

**CUIDA'T ESPAITEC CON LINA GRANELL**

# NUTRICIÓN ADECUADA EN LA OFICINA O TELETRABAJO

**TALLER ONLINE GRATUITO**

**MARTES 16 DE FEBRERO A LAS 16.00 HORAS**

**[www.espaitec.uji.es](http://www.espaitec.uji.es)**

**UJI** UNIVERSITAT  
JAUME I  
Fundació General · FUGEN

**espaitec**  
Foro Científic i Tecnològic



**GENERALITAT  
VALENCIANA**  
Conselleria de Innovació,  
Universitats, Ciència  
i Societat Digital

**TOTS  
A UNA  
VET.**

# 1. EMPRESA SALUDABLE

¿Por qué un trabajador sano **BENEFICIA** a su EMPRESA?



HAMBRE EMOCIONAL	HAMBRE FÍSICA
<b>Es selectiva:</b> prefiere un alimento concreto	<b>Es flexible:</b> acepta cualquier alimento
<b>Tiene prisa:</b> debe comerse “ahora”	<b>Es paciente:</b> puede esperar
<b>Es repentina:</b> aparece como “de la nada”	<b>Es gradual:</b> aparece poco a poco
<b>No atiende a las señales de saciedad,</b> resulta difícil parar al comer lo que sentimos	<b>Atiende a las señales:</b> paras al sentirte saciado
<b>Al terminar:</b> puede aparecer culpa	<b>Al terminar:</b> te quedas satisfecho



## 2. NUTRICIÓN Y TELETRABAJO

### ORDEN Y PLANIFICACIÓN

1. A finales de cada semana, **PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL**.
2. Haz la **COMPRA** en base a ese menú semanal, te asegurarás de comprar lo necesario.
3. **COCINA CON ANTELACIÓN** las comidas durante el fin de semana (BATCHCOOKING) y guárdalas en la nevera. Se conservarán sin problemas y solo tendrás que **calentarlas** en tu **pausa** para comer.
4. Ponte una **botella de AGUA** en la mesa de trabajo.



5. Como cuando ibas a trabajar a tu sitio de trabajo, **RESPECTA TUS DESCANSOS**.  
**Prepara tu almuerzo / merienda** y déjalo en el **salón**. En la **pausa**, lo disfrutarás y así **evitarás el picoteo innecesario**.



**Bizcocho casero  
sin azúcar**



**Batido casero de  
leche y fruta**



**Fruta natural**



**Frutos secos  
Fruta deshidratada**



## **PICÓTEO SALUDABLE DULCE**

**Chocolate >70%**



**Helado casero de  
plátano**



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

**Tortitas de avena**



**Yogur o kéfir natural**



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

Fuente: Lina Granell Vidal @linagranellnutricion

**Hummus o guacamole  
con crudités**



**Boquerones en vinagre**



**Tomates cherry**



**Pepinillos**



**Olivas**



## **PICOTEO SALUDABLE SALADO**

**Palomitas de maíz  
caseras**



**Mejillones**



**Pincho de banderilla  
y queso fresco**



# 3. LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

**FRUTAS**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**HIDRATOS DE CARBONO Y LEGUMBRES**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**PROTEÍNAS**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**LÁCTEOS Y DERIVADOS**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**

_____	_____
_____	_____

**GRASA SALUDABLE**

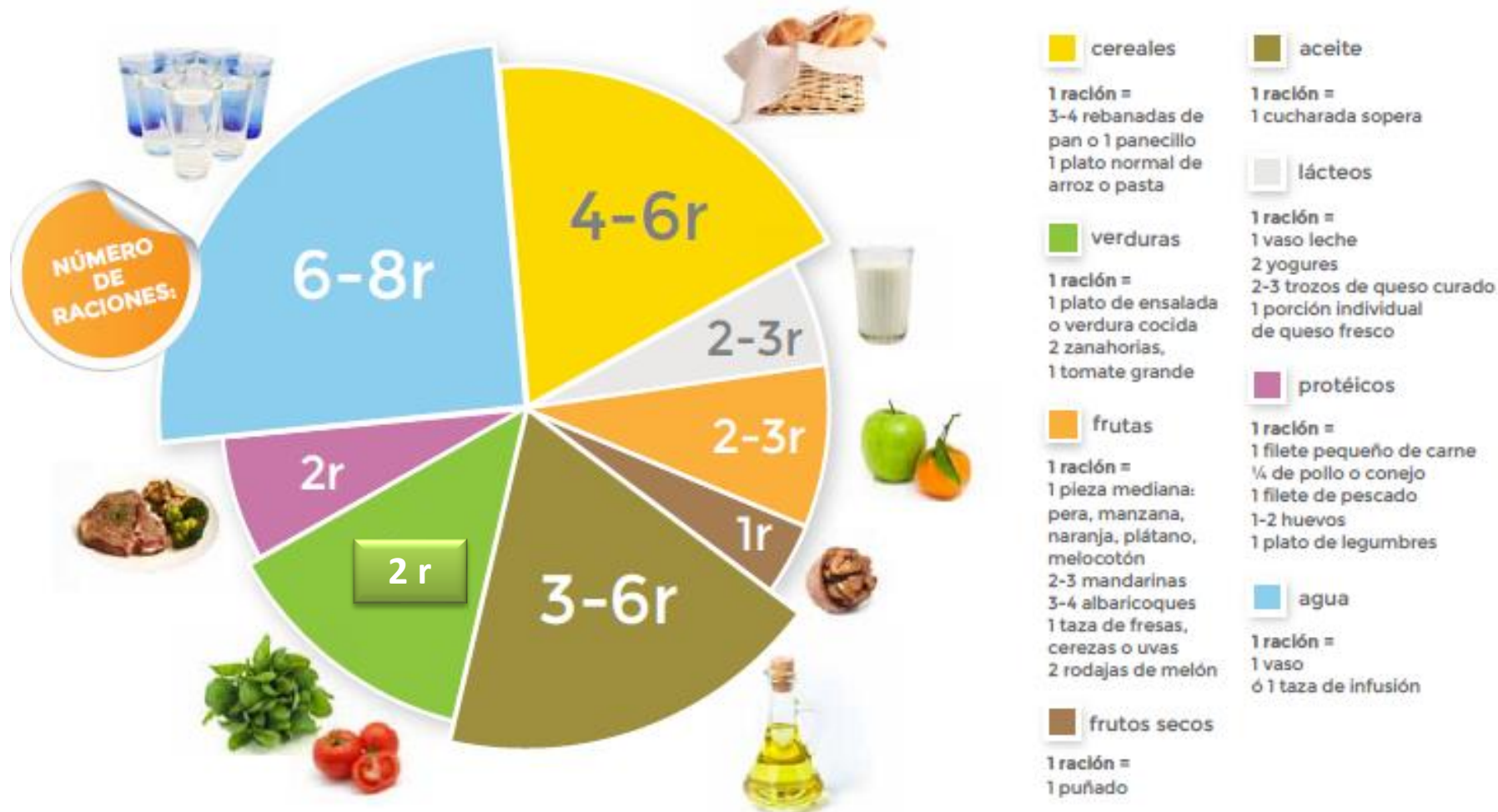
_____	_____
_____	_____

**ESPECIAS, CONDIMENTOS Y OTROS**

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



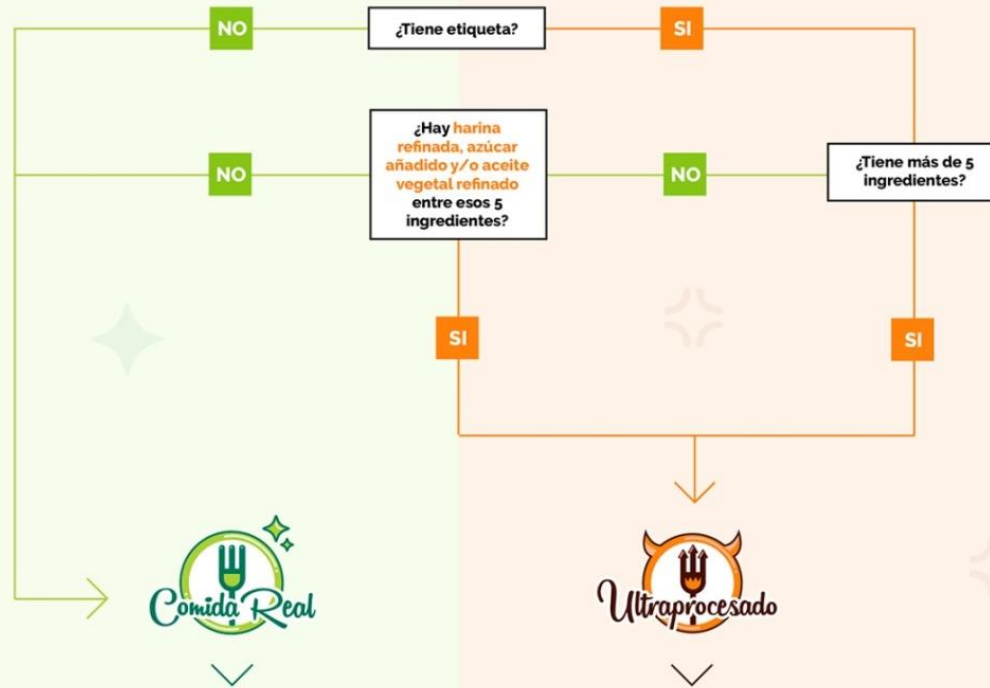
# Consumos diarios recomendados







# CÓMO DETECTAR COMIDA REAL



- ◆ Verduras
- ◆ Frutas
- ◆ Frutos secos
- ◆ Tubérculos y raíces
- ◆ Legumbres
- ◆ Pescados
- ◆ Huevos
- ◆ Carnes
- ◆ Cereales integrales
- ◆ Aceites vírgenes
- ◆ Lácteos de calidad
- ◆ Café
- ◆ Cacao e infusiones
- ◆ Hierbas y especias

- ◆ Refrescos
- ◆ Bebidas energéticas
- ◆ Pizzas
- ◆ Pan blanco
- ◆ Zumos envasados
- ◆ Patatas fritas
- ◆ Galletas
- ◆ Bollería
- ◆ Cereales azucarados
- ◆ Dulces y helados
- ◆ Precocinados
- ◆ Carnes procesadas
- ◆ Lácteos azucarados
- ◆ Salsas industriales
- ◆ Dietéticos procesados



# MI LISTA DE LA COMPRA

- Frescas y de temporada
- Congeladas
- En conserva

## VERDURAS



- Frescas y de temporada
- Congeladas
- Liofilizada o deshidratada

## FRUTAS



- Leche o Bebida vegetal (sin azúcares añadidos)
- Queso fresco
- Yogur o kéfir natural
- Mozzarella
- Requesón

## LÁCTEOS



- Carnes: pollo, pavo, conejo, ternera...
- Pescados blancos (merluza, sepia, pulpo...) y azules (salmón, atún, caballa, sardinas...). Conservas.
- Huevos
- Proteína vegetal (tofú, soja texturizada, tempeh...)

## PROTEÍNAS



- Pasta, arroz o pan integral
- Legumbres (secas o en conserva, en forma de hummus o pasta)
- Patatas
- Boniato
- Quinoa
- Cuscús
- Avena

## HIDRATOS DE CARBONO



- Nueces, avellanas, almendras, pistachos, anacardos...
- Semillas de calabaza, chía, lino...

## FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Frutos secos naturales o tostados
- Aguacate
- Guacamole

## GRASA SALUDABLE



- Chocolate >70%
- Cacao puro en polvo
- Canela

## DULCE



# 4. NUTRIENTES ESPECÍFICOS PARA REFORZAR TU SISTEMA INMUNITARIO.

## ALIMENTACIÓN ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIA

- Alimentación variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas



FLORA INTESTINAL  
SALUDABLE

## ALIMENTACIÓN PROINFLAMATORIA

- Hábitos alimentarios no saludables
- Consumo de productos ultraprocesados



- Malos hábitos de vida (estrés, tabaquismo, alcohol, sedentarismo, mala higiene del sueño)



# Vitamina D



- Exposición 10-15 min / día sin protección → 80-90% del almacén de vitamina D
- Alimentos ricos en Vitamina D: hígado de vacuno, huevos, leche y derivados lácteos, quesos, mantequilla, setas, moluscos y crustáceos, y pescados azules y sus aceites.

## Probióticos

- Son bacterias lácticas vivas que ayudan a nuestro organismo en sus funciones intestinales
- Asociar a alimentos prebióticos: kéfir natural, avena, miel cruda natural, semillas (chía, lino, plantago), yogur natural (cabra, oveja, vaca), legumbres, frutas y verduras, patata o boniato, achicoria, cacao > 85%, y arroz integral o quinoa o trigo sarraceno.

## Omega 3

- Propiedades antiinflamatorias
- Alimentos ricos en  $\omega 3$ : aceite de oliva virgen extra (AOVE), aguacate, frutos secos naturales y pescado azul.

## Otras vitaminas y minerales con propiedades antioxidantes

- Vitaminas: A, E, C y vitaminas del grupo B (B6, B9, B12)
- Minerales: Hierro (Fe), Zinc (Zn), Magnesio (Mg) y Selenio (Se)



# ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## Hierro hemo



Carnes rojas  
(caballo,  
ternera)



Hígado



Carnes de caza  
(liebre, faisán,  
jabalí) y aves



Pescados  
(sardinas,  
lubina, bacalao,  
caballa)



Mariscos  
(berberechos,  
sepia, almeja,  
bígaro, mejillón,  
ostra,  
langostino,  
gamba)



Sangre y  
sangrecilla



Morcilla

## Hierro no hemo



Legumbres (lenteja, garbanzo,  
soja, alubia blanca, guisante,  
habas)



Cereales de copos de maíz y  
avena



Verduras (níscolo, espinacas,  
acelga, judía verde, brécol,  
tomate, algas marinas y  
espirulina)



Frutos secos y semillas  
oleaginosas (pistacho, piñón,  
almendra, avellana, semillas de  
sésamo, pipas de girasol)



Germen de trigo



Frutas desecadas (melocotón,  
albaricoque o dátil seco)



Yema de huevo



## TALLER 2

30/03/2021

- Aprende a preparar tu plato o tupper saludable

## TALLER 3

27/04/2021

- “Healthy snacks” para tus desayunos, meriendas y entre horas

## TALLER 4

25/05/2021

- Qué ocultan las etiquetas de los alimentos

**PRÓXIMOS  
TALLERES**



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista



@linagranellnutricion



Lina Granell Vidal, dietética y nutrición

[www.linagranellnutricion.com](http://www.linagranellnutricion.com)