RUMBO CARA UNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Porque comer ben é faenar mellor

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 ou alimentarse é unha necesidade básica, pero tamén "o tempo da comida" é unha manifestación cultural e unha forma de relación social.

Unha alimentación é saudable se é:

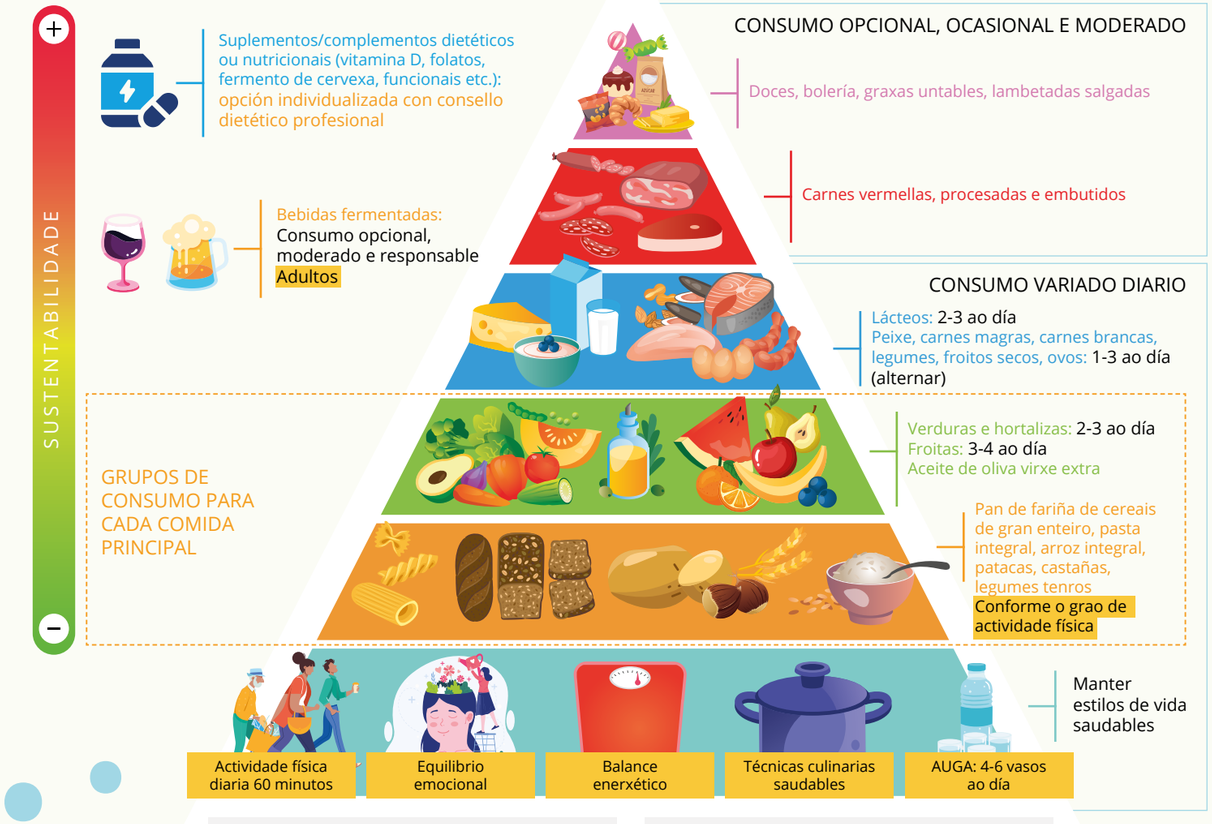
- **Suficiente**, porque aporta calorías e nutrimentos abondos para cubrir as necesidades do organismo.
- **Equilibrada**, porque proporciona os nutrientes nas cantidades recomendadas.
- **Variada**, sempre que asegure a correcta aportación tanto de macronutrientes como de micronutrientes.
- **Adaptada**, ás características sociais e culturais da persoa, así como á contorna e ás súas circunstancias, como a idade, o sexo, a complexión corporal, a actividade física e o traballo que se realice.

O ESTADO DOS ALIMENTOS

Un alimento en mal estado pode botar por terra calquera saída, provocar malestar nalgún dos embarcados e converterse nun serio problema de saúde.

Moitas veces recoñeceremos o mal estado dun alimento polo seu aspecto ou polo cheiro, pero outras veces non resulta tan doado de apreciar. Por iso é de vital importancia que saibamos comprobar o estado dun alimento antes de cociñalo ou comelo.

PIRÁMIDE DA ALIMENTACIÓN SAUDABLE



Fraccionar a inxestión: 3-5 comidas ao día en horarios regulares.
Tentar cociñar e comer en compañía.

Alimentación tradicional: variada, de proximidade, sostible, equilibrada, confortable, en compañía, con tempo...

- Os alimentos na base da pirámide nutricional débense consumir diariamente e, mentres que se ascende por ela, ir diminuíndo a frecuencia de consumo.
- Uso de aceite de oliva como principal graxa de adición.
- Consumo abundante de alimentos de orixe vexetal: froitas e verduras (5 racións ao día subministran vitaminas, fibra, minerais, auga e antioxidantes).
- Consumo diario de pan e alimentos derivados dos cereais (pasta, arroz e carbohidratos que fornecen as nosas enerxías).
- Consumo diario de produtos lácteos (vitaminas e minerais).
- Consumo semanal de carnes brancas, ovos e peixe (preferindo o peixe azul sobre o branco).
- Consumo ocasional de carnes vermellas.
- Preparación: cru, asado, á prancha ou fervido mellor que frito, empanado ou con salsa.
- NON CONSUMIR: bebidas azucradas, alimentos precociñados, bolería industrial, ultra procesados ou cereais refinados.
- BEBER AUGA E FACER EXERCICIO FÍSICO TODOS OS DÍAS.

QUE FACTORES PODEN INFLUÍR NUNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE?

Non só se trata de "arranxar o menú", o asunto da dieta a bordo é algo máis complexo. Debemos coñecer os alimentos máis adecuados para tomar estando en alta mar.

Cando se arranxan os menús, **débese ter en conta** a capacidade da neveira, xa que moitos alimentos necesitan frío para conservarse e as neveiras dos barcos non adoitan ter moito espazo.

Hai que coñecer se algún membro da tripulación é alérxico ou intolerante a algún tipo de alimento para evitar reaccións alérxicas. Hai que lembrar que no mar as incidencias médicas complícanse pola tardanza da intervención sanitaria ao estar lonxe da terra.

COMER BEN PARA FAENAR BEN

É importante que a comida se asente ben para poder navegar e traballar no mar con tranquilidade e sen temor a dores de estómago ou outras molestias que compliquen a vida a bordo.

Numerosos estudos conectan a dieta coa hipertensión, as enfermidades cardiovasculares, a obesidade, a diabetes mellitus, algúns tipos de cancro, a osteoporose etc. Unha dieta saudable (variada e equilibrada) pode axudar a precaver estas e outras enfermidades e contribuír o teu benestar.

CONSELLOS

- Preparar os menús con anterioridade e non embarcar con máis alimentos dos que fan falta.
- Enumerar os compartimentos para clasificar a comida e así vixiar o seu estado.
- A comida que deba ficar seca deberá estibarse en compartimentos ventilados e de simple acceso.
- Os alimentos en conserva pódense gardar en broeiras e compartimentos menos ventilados.
- Os alimentos de uso cotián deben ficar accesibles e a man.
- Non apiñar a froita e máis as verduras e dar conta das pezas en mal estado.
- Os pratos preparados de antemán e as conservas sacan dun apuro en días nos que a meteoroloxía non permite cociñar.

UNHA BOA ALIMENTACIÓN:

- Proporciona os nutrientes necesarios que permiten o correcto funcionamento do corpo para gozar dunha boa **saúde física.**
- Tamén inflúe na **saúde mental** e máis emocional. Algúns estudos atoparon unha conexión entre a mala alimentación e trastornos como a depresión e a ansiedade. Unha dieta equilibrada que teña gran variedade de alimentos nutritivos pode axudar a manter un forte estado de ánimo ademais de reducir o estrés.
- Axuda a aumentar a enerxía e a productividade no traballo.
- Mellora a calidade do sono.

Vivir máis e mellor precisa de comer ben e manter un peso adecuado.

Nipo digital: 123-24-008-3
Depósito legal: M 2368-2024