

# RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DEL SUEÑO

## Consejos alimentarios para trabajo a turnos



### Será importante:

- › Adaptar las ingestas a los **horarios**.
- › Tener en cuenta el **tipo de hambre**.
- › Valorar el **número de ingestas** y los **alimentos escogidos**.

### Turno de mañanas



- › **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 15-16h**, tómate un picoteo saludable antes para evitar llegar con mucha hambre.

### Turno 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.

### Turno de noches



- › **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.