

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.

## 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



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.

# 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