



TRABAJOS CON TURNOS ROTATIVOS

¿QUÉ PODRÍA COMER EN CADA INGESTA?

Si trabajas en turnos rotativos, te habrás dado cuenta que tienes que ir adaptando las ingestas a los horarios de trabajo. Para cada turno, tendremos que tener en cuenta el tipo de hambre que tenemos, el número de ingestas y los alimentos que incluimos.

Te damos algunas recomendaciones que te ayudarán a llevar una alimentación más saludable durante el trabajo rotativo.



Turnos de mañana

Si tienes hambre, toma algo antes de salir de casa (frutos secos o fruta o yogur o café con leche o bebida de soja).

Durante la mañana, escoge el descanso donde notes hambre fisiológica y escoge alimentos saludables (bocadillo, fruta, frutos secos, yogur).

Si comes más tarde de las 15-16 h tómate un picoteo saludable antes para evitar llegar con mucho hambre a la comida.

Turnos de tardes

Según la hora de entrada, sería interesante realizar un desayuno saludable y un almuerzo-comida

Según los descansos que tengas, realiza una o dos meriendas donde combines 1 puñado de frutos secos o frutas desecadas, 1 ración de fruta de temporada o 1 yogur natural

Realiza la cena ligera combinando verduras con alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevos, o legumbres) y evita quedarte muy lleno para facilitar el sueño.

Turnos de noche

Si cuando vuelves del trabajo tienes hambre, escoge chocolate > 80% cacao, fruta, frutos secos, leche o bebida vegetal o yogur natural.

Realiza una comida y cena saludable donde incluyas verduras, alimentos ricos en carbohidratos (pasta, pan, arroz integral) y proteínas (carnes, pescados, huevos o legumbres).

Durante el turno, según el hambre fisiológico que tengas, escoge un bocadillo con relleno saludable o un pequeño snack.