



TRABAJOS NOCTURNOS

¿QUÉ PODRÍA COMER EN CADA INGESTA?

El trabajo nocturno exige acomodar la alimentación a horarios poco habituales, ya que desayuno, comida, merienda y cena tendrán lugar en momentos diferentes a los tradicionales.

Si trabajas de noche, tendrás que darte cuenta del tipo de hambre que tienes (emocional o fisiológico) y evitar comer en exceso en los descansos y al volver a casa.

A continuación te proponemos algunos ejemplos de ingestas que te ayudarán a tener unos hábitos más saludables.



Al volver de trabajar (si tienes hambre)	Comida a medio día	Cena
1 ración de fruta + 1 yogur natural.	Ensalada de lechuga, aguacate y zanahoria. Macarrones integrales con atún, gambas y salsa de tomate.	Fajitas de pechuga de pavo con pimientos de colores y hummus. 1 ración de fruta.
1 puñado de frutos secos + 1 onza.	Ensalada de espinacas, tomates y cebolleta. Alubias con verduras.	Crema de champiñones. Tortilla de patatas y cebolla al microondas. 1 ración de fruta.
1 vaso de leche o bebida vegetal con cacao sin azúcares añadidos.	Crema de verduras de cocido. Sopa de fideos con garbanzos, pollo y ternera.	Hervido valenciano. Dorada a la plancha con ajos tiernos. 1 ración de fruta.