



ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO

una guía para verte y sentirte bien

El lugar de trabajo es donde pasamos gran parte del día, por lo que sin saberlo es un determinante importante de nuestro bienestar.



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

Así como nos dedicamos a nuestro trabajo es que **debemos dedicarnos a nuestra salud**: por ejemplo **llevar una alimentación saludable y realizar actividad física**, nos permite estar en óptimas condiciones para **desempeñarnos mejor y poder disfrutar más día a día**.



Cuidado con el exceso de peso

Estudios de organismos internacionales de salud y del trabajo han observado que **el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares** y de **sufrir accidentes laborales**, además de afectar en la **capacidad de concentración** y la **productividad**.

Prefiere cuidarte, compara las calorías y elige mejor

Ensalada de lechuga con tomate y pepino



65 Cals



540 Cals

1 Empanada de pino

1 plato de lentejas



445 Cals



749 Cals

1 plato de lentejas con longaniza

2 rebanadas de pan molde integral con queso fresco



162 Cals



410 Cals

1 hallulla con margarina y mermelada

1 manzana



72 Cals



168 Cals

1 chocolate chico

Agua mineral o bebida zero / light



0 Cals



220 Cals

1 lata de bebida con azúcar

1 barra de cereal



74 Cals



170 Cals

3 galletas rellenas con crema

1 fajita (pollo + verduras)



230 Cals



470 Cals

1 completo



Prefiere alimentos con menos sellos Y si no tienen, ¡mejor!

¿Cómo cuidarse en el trabajo?

En vez de comprar, **prepara y lleva tu almuerzo**. Incluso tu presupuesto se verá beneficiado.

¿No tienes un casino?

Tómate tu tiempo para almorzar

(20 minutos al menos), es el momento de **relajo y desconexión** para luego volver a una jornada llena de productividad.

No olvides hidratarte

Ten siempre cerca un vaso con agua o té. Recuerda beber al menos 2 litros diarios y evita los líquidos que contengan azúcar.

Cuida el tamaño de tus contenedores

Lleva la **ensalada en el pocillo más grande** y la **comida en el pequeño**, así aumentarás el consumo de verduras y tus porciones serán adecuadas

Lleva colaciones saludables

Evitarás tener tanta hambre entre comidas o tentarte con algún alimento poco saludable.

¿Olvidaste traer tu almuerzo?

Solúcionalo fácil, por ejemplo compra un tomate, una palta y una caja de legumbre (o lata de atún) y tendrás una opción rápida y nutritiva.

¿Qué comer en las colaciones?

Por lo general pensamos en un yogurt, unas galletas de agua o una fruta. Sal de la caja y piensa en lo que más te guste: Frutos secos, chips de legumbres o un huevo duro.

¿sin tiempo para cocinar durante la semana?

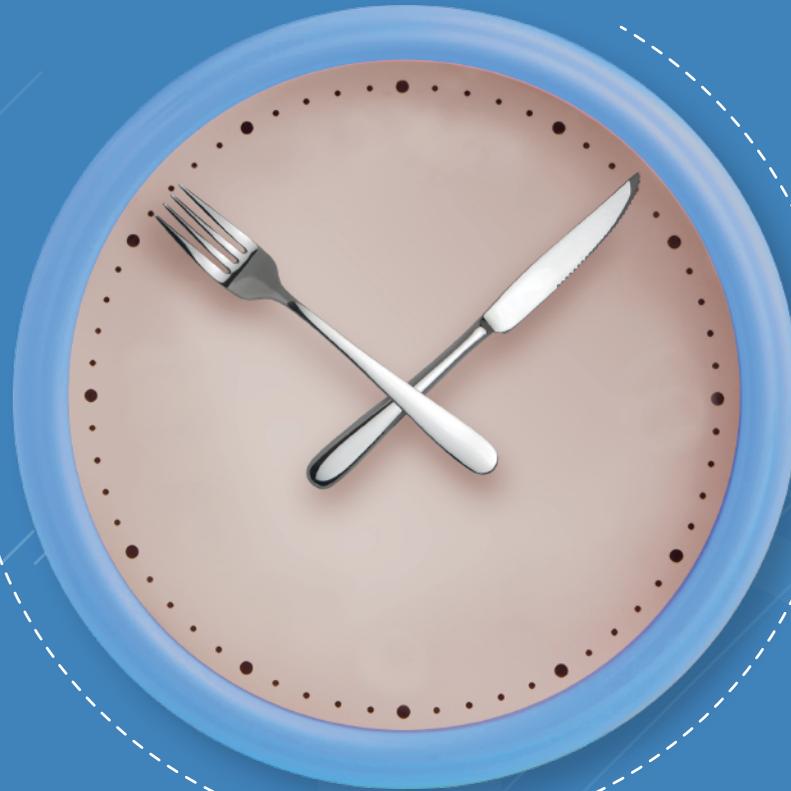
Cocina más, para cocinar menos
Haz una planificación semanal: Deja un día para preparar toda la comida de la semana, la guardas en varios pocillos, refrigera algunos, congela otros y los vas consumiendo a medida que los necesites.

¿Se alargó la reunión y no pudiste almorzar?

Una salida rápida y saludable puede ser un sándwich o una fajita, sólo procura que contenga bastantes verduras y algún alimento que aporte proteínas como carne, legumbres, pescado, etc. evita las salsas como mayonesa y ketchup.

Organiza tu alimentación en el trabajo

De esta forma asegurarás el **consumo de calorías, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales** que necesitas en el día*



Desayuno

- | | |
|---|--|
| 
3 cucharadas de avena | 
2 rebanadas de pan molde |
| 300 Cals | |
| ½ plátano | ½ palta chica |
| 1 yogurt sin azúcar | 1 lámina de jamón |
| | 1 tazón leche semidescremada |
| | 500 Cals |



Colación 1

- | | |
|---|---|
| 
1 leche en cajita saborizada sin azúcar | 
1 plátano |
| 70 Cals | 120 Cals |



Almuerzo

- | | |
|--|---|
| 
2 cucharones de arroz integral | 
Puré de 2 papas |
| 3 filetillos de pollo al jugo con verduras | 1 trozo de vacuno a la plancha |
| 1 plato de ensaladas verdes con tomate y aceite | 1 plato de ensalada de porotos verdes, betarraga y repollo con aceite |
| 600 Cals | 1 yogurt sin azúcar |
| 1 ensalada de fruta chica | 760 Cals |



Cena

- | | |
|--|---|
| 
Tortilla de acelga | 
Flan de zanahoria |
| 1 taza de quínoa | 1 cucharón de porotos negros |
| 1 plato de lechuga y rúcula con aceite | ½ taza de quínoa y verduras |
| 400 Cals | 1 plato de ensalada de pepino con tomate y aceite |
| | 500 Cals |



Colación 2

- | | |
|---|---|
| 
1 yogurt sin azúcar | 
1 yogurt sin azúcar |
| 1 cucharada de frutos secos | 1 cucharada de frutos secos |
| 150 Cals | 300 Cals |
| | 3 cucharadas de avena |

**Este no es un plan personalizado, se calculó en base al requerimiento de un(a) hombre/mujer estándar de estatura promedio, sano(a) y con estado nutricional normal.*

¿Y la actividad física?

Es también un factor determinante en el exceso de peso y del estado de salud. Favorece la movilidad, flexibilidad y la circulación de la sangre, además, reduce los dolores osteomusculares y el nivel de estrés, beneficia tu concentración y estado de ánimo, sin dejar de mencionar que mejora tu composición corporal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define **Ejercicio** como la actividad física que es planificada, estructurada y repetitiva, teniendo como objetivo, mejorar o mantener la condición física.

La recomendación Mínima para adultos es: **150 minutos de actividad física moderada por semana.**

Actividad moderada es



Puedes reconocer una actividad moderada cuando sientes dificultad al hablar mientras realizas la actividad física, es decir, **te tienes que cansar.**

Beneficios de la actividad física

Controla y mantiene **tu peso**

Aumenta y **fortalece** la musculatura

Mejora la **capacidad cardio-pulmonar** (respiratoria)

Favorece la sensación de **bienestar emocional**

Reduce la **sensación** de estrés



Reduce la posibilidad de desarrollar **múltiples enfermedades:** hipertensión, cardiopatía, infartos (cerebral/corazón), diabetes, cáncer y depresión

Mejora la **salud ósea y movilidad**

Reduce el **riesgo** de caídas y fracturas

Mantiene tu **cuerpo joven**

¡Todo suma!



Si no logras esos 150 minutos semanales, toda actividad que puedas agregar será beneficiosa

Realiza pausas activas durante la jornada de trabajo

La recomendación es **pausar cada 2 horas de trabajo estático o repetitivo**, esto permite evitar lesiones y mejorará tu concentración.

Muévete más

La vida actual es en general muy sedentaria, **incluye más actividad en tus acciones cotidianas**, trasládete en bicicleta, prefiere las escaleras en el trabajo y en casa, juega con tus hijos en el parque, saca a pasear al perro, etc.

¿Quieres saber cuánta energía gastas?

Revisa en esta lista la **cantidad de calorías** necesarias para realizar distintas actividades **durante una hora.**



Estar sentado

Trabajo ligero
(frente al computador y algunas reuniones)

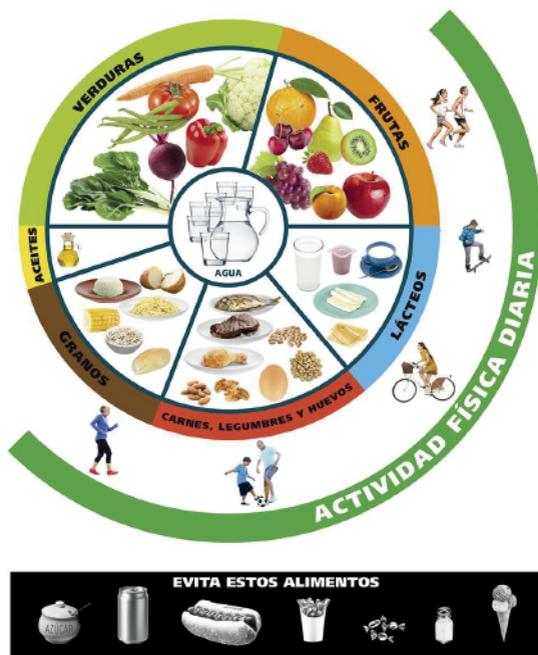
Trabajo moderado
(aseo en casa)

Trabajo intenso
(cargar equipos de 10 kilos, caminar trayectos largos, etc)

Clase de zumba o spinning

Guías alimentarias para la población chilena

Seguir una alimentación saludable puede ser más fácil de lo que crees. ¿La clave? Que sea equilibrada: Una alimentación sana debe tener todos los alimentos. Las guías alimentarias chilenas nos dan una pauta de los alimentos que debemos consumir, en qué cantidad y con qué frecuencia:



Para tener un peso saludable, **come sano y realiza actividad física.**

Pasa **menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido**, mínimo 30 minutos al día.

Come alimentos con **poca sal, saca el salero de la mesa.**

Si quieres tener un peso saludable, **evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.**

Come **5 porciones de verduras y frutas** de distintos colores cada día.

Para fortalecer tus huesos, **consume 3 veces en el día lácteos sin azúcar.**

Para mantener tu corazón sano, **come pescado al horno o a la plancha**, 2 veces por semana.

Consume legumbres al menos 2 veces por semana.

Cuida tu corazón **evitando frituras y alimentos con grasas** como cecinas y mayonesa.

Para mantenerte hidratado, **toma 6 a 8 vasos de agua al día.**

Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos sellos, si no tiene sellos mejor.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA de la Universidad de Chile. Programa de Salud y Calidad de Vida Laboral.

Contacto

Dirección de Asistencia Técnica / INTA – Universidad de Chile

+56 2 29781450 +56 2 29781528

saludlaboral@inta.uchile.cl – atecnica@inta.uchile.cl

www.dinta.cl