



TRABAJOS SEDENTARIOS

¿QUÉ PODRÍA COMER EN CADA INGESTA?

El sedentarismo es una de las consecuencias de la sociedad moderna por los tipos de trabajo que existen actualmente, cada vez más tecnológicos. Para combatir los efectos sobre la salud del sedentarismo es preciso hacer ejercicio físico y llevar una alimentación ligera, equilibrada y saciante.

Es importante destacar que si tu trabajo es sedentario y estás todo el día sentado/a, tus necesidades calóricas serán menores.

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



Desayunos	Comidas	Cenas
Vaso de leche o bebida vegetal con café o cacao sin azúcares añadidos. +1 ración de fruta de temporada. +1 puñado de frutos secos.	Crema de verduras. Merluza al horno con cebollas y patatas. 1 ración de fruta.	Verduras asadas. Tortilla de espárragos trigueros. 1 rebanada de pan integral.
1 yogur natural con 1 ración de fruta + copos de avena o maíz.	Ensalada de pepino, tomates cherry y cebolleta. Guiso de garbanzos con huevo duro y espinacas. 1 ración de fruta.	Verduras salteadas con un poco de salsa de soja. Pechuga de pollo con salsa de puerros. Manzana.
Vaso de leche o bebida vegetal con café o cacao sin azúcares añadidos. +1 tostada de pan integral con aguacate y queso fresco.	Ensalada de canónigos, zanahoria y tomate. Risotto de champiñones, calabacín y queso parmesano. 1 ración de fruta.	Pisto de pimiento, berenjena y calabacín. Salmón a la plancha.
 Almuerzos o meriendas	1 puñado de frutos secos o 1 puñado de frutas desecadas o 1 ración de fruta de temporada o 1 yogur natural.	