



Manual de
ALIMENTACIÓN
para los trabajadores uruguayos

La alimentación saludable en el trabajo
ES UN DERECHO



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

**AUTORIDADES DE LA COMISIÓN HONORARIA
PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR**
(LEY 16.626)

Prof. Dr. Orestes Fiandra

Presidente
Delegado del Poder Ejecutivo

Prof. Dr. Ricardo Lluberas

Vice presidente
Delegado de la Facultad de Medicina

Dra. Yolanda Farré

Secretaría
Delegada del Banco de Previsión Social

Dr. Ramiro Drapper

Delegado del Ministerio de Salud Pública

Dr. Juan J. Pereyra

Tesorero
Delegado del Sindicato Médico del Uruguay

Dr. Walter Reyes Caorsí

Delegado de la Sociedad Uruguaya de Cardiología

Dr. Sergio Esteves

Delegado de la Federación Médica del Interior (FEMI)

Cra. Laura Cappi

Delegada de Asociación Procardias

DIRECTOR EJECUTIVO

Dr. Mario Zelarayán

**GRUPO DE TRABAJO
PARA LA ELABORACIÓN DEL MANUAL**

Coordinación Técnica:

Lic. en Nut. Zenia Toribio
OPS/OMS Uruguay
Dr. Mario Zelarayán
Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

Autores:

Lic. en Nut. Zenia Toribio
OPS/OMS
Lic. en Nut. Joseline Martínez García
(INDA)
Dr. Mario Zelarayán
(Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular)
Lic. en Nut. Virginia Natero
(Escuela de Nutrición y Dietética)
Lic. en Nut. Graciela Herwig
(Programa Nacional de Nutrición - MSP)
Lic. en Nut. Roxana Sosa
(Hospital de Clínicas, Dpto. de Nutrición y Dietética,
UDELAR)
Lic. en Nut. Luisa Saravia
(INDA)

Aportes y colaboración:

Mg. Mario González
Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

2011

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular – Ley 16626.

Bvar. Artigas 2358 - CP 11800 / Telefax 2480 2715 - 2481 5929 info@cardiosalud.org
www.cardiosalud.org / Montevideo, Uruguay - 2011 / Diseño Gráfico Anabella Corsi



La Publicación “MANUAL DE ALIMENTACIÓN PARA LOS TRABAJADORES URUGUAYOS” ha sido registrada a nombre de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular en la Biblioteca Nacional como Identificador Internacional “Standard Book Number” ISBN 978-9974-7609-5-0. Para la versión web fue registrada con el número ISBN-978-9974-7609-6-7. Queda prohibida cualquier forma de reproducción, distribución, o transmisión por cualquier medio o cualquier otra utilización total o parcial no autorizada expresamente por la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

ÍNDICE

- 1 PRÓLOGO**
- 2 INTRODUCCIÓN**
- 3 GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LOS TRABAJADORES URUGUAYOS:**
 - 3-1 Grupos de alimentos
 - 3-2 Las porciones
 - 3-3 Diez mensajes para una alimentación saludable en el trabajo
 - 3.3.1. Alimentación variada y equilibrada
 - 3.3.2. Conservar un peso saludable
 - 3.3.3. El Desayuno
 - 3.3.4. Los Lácteos
 - 3.3.5. Frutas y Verduras
 - 3.3.6. Dulces y Bebidas Azucaradas
 - 3.3.7. Grasas Saturadas y Trans
 - 3.3.8. La Sal
 - 3.3.9. Presupuesto Adecuado
 - 3.3.10. Higiene de los Alimentos y Comidas
- 4 ADECUAR LA ALIMENTACIÓN A DIFERENTES TIPOS DE TRABAJOS**
 - 4.1. Trabajos sedentarios
 - 4.2. Trabajos de gran estrés físico
 - 4.3. Trabajos con horarios especiales
 - 4.4. Trabajos en condiciones climáticas adversas
- 5 EL MARCO INTERNACIONAL Y LA LEGISLACIÓN NACIONAL REFERIDA A LA ALIMENTACIÓN DE LOS TRABAJADORES**
- 6 ANEXOS**
 - 6.1. El derecho de las mujeres trabajadoras a amamantar
 - 6.2. La salud bucal en el trabajo
 - 6.3. Etiquetado de los alimentos
 - 6.4. Recomendaciones si se come “afuera” y si se compra la comida
 - 6.5. Viandas saludables
 - 6.6. Las 5 Claves de la OMS para la inocuidad de alimentos.



1 - PRÓLOGO

En el año 2009 la Federación Mundial del Corazón, la Organización Mundial de la Salud y el Foro Económico Mundial convocaron a los gobiernos, las empresas y a los trabajadores de todo el mundo para que el entorno laboral sea más saludable. Los programas de bienestar en el lugar de trabajo que fomentan una alimentación saludable, la actividad física y el cese del tabaquismo han demostrado ser una manera eficaz de mejorar la calidad de vida y la productividad. Las enfermedades vasculares del corazón y el cerebro causan más de 17,2 millones de muertes al año, constituyendo así la primera causa de muerte en el mundo.

Esta publicación se realizó con el objetivo de brindar un recurso práctico que oriente en alimentación saludable a los trabajadores uruguayos cualquiera sea su área de desempeño.

El equipo de profesionales que participó en la elaboración de esta guía, entiende que para lograr una alimentación saludable el trabajador debe asumir consigo mismo el compromiso de hacerlo, será beneficioso para sí, su familia y la sociedad en general, y posible si las empresas lo estimulan y apoyan en ese desafío a través de acciones y planes que faciliten la alimentación saludable en el trabajo.

2 – INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) definen a la salud del trabajador como aquella que apunta a la promoción y al mantenimiento del más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, cualquiera sea su tipo de trabajo. En este contexto, la OMS incluye a la nutrición como una parte constitutiva de un ámbito laboral saludable y la OIT también ha reconocido la importancia de la alimentación desde su misma creación, a través de Programas como el de Promoción de la Salud y Bienestar para Trabajadores en el Lugar de Trabajo, entre otros. La jornada laboral debe incluir tiempo destinado a la alimentación, tanto por el tiempo que se le destina cada día al trabajo como por sus características en la vida moderna, ya que en la mayoría de los casos se realiza fuera de casa, y a distancias importantes. Por otra parte, el perfil sanitario de la población uruguaya muestra una importante presencia de enfermedades que se relacionan con la dieta, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer, razón por la que se ponen a disposición estas recomendaciones (ver cuadro 1).



Cuadro 1 - Factores que protegen y factores que aumentan los riesgos de las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición y la actividad física *1

ENFERMEDAD	FACTORES QUE PROTEGEN	FACTORES DE RIESGO
SOBREPESO Y OBESIDAD	Ingesta diaria y suficiente de alimentos con fibra Actividad física regular	Alto consumo de energía (calorías) Sedentarismo
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	Ingesta diaria suficiente de frutas y verduras Consumo de pescado y aceites de pescado/omega 3 Actividad física regular	Alta ingesta de grasas saturadas (como colesterol) Alta ingesta de ácidos grasos trans Ingesta elevada de alcohol Sedentarismo
ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER	Actividad física regular Consumo diario suficiente de frutas y verduras	Sobrepeso y obesidad: Consumo elevado de Alcohol
DIABETES MELLITUS Tipo II	Mantener el peso dentro de parámetros normales	Sobrepeso y obesidad Obesidad abdominal Sedentarismo
OSTEOPOROSIS	Vitamina D (rayos solares) Consumo regular de Calcio Actividad física regular	Bajo peso corporal Sedentarismo

*1 Adaptado del Manual de Promoción de prácticas Saludables de Alimentación para la Población Uruguaya. Ministerio de Salud Pública. GITGABA. Uruguay 2005

3 – GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LOS TRABAJADORES URUGUAYOS

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son una herramienta práctica cuyo objetivo es facilitar la información en alimentos a través de la mejora en el nivel de conocimientos y actitudes, para favorecer la realización de una dieta saludable. Estas guías contienen mensajes, orientan en relación a la cantidad de porciones de los diferentes grupos de alimentos, y se apoyan en una representación diseñada (figura 1) para orientar gráficamente en la selección y consumo equilibrado de alimentos para la nutrición saludable.

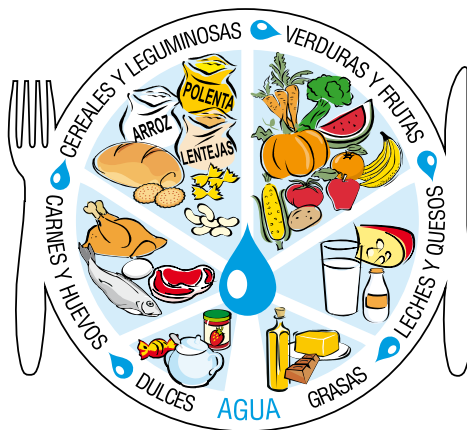


Figura 1 / GRÁFICO DE LAS GABA Guías Alimentarias Basadas en Alimentos

3.1 - Grupos de alimentos

El gráfico (figura 1), representa los grupos básicos de alimentos recomendados para los uruguayos/as, los que incluyen los alimentos disponibles en Uruguay y de consumo habitual por parte de la población. Cada grupo consiste en alimentos con propiedades nutri-

cionales similares, por ejemplo el grupo de leche y derivados comprende los alimentos de mayor cantidad y mejor calidad de calcio, las carnes de todo tipo son la mayor fuente de proteínas, las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, todos esenciales para el buen funcionamiento de los órganos y sistemas. El disponer de alimentos agrupados facilita el intercambio o sustitución entre un alimento y otro del mismo grupo, considerando las porciones saludables para cada uno.

Todos los grupos de alimentos deben estar presentes en la alimentación de cada día, aportando de esta manera las sustancias nutritivas necesarias, favoreciendo el adecuado funcionamiento del organismo, permitiendo el mejor rendimiento, y así disfrutar mejor cada día.



3.2 - Las porciones

Una porción es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras que aporta una determinada cantidad de sustancias nutritivas.

Es importante seleccionar los alimentos de cada grupo y combinar los diferentes grupos, consumiéndolos tomando como referencia las porciones recomendadas es posible evitar excesos o deficiencias que conducen a enfermedades. En el cuadro 2 se muestran las porciones recomendadas para mujeres y hombres adultos de acuerdo a cada grupo de alimentos.

Al finalizar el día lo mejor es lograr el consumo total de las porciones recomendadas en cada grupo de alimentos. Para ellos debemos poner atención e ir sumando las porciones consumidas a lo largo del día. El cumplimiento de los tiempos de comida facilita este control. Por ejemplo: si suma las porciones ingeridas de pan en el desayuno y la merienda, la porción de arroz del almuerzo y las porciones de fideos de la sopa de la cena, logrará estimar la cantidad de alimentos del grupo de cereales que consumió en el día.

GRUPOS DE ALIMENTOS	Mujer Adulta (2200 kcal.)	Hombre Adulto (2700 kcal.)
Cereales y leguminosas	5 porciones	7 porciones
Verduras y Frutas	5 porciones	6 porciones
Leche y Derivados	2 porciones	2 porciones
Carnes y huevo	2 porciones	3 porciones
Aceites y grasas	2 porciones	3 porciones
Azúcares y dulces	4 porciones	5 porciones

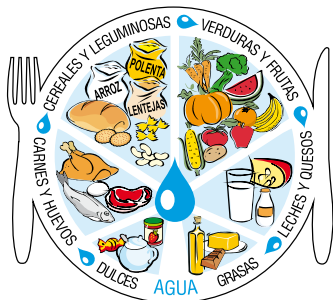
Cuadro 2 - Guía de consumo de los grupos de alimentos (en porciones)* 1

Las mujeres embarazadas y aquella que están en el entorno de los 50 años y más, deben incrementar su consumo de leche y derivados a 750 cc diarios. La mujer que está amamantando deberá incrementar la cantidad diaria de leche a 1 litro.

Cuadro 3 - Equivalentes en Porciones de los Grupos de Alimentos

GRUPOS DE ALIMENTOS	Cantidad en medidas caseras
Grupo de CEREALES Y LEGUMINOSAS Pan chico o pan francés Bizcocho Pan integral de molde Galletas marinas Fideos secos cocidos Arroz cocido Polenta cocida Lentejas cocidas	1 unidad 1 unidad 2 rebanadas 2 unidades 2 tazas 1 taza 1 taza ¾ taza (casi 1 taza)
VERDURAS Y FRUTAS Naranja Mandarinas Manzana Banana Papa Tomate Choclo entero Choclo en grano Zanahoria Zapallo en cubos	1 unidad mediana 3 unidades 1 unidad mediana ½ unidad 1 unidad chica 1 unidad mediana ½ unidad 2 cucharadas 1 unidad mediana 1 taza
LÁCTEOS Leche Yogurt natural o frutado Queso magro Ricota descremada	1 taza o jarrito 1 vaso 3 fetas ½ taza
CARNES Y HUEVOS Carne vacuna Pollo (entero) Pollo (carne) Fiambre Huevo Pescado	1 bife mediano ½ presa 1 bife mediano 2 fetas 1 unidad 1 bife mediano
GRASAS, ACEITES, FRUTAS SECAS Y CHOCOLATE Aceite Mayonesa Maní Manteca Nueces Chocolate	1 cucharada 1 cucharadita ¼ taza 1 cucharada 7 unidades 2 cuadraditos
AZÚCARES Y DULCES Azúcar Mermelada Dulce Miel	3 cucharaditas o 1 cucharada 1 cucharada 1 cucharada 1 cucharada

3.3 - DIEZ MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO



ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA

EN LOS TIEMPOS DE COMIDA QUE REALIZA DURANTE SU HORARIO DE TRABAJO CONSUMA UNA ALIMENTACIÓN VARIADA INCORPORANDO ALIMENTOS DE LOS SEIS GRUPOS, AL IGUAL QUE EN EL RESTO DEL DÍA.



De acuerdo a la proporción en que se encuentran los grupos de alimentos en la figura 1, observe que algunos alimentos ocupan un segmento mayor del plato, es porque deben ser consumidos en mayor cantidad que los otros con el objetivo de lograr el equilibrio nutricional. **Una alimentación variada en alimentos, asegurará la inclusión y el aprovechamiento de todos los nutrientes necesarios para cuidar la salud y rendir mejor en el trabajo.**

La alimentación lleva implícita un conjunto de significados y emociones que trascienden las necesidades nutricionales, por tanto la variedad no se refiere solamente al contenido nutricional de los alimentos, sino también a la combinación de diversos colores, sabores, olores, texturas y formas que favorecen el logro de un plato más atractivo, una presentación agradable a los sentidos, haciendo de la alimentación un acto de placer además de saciar el apetito y cubrir las necesidades nutricionales. Este aspecto es un regalo que nos hace la naturaleza cada día, sepamos aprovecharlo.

Las comidas como guisos o cazuelas, incluyen diversos tipos de alimentos, por lo que son una forma de lograr variedad de nutrientes en una sola preparación, como puede lograrse con otras preparaciones que incluyan varios ingredientes. Es posible encontrar tartas o tortas diversas en rotiserías, restaurantes, cantinas o bares, en estos casos es mejor preferir las que contienen verduras y se han cocinado al horno, y acompañar con guarniciones que contengan alimentos de los otros grupos como ensaladas con granos como garbanzos, porotos, lentejas, y vegetales de hojas. Considere la posibilidad de incluir frutos secos y semillas, son muy nutritivas a pesar de que algunas son costosas, pero es suficiente consumirlas en pequeñas cantidades (prefiera con bajo contenido o sin sal) como maníes, nueces, almendras, castañas, avellanas, además de semillas de girasol, de calabaza y de sésamo, algunos más accesibles que otros en nuestro país. Otros posibles agregados son las pasas de uva, rodajas de huevo, fetas de quesos bajos en grasas y sal.

Para preparar o al elegir la compra de sándwiches o refuerzos será bueno seleccionar rellenos que contengan carnes blancas (pescado, pollo), con agregado de verduras (tomate, lechuga u otras hojas verdes, zanahoria, pepino, choclo, arvejas, etc.), untados con quesos descremados o bajos en grasa. Observe el relleno, identifique que grupos de alimentos están presentes y cuales ausentes en sus bocados.

CONSERVAR UN PESO SALUDABLE

PARA CONSERVAR UN PESO SALUDABLE Y CUIDAR SU SALUD, COMA CON MODERACIÓN, DESTINANDO TIEMPO PARA ALIMENTARSE EN EL TRABAJO.



Debemos estar atentos para conservar un peso corporal saludable durante toda la vida y en especial con el pasar de los años. Entre otros factores la forma de comer en el trabajo puede incidir en la conservación del peso o su aumento.

Evite trabajar con hambre, ésta sensación no le permite concentrarse bien, es un riesgo que induce a comer rápido, sin poner la atención necesaria en el acto de alimentarse.

Para evitarlo tenga previsto algún alimento saludable como una fruta, un yogur con fruta picada y algo de cereales, una barra de cereales bajos en azúcar, o una preparación liviana como un sándwich de pan integral con vegetales. Consúmlalo a tiempo, antes de que el apetito

sea mayor, esto le permitirá controlarse para luego elegir bien, comer más despacio, con seguridad no afectará los resultados de su labor.

Además de conservar un peso corporal saludable debemos respetar el funcionamiento de nuestro aparato digestivo. La masticación es la primera fase de la digestión, debe de ser lo suficientemente lenta para que permita que la saliva se mezcle con los alimentos y cumpla su función digestiva, además de la función de trituración que ejercen los dientes. Con la masticación suficiente evitamos mayor esfuerzo al resto del tubo digestivo, pues su sobrecarga puede provocar intolerancias, y es menos probable que tengamos la sensación de pesadez y otros malestares digestivos que provocan el comer apurados.

La moderación en el acto de comer es un consejo general pero que debe atenderse en particular mientras se trabaja. Comiendo en cantidades suficientes durante el horario de trabajo se evita la somnolencia y la sensación de pesadez tan características luego de una comida abundante y/o pesada, molestias que afectan el rendimiento. Las frituras y comidas ricas en grasas son las principales responsables de estos malestares, por lo que también importa la forma de preparación.

No disponer de tiempo para comer así como trabajar con prisa y tensión, no es una buena combinación, pues estas situaciones son responsables de la mala alimentación en el trabajo, y son causas de trastornos digestivos, de sobrepeso y otras enfermedades vinculadas a la dieta. Por todo ello debe destinarse tiempo a la alimentación, si es posible deteniendo el trabajo para un descanso reparador, sereno, y en un entorno agradable para la buena alimentación. Puede suceder que algunas veces no sea posible por situaciones especiales o por el tipo de trabajo que realiza, en estos casos recuerde planificar una comida liviana para realizar las comidas más completas compartiéndolas en casa con su familia.

EL DESAYUNO

COMIENCE EL DÍA CON UN DESAYUNO COMPLETO QUE INCLUYA UN LÁCTEO, UN PANIFICADO Y UNA FRUTA, ASÍ FACILITARÁ EL RENDIMIENTO ÓPTIMO.

El desayuno es la comida más importante del día. Es un tiempo de comida indispensable pues asegura al organismo la reposición de energía y sustancias nutritivas luego del ayuno prolongado consecuente de las horas destinadas al sueño.

Desayunar repercute directamente en la capacidad de concentración y rendimiento, resultando en un mejor comienzo de las actividades diarias.

El desayuno es una ayuda para llegar a la hora del almuerzo con el apetito suficiente para disfrutar de la comida y comer con tranquilidad, sin devorar ni atiborrarse.

Se recomienda un lácteo (leche descremada, yogur descremado o queso magro), un panificado (pan común, integral, sin grasas trans, copos de cereales sin azúcar) y una fruta fresca o su jugo. Los azúcares de las frutas o sus jugos se absorben rápidamente, facilitando una pronta reposición de energía, por otra parte los almidones de los panes mantienen por mayor tiempo los niveles de energía en el cuerpo. También las proteínas de la leche ayudan a prolongar la saciedad, lo mismo que las fibras de las frutas. Si no es posible completar este desayuno antes de salir a trabajar o porque necesita incluir el hábito paulatinamente, guarde la fruta o su jugo para más tarde, incorporándola a media mañana.

En nuestro país hay quienes desayunan camino al trabajo o al llegar, incluyendo bizcochos y otros alimentos a base de harinas, de consumo rápido. Estos alimentos tienen un elevado contenido de grasas saturadas como el colesterol en los bizcochos o grasas trans en muchas galletitas, ambos tipos de grasa son perjudiciales. Si incorpora el hábito del desayuno en casa o en su defecto elige alimentos más saludables para desayunar al llegar al trabajo, es seguro que se sentirá mucho mejor.

Muchas personas entienden como un desayuno suficiente el tomar mate o café, estos alimentos no tienen contenido nutricional por lo que no cubren el mínimo necesario para la reposición que debe significar el desayuno, además predisponen a intolerancias digestivas ya que son excitantes, sobretodo si se consumen en cantidades excesivas.

Lo saludable es desayunar de acuerdo a la recomendación y luego, quienes tengan el hábito de tomar mate y/o café hacerlo en cantidades moderadas en las horas siguientes. El mate es un alimento tradicional que forma parte de nuestros hábitos uruguayos y que nos ayuda a aportar agua y potasio a nuestro cuerpo, pero debemos consumirlo sin saltar ningún tiempo de comida, costumbre que puede ser frecuente en nuestro país.



LOS LÁCTEOS

LOS LÁCTEOS SON NECESARIOS DURANTE TODA LA VIDA, PROCURE CONSUMIR MEDIO LITRO DE LECHE POR DÍA O SUS EQUIVALENTES EN OTROS LÁCTEOS.



Es fundamental el consumo diario de lácteos por su contenido en calcio, nutriente esencial para alcanzar el máximo potencial de masa ósea y luego conservarla a lo largo de la vida, protegiendo nuestros huesos de la osteoporosis.

El calcio participa además en la regulación del latido cardíaco, en el equilibrio del volumen de agua en el cuerpo, en la coagulación de la sangre, entre otras funciones.

Es indispensable cubrir las necesidades de calcio, y si es con lácteos mucho mejor, pues la leche es la fuente de calcio por excelencia, ya que su calcio es el que mejor absorbe el intestino. Consumiendo cantidades

suficientes de leche descremada o subproductos lácteos bajos en grasas, se recibe igualmente las cantidades de calcio que se necesita.

La leche y sus derivados aportan además de calcio, proteínas de buena calidad, glúcidos, fósforo, magnesio y vitaminas como la vitamina A, algunas del complejo B, y vitamina D, entre otras.

La leche brinda la posibilidad de ser vehículo de sustancias adicionadas como el hierro, vitaminas, o calcio aumentando su tenor natural. Hay leches deslactosadas y algunos de sus derivados como el yogur pueden facilitar la tolerancia por su bajo contenido en lactosa, pues algunos adultos presentan ciertas dificultades para tolerar la leche pura.

Los lácteos brindan oportunidades diversas para lograr una alimentación variada y sabrosa, algunos son fáciles de transportar como las fetas de queso, además realzan el sabor de las preparaciones, facilitan el mezclado de diferentes alimentos actuando como un ingrediente de unión muy nutritivo. Es posible recurrir a la leche en polvo descremada para lograr la mejor conservación en los trabajos donde no se dispone de refrigeración ni espacios para almacenar los alimentos. Con ella se puede recurrir fácilmente al agregado de leche en diversas preparaciones volviéndolas más nutritivas.

Los postres de leche descremada son otra opción de fácil transporte.

En lo posible evite los lácteos sin descremar, como los quesos muy salados y grasos.

Ponga atención cuando agrega el queso rallado a las pastas, las sopas u otras preparaciones, algunas veces “se nos va de la cuchara”, es seguro que con menos cantidad la preparación es igualmente sabrosa.

FRUTAS Y VERDURAS

LAS FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN DEBEN SER PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA SIENDO EL TRABAJO UNA MUY BUENA OPORTUNIDAD PARA CONSUMIRLAS.

Las verduras y las frutas son insustituibles. Si bien su consumo es beneficioso para la salud y disponemos todo el año de frutas y verduras frescas, en nuestro país su consumo está muy por debajo de lo recomendado para la buena nutrición y la salud.

Hay evidencia de que aquellos que comen cada día más frutas y verduras como parte de su dieta, tienen menos riesgos de sufrir algunas enfermedades crónicas, reduciéndose los riesgos de accidente cerebro vascular, sufrir diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, y enfermedades en las coronarias.

Las verduras y las frutas son un excelente recurso de bajo contenido calórico en comparación con los demás alimentos, siendo de gran utilidad para reducir las calorías de la dieta por su contenido en fibras dietéticas.

Son fuentes de muchos nutrientes, especialmente vitaminas y minerales, además de ofrecer diversos y saludables pigmentos antioxidantes y fibras dietéticas, cuyos colores nos orientan a una mejor selección, cuantos más colores se incluya en el plato, más saludable será. Son naturalmente bajas en sodio y no aportan grasas perjudiciales. Sus fibras favorecen la funcionalidad intestinal y junto con los fitosteroles (las grasas contenidas en los alimentos de origen vegetal) pueden reducir los niveles de colesterol en la sangre.

Es importante combinarlos crudos y cocidos, tanto en casa como en el trabajo. Al menos una vez al día consuma cruda una porción de este grupo. Algunas frutas y verduras conservan mejor algunas de sus propiedades nutricionales cuando están crudas, las de estación son las que están en su esplendor nutricional y de sabores, además de ser el momento en el que tienen el precio más accesible.

Hay quien le parece difícil consumir de 4 a 6 porciones de verduras y frutas, sepa que incorporando diversas formas de preparación y distribuyéndolas en el día es posible sin esfuerzo, completar las porciones recomendadas. A través del consumo de frutas frescas, ensaladas, guisados vegetales,

reellenos, salsas, postres y un sinnúmero de recetas, podemos encontrar todas las posibilidades que nos brindan estos alimentos tan nobles.

Tan solo incorporando una fruta o su jugo en el desayuno, una fruta a media mañana, una ensalada en el almuerzo, una fruta en la tarde y un plato a base de verduras en la cena se completan las porciones recomendadas para cada día. La clave de su efecto máximo está en la variación, en la misma clave que las frutas y verduras nos ofrecen su gran diversidad de colores, sabores y formas, consumir su diversidad es una excelente oportunidad para ganar salud.



DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS

CUIDE EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS, AZÚCAR, DULCES Y GOLOSINAS Y PRODUCTOS DE REPOSTERÍA. DURANTE EL TRABAJO EXTREME ESTE CUIDADO, ES POSIBLE QUE ESTÉ MÁS EXPUESTO A SU CONSUMO.

Muchas veces se consumen alimentos de alto contenido energético a base de harinas, con alto contenido de azúcar y grasas no visibles. Estos alimentos son los bizcochos, alfajores, las galletitas, y otros panificados dulces. Se consumen con mucha frecuencia por la sensación de saciedad que producen, y porque brindan la posibilidad de consumirse en cualquier lugar sin necesidad de usar platos, cubiertos, ni de ser calentados. Su precio también es atractivo pero nunca son más baratos que una manzana, una banana, tres mandarinas ni tan lejos del precio de un yogur.

El elevado consumo de bebidas efervescentes ricas en azúcar es frecuente en los ámbitos laborales. Estas bebidas no aportan nutrientes ni son mejores que el agua para hidratarnos y saciar la sed, por el contrario resultan en un elevado consumo de energía innecesaria, siendo su consumo regular una de las causas del sobrepeso, junto con el sedentarismo.

Estos alimentos deben consumirse ocasionalmente, y se debe evitar que sean el alimento principal durante la jornada de trabajo, por su elevado contenido calórico, sus grasas perjudiciales, por no contener vitaminas, ni minerales, ni fibras dietéticas.

Disponer de frutas libremente en el trabajo es una buena medida para ayudar a disminuir el consumo de esas galletitas que muchas veces están en el cajón del escritorio, y que luego que se comienzan a comer no se puede parar, tienen una rápida disgregación en la boca por lo que se comen muchas en poco tiempo, resultando en el consumo de gran cantidad de calorías antes de que llegue el mensaje del cerebro avisando que fue suficiente.

Si desea disfrutar de un alimento de repostería u otros similares elija un momento de distensión o una ocasión festiva, donde esté en mejores condiciones de elegir.

Consúmalo ocasionalmente acompañando una comida o merienda saludable, lo que facilitará la moderación y disfrutar en la medida justa. Recuerde cuánto es el equivalente a una porción suficiente y prefiera las tortas hechas en casa.



GRASAS SATURADAS Y TRANS

CONTROLE SU CONSUMO DE CARNES, FIAMBRES, EMBUTIDOS, MANTECA, MARGARINA, QUESOS, CREMA DE LECHE, MAYONESA Y FRITURAS POR SU ALTO CONTENIDO EN GRASAS.

Las grasas saturadas son las sustancias que más se deben controlar por su contenido en colesterol en alimentos de origen animal o grasas trans en el caso de algunas margarinas. Su consumo excesivo y frecuente es una de las causas de enfermedades crónicas como las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Estos alimentos deben consumirse en cantidades moderadas, de acuerdo a las porciones recomendadas, alterne el consumo de carnes rojas, pollo y pescado por lo menos una vez por semana cada uno de los dos últimos. Los cortes de carnes rojas deben de ser magro, observe que no contenga grasa visible. Es preferible comprar una pulpa magra y que la piquen en el momento pues el contenido en grasa de la carne picada generalmente es muy alto. Las formas de preparación de las carnes son muy importantes, si eligió una carne magra prepárela evitando la fritura, pues es una manera de agregarle calorías elevadas, procurando que las milanesas y las hamburguesas sean cocinadas al horno en un recipiente que permita el escurrido de la grasa no visible. Algunas carnes como el cordero y el cerdo contienen bastante grasa, elija el corte más magro y que su forma de cocción permita el escurrido de la mayor cantidad posible de las grasas. En el caso de consumir pollo que sea sin la piel desde el momento de su cocción, sabroséelo con especias, hierbas y otros elementos como el ajo agregados mientras se va cocinando.

Los fiambres y embutidos como los panchos, chorizos, morcillas, paté, butifarra, tienen alto contenido calórico por sus grasas. Su consumo debe de ser esporádico y en caso de consumirlos, que sea como parte de una comida saludable que incluya verduras. Agregar rodajas de tomate y hojas verdes a un sándwich ayudará a que su cuerpo absorba menor cantidad del colesterol. Lo mejor es el consumo de fiambres y embutidos a una vez por semana y tomar como referencia la porción equivalente. También contienen grasas la manteca, la margarina, los quesos, la crema de leche, la mayonesa, su consumo debe de ser controlado tanto en cantidad como en frecuencia.

Buscar sustitutos bajos en grasa es una alternativa, siempre cuidando las cantidades, porque aunque sean light no significan cero grasa o cero calorías, por lo que es bueno atender la cantidad que se consume, si su consumo es abundante su efecto será el mismo que el producto sin modificar. Procure usar pequeñas cantidades o sustitutos caseros como salsas con base de yogur natural descremado y con el agregado de especias o hierbas, apelando a la creatividad se pueden lograr ricos sabores. Merece un destacado el pescado, pues los uruguayos consumimos muchísimo menos de lo que necesitamos. El pescado, especialmente el de profundidad, tiene un alto contenido de unas sustancias grasas denominadas omega 3, son grasas buenas que tienen un gran poder de protección de nuestro organismo. Nuestra dieta es muy baja en omega 3, si aumentáramos la frecuencia y las cantidades de su consumo estaríamos mejor. Si bien otros alimentos también contienen omega 3, el pescado o el aceite de pescado es la mejor fuente. Ciertas semillas y frutos secos lo contienen, por lo que a la hora de considerar este aspecto, siempre es mejor agregarlos máxime cuando no es posible completar las cantidades recomendadas de pescado.



LA SAL

DISMINUYA EL AGREGADO DE SAL Y LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE ELLA.

La reducción de la sal es una forma posible de evitar la hipertensión y problemas vasculares, tan frecuentes en la población uruguaya. El componente nocivo de la sal común o de mesa es el sodio, que si bien participa en muchas de las reacciones del organismo, su presencia es necesaria en muy pequeñas cantidades.

El consumo diario de sal debe de ser no mayor de 5 gramos, que es el equivalente aproximado a una cucharadita. Si bien el sodio que necesitamos está contenido naturalmente en los alimentos, los uruguayos consumimos mucho más que lo necesario, triplicando esa cantidad.

La sal se utiliza en la industria alimentaria como conservante, en la fabricación de fiambres, quesos, pastas, masas, enlatados, snacks y otros alimentos. La industria alimentaria recurre a la sal en sus procesos de elaboración porque inhibe el desarrollo de bacterias y también porque realza sabores. Su agregado a las comidas viene como hábito desde tiempos históricos, cuando no había otras formas de conservación de los alimentos y nos ha quedado el hábito de consumirla en casi todos los alimentos y comidas. Debemos saber que su agregado no es necesario. Para sustituirla se pueden utilizar hierbas aromáticas, especias o vinagre y aceite previamente aromatizados con hierbas o especias. Para adaptarnos a comer con poca cantidad de sal debemos comenzar por retirar el salero de

la mesa. Un buen recurso es ir condimentando las comidas mientras se cocina e ir probando, agregando la sal recién al final si es necesaria, notará que cada vez agrega menos cantidad.

Un inconveniente es cuando se compra la comida elaborada. Es difícil encontrar comidas sin el agregado de sal salvo que sean vegetales crudos para mezclar y armarse una ensalada. Para controlar la sal de su dieta al comprar sus comidas evite las que contienen fiambres, embutidos, quesos salados y alimentos con rellenos. En caso de tener que comprar su comida o comer afuera elija pastas sin relleno y cocidas en abundante agua sin sal, churrascos o bifés a la plancha sin agregado de sal, retire la piel del pollo, y si pone atención en este aspecto, encontrará varias estrategias más. Recuerde pedirle al mozo del restaurante que se lleve el salero. Los alimentos envasados deben informar en su tabla nutricional el contenido en sodio. Un alimento con bajo contenido en sodio contiene de 40 a 120 mg y un alimento con muy bajo contenido en sodio debe de contener menos de 40 mg por porción.



PRESUPUESTO ADECUADO

ELIJA DENTRO DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS LOS MÁS ADECUADOS A SU PRESUPUESTO.

Para que sea posible realizar una dieta saludable los alimentos deben de tener precios accesibles, es una de las razones por las que las GABA han considerado diversos alimentos similares por cada grupo, ya que las variedades estacionales inciden en los costos.

Las opciones de alimentación en el trabajo son diversas, unos disponen de comedores donde los trabajadores tienen subsidiada su alimentación, otros disponen de beneficios como tickets o bonos para concurrir a comer a restaurantes en la zona del trabajo, otros reciben viandas individuales. En algunos casos el trabajador debe llevarse su vianda porque su lugar de trabajo es lejano o porque el tipo de trabajo que desempeña no es en un lugar fijo. Los comedores propios son muy beneficiosos, allí se pueden elaborar comidas frescas y a la vista, siendo los que ofrecen la mejor posibilidad de una alimentación saludable a un costo accesible, posible de controlar. Otros lugares tienen cantinas cerradas, donde se elabora exclusivamente para quienes trabajan en el lugar y ofrecen una amplia gama de alimentos y preparaciones, incluyen una ganancia para el responsable del negocio. En éste caso es oportuno negociar desde el inicio, solicitando un menú saludable a un costo accesible. El menú planificado permite anticiparse a los precios y ofertas, eligiendo formas de preparación y alimentos de estación, y puede informarse con la antelación necesaria cuales son las comidas que se ofrecerá dentro de ese menú, sin improvisar las comidas.

Es bueno contar con un experto en nutrición que asesore en la planificación del menú, la calidad de los alimentos que se compran, como se almacenan, las formas de preparación de las comidas, facilitará los mejores resultados incluyendo mejores costos y precios más accesibles.

Algunos trabajadores llevan a su trabajo una vianda y deben tener la posibilidad de calentar sus comidas. Llevar todos los días una vianda exige un tiempo de dedicación adicional para su preparación y armado. Deben de tenerse en cuenta los cuidados para conservar la comida en buen estado hasta su consumo (ver anexo 5). Es posible incluir en las viandas alimentos de los diferentes grupos. Si la vianda no puede equivaler a un almuerzo o cena, observe que grupos o porciones le faltaron para completar sus necesidades en la próxima comida que realice en casa. Las viandas pueden ser una de las opciones menos costosas para alimentarse en el trabajo, si las planifica puede lograr muy buenos resultados para su bolsillo y su salud.

Quienes comen afuera de su lugar de trabajo, de ser posible, deberían hacer una recorrida de la zona a fin de encontrar quienes ofrecen comidas saludables a precios razonables. En los anexos 4 y 5 encontrará consejos especiales cuando se come “afuera” y sugerencias de viandas saludables con elementos para una buena elección en calidad nutricional e higiénica, recuérdelos. Tenga presente que la alimentación saludable es un derecho.



LA HIGIENE

PARA PREVENIR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS, CONTROLE LA HIGIENE DE SUS COMIDAS DESDE LA COMPRA HASTA EL CONSUMO.



Conozca las condiciones higiénicas del lugar donde compra sus alimentos y comidas. Es un derecho como consumidor exigir que los comedores institucionales, las cantinas de los lugares de trabajo o lugares cercanos, estén en las condiciones adecuadas de higiene. Puede ser un consumidor frecuente y/o cautivo. Elija aquellas comidas que provienen de lugares conocidos, donde usted puede observar las instalaciones y la forma de manipulación de los alimentos.

Los lugares donde expenden alimentos y comidas listas para consumo, deben estar en óptimas condiciones de higiene: la planta física, las instalaciones, el personal, los alimentos y las preparaciones. Observe la higiene de los manipuladores y de quienes expenden: de las manos, del uniforme, si tienen gorro. Que las preparaciones estén resguardadas en lugares fríos y cerrados como vitrinas refrigeradas, evite los alimentos que están expuestos al aire libre ante quien sea. Exija que nadie toque más que con pinzas el alimento elegido y que quien le cobre no sea quien está con los alimentos ni comidas.

Las características del alimento que consume son el resultado de un proceso donde las oportunidades de contaminación son varias y no necesariamente son visibles en el producto terminado, su plato de comida. La manipulación higiénica de los alimentos es fundamental para evitar su contaminación por microbios o sustancias tóxicas causantes de enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAS). Las ETAS se caracterizan por presentar frecuentemente cuadros digestivos con diarrea, náuseas, vómitos y dolores abdominales, a veces muy graves. En el anexo 5 se comparten las 5 claves de la inocuidad de alimentos de la OMS. Téngalas en cuenta por su salud y la de sus compañeros de trabajo.

4 –Adecuar la alimentación a diferentes tipos de trabajos.

Es sabido cuánto mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas saludables y adecuadas a su situación particular. La diversidad va desde el valor calórico suficiente si se trata de trabajadores de fuerza, o el aporte moderado de calorías en personas que realizan un trabajo con menor gasto físico.

Todos requieren especial atención aunque en algunos existe mayor riesgo para la nutrición y la salud, como el trabajo nocturno, el trabajo dentro de cámaras de frío o aquellos expuestos a altos niveles de estrés intelectual. También, quienes no tienen lugar ni horarios, tales como quienes trabajan a la intemperie y recorriendo las ciudades como los periodistas, repartidores, feriantes, vigilantes o algunos trabajadores de la salud. Estos y muchos otros trabajos condicionan la alimentación y ésta debe adaptarse pues son diferencias que hacen a la salud, al bienestar y la protección de la vida.

Para ello hemos agrupado distintos trabajos vinculadas a la nutrición y sus riesgos, si bien cada trabajador tiene sus necesidades individuales e intransferibles, es posible encontrar similitudes según los tipos de trabajo. Este agrupamiento es con el objetivo de facilitar las recomendaciones específicas vinculadas a la nutrición, lo cual no significa que no encuentre en otros grupos, aspectos con los que también se sienta identificado. Es posible que tenga un trabajo sedentario pero con alto estrés intelectual, o que tenga un trabajo intenso con estrés adicional. Lo ideal es que considere la recomendación que más se ajuste a su situación en particular aunque las encuentre en los diferentes grupos. Especial atención merece la actividad física, la que debe de estar presente siempre, siendo la recomendación general el moverse distendido todos los días media hora sin interrupción, a través de caminatas y otras actividades físicas divertidas.

Recordar que la condición básica es uno mismo, si es mujer u hombre, la edad, el estado de salud y el estado nutricional expresado por ejemplo en su peso corporal relacionado con su altura, a ello adecuar las recomendaciones será una forma de personalizar su alimentación. Según la relación entre el Peso y la Talla se puede observar como se correlaciona con el riesgo de padecer enfermedades y complicaciones; se estima dividiendo el peso corporal por el número resultante de multiplicar la talla al cuadrado, obtiene un índice que orienta en el estado de normalidad, menores o mayores riesgos, denominado el índice de masa corporal (IMC) (ver cuadro 4). Ejemplo: si usted pesa 82 kilos y su talla es 1.72 (expresado en metros) el cálculo es 82 dividido 2.98, siendo el resultado 27.8, esto significa que tiene un riesgo leve de padecer enfermedades vinculadas con el sobrepeso y la obesidad.



Cuadro 4 - Criterios para establecer riesgos según el índice de masa corporal

CLASIFICACIÓN	IMC	RIESGO DE ENFERMEDADES
Normopeso	18,5 - 24,9 Kg/m ²	
Sobrepeso	25 -29 Kg/m ² :	Riesgo Leve
Obesidad grado I	30-34 Kg/m ²	Riesgo Moderado
Obesidad grado II	35-39,9	Riesgo Alto
Obesidad grado III	>= 40	Riesgo Extremo


Los trabajos sedentarios

En este grupo deben verse reflejados quienes trabajan en una oficina, un comercio, un consultorio, los conductores en general. Por el carácter sedentario de la actividad física deben cuidar la ingesta calórica pues no requieren un incremento extra de calorías debido al bajo gasto, por lo que deben evitarse los alimentos muy energéticos y las formas de preparación como las frituras, recurra a las recomendaciones del mensaje 2.

La quietud física y la concentración intelectual, pueden inducir a comer sin control en la misma mesa de trabajo o dentro del vehículo, por ello en este grupo una recomendación adicional es hacer una pausa y compartir en otro espacio el tiempo destinado a la alimentación. Evite tener alimentos en el espacio destinado al trabajo o “al alcance de la mano”. Tenga siempre agua fresca disponible y aunque no sienta sed, bébala con frecuencia.

Los trabajos de sobrecarga física

En estos casos, en los que el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar su gasto, como es el caso de los de trabajadores de la construcción, del campo, de la industria del metal, deportistas profesionales, estibadores, repartidores, etc. Es bueno reponer energía de manera fraccionada y oportuna, esto evitará variaciones en el rendimiento y una mejor utilización de las sustancias nutritivas. No es lo mismo el consumo fraccionado que reponer en un solo plato las necesidades de energía y nutrientes, sobretudo en quienes deben reponer cantidades importantes. Es mejor la reposición fraccionada, máximo cada 4 horas, y así es menos probable sufrir distracciones y mareos por un bajón de energía. Las comidas deben ser variadas evitando aquellas que provocan pesadez o malestares digestivos, ya



que el tipo de trabajo que se realiza en éstos casos puede verse resentido y se exponen a mayor riesgo de accidentes. Dada la intensidad de estos tipos de trabajo el estrés oxidativo es mayor, por lo que el consumo de vitaminas antioxidantes a través de las verduras y frutas también se debe reforzar. Incluir jugos de frutas o frutas como ingestas entre comidas. Una buena opción es tenerlos siempre disponibles. Es mejor obtener las calorías adicionales a través de alimentos ricos en almidones como los fideos, la polenta, el arroz y otros cereales y derivados, es la mejor elección como base para la obtención de energía, acompañados de alimentos de los demás grupos. Seleccione salsas suaves y evite los tacos y otras preparaciones que requieran frituras. Recuerde que también la fibra debe de estar presente. Adicione las ensaladas con cantidades moderadas de aceites crudos que también aportarán energía adicional acompañada de otras sustancias importantes. Estos tipos de trabajos requieren reposición de agua pues al ser más intenso el movimiento corporal la transpiración puede ser mayor, por lo cual se debe disponer de agua y recordar su consumo cada dos horas aunque no sienta sed.

Los trabajos de sobrecarga intelectual

Si el estrés es intelectual las necesidades de energía no están incrementadas. Es importante que la dieta contenga cantidad suficiente de aquellas sustancias que se relacionan con un buen funcionamiento del organismo en general y que las comidas sean livianas y suaves en sus formas de preparación. Debe cuidarse que las situaciones de estrés no induzcan al consumo compulsivo de alimentos a cualquier hora, cantidad y tipo, para calmar la ansiedad.

Aquí se incluyen a los trabajadores en puestos de responsabilidad, gerentes, jefes de servicio o de grupo, docentes, maestros y maestras, periodistas, quienes trabajan en call center y atención al público en general, así como quienes manejan bienes y controladores aéreos. También a quienes trabajan en cadena pues están sometidos a estrés porque deben mantenerse atentos a su trabajo repetitivo que los expone a cometer errores, a los que se desempeñan en delivery pues están conduciendo atendiendo exigencias, tiempos y manejando dinero. Se incluye en éste grupo a los trabajadores de la salud en instituciones como CTI o emergencias, y también a los psicólogos.

Es uno de los grupos de trabajadores donde son más frecuentes los trastornos digestivos provocados por el estrés, como el Síndrome de Intestino Irritable, resultado de la frecuente desorganización horaria en las comidas y el elevado consumo de grasas.

Otras alteraciones son frecuentes como los dolores de cabeza y la depresión, situaciones que influyen en la forma en que se selecciona y consumen las comidas en el trabajo. También es frecuente el sobrepeso.

Los Trabajos en horario nocturno y ambientes cerrados.

Los que trabajan en ritmo de turnos o en horarios especiales tienen que adaptar su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada. Es el caso del personal de la industria química, siderúrgica, curtiembres, trabajadores de la salud y otros sectores con horarios continuos que exigen turnos rotativos y nocturnos, como los mozos de bares nocturnos, el personal de hotelería, porteros, serenos, farmacéuticos, guardias de seguridad, policías, calderistas, entre otros.

Durante la noche el organismo tiene cambios importantes, disminuyendo su capacidad de respuesta a los estímulos en general porque funcionan más lentamente sus órganos y sistemas, por lo que ciertas funciones corporales se ven favorecidas por la luz del día y disminuidas de noche, como la temperatura corporal, la capacidad respiratoria, y la presión arterial.

También es importante cuando el trabajador hace turnos rotativos, muchas veces no tiene el tiempo necesario de adaptación, siendo esta situación causa de trastornos psíquicos u orgánicos por la desorganización de sus rutinas, incluyendo la dieta.

En estos casos son frecuentes los trastornos vinculados a la alimentación y la salud digestiva como las dispepsias, las gastritis, la constipación, además de la predisposición al sobrepeso por consumo mayor a sus necesidades energéticas, que en la noche están disminuidas. Tanto los cambios de turnos como el trabajo nocturno tienen un adicional de estrés, pues requiere mayor esfuerzo a la adaptación horaria, por lo que en muchos casos se incrementa el consumo de café y/o mate, que predispone también a los trastornos digestivos.

Dedicarle 5 minutos más de su tiempo a la preparación de una vianda saludable tendrá buenos resultados para su salud y nutrición. A la madrugada es bueno que realice una pausa para consumir algún alimento simple y liviano, y acompañarlo de un suave té de hierbas. Recuerde beber agua con frecuencia.

Trate de conservar los tiempos de comida habituales, comenzando por el desayuno e intente compartir algún tiempo de comida saludable con la familia, esto ayuda a que los esfuerzos sean más llevaderos.

Cuando está trabajando durante la noche sus necesidades energéticas no son mayores que si trabajara durante el día, debe de comer más liviano y fraccionado, pues se está sometiendo al aparato digestivo a un esfuerzo adicional para el que no está preparado fisiológicamente.

Si durante el día no se expone al sol pues destina parte de ese tiempo al descanso o si trabaja en un lugar encerrado, recordar que se necesita vitamina D y que ella se obtiene mayormente por exposición a los rayos solares. Se debe atender este aspecto, para ello

busque oportunidades de exponerse a los rayos solares, podrá así protegerse de una enfermedad crónica silenciosa, la osteoporosis. Incorpore alimentos que la contengan naturalmente como la leche o también otros alimentos con vitamina D adicionada.

Los Trabajos en condiciones climáticas adversas

La exposición durante horas al frío como sucede en lugares de trabajo como cámaras frigoríficas o trabajos a la intemperie cuando estamos en invierno, o la exposición al calor como en las zonas de calderas industriales, hornos, fundiciones, cocinas, panaderías y otros, deben ser atendidos especialmente.

En aquellos trabajos de exposición al frío las necesidades energéticas están incrementadas pues el organismo debe de conservar su temperatura habitual y esto le exige un esfuerzo adicional.

En el caso de quienes están sometidos a altas temperaturas en su entorno laboral importa la reposición de líquidos pues la sudoración es un mecanismo compensatorio para conservar la temperatura y deben reponerse el agua y algunos minerales que se pierden por la transpiración. Los minerales se pueden reponer consumiendo caldos de verdura y jugos de frutas.

En ambos casos las pausas además del tiempo obligatorio al descanso, son importantes para reponerse del gran esfuerzo. Si el descanso va acompañado de una comida agradable y nutritiva, se podrá disfrutar mejor. Recordamos aquí a quienes trabajan en la calle expuestos al frío, la lluvia y otras inclemencias climáticas, son situaciones que se deben contemplar por el bienestar en general y tener presente que su alimentación saludable es vital para sobrellevar mejor el esfuerzo.



5 - El marco internacional y la legislación nacional referida a la alimentación de los trabajadores

Marco Internacional

Este capítulo pretende informar a los trabajadores, a las empresas e instituciones acerca del derecho a una alimentación saludable en el trabajo, con la aspiración de que se generen mecanismos de articulación que promuevan diversas acciones vinculadas al tema.

Uruguay es miembro de la Organización Internacional del Trabajo (OIT); organismo que en el año 1956 en su 39 Conferencia acordó la Recomendación 102*1 sobre los servicios sociales, la reglamentación de las horas de trabajo, incluyendo la duración máxima de la jornada de trabajo, la protección del trabajador contra enfermedades o accidentes laborales, y entre otras, la obtención de alimentos en la empresa o en zonas aledañas. La recomendación incluyó con total claridad y vigencia, aspectos vinculados a las instalaciones y al funcionamiento de los comedores, aportando a las empresas información, consejos y orientación sobre las cuestiones técnicas que plantean la instalación y su funcionamiento. Además se refiere a “las clases de comidas: menús únicos o con opción entre ciertos platos, servicio a la carta, menús dietéticos por prescripción médica, menús especiales para los trabajadores ocupados en labores insalubres; desayunos, almuerzos u otras comidas para los que trabajen por turnos”.

También recomienda contemplar las normas de nutrición, incluidos el valor nutritivo de los alimentos, los menús establecidos conforme a un plan y los regímenes alimentarios equilibrados. Sin duda, este marco regulatorio internacional es un insumo ineludible a la hora de establecer el Derecho a la Alimentación Saludable en el Trabajo.

Legislación Nacional

La Constitución de la República Oriental del Uruguay en su Sección II (Art 56) acerca de los Derechos, Deberes y Garantías de los ciudadanos, dice:

“Toda empresa cuyas características determinen la permanencia del personal en el respectivo establecimiento, estará obligada a proporcionarle alimentación y alojamiento adecuados, en las condiciones que la ley establecerá”

Si bien su aprobación data de 1967 y conserva su vigencia constitucional, no es ampliamente conocida por los uruguayos, ni está debidamente reglamentada. Se deduce de la ley que la alimentación adecuada en el trabajo es un derecho, como parte de los derechos de los ciudadanos, siendo su protección responsabilidad de todos los involucrados. En el Uruguay se han logrado ciertos avances a través de convenios bilaterales, pero aún se debe avanzar en este sentido, universalizando acciones que incluyan a todos los trabajadores uruguayos y adecuarlas a sus condiciones laborales en particular. Para mencionar un antecedente: el Decreto 89/995 sobre seguridad e higiene en la Construcción y afines, en sus artículos 18 y 19*2.

Una oportunidad más allá de la legislación

En setiembre de 2005 la OIT difunde el informe (OIT/09/35)*3: “Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la productividad”, a propósito de la publicación “La alimentación en el trabajo, soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”.

La mencionada publicación señala la oportunidad que brinda el ámbito laboral para las intervenciones alimentarias que prevengan y/o mejoren la salud. Se sustenta la afirmación, considerando que los trabajadores pasan la mitad o más de su tiempo en el trabajo. Que por la extensión horaria de la jornada laboral y la distancia del hogar, buena parte de ellos apenas desayuna. Que los tiempos de descanso no son suficientes o no hay comedores adecuados, por lo que el almuerzo puede ser escaso o en condiciones inadecuadas. La cena en muchos casos es la comida principal y por diversas circunstancias, como por falta de tiempo o voluntad para cocinarse, esta comida también puede ser insuficiente o desequilibrada desde el punto de vista nutricional. Suele suceder, tal vez las más de las veces, que durante la cena se consuman cantidades excesivas para “compensar” los tiempos de comida insuficientes durante el trabajo.

La alimentación desequilibrada y/o insuficiente en el trabajo puede ser causa de pérdida de hasta un 20% de productividad, razón que se suma a que los empleadores deban participar activamente en acciones que favorezcan la salud. Así será un acercamiento al logro de la excelencia en la productividad.

La oportunidad está en que la alimentación saludable en el trabajo ayudaría a combatir el problema sanitario más importante de la mayoría de los países del mundo, como son las enfermedades crónicas no transmisibles (cardiovasculares y tumorales). Estas se llevan el 60 % de todos los costos asistenciales y son causa del 70 % de la mortalidad total.

Estas cifras son elocuentes para que tanto el Estado como las Empresas privadas, participen en la promoción de la mejora de la alimentación de los trabajadores.

El artículo de OIT informa que muchos gremios están preocupados por los problemas sanitarios, y entienden que lo más urgente son los accidentes de trabajo y las enfermedades laborales. Sin embargo la mitad de la mortalidad por causa cardiovascular sucede en personas en edad laboral activa, y es razonable entender que tanto la alimentación en el trabajo así como las condiciones en que se realiza el mismo pueden ser determinantes directos de padecer las enfermedades crónicas.

En Uruguay fallecen entre cinco a siete trabajadores activos por día, por causa de estas enfermedades, que en su mayoría son prevenibles. El ausentismo por causa de las mismas suele ser alto, lo que apareja menores ingresos salariales y mayores costos personales para cubrir la asistencia sanitaria, lo que establece un círculo vicioso de más enfermedad - disminución de los ingresos en el hogar-peor alimentación.

El lugar de trabajo es el ambiente y el momento especial para llevar adelante programas para prevenir y abatir las enfermedades cardiovasculares comenzando por una buena alimentación, además del cumplimiento de las políticas de ambientes libres de humo de tabaco, la actividad física y los controles médicos periódicos.

Cada empresa debería establecer la forma o mecanismos para alcanzar los objetivos alimentarios, ya que no es posible establecerse un modelo único, debido la diversidad de los tipos de trabajos. Pueden ser comedores confortables, cocina con comodidades para cocinar o calentar las comidas, vendedores ambulantes dentro del trabajo o inclusive vendedores callejeros. La condición deberá ser que todos cumplan con las condiciones higiénicas adecuadas, y contar con asesoramiento nutricional profesional.

Es un imperativo continuar avanzando desde la perspectiva de que la alimentación en el trabajo es un derecho y por tanto una responsabilidad que, compartida por todos los involucrados: trabajadores, empleadores, Estado y sociedad, beneficiará la productividad, salud y el bienestar de todos.

*1 Disponible URL: <http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/convds.pl?R102>

* 2 Disponible URL: http://www.serviprevencia.org/IMG/pdf/Decreto_89.995.pdf

*3 Disponible URL: http://www.ilo.org/wow/Articles/lang-es/WCMS_081446/index.htm



6.- ANEXOS

ANEXO 1

El derecho de las trabajadoras a amamantar*

Los beneficios que ofrece la lactancia materna para la vida del niño/a y su futuro son incomparables. El consejo a las madres de amamantar exclusivamente por seis meses, atiende a las recomendaciones basadas en la evidencia científica de que 6 meses de lactancia exclusiva es lo óptimo para la salud infantil y materna.

En la Declaración de Innocenti 2 sobre la protección, el fomento y el apoyo de la lactancia materna, un documento categórico en el que se establecieron políticas y se esbozaron los objetivos fundamentales en materia de amamantamiento, **se considera un compromiso la “promulgación de una legislación que proteja el derecho de la mujer trabajadora a la lactancia y la creación de medios que refuercen la protección de la maternidad”.**

La última encuesta de lactancia materna realizada en Uruguay -2007 muestra que las mujeres que logran una lactancia más prolongada son las uruguayas trabajadoras. A pesar de ésta información existen dos elementos de peso que debemos considerar para lograr que ésta sea posible y exitosa para todas las trabajadoras.

Por un lado en lo que se refiere a la legislación, Uruguay otorga doce semanas de licencia maternal para aquellas madres trabajadoras de la actividad privada y trece semanas a las de la actividad pública. En ambos casos la licencia por maternidad permite la opción de ser utilizada después del parto si no existen complicaciones en el embarazo. Finalizado ese período la actividad pública otorga medio horario hasta los 6 meses de vida del niño mientras que para la actividad laboral privada no existe legislación al respecto. Esto significa que el beneficio que se genere será el resultado de un acuerdo entre la trabajadora



y el empleador, ya que para muchas trabajadoras es imposible amamantar a sus hijos pequeños con los descansos de media hora que reconoce la ley, por razones de tiempo y distancia. Es por esta razón que se recomienda la instalación de un lactario en los lugares de trabajo, lo cual implica una medida tan sencilla como disponer de un lugar privado, confortable y limpio, que simplemente disponga de un sillón, una bomba de extracción, una heladera y una pileta con agua potable para garantizar la higiene, en un pequeño espacio tranquilo. Aquellas mujeres que no pueden amamantar en su horario de descanso, por un mecanismo biológico, dejan de producir leche si desatiende la extracción en su horario de trabajo, una necesidad sentida cada dos o tres horas. Como la legislación tampoco ampara la posibilidad de que existan áreas adecuadas para la extracción de leche materna, y en muchas ocasiones la extracción se realiza en baños, recinto totalmente inadecuado, puede llevar al fracaso de la lactancia.

La reivindicación de lactarios en las empresas es una consecuencia de la masiva incorporación de la mujer al mercado de trabajo, y en algunos países se ha aplicado una política de lactancia para sus empleadas, con muy buenos resultados.

La alimentación de la trabajadora en lactancia también es un aspecto a considerar. Sus necesidades nutricionales están incrementadas y es mejor que incorpore algún tiempo más de comida, en su dieta durante la jornada laboral. Cubrir sus necesidades nutricionales como mujer en lactancia sometida al gasto energético por el trabajo, debe de ser una meta a considerar, ya que la adecuada alimentación, distribuida durante el día será una clave para la lactancia exitosa. Muchas mujeres no disponen de tiempo y lugar para una alimentación adecuada y llegan a sus casas a amantar a sus pequeños sin haber comido durante varias horas.

Las trabajadoras y sus hijos estarán más sanos y, por lo tanto, habrá menos ausentismo por razones de enfermedad.

Las ventajas de contemplar estos aspectos son fundamentales para la buena salud de las trabajadoras y de los futuros trabajadores/es uruguayos, ya que una lactancia exitosa es un pasaporte a la mejor salud en la vida adulta, particularmente en la prevención del sobrepeso y la obesidad así como de las enfermedades cardiovasculares.

***Este anexo fue realizado con la colaboración de la Dra. Mara Castro, Coordinadora Nacional de Lactancia Materna del Ministerio de Salud Pública y de la Red Uruguaya de Bancos de Leche .**

ANEXO 2

Porque la salud entra por la boca, es importante el cuidado de la salud bucal también en el trabajo.*



La Salud Bucal es un componente fundamental de la salud, si se altera se verá afectado el equilibrio del individuo, además de perjudicar la inclusión social y laboral.

No hay correcta salud bucal sin una higiene adecuada y una correcta alimentación.

Tampoco hay una correcta alimentación si no tenemos la cavidad bucal en buena salud.

La desnutrición es un factor de riesgo de padecer caries dentales ya que condiciona a las erosiones en los dientes por la acidez que provoca en la cavidad bucal.

La caries dental es una enfermedad crónica, infecciosa, multifactorial y transmisible que afecta la salud general disminuyendo la calidad de vida, siendo la primera causa de pérdida dental. A nivel mundial el 90% de las personas han padecido o la padecen.

Estudios científicos han mostrado que las caries dentales pueden contribuir a determinadas enfermedades, entre ellas la cardiopatía coronaria.

Como se ve los factores determinantes de la salud se entrecruzan en este caso la nutrición, la caries dental y otras enfermedades relevantes como de las arterias coronarias. La buena nutrición y la salud bucal van de la mano, una depende de la otra para el bienestar, y las medidas para su logro son los hábitos de higiene bucal y la buena alimentación para una buena nutrición.

La dieta saludable y la salud bucal son dos medidas claves para prevenir enfermedades crónicas frecuentes en la población.

La selección de alimentos con bajo tenor de azúcar como dulces, golosinas, y similares así como de alimentos ácidos, son formas de prevenir la aparición de caries dental pero recuerde: un buen cepillado luego de cada comida en el trabajo debe de ser posible, y en el caso de que no pueda alguna vez, deberá realizar un intenso cepillado ni bien sea posible. Incorporar el uso de hilo dental por la noche es una buena ayuda.

Se sugiere visitar a su odontólogo dos veces por año para que controle y evalúe las condiciones bucales. Algunas empresas han incorporado programas de promoción de la salud bucal, y ha sido una excelente medida para los trabajadores quienes a veces no disponen del tiempo suficiente por las extensas jornadas en el trabajo.

*** Este anexo se realizó con la colaboración de la Dra. Alicia Guadalupe, odontóloga del Ministerio de Salud Pública en el Departamento de Canelones.**



ANEXO 3 EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS ENVASADOS

La siguiente información es una ayuda para comprender la etiqueta de los alimentos envasados, lo que nos permite conocer más para elegir mejor y saber qué se va a consumir.

¿Qué información encontramos en la etiqueta del envase?

- **UNA LISTA DE INGREDIENTES:** información necesaria para aquellas personas con intolerancias a ciertas sustancias contenidas en los alimentos.
- **VIDA ÚTIL:** informa el tiempo límite en que el alimento se conservará inocuo.
- **ORIGEN:** identifica al fabricante o importador si no es fabricado en el país.
- **CONTENIDO NETO:** significa la cantidad comestible del producto.
- **NÚMERO DE LOTE:** facilita el seguimiento del producto es caso de ser necesario.
- **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:** cantidades que contiene el alimento de sustancias nutritivas, además su porcentaje de acuerdo a las necesidades diarias de acuerdo a esos nutrientes.

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA ETIQUETA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
PORCIÓN _____ g o ml (medida casera)	
Cantidad por porción	% VD(*)
Valor energético	____ kcal = ____ kJ
Carbohidratos	g
Proteínas	g
Grasas Totales	g
Grasas Saturadas	g
Grasas Trans	g
Fibra alimentaria	g
Sodio	mg

(*) % Valores Diarios con base en una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

calorías y nutrientes declarados en forma obligatoria

Porción de referencia

Porcentaje de Valores Diarios para una Dieta de 2000 kcal.

cantidad de calorías y nutrientes que contiene la porción

Esta tabla contiene en su parte superior **la cantidad del alimento que equivale a una porción y su expresión en medida casera** como tazas, vasos, cucharas, unidades o piezas de alimentos que así lo permitan, fetas o rebanadas.

PRIMERA COLUMNA

En la primera columna aparece la información nutricional cuya declaración es obligatoria:

Valor energético: es la energía que nos aportan los macronutrientes de los alimentos (carbohidratos, proteínas y grasas) y que puede ser utilizada por nuestro cuerpo para realizar todas las funciones. Se expresa en Kilocorías y Kilojoules (son medidas equivalentes)

Carbohidratos: componentes de los alimentos cuya función es proveer de energía a las células y que se encuentran mayormente en pastas, arroz, harina y productos derivados de ella, dulces, azúcar, miel.

Proteínas: componentes de los alimentos cuya función es proveer sustancias para el desarrollo y mantención de órganos, tejidos y células. Se encuentran en carnes, huevos, leche y derivados, leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas y soja).

Grasas totales: componentes de los alimentos cuya función es aportar energía, siendo su principal fuente, además de ayudar en la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E, y K. La suma de todos los tipos de grasa se expresa como grasas totales que contiene el alimento, ya sea de origen animal o vegetal, expresadas así:

Grasas saturadas: presentes en alimentos de origen animal como manteca, panceta, leche entera, quesos y yogures elaborados con leche entera, carnes.

Grasas trans: encuentran en gran cantidad en alimentos industrializados como margarina, cremas vegetales, galletitas, helados, snacks, frituras y productos en el que se use grasas vegetales hidrogenadas para su preparación.

Fibra alimentaria: está presente en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y alimentos integrales.

Sodio: está presente naturalmente en todos los alimentos, en la sal común o sal de mesa y en alimentos industrializados como embutidos, fiambres, quesos, productos para cope-tín, carnes salitradas y vegetales enlatados.

SEGUNDA COLUMNA

En la segunda columna aparece el valor energético correspondiente a la porción del alimento y las cantidades de los nutrientes declarados que contiene esa porción.

TERCERA COLUMNA

En la tercera columna se declara el porcentaje que nos aporta ese alimento del total diario para las necesidades de energía y los nutrientes que figuran. **El VD (valor diario)** informa cuantas calorías tiene esa porción, cuantos gramos (g) de cada uno de los nutrientes y la fibra, y miligramos para el sodio (mg). La información está estimada tomando como base una dieta de 2000 kcal para un hombre y mujer adulta.



ANEXO 4

CONSEJOS SI SE COME “AFUERA” Y PARA LA COMPRA DE LA COMIDA

Al salir a comprar comida

- Es posible encontrar diferentes tipos de comidas en rotiserías, restaurantes, cantinas o bares, en estos casos es mejor preferir las que contienen verduras y se han cocinado al horno, y acompañar con guarniciones que contengan alimentos de los otros grupos como ensaladas con granos como garbanzos, porotos, lentejas, y vegetales.
- Considere la posibilidad de incluir frutos secos y semillas, son muy nutritivas a pesar de que algunas son costosas, pero es suficiente consumirlas en pequeñas cantidades (prefiera con bajo contenido o sin sal) como maníes, nueces, almendras, castañas, avellanas, además de semillas de girasol, de calabaza y de sésamo, algunos más accesibles que otros en nuestro país.
- Si se piensa en ensaladas y guarniciones o acompañamientos pueden tener como posibles agregados: pasas de uva, rodajas de huevo, fetas de quesos bajos en grasas y sal.
- Para preparar o al elegir la compra de sándwiches o refuerzos será bueno seleccionar rellenos que contengan carnes blancas (pescado, pollo), con agregado de verduras (tomate, lechuga u otras hojas verdes, zanahoria, pepino, choclo, arvejas, etc.), untados con quesos descremados o bajos en grasa. Observe el relleno, identifique que grupo de alimentos están presentes y cuales ausentes en sus bocados.
- Recuerde averiguar con que grasas o aceites está elaborada la masa de la tarta, la masa de empanadas, el relleno de las tartas o las salsas que acompañan las carnes, recordando siempre preferir aceite.
- Trate de evitar los alimentos fritos o grasosos prefiriendo las comidas al horno.



Cuando come afuera

- En lo posible prefiera los restaurantes o bares que ofrezcan en su menú alternativas bajas en grasa y sin frituras.
- Antes de llegar al lugar tenga una idea de lo que pedirá .
- Tenga en cuenta que no será su única comida del día o que es la última.
- Si es en el horario de la cena, procure que sea más liviana que el almuerzo, evitando el reposo nocturno inmediato a su comida.
- Evite las ofertas especiales del tipo: “Todo lo que se pueda comer”...
- Comience por las preparaciones de menos contenido calórico como ensaladas verde o sopa de vegetales.
- Si no puede evitar un plato principal alto en grasa, acompañelo con vegetales crudos y cocidos, o algún cereal de cocción simple como el hervido, preferiblemente integral.
- Controle las bebidas altas en calorías y prefiera beber agua.
- Seleccione cortes de carne pequeños.
- Las salsas y aderezos muchas veces se añaden justo antes de servir la comida, solicítelas aparte para poder controlar usted la cantidad que consumirá. Si puede elija salsas suaves como pomarola (de tomates), o simplemente agregue hojas de albahaca, y aceite en crudo.
- Evite la mayonesa y la manteca, “tome distancia” de la panera y las salsitas para esperar su plato de comida, o solicite una ensalada rápida como primer plato.
- Coma lento, disfrutando de cada bocado, haciendo pausas.
- Deje de comer antes de sentirse repleto/a, recuerde que falta el postre.
- Elija postres a base de frutas o simplemente cierre su almuerzo afuera con un café suave o un sabroso té de hierbas.

Recuerde: Los lugares donde se expenden alimentos y comidas listas para el consumo deben estar en óptimas condiciones de higiene (planta física, instalaciones, personal, alimentos y preparaciones). En particular debe tenerse en cuenta la higiene de los manipuladores y de quienes expenden los alimentos (manos, uniforme, gorro, etc). Las preparaciones deben estar resguardadas en lugares fríos y cerrados (vitriñas refrigeradas), evitando que los alimentos estén expuestos al aire libre. Exija que quien sirva los alimentos lo haga con utensilios específicos para tal fin, y que quien maneje el dinero, no sea el que cocina o expende los alimentos o preparaciones.



ANEXO 5 LAS VIANDAS

Es posible lograr viandas con calidad nutricional, incluyendo en ellas alimentos de 4 o 5 grupos de los seis que integran las GABA (ver capítulo 3). Encontrará en este anexo consejos para facilitarle la realización de las viandas y precauciones a tener en cuenta para las buenas condiciones higiénicas de la comida que se lleva al trabajo.



Consejos prácticos:

Planificar el almuerzo que realizará en el trabajo

Hacer una planificación de menú semanal permite:

- Optimizar el tiempo
- Planificar las compras
- Ahorrar dinero
- Alimentarse en forma variada y saludable

La variedad

Se logra eligiendo preparaciones diferentes e incorporando en cada comida alimentos de los diferentes grupos: como carnes, vegetales, cereales, lácteos.

Proponemos algunos ejemplos para incluir vegetales:

- En un pastel de carne: es posible agregar espinaca o acelga a la carne picada, aumentar la cebolla y el morrón, o agregar puerro, logrando un mejor aporte de fibra y pigmentos.
- En una polenta rellenarla con espinaca, acelga, brócoli en capas o simplemente mezclando, la hacen más sabrosa y nutritiva.

- En un guiso tradicional: añadiendo más verduras como zapallo, brócoli, coliflor, arvejas, zapallitos, chauchas, garbanzos, porotos, choclos. Si bien lo mejor es usar las verduras frescas, los vegetales congelados son más caros pero nos ayudan a salir del paso, y conservan gran parte de su valor nutritivo.
- Completar la comida con un postre es agradable y ofrece una opción más de incorporar alimentos diversos. Además de las frutas frescas de estación y ensaladas de frutas, las frutas al horno, en compota, en gelatinas, formando parte de postres de leche o mezcladas con yogures descremados son opciones muy válidas. Otros postres en base a leche preferiblemente descremada agregan sustancias nutritivas, también es una buena opción la granola o similares mezclada con frutos secos como pasas.



El tiempo

Si dispone de poco tiempo, elegir preparaciones sencillas y que se elaboren rápido también pueden ser muy saludables y nutritivas. Un recurso que usamos con frecuencia al preparar la cena, es aumentar las cantidades de alguna de las preparaciones que puedan ser trasladadas y consumidas al día siguiente. Está bueno agregarles alguna ensalada rápida si cocinó algún tipo de carne o hacer una mezcla con arroz o papas más otros vegetales y transformar esa comida en un salpicón. Si la cena fue una comida de olla como un guiso, o una pasta que se pueda calentar, recuerde enfriarla lo antes posible en el mismo recipiente que llevará al trabajo. Recuerde llevar la fruta.



Los sándwiches

En este anexo merecen un apartado los sándwiches. Si se preparan de manera tal que tengan diversos alimentos, pueden formar parte de una alimentación equilibrada para situaciones especiales como tener que viajar durante el horario laboral o no poder comer en el comedor, por falta de tiempo o por otra situación en particular. Consumidos con moderación pueden ser una muy buena opción si elegimos el pan y rellenos saludables.

Los rellenos vegetales pueden ser una gama de alimentos muy extensa, que no siempre sean los clásicos lechuga y tomate. También se pueden incluir otros ingredientes crudos como cebolla, zanahoria rallada, pepino en rodajitas, remolacha cocida en rodajas o rallada cruda, choclo, espinaca o acelga cocida, hongos, morrones en tira, apio. Los diferentes vegetales disponibles si están acompañados de algún queso blanco descremado hacen una excelente mezcla, sobre todo si se saborizan con hierbas o similares. Un sándwich con ricota magra u otro queso similar, tomate en rodajas y unas hojas de albahaca es muy sabroso; diferente y nutritiva es una mezcla bien saborizada de espinaca cocida con ricotta descremada y una cucharadita de manés picados no salados.

También los brotes de vegetales son una opción de agregado, y cada vez están más disponibles y accesibles, agregando fibra y sabor.

Al igual que los quesos, el huevo aporta las proteínas a la preparación, así como también los fiambres a los cuales es recomendable sacarles la grasa visible, con una feta fina es suficiente si cuidamos la presencia de verduras que aumentan volumen y saciedad al sándwich. Los pescados como el atún y el pollo desmenuzado también pueden acompañar estas mezclas de relleno.

Afinar la cantidad de manteca o mayonesa que untamos al pan debe de ser una práctica e ir disminuyendo estos alimentos de alto contenido energético y sal además de buscar opciones saludables de los mismos.

En cuánto al pan es posible usar panes integrales, multicereales, de centeno, trigo, semillas como de girasol o de lino, con cebolla, ajo, y muchos otros más.

Usar diversos panes le darán variedad y más sabor a los sándwiches. Los panes de molde pueden tostarse en casa y de acuerdo al relleno, calentarlo en el micro al momento del consumo en el trabajo, especialmente en los días fríos.

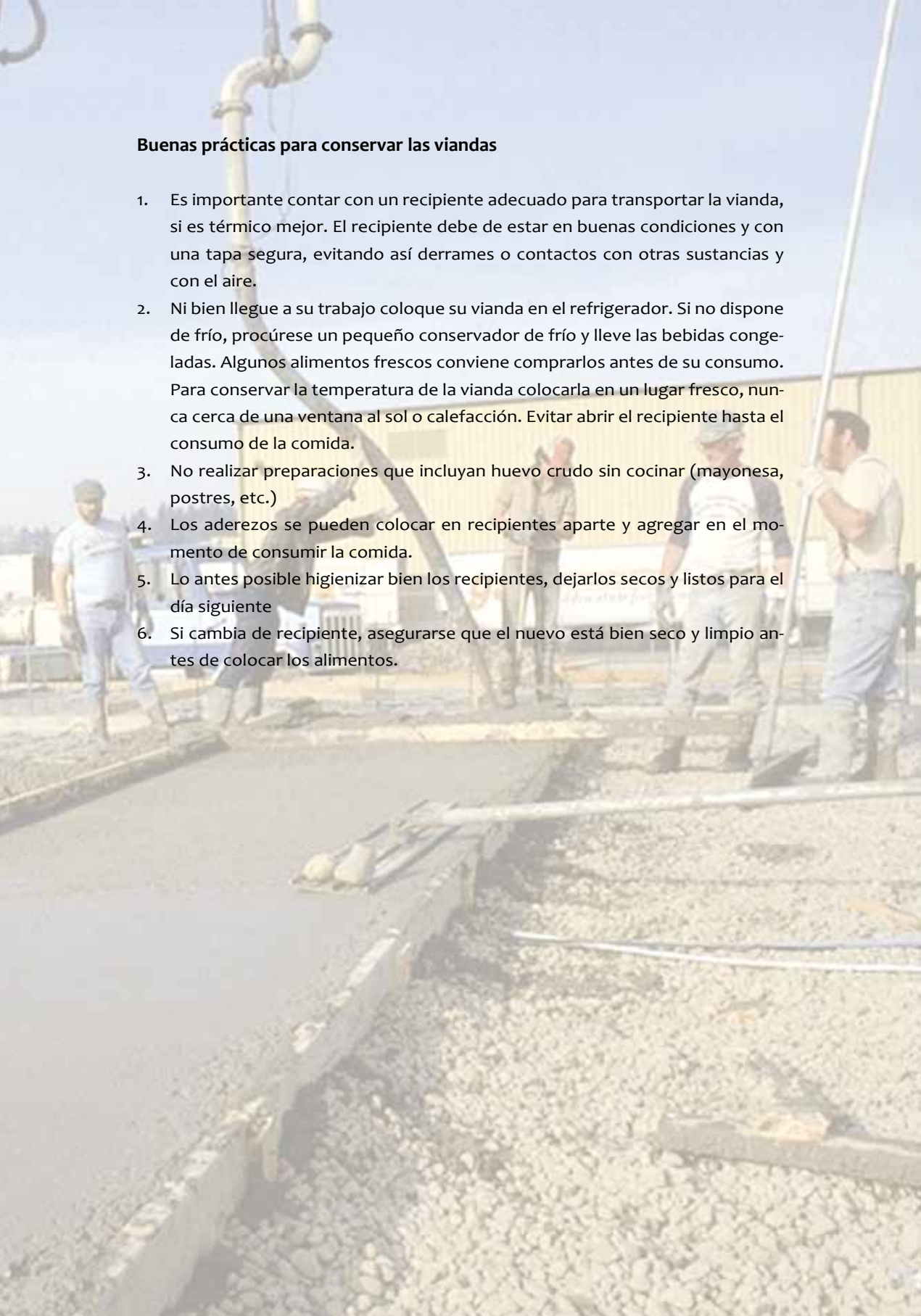
En el siguiente cuadro encuentra modelos de viandas en la primera columna y a su costado en la siguiente columna los grupos de alimentos incluidos. Siempre recuerde que se debe consumir agua en cantidades generosas.

VIANDA	GRUPOS DE ALIMENTOS INCLUIDOS
Milanesas al horno (alternar pollo, pescado, carne) Puré de zapallo o calabazas (con aceite) Ensalada de remolacha Pera	Carne y huevos + frutas + verduras + lácteos + aceites vegetales = 4
Tarta de zapallitos (masa fina, zapallitos, cebolla, huevos, queso) Ensalada de lentejas, cebolla y tomate Naranja	Cereales y legumbres + carnes y huevos + verduras y frutas + lácteos + aceites vegetales = 5
Guiso de carne, arroz y verduras (cebolla, zanahoria, boniato, zapallo, brócoli) Ensalada de frutas	Cereales y legumbres + carnes + verduras y frutas + aceites vegetales = 4
Sándwich multicolor: pan integral, trozos de pollo o pescado, aros de cebolla, lechuga, brotes de soja, zanahoria rallada, morrón en tiras, huevo duro en rodajas, hojitas de perejil. Banana	Cereales + carnes + verduras y frutas + aceites vegetales = 4
Pastel de carne, espinaca y zanahoria con salsa blanca. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Mandarinas 2	Cereales + carnes + verduras y frutas + lácteos + aceites vegetales = 5
Empanadas de pescado al horno Ensalada de: chauchas, choclo, morrón, brócoli aderezado con aceite. Yogur descremado con frutas picadas	Cereales + carnes + verduras y frutas + lácteos + aceites vegetales = 5
Pechuga de pollo a la plancha con puré de papa Ensalada de repollo colorado, zanahoria rallada, aderezado con aceite. Manzana	Cereales + carnes + verduras y frutas + aceites vegetales = 4
Salpicón de carne, arroz, morrón rojo, morrón verde, granos de choclo, zanahoria, arvejas, apio, tomate y cebolla, aderezado con aceite. Frutillas y naranjas picadas	Cereales + Carnes + verduras y frutas + aceites vegetales = 4



Buenas prácticas para conservar las viandas

1. Es importante contar con un recipiente adecuado para transportar la vianda, si es térmico mejor. El recipiente debe estar en buenas condiciones y con una tapa segura, evitando así derrames o contactos con otras sustancias y con el aire.
2. Ni bien llegue a su trabajo coloque su vianda en el refrigerador. Si no dispone de frío, procúrese un pequeño conservador de frío y lleve las bebidas congeladas. Algunos alimentos frescos conviene comprarlos antes de su consumo. Para conservar la temperatura de la vianda colócala en un lugar fresco, nunca cerca de una ventana al sol o calefacción. Evitar abrir el recipiente hasta el consumo de la comida.
3. No realizar preparaciones que incluyan huevo crudo sin cocinar (mayonesa, postres, etc.)
4. Los aderezos se pueden colocar en recipientes aparte y agregar en el momento de consumir la comida.
5. Lo antes posible higienizar bien los recipientes, dejarlos secos y listos para el día siguiente
6. Si cambia de recipiente, asegurarse que el nuevo está bien seco y limpio antes de colocar los alimentos.



ANEXO 6

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS *

Mantenga la Limpieza

- Lávese las manos antes de preparar los alimentos y a menudo durante la preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas donde se cocina, de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)



¿Por qué? En la tierra, el agua, los animales y las personas es posible encontrar microorganismos peligrosos, que al pasar a los alimentos a través de las manos, los utensilios, la ropa o paños de limpieza, pueden provocar graves enfermedades.

Separe los alimentos crudos de los cocidos

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para comer.
- Lave las tablas, cuchillos y otros utensilios empleados para cortar, picar o mezclar, cada vez que se cambie de alimentos (especialmente de alimentos crudos a cocidos).
- Conserve los alimentos crudos, los cocidos y los listos para comer, en recipientes separados para evitar el contacto entre ellos.

¿Por qué? Los alimentos crudos especialmente la carne, el pollo, el pescado, o sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos y pasar de un alimento a otro durante la preparación, o mientras se conservan.

Cocine completamente

Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado, hasta que alcancen una temperatura de 70° C. Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos



sean claros y no rosados.

Recaliente completamente la comida que está cocida, antes de su consumo.

¿Por qué? La correcta cocción de los alimentos, mata casi todos los microorganismos peligrosos. Lograr que todas las partes del alimento alcancen 70° C, garantiza el estado higiénico del mismo para su consumo. Existen alimentos como trozos grandes de carne, pollos enteros, carne picada, que requieren especial control de la cocción, para asegurarse que el calor llegó hasta el centro del alimento. La carne cocida debe alcanzar un color gris pardo, nunca rojo.

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas

- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocidos y los perecederos (bajo los 5° C)
- Conserve bien caliente la comida que se consumirá caliente (arriba de 60° C).
- No guarde comida por mucho tiempo, aunque sea en la heladera.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué? Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy velozmente, si el alimento se mantiene a temperatura ambiente. Bajo los 5° C o arriba de los 60° C, el crecimiento de las bacterias se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patógenos pueden todavía crecer a temperaturas bajas (bajo los 5° C). Los alimentos congelados, se descongelan dentro de la heladera, 24 horas antes de su uso.

Use agua y materias primas seguras

- Use agua potable para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Lave las frutas y las verduras siempre, pero especialmente si se comen crudas
- No utilice los alimentos que están vencidos, bajo ningún concepto.

¿Por qué? Las materias primas, incluyendo el agua pueden contener además microorganismos nocivos, sustancias químicas que pueden causar daño. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención, como lavarlos y pelarlos, ya que reducen los peligros.

Adaptado para Uruguay de Las Cinco Claves de la Inocuidad de Alimentos – OMS.



Ministerio de Salud Pública
18 de Julio 1892. Tel: 24000101 al 04

www.msp.gub.uy
Montevideo - Uruguay 2013



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Ley 16626. Bvar. Artigas 2358 - CP 11800
Telefax 4802715 - 4815929 / info@cardiosalud.org

www.cardiosalud.org
Montevideo - Uruguay - 2013