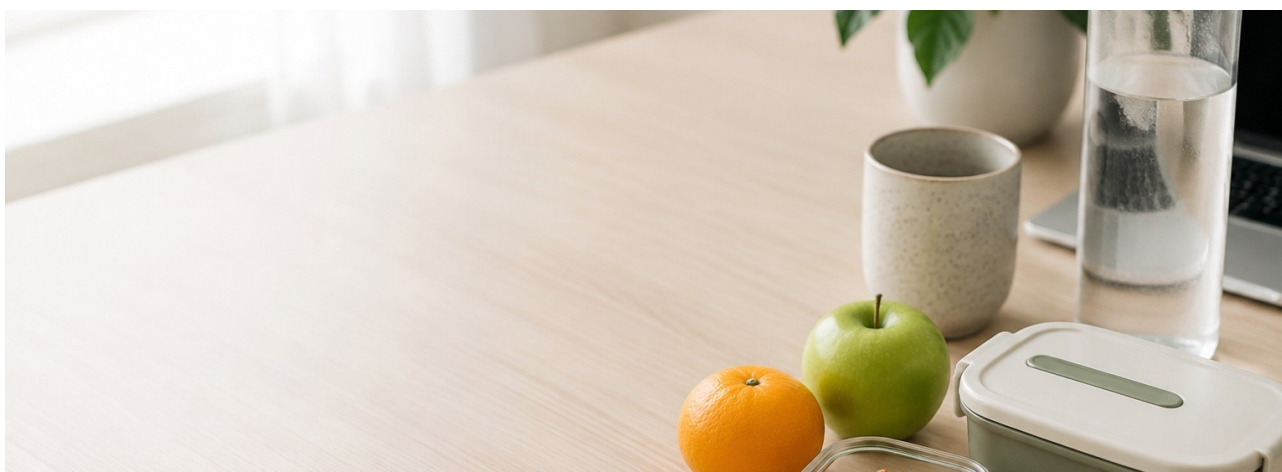


ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO

Tentempiés y bebidas para la oficina

Ideas sencillas para tener a mano durante tu jornada laboral



UNA GUÍA PARA ELEGIR CON FLEXIBILIDAD

No hace falta hacerlo perfecto ni llevar siempre lo mismo. Tener algunas opciones disponibles puede ayudarte a hacer una pausa, responder al hambre o disfrutar de algo durante el día sin tener que decidirlo todo en el momento.

Pequeños recursos. Menos improvisación. Más espacio para escucharte.

My Personal Diet Consulting

Nutrición clínica · Educación nutricional · Bienestar

Tener recursos a mano puede hacerlo más fácil

En una jornada de trabajo puede haber reuniones, desplazamientos, tareas urgentes, pausas cortas o cambios de horario. En ese contexto, contar con algunas opciones accesibles puede reducir la improvisación y darte más margen para responder a lo que necesitas.

Esta guía no pretende decirte qué deberías comer ni convertir la alimentación en otra tarea pendiente. Reúne ideas para que elijas las que encajen contigo, con tu día y con el lugar donde trabajas.

Cómo puedes usar esta guía

- Empieza por una o dos ideas que te resulten realistas.
- Decide dónde te será más fácil guardarlas: cajón, mochila o nevera.
- Repite las opciones que te gustan; no es necesario variar constantemente.
- Adapta las propuestas a tu apetito, tus preferencias y el tiempo disponible.
- Si un día no has podido prepararlo, no significa que hayas hecho nada mal.

UNA IDEA IMPORTANTE

Un tentempié puede ser una pausa práctica, agradable o necesaria, según el momento. No tiene que ser «ideal», cumplir una combinación concreta ni ser igual cada día. La alimentación puede cuidarte sin convertirse en una exigencia.

USO GENERAL

Este recurso ofrece ideas generales de organización alimentaria y no sustituye una valoración individual. Adáptalo a tus preferencias, necesidades, alergias, intolerancias, condiciones de salud y circunstancias laborales.

Opciones sencillas para el cajón, la mochila o la nevera

No necesitas tener todos estos alimentos ni organizarlo todo con antelación. Observa qué opciones te resultan posibles ahora.

EN EL CAJÓN O LA MOCHILA	EN LA NEVERA DEL TRABAJO
• Frutos secos, semillas o una mezcla que te guste. • Fruta fácil de transportar: mandarina, plátano, manzana, pera o uvas. • Tostadas, crackers, picos o pan crujiente. • Tortitas de maíz o de otros cereales. • Una barrita o producto envasado que te resulte práctico y agradable. • Fruta desecada, sola o con frutos secos. • Compota de fruta individual. • Un paquete pequeño de galletas, si te apetece y te resulta útil.	• Yogur o alternativa vegetal que te guste. • Queso fresco, queso en porciones u otra opción similar. • Hummus u otros untables con pan, crackers o verduras. • Fruta lavada o cortada, si eso te lo facilita. • Una porción pequeña de una comida anterior. • Bocadillo, tostada o sándwich, preparado o comprado. • Huevos cocidos, si te gustan y puedes conservarlos en frío. • Aceitunas, tomates cherry, zanahoria u otras verduras que te apetezcan.

Combinaciones que puedes adaptar

SI TIENES...	PUEDES COMBINARLO CON...
Fruta	Yogur, frutos secos, queso, pan crujiente o una bebida caliente.
Pan o crackers	Hummus, queso, tomate, aguacate o crema de frutos secos.
Yogur	Fruta, frutos secos, semillas, cereales o galletas.
Frutos secos	Fruta fresca, fruta desecada o una bebida.
Bocadillo o sándwich	Una pieza de fruta, una bebida o simplemente el tiempo posible para disfrutarlo.

No existe una combinación obligatoria. Puedes elegir algo pequeño, algo más completo o aquello que tengas disponible y te resulte apetecible.

Conservación: mantén refrigerados los alimentos perecederos y respeta las indicaciones de conservación del envase. Si no dispones de nevera, utiliza una bolsa térmica con acumulador de frío.

Bebidas para acompañar tu jornada

Lo que te apetece beber puede cambiar con el clima, la actividad, los alimentos que tomas, el acceso a agua y tus preferencias. Elige opciones agradables y accesibles para ti.

- Agua, con o sin gas.
- Infusiones frías o calientes.
- Café o té, preparados como prefieras.
- Leche o bebida vegetal.
- Caldos u otras bebidas que formen parte de tus costumbres.
- Una bebida comprada de forma puntual, si es lo que tienes disponible o te apetece.

Una revisión sencilla al empezar la semana

- ☐ Tengo alguna opción para el cajón o la mochila.
- ☐ He pensado en una o dos opciones para la nevera, si tengo acceso a ella.
- ☐ Dispongo de una botella, taza o recipiente que me facilite beber.
- ☐ He elegido opciones que me gustan y encajan con mi rutina.
- ☐ He tenido en cuenta mis alergias, intolerancias o necesidades personales.
- ☐ Recuerdo que no necesito prever todos los días ni todas las situaciones.

Mis opciones fáciles

En la oficina, me suele resultar fácil tener a mano:

1. _____
2. _____
3. _____

Una bebida que disfruto durante mi jornada:

PARA SEGUIR APRENDIENDO

¿Te gustaría recibir más recursos prácticos y cercanos sobre alimentación, bienestar y relación con la comida?

Suscríbete a My Personal Diet Consulting y sigue aprendiendo a tu ritmo.

[ENLACE O CÓDIGO QR DE SUSCRIPCIÓN]