



PON RUMBO A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Porque comer bien es navegar mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES



INSTITUTO SOCIAL
DE LA MARINA

Comer o alimentarse es una necesidad básica, pero además “el momento de la comida” es una manifestación cultural y una forma de relación social.

Una alimentación es saludable si es:

- **Suficiente**, porque aporta calorías y nutrientes suficientes para cubrir las necesidades del organismo.
- **Equilibrada**, porque proporciona los nutrientes en las proporciones recomendadas.
- **Variada**, siempre que sea para asegurar tanto la aportación de macronutrientes como de micronutrientes.
- **Adaptada**, a las características sociales y culturales de la persona, también al entorno y a sus circunstancias, como la edad, el sexo, la complexión corporal, la actividad física y el trabajo que realice.

EL ESTADO DE LOS ALIMENTOS

Un alimento en mal estado puede echar por tierra cualquier salida, ya que provocará un malestar que puede convertirse en un serio problema de salud para alguno de los embarcados.

Muchas veces reconoceremos que un alimento se encuentra en mal estado por su presencia o por su olor, pero otras veces no resulta fácil de apreciar a simple vista, y por eso es de vital importancia que sepamos comprobar el estado de un alimento antes de cocinarlo o comerlo.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- Los alimentos de la base de la pirámide se deben consumir diariamente y a medida que asciende, disminuir la frecuencia de consumo.
- Uso de aceite de oliva como principal grasa de adición.
- Consumo abundante de alimentos de origen vegetal: frutas y verduras (5 raciones al día que aportan vitaminas, fibra, minerales, agua y antioxidantes).
- Consumo diario de pan y alimentos procedentes de cereales como pasta y arroz (Carbohidratos que aportan energía).
- Consumo diario de productos lácteos (vitaminas, minerales).
- Consumo semanal de carnes blancas y pescado (mejor pescado azul que blanco) y huevos.
- Consumo ocasional de carnes rojas.
- Elaboraciones: crudos, asados, a la plancha o hervidos, mejor que fritos, empanados, y con salsas.
- EVITAR CONSUMO: bebidas azucaradas, precocinados, bollería industrial, cereales refinados, ultra procesados.
- BEBER AGUA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO.

¿QUÉ FACTORES PUEDEN INFLUIR EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

No solo se trata de “organizar menús”, el tema de la dieta a bordo es algo mucho más complejo, debemos saber qué alimentos nos conviene tomar estando en alta mar.

A la hora de elaborar los menús **se debe tener en cuenta** la capacidad de la nevera, muchos alimentos necesitan el frío para conservarse y las neveras de los barcos no suelen tener mucho espacio.

Conocer si algún miembro de la tripulación es alérgico o intolerante a algún tipo de alimento, así evitaremos reacciones alérgicas. Hay que recordar que en la mar las incidencias médicas se complican por la distancia a tierra que retrasa la intervención sanitaria.

COMER BIEN PARA NAVEGAR BIEN

Es importante que la comida sienta bien para poder navegar y trabajar en el mar con tranquilidad y sin temor a dolores de estómago u otras molestias que compliquen la vida a bordo.

Numerosos estudios relacionan la dieta con la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, la osteoporosis, etc. Una dieta saludable (variada y equilibrada) puede ayudarte a prevenir estas y otras enfermedades, y contribuir a tu bienestar.

CONSEJOS



Elaborar los menús con anterioridad y no embarcar con más alimentos que los necesarios.



Enumerar los armarios para clasificar la comida y así vigilar su estado.



La comida que deba mantenerse seca deberá estibarse en armarios ventilados y de fácil acceso.



Los alimentos en conservas se pueden guardar en sentinas y armarios menos ventilados.



Los alimentos de uso frecuente deben ser accesibles y a mano.



No apilar la fruta y verduras, y vigilar las piezas en mal estado.



Los platos preparados y las conservas sacarán de un apuro en los días en que la meteorología no permita cocinar.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

- Proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo, y por consiguiente una buena **salud física**.
- También influye en la **salud mental** y emocional. Algunos estudios han encontrado una conexión entre una mala alimentación y trastornos como la depresión y la ansiedad. Una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos nutritivos puede ayudar a mantener un estado de ánimo estable y reducir el estrés.
- Ayuda a aumentar la energía y la productividad en el trabajo.
- Mejora la calidad del sueño.

**Para vivir más y mejor, es necesario comer bien
y mantener un peso adecuado.**

