

Por tu salud...

Almuerzos y meriendas saludables



¿Cuántas veces comes al día?
¿Desayunas siempre? ¿Almuerzas y meriendas siempre? Estas preguntas son muy frecuentes para unos buenos hábitos saludables. Es muy importante aclarar cuántas veces se debe comer al día y qué se debe comer. Os daremos trucos para comer de forma más sana y equilibrada

Cuántas veces comes al día

Seguro que todos sabemos que se debe comer 5 veces al día, pero realmente ¿lo hacemos? Aunque parezca que tiene que ser malo y que se pueda ganar peso al comer tantas veces, es realmente al revés. Comer 5 veces ayuda a ingerir menos número de calorías a lo largo de la jornada y evita grandes atracones o picoteos no deseables.

El desayuno: de vital importancia

Nunca te saltes el desayuno antes de ir a trabajar, porque nos ayuda a empezar el día con energía, tanto para nuestros músculos como para nuestro cerebro que consume mucha energía. Se debe desayunar de forma consistente, y esto requiere dedicar tiempo suficiente para disfrutar del desayuno. Todo desayuno debe contener, como mínimo estos tres componentes: lácteo + fruta + cereal.

Se recomienda que el desayuno aporte entre el **20-25%** del contenido de calorías de todo el día.

¿Almuerzos y meriendas?

¿Ingieres alimentos a lo largo de la jornada de trabajo? Hay que almorzar y merendar de forma saludable y evitar el picoteo constante a todas horas. Existen muchos alimentos que te puedes llevar al trabajo sin problemas y tomarlos en el descanso. De esta forma llegarás con menos hambre a la comida y rendirás mucho más en el trabajo.

¿Qué se puede almorzar o merendar?

Tanto durante la jornada de trabajo como fuera de él existen múltiples opciones de almuerzos y/o meriendas, entre las que podemos citar algunos ejemplos prácticos:

1. Fruta: hay frutas que podemos llevar al trabajo sin que se estropean de forma rápida y que pueden comerse en cualquier momento y de forma muy fácil: mandarinas, manzana, plátanos, pera, uvas, etc., También podemos prepararnos en casa un pequeño Tupper con la fruta previamente cortada, resultando muy cómodo y sin riesgo de mancharse (melón, fresas, sandía, naranja, etc...) Nos queda la opción de consumir fruta en forma de zumos ya preparados o mejor aún solicitarlos para su consumo inmediato (cafeterías, etc..).



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Almuerzos y meriendas saludables



2. Lácteos: Los lácteos deben conservarse preferiblemente en el frigorífico; de no existir esta posibilidad, se tendrán que llevar cada día para que no se estropeen.

Intenta consumir yogures con bajos contenidos en grasa. Existen muchas posibilidades también:

- Yogures: ahora existen multitud de sabores que pueden permitirnos variar todos los días.
- Yogures líquidos: se pueden tomar sin tener que llevar cuchara.
- Leche: podemos tomarla de muchas formas, con café, con cacao salubre, con té o simplemente sola.

3. Hidratos y proteínas: También se pueden llevar al trabajo alimentos ricos en proteínas como en hidratos de carbono, no por ello vamos a coger peso. Es más, ayudaremos a no pasar hambre a lo largo de la jornada.

- Pan, biscotes, etc.... Podemos llevar o adquirir un bocadillito con algo de pavo, jamón cocido, serrano, atún... y si no tenemos pan fresco podemos incorporar los biscotes que además nos saciaran mucho más.
- Tortas de maíz o arroz... aunque tiendan a resultarnos su ingesta bastante aburrida si las consumimos solas, se pueden comer junto a queso, jamón cocido, salmón...
- Barritas de cereales o proteicas: muy cómodas para llevarlas siempre en el bolso o el coche y hay muchos sabores que incorporan frutas, frutos secos o hasta chocolate.

Cuidado con no comer aquellas que son sustitutivas de comidas en almuerzos o meriendas.

- Galletas maría, cereales..etc. Podemos comerlas junto a los lácteos. Mejor si son integrales, ya que nos ayudarán a ir al baño mejor.

Como se puede ver, hay múltiples alimentos que podemos ingerir en nuestra jornada de trabajo o fuera de ella, y que nos ayudan a cumplir con el compromiso de las 5 comidas diarias.

Recordamos la conveniencia de llevar siempre encima algún alimento que podamos comer en cualquier momento. También puede ser posible tomar un descanso en una cafetería y pedirlo ahí.

Si estamos en casa tenemos mayor facilidad de acceso a los alimentos pero también más peligro de picotear, así que conviene fijarse una hora para realizar la merienda o almuerzo y tomarse ese tiempo para uno mismo, con el objeto de “desconectar” y descansar.

Todo esto nos ayudará a llegar a las comidas principales (comida y cena) con menos hambre y ansiedad. Además, nunca suprimas ninguna toma ni dejes de cenar o desayunar para perder peso ya que estarías cometiendo un grave error y un perjuicio para tu salud.

!!! Anímate!!!



Ser azul es promover la salud en el trabajo.