

10 RECOMENDACIONES PARA COMER DE FORMA SALUDABLE EN EL TRABAJO

El ajetreado ritmo de vida dificulta la correcta alimentación a gran parte de la población. Os proponemos **10 consejos** muy fáciles de aplicar para mejorar vuestra salud.



1 Planifica la semana

Es muy importante elaborar un **calendario** para organizar las comidas durante la semana. Así comerás más **variado** y podrás gestionar mejor la **cesta de la compra**.



2 Tómate tu tiempo

Procura dedicar más de **40-50 minutos** para comer, siempre más o menos a la misma hora. Así evitarás atracones rápidos o picoteos innecesarios y ayudarás a tener una **mejor digestión**.



3 ¡No te olvides de la media mañana!

Prueba a llevarte una **pieza de fruta** o un **snack saludable** para comer a media mañana. Irás a la comida menos hambriento.



4 Prepara comida casera

No siempre es posible, pero opta por comida hecha en casa: **ahorrarás dinero y ganarás en salud** (siempre que te prepares menús equilibrados).



5 Conoce tu zona

No todos los restaurantes son iguales. Busca un lugar en el que sirvan **variedad** y productos de calidad.



6 En la variedad está la clave

Al final siempre se opta por la monotonía. Procura variar de menús, verduras, carne, pescado, legumbres... Sin olvidar incluir todos los días alguna pieza de **verdura** y un **postre saludable: fruta**.



7 Legumbre: la gran olvidada

Tenemos la concepción de que la **legumbre** es pesada. Comiendo una ración adecuada (no el típico plato de fabada) o incluyéndolas en una **ensalada fría** podemos consumir estos alimentos tan necesarios sin sentirnos sin fuerzas después.



8 De beber: agua

Es muy fácil recurrir a una copa de **alcohol** o **refrescos** durante las comidas. Ocasionalmente no se consideraría un problema, pero **de forma habitual podría suponer una ingesta calórica adicional**.



9 De acompañante: verdura

Lo más común es recurrir a los fritos como acompañante de un plato de carne o pescado. De vez en cuando podemos darnos un capricho pero la verdura es una **opción más sana**: ya que aportarás **vitaminas y fibra** en lugar de la grasa y los hidratos de carbono presentes en las patatas fritas.



10 ¡Muévete!

Si comes casero o en un restaurante, aprovecha el tiempo que te falte para **dar un paseo**. Te despejarás y podrás sentirte mejor de vuelta al trabajo.

¿Sabías qué...?

La comida debe representar un **40%** de las kcal totales que consumimos en un día. Siendo la ingesta más "grande" de todas.

Reparto adecuado de las calorías ingeridas a lo largo del día:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
25 %	5 %	40 %	15 %	15 %

José Antonio Pinto Fontanillo, Ángeles Carbajal Azcona. Dieta equilibrada, prudente o saludable, La. Colección Nutrición y Salud nº 1. Madrid: Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública; 2003 ISBN/ISSN: 84-451-2412-9
De Torres Aured L., Francés Pinilla M. La dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Madrid; 2007.
Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral. Secretaría de Salud. Gobierno de la República de Honduras, Tegucigalpa, Honduras; 2016.