Jugos e infusiones en el trabajo

Cuando se habla de alimentación, en la mayoría de los casos se hace especial hincapié en los alimentos sólidos. Sin embargo, los jugos, el mate y el café están presentes en el ámbito laboral, pueden implicar un aporte concreto para la salud y por consiguiente un mejor desempeño laboral.

Los jugos de frutas -también pueden ser de algunos vegetales- implican poder complementar la hidratación de una forma más nutritiva que el agua. De todas formas esta última siempre debe estar siempre presente.

No es sencillo contar con una juguera en los lugares de trabajo. Si bien puede ser una alternativa a considerar por las empresas, esto puede implicar un contratiempo en cuanto al tiempo y a la higiene en el lugar de trabajo. Sin embargo, el empleador puede promover entre su personal su consumo fuera del horario laboral a través de campañas de concientización, informando los beneficios que implica incluir jugos de frutas y vegetales en la dieta diaria.

Si se trata de mencionar los beneficios que involucran, los especialistas discriminan según la fruta de la cual se trate sus aportes de vitaminas y minerales. A continuación algunas frutas y su beneficio correspondiente:

1) **Melón:** Revitaliza y rejuvenece la piel y el cabello, fortalece los huesos y los dientes, protege las mucosas de todo el organismo, activa las hormonas sexuales y aumenta la libido.

2**) Fresas:** Previene la oxidación de la sangre al brindar antioxidantes que evitan que los glóbulos rojos se rompan, por lo tanto, es bueno para prevenir la anemia y para conservar la correcta circulación, además estimula la memoria.

3) **Sandía:** La cualidad más sobresaliente es el importante suministro de líquidos que proporciona al organismo. Por su bajo contenido calórico, es el refresco ideal tras el esfuerzo físico o para combatir los días de calor.

4) **Kiwi:** Cuenta con un interesante aporte tanto de vitaminas como de sales minerales, por lo mismo favorece en el buen funcionamiento de los sistemas nervioso y circulatorio.

5) **Tomate:** Son ricos en sustancias con propiedades anticancerígenas, que conducen a la formación de carotenoides como el licopeno, compuestos que protegen a las células de los efectos de la oxidación.

6) **Naranja:** Aumenta la resistencia contra las infecciones por sus grandes cantidades de vitamina C y flavonoides. El sodio, potasio, y magnesio de la naranja previenen calambres y fortalecen los músculos.

7) **Manzana:** Por su contenido en fósforo, resulta un alimento con valores sedantes, muy adecuado para tomarlo antes de irse a dormir. Protegen contra la acción de los radicales libres y tienen propiedades anticancerígenas muy potentes.

8) **Pera:** Aquellas personas que tienen problemas de estreñimiento podrán consumirla cruda o en zumos, ya que su gran cantidad de fibras ayudan a acelerar el ritmo intestinal, previniendo el cáncer de colon. Sus elevados niveles de pectina ayudan a reducir los niveles de lípidos de nuestro organismo.

9) **Mandarina:** Tiene propiedades broncodilatadoras y antiflamatorias adecuada en el tratamiento de úlceras, ayuda el intestino y la digestión. Se sabe con seguridad que esta fruta ejerce una clara acción antiinfecciosa, estimulando la formación de anticuerpos.

Beneficios de consumir jugos

-Es una energía líquida muy eficaz, es como un combustible que se encuentra cargado de nutrientes que además de alimentarnos es ideal para quitarnos la sed. Nos aporta calcio y carbonos y es una de las formas eficaces para bajar de peso sin perder aportes de nutrientes.

-Las vitaminas que son ingeridas por medio de jugos, sus nutrientes son asimiladas en un máximo de 15 minutos. Por el contrario cuando se come en forma consistente se demora horas en digerir y asimilar los alimentos

-Tener la constancia de beber jugos a diario implica bajar el nivel de grasa y de sentir la sensación de saciedad, atenuando el apetito.

-Ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas que una vez acumuladas en el organismo son las culpables de originar enfermedades. El beber jugos reconstruye los tejidos dañados al proveer a las células de las nutrientes que necesitan.

Un consejo es que una vez que hemos exprimido el jugo se tome inmediatamente de forma que mantenga todas sus cualidades desintoxicantes y depurativas. Además, es recomendable beberlos una hora antes del desayuno o 3 horas después de las comidas.

Infusiones

Las dos infusiones que más se consumen en los ambientes de trabajo son sin duda la yerba mate –en algunos países de la región- y el café, de consumo más universal. También se pueden considerar algunas hierbas como el tilo, la manzanilla o el boldo. Por último, otras que según la ubicación geográfica puedan cultivarse.

Yerba Mate

La yerba mate es rica en antioxidantes –90% más que el té verde– lo que permite retrasar el envejecimiento, desintoxicar la sangre, prevenir el desarrollo de ciertos tipos de cáncer y reducir el estrés. Asimismo, el mate también aporta nutrientes, como las vitaminas B y C, y minerales como el manganeso, potasio y zinc, todos ellos muy beneficiosos para la salud.

Quienes toman mate habitualmente también ven mejorados sus niveles de concentración, energía, claridad y precisión. No solo es bueno para aumentar la resistencia mental, sino también la física: ayuda a que el cuerpo utilice los carbohidratos de una manera más eficiente, quema más calorías y contribuye a disminuir el ácido láctico en los músculos, causante del dolor después del ejercicio físico.

Otro beneficio del mate es que facilita la digestión y la producción de bilis. Pero esto no es todo, pues también ayuda a mantener el colon limpio y a reducir las bacterias que causan mal aliento. Además, genera sensación de saciedad, lo que puede ayudar durante una dieta de adelgazamiento.

Finalmente también actúa como una infusión preventiva de distinto tipo de dolencias:

Salud cardiovascular

Al impulsar la quema de grasas y la reducción de los niveles de colesterol, el mate es un gran aliado de la salud cardiovascular y la prevención de la arterioesclerosis.

Mejora la salud mental y psicológica

El mate a menudo se ha utilizado para tratar la depresión y la ansiedad, ya que inhibe la actividad de la monoamino oxidasa entre un 40 y 50%.

Es bueno para las enfermedades respiratorias

Aquellas personas que sufran de alergias o sinusitis también pueden disfrutar de los beneficios del mate para atenuar notablemente los síntomas.

Otra de las propiedades de la xantina es su facilidad para mejorar la actividad psicomotora. La acción estimulante de la yerba mate es más prolongada que la del café y no tiene sus efectos colaterales como insomnio e irritabilidad.

El mate en el trabajo implica gozar de más energía y vitalidad, mayor poder de concentración, menos nerviosismo, agitación, ansiedad y un aumento en la resistencia a la fatiga física y mental.

Café

Entre los múltiples beneficios del café se pueden mencionar que es un buen aliado a la hora de despertarse ya que disminuye la somnolencia y aumentar la capacidad de alerta. El contenido natural de la cafeína –la cual es un estimulante del sistema nervioso central- produce efectos beneficiosos sobre la capacidad de atención y la memoria.

Es rico en antioxidantes

El café se encuentra en el 6° lugar entre los 50 alimentos y bebidas que son fuente de antioxidantes. Estos son compuestos que protegen al organismo del daño oxidativo que causan las moléculas llamadas radicales libres, que producen la degeneración en las células. Esto es importante para evitar el desarrollo de enfermedades degenerativas.

Es digestivo

El café estimula la secreción gástrica, activa la producción de la bilis y la contracción de la vesícula biliar. Por lo tanto, tomado después de las comidas, facilita la digestión.

Los beneficios de consumir infusiones

-Son bebidas naturales, sanas y saludables, que complementan cualquier dieta, aportando efectos beneficiosos para la salud y para nuestro organismo.

-Son una alternativa sana a otro tipo de bebidas, y se pueden consumir en cualquier época del año, por ejemplo una taza caliente para el invierno, o una infusión fría o con hielo en verano.

-Tienen un sabor único, con efectos relajantes**.**

-Su amplia combinación de plantas con propiedades, y la selección de frutas que hacen que cuidarse sea un placer.

-Sus propiedades antioxidantes (postergan el envejecimiento celular)**.**

-Aportan numerosos beneficios para el organismo; la eliminación de líquidos, mejoran el sueño, favorecen la digestión.

-Lo aconsejable es tomar entre 2 y 3 infusiones al día, para que así te sea más sencillo conseguir beber los 2 litros de líquido diarios que necesita nuestro cuerpo para hidratarse.

-Son fáciles y rápidas de preparar y combinar, por ejemplo, un té en el desayuno revitaliza; una taza después de la comida facilita la digestión, y beber una infusión cada noche relaja y ayuda a conciliar el sueño.

Fuentes:

- "*Lo que debe saber sobre los jugos de fruta*", Salud en RPP. http://vivirsalud.imujer.com/2008/07/03/beneficios-del-mate
- *"Tomar café y derribar mitos*", Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional. http://www.fiso-web.org/imagenes/publicaciones/archivos/3579.pdf
- *"Café: sus 10 beneficios menos conocidos"*, Entre mujeres. http://entremujeres.clarin.com/vida-sana/nutricion/cafe-cafe-cafeina-bebidas-infusiones-beneficios-tomar-salud-desayuno-bueno-malo-mitos_0_931706946.html