“Nutrición y buenas prácticas alimentarias asociadas al ámbito laboral”

FADE SALUDABLE

Nutrición y vida saludable
Iraima Fernández
Técnico en dietética y nutrición · Coach Nutricional

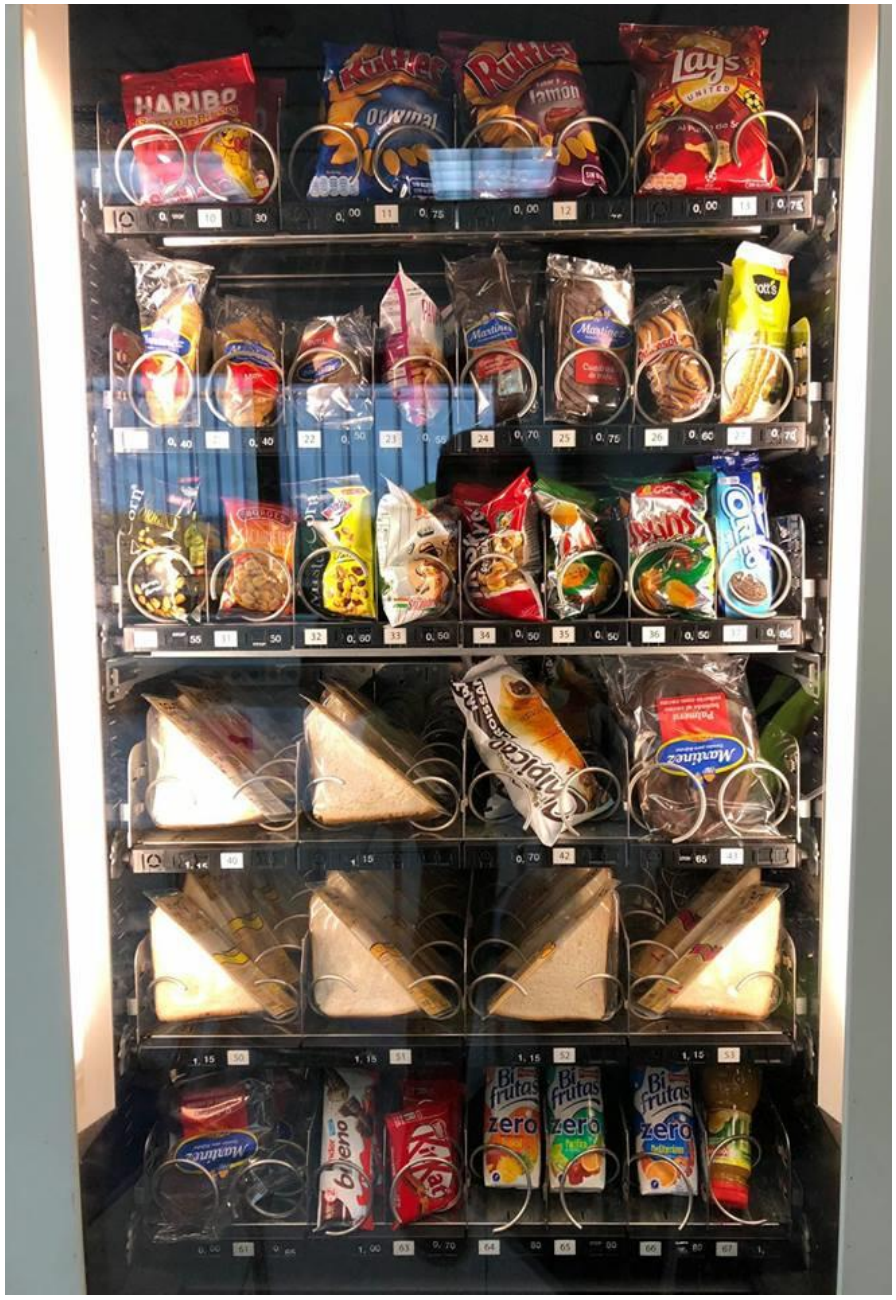
SOMOS LO QUE COMEMOS.

Paso de 8 a 10 horas diarias en mi trabajo
UFFFFF…..
¿ Como lo hago?

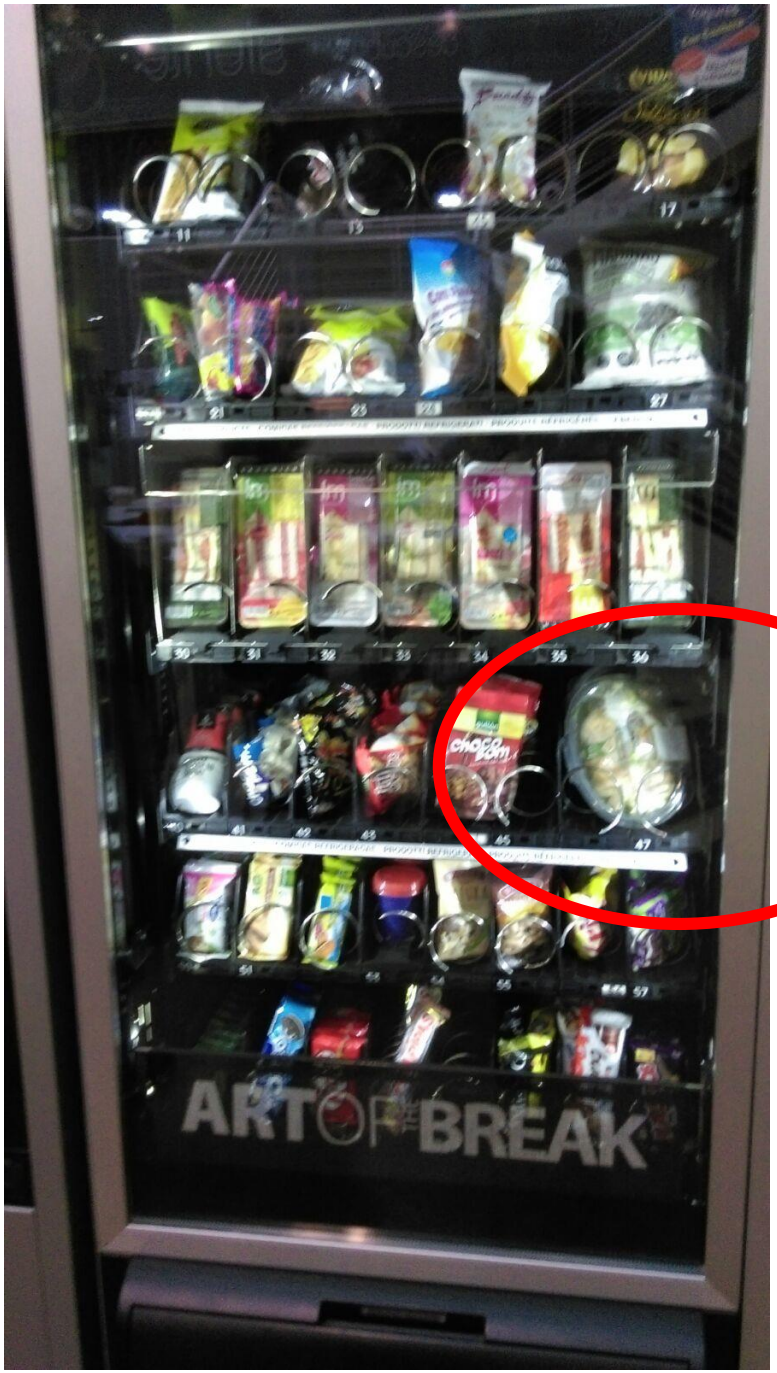
Las máquinas expendedoras

Doritos
KitKat
M&M's
GALLETA

Mini Bites
KitKat
alba

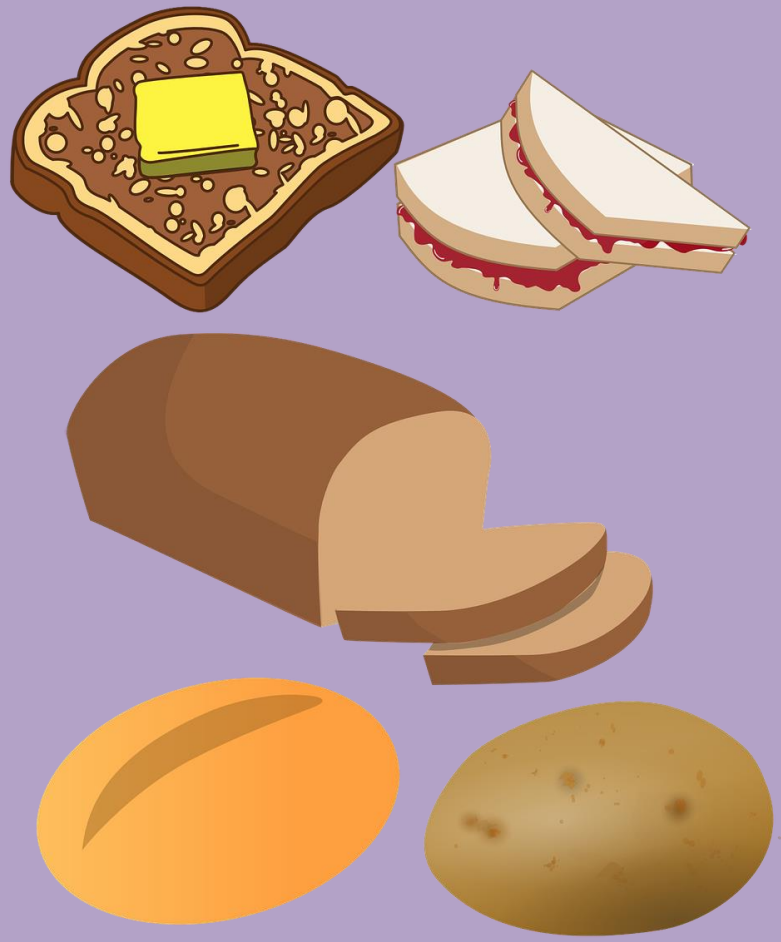

HARIBO
Lay's
Martinez
Bi Frutas
zero

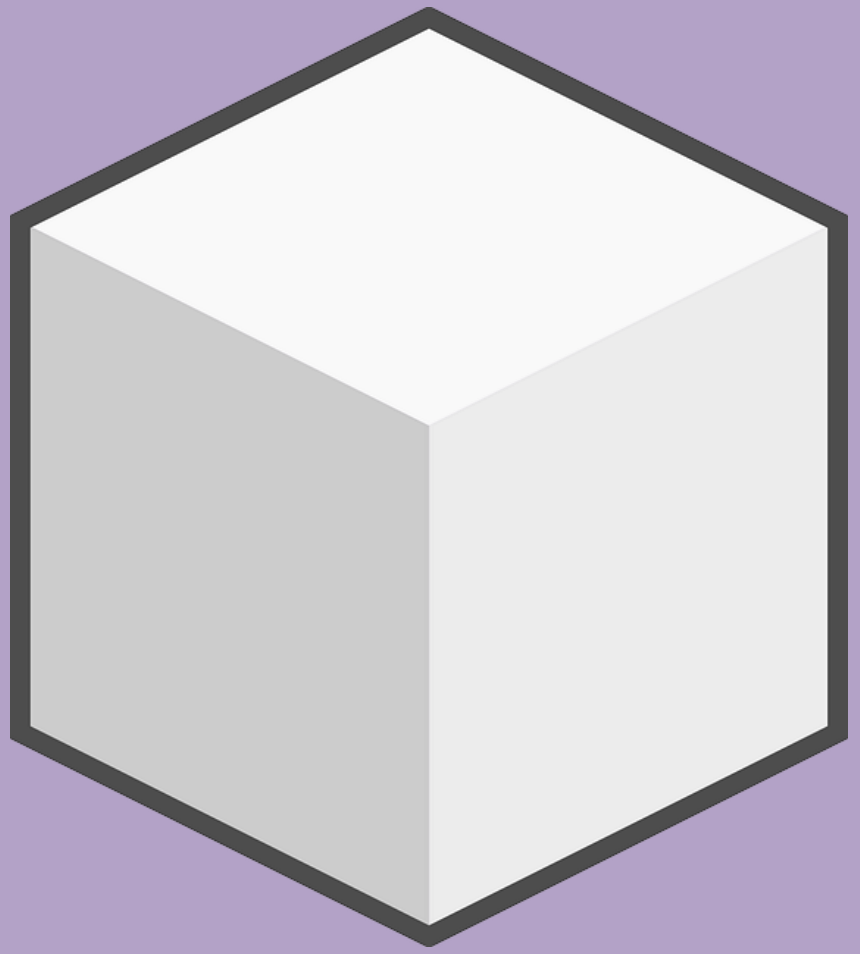
VIDAL
Herdicasa
985 11 13 99


ART OF BREAK

36
ENSALADA CESAR

Almidones





Azúcares

¿Cuál es el problema de este tipo de productos?

Desequilibrio Hormonal

Sobreexcitación del sistema nervioso

Un cambio interesante…. Vending Saludable

- **Bajos niveles de azúcar añadido (menos de 5 gr).**
- **Pocas calorías (menos de 200 kcal).**
- **Contenido en fibra.**
- **Bajos niveles de grasa (menos de 6 gr).**
- **Más opciones para celíacos.**
- **Más fruta y productos naturales disponibles.**

Comer en trabajo

El comedor de empresa

La comida de casa.

Menú del día

DEL DÍA
primero + segundo + postre + bebida
PRIMEROS
STARTERS
• PLATO de CUCHARA DEL DÍA
every day a different dish
• BERENJENAS a la MIEL
fried eggplant with honey
• ENSALADA CAESAR
our caesar salad
• AGNOLOTIS A LA PARMESANA
stuffed pasta parmesan
POSTRES
DESSERTS
• TARTA de QUESO
our homemade cheesecake
• FRUTA DE TEMPORADA
fruit
• BOLA DE HELADO
ice cream
SEGUNDOS
MAINS
• LOMO de CERDO a la plancha con mono picón y ensalada
GRILLED PORK FILLET WITH SPICY SAUCE AND SALAD
• PECHUGA de POLLO con salsa de champiñones y patatas
CHICKEN BREAST WITH MUSHROOMS AND POTATOES
• BACALAO a la Andaluza con espárragos trigueros
ANDALUSIAN COD W ASPARAGUS
• SPAGUETTIS CUATRO QUESOS
SPAGHETTI W 4 CHEESE SAUCE
BEBIDAS
BEVERAGE
• REFRESCO o AGUA o COPA DE VINO o CERVEZA
beverage, sparkling water, glass of wine or beer
incluye pan y café
10.90
bread included & coffee

¿Necesitamos todos lo mismo?

Gasto Energético

ELEVADO

AGUA

Gasto Energético

MEDIO

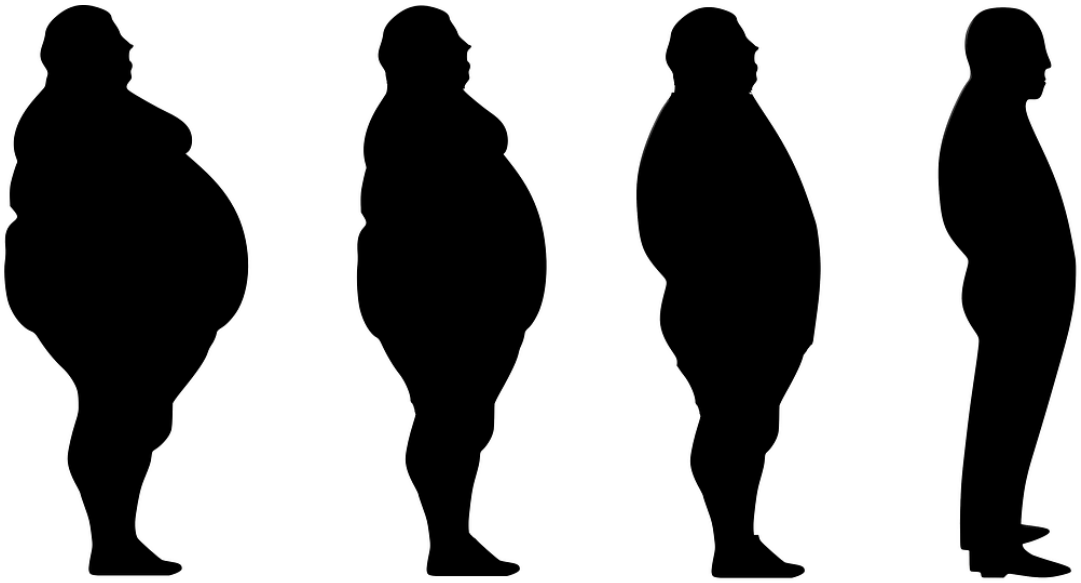
AGUA

Gasto Energético

BAJO

AGUA

¿ como puede afectar el aumento de tejido graso al desempeño de nuestra actividad laboral?



Muchas gracias por su atención !!!

Nutrición y vida saludable

Iraima Fernández

Técnico en dietética y nutrición · Coach Nutricional