

**HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO**

Ya que el lugar de trabajo es donde solemos pasar muchas horas, mantener los buenos hábitos es esencial no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para potenciar la motivación y el espíritu laboral, la satisfacción en el trabajo y de esta forma mejorar nuestra calidad de vida general.

Practicar a diario hábitos saludables es posible: comer sano, tomando un desayuno saludable, un tentempié a media mañana, comer de manera equilibrada, ser activos en nuestras rutinas y practicar actividad física a diario nos ayudará a mantener el estrés a raya. Para ti también es posible. ¿No sabes cómo? Aquí te damos algunas ideas.

La alimentación en los días laborables



Los estilos de vida actuales se han modificado y esto se traduce también en los hábitos alimentarios por la falta de tiempo para comprar, cocinar y comer en familia. Estos cambios se hacen aún más patentes en las grandes ciudades por el hecho de volver a casa a comer desde nuestro centro de trabajo resulta complicado por tener que hacer desplazamientos grandes.

Sin embargo, esto no debe de ser una excusa para abandonar una vida saludable. Sin embargo, esto no debe de ser una excusa para abandonar una vida saludable en el trabajo. Aquí te damos algunas sugerencias.

nde

8:45

ay

o

W<sup>2</sup>

El Desayuno

Es importante desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. El desayuno aporta, precisamente, la energía para empezar el día. Además, contribuye a una correcta distribución de las calorías a lo largo de la jornada y ayuda a mantener el peso, pues evita que se llegue a la comida con una necesidad compulsiva de comer.

Dedícale tiempo al desayuno, tu salud te lo agradecerá.



Los Tentempiés



Comer algo a media mañana es esencial, ya que es necesario distribuir los alimentos en 4-5 comidas mejor que concentrarlos en 1-2, dado que suprimir comidas pone al organismo en situación de alarma activándose mecanismos de almacenamiento de grasa.

Tomar algo a media mañana, puede hacer que lleguemos al almuerzo sin tanta hambre y podamos elegir con cuidado (y probablemente más acertadamente) los alimentos que constituirán esta comida.



Este puede ser un buen momento para tomar una ración de fruta; se recomienda al menos 3 raciones al día, siempre y cuando no desplace el consumo de otros alimentos también necesarios para equilibrar nuestra dieta.

Nuestra recomendación: Elige sobre todo **fruta fresca y de temporada** ([http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel\\_frutas\\_tcm8-433514.pdf](http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel_frutas_tcm8-433514.pdf)), te aportará más nutri

8:45 al

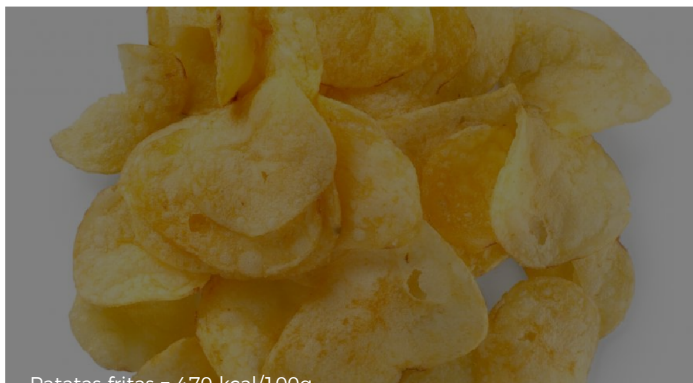


En este enlace podrás encontrar ideas para hacer un picoteo saludable entre horas.

**VÍDEO SOBRE LOS TENTempiés DEL PROGRAMA "SALUD AL DÍA" DE TELEMADRID** ([HTTP://WWW.TELEMADRID.ES/PROGRAMAS/SALUD-AL-DIA/PASES-HAMBRE-PICOTEA-FORMA-SALUDABLE-2-2172702738-20191031095000.HTML](http://www.telemadrid.es/programas/salud-al-dia/pases-hambre-picotea-forma-saludable-2-2172702738-20191031095000.html))



Si vas tomar algo de la máquina dispensadora echa un vistazo antes de hacer una elección:



Papas fritas = 470 kcal/100g



Palmera de chocolate = 500 kcal/100g (458.1 kcal/unidad)

Refrescos = 420 kcal/100g

(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox\_modal/public/img/alimentacion/shutterstock\_117714568.jpg?itok=MMeR8LL)



bollería = 420 kcal/100g (210 kcal/unidad)

(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox\_modal/public/img/alimentacion/cake-2351213\_960\_720.jpg?itok=heYjRbWk)

Bollería de chocolate = 309 kcal/100g (150 kcal/unidad)

(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox\_modal/public/img/alimentacion/shutterstock\_245149834.jpg?itok=XeQof0E-)



refrescos con azúcar = 42 kcal/100g (138,6 kcal/lata)

(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox\_modal/public/img/alimentacion/shutterstock\_2511078.jpg?itok=ixN96jSm)



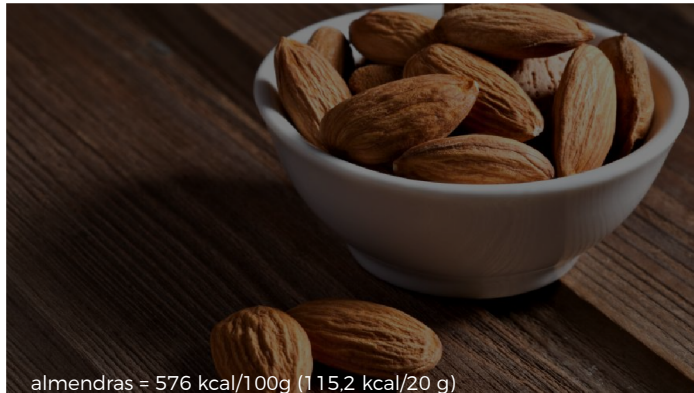
tortitas de arroz = 113 kcal/4 tortitas

(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox\_modal/public/img/alimentacion/shutterstock\_99026876.jpg?itok=u4MJq5gG)



manzanas = 49 kcal/100g (98 kcal/manzana 200g)

(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox\_modal/public/img/alimentacion/apples-2243734\_1920.jpg?itok=xqGV5MGH)



almendras = 576 kcal/100g (115,2 kcal/20 g)

(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox\_modal/public/img/alimentacion/shutterstock\_97357556.jpg?itok=tLQYoWYC)



refrescos light = 1 kcal/100g (3,3 kcal/lata)

(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox\_modal/public/img/alimentacion/shutterstock\_215467243.jpg?itok=mFmdgU57)

Tan importante como el contenido energético es la calidad de la grasa que se consume a través de los alimentos; es recomendable **reducir las grasas saturadas**:

Por este motivo a la hora de adquirir cualquier alimento o bebida es aconsejable **leer el etiquetado** del producto; resulta de interés fijarse en el contenido en grasa y azúcares, entre otros. Determinados productos, especialmente bollería industrial, indican en su etiquetado grasas vegetales, que no por eso son más saludables. Están hechos con unas grasas sólidas a temperatura ambiente que proceden del coco y de la palma. Este tipo de grasa no es recomendable en el contexto de una dieta saludable, ya que eleva el colesterol y puede favorecer la arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares.

**Etiquetado nutricional**>> (/servicios/salud/etiquetado-obligatorio-alimentos)

Por todo ello, la mejor opción son los productos frescos y poco procesados, mejor tomar una pieza de fruta, unos frutos secos o un yogur y nada mejor que el agua para hidratarnos. ¡TÚ DECIDES!

■ La Comida



Resulta muy habitual que llegue la hora de la comida y estemos trabajando, en ocasiones decidimos comer más tarde, cuando llegamos a casa. Comer fuera de hora no resulta una buena práctica, ni tampoco una buena idea.

El momento de la comida es un factor clave en la obesidad, y tan importante es el "qué" comemos como el "cuándo" lo hacemos, ya que resulta decisivo en la pérdida y ganancia de peso.

Por ello, es mejor hacer un descanso y parar para comer.

Si perteneces a la tercera parte de los madrileños que come frecuentemente en bares o restaurantes ten en cuenta estos consejos que ayudarán a que tu dieta sea tan saludable como si la hicieras en casa.



**Opta por tomar verdura y/o legumbre de primer plato.**



puede ser igualmente saludable, además de divertido. En él puedes incluir varios grupos de alimentos:

- Pan: elige panes de cereales, integrales, sabrosos y con fibra muy beneficiosa.
- En cuanto al alimento proteico, no sólo hay bocadillos de embutidos que pueden tener gran cantidad de grasas poco recomendables, puedes incorporar atún, carnes magras como el pollo, el pavo y ¿por qué no jamón serrano?
- Incorpora vegetales, desde tomate, zanahoria, unas rodajas de aguacate, mezcla de lechugas o un puñado de rúcula y canónigos.

¿Resultado? Una comida completa, saludable y muy apetecible.

¿Prefieres hacerte la comida y llevarla al trabajo? En ese caso, también es posible seguir una alimentación saludable. Planifica tu dieta igual que si comieras en casa. Trata de incorporar legumbre, verdura, pasta o arroz y trata de complementar esta comida con la cena para incorporar a tu dieta aquellos alimentos que no consumes durante el día.

¿Esta es tu opción? No olvides seguir estas medidas de seguridad alimentaria. **Comer en tartera de manera segura>>** (/servicios/salud/tarteras-seguras)

Si un día no quieres cocinar por la noche o simplemente la opción de comerte un bocadillo es la que más te apetece,



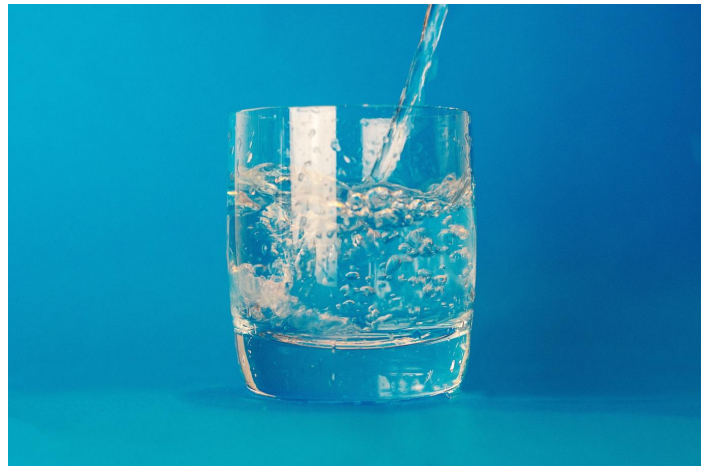
Si trabajas en casa, o tu horario te permite volver a ella a la hora de la comida, has de encontrar el momento para hacer una pausa y comer: aprovecha para elaborar menús sencillos, completos y saludables. ¿No tienes tiempo de buscar recetas? Te damos algunas ideas.



## La hidratación

Nuestro cuerpo no almacena agua, por lo que la cantidad que perdemos a diario obligatoriamente debe reponerse para que nuestro organismo funcione correctamente.

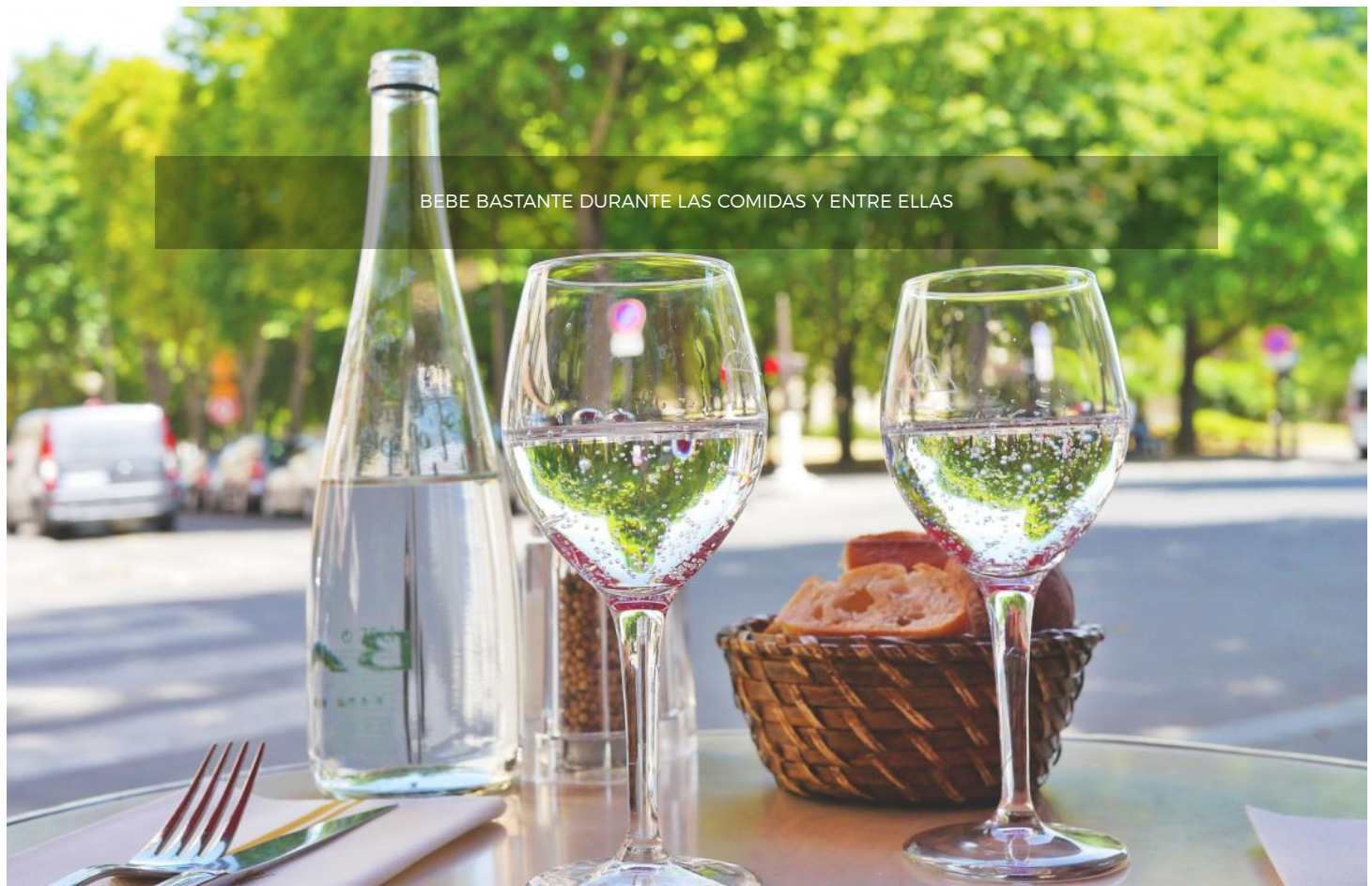
Compensando las ingestas (agua, bebidas no alcohólicas y agua contenida en los alimentos) y las pérdidas de líquidos (respiración, sudor, orina y heces) conseguimos que no se produzca un desajuste en el equilibrio hídrico que pueda ponernos en peligro ante determinadas situaciones de trabajo físico.



La sed es una señal fisiológica que nos da la voz de alarma de que necesitamos ingerir agua para recuperar el equilibrio hídrico. Sin embargo esto no es suficiente en actividades laborales que exigen un gran esfuerzo y que en muchas ocasiones se desarrollan en condiciones ambientales duras y extremas (minería, construcción, campo, siderurgia, pesca,...) que conllevan pérdidas de agua de gran magnitud no sólo por la intensidad del esfuerzo y las condiciones ambientales sino también por el carácter continuo de la actividad laboral concreta, donde es conveniente programar momentos y formas para ingerir agua u otras bebidas o líquidos.

Si la cantidad de agua que se elimina supera la de la ingesta habitual se puede llegar a un estado de deshidratación, ocasionando un deterioro del bienestar y del rendimiento laboral, además de afectar a la toma de decisiones y a la función cognitiva, lo cual se traduce en un descenso de la productividad y aumento del riesgo laboral.

Para evitar que esto ocurra te ofrecemos algunas recomendaciones:



BEBE BASTANTE DURANTE LAS COMIDAS Y ENTRE ELLAS



## ■ Actividad Física en el lugar de trabajo

De la misma manera que necesitamos alimentarnos para ponernos en marcha después del ayuno nocturno, **nuestro organismo necesita moverse**, y dedicar tiempo a la práctica de actividad física y a reducir el sedentarismo, que benefician nuestra salud.

Para nuestro desplazamiento al trabajo, podemos elegir el **transporte activo**:

- Ir caminando una parte o todo el trayecto.
- Caminar utilizando rutas alternativas al trabajo.
- Utilizar el transporte colectivo y bajar una parada antes del destino.
- Si utilizas el automóvil, aparca más lejos de tu lugar de trabajo.

Durante la jornada laboral podemos realizar **descansos activos**

- Dar un breve paseo, si es posible al aire libre
- Realizar sesiones cortas de ejercicio físico con estiramientos
- Subir escaleras

Aumentar el número de breves pausas durante el desempeño del trabajo:

- Promoviendo cambios posturales
- Pasar de la posición de sentado a estar de pie, parado o andando.
- Durante las pausas puedes realizar ejercicios como los de la tabla que puedes **descargarte aquí >>** ([/sites/default/files/doc/sanidad/spub/ejercicios\\_diarios\\_jornada\\_laboral.pdf](/sites/default/files/doc/sanidad/spub/ejercicios_diarios_jornada_laboral.pdf))



Es fundamental **interrumpir los periodos sedentarios** prolongados más de 2 horas. Permanecer muchas horas sentados, sin gasto de energía, es un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas, como también lo es la inactividad física, esto es, no cumplir las recomendaciones generales de la práctica de actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla.

La conducta sedentaria, puede ocurrir en muchos tipos de trabajo, como conductores de autobús, taxistas, recepcionistas, y también en el hogar, cuando dedicamos mucho tiempo delante de una pantalla de televisión o de teléfono móvil, o del ordenador.

Es muy importante interrumpir el tiempo que permanecemos quietos, por ejemplo realizando estiramientos o dando un paseo, y evitar la misma postura sentada

durante un tiempo prolongado para evitar lesiones.

**Ver video sedentarismo- En la oficina ¡MUEVETE! 2016 (INSHT) >>** (<https://youtu.be/1muFUSyLF4A>)

Si practicas actividad física sólo en tu tiempo libre, debes tener en cuenta que llevar una vida activa no sólo es cumplir las recomendaciones de actividad física en una hora determinada, sino que además es imprescindible reducir los periodos sedentarios. **Ver recomendaciones MSSi >>** ([/sites/default/files/doc/recomendaciones\\_actividad\\_fisica\\_.pdf](/sites/default/files/doc/recomendaciones_actividad_fisica_.pdf))



## ■ ¿Qué puedes hacer?







## Bienestar emocional en el entorno de trabajo

Nuestro puesto de trabajo es un lugar en el que pasamos gran parte del día y en él nos socializamos y compartimos espacio con otras personas, por ello es frecuente y normal que aparezcan conflictos que de no ser bien gestionados darán lugar a la aparición de problemas físicos y mentales como depresión y ansiedad.

Diferentes factores tales como exigirse demasiado, la falta de autonomía, el no sentirse apoyado suficientemente o los conflictos derivados de la mala definición de roles y responsabilidades, hace que pueda aparecer el estrés. Ello repercutirá en nuestra manera de sentirnos, de pensar y de actuar con los demás, tanto en el trabajo como en casa, provocando un gran malestar.

Sin embargo existen algunas estrategias que puedes llevar a cabo para contrarrestar este tipo de situaciones y evitar que el estrés tenga consecuencias negativas para ti. Aprende a identificar tus emociones y a gestionarlas para relacionarte mejor con los que te rodean, practica con frecuencia técnicas de relajación y lleva un estilo de vida saludable, son algunas de las cosas que pueden ayudarte a reducir dicho estrés.



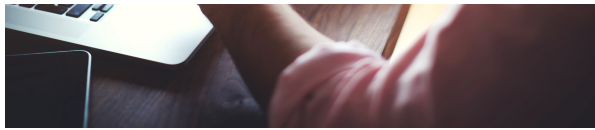
Identificar y neutralizar el estrés es posible

**AMPLIAR INFORMACIÓN** ([HTTPS://WWW.COMUNIDAD.MADRID/SERVICIOS/SALUD/BIENESTAR-EMOCIONAL-SALUD#ESTRES](https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud#estres))

## Contacta con nosotros







Si tienes alguna duda, puedes contactar con nosotros escribiéndonos al correo electrónico

[vidasaludable@salud.madrid.org](mailto:vidasaludable@salud.madrid.org) (mailto:vidasaludable@salud.madrid.org)