SALUD

La fruta salva al trabajador con escasa actividad física

16/04/2012

Una porción a media mañana alcanza para cubrir el 10% o 15% de calorías que los adultos necesitan al día para rendir en sus actividades laborales, aseguró el Instituto Nacional de Salud (INS)

El consumo de frutas, como la manzana o la mandarina, que contienen pocas calorías, así como ingerir refrescos de carambola, cebada y limonada, es perfecto para estos trabajadores casi sedentarios

Los expertos del INS sugieren que las personas que trabajan en una oficina o en otro ámbito que implique pasarse mucho tiempo sentado o sin ninguna actividad física durante muchas horas al día, deben consumir por la mañana, después del desayuno y antes del almuerzo, frutas, verduras y bebidas con poca azúcar para prevenir la gastritis y la obesidad.

"Son personas adultas que no realizan actividad física, por tanto, no deberían exceder el consumo de azúcares, grasas y alimentos con mucha sal. Para ellos es conveniente las frutas y verduras en las mañanas para evitar males digestivos", comentó Rosa Salvatierra, nutricionista del INS.

La especialista dijo que el **consumo de frutas, como la manzana o la mandarina, que contienen pocas calorías, así como ingerir refrescos de carambola, cebada y limonada, es perfecto para estos trabajadores casi sedentarios.**

Indicó que además de las frutas y verduras, los trabajadores con poca actividad física también podrían ingerir panes con pollo o queso, además de choclo y papa sancochada con verduras. Esa porción de alimentos **cubre el 10% o 15%** de calorías que se necesitan para desempeñar actividades cotidianas. Salvatierra advirtió, además, que la ingesta de golosinas, chocolates y productos ultra procesados incrementan el colesterol y triglicéridos, además de generar enfermedades crónicas.

"Es importante que la gente con sobrepeso no exceda la cantidad de alimentos y nutrientes. No solo es bueno cuidar la calidad de las comidas, sino también la cantidad", indicó la nutricionista.

También recomendó que los trabajadores respeten su horario de almuerzo para prevenir los males estomacales como la gastritis. En situaciones adversas, sugirió consumir alguna fruta para "engañar" al estómago e impedir que los jugos gástricos dañen las paredes de ese órgano,

Copyright © 2012 Universia Perú. Todos los derechos reservados.

generando úlceras y otras enfermedades.
En muchos otros estudios se ha encontrado una alta correlación entre el elevado consumo de frutas y verduras y la baja incidencia de enfermedades. El agua, las vitaminas antioxidantes, los minerales, **las enzimas y la fibra que contiene la fruta ayuda a hidratar, depurar y vitalizar el organismo.** Tienen un bajo contenido en calorías y carecen de colesterol. Todas las que consumamos son pocas.
El valor energético de las frutas es generalmente muy bajo, debido a su elevado contenido en agua (80%-90%). Aportan aproximadamente 50 calorías por 100 gramos, que se derivan principalmente de hidratos de carbono complejos, casi todo en forma de fructosa. Su concentración aumenta cuanto más madura sea la fruta. Contienen cantidades mínimas de grasas que son siempre insaturadas y carecen de colesterol, excepto el coco que tiene una gran cantidad de grasa saturada.

Fuente: LaRepublica.pe, DePeru.com, DiarioCorreo.pe y SaborMediterraneo.com

Copyright © 2012 Universia Perú. Todos los derechos reservados.