



tu fuente de bienestar en el trabajo

Newsletter Eden Springs por la promoción de la salud y los hábitos saludables en el trabajo

Num 10 · Junio 2008

Mantente hidratado este verano

Estamos a las puertas del verano y éste es un buen momento para recordar lo importante que es mantener una buena hidratación. El agua te ayuda a regular la temperatura de tu cuerpo a través de la transpiración, protegiéndote del exceso de temperatura.

Con las altas temperaturas tu cuerpo necesita de hidratación adicional para poder funcionar eficientemente, especialmente si realizas ejercicio o trabajos que exijan esfuerzo. Aún cuando no lo percibes, tu

cuerpo transpira más cuando se encuentra bajo altas temperaturas y cuando realizas alguna actividad física puedes llegar a perder hasta un litro por hora. Los líquidos perdidos se deben reemplazar a fin de mantener tu cuerpo en perfecto estado para realizar cualquier actividad.

Incluso si trabajas en una oficina climatizada es importante mantenerte bien hidratado. Según investigaciones llevadas a cabo por científicos británicos, la deshidratación

[continúa en la página siguiente](#)



Los Ácidos Grasos esenciales Omega-6 y Omega-3



DE NUESTRA EXPERTA:

DRA. Nathalie Jacquelin-Ravel
Especialista en Micro-Nutrición
Genoller - Suiza

Los ácidos Omega-6 y Omega -3 están considerados ácidos grasos esenciales, lo que significa que son elementales para la salud de los seres humanos, pese a que nuestro cuerpo no los produce.

Es por eso que estos ácidos grasos solo podemos obtenerlos a través de la ingesta de alimentos. Solo 2 de los 49 nutrientes esenciales se han estudiado con detenimiento, el girasol, aceite de maíz, semillas de soja, cártamo y aceite de semillas de algodón son ricos en Omega-6, mientras que los pescados ricos en grasas, el aceite de colza y el aceite de linaza contienen ácidos Omega-3.

Los ácidos Omega-6 y Omega-3 tienen efectos opuestos como el "ying" y el "yang". Estos ácidos grasos necesitan encontrarse en igual concentración en nuestros tejidos

corporales ya que se autocomplementan con un equilibrio estricto a fin de regular miles de funciones metabólicas, casi todas las funciones biológicas dependen de alguna manera de este equilibrio.

Los investigadores afirman que nuestros patrones genéticos establecen que una persona debe mantener una dieta que se encuentre perfectamente equilibrada en ácidos Omega-6 y Omega-3. Durante años, los avances conseguidos en agricultura y tecnología han hecho posible la producción masiva de aceites vegetales convirtiendo el uso de estos aceites ricos en Omega-6 en un factor relevante en los alimentos suplementarios. Es por eso que, la dieta moderna de occidente excede los niveles de Omega-6 en relación a los de Omega-3 (algunos estudios demuestran que la diferencia se encuentra ente 11:1 y 30:1).

Este desequilibrio provoca efectos nocivos en nuestro metabolismo. Un nivel excesivo de Omega-6 puede favorecer el desarrollo

[continúa en la página siguiente](#)

¿Cómo puedes alcanzar un buen equilibrio entre los ácidos grasos esenciales?

- Utiliza aceite de canela o colza conjuntamente con aceite de oliva para aderezar tus ensaladas.
- Incluye por lo menos dos raciones de pescado por semana, en especial pescados grasos como salmón, sardina, trucha, caballa o arenque.
- Come nueces y aceite de linaza.
- Disminuye el consumo de aceites vegetales ricos en ácidos grasos Omega-6.



Los Ácidos Grasos esenciales Omega-6 y Omega-3

↪ continúa

de agentes patógenos para algunas enfermedades tales como problemas cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad, enfermedades inmunodepresoras, artritis reumatoide y asma. Sin embargo, si se aumentan los niveles de Omega-3 los efectos de estas enfermedades se ven disminuidos.

Los expertos en nutrición recomiendan la dieta Mediterránea para mantener el Omega-6 y el Omega-3 en equilibrio. La dieta Mediterránea tradicional incluye cantidades generosas de todo tipo de granos, frutas, verduras, pescado, aceite de oliva y ajo; además incluye también algo de carne, que es alta en Omega-6. Las investigaciones muestran que solo la dieta



tradicional griega se parece a la dieta de nuestros antecesores en términos de fibra, antioxidantes, grasas saturadas, grasas monosaturadas y equilibrio entre Omega-6 y Omega-3 que se encuentra en 1:1.

Bibliografía :
Omega-6/omega-3 Essential Fatty Acid Ration: The scientific Evidence, World Review of Nutrition and Dietetics
Editors: A.P.Simopoulos, L.G.Cleland

Mantente hidratado este verano

↪ continúa

causada por los sistemas de aire acondicionado puede causar estrés en los trabajadores así como dolores de cabeza y fatiga; éste puede provocar también sequedad en la piel, la cual es particularmente sensible a la deshidratación.

Verano Consejos dehidratación

- Bebe un vaso de agua cuando te levantes por la mañana, ya que no has ingerido líquido durante muchas horas.
- Bebe un vaso de agua con cada comida, ya que beber agua durante las comidas ayuda a la digestión.
- No esperes a tener la sensación de sed para beber agua; cuando sientes sed, tu cuerpo ya está deshidratado
- Ten siempre sobre tu mesa una botella o un vaso de agua para recordar que debes hidratarte.
- Puedes dar un toque de sabor a tu vaso de agua con unas gotitas de zumo o con rodajas de limón, lima, naranja o pomelo.
- Congela puré de frutas (melocotón, mango o pera) , y añade un par de cubitos a tu vaso de agua.

Fuentes:
Dr. Cholat. "Temperature, Air-conditioning, Hydration and Comfort at Work". Service Central d'Appui en Santé au Travail d'EDF - GDF, 2006
Healthworks Corporate

¿SABIAS QUÉ...



Tu sangre es 95% agua, la cual distribuye los nutrientes esenciales a las células de tu cuerpo y recoge los desechos de las mismas. La deshidratación puede disminuir la presión de la sangre, haciendo que llegue en menor cantidad al cerebro, lo que nos hace sentir cansados y perezosos. Sin embargo si nos mantenemos hidratados, bebiendo agua, aumentamos nuestros niveles de concentración y energía.

Bienestar en el trabajo

Director: Mark Reimer.
Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.
Diseño: www.redcomunicacion.es
EDEN SPRINGS (Europa) S.A. - Chemin du Trési 9,
CH-1028, Préverenges, Switzerland
Tel: +41 (0) 21 811 25 50 www.edensprings.com

La información de esta publicación no provee de consejos médicos para problemas individuales. Para obtener consejo y tratamiento, consulta con tu médico o con un profesional de la salud.



Agua Eden - tu fuente de bienestar en el trabajo



Vitalidad | Salud | Equilibrio | Creatividad | Concentración