

Los tentempiés te recargan de energía durante un largo día de trabajo. Te dan energía para el trabajo y te ayudan a estar alerta, lo que te sirve para mantenerte a salvo. Tu necesidad de tentempiés depende de cuándo comas y del trabajo que hagas cada día.

¿Necesito un tentempié?

¿Han pasado entre 4 y 6 horas desde mi última comida?

¿Tengo hambre? (estómago rugiente, dolor de cabeza, mareo)

¿He trabajado duro y he agotado mi energía? (me siento cansado)

SÍ

Elige tentempiés con fibra, grasas saludables o proteínas para tener energía duradera.

¿Qué sabor se te antoja?

Salado



Nueces, almendras, semillas de calabaza o de girasol, aceitunas

Dulce

Fruta, yogurt, magdalenas, barras de granola

Cremoso salado

Queso, guacamole, pasta de garbanzo (hummus), crema de cacahuete

Crujiente



Verduras crudas, galletas saladas, cereal, palomitas, cacahuates tostados

Cremoso dulce



Licados de fruta, yogurt, pudín de chía, arroz con leche

Elige el tentempié más adecuado para ti y saboréalo.

Limita los tentempiés con calorías vacías como pasteles o panes de dulce, papas fritas, caramelos, refrescos y cafés dulces. Estos tentempiés no aportan energía duradera.

Planea los tentempiés

✓ Incluye en tu lista de compra los ingredientes de los tentempiés.

✓ Prepara tentempiés de modo que estén listos para llevar.

✓ No guardes en el trabajo alimentos que se echen a perder.

✓ Para días de mucho trabajo prepara tentempiés adicionales.

Tentempiés prácticos

- Mezcla casera de frutos secos y/o fruta fresca
- Fruta en conserva o puré de manzana
- Verduras frescas enteras: ejotes, zanahorias, apio, jitomates mini, pepinos, etc.
- Nueces o semillas, palomitas de maíz
- Sándwich de crema de cacahuete
- Atún o sardina con galletas



Mantente hidratado

El agua es tan vital para tu salud como lo es para los cultivos y los animales. El líquido es necesario para transportar los nutrientes por el cuerpo, proteger las articulaciones y los órganos durante el trabajo, también regula la presión sanguínea, controla la temperatura corporal y evita la deshidratación.

Toma suficiente líquidos

- Disfruta el agua a la temperatura que más te guste: fría, caliente o templada.
- Lleva una botella de agua reusable.
- Haz tu propia agua de frutas.
- ¿Te gustan las burbujas? agua gasificada con burbujas (agua mineral) sin azúcar.
- Añade al agua pepinos o fresas o un chorrito de jugo natural de limón o de naranja.
- Refréscate con té o café helado (sin crema chantillí).
- Almacena bebidas que toman los deportistas para los días de mucho calor.
- Apaga tu sed y recupera tu energía con un vaso de leche o bebida de yogurt.

Todos los días, lava tu botella con agua caliente y jabón.

Con más frecuencia elige bebidas sin azúcar.

Haz del agua tu bebida favorita.

La cantidad de líquido que necesites depende de tu nivel de actividad y de tu entorno laboral. La mayoría de los adultos necesitan entre 2 y 3 litros de líquido al día. Los líquidos se obtienen del agua, así como de otras bebidas y alimentos que consumes.

Altas temperaturas + Trabajo al aire libre + Pocos líquidos = Mayor riesgo de deshidratación

Conoce los signos:

- Boca seca
- Sed
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Pérdida de concentración
- Orina oscura
- Menos necesidad de orinar

El riesgo de deshidratación aumenta cuando trabajas al aire libre en un clima cálido, húmedo y sudas mucho. En esos días necesitas algo más que agua para rehidratarte.

Toma bebidas como las que usan los deportistas para reponer los líquidos y minerales que se eliminan en el sudor.

Tentempiés que hidratan

- Helados o paletas de fruta natural o de yogurt
- Licuados
- Leche
- Café con leche helado
- Jugo de verduras
- Manzanas
- Moras diferentes
- Duraznos
- Peras