

Boletín de la Salud

Sedentarismo en la Oficina

Junio, 2017

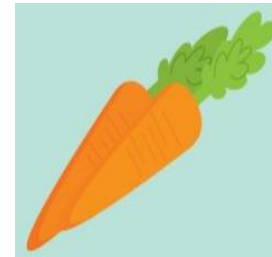


Todos necesitamos alimentarnos bien, pero en el caso de quienes trabajan largas horas en oficina es una necesidad imperiosa. El sedentarismo nos hace engordar y la "hipnosis" frente al computador puede hacernos comer casi compulsivamente.

A continuación, algunas recomendaciones para llevar snacks saludables a la Oficina:

-20%

En las empresas de todo el mundo, la inadecuada nutrición ha dado lugar a una pérdida del 20% de productividad.



“No olvides de dar caminatas en tu día laboral, hacer pausas activas y mantener una buena postura”

¿Cómo comer?

No solo se trata de ingerir menos calorías, sino menos calorías "vacías": alimentos más nutritivos y ricos en fibra para ya no tener sensación de hambre.

Recomendaciones de Snacks

1. FRUTA PICADA
2. FRUTOS SECOS
3. BARRAS DE CEREAL
4. GALLETAS Y TOSTADAS INTEGRALES
5. GELATINA LIGHT
6. YOGUR GRIEGO
7. TAJADAS DE JAMÓN DE PAVO
8. CUBOS DE QUESO FRESCO
9. ZANAHORIA Y APIO EN TIRAS
10. CANCHITA