

## Compatibilizar dieta sana y jornada laboral

Una correcta alimentación debe compaginarse con la jornada laboral, ya que ésta va a influir directamente en el rendimiento físico e intelectual, la calidad de vida y la salud general.

### La alimentación es el combustible para rendir

Llevar a cabo una actividad física mediana supone un gasto aproximado de 1.000.000 de kcal al año. El organismo debe recuperar cada día el gasto energético que realiza<sup>1</sup>. Un aporte por debajo de las necesidades energéticas requeridas puede producir un descenso en la capacidad de trabajo y cierta sensación de agotamiento<sup>2</sup>. Además, también puede influir en el estado de ánimo<sup>3</sup>.

La alimentación no es sólo cuestión de cantidad, sino también de variedad. En la dieta deben incluirse todos los grupos de alimentos, pues cada uno de ellos aporta nutrientes distintos y absolutamente necesarios para el día a día.

El cuerpo es sabio y cuenta con un “dispositivo” para activar la alarma por falta de energía (el hambre). Es recomendable aportar alimentos al organismo antes de notar la necesidad. Esto no significa comer más de lo debido, sino simplemente repartir la ingesta diaria en 5 comidas:

- Desayuno
- Tentempié de media mañana
- Comida
- Merienda
- Cena

En jornadas laborales largas es especialmente importante seguir estas 5 tomas, ya que el reposicionamiento pautado nos permitirá estar activos de forma mucho más constante.

### Un buen desayuno es necesario para empezar el día con energía

El desayuno es la comida más importante del día. Desde la cena hasta la hora de levantarse pasan alrededor de 8 horas. Lo estimable es que cada 4 horas se haga una pequeña ingesta, pero al dormir se realiza una excepción, ya que el necesario descanso nos “alimenta” de otro modo. Este ayuno no se debe alargar más allá del desayuno.

Diversas investigaciones han demostrado que las personas que toman un desayuno completo rinden mucho más que las que no lo toman. ¿Qué se entiende por desayuno completo?

- Un lácteo (una taza de leche equivale a dos yogures)
- Un alimento derivado de la harina (por ejemplo, dos o tres rebanadas de pan, 5 o 6 galletas, medio bol de cereales de desayuno)
- Una pieza de fruta



## Tomarse un descanso saludable

Cuando se está concentrado en el trabajo a veces cuesta parar unos minutos para hacer un descanso. Parece una pérdida de tiempo, cuando en realidad oxigenarse y tomar un tentempié va a permitir mejorar la actividad que se está llevando a cabo y evitará llegar a la mesa, ya sea a la comida o la cena, con un hambre exagerada, previniendo una ingesta excesiva de golpe. Si la misma cantidad de energía ingerida se reparte a lo largo del día, se irá gastando a medida que se vaya consumiendo. De lo contrario, el exceso ingerido de golpe se convertirá en reserva energética, es decir, en grasa corporal. Los alimentos apropiados para el tentempié de media mañana y la merienda pueden ser yogures, batidos, zumos, frutas, mueslis, unas tostadas con queso, una rebanada de pan con jamón dulce o del país, etc. Lo importante es que sean alimentos que no aporten excesivos azúcares ni grasas saturadas (tipo bollería, dulces, etc.).

## Menús equilibrados

La comida y la cena deben complementarse, es decir, cuanto más variada sea la alimentación, más nutrientes diferentes se aportarán al organismo. Si en la comida se toma un plato de ensalada, procurar que en la cena haya un plato o una guarnición de verdura; si el segundo es carne con patatas, buscar por la noche una fuente de hidratos de carbono distinta, como arroz o pasta.

Cierto es que se suele recomendar una comida más abundante que la cena, pero tampoco hay que llevar al extremo este consejo, ya que las comidas copiosas suelen dar lugar a digestiones pesadas, que a su vez pueden provocar molestias gástricas o flatulencias, incluso somnolencia. Lo mejor es optar por alimentos poco grasos y cocinados de forma sencilla.

Un punto a tener en cuenta es que el consumo de bebidas alcohólicas también puede disminuir la atención y los reflejos, así que ante actividades que requieran mayor concentración y/o precisión, los resultados pueden verse afectados.

## Alimentación fuera de casa

Las opciones cuando se come fuera de casa son básicamente dos: llevar fiambra o ir al restaurante. En cualquiera de las dos situaciones, la comida deberá ser lo más equilibrada posible. Hay que imaginar la bandeja o fiambra dividida en tres colores:<sup>1,4</sup>

- Verde: alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibras. Por ejemplo, un plato o guarnición de verdura o ensalada, además de la fruta.
- Rojo: alimentos ricos en proteínas. Por ejemplo, pueden ser dos filetes de carne o de pescado o dos huevos, pero también pueden ser de origen vegetal (alimentos derivados de la soja) o un plato de legumbres con cereales, que equivaldría a una ración de carne.
- Amarillo: alimentos energéticos. Son básicamente los ricos en hidratos de carbono (cereales tipo arroz, sémola, cuscús, pasta, pan, etc.) y los ricos en grasas (una mayor proporción de grasas vegetales en la dieta, en detrimento de las de origen animal, previene las enfermedades cardiovasculares).

Al llevarse la comida de casa es importante tener en cuenta la conservación de los alimentos. Una vez se tenga la comida preparada en casa, procurar que quede bien hecha, enfriarla lo antes posible y conservarla en frío hasta llevarla al trabajo, donde se debe guardar en la nevera nada más llegar.

## Bibliografía:

1. Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. 2004. Alimentación y dietoterapia. 4 ed. Madrid: McGraw-Hill;2004. p. 277-9.
2. Widenhorn-Müller K, Hille K, Klenk J, Weiland U. Influence of having breakfast on cognitive performance and mood in 13- to 20-year-old high school students: results of a crossover trial. *Pediatrics*. 2008 Aug;122(2):279-84.
3. McCrory MA, Campbell WW. Effects of eating frequency, snacking, and breakfast skipping on energy regulation: symposium overview. *J Nutr*. 2011 Jan;141(1):144-7.
4. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. La nueva rueda de los alimentos. URL: [http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/rueda\\_alimentos.htm](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/rueda_alimentos.htm)