

PREVENGEST FORMACIÓN

ESPECIAL TELETRABAJO

3

“Hábitos Saludables”



1

Establecimiento de metas y objetivos

DETECTA TUS FORTALEZAS
Y PUNTOS DÉBILES



1

Establecimiento de metas y objetivos

VISUALIZA TU META O “INTENCIÓN”



1

Establecimiento de metas y objetivos



ESTABLECE OBJETIVOS:

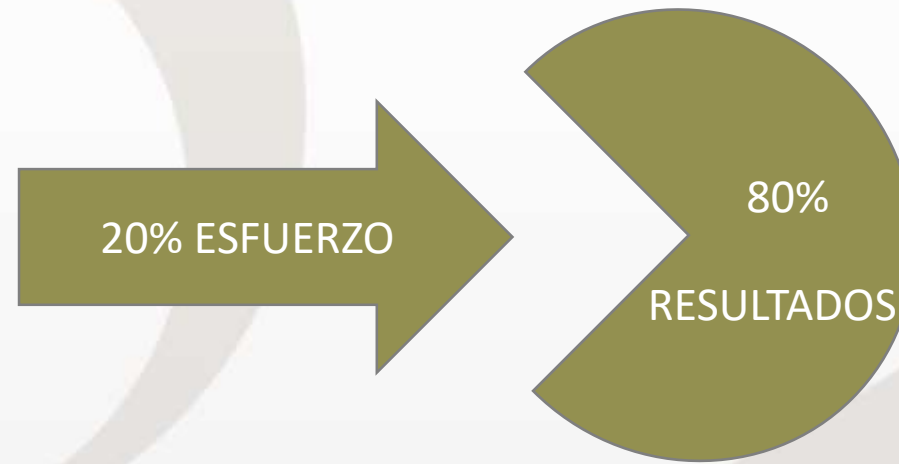
- Específicos
- Medibles
- Asequibles
- A corto plazo



Establecimiento de metas y objetivos

1

¡Enfócate en lo importante!



Principio de Pareto



¿Qué es comer saludable?

Basar nuestra dieta en alimentos de alta densidad nutricional y mínimamente procesados.



“Más mercado, menos supermercado”



LA BASE

VERDURAS Y HORTALIZAS



Preferiblemente de temporada
Mínimo 2 porciones de verduras y 3 de fruta
Fruta entera, ¡no en zumo!

FRUTAS



ALIMENTOS PROTEICOS



Legumbres
Huevos
Pescados y mariscos
Carnes magras



LOS COMPLEMENTOS

GRASAS SALUDABLES



Aceite de oliva VE
Frutos secos, aguacate
Lácteos enteros
Pescado azul

HIDRATOS DE CARBONO



Cereales, tubérculos...
Adaptar a las
necesidades individuales
Priorizar integrales

¿Y LOS EXTRAS?



Importancia del contexto
¡Alta densidad calórica!



AHORA, COMBÍNALOS EN TU PLATO



Llevar una dieta saludable, NO está relacionado con un número “mágico” de comidas diarias, sino con:

SER COHERENTE CON TUS RUTINAS Y NECESIDADES

PERMITIRTE SER FLEXIBLE

ESCUCHAR Y RESPETAR LAS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD



¿Cuántas comidas al día?

3

En general, una pauta que permita introducir las porciones diarias recomendadas de alimentos:

DESAYUNO

COMIDA

CENA

Comidas “principales”



3

¿Cuántas comidas al día?

En general, una pauta que permita introducir las porciones diarias recomendadas de alimentos:

Comidas “principales”

DESAYUNO

TENTEMPÍE

COMIDA

MERIENDA

CENA

RECENA

En función de las necesidades,
gustos personales y horarios



Identifica cómo han cambiado tus hábitos con el teletrabajo:

- ¿Mantienes los mismos horarios de trabajo?
- ¿Mantienes los mismos horarios de comidas?
- ¿Planificas los descansos?
- ¿Hay alguna franja horaria donde habitualmente tengas llamadas o reuniones?
- Antes ¿llevabas tupper a la oficina?, ¿lo mantienes, o improvisas?
- ¿Bebes agua?



Busca soluciones a los puntos problemáticos:

- ¿Mantienes los mismos horarios de trabajo?

Establece un horario “base” para poder organizarte.

- ¿Mantienes los mismos horarios de comidas?

Márcate una franja acotada para las comidas, ¡fuera de la zona de trabajo!

- ¿Planificas los descansos?

Levántate de la silla, al menos 5’ cada hora.

- ¿Hay alguna franja horaria donde habitualmente tengas llamadas o reuniones?

Intenta situar las comidas y descansos fuera de esa franja.

- Antes ¿llevabas tupper a la oficina?, ¿lo mantienes, o improvisas?

Organízate, aunque no quieras comer de tupper en casa, puedes adelantar preparaciones.

- ¿Bebes agua?

Deja una botella de agua a la vista, aprovecha los “descansos” programados para hacerte una infusión.



- Planificar mínimamente tus comidas semanales, aumentará las posibilidades de hacerlo bien.
- Te ahorrará tiempo en la cocina y haciendo la compra.
- ¡Te ahorrará también dinero!



DESAYUNOS

LÁCTEOS O BEBIDAS
VEGETALES

+

CEREALES
INTEGRALES

+

FRUTA FRESCA
ENTERA

LUNES

Tortitas de avena,
huevo y plátano
con yogur natural

MARTES

Pan alemán con
rodajas de tomate,
queso fresco y pavo
Fresas

MIÉRCOLES

Café con leche
Tortilla francesa y 2
biscotes integrales
con aguacate
1 naranja

JUEVES

Yogur natural con 1
manzana a dados y
muesli integral

VIERNES

Café con leche
Bizcocho casero de
plátano y chocolate
Macedonia



COMIDAS Y CENAS

Preparaciones más complejas



Requieren mayor planificación



Ten claras las raciones diarias y semanales

- Vegetales: ≥ 2 al día
- Frutas: $\geq 2-3$ al día
- Cereales integrales y/o tubérculos: 1-2 al día
- Legumbres: 2-4 a la semana
- Carnes magras: 3-4 a la semana (carne roja 0-1)
- Pescados y mariscos: ≥ 3 a la semana (pescado azul mínimo 1)
- Huevos: 2-4 raciones a la semana

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria



Ten claras las raciones diarias y semanales

- **Vegetales:** ≥ 2 al día
- **Frutas:** $\geq 2-3$ al día
- Cereales integrales y/o tubérculos: 1-2 al día
- **Legumbres:** 2-4 a la semana
- Carnes magras: 3-4 a la semana (carne roja 0-1)
- **Pescados y mariscos:** ≥ 3 a la semana (pescado azul mínimo 1)
- Huevos: 2-4 raciones a la semana

Pon más atención en aquellas que detectes que te cuesta más incluir.



MENÚ TIPO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	VERDURAS	VERDURAS	ENSALADA	ENSALADA	VERDURAS
CENA	ENSALADA	ENSALADA	VERDURAS	VERDURAS	ENSALADA



MENÚ TIPO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	VERDURAS LEGUMBRE	VERDURAS CARNE BLANCA	ENSALADA LEGUMBRE	ENSALADA CARNE ROJA	VERDURAS CARNE BLANCA
CENA	ENSALADA PESCADO AZUL	ENSALADA HUEVO	VERDURAS PESCADO BLANCO	VERDURAS MARISCO	ENSALADA LEGUMBRE



MENÚ TIPO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	VERDURAS LEGUMBRE LEGUMBRE	VERDURAS CARNE BLANCA TUBÉRCULO	ENSALADA LEGUMBRE LEGUMBRE	ENSALADA CARNE ROJA CEREAL	VERDURAS CARNE BLANCA CEREAL
CENA	ENSALADA PESCADO AZUL TUBÉRCULO	ENSALADA HUEVO CEREAL	VERDURAS PESCADO BLANCO CEREAL	VERDURAS MARISCO CEREAL	ENSALADA LEGUMBRE LEGUMBRE



MENÚ TIPO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	PUERRO, CALABAZA GARBANZOS	CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS POLLO PATATA	RÚCULA, TOMATE, CEBOLLETA LENTEJAS	ENDIVIAS TERNERA ARROZ INTEGRAL	BRÓCOLI PAVO TALLARINES
CENA	LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO ROJO SALMÓN PATATA	COGOLLOS, ZANAHORIA HUEVO PAN INTEGRAL	COLES DE BRUSELAS LUBINA QUINOA	CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE LANGOSTINOS TORTILLA DE TRIGO	ZANAHORIA, PEPINO GARBANZOS



MENÚ TIPO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	Curry de garbanzos con puerro y calabaza	Muslo de pollo al horno con espárragos verdes, champiñones y patata	Ensalada de rúcula, tomate cherry, cebolleta y lentejas con queso feta	Ensalada de endivias Bistec de ternera a la plancha con arroz integral	Wok de brócoli y pechuga de pavo con salsa de soja y tallarines
CENA	Ensalada de lechuga, tomate y pimiento rojo Salmón a la plancha con patata al microondas	Cogollos con zanahoria rallada Tortilla francesa con pan con tomate	Coles de bruselas salteadas con mostaza y quinoa y lubina a la plancha	Tortilla de trigo rellena con salteado de langostinos pelados, cebolla y pimiento rojo y verde	Hummus con palitos de zanahoria y pepino



Tentempiés sencillos:

YOGUR O QUESO

Yogur natural
con nueces

2 mandarinas y 1
onza de chocolate
negro

FRUTOS SECOS

Manzana con
crema de
frutos secos

Requesón con frutos
rojos o compota sin
azúcar

FRUTA ENTERA

Frutos secos y
1 onza de
chocolate negro

Batido natural de
yogur, piña y fresas



No hay salud sin movimiento

- Reducción de la presión arterial.
- Mejora de la densidad ósea (entrenamiento de fuerza) y efecto beneficioso sobre el metabolismo óseo.
- En diabetes tipo II y pre diabetes, mejora la sensibilidad a la insulina.
- Reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer asociados a estilo de vida (Colon, Mama).
- Modulador del proceso de envejecimiento.

Fuente: OMS



ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

≠

EJERCICIO FÍSICO

Variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Fuente: OMS



A lo largo de la semana, todo los adultos (18-64 años) deberían acumular:

Al menos entre 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada.

CAMINAR, SUBIR ESCALERAS, BAILAR, TAREAS DOMÉSTICAS...

Al menos entre 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.

RUNNING, TREKKING, NATACIÓN, CICLISMO, DEPORTES DE EQUIPO...

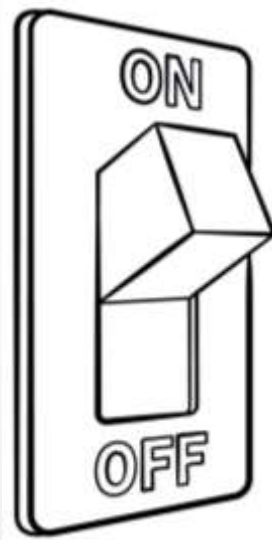
Para beneficios adicionales, al menos dos días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular.

Fuente: OMS



RECUERDA:

Llevar un estilo de vida saludable, no se trata de estar siempre al 100%



Se trata de avanzar paso a paso



Si lees una página cada día, inevitablemente acabarás leyendo todo el libro



¡Gracias!

