

Ficha de Apoyo Preventivo

Alimentación Saludable en trabajos con exposición a altas temperaturas ambientales



MUTUAL
de seguridad

1 | Introducción

La alimentación juega un papel crucial en contextos de exposición a altas temperaturas. Una buena dieta puede ayudar a mantener el cuerpo hidratado, además de aportar a la renovación de sales y minerales perdidos en los procesos de sudoración y a través de la orina. El equilibrio de agua y sal en el organismo ayudará a la prevención de enfermedades a la salud derivadas a la exposición de altas temperaturas.



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

- **Frutas y verduras:** prefiera aquellas con mayor contenido de agua, tales como: Sandía, melón, naranja, tomate, entre otros. Entre las verduras, el pepino, el apio, la lechuga son buenas opciones. El plátano y la palta son excelentes referencias. Son ricos en potasio, un electrolito que se pierde a través del sudor. Estos alimentos pueden ayudar a reponer los niveles de potasio y otros minerales necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.
- **Cereales integrales:** alimentos como la avena, el arroz y el pan integrales proporcionan carbohidratos complejos que liberan energía gradualmente, ayudando a mantener niveles de energía estables durante largas jornadas laborales.
- **Alimentos ricos en proteínas:** pollo, pavo, pescado, legumbres, huevos y frutos secos son fuentes de proteínas importantes para mantener la fuerza muscular y ayudar en la recuperación después del trabajo. Es importante mantener una dieta balanceada, por lo que las proteínas deberán ser una parte complementaria en las comidas y no la principal fuente 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.