

## **Alimentación saudable, importancia da hidratación**

Un dos bloques principais das accións postas en práctica polas empresas nos seus proxectos na Promoción da Saúde no Traballo está relacionado cos bos hábitos de alimentación.

Unha alimentación saudable axuda a evitar enfermidades como a diabete, hipertensión, hipercolesterolemia, obesidade, gota, carie, cancro (principalmente colon e estómago) ou osteoporose. En moitos casos, estas enfermidades maniféstanse en idades avanzadas, pero poden ser consecuencia de malos hábitos alimentarios ao longo da vida.

Para poñer en práctica melloras nos nosos hábitos alimentarios non é preciso mirar moi lonxe, pois a dieta mediterránea está recoñecida como unha dieta saudable pola súa riqueza en froitas e verduras frescas e pola variedade de alimentos que incorpora.

Segundo a OMS, a inxestión insuficiente de froitas e verduras é un dos 10 factores principais de risco de mortalidade a escala mundial.

Con todo, acompañando a unha alimentación saudable, é importante destacar a necesidade dunha boa hidratación. Debemos ter en conta que o contido en auga do corpo ascende a dúas terceiras partes do seu peso e que manter o nivel correcto de auga permite que se produzan as reaccións químicas vitais e o transporte de nutrientes a órganos e tecidos.

A deshidratación presenta algúns riscos para a saúde como poden ser a aceleración do ritmo cardíaco, sensación de fatiga, dor de cabeza e problemas máis graves como litiase renal (pedras), alteracións metabólicas, infeccións do tracto urinario, etc.

O primeiro sinal de deshidratación é a sede, debemos confiar no noso corpo: se temos sede é que precisamos beber. Se nos estamos deshidratando sentiremos malestar, dor de cabeza, cansazo, estrinximento. Os ouriños escuros tamén son un síntoma de deshidratación.

As recomendacións xerais falan de beber uns dous litros de auga ao día. Malia iso, hai que ter en conta que os líquidos da comida e outras bebidas tamén contan, polo

que non se trataría só de beber auga senón de tomar suficientes líquidos mediante unha dieta variada e un conxunto de bebidas.

Dende a SENC (*Sociedade Española de Nutrición Comunitaria*) elabórase unha proposta de **pirámide da hidratación**, similar á xa coñecida pirámide de alimentación saudable que indica a frecuencia de consumo dos distintos tipos de bebidas. Teñen elaborado tamén o documento "Guía para unha hidratación saudable" que contén, ademais da pirámide, un "Decálogo da hidratación". Pódese acceder ao documento por medio do enlace que segue: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>



Pirámide da hidratación saudable do SENC (*Sociedade Española de Nutrición Comunitaria*)

Como se pode ver na imaxe axunta, os diferentes tipos de bebidas clasifícanse en diferentes niveis. As situadas na base serán as de consumo máis habitual ou frecuente e na medida que se ascende na pirámide o consumo deberá ser máis esporádico ou ocasional.

As bebidas aparecen clasificadas en 5 grupos, que corresponden aos seguintes:

**Grupo 1:** Augas minerais, augas de manancial ou da billa de baixo contido salino.

**Grupo 2:** Augas minerais ou da billa con maior contido salino.

**Grupo 3:** Bebidas con certo contido calórico e nutrientes de interese: Zumes de froitas naturais, zumes de verduras (tomate, gazpacho...) e caldos. Tamén zumes comerciais a base de froita (100%), leite o produtos lácteos baixos en graxa sen azucre, leite o produtos lácteos con azucre, e substitutos do leite. Cervexa sen alcohol, bebidas para deportistas, té ou café con azucre.

**Grupo 4:** Bebidas refrescantes carbonatadas ou non, adoçadas con azucre, frutosa ou equivalente.

**Grupo 5:** Bebidas alcohólicas de baixa graduación (Bebidas fermentadas). No son útiles para a correcta hidratación pero o seu consumo moderado amosa beneficios en adultos sans. Non se inclúen na pirámide pero poden consumirse con moderación

## **No traballo**

Dado que o organismo precisa hidratarse ao longo do día, e dado que pasamos un número elevado de horas no traballo, é importante que traballadores/as teñan acceso á hidratación no lugar de traballo. Pódense instalar fontes (máis recomendable) ou máquinas expendedoras de bebidas.

Non é necesario agardar a ter sede para beber, sendo recomendable tomar uns 8 vasos de auga ao día.

## **Ollo, non te obsesiones!**

Beber demasiada auga pode converterse nun problema para a saúde. O consumo excesivo de auga pode provocar una disolución das sales corporais coñecida como hiponatremia. Os síntomas da hiponatremia son confusión, desorientación, dor de cabeza que empeora, sensación de enfermidade, vómitos, incoordinación e cambras musculares. Se é moi grave, pode rematar en coma, fallo cardíaco ou incluso a morte.

O trastorno relacionado co consumo excesivo de auga denomínase potomanía. Os que o padecen, beben auga de xeito compulsivo, feito que presenta consecuencias negativas para a saúde.

## Referencias

Carámbula, P. (5 marzo, 2014) *Enfermidades causadas pola mala alimentación*. [Sanar\_Web] Recuperado de <http://www.sanar.org/enfermedades/enfermedades-producidas-por-mala-alimentacion>

OMS (s.d.) *Fomento do consumo mundial de froitas e verduras*. Folla informativa. Estratexia mundial sobre réxime alimentario, actividade física e saúde. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>

SENC Guía Hidratación saudable. Rev Esp Nutr Comunitaria 2009;15(1):225-230  
Recuperado de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>

SANITAS (s.d.) *A importancia da hidratación*. [Web Blospost] Recuperado de <http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/san041722wr.html>

