

# CONSEJOS DIETÉTICOS

PARA  
PERSONAS  
QUE TIENEN  
UN TRABAJO  
CON  
ESFUERZO  
FÍSICO  
MODERADO  
O INTENSO



Fundación  
**MAPFRE**



Asociación  
Española de  
Especialistas en  
Medicina del  
Trabajo

Los trabajos que requieren gran esfuerzo físico necesitan un tipo de alimentación similar a la de los deportistas, con altos requerimientos energéticos. Son trabajos con manipulación de cargas, uso de fuerza o exposición a temperaturas extremas, que suponen un consumo energético elevado, por lo que es esencial que la alimentación aporte toda la energía necesaria, pero de forma equilibrada, es decir, aportando todos los nutrientes. Para ello, los siguientes consejos son adecuados:



Las **CALORÍAS** necesarias dependen de la edad, el sexo y el grado de actividad física que se realice. Como orientación, un hombre que tiene un trabajo muy activo requiere entre 2800 y 3000 calorías diarias, y una mujer, entre 2200 y 2400 calorías al día.

Esta energía debe obtenerse de los **hidratos de carbono complejos, las proteínas y las grasas saludables.**

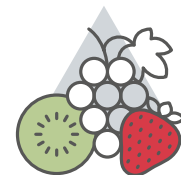


Los **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS** se absorben lentamente, por lo que te **aportan energía de forma más duradera y sostenida** que los simples y son los que deben priorizarse en la dieta. Fuentes de hidratos de carbono complejos son los cereales integrales (arroz, pasta, avena, trigo, centeno, maíz), la quinoa, las legumbres (garbanzos, lentejas, guisantes), los tubérculos (patata, boniato, yuca) y muchas verduras (acelga, puerro, espinacas, espárragos, calabacín, calabaza, coles, berenjena, pepino, puerros, zanahoria, tomate, cebolla).



Las **FRUTAS**, en general, aportan hidratos de carbono simples, aunque algunas son fuente de hidratos de carbono complejos: plátano, ciruelas, aguacate, higos, pomelo.

Por otro lado, **las frutas aportan muchas vitaminas, necesarias para el rendimiento tanto físico como mental**, así que deben incluirse en la dieta (al menos, 2-3 raciones diarias).



Las **PROTEÍNAS** tienen muchas funciones, entre ellas, **reparar y construir los tejidos, como los músculos**. Por tanto, deben ingerirse suficientes proteínas al día, entre 1,2 y 2 g por cada kilo de peso corporal. Alimentos ricos en proteínas son las legumbres, los frutos secos, el pescado, los lácteos, las aves y los huevos.



Las **GRASAS INSATURADAS** son cardiosaludables y aportan energía. Pueden obtenerse del aceite de oliva, los frutos secos y semillas, el pescado azul y el aguacate.



**// ES ESENCIAL QUE LA ALIMENTACIÓN APORTE TODA LA ENERGÍA NECESARIA, PERO DE FORMA EQUILIBRADA, ES DECIR, APORTANDO TODOS LOS NUTRIENTES. //**

Deben limitarse los **alimentos ultraprocesados**, bollería industrial, aperitivos (patatas fritas de bolsa, etc.), salsas preparadas y otros alimentos ricos en grasas saturadas y azúcar. Aunque suponen un gran aporte energético, tienen muchas grasas insanas, sal y azúcar, que son perjudiciales para la salud. Es preferible obtener la energía de fuentes saludables.



**/// NO HAY QUE SALTARSE NINGUNA COMIDA. SE DEBEN HACER AL DÍA 3 COMIDAS PRINCIPALES Y 2-3 TENTEMPÍES RICOS EN PROTEÍNAS E HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS, PARA NO SENTIR SENSACIÓN DE FATIGA. ///**

**/// PARA NO DESHIDRATARSE POR LA SUDORACIÓN ASOCIADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA, ES PRECISO BEBER MUCHA AGUA. ///**



Se recomienda tener **siempre una botella a mano y beber con regularidad**. Las bebidas para deportistas tienen mucha cantidad de azúcar, así que no es conveniente usarlas como bebida de rehidratación habitual. **Se debe evitar el alcohol**, tanto durante el trabajo como después de la jornada laboral.

Lo ideal es **desayunar de 1 a 3 horas antes de hacer un esfuerzo físico importante**, para evitar problemas digestivos.



Algunos ejemplos de **tentempiés** recomendados son los siguientes: fruta fresca o deshidratada; yogur con cereales integrales o frutos secos; bocadillos de pan integral con pavo, huevo, salmón o atún y lechuga y tomate (sin mayonesa); palitos de verdura con hummus, guacamole o tzatziki; palomitas caseras con poca sal.



Se aconseja **planificar y llevar la comida de casa**, de forma que no haya que recurrir a opciones menos sanas. Se puede cocinar extra en la cena, para llevar los restos al trabajo al día siguiente. Si no se dispone de tiempo para cocinar, hay opciones de **comida preparada saludable**. 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.



Si en el trabajo no se dispone de microondas ni nevera, basta con usar **termos portátiles** para mantener la comida caliente o fría.



Si no queda más opción que **comer en una cafetería o restaurante**, se deben escoger platos cocinados **al horno o a la plancha, con poca grasa, sin salsas ni fritos**. Se puede pedir como guarnición una verdura, una ensalada o patatas cocidas o en puré. Es preferible escoger platos que tengan verdura y pescado. Si se come arroz o legumbres, hay que intentar que no lleven acompañamientos grasos (chorizo, morcilla). **Es mejor comer pan integral en vez de blanco y, de postre, fruta o yogur.**