



¡Los trabajadores agrícolas son como los deportistas!

Los trabajadores agrícolas migratorios y de temporada pueden quemar la misma cantidad de calorías por hora que los jugadores de baloncesto o fútbol.^{1, 2}
¡Es importante alimentar su cuerpo con lo que necesita!

Trabajar en una granja significa tratar su cuerpo como lo hacen sus atletas favoritos, comiendo alimentos saludables y bebiendo mucha agua.

Es muy importante tener cuidado con la cantidad de alcohol que usted toma para cuidar su cuerpo.



Tomar demasiado alcohol:



- Hace lenta la forma en que su cuerpo cura los músculos
- Daña su hígado y riñones
- Lo hace dormir menos
- Le deshidrata
- Reduce su capacidad para soportar días calurosos

¡Cuide su cuerpo como un atleta!



- Evite tomar alcohol por completo
- Asegúrese de tomar agua y comer alimentos con electrolitos, como sandía y plátanos o bananos, en especial antes y después del trabajo
- Si toma, limite las bebidas con menos del 4% de alcohol y no tome más de 2 al día para los hombres, o 1 al día para las mujeres



Llame a la línea Una Voz para la Salud

Si tiene alguna pregunta, llámenos o envíenos un mensaje gratis en español o en inglés al 1 (800) 377-9968 o por WhatsApp al +1 (737) 999-4162.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS) como parte de una subvención que suma un total de 1.742.242,00 dólares, con un 0 por ciento financiado por fuentes no gubernamentales. El contenido corresponde a el(los) autor(es) y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni un respaldo por parte de HRSA, HHS o el Gobierno de EE. UU.

¡Hidrate su cuerpo un día antes del trabajo para rendir más que su jugador de fútbol favorito!

- References:
1. Calories burned in 30 minutes of leisure and routine activities. Harvard Health. July 1, 2004. Accessed May 20, 2026. <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-for-people-of-three-different-weights>
 2. Culp K, Tonelli S. Heat-Related Illness in Midwestern Hispanic Farmworkers: A Descriptive Analysis of Hydration Status & Reported Symptoms. *Workplace Health Saf.* 2019;67(4):168-178. doi:10.1177/2165079918813380