



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



El presente documento fue elaborado por la Comisión Cuatripartita de Trabajadores Señaleros del Transporte Ferroviario en el marco de los Programas Nacionales de Prevención por rama de actividad (Resolución SRT N° 770/2013). No obstante, las recomendaciones de esta guía son orientativas y de aplicación para la población general.

Alimentación saludable

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas y de enfermedades como la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial, las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, entre otras. Las dietas insalubres y la falta de actividad física son las principales causas de riesgo para la salud. El hábito de consumir alimentos saludables, a través de una dieta sana y equilibrada, es una de las prácticas más importantes para prevenir enfermedades y tener una buena calidad de vida.



La hidratación es fundamental. Es importante la ingesta de líquidos tanto como una alimentación saludable.

Lo recomendable es beber 2 litros de agua por día, principalmente los días de calor. Se recomienda llevar nuestra propia vianda y/o frutas al trabajo. De esta forma controlamos lo que comemos y bebemos, evitando la deshidratación y los alimentos que no sean favorables para nuestra salud.

Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable



Frutas, verduras y hortalizas:

Comer al menos 400 gramos o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Es recomendable aumentar el consumo de verduras, legumbres y frutas, preferentemente de temporada y de selección variada.



Grasas: Reducir el consumo total de grasas a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir

el aumento de peso en la población adulta. Para reducir la ingesta de grasas, es recomendable cocinar al horno, al vapor o hervir los alimentos. De esta forma, se evita el consumo de alimentos fritos. También se recomienda ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras.



Sal, sodio y potasio: Es recomendable reducir la ingesta de sal a menos de 5 gramos diarios. Un consumo excesivo

desalyla obesidad contribuyen al desarrollo

de hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares como la enfermedad coronaria, el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares. Evitemos el agregado de sal a las comidas.



Azúcares: El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares, contribuye al aumento de peso y al desarrollo de la obesidad. Una reducción del consumo de azúcares a menos del 5% de la ingesta calórica total, aporta beneficios adicionales para su salud. La reducción en la dieta de los hidratos de carbono, principalmente azúcar y harinas, y el aumento de la ingesta de frutas y verduras crudas, son beneficiosos para su salud.



OMEGA-3

Pescado: El pescado es un alimento rico en nutrientes, ya que posee proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina del Ministerio de Salud de la Nación recomiendan su consumo al menos 2 veces por semana. Las grasas de pescados y mariscos son beneficiosas para la salud ya que poseen ácidos grasos Omega 3 (tipo de grasa poliinsaturada) que tienen funciones cardio y neuroprotectoras. La caballa, los mariscos, las sardinas y el atún son especies con alto contenido de Omega 3.

**NUESTRA ALIMENTACION DEBE SER
SUFICIENTE, COMPLETA, INOCUA Y VARIADA.
CUIDAR NUESTRA SALUD HOY
ES CUIDAR NUESTRO FUTURO.**

Bibliografía (hipervínculos verificados en mayo de 2022)

Para la elaboración de las pautas y recomendaciones incluidas en la presente guía, se utilizaron como fuentes los siguientes documentos:

- Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. (2022). *Campaña "Comé pescado argentino"*. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/agricultura/comepescadoargentino/campa%C3%B1a>
- Ministerio de Salud. (2019). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Obtenido de https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guas-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. Santiago de Chile: OIT.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Alimentación sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA). (2015). *Consumo responsable de productos de la pesca y la acuicultura: Pautas y recomendaciones*. Obtenido de senasa.gob.ar/sites/default/files/ARBOL_SENASA/ANIMAL/ANIMALES%20ACUATICOS/INFO/CONSUM%20RESP%20DE%20PESC/File3829-consumo_pesca.pdf



Guía de recomendaciones para la salud de las personas trabajadoras

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Redes sociales: @SRTArgentina

Sarmiento 1962 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires