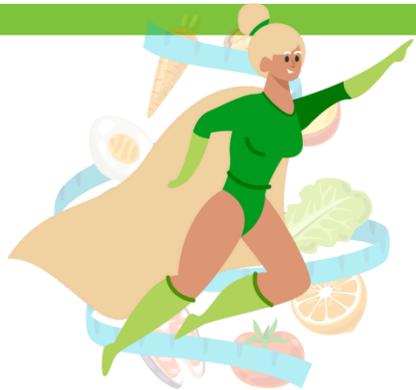


THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



VITA-MUJERES

VOLUMEN 10 | NUMERO 21 POR SYDNEY BOYCE, MS, LAT, ATC, RYT200

Seguir una dieta equilibrada es fundamental para una buena salud y una nutrición adecuada, especialmente en el caso de las mujeres. Las mujeres pasan por un cambio constante de hormonas a lo largo de diferentes fases de la vida y la maduración. Más las mujeres tienden a ser bombardeadas con anuncios sobre la próxima dieta de moda, que tienden a ser poco realistas y no son la opción más saludable. ¡No es de extrañar que exista confusión sobre qué es realmente una buena nutrición para las mujeres! Aunque lo básico de comer alimentos integrales, mucha frutas, verduras y cereales integrales al tiempo que se reducen los azúcares, el sodio y las grasas malas sigue siendo válido, todavía hay áreas cruciales en las que centrarse para mantenerse saludable a través de las diferentes fases de la vida de una mujer. Esperamos aportar algo de claridad sobre lo que la mujer atleta industrial realmente necesita para comer saludablemente y tener energía para todo lo que le depara el trabajo y la vida. Centrémonos en el atleta industrial que trabaja y en los nutrientes que necesita para mantenerse al tanto de sus tareas: moverse, empujar y tirar a lo largo del día.

NUGGETS DE NUTRIENTES

El cuerpo femenino necesita las siguientes vitaminas y minerales para mantener una salud adecuada. Todos estos se pueden encontrar en los alimentos que consume, pero a veces las mujeres necesitan tomar suplementos. Todas estas son **recomendaciones para la mujer adulta media. Asegúrese de hablar con su médico sobre cuáles son sus necesidades individuales antes de tomar cualquier suplemento.**

B12: Forma glóbulos rojos y ADN y es vital para las funciones del cerebro y las células nerviosas. Se encuentra naturalmente en las proteínas animales que comemos.



Folic Acid: Necesario para la formación de glóbulos rojos y el crecimiento y funcionamiento saludable de las células. Está presente en las verduras de hojas verde oscuro, los frijoles, los guisantes verdes y las nueces.



ALIMENTOS QUE LUCHAN

Alimentos a incluir en tu dieta para combatir las principales causas de enfermedad y muerte en las mujeres:

- **Alimentos que aumentan la capacidad cerebral:** la enfermedad de Alzheimer, el tipo más común de demencia, es la quinta causa principal en las mujeres y afecta más a las mujeres que a los hombres
 - Camarones, canela, arándanos, mantequilla de almendras
- **Alimentos que mejoran la inmunidad y el estado de ánimo:** 12 millones de mujeres sufren cada año un trastorno depresivo. El 75% de las personas que viven con enfermedades autoinmunes son mujeres..
 - Té de rooibos, champiñones portobello, nueces de Brasil, remolacha
- **Alimentos que nutren el cabello y la piel:**
 - Pimientos rojos, cilantro, batatas, setas shiitake, agua infundida con cítricos, bayas y hierbas.

¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

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.

