

Recomendaciones para prevenir la obesidad en el ámbito laboral

Dr. Manuel Gargallo
Endocrinología y Nutrición.
Hospital Universitario Infanta Leonor.
Fundación Jimenez Diaz.
Madrid



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad



Camino del trabajo



Procura ir andando o en transporte público en lugar de en coche, si es posible.

Si ya vas en transporte público, súbete o bájate en otra parada más lejos para caminar un poco más.

Desayuno

Es importante que el desayuno esté compuesto por lácteos (leche, yogur o queso), cereales (pan con harina integral; repostería casera o copos de avena o cereales, por ejemplo) y frutas de temporada. Si se toman zumos, es preferible que sean naturales y sin azúcares añadidos.



Durante la jornada laboral



Para evitar el sedentarismo durante nuestra jornada laboral hay trucos que pueden ayudar, como por ejemplo, evitar los ascensores e ir caminando; además, podemos intentar estar de pie en ciertos momentos del día.

Comer en el trabajo

Podemos optar por comer “de menú” en el comedor de la empresa o en otro establecimiento; o bien podemos llevarnos la comida desde casa en un táper.



Comedor

Revisa bien el menú y prefiere alimentos ricos en fibra y antioxidantes.

En general, es recomendable seguir estas pautas:

Cada día

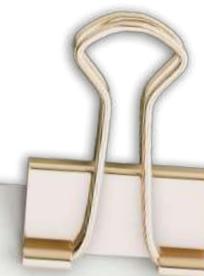
tomar cereales, 2-3 piezas de fruta y al menos dos veces verduras y/o hortalizas.

Cada semana

dos o tres veces legumbres.

Como postre, la mejor elección es una pieza de fruta natural.

Si la cantidad de las raciones es excesiva, opta por comer solo el plato principal.



Táper

Debemos tener en cuenta:

No llenes el táper directamente con la comida. Primero **coloca los alimentos en un plato** para calcular la ración, después pásalo al táper.

Como hidratos de carbono, utiliza preferentemente **pasta y/o arroz**, son fáciles de llevar, se pueden tomar fríos o calientes y sacian el hambre correctamente.

Altéranlos con **legumbres o patatas cocidas**.

Las **verduras** (cocidas o crudas) han de ser el **integrante fundamental** y pueden servir como guarnición del plato proteico o juntarse con la pasta o el arroz en forma de ensaladas.

Para la ración proteica se puede optar por **pescado** (atún, salmón, sardinas, merluza, etc...) en conserva o al horno, combinados en ensaladas o con la guarnición de verduras. También se pueden elegir **carnes magras**, a la plancha o asadas (pollo o pavo). Igualmente se puede variar algún día con **huevos** en tortilla o revueltos.

En cuanto a las proporciones se recomienda que la **mitad del táper lo formen las verduras** y la otra mitad se reparta entre la ración proteica y los hidratos de carbono.

De postre, debes elegir una pieza de **fruta natural** o un **yogur desnatado**.

Bebidas

El agua debe ser nuestra fuente de hidratación prioritaria, el consumo recomendado es de uno a dos litros de agua al día. Si te gusta y bebes cerveza, la versión sin alcohol puede ser una buena alternativa, ya que tiene un aporte nutricional interesante y muy pocas calorías (22/kcal/100 ml).

Si tomas infusiones, mejor con edulcorantes no calóricos.



Picoteo de media mañana



Es recomendable que no pasen muchas horas entre el desayuno y la comida, por eso, picar algo a media mañana es una buena opción. Podemos volver a optar por la fruta, un yogur natural desnatado o, por ejemplo, una tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva virgen extra.

Turnos de noche

Los turnos de noche favorecen el desarrollo de obesidad, intenta evitarlos, en la medida de lo posible.



Salir del trabajo



Al salir del trabajo hacer algo de deporte puede ser una actividad óptima para relajarnos y evitar el estrés propio de algunos días. Es importante elegir correctamente el nivel de esfuerzo oportuno y también mantener un adecuado aporte de líquidos y sales para alcanzar el mejor rendimiento muscular posible.

La cerveza sin alcohol ha demostrado que ayuda a mantener un correcto equilibrio hidroelectrolítico si se toma antes de empezar la actividad física. ⁽¹⁾

Sueño

Las horas de sueño tras la jornada laboral son muy importantes y proporcionan la adecuada recuperación tras todo un día de trabajo. Además, hay que tener en cuenta que para prevenir la obesidad es fundamental disfrutar del descanso necesario y que éste sea de calidad.

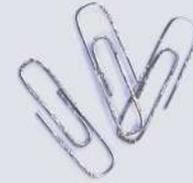


La cerveza sin alcohol es agua en un 90 %, por lo que es un hidratante interesante.

La cerveza es una bebida fermentada con una cantidad baja en sodio, con una composición nutricional interesante y con bajo aporte de calorías. Además, tiene efectos positivos en el organismo regulando la flora intestinal y mejorando el control de la glucemia. Incluso podría tener efectos protectores para prevenir la degeneración neuronal y el deterioro de las funciones cerebrales. ^(2,3)

Recomendaciones para prevenir la obesidad en el ámbito laboral.

- ✓ Si puedes, ve andando al trabajo.
- ✓ Evita grasas y azúcares añadidos.
- ✓ Utiliza las escaleras.
- ✓ Come cereales integrales, fruta, verdura y legumbres.
- ✓ Para el descanso de media mañana, prioriza el consumo de fruta natural o lácteos como el yogur o también frutos secos.
- ✓ La cerveza sin alcohol es una bebida fermentada con muy pocas calorías, así que, si te gusta y te apetece, puede ser una opción interesante a considerar.
- ✓ En la medida de lo posible, evita los turnos de noche.
- ✓ Haz deporte y recuerda siempre el aporte adecuado de líquidos.
- ✓ Duerme las horas necesarias.





La actividad laboral no puede ser la **excusa** para no tener unos hábitos de vida saludables. Por el contrario, tenemos que transformar la actividad que más horas nos ocupa de nuestro horario de vigilia en la **oportunidad** ideal de poner en práctica toda una serie de recomendaciones.

No hay que esperar al fin de semana, para “hacer las cosas bien”.

**EL TRABAJO
NO ES UNA EXCUSA
SINO UNA OPORTUNIDAD**



BIBLIOGRAFÍA

1 Sánchez-Muniz FJ, Macho-González A, Garcimartín A, et al.

The Nutritional Components of Beer and Its Relationship with Neurodegeneration and Alzheimer's Disease.

Nutrients 2019, 11, 1558; doi:10.3390/nu11071558

2 Hernández-Quiroz F, Nirmalkar K, Villalobos-Flores LE, Murugesan S, et al.

Influence of moderate beer consumption on human gut microbiota and its impact on fasting glucose and β -cell function.

Alcohol. 2019 Jun 12. pii: S0741-8329(19)30068-0. doi: 10.1016/j.alcohol.2019.05.006.

3 Castro-Sepulveda M, Johannsen N, Astudillo S, Jorquera C, et al. Effects of Beer, Non-Alcoholic Beer and Water Consumption before Exercise on Fluid and Electrolyte Homeostasis in Athletes.

Nutrients 2016, 8, 345; doi:10.3390/nu8060345



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad