

Ficha de Apoyo Preventivo

Campaña Altas Temperaturas

Alimentación Saludable en trabajos con exposición a altas temperaturas ambientales



1 | Introducción

PFy SS FF
 F SFy PS
 S P
 FS Pi S
 Fy PS
 SFFy p
 T Pi
 SFy P
 SFyPS

Algunos alimentos recomendados para las personas trabajadoras / funcionarios con exposición a altas temperaturas son:

- **Frutas y verduras:** prefiera a uellas con mayor contenido de agua tales como: andia mel n naran a tomate entre otros ntre las verduras el pepino el apio la lec uga son uenas opciones l pl tano y la palta son e celentes referencias on ricos en potasio un electrolito ue se pierde a trav s del sudor stos alimentos pueden ayudar a reponer losniveles de potasio y otros minerales necesarios para el uen funcionamiento de tuerpo
- **Cereales integrales:** alimentos como la avena el arro y el pan integrales proporcionan car o idratos comple os ue li eran energía gradualmente ayudando a mantener niveles de energía esta les duranteargas ornadas la orales
- **Alimentos ricos en proteínas:** pollo pavo pescado legum res uevos y frutos secos son fuentes de proteínas importantes para mantener la fuer a muscular y ayudar en la recuperaci n despu s del tra a o s impor tantemantener una dieta alanceada por lo ue las proteínas de er n ser una parte com plementariaen las comidas y no la principalfuente de alimento



- **Alimentos ricos en antioxidantes:** frutas como arándanos, fresas y moras, así como vegetales de color oscuro como espinacas y brócoli, contienen antioxidantes que pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo en el cuerpo causado por el calor y el trabajo físico.
- **Electrolitos y sales minerales:** la exposición prolongada al calor puede llevar a la pérdida de sales minerales y electrolitos a través del sudor. La sal en justa medida es una buena opción, junto a los alimentos ricos en potasio.
- **Agua:** cuando se exponga a ambientes de trabajo con altas temperaturas, procure beber cantidades pequeñas de agua (100 a 150 ml) cada 15 a 20 min.



Atención:



Adaptar la alimentación a las necesidades individuales es la mejor opción para prevenir enfermedades asociadas a la exposición a altas temperaturas. Consultar con un profesional de la salud o un nutricionista puede ser beneficioso para diseñar una dieta específica que satisfaga las necesidades de cada trabajador/funcionario expuesto a altas temperaturas.

Importante:



En climas cálidos, es crucial mantener los alimentos adecuadamente refrigerados para prevenir la contaminación bacteriana. Esto es especialmente importante para evitar intoxicaciones alimentarias, ya que las altas temperaturas pueden acelerar la descomposición de los alimentos.

En resumen, una dieta equilibrada, rica en agua, electrolitos, nutrientes esenciales y alimentos frescos puede ayudar a mantener la hidratación, la salud y el bienestar general en situaciones de altas temperaturas, contribuyendo a una mejor adaptación y resistencia al calor.

Fuentes

- NIOSH [2016]. NIOSH criteria for a recommended standard: occupational exposure to heat and hot environments. By Jacklitsch B, Williams WJ, Musolin K, Coca A, Kim J-H, Turner N. Cincinnati, OH: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, DHHS (NIOSH) Publication 2016-106.
- OIT, Trabajar en un planeta más caliente: El impacto del estrés térmico en la productividad laboral y el trabajo decente, 2019.
- Universidad Bernardo O'Higgins. ¿Qué comer durante temperaturas extremas?, 2017.
- NTP 279: Ambiente térmico y deshidratación, INSST, 2019.