



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2020



[www.mutuamontanesa.es](http://www.mutuamontanesa.es)



## Alimentación saludable



Departamento de Prevención de Riesgos Laborales de Mutua Montañesa

Comer sano beneficia tu salud, mejorando tu estado físico y emocional. Para ello, es importante que establezcas una rutina que, además del ejercicio físico, incluya una dieta saludable.

Desde Mutua Montañesa queremos darte algunas recomendaciones para que, durante tu jornada laboral, puedas mantener una alimentación saludable.

## 1. Desayuna

Es la **comida más importante del día**, dedícala entre 15 y 20 minutos y combina al menos, un lácteo (leche, yogur, queso), cereal (pan, galletas, cereales) y fruta.



**DEDÍCALE DE 15 A 20 MINUTOS**



**COMBINA LÁCTEOS, FRUTA Y CEREAL**

## 2. Come algo a media mañana

Puede ser una pieza de fruta, frutos seco, un yogur, barritas de cereales, etc. Intenta prescindir de la bollería y similar.

Un buen truco es comprar el lunes 5 piezas de fruta y comerse una cada día de la semana.



**COME FRUTA ENTRE HORAS**



**EVITA AZÚCARES**

## 3. No te pases con los cafés

Intenta reducir el nivel de cafeína, bien sustituyendo alguno de los cafés por infusiones o por café descafeinado.

**¡TEN CUIDADO CON LA CANTIDAD DE AZUCAR QUE AÑADES AL MISMO!**

## 4. Llévate la comida de casa

Siempre que puedas, **hazte la comida en casa y llévatela al trabajo**, sabemos el tiempo que implica pero es más saludable que comer fuera o comprar algún plato elaborado.

A la hora de prepararlo, **elige alimentos con fibra** y recuerda que los hidratos de carbono, (arroz, pasta, verduras, hortalizas, legumbres), son la base de una buena alimentación.

**Evita las grasas y reduce el contenido de sal**, sustituyéndolo por especias.



**HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMBRES SON LA MEJOR OPCIÓN**

## 5. Muévete

**Después de comer, date un paseo, te vendrá muy bien para hacer la digestión.**

Si tu trabajo es físico, no te hará falta, pero si es sedentario sal unos minutos a caminar.

## 6. Merienda

A media tarde realiza una pequeña merienda que te evite llegar a la cena con más hambre de lo normal.

**La merienda ideal se compone de los mismos alimentos que el tentempié de media mañana: fruta, frutos secos, yogur o similar.**



**FRUTA, YOGURT O FRUTOS SECOS ES LA MEJOR OPCIÓN PARA UNA MERIENDA SANA**

## 7. No piques entre horas

Mantente firme y **no caigas en la tentación de picar fuera de los horarios de las comidas.**

Si te da el hambre ,intenta engañarlo con un caramelo sin azúcar o masticando chicle.

## 8. Revisa la información nutricional

Acostúmbrate a revisar la información nutricional de los productos que ingieres. No tiene que ser una obsesión, pero evitará que tomes alimentos que contengan más azúcar o sal de la debida.

## 9. Bebe agua

Intenta olvidarte de las bebidas azucaradas, o los zumos con azúcar añadido.

Lo recomendable es beber de 5 a 8 vasos de agua al día, hazlo durante las comidas, facilitará la digestión.



**BEBE DE 5 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA**

## 10. Utiliza recipientes de cristal

Utiliza envases de cristal, es el mejor envase para almacenar los alimentos. En el caso de que utilices envases de plástico, utiliza aquellos que cumplan con la legislación y que sean aptos para calentar en el microondas.