



UNA PARADA POR LA SEGURIDAD

SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y LAS OPERACIONES EN INCENDIOS FORESTALES

Unos minutos pueden durarte toda la vida...



IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN INCENDIOS FORESTALES

- 🔥 El trabajo desarrollado por el Personal Especialista en Extinción de Incendios Forestales (PEEIF) implica una alta intensidad de esfuerzo, lo cual se traduce en un **ELEVADO GASTO ENERGÉTICO** (que oscila entre las 6-15 kcal·min⁻¹, llegándose a alcanzar en incendios de 8 a 12 horas registros de hasta 6000 kcal por jornada de trabajo), similar al descrito para ciclistas profesionales en una etapa de alta montaña del Tour de Francia.
- 🔥 **LA DIETA MEDITERRÁNEA** (rica en frutas, verduras, legumbres, etc) aporta entre 2000-2500 kcal·d⁻¹.
- 🔥 El organismo posee depósitos energéticos, siendo el **GLUCÓGENO MUSCULAR Y HEPÁTICO** (~2000-3000 kcal dependiendo del nivel de entrenamiento de los sujetos) el principal sustrato energético en actividades de alta demanda energética y larga duración.
- 🔥 En ejercicios o trabajos de alta demanda física, el 75% de la energía proviene de los **HIDRATOS DE CARBONO (HC)**, mientras que el 25% restante lo hace de grasas y proteínas.
- 🔥 Los **HC** se deben convertir en la alimentación base para el PEEIF. Dentro de los HC, debemos considerar el **ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)** de los mismos (indicador de la velocidad con la que los HC se convierten en glucosa en sangre) a la hora de ingerirlos, ya que dependiendo del momento de la jornada en que nos encontremos, deberemos potenciar un tipo u otro de HC.
- 🔥 Si tenemos **HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES**, tenemos suficientes reservas energéticas como para afrontar las primeras horas de trabajo con garantías.
- 🔥 En trabajos prolongados deberíamos aportar a nuestro organismo **ENERGÍA EXTRA** en forma de **HC de ALTO IG** (alimentos como el plátano, dátiles, pasas, castañas, barritas energéticas, miel, pan, azúcar, etc) para optimizar el rendimiento y retardar la posible aparición de la llamada "pájara física".
- 🔥 Debemos tomar conciencia de la importancia que tiene la **ALIMENTACIÓN "POST-INCENDIO"**, ya que cada vez son más frecuentes las actuaciones del PEEIF de varios días continuados de trabajo. Por ello, la ingesta de alimentos tales como la pasta, arroces y otros tipos de **HC de MEDIO-ALTO IG** tras el trabajo, repondrán los depósitos de glucógeno y nos permitirán desarrollar nuestras funciones con garantías energéticas en la jornada siguiente.
- 🔥 **Cuestiones:**
 - ¿Has sufrido en alguna ocasión un desfallecimiento físico? ¿Te has planteado que puede deberse a una mala alimentación?
 - ¿Te has planteado si tu alimentación habitual es la más recomendable para un trabajo como el que realizas? ¿Cuidas la alimentación post-incendio?
- 🔥 **Actividad.** Intenta adquirir en jornadas de incendios una rutina alimenticia rica en HC y siente la diferencia.

¿TIENE ALGUNA IDEA? Envíe sus comentarios o nuevas propuestas a seguridad_incendios@magrama.es

RECUERDE SIEMPRE QUE USTED ES EL PRIMER RESPONSABLE DE SU SEGURIDAD

STOP Una parada en la seguridad es una iniciativa del Comité de Lucha contra Incendios Forestales

<http://www.magrama.gob.es/es/biodiversidad/temas/incendios-forestales/>

