

ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 2

ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 2

TRABAJO DE GRAN DESGASTE FISICO O PSIQUICO

Todos los órganos y células de nuestro organismo necesitan de la energía y de las sustancias nutritivas que nos proporciona la alimentación cotidiana para poder llevar a cabo sus funciones correctamente.

En los trabajos de gran esfuerzo o estrés físico, se debe cuidar especialmente el aporte de energía, para no limitar la capacidad laboral ni comprometer la salud de la persona. Sin embargo, en los trabajos de gran estrés psíquico, a diferencia del estrés físico, la dieta no requiere cantidades suplementarias de energía (de no ser que el tipo de trabajo sea de esfuerzo o de que se ocupe el tiempo libre en actividades de esfuerzo físico intenso), pero si es preciso un aporte suficiente de aquellos nutrientes que tienen que ver con un buen funcionamiento del sistema nervioso.

Estrés psíquico

Nuestro sistema nervioso se compone de células muy especializadas y del cerebro, que a pesar de representar tan solo un 2-3% de nuestro peso corporal total, este último, es el responsable del consumo de un 20% de la energía que extraemos de los alimentos. Sólo requiere para su funcionamiento básico dos sustancias: glucosa y oxígeno.

Si el aporte de hidratos de carbono (que se transforman en glucosa) es insuficiente, el cuerpo obtiene la glucosa que necesita a partir de otros nutrientes como proteínas y grasas. Esto último no es conveniente ya que se altera el normal funcionamiento del cuerpo.

En situaciones en las que existe un gran desgaste psíquico (trabajos de responsabilidad y gestión, monótonos o repetitivos, situaciones de estrés), no es preciso aumentar el aporte de calorías, pero si que se debe cuidar especialmente el aporte de determinados nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del sistema nervioso; transmisión de impulsos, transporte de oxígeno a las células, etc.

ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 2

Estos nutrientes intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo y son: vitaminas del grupo B, la vitamina E o tocoferol, determinadas sales minerales (potasio, magnesio y zinc) y oligoelementos (litio, silicio, selenio y cromo).

No es frecuente que se produzcan déficits de oligoelementos, ya que el cuerpo los necesita en cantidades muy pequeñas y además, se encuentran ampliamente distribuidos en la naturaleza. Los ácidos grasos esenciales como el linoléico y linolénico abundante en los aceites de semillas y en los frutos secos, y son así mismo necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro.

Déficits de vitaminas y minerales y su repercusión sobre el rendimiento intelectual.

A corto plazo, una alimentación desequilibrada puede producir de forma generalizada carencias específicas de ciertas vitaminas o minerales que 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 ser causa de depresión.
- La falta de piridoxina puede causar irritabilidad y depresión.
- Con poca B12 se producen alteraciones en el sistema nervioso.

Estrés físico

En estos casos la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad y ser equilibrada en nutrientes para evitar posibles carencias nutritivas.

ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 2

Alimentos que no deben faltar en la alimentación diaria.

- Como primer plato: conviene incluir diariamente una ensalada y/o un plato de verdura cocida combinada con arroz o pasta o papa o legumbre o bien como acompañamiento de los segundos platos. Estos alimentos aseguran un buen aporte de hidratos de carbono y parte de las vitaminas, minerales y fibra que necesita nuestro cuerpo.

Platos de arroz o pasta, deberían estar presentes entre 1 y 2 veces por semana. El arroz vaporizado concentra más vitaminas que el blanco. Además, sus granos una vez cocidos no tienden a formar grumos resultando agradable de comer y fácil de cocinar.

- Se recomienda tomar legumbres de dos a tres veces por semana.

- Las papas pueden estar presentes a diario en la dieta (plato único, combinadas con otros alimentos o de guarnición). Se pueden cocinar de mil maneras: al horno, asadas, al vapor, hervidas, en puré, en papillote (condimentadas, envueltas en papel resistente al calor y al horno) u ocasionalmente fritas (con la fritura se triplica el valor calórico al absorber aceite).

- El pan aporta un tipo de energía semejante a la del arroz, la pasta, la patata o la legumbre. En caso de que el primer plato se elabore a base de dichos alimentos, se deberá moderar su consumo, aunque esto dependerá de las necesidades calóricas de cada persona.

- De segundo plato, carne o pescado con igual frecuencia semanal (o al menos pescado, entre 3 y 4 veces por semana) y huevos, está permitido tomar 6 unidades semanales si no existe contraindicación médica. Todos ellos, constituyen la fuente por excelencia de proteína de buena calidad, hierro fácilmente aprovechable por el organismo, zinc, fósforo, vitamina B12, piridoxina, niacina y tiamina (nutrientes implicados en el funcionamiento del sistema nervioso).

- Se aconseja que la guarnición consista en verdura o ensalada como acompañamiento de los segundos platos proteicos (variando según la época del año) o en papas (no siempre fritas), arroz, guisantes u otras leguminosas..., en el caso de que el primer plato no incluya alimentos farináceos (arroz, pasta, patatas, legumbres).

- Respecto al postre, conviene inclinarse por la fruta fresca. Al menos 2 piezas al día y que una de ellas sea cítrica o rica en vitamina C (kiwi, melón, fresas...). Hay que aprovechar la fruta de temporada, más económica y sabrosa que la que no lo es. Ocasionalmente se puede optar por una fruta en almíbar o al horno, o bien por un lácteo o postre dulce. No obstante, la fruta fresca como postre es la alternativa más saludable.

ALIMENTACION SEGÚN TIPO DE TRABAJO Nº 2

- Dos vasos de leche contienen el calcio necesario para el mantenimiento de los huesos. Si no se toma leche, el alimento de elección es el queso, el yogur u otra leche fermentada similar.
- Grasas de condimentación: Conviene utilizar especialmente el aceite de oliva pero sin olvidarnos de los aceites de semillas (girasol, maíz, soja), todos ellos ricos en grasas insaturadas cardioprotectoras. La mantequilla y la margarina, es preferible que las consuma en crudo, ya que se digieren mejor.
- Es necesario ingerir líquidos suficientes para compensar las pérdidas que se producen por sudor, heces y orina principalmente, sobre todo si el esfuerzo físico es intenso o muy intenso y en temporadas o condiciones de trabajo en las que se pasa mucho calor. Cuando se bebe suficiente líquido, el organismo está bien hidratado y obtiene numerosos beneficios para su salud: mejora el tránsito intestinal, se mantiene la piel hidratada y la elasticidad de los huesos, se reduce el riesgo de infecciones de orina y de piedras en el riñón, así como de alteraciones respiratorias (las mucosidades son más fluidas). La bebida más recomendable es el agua, pero también se pueden tomar infusiones suaves, caldos, sopas, zumos, etc.

LMCV-06-2010

VITAMINAS DEL GRUPO B	FUENTES	FUNCIONES
Vitamina B₁ (tiamina)	- Cereales integrales, legumbres y carnes, especialmente carne de cerdo.	- Producción de energía, mantiene el normal funcionamiento de neuronas.
Vitamina B₂ (riboflavina)	- Levadura, hígado, huevos, leche y derivados.	- Metabolismo energético...
Vitamina PP o B₃ (niacina)	- Vísceras, carne, pescado, legumbres y cereales integrales.	- Producción de energía, interviene en la producción de hormonas sexuales...
Vitamina B₅ (ácido pantoténico)	- Ampliamente distribuida en los alimentos, sobre todo en vísceras, levadura de cerveza, yema de huevo y jalea real.	- Metabolismo energético. Formación de anticuerpos...
Vitamina B₆ (piridoxina)	- Cereales integrales, hígado, frutos secos, levadura de cerveza.	- Metabolismo de las proteínas.
Vitamina B₈ o H (biotina)	- Hígado, huevos, riñones, levadura y cereales.	- Factor de crecimiento, producción de energía.
Vitamina B₉ (ácido fólico o folato)	- Legumbres y verduras verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos, hígado.	- Formación y maduración de glóbulos rojos y blancos, ADN y ARN (material genético).
Vitamina B₁₂ (cianocobalamina)	- Carne, huevo, pescado, lácteos y fermentados de la soja...	- Maduración de glóbulos rojos, funcionalidad de las neuronas...

VITAMINAS LIPOSOLUBLES	FUENTES	FUNCIONES
Vitamina E (tocoferol)	- Aceite de oliva y semillas, germen de trigo, yema de huevo, frutos secos y cereales integrales.	- Actúa como antioxidante.

MINERALES	FUENTES	FUNCIONES
Potasio	- Legumbres, patatas, cereales integrales, ciertas verduras y frutas, frutos secos, levaduras...	- Necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.
Magnesio	- Cereales, verduras y legumbres verdes, nueces, avellanas, chocolate, agua de bebida.	- Funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad, la resistencia ante enfermedades degenerativas. - Su déficit se relaciona con una mayor susceptibilidad al estrés.
Cinc	- Carne, pescado, marisco, huevo, cereales completos, legumbres y quesos curados.	- Producción de energía, interviene en el gusto y el olfato, regula el sistema inmune y es un antioxidante natural.
Hierro	- Carne, hígado, yema, legumbres, frutos secos, cereales integrales y fortificados.	- Constituyente de hemoglobina (transporta el O ₂ y el CO ₂ en la sangre), interviene en la producción de energía.