

## REFLEXIONES DE SEGURIDAD

Campaña Altas Temperaturas

# La importancia de la alimentación



**MUTUAL**  
de seguridad

La presente reflexión puede ser utilizada en charlas o reuniones con motivo de la campaña o bien enviada a través de los canales formales de comunicación de la Empresa/Institución.

### Reflexión:

En ambientes con altas temperaturas, nuestra salud y bienestar están expuestos a desafíos significativos. Además de mantenernos hidratados y tomar las medidas necesarias para regular nuestra temperatura corporal, la alimentación juega un papel fundamental en nuestra capacidad para enfrentar estos entornos extremos.

Cuando nos encontramos en situaciones de calor intenso, nuestro cuerpo tiende a perder líquidos y sales minerales a través del sudor. Este proceso puede afectar nuestro rendimiento y salud si no compensamos adecuadamente estas pérdidas. Por ello, la elección de alimentos adecuados es esencial para mantener un equilibrio nutricional en condiciones de alta temperatura.

Priorizar una alimentación rica en frutas y verduras frescas puede ser fundamental. Estos alimentos no solo aportan líquidos, sino también nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes, que ayudan a mantenernos hidratados y a reponer las sales minerales perdidas por la transpiración.

Es recomendable reducir el consumo de alimentos pesados, altos en grasas, ya que, en climas cálidos, nuestro organismo tiende a tener una menor capacidad para metabolizar este tipo de comidas, lo que puede generar malestar e incluso deshidratación.

Finalmente, el consumo de algunas bebidas diuréticas, como el alcohol, el café, el té fuerte o bebidas energéticas, tienen la capacidad de aumentar la producción de orina, lo que puede llevar a una mayor pérdida de líquidos y electrolitos en nuestro cuerpo. En condiciones de calor extremo, esta pérdida adicional de líquidos puede ser perjudicial para nuestra salud.

### Aspectos claves de la reflexión:

- La alimentación también es fundamental en la prevención de accidentes del trabajo por exposición a altas temperaturas.
- Una buena alimentación ayuda a mantenernos hidratados y aporta nutrientes esenciales para evitar los efectos adversos del calor.

### Conclusión emanada de la reflexión:

Debemos priorizar alimentos con alto contenido de frutas y verduras. Preferir alimentos como el pepino, el tomate, manzanas, sandías o plátano ayudarán a nuestro cuerpo a hidratarse.