

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

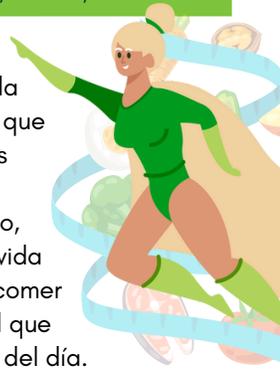
VOLUMEN 10 | NUMERO 21 | ARCHIVO



VITA-MUJERES

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.

- 2.4mcg



Ácido fólico: 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.

- 400-800 microgramos



Colina: ¡Crucial para el metabolismo y fácil de incorporar en tu dieta! Los huevos tienen un alto contenido de colina junto con el hígado y el maní.



Omega-3: ¡Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas! Los aceites saludables como el de aguacate, oliva, pescado y nueces tienen estos ácidos grasos esenciales.



Hierro: Importante para mantener la sangre sana y se encuentra en la carne, las aves y el pescado.

- 18 mg por día adultos de 19 a 50 años



Calcio: Necesario para la función muscular y el sistema nervioso. Ayuda a prevenir coágulos de sangre y a mantener un ritmo cardíaco normal. Encuéntralo en lácteos, pescado y algunos frutos secos.

- 1,000mg-1,300 mg por día



Vitamina D: Crucial para la absorción de calcio y ayuda a proteger contra la osteoporosis. Pocos alimentos tienen vitamina D, como la carne de pescado graso, por lo que es mejor exponerse al sol para obtener su dosis diaria (recuerde el protector solar).

- 600 IU por día.
- Estudios recientes indican entre 1.000 y 4.000 UI al día

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



¡Hay tanto que decir que nos hemos quedado sin espacio! Para obtener más recomendaciones de alimentos y dietas para mujeres, [consulte nuestro blog para ver el artículo completo](#)

Sydney Boyce, MS, LAT, ATC, RYT200 || Sydney recibió su educación entre King's College (Wilkes-Barre, PA) y la Universidad de West Virginia. Ha estado en el entorno industrial durante 6 años y hizo la transición a Work Right con la reciente adquisición de Occupational Athletics. Además del trabajo, ¡es una adicta al ejercicio! ¡Pasa las tardes y los fines de semana enseñando power yoga y haciendo caminatas con su laboratorio de chocolate, Reese!



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.