

# Lleve Alimentos Saludables al Trabajo

Comer frutas y vegetales en el trabajo puede ser fácil y sabroso. Aquí le ofrecemos algunos consejos simples que le ayudarán a incorporar más frutas y vegetales cuando esté en su trabajo:

## **DISFRUTE DE BOCADILLOS SALUDABLES**

- Coma frutas secas, tales como chabacanos secos y pasas, si se le antoja algo antes del almuerzo.
- Coma vegetales crujientes, tales como zanahorias pequeñas, apio y brócoli, para tener más energía a media tarde.
- Beba jugo de fruta o vegetal 100% natural en cualquier momento del día.

## **PREPARE UN ALMUERZO SALUDABLE**

- Lleve vegetales, tales como lechuga, tomate y cebolla para agregar a su sándwich.
- Agregue un pedazo de fruta, tal como plátano, ciruela o mango a su almuerzo.
- Coma vegetales cortados en trocitos en lugar de chips.
- Mantenga un recipiente con vegetales y guárdelo en el estante superior de su refrigerador para que sea fácil agregarlos a su almuerzo.
- Lleve una ensalada grande con aderezo bajo en grasa.
- Lleve los vegetales cocinados que le hayan sobrado y rocíelos con jugo de limón.
- Lleve un recipiente con sopa de vegetales o guiso de vegetales.
- Agregue tortillas de maíz y salsa.

## **ELIJA OPCIONES SALUDABLES SIEMPRE QUE ESTÉN DISPONIBLES**

- Escoja vegetales crudos o cocidos al vapor en vez de papas fritas.
- Elija una ensalada sabrosa con muchos de sus vegetales preferidos.
- Agregue más lechuga, tomate, cebolla y aguacate a su sándwich.
- Pida jugo de fruta 100% natural en lugar de soda.
- Elija fruta fresca para el postre.