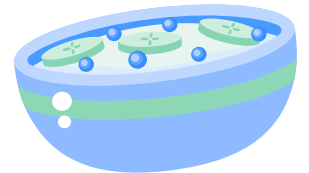
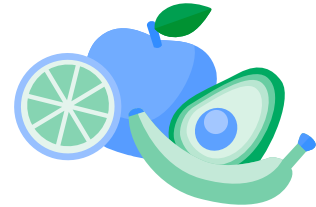


# Alimentación para mantener la energía en la jornada laboral

## ¿Qué comer?

- Para desayunar, siempre es bueno incluir una pieza de fruta. La fructosa, nos proporciona energía de manera constante.
- A media mañana, frutos secos para saciar el hambre. Poseen minerales como el fósforo o el hierro, que nos aportan energía.
- A la hora de comer, legumbres para recargar pilas. Ricas en fibra, proteína, hierro y almidón.



## ¿Qué evitar?

- **Azúcares añadidos.** Provocan un aumento momentáneo de energía, lo que hace que volvamos a estar cansados poco después de comer.
- **Ultraprocesados y grasas saturadas.** Pueden alterar el equilibrio del cuerpo, generando cambios de humor y falta de energía.
- **Café y las bebidas energéticas.** Consumir demasiados estimulantes, implica sumar nerviosismo y restar energía.