

CARNE DE CONEJO: EQUILIBRIO Y SALUD

REVISTA CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN

Nº 11 • Mayo 2009

INTERCUN  Organización
Interdisciplinaria
Científica

La alimentación saludable en el entorno laboral

Editorial

Dr. Emilio Martínez de Victoria Muñoz.

Catedrático de Fisiología.

Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INRYTA) de la Universidad de Granada.

Es indudable la relación que existe entre Nutrición y Salud, y también entre Nutrición y Enfermedad. Las principales causas de morbilidad y mortalidad en la población mundial adulta, laboralmente activa, están relacionadas con la alimentación. Las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes y el cáncer son algunas de estas alteraciones patológicas, sin olvidar la obesidad. En este escenario, debemos decir que, en mayor o menor medida, todas ellas se pueden prevenir a través de cambios en el estilo de vida, siendo la alimentación saludable y la actividad física regular, junto a no fumar y el consumo moderado de alcohol, los principales responsables de disminuir estas enfermedades crónicas.

El ritmo de vida actual, los horarios laborales, las distancias entre la vivienda habitual y el lugar de trabajo, los viajes, etc; hacen que el número de trabajadores que comen fuera de su casa, al menos una de las comidas diarias, la comida de mediodía, haya ido creciendo en el último cuarto del siglo XX y en la primera década del XXI. Estas comidas fuera del hogar se llevan a cabo en comedores comunitarios del lugar de trabajo o bien en establecimientos de restauración de su entorno, sin olvidar las máquinas que expenden alimentos situados en él. Esta situación hace que el trabajador tenga una dieta diferente a la que corresponde con sus hábitos alimentarios aprendidos. También, supone un esfuerzo de selección de alimentos, o mejor de menús, en los establecimientos donde come. Estas situaciones hacen que existan una serie de condicionantes que llevan a tomar una alimentación no equilibrada; algunos de estos son el tiempo de comida, la monotonía, la oferta de los establecimientos, la propia educación nutricional del comensal, etc.

Es importante señalar que en la actualidad las necesidades nutricionales en la mayoría de los puestos de trabajo no demandan cantidades importantes de energía, ya que los medios mecánicos hacen una parte importante del esfuerzo físico que suponían en el pasado. Sin embargo, las tareas repetitivas, la atención continuada y el estrés que se desarrollan en el puesto de trabajo van en aumento. Los principales errores en la actualidad, en la mayoría de los países, se relacionan con los excesos de ciertos nutrientes y de energía. Sin embargo, no podemos olvidar que también están presentes problemas de carencias de ciertos nutrientes que tienen una gran incidencia en el rendimiento laboral, como la anemia



ferropénica, por falta de hierro, o la osteoporosis, por déficit de calcio. Por ello, la alimentación del trabajador debe ser equilibrada, de acuerdo con los objetivos nutricionales y las guías alimentarias para la población, adaptada en la ingesta calórica a sus gastos energéticos. En esta línea, deben diseñarse dietas con una alta densidad en nutrientes y baja en energía y grasa saturada, con bajo contenido en sodio, azúcares simples y colesterol y rica en verduras, hortalizas y frutas. También debe tener un contenido adecuado en proteína de alto Valor Biológico.

La carne de conejo de granja pertenece al grupo de los alimentos proteicos y su consumo debe ser semanal, alternando con otros alimentos del grupo como pescados, huevos y legumbres. Es una carne con un bajo contenido en grasa total, colesterol y sodio respecto a otras carnes, con un perfil lipídico insaturado, por lo que es de elección a la hora de elaborar menús frente a otros alimentos ricos en grasa y con un perfil de ácidos grasos saturado. Estas características, junto con su versatilidad culinaria, la colocan como una alternativa muy importante para su inclusión en menús bajos en grasa, con una proteína de alto Valor Biológico y aporte interesante de algunas vitaminas del grupo B.

Invertir en una buena alimentación en el entorno laboral puede repercutir en el rendimiento en el puesto de trabajo (psíquico y físico), además de las repercusiones económicas que suponen las horas no trabajadas y el tratamiento de las principales enfermedades relacionadas con la mala alimentación, y lo que es más importante, tiene una especial incidencia en la salud pública de un país.

SUMARIO

1. Introducción
2. Necesidades nutricionales especiales en el lugar del trabajo
3. Consejos para comer de manera equilibrada fuera de casa
4. Carne de conejo y alimentación en el trabajo

1. Introducción

Los cambios sociales y culturales sucedidos en las últimas décadas, han ocasionado una modificación en los patrones de conducta y el modelo alimentario tradicional. La falta de tiempo debido al gran crecimiento de las ciudades, la concentración de las jornadas laborales, así como la lejanía de los puestos de trabajo; hacen que, en la mayoría de los casos, no se disponga de tiempo para regresar a casa, y se tenga que comer fuera, bien en el lugar de trabajo o en establecimientos cercanos a él.

La obligación de comer fuera de casa por motivos de trabajo ha supuesto un cambio

en los hábitos alimentarios de millones de personas, que se enfrentan a graves desequilibrios en sus dietas. La mayor parte de la población debe realizar entre una y dos comidas en el lugar de trabajo, es por ello que resulta fundamental desarrollar un menú óptimo. Cuando se come en el trabajo se ha de vigilar especialmente la alimentación, ya que las prisas pueden hacer que la dieta se descompense, bien por defecto o por exceso.

Según el estudio “La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”¹ los problemas de alimentación deficiente y la mala nutrición tienen que ver

con una serie de asuntos relacionados con el trabajo: la moral, la seguridad, la productividad y la salud a largo plazo de los trabajadores y sus países. Este estudio considera que si los hábitos alimenticios en el lugar de trabajo mejoran, puede aumentar la tasa de productividad, se pueden evitar déficits nutricionales, enfermedades crónicas y obesidad. De hecho, este estudio revela que una nutrición inadecuada da lugar a las empresas de todo el mundo a unas pérdidas de productividad hasta del 20%.

2. Necesidades nutricionales especiales en el lugar de trabajo

Salud y Trabajo van unidos y se influyen mutuamente. Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga, lo que contribuirá a mantener un mayor nivel de bienestar.

La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas. Por ello, el trabajador ha de aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida profesional, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutricionales. Además, es importante recordar que, independientemente de la actividad profesional, las necesidades nutricionales varían para cada persona, en función de su edad, sexo y otros condicionantes individuales y del entorno en el que vive (factores socio culturales, climáticos, etc.), que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación. Una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro organismo, puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos como psíquicos; situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento:

- **Dietas hipocalóricas o bajas en calorías**, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud.
- **Dietas desequilibradas**, pueden dar lugar a carencias nutricionales con efectos indeseables para el organismo.
- **Dietas hipercalóricas**, conducen a sobrepeso y obesidad, con los problemas que conllevan y que, además, favorecen la aparición de otros trastornos (alteraciones de los niveles de glucemia y lípidos en sangre, hipertensión, etc.)
- **No desayunar**, uno de los errores más comunes. Diversos estudios² han demostrado que no desayunar disminuye el rendimiento físico e intelectual.
- **Saltarse comidas**, otro error muy frecuente que influye de forma negativa en el funcionamiento del organismo.
- **Comidas copiosas**, pueden producir somnolencia y molestias digestivas perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
- **Higiene alimentaria**, importante para evitar intoxicaciones de origen alimentario.

La alimentación de aquellas personas que deben comer en el trabajo, al igual que la del resto de la población, debe basarse en una dieta equilibrada, que es “aquella que permite el mantenimiento del peso corporal adecuado, contribuyendo al equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético”. Diversos estudios han comprobado como mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas adecuadas a su situación personal.

Tabla 1. Objetivos nutricionales a conseguir por la población española.

% Valor Energético Dieta	
Proteínas	10-15%
Lípidos o grasas	30-35%*
AGS	<10%
AGP	7-10%
AGM	10-20%
Colesterol	<300 mg
Hidratos de carbono	50-60%
Azúcares	<10%
Fibra	25-30 g
Sodio	<6 g/día **

* Se admite que la grasa proporcione hasta un 35% de la energía si se consume una mayor proporción de aceite de oliva.

** Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Fuente: Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica en Atención Primaria. Ana M. Requejo, Rosa M. Ortega. Editorial Complutense 2000.

Además, es muy importante asegurar un aporte adecuado de líquidos, especialmente en aquellos trabajos que tengan un mayor desgaste físico, y en temporadas o condiciones de trabajo en las que la pérdida de líquidos sea mayor. También se recomienda moderar el consumo de todos aquellos alimentos que lleven azúcares simples/refinados, no superando los cuatro diarios.



Conejo y vieira

La dieta debe ajustarse a las necesidades de cada persona, por ello se deben hacer distinciones en cuanto al aporte de energía y nutrientes en función del tipo de trabajo que se realice. En los trabajos de **gran esfuerzo físico** se debe ingerir una **dieta que tenga un mayor valor energético**, ya que las necesidades son superiores. En los trabajos sedentarios, pero con **gran estrés psíquico**, también se ha de **vigilar** la alimentación, en este caso no es necesario aumentar la energía total de la dieta, pero sí **la calidad de la dieta**, asegurando que se aportan aquellos nutrientes relacionados con el buen funcionamiento del sistema nervioso, transmisión de impulsos, transporte de oxígeno a las células, etc. Estos nutrientes intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo, y son: vitaminas del grupo B, vitamina E o tocoferol, determinadas sales minerales (potasio, magnesio y zinc) y oligoelementos (hierro,

litio, silicio, selenio y cromo). Los ácidos grasos esenciales como el linoléico y linolénico, son igualmente necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro. Un neurotransmisor implicado en el estado anímico y la vitalidad de las personas es la serotonina, cuyo precursor es el triptófano, aminoácido esencial que debe ser ingerido con la alimentación. Cuanto mayor sea el nivel de serotonina en distintas áreas del sistema nervioso central (encéfalo), mejor es el estado anímico. En el caso de poseer un nivel bajo de este neurotransmisor, aparecerá un estado de decaimiento y tristeza que, indudablemente, hará que se dé un menor rendimiento.

DÉFICITS DE VITAMINAS Y MINERALES Y SU REPERCUSIÓN SOBRE EL RENDIMIENTO INTELECTUAL

A corto plazo, una alimentación desequilibrada puede producir de forma generali-

zada carencias específicas de ciertas vitaminas o minerales que influyen negativamente sobre el rendimiento físico e intelectual:

- La **deficiencia de hierro** se relaciona con alteraciones en el funcionamiento del cerebro, capacidad de concentración, memoria y, por tanto, en el rendimiento intelectual.
- La **falta de magnesio** aumenta la susceptibilidad al estrés y la aparición de calambres musculares.
- Un nivel de **yodo insuficiente** repercute en la capacidad de iniciativa y la toma de decisiones.
- La **escasez de tiamina (B₁)** es causa de depresión, irritabilidad, falta de concentración y memoria.
- Una ligera deficiencia de **niacina (B₃)** puede ser causa de depresión.
- La **falta de piridoxina (B₆)** puede causar irritabilidad y depresión.

3. Consejos para comer de manera equilibrada fuera de casa

La dieta debe estar confeccionada de acuerdo con los criterios de alimentación equilibrada, ajustada en calorías a las necesidades energéticas particulares según edad, sexo, situación fisiológica, tipo de trabajo y ejercicio físico realizado, entre otros factores.

Para seguir una dieta saludable a la hora de comer fuera de casa, es importante planificar la comida a lo largo de la semana, lo que será útil, tanto si se lleva la comida de casa, como si se come en restaurantes o comedores colectivos de empresas, para ello se debe adecuar la dieta a la pirámide de la alimentación saludable. Cuando se come en el trabajo, se han de elegir alimentos de elevada densidad nutricional pero de contenido graso y calórico moderado, para evitar las digestiones pesadas.



Además se recomienda que:

- Se dedique un mínimo de 40 minutos para consumir la comida del mediodía, y si es posible hacerlo acompañado.
- Tratar de programar una hora fija para acudir a comer y respetarla.
- Comer variedad de alimentos todos los días, pero en cantidad moderada.
- Comer despacio y masticar bien, ya que se favorece una mejor digestión de los alimentos, y disminuye la posibilidad de sufrir meteorismo o aerofagia y otros trastornos digestivos.
- Evitar distracciones mientras se come como ver la televisión o leer el periódico.

En cuanto a la distribución de la dieta, ésta debe adaptarse a las necesidades de cada persona y de su horario laboral. La distribución de la dieta en 4-5 tomas influye positivamente sobre el nivel de glucosa y lípidos en sangre (colesterol, triglicéridos, etc.) y mejora las digestiones.

CONSEJOS PARA QUIENES COMEN EN RESTAURANTES O EN COMEDORES DE EMPRESA

- Las guarniciones de los platos deben ser a base de verduras, y tanto éstas como el resto de alimentos, deben estar preparadas de las maneras más sencillas, con técnicas que incorporen poca grasa.
- En algunas ocasiones (ansiedad, nerviosismo, estrés, etc.) conviene sustituir el café o el té por bebidas más suaves como café descafeinado o infusiones no excitantes (menta poleo, manzanilla, tila, etc.).



4. Carne de conejo y alimentación en el trabajo

La carne de conejo tiene una gran tradición gastronómica en la Dieta Mediterránea española, y encaja perfectamente en una gran variedad de platos. Además de ser una carne exquisita, también tiene propiedades nutricionales excelentes.

Para cubrir las necesidades diarias y rendir adecuadamente en el trabajo, se recomienda seguir una alimentación variada, reducir la ingesta de colesterol y grasas saturadas, incrementar la ingesta de hidratos de carbono, fibra y vitaminas, además de realizar una actividad física habitual. La carne de conejo es idónea para cumplir las recomendaciones, ya que es una de las carnes que posee menor contenido en colesterol, y su contenido en grasas saturadas es reducido.

La carne de conejo tiene un bajo valor energético debido a que es una carne magra (únicamente contiene un 5% de grasa), sin embargo contiene proteínas de elevado Valor Biológico que aportan todos los aminoácidos esenciales. Uno de estos aminoácidos es el triptófano, precursor de la serotonina, implicada en el estado anímico y la vitalidad de las personas.

La relación energía/proteína de la carne de conejo la convierte en un alimento con alta densidad nutricional, por lo tanto, muy adecuado para incluirlo en la alimentación diaria de todas las personas y, en especial, de las personas que comen fuera del hogar. Su fácil digestibilidad (por ser tierna, pobre en colágeno y magra) es otro de factor por el que se recomienda su inclusión en la alimentación habitual.

El rendimiento psíquico y físico y, por lo tanto, el laboral, están íntimamente ligados a la alimentación, por lo que es importante incluir alimentos que aporten, además de triptófano, vitaminas del grupo B, más concretamente, productos ricos en vitamina B₃ y B₁₂. Los ácidos grasos linoléico (omega 6) y linoléico (omega 3) son igualmente necesarios para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro.

La carne de conejo es una excelente fuente de vitaminas B₃, B₆ y B₁₂, por lo que es un alimento especialmente recomendable a incluir en la dieta de los trabajadores. Además, el perfil lipídico de la carne de conejo es, principalmente insaturado.

El ácido linoléico supone casi el 30% del mismo y el ácido linolénico supone el 1,5%.

Tabla 2. Valores nutricionales medios de la carne de conejo.

Valores nutricionales medios	Ración carne de conejo* (125 g)
Energía	163,57 kcal
Proteínas	25,9 g
Grasas	6,66 g
Vitamina B1	0,08 mg
Vitamina B3	19,41 mg
Vitamina B6	0,54 mg
Vitamina B12	8,84 µg
Ácido linoléico	1,93 g
Ácido linolénico	87,5 mg

* Aproximadamente ¼ de conejo.

Fuente: Informe Técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo de granja³. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada 2008.

La Cianocobalamina o vitamina B₁₂ que aporta la carne de conejo cubre las necesidades diarias recomendadas (125 g aportan el 353% de la Cantidad Diaria Recomendada⁴). Es una vitamina importantísima para las células hematopoyéticas de la médula ósea. Su déficit produce anemia y alteración de las neuronas. Además de encontrarla en la carne, se encuentra en la leche, los huevos y el pescado.

La Niacina o vitamina B₃ interviene junto a otras vitaminas del complejo B en la obtención de energía a partir de los hidratos de carbono. Entre sus funciones, sirve para mantener en buen estado el sistema nervioso, mejora el sistema circulatorio, ya que relaja los vasos sanguíneos otorgándoles elasticidad y conserva la piel sana, al igual que mantiene sanas las mucosas digestivas. Una deficiencia ligera de niacina puede ser causa de depresión. 125 gramos de carne de conejo cubren el 121% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de niacina.

La Piridoxina o vitamina B₆ participa en el metabolismo de los aminoácidos, su falta puede causar irritabilidad y depresión. Una ración de carne de conejo (125 g) aporta más de una cuarta parte de las recomendaciones diarias de esta vitamina (38% CDR).

Entre los minerales de la carne de conejo, podemos destacar que tiene un alto contenido de fósforo (125g cubren el 46% de las CDR), y es rica en potasio (25% CDR) y selenio (19,8% CDR). Además, aporta cantidades significativas de zinc, magnesio y hierro. Es una carne de bajo contenido en sodio (70,6mg/100g), en ácido úrico (0mg/ 100g) y en purinas (32mg/ 100g).

Indudablemente, debido a sus cualidades nutricionales, la carne de conejo debe formar parte de la alimentación cotidiana de la población y, más concretamente, de la alimentación de las personas sometidas a gran desgaste físico o intelectual. La carne de conejo posee además, unas propiedades gastronómicas por las que también ha de recomendarse su inclusión. Es una carne con gran versatilidad gastronómica con la que se pueden preparar platos adecuados para su calentamiento en microondas (en el caso de llevar un "tupper" al lugar de trabajo), como son las "Patatas guisadas con conejo", la "Paella de conejo", los "Canelones de conejo"; o platos fríos como la "Ensalada campera con conejo". Además admite hierbas aromáticas y especias para su preparación.

En definitiva, las propiedades nutricionales y gastronómicas de la carne de conejo la convierten en un alimento idóneo para incluirlo dentro de la alimentación de la población general y, más concretamente, de aquellas personas sometidas a gran esfuerzo físico o psíquico debido al trabajo.



Paella valenciana de conejo

Referencias:

1. Wanjek C. *La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas*. Oficina Internacional del trabajo, 2005.
2. Sánchez JA, Serra L. *Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares*. Rev Esp Nutr Comunitaria 2000; 6(2):53-95.
3. *Informe Técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo de granja*. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada 2008.
4. DIRECTIVA 2008/100/CE DE LA COMISIÓN de 28 de octubre de 2008 por la que se modifica la Directiva 90/496/CEE del Consejo, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios, en lo que respecta a las cantidades diarias recomendadas, los factores de conversión de la energía y las definiciones.

Publicación especialmente dirigida a profesionales de la salud ofrecida por cortesía de:



Orden ARM/1677/2008

Para más información:

CENTRO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

902 995 681

www.intercun.org

intercun@sprim.com