

CONSEJOS DIETÉTICOS

PARA PERSONAS CON TRABAJO SEDENTARIO

La falta de actividad física y el sedentarismo en la vida diaria y en el trabajo aumentan el riesgo de obesidad, diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, así como la mortalidad. Por eso, las personas que tienen un trabajo sedentario deben cuidar especialmente su alimentación y seguir ciertas recomendaciones de actividad física.

Fundación
MAPFRE



Recomendaciones dietéticas

Las **CALORÍAS** que necesita una persona dependen de la **edad, el sexo y el grado de actividad física que se realice** en el trabajo y en el tiempo libre. Como orientación, un hombre sedentario requiere ingerir entre 2.000 y 2.400 calorías diarias y una mujer sedentaria, entre 1.600 y 1.800.



Es importante que lo que se come sea **nutricionalmente EQUILIBRADO** y que se eviten las denominadas **calorías vacías** (por ejemplo, los refrescos azucarados y el alcohol).



Se recomiendan **3 comidas principales y 2 o 3 refrigerios** en 24 horas.



No hay que saltarse comidas, ya que esto hace que se tenga más hambre en la siguiente comida y, por tanto, hay más riesgo de excederse en la ingesta.



Se aconseja **planificar** y llevar la comida de casa, si es posible, de forma que no haya que recurrir a opciones menos sanas (como la comida de las máquinas expendedoras).

Se puede cocinar extra en la cena, para llevar lo que sobre a la oficina al día siguiente.

Si no se tiene tiempo de cocinar, hay opciones de **comida preparada saludable** para llevar al trabajo. Algunos ejemplos son verduras frescas o congeladas listas para meter al microondas, tarros de legumbres precocida (por ejemplo, para hacer ensaladas), ensaladas verdes preparadas en bolsa o vasitos de arroz integral precocido. En todos los casos, hay que mirar las etiquetas para vigilar la cantidad de sal que contienen.



Para asegurarse de que la **comida sea equilibrada**, se calcula la mitad del plato de verdura (cocida o cruda, por ejemplo, ensalada verde variada aliñada con aceite de oliva; puede también incluir fruta). Un cuarto del plato corresponde a fuentes de proteínas (legumbres, frutos secos, pescado, lácteos, aves, huevos) y el otro cuarto, a cereales integrales (fuente de hidratos de carbono de absorción lenta).



Los **alimentos ultraprocesados**, bollería industrial, aperitivos (patatas fritas de bolsa, etc.) y salsas preparadas tienen muchas grasas insanas, sal y azúcar, y no deben formar parte de la dieta habitual.

Como **refrigerios**, se puede recurrir a fruta; yogur; frutos secos; copos de avena; pan integral; o tiras de pepino, pimiento o zanahoria con humus, guacamole o tzatziki. Una buena idea es guardar suficientes snacks de este tipo en la oficina, de forma que no se tenga que acudir a la máquina expendedora si entra hambre.



El sedentarismo favorece el estreñimiento, por lo que es importante comer suficientes **alimentos con fibra**: verdura, fruta, ciruelas secas, cereales integrales.

Ciertos nutrientes **favorecen el rendimiento intelectual:**



alimentos de bajo índice glucémico; alimentos ricos en triptófano; ácidos grasos poliinsaturados; vitaminas B1, B6, B12, ácido fólico, vitamina C, vitamina D y vitamina E; hierro, yodo y zinc; y carotenoides.

Por el contrario, hay alimentos que **dificultan el rendimiento intelectual:**

azúcares simples y ácidos grasos saturados. Si se siguen las pautas de alimentación equilibrada aquí indicadas, quedan cubiertos los requerimientos de estos nutrientes que el cerebro necesita.



Si no queda más remedio que comer en una **cafetería**, se deben escoger platos cocinados al **horno o a la plancha, con poca grasa, sin salsas ni fritos**. Se puede pedir que la guarnición sea verdura,

ensalada o patatas cocidas o en puré. Es preferible escoger platos que tengan verdura y pescado. Si se come arroz o legumbres, se debe intentar que no lleven acompañamientos grasos (chorizo, morcilla). Es mejor comer pan integral en vez de blanco y, de postre, fruta o yogur. Se ha de vigilar la cantidad, ya que suelen ser porciones demasiado grandes.



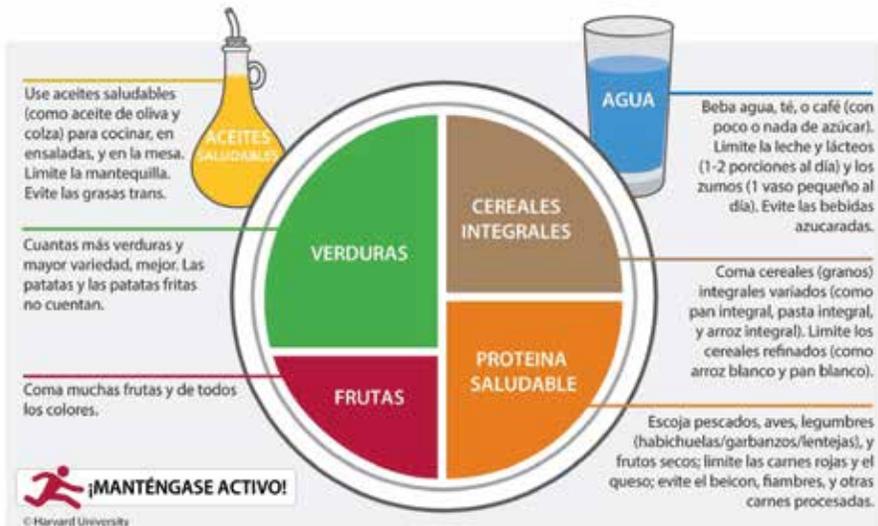
En cuanto al **ejercicio físico**, se aconsejan al menos entre 150 y 300 minutos a la semana de actividad moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa. En cualquier caso, conviene recordar que cualquier cantidad de ejercicio físico es beneficioso.

LA RECOMENDACIÓN GENERAL ES BUSCAR ALGO DE TIEMPO PARA COMER FUERA DE LA MESA DE TRABAJO. COMER DE FORMA INCONSCIENTE A LA VEZ QUE SE TRABAJA REDUCE LA SATISFACCIÓN Y PUEDE LLEVAR A COMER MÁS.

Recomendaciones de actividad física



el plato de comer saludable



"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu."

Los **objetivos** son disminuir el tiempo de sedentarismo en el trabajo y aumentar el ejercicio físico fuera del trabajo.



Se recomienda **alternar el trabajo sentado con trabajo de pie y andando**. El objetivo es trabajar 2 horas diarias de pie o andando (por ejemplo, cuando se está hablando por teléfono) y, si es posible, llegar a 4 horas diarias.

Si se practica **mucho ejercicio físico o ejercicio intenso fuera del trabajo**, hay que aumentar las calorías diarias para compensar el gasto extra de energía. En este caso, se escogerán alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales integrales, legumbres, tubérculos, verduras), proteínas (legumbres, frutos secos, pescado, lácteos, aves y huevos) o grasas insaturadas (aguacate, pescado azul, aceite de oliva, frutos secos).