

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



MERIENDA BIEN

POR FIN RASSEL, ATC

VOLUMEN 9 | NUMERO 1 | ARCHIVO

Nuevo año, nuevo yo. Muchas personas se acercan al nuevo año con esta mentalidad, y correr con este marco de pensamiento comúnmente motiva resoluciones que incluyen cambios en la dieta. Especialmente en esta época del año, los bocadillos tienen mala reputación y pueden parecer una práctica contradictoria en un viaje de salud. Sin embargo, en realidad, las botanas pueden ser beneficiosos para mejorar su nutrición general y, por lo tanto, mejorar su productividad y rendimiento en el lugar de trabajo.



BENEFICIOS DE LOS BOCADILLOS

- Las meriendas brindan la oportunidad de suministrar más nutrientes a su dieta
- Asociado con la mejora en los marcadores de salud cardiovascular (colesterol y presión arterial)
- Proporciona un impulso de energía entre comidas cuando baja el azúcar en la sangre.
- Aumenta la sensación de saciedad, lo que puede prevenir los comportamientos de atracones durante las comidas.

Por supuesto, **estos beneficios** dependen de lo que elija para un bocadillo y cuánto consuma. El hambre va más allá de una simple sensación física y está influenciada por factores como tus emociones, el entorno social, la ubicación, etc. Pregúntate por qué tienes hambre... "¿Estoy cansado o estresado?" y también preste atención a su sensación de saciedad mientras come. ¡Una botana debe hacerte sentir satisfecho, pero no interferir por completo con tu próxima comida!

EL TIEMPO HACE LA DIFERENCIA

Para atletas industriales de turno diurno:

¿Sabías que tu ritmo circadiano (tu reloj biológico interno) no solo influye en tu ciclo de sueño, sino también en tu metabolismo? Su capacidad para regular los niveles de azúcar en la sangre disminuye naturalmente durante la noche, así que trate de limitar los bocadillos justo antes de acostarse.

Para atletas industriales del turno de noche:

¿Alguna vez te sientes realmente cansado después de comer una gran comida? Esta es una experiencia común llamada "fatiga posprandial". Como los procesos del cuerpo se ralentizan de forma natural durante la noche, **se descubrió** que comer botanas con frecuencia en lugar de comer una comida copiosa puede disminuir el cansancio, aumentar la energía y disminuir síntomas como dolores de cabeza y mareos que a menudo experimentan los trabajadores del turno de noche.

MERIENDA INTELIGENTE

Como se mencionó anteriormente, la comida/comer/merienda tiene un componente psicológico, por lo que no debe restringirse por completo ni decirse a sí mismo que no puede tener un alimento en particular. Hay lugar para todo *con moderación*. Sin embargo, las máquinas expendedoras y la cafetería del lugar de trabajo tienden a vender botanas ultraprocesadas y de bajo valor nutricional. Trate de planificar con anticipación para traer o elegir sustitutos más densos en nutrientes.



¡PRUEBA ESTO!

Si le encanta comer dulces con mantequilla de cacahuate y chocolate, tal vez pruebe el yogur (alto en proteínas y fuente de calcio y probióticos) con nueces (otra fuente de proteínas y llena de vitaminas) y chocolate amargo (fuente de antioxidantes y minerales como hierro y magnesio).



Finessa Rassel, ATC, LAT || Finessa es una entrenadora atlética certificada en Reno, NV. Creció en Missouri y asistió a la universidad en la Universidad Estatal de Truman. Obtuvo su Maestría en Entrenamiento Atlético y está cursando estudios superiores en dietética. Le gusta pasar su tiempo libre jugando al tenis, viajando y saliendo con sus amigos.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

