

MENOS DEL 50% DE MUJERES QUE TRABAJAN EN OFICINA HACEN EJERCICIOS

• Además, son profesionales que consumen muy poca agua



Las mujeres profesionales deben mantenerse mucho más activas para nivelar el estrés que viven con las funciones del trabajo y el hogar.

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

Fotos: Melissa Fernández/ Photos.com

Estar en una misma posición por varios minutos, vivir de estrés constante, la falta de actividad física y el no alimentarse bien llevan a un pro-



“Las comidas deben ser balanceadas, lo importante no es comer en cantidad sino en calidad. Es más nutritivo alimentarse cinco veces al día que comer sólo desayuno, almuerzo y cena. Lo ideal es incorporar todos los grupos alimenticios durante el día”, Marina Brenes, nutricionista.

medio de 50% de mujeres profesionales a vivir tensas, con problemas digestivos y con un descontrol en su salud por la falta de ejercicios.

Esto lo demuestra un estudio elaborado por una compañía de investigación de mercado llamada TNS, la cual concluyó que en América Latina el 61% de los hombres hacen ejercicio, pero las mujeres solo alcanzan al 47%.

La nutricionista Yadyra Cortés dijo que con una buena planificación es posible que la mujer trabajadora y jefa de hogar logre un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada y actividad física.

“Yo dejo el desayuno y las loncheras de mis hijos listas desde el día anterior. Eso sí, al



Se recomienda consumir hasta 12 vasos de líquido por día. Cuando se decide consumir refrescos naturales, se debe procurar hacerlo con menos azúcar.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Sistema nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.

Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.

Pulmones: Aumenta la capaci-

dad, eficiencia y circulación.

Músculos: Incrementa la circulación en ellos, aumenta su tamaño, hay mayor fuerza y crece la capacidad de resistencia y oxigenación.

Huesos y ligamentos: Tendrán

mayor fuerza y un refuerzo de los tejidos articulatorios.

Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen y el azúcar de la sangre se reduce.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.