

# Fichas de nutrición

Temas: Prevención para llevar

---

Por : Sonia Latorre Cazaña. Técnico en Salud Laboral. Mutua Universal

Lectura estimada 4 minutos

## La importancia de una buena nutrición



Los cambios de la sociedad han incorporado **cambios en los estilos de vida de las personas** . Principalmente en la cultura alimentaria, incorporándose la cocina precocinada, el incremento de hidratos de carbono y de grasas saturadas. Y al mismo tiempo hemos ido adoptando un estilo de vida sedentario, utilización de coches, ascensores, trabajos menos físicos, etc.

Por un lado tenemos una dieta más calórica, con mayor aporte energético y por otro lado hemos disminuido nuestro gasto energético. La balanza energética se ha vuelto en contra, no gastamos toda la energía que consumimos, y como sabemos la energía no se destruye se transforma. Esta energía que no consumimos se transforma en depósitos de grasa e hidratos de carbono en nuestro cuerpo, que provocan el sobrepeso y la obesidad.

Como dice la cita “hay que comer para vivir, no vivir para comer”. Nuestro cuerpo para vivir necesita energía, y energía de calidad.

No siempre la culpa es nuestra, existen factores genéticos y enfermedades que provocan trastornos alimentarios y obesidad.

**La evidencia científica ha demostrado que una mala alimentación y sedentarismo son factores de riesgo de gran cantidad de enfermedades crónicas.**

## Una alimentación saludable

La alimentación saludable es la forma recomendable de comer, que se identifica con la dieta sana y que aporta al estilo de vida saludable los conceptos de variedad, equilibrio y adecuación.

Se basa en las recomendaciones nutricionales consensuadas para la población, que parten del hecho de que una alimentación saludable ha de ser:

- variada
- agradable
- suficiente y
- capaz de proporcionar el equilibrio nutritivo que necesita cada persona en cada etapa y en cada circunstancia de la vida.

Una dieta variada, rica en verduras, cereales integrales, verduras, legumbres, pescado, carne blanca, frutos secos y aceite de oliva crudo, principalmente, acompañada de una actividad física periódica, provoca que la balanza energética este compensada.

## La dieta mediterránea

Seguir una dieta equilibrada como la **dieta mediterránea** proporciona muchos beneficios para la salud científicamente probados. Numerosas investigaciones han demostrado que la **dieta mediterránea puede ser la clave para prevenir muchas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer**, y quizás sea el secreto de la longevidad de algunos europeos.

Sus propiedades saludables ayudan a prevenir y combatir la hipertensión arterial, el colesterol, la diabetes, la obesidad, los problemas cardíacos y los factores de riesgo de algunas enfermedades mentales (demencias seniles, Alzheimer, etc.).

Además, la dieta mediterránea aporta una gran cantidad de antioxidantes que protegen del envejecimiento celular y del cáncer. La dieta mediterránea consiste en una ingesta cuantitativa y cualitativa determinada, basada en una dieta equilibrada y variada. La comida suele prepararse al horno, al vapor o con ollas y guisados suaves.

Sus características fundamentales son una baja aportación de carne roja y un consumo relativamente alto de frutas y verduras frescas y de temporada, cereales y leguminosas, pescado y carnes blancas, frutos secos, aceite de oliva y, opcionalmente, un consumo moderado de vino en las comidas. La explicación de la pirámide ayudará a una mejor comprensión de estos rasgos.

Además, si se acompaña de unos hábitos de vida saludables, con ejercicio físico regular, paseos al sol, siestas, y se evita el tabaco y el estrés, esta combinación constituye la mejor medicina para poder disfrutar de una buena calidad de vida.

## Nutrientes para una alimentación saludable

Para mantenernos sanos, sentirnos bien y tener energía es muy importante ingerir una variedad de alimentos que nos brinden los nutrientes que necesitamos. Esta alimentación saludable incluye nutrientes que incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

## Mutua Universal y los buenos hábitos de alimentación





Mutua Universal, comprometida con la salud de las personas, ofrece a las empresas adheridas materiales de sensibilización que sirven para concienciar a la población desde ámbito ocupacional, de la importancia de llevar unos buenos hábitos.

Con la intención de aportar información a las empresas y que estas a su vez, puedan divulgar entre las plantillas, Mutua Universal ha desarrollado una serie de fichas de fácil comprensión en materia de ejercicio físico y alimentación saludable.

Cada ficha contiene una breve descripción del tema que se expone y un apartado titulado “para saber más” donde a modo de consejo, o desmitificando ciertas creencias etc, amplia la información sobre:

- Cereales
- Alimentos de hoja verde
- Huevo
- Pescado azul
- Probióticos y
- Sistema inmunitario

A modo de ejemplo puedes consultar la siguiente ficha:

#### Ficha de alimentación saludable: cereales

[/sites/trabajo\\_saludable/es/publicaciones/202343/.content/documentos/pdf/Consejo-1\\_Alimentacion-salu](/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/202343/.content/documentos/pdf/Consejo-1_Alimentacion-salu)

Si necesitas más información, no dudes en contactar con tu persona interlocutora en prevención más cercana, a través de nuestro [Mapa de Técnicos de Prevención](#).