



Tu cuerpo necesita reponer fuerzas después de un largo día de trabajo, de la misma forma en la que tú necesitas llenar tu equipo de trabajo para que esté listo para el día siguiente.

La comida de la noche recarga el cuerpo y la mente. Es una parte importante para estar preparado para un mañana productivo.

Interacción con otras personas y una comida equilibrada que incluya verduras y fruta, proteínas y granos integrales, puede ser justo lo que necesitas al final de un intenso día de trabajo.

Frutas y verduras

Disfruta de una variedad de verduras y frutas para dar color, sabor y textura a tus comidas.

- Llena la mitad de tu plato con verduras y fruta. Frescas, congeladas o en conserva, todas son buenas opciones.
- Servir una variedad de verduras y frutas te proporciona una mezcla saludable de vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Elige productos locales de temporada.
- Disfruta de las verduras cocidas o crudas. Hazlas a la plancha o asadas para darles un nuevo sabor.
- Disfruta de fruta para darle un toque dulce a tu comida.

Proteínas

Gracias a la gran variedad de proteínas disponibles, es fácil añadir variados e importantes nutrientes a tu plan de comidas.

- Elige carne sin grasa, aves, huevos, pescado y mariscos para obtener hierro, zinc y vitamina B12.
- Cuida tu corazón y tu cerebro. Come pescados y mariscos para obtener grasas Omega-3.
- Busca productos lácteos bajos en grasa como fuente de calcio y vitamina D.
- Incluye legumbres para obtener fibra, hierro y proteínas vegetales.
- Añade nueces y semillas crujientes que aporten grasas saludables.

Granos integrales

Los granos son tu principal fuente de energía. La fibra de los granos enteros te mantendrá lleno.

- Compra granos integrales, trigo integral o de alta fibra para obtener los mayores beneficios para la salud.
- Sirve pan y tortillas integrales o de grano entero.
- Cocina con pasta integral y arroz integral.
- Experimenta con quinoa, trigo integral y legumbres como frijoles, habas, garbanzos, lentejas, etc.
- Acompaña la ensalada o la sopa con pan frito casero para darle un toque crujiente.



Abastécete de alimentos sanos y provechosos

En las noches ajetreadas en las que necesitas una comida a la carrera, deja que los alimentos precocinados acudan al rescate. Guarda algunos alimentos básicos en el refrigerador y en la despensa para tenerlos siempre a la mano.



- Ensaladas variadas y col en bolsa
- Verduras y frutas cortadas
- Ensaladas ya preparadas
- Verduras y frutas congeladas
- Verduras y frutas enlatadas
- Salsa para pasta en frasco o en lata
- Pollo rostizado
- Carne cortada delgadita cocida o sofrita
- Camarones cocidos
- Atún o sardinas en lata
- Queso rallado
- Frijoles, garbanzos y lentejas en lata
- Pasta de espagueti, coditos, fideos, etc.
- Cuscús o arroz integral instantáneo
- Pan integral para pizza
- Ensalada de papas precocinada, ensalada con pasta
- Guacamole, salsa, pasta de garbanzo (hummus), yogurt con pimienta y ajo finamente picado y pepinos.

Comida con función doble

Convierte las sobras de una comida en una rápida segunda comida.

Comida de hoy



Comida rápida de mañana

Pollo, judías verdes, arroz

Una tortilla con crema argia, arroz y pollo cortado en cubitos

Carne la parrilla, leguminosas, vegetales

Una ensalada con carne y vegetales adicionales como maíz, cebolla o aguacate

Chili con carne tostados

Una papa al horno, con chili y queso



Recaliente las sobras a 165°F (74°C) para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

Comidas nocturnas

Las prolongadas jornadas de trabajo pueden provocar que quieras comer en la noche. Aunque comas tarde es importante reponer fuerzas para el día siguiente. Elige alimentos que repongan tu energía y te permitan descansar bien por la noche.

- Evita indigestiones e interrupciones del sueño. Evita una comida abundante o con mucha grasa o picante justo antes de acostarte.
- Disfruta de un pequeño tentempié si una comida completa no te atrae. Combina un alimento proteínico con hidratos de carbono, como cereales o legumbres y fruta para no tener hambre por la noche. Prueba con queso y galletas o huevos y fruta, crema de cacahuete o de almendras en pan tostado.
- Deja las bebidas con cafeína para el día siguiente. La cafeína puede mantenerte despierto en la noche.