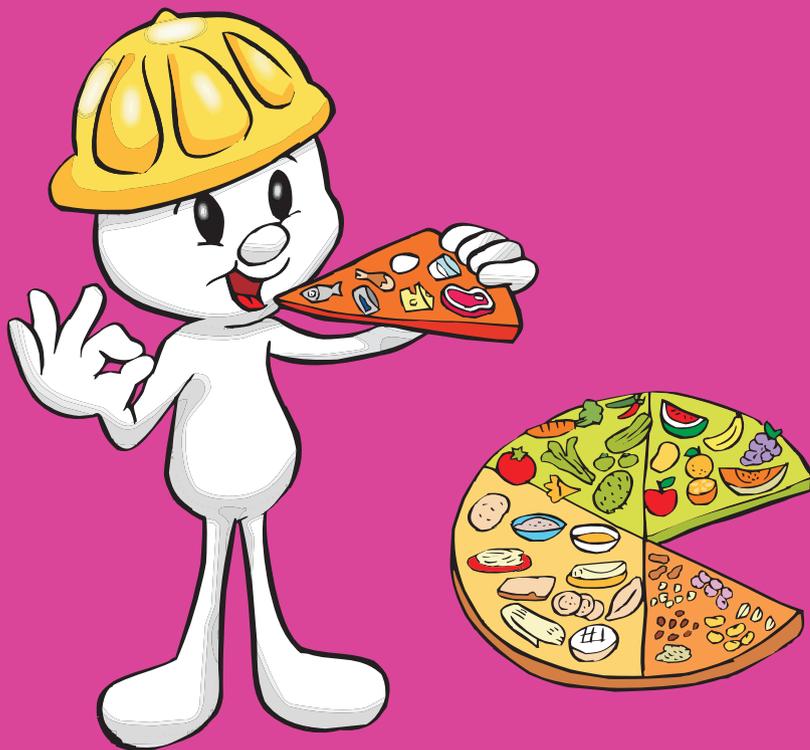
La alimentación es uno de los factores que condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento físico e intelectual y la productividad de las personas.

Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo es directamente proporcional a la alimentación, si ésta es deficiente, las capacidades, sobre todo las físicas pueden llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.

Una alimentación monótona, repetitiva o sin los alimentos indispensables para nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos (cansancio excesivo, falta de reflejos...), como psíquicos (falta de interés por las cosas, irritabilidad...); situaciones que mejoran mediante una alimentación correcta.

Si no se cuenta con un comedor dentro de la empresa o institución, es difícil incidir directamente en los hábitos alimentarios de cada uno de los trabajadores, sin embargo, es posible realizar reuniones, boletines, murales, etc. con información que les permita tener los conocimientos básicos de una alimentación correcta para mejorar su salud.

QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE MANUAL



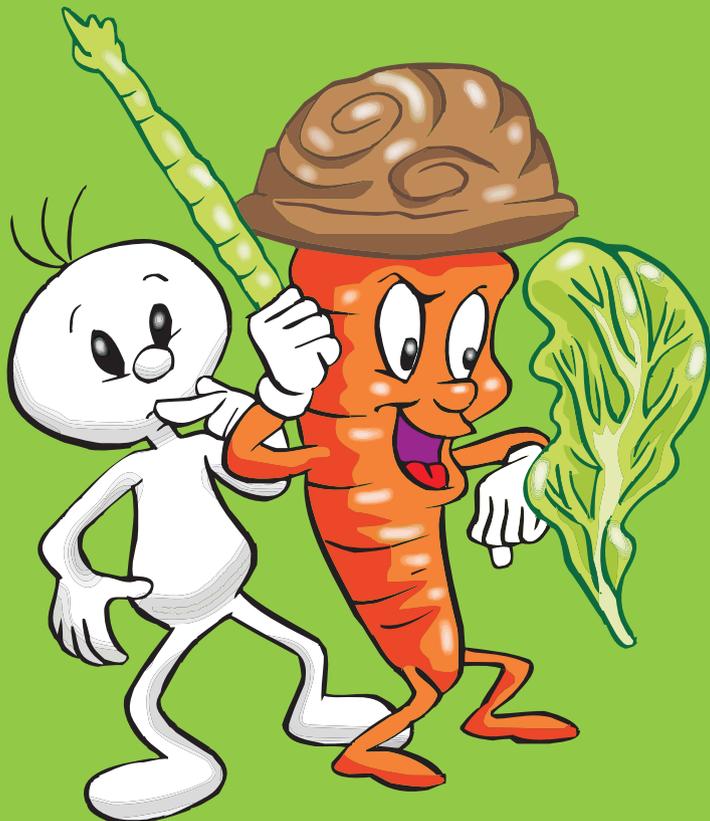
Este manual aborda la alimentación con un enfoque muy concreto: llevar una alimentación correcta en nuestros lugares de trabajo, ofreciendo pautas para elegir los alimentos recomendables y necesarios.

Muestra y define los tres grupos de alimentos y su clasificación, a través del “Plato del Bien Comer” que sirve como apoyo visual” presentando opciones prácticas con respaldo científico para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a las necesidades y posibilidades de los trabajadores”.

Proporciona información que ayuda a los trabajadores a tomar las decisiones más provechosas y convenientes, en este caso relacionadas con la alimentación en el trabajo.

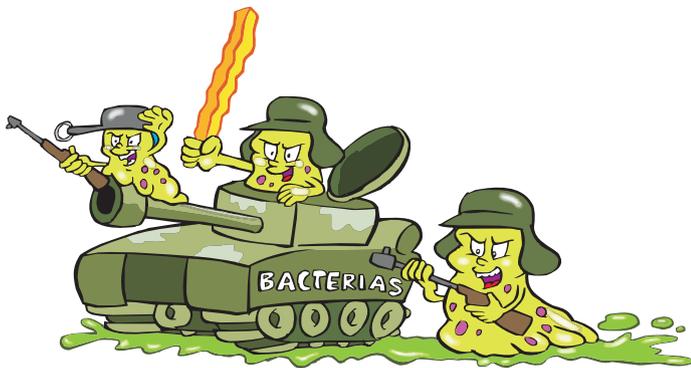
Además, dentro de este manual encontrarás herramientas de diagnóstico, recomendaciones sobre alimentación correcta en tu lugar de trabajo, materiales de apoyo y propuestas de herramientas que brindan la posibilidad de acceder a información que te ayudará a adecuarla a los horarios y espacios de la empresa o institución.

OBJETIVOS

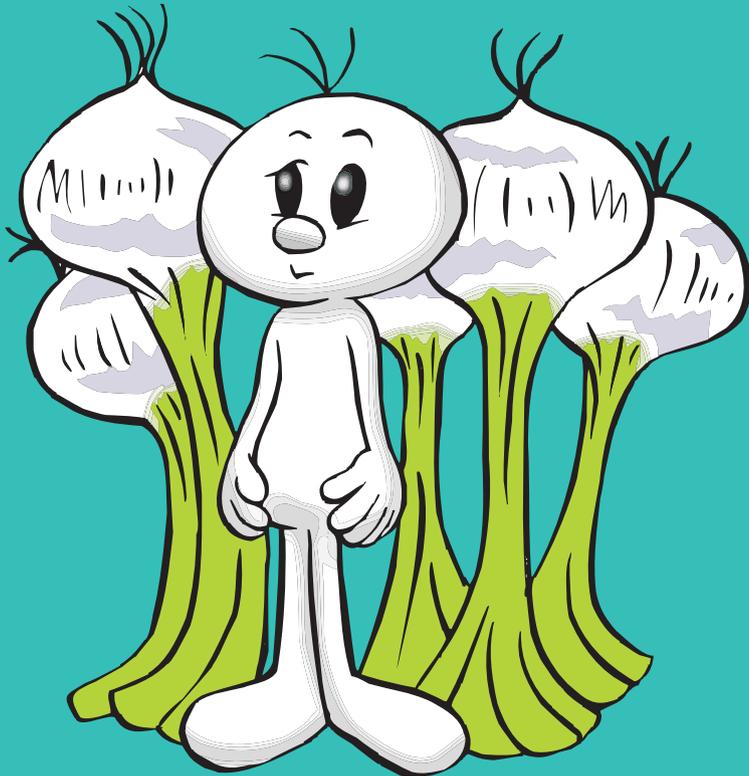


Lo que se pretende conseguir es:

- ★ Que los empleadores y empleados adquieran los conocimientos necesarios para llevar una alimentación correcta en el trabajo.
- ★ Contribuir en la prevención de sobrepeso y obesidad, así como las enfermedades crónicas asociadas a estos: desnutrición, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon, etc.
- ★ Aumentar la productividad de la empresa al tener trabajadores sanos.
- ★ Promover una salud integral entre todos los trabajadores.
- ★ Contribuir en mejorar la salud y la calidad de vida de sus trabajadores.



DIAGNÓSTICO



Para lograr estos objetivos es importante identificar factores que intervienen directamente en nuestra alimentación:

A. La alimentación y su relación con el rendimiento

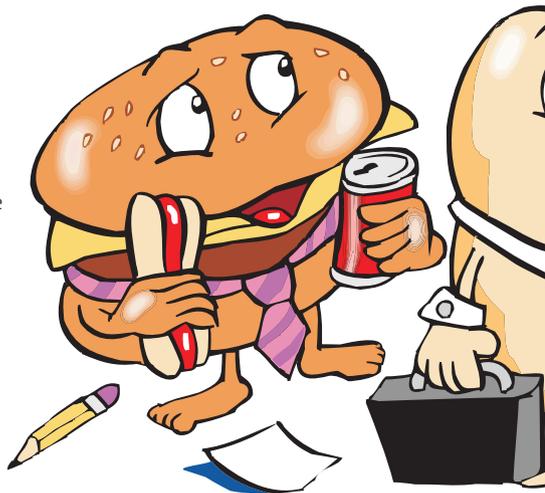
- ★ Dietas hipocalóricas o bajas en calorías, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud.
- ★ Dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo.
- ★ Dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad, lo que supone un sobre esfuerzo físico para la persona, que agrava o aumenta el riesgo de lesiones en el aparato locomotor (músculos, articulaciones, etc.) y el de desarrollar otros trastornos serios como: alteraciones de los niveles de azúcar y grasas en sangre, hipertensión, etc.
- ★ Número de comidas que se realiza en un día. Saltarse comidas o realizar sólo dos comidas al día, influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo.
- ★ Reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas frugales o por el contrario muy copiosas, pueden producir baja de azúcar en la sangre (hipoglucemias) o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
- ★ Higiene de los alimentos. Si no se cuida este aspecto, aumenta el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario.

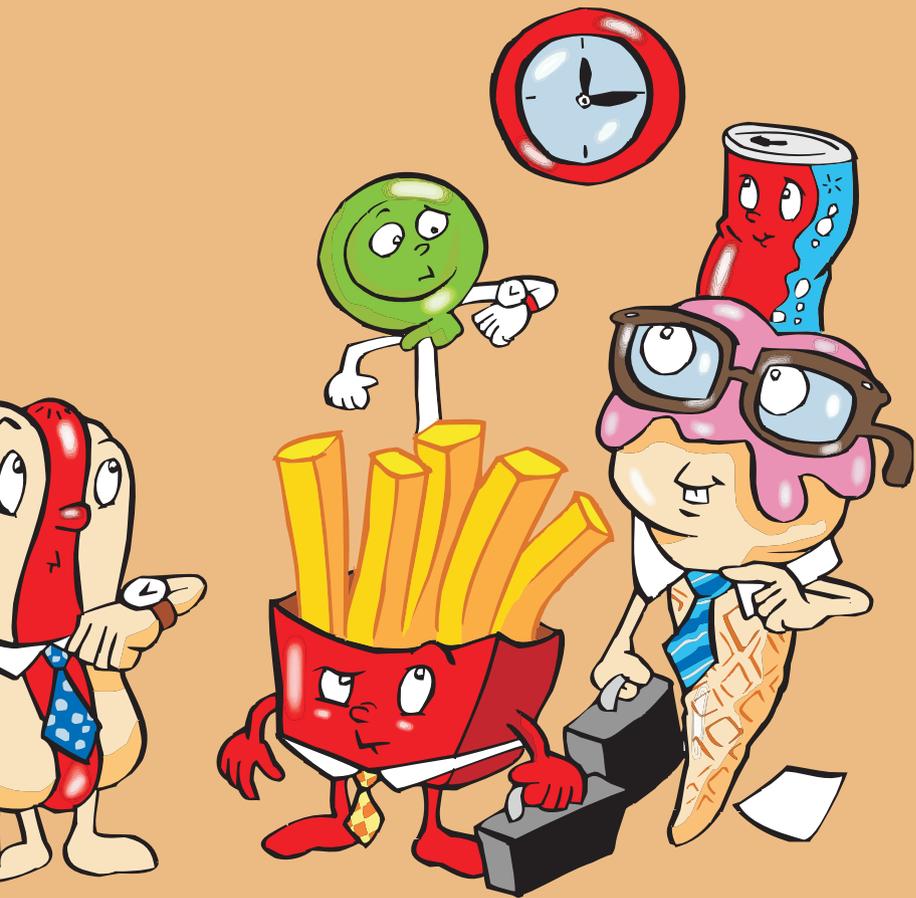
B. Errores alimentarios en el ámbito laboral:

- ★ *Distribución*: Falta de inclusión de alimentos de los tres grupos en cada una de las comidas
- ★ *Composición*: Alta en grasas y carbohidratos
- ★ *Calidad*: Deficiente higiene y preparación de alimentos
- ★ *Duración de las comidas*: Tiempo insuficiente para el consumo de alimentos.
- ★ *Distribución de las bebidas*: Bajo consumo de agua sola o consumo excesivo de bebidas azucaradas.

C. Déficit de vitaminas y minerales. La carencia de ciertas vitaminas o minerales influyen negativamente sobre el rendimiento físico e intelectual:

- ★ La deficiencia en hierro se relaciona con alteraciones en el funcionamiento del cerebro: capacidad de concentración, memoria.
- ★ La falta de magnesio nos vuelve susceptibles al estrés.
- ★ La escasez de tiamina es causa de depresión, irritabilidad, falta de concentración y memoria.
- ★ Una deficiencia ligera de niacina puede





ALIMENTACIÓN CORRECTA Y LOS GRUPOS DE ALIMENTOS²



² Guía de Orientación Alimentaria, SSA

Se le llama alimentación correcta a la dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Es la que incluye en cada tiempo de alimentación (desayuno, comida y cena), por lo menos un alimento de cada grupo y reúne las siguientes características:

- ★ **Completa**, incluir alimentos de los tres grupos; no existe un solo alimento o grupo de alimentos que proporcione al individuo todas las sustancias que requiere.
- ★ **Equilibrada**, comer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos.
- ★ **Higiénica**, preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.
- ★ **Suficiente**, consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricias.
- ★ **Variada**, incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.

La alimentación correcta se basa en varios factores: el lugar geográfico en donde viven (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes en cada comunidad, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

“El organismo humano requiere de agua y nutrimentos presentes en los alimentos, necesarios para la formación de tejidos (músculos, huesos, dientes, etc.), tener la energía necesaria para realizar sus actividades diarias, así como mantener su buen funcionamiento y protegerse de las enfermedades”.

Sin embargo, no se trata de comer cualquier alimento, sino de obtener los nutrimentos que se necesitan de acuerdo a la edad, a la actividad física que se realiza, trabajo, sexo y estado de salud.

Grupos de Alimentos

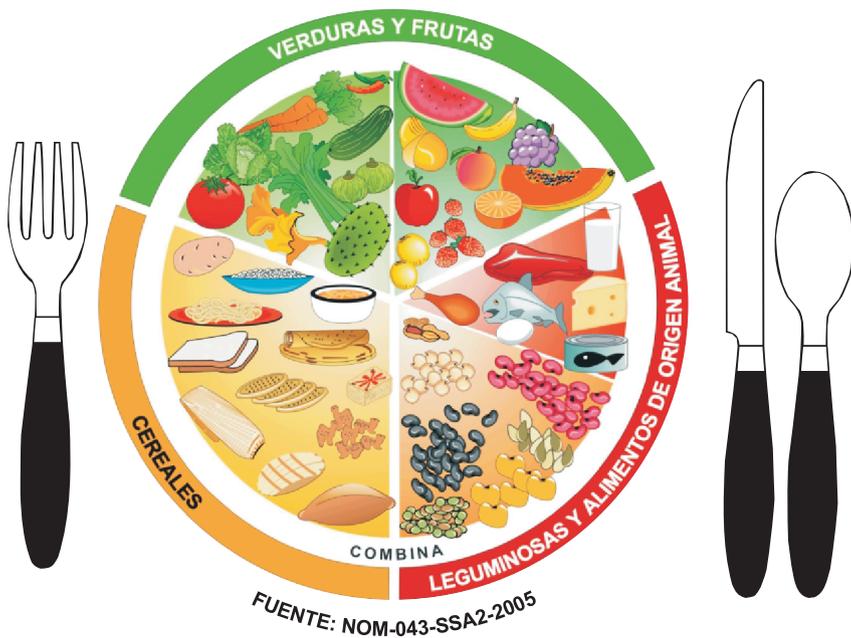
Los alimentos aportan energía, hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales en diferentes cantidades. Por ello de acuerdo a los nutrimentos que en mayor cantidad contienen, éstos se clasifican en tres grupos:

Grupo 1. Verduras y frutas

Son fuente principal de vitaminas y minerales, además aportan fibra y agua, y participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel, entre otros.

Dentro de las comidas diarias no debe faltar este grupo.

El Plato del Bien Comer



Grupo 2. Cereales

Proporcionan la energía para tener fuerza y desarrollar las actividades diarias.

En este grupo se encuentra el maíz en todas sus formas (elote, esquite, tortilla, tamal, pinole, etc.); el trigo (pan, galleta, tortilla, pasta, etc.) y otros como el arroz, la avena, el amaranto, la cebada y los tubérculos como la papa, y el camote.

Grupo 3. Leguminosas y Productos de origen animal

Aportan al cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo, huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados. También ayudan a combatir las infecciones.

Las leguminosas o semillas de vainas como frijol, lenteja, habas, garbanzo, soya, etc, son ricos en proteínas, fibra y minerales. Éstas se encuentran también en todos los productos de origen animal como carnes, vísceras, huevo, leche, queso, pollo, pescado, las carnes de origen silvestre (iguana, víbora y otros).

Las oleaginosas como el cacahuete, pepita, ajonjolí, girasol, nuez, avellana, almendra y piñón también aportan proteínas aunque en menor cantidad.

Otros alimentos

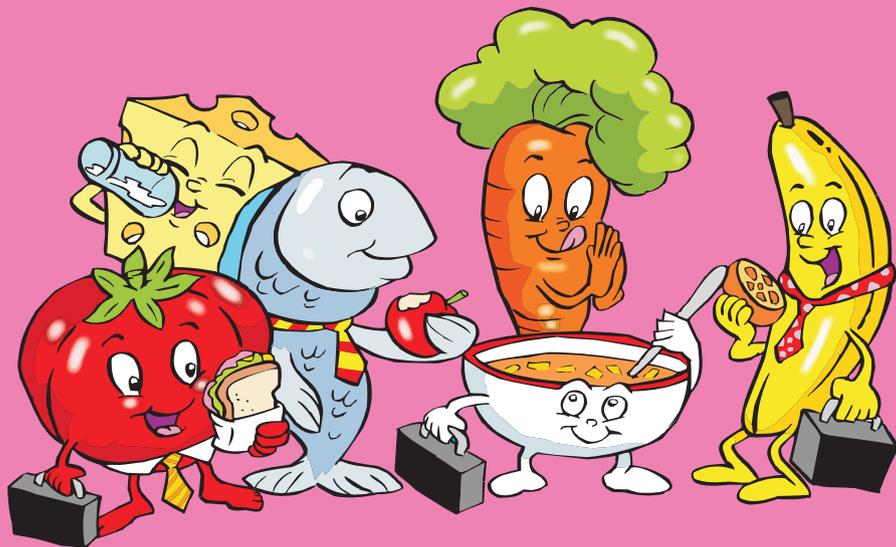
Los alimentos que dan energía concentrada con **tan solo consumir cantidades pequeñas**, como el azúcar, la miel, el piloncillo, la cajeta, la mermelada, el ate, etc., así como el aceite, la margarina, la manteca vegetal y la mayonesa; deben consumirse esporádicamente y en cantidades pequeñas.

Los azúcares y grasas proporcionan energía, pero cuando se consumen en exceso se acumulan y si además, no se realiza actividad física, pueden ocasionar sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

El abuso en el consumo de azúcar y grasa resulta perjudicial.



RECOMENDACIONES PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA



Es importante que todos aprendamos a armonizar el consumo alimentario con la vida laboral, hay que recordar que independientemente de la actividad laboral, las necesidades nutritivas varían para cada persona en función de su edad, sexo y otras condicionantes individuales, así como del entorno en el que vive (factores socio culturales, climáticos, etc.), que también ha de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación.

La dieta de cada uno de nosotros debe contener solo la cantidad de calorías necesarias para compensar el gasto de energía, que conlleva la actividad que realizamos en nuestro trabajo, por ejemplo aquellas personas que permanecen sentadas prácticamente todo el día, y generalmente se desplazan en coche, deben llevar una dieta equilibrada.

Es indispensable poner especial atención cuando nuestro trabajo requiere de turnos rotativos o nocturnos, donde la opción más acertada es la de llevar al trabajo una ensalada de verduras acompañada con algún producto de origen animal, una pieza de pan integral y fruta o un lácteo.

De la misma manera, si tu trabajo te exige comer fuera de casa, la dieta deberá regirse de acuerdo a los criterios de alimentación correcta y ajustada en calorías a las necesidades particulares según la edad, sexo, tipo de trabajo y dedicación del tiempo de ocio, entre otros factores.

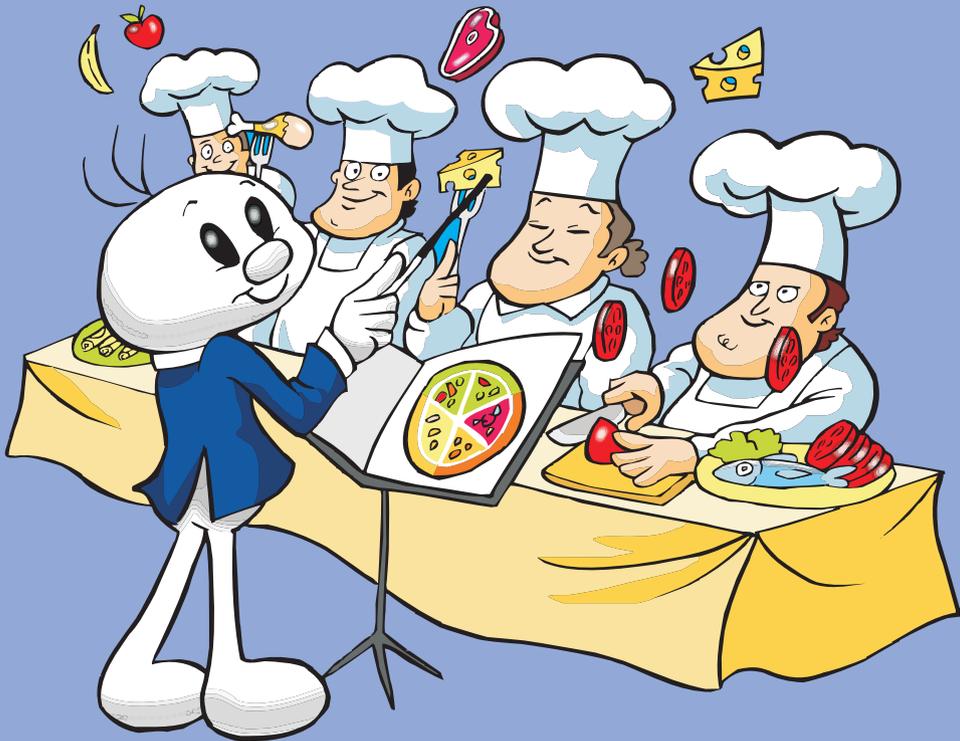
En todos los casos, es conveniente tener conocimientos básicos de una alimentación correcta, para poder escoger el menú más apropiado y saludable.

A continuación, hacemos algunas recomendaciones que pueden contribuir en el mejoramiento de los hábitos alimentarios de líderes y trabajadores de empresas e instituciones.

Para líderes de empresas e instituciones

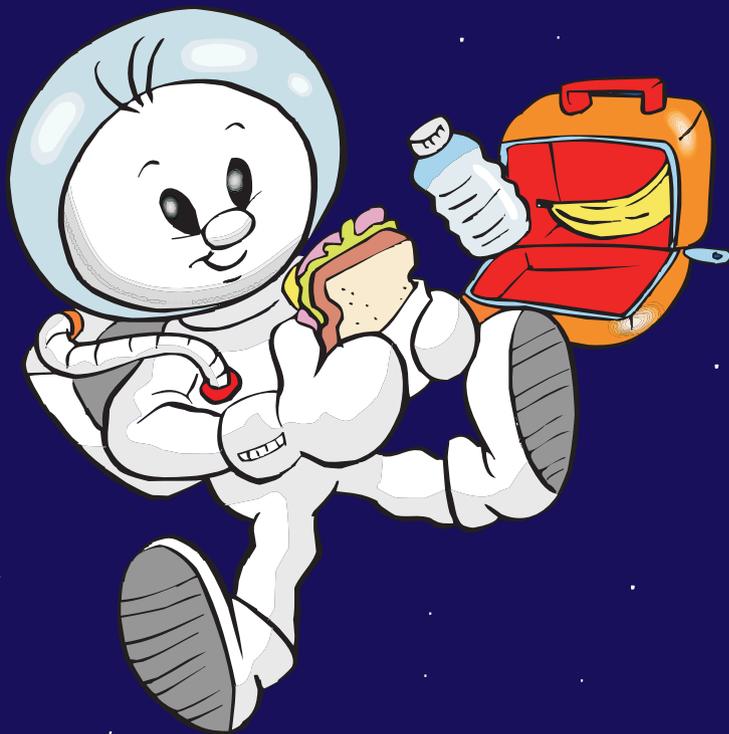
En caso de que la empresa o institución cuente con comedores, cocinetas y cafeterías; sugerimos:

- ★ Los comedores deben ser un lugar agradable, higiénico que cuente con suministros de agua potable e instalaciones sanitarias, donde los empleados puedan consumir alimentos preparados en otro lugar. Puede haber máquinas despachadoras de comida y consistir solamente de mesas, sillas y un lugar para limpiarse.
- ★ O tener una cocineta que cuente con un refrigerador, horno de microondas, una pequeña estufa o una plancha pequeña, para que los empleados puedan guardar y/o recalentar la comida que trajeron de casa. No requiere empleados, los mismos empleados pueden ser los responsables de mantener las instalaciones limpias.
- ★ Las cafeterías son instalaciones donde se almacena, cocina y sirve una variedad de comida.



Beneficios de tener comedores o cocinetas

1. Son considerablemente más baratos que las cafeterías.
2. Requieren de menor espacio que una cafetería y son más fáciles de limpiar y mantener.
3. Pueden ser tan complejas como el empleador desee. Es importante agregar calefacción o aire acondicionado, subsidios alimenticios y opciones para comidas nutritivas.
 - ★ Proveer opciones de productos saludables en las máquinas despachadoras y de acuerdo a los estándares nutricionales. Estos pueden ser fruta fresca, enlatada o seca, semillas, papas fritas bajas en grasa, yoghurt bajo en grasa, leche descremada, ensaladas, etc.
 - ★ Proveer canastas de fruta fresca o verduras para que los empleados las coman durante el día.
 - ★ En caso de juntas, proveer alimentos nutritivos reemplazando las donas, café y refrescos, por agua de frutas o agua simple, frutas y verduras.
 - ★ Brindar recomendaciones para integrar una dieta correcta y promover la variación y combinación de alimentos, apoyándose en “El Plato del Bien Comer” (se anexa en materiales de apoyo), que representa en forma sencilla la agrupación de los alimentos.



Al momento de comer

- ★ Comer con tiempo suficiente en cada comida, dedicar un mínimo de 40 minutos.
- ★ Programar una hora fija para acudir a comer y respetarla siempre que sea posible.
- ★ Sea cual sea la opción de alimentación, es necesario variarla siguiendo la base de los tres grupos de alimentos.
- ★ Comer despacio y masticar bien, favorece una mejor digestión de los alimentos y reduce la posibilidad de sufrir aerofagia y otros trastornos digestivos.
- ★ Evitar distracciones (periódico, revistas, TV, computadoras, etc), mientras se está comiendo.
- ★ Hacer tres comidas equilibradas al día, y dos colaciones o refrigerios, a media mañana y a media tarde.
- ★ Come de acuerdo a tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.



- ★ Si el lugar de trabajo cuenta con cocineta, traer la comida de casa, esta opción suele ser más económica y más saludable ya que se pueden elegir y planificar con antelación las comidas, preparando los platos de la forma más apetecible y saludable.
- ★ Aumentar el consumo de frutas y verduras frescas o de la temporada
 - ★ Moderar el consumo de sal, azúcar y grasas.
 - ★ Moderar el consumo de alcohol.



La Organización Mundial de la Salud da las siguientes sugerencias:

- ★ Añadir frutas y verduras a su comida del mediodía.
 - ★ Exprimir jugo de limón sobre los vegetales picados
- ★ Lleve pedazos de fruta a su trabajo
- ★ Corte verduras en rebanadas
- ★ Prepare una ensalada con aderezo bajo en grasa
- ★ Lleve sopa de arroz o pasta y un guisado acompañado de verduras
- ★ Incluya tortillas de maíz
- ★ Cuando sea posible y estén disponibles, por lo menos ordene algunas frutas y verduras, sin aderezo o crema.
- ★ Al preparar una torta o pedirla, incluya aguacate, lechuga, tomate y cebolla
- ★ Agregarle a la comida pasas y otras frutas secas.

Recomendaciones generales

A la hora de elegir los platos que componen el menú, se deberá considerar la oferta de nuestro patrón gastronómico que se adapte perfectamente a nuestros gustos y necesidades. No existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una dieta correcta, en la que debes:

- ★ Comer de preferencia alimentos preparados en casa
- ★ Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena
- ★ Consumir frutas y verduras en los dos refrigerios
- ★ Preparar y/o consumir alimentos limpios
- ★ Moderar el consumo de grasas, azúcar y sal
- ★ Tomar por lo menos ocho vasos de líquidos al día, de preferencia agua potable

A continuación, te damos un ejemplo de menú con estas características:

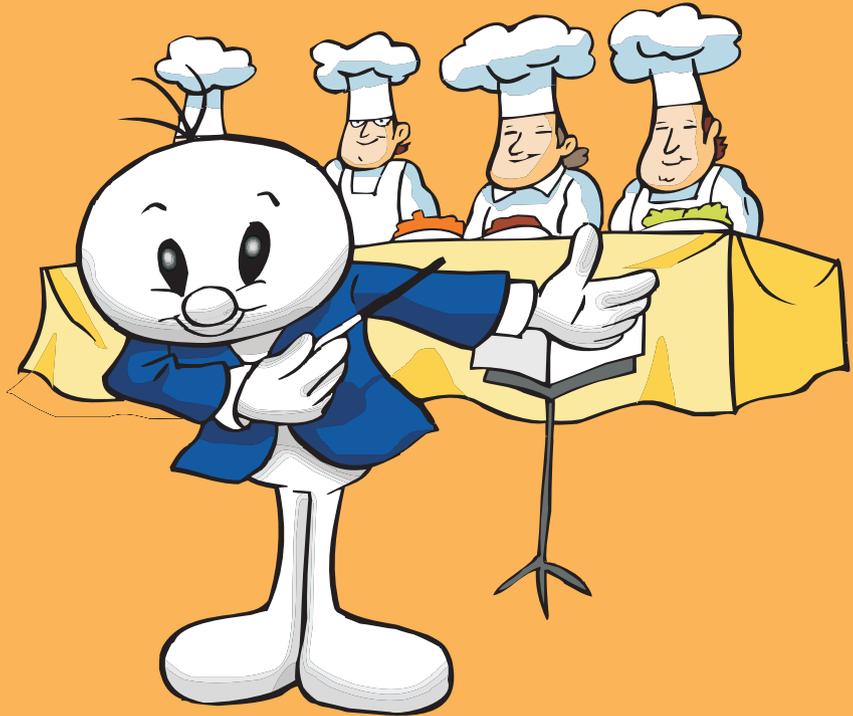
Alimentos por grupo

	1. Verduras y frutas	2. Cereales	3. Leguminosas y Alimentos de Origen animal
Desayuno	½ taza de ejotes 1 manzana	1 tortilla de maíz	¾ de taza, de yogurt para beber bajo en grasa
Colación	1 ½ tazas de zanahoria 1 galleta de avena		
Comida	½ taza de espinacas cocidas 2 duraznos	½ taza de arroz hervido	1 taza de sopa de lentejas Pechuga de pollo a la plancha
Colación	2 tazas de palomitas de maíz naturales 1 taza de jícama		
Cena	1 taza de papaya 1 jitomate con celloba al gusto	1 taza de avena en hojuelas	1 taza de leche descremada 3 cucharadas de queso cottage

Además de alimentarte correctamente, debes realizar alguna actividad física durante 30 minutos al día, puedes caminar, correr, brincar la cuerda, subir y bajar escaleras, barrer, planchar, pasear a tu mascota, etc.

Alimentación correcta + líquidos necesarios + actividad física + ambiente afectivo favorable = buena salud.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Los alimentos contienen las sustancias básicas para conservar la vida y la salud, por ello deben ser preparados con higiene, siguiendo una serie de medidas que eviten la suciedad y la contaminación. Además, de que una preparación adecuada de los alimentos puede disminuir su contenido en calorías, grasa saturada y colesterol.

Durante el manejo y preparación de alimentos, considera:

- ★ Lavarte las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y de comer
- ★ Hervir el agua para beber y preparar alimentos y consérvala en recipientes limpios y tapados
- ★ Lavar frutas y verduras, sobre todo las de cáscara gruesa e inclusive las que se pelan antes de consumir
- ★ Poner en agua clorada (cinco gotas de cloro por litro) durante 30 minutos, las frutas y verduras que no se pueden lavar, por ejemplo, las fresas y lechuga
- ★ Lavar al chorro de agua carnes y huevo, antes de consumirlos
- ★ Cocer o freír bien los alimentos
- ★ Limpiar cuidadosamente los granos y semillas secos, como el arroz y frijol; y lavarlos con agua limpia
- ★ Revisar que las latas de alimentos no estén abombadas u oxidadas, en cuyo caso se tienen que desechar porque están contaminadas
- ★ Evitar toser o estornudar sobre los alimentos
- ★ Guardar los alimentos preparados que no se consuman de inmediato, en lugares frescos y altos
- ★ Para mejorar el sabor de los alimentos, adécelos con limón, vinagre, pimienta, ajo, mostaza, chile o cualquier tipo de especias o hierbas aromáticas

CONCLUSIÓN



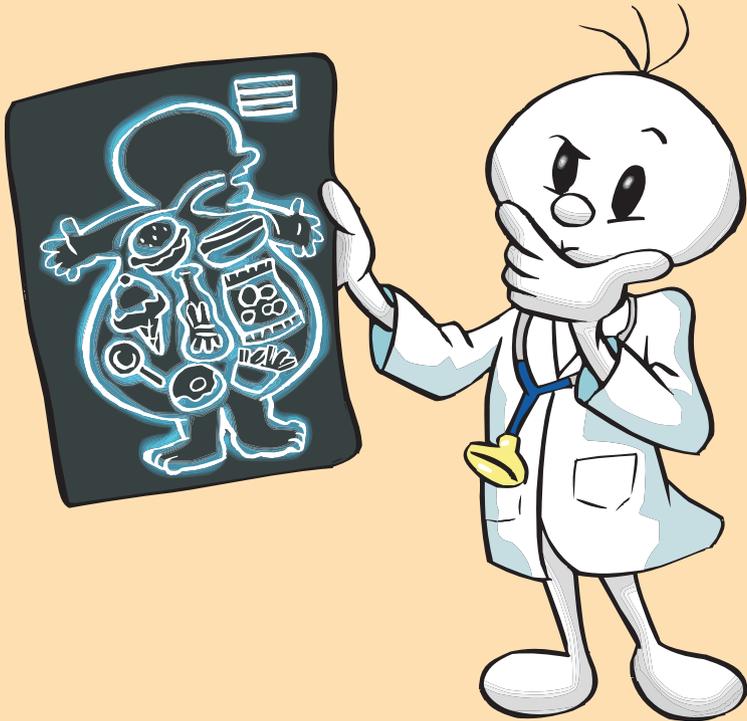
La alimentación correcta no necesita ser costosa y depende más bien, de una adecuada selección de los alimentos. La publicidad que se le da a ciertos productos o los empaques llamativos en los que se venden, no hacen más nutritivo el alimento, pero sí más caro.

Para lograr, que el dinero que tenemos destinado para la comida nos alcance es importante comprar sólo lo que realmente necesitamos y tener presente que una fruta puede ser sustituida por otra, una verdura por otra, el queso puede sustituir a la leche y un tipo de carne a otro, o bien ser reemplazada por huevo o una combinación de leguminosas con cereales y verduras.



Que seas parte de la formación y/o reforzamiento de los correctos hábitos alimentarios de tus trabajadores, no sólo

MATERIALES DE APOYO



Cuadro de alimentos que contienen vitaminas y minerales, y su aportación para la protección de algunas enfermedades:

Vitaminas y minerales	Alimentos en los que se encuentran	Enfermedad de la que protege
VITAMINA A	Leche, queso, yema de huevo, hígado, verduras y frutas de color verde y amarillo.	Previene problemas de la vista, infecciones gastrointestinales, infecciones de la piel y retardo del crecimiento y desarrollo.
VITAMINA B	Carnes, hígado, verduras de hojas verdes, frijoles, huevo y cereales integrales.	Ayuda a prevenir la anemia, enfermedades nerviosas y de la piel.
VITAMINA C	En la mayoría de las frutas, sobre todo naranja, limón, toronja, guayaba, las verduras verdes y el jitomate.	Ayuda a aprovechar el hierro y previene enfermedades respiratorias, el sangrado de las encías y problemas de cicatrización.
ÁCIDO FÓLICO	Está en todas las verduras de color verde oscuro (quelites, acelgas), fríjol, haba, carnes y yema de huevo.	Disminuye las enfermedades gastrointestinales, anemia en las mujeres embarazadas y en niñas y niños menores de 5 años.

Vitaminas y minerales	Alimentos en los que se encuentran	Enfermedad de la que protege
HIERRO	Hígado, carnes, hojas verdes, frijoles, lentejas y huevo, entre otros.	Evita la anemia, principalmente en niñas y niños menores de 5 años y mujeres en edad fértil.
YODO	Presente en pescados, mariscos y sal yodatada.	Previene el bocio (abultamiento en el cuerpo) y problemas de crecimiento y desarrollo en niñas y en niños.
CALCIO	En leche, queso, tortilla de maíz, amaranto (alegría) y verduras verdes.	Protege contra la osteoporosis, el raquitismo y la debilidad de huesos y dientes.
ZINC	En vísceras como el hígado y riñón, pescado, cereales integrales y verduras verdes.	Su deficiencia afecta principalmente a adolescentes, adultos, embarazadas y mujeres que amamantan. Puede provocar retardo en el crecimiento y envejecimiento prematuro.

GLOSARIO

Alimentación: conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Alimento: órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en cantidades y formas habituales es inocuo y atractivo a los sentidos.

Colación o refrigerio: porción de alimento más pequeña que las comidas principales (desayuno, comida, cena), se utiliza con diversos fines preventivos o terapéuticos.

Dieta: conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

Hábitos alimentarios: conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.

Nutrimento: toda sustancia presente en los alimentos que juega un papel metabólico en el organismo.

REFERENCIAS

1. Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Guía para reforzar la orientación alimentaria, basada en la NOM-043-SSA2-2005.
2. Norma Oficial Mexicana, NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación.
3. Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Guía de Orientación Alimentaria, 2006.

Este CD contiene el siguiente material en archivo electrónico formato pdf:

1. Plato del Bien Comer
2. Guía de orientación alimentaria
3. Manual de información en Nutrición
4. Guía para mantener bajo el colesterol