

Decàleg sobre l'alimentació per professionals del torn de nit

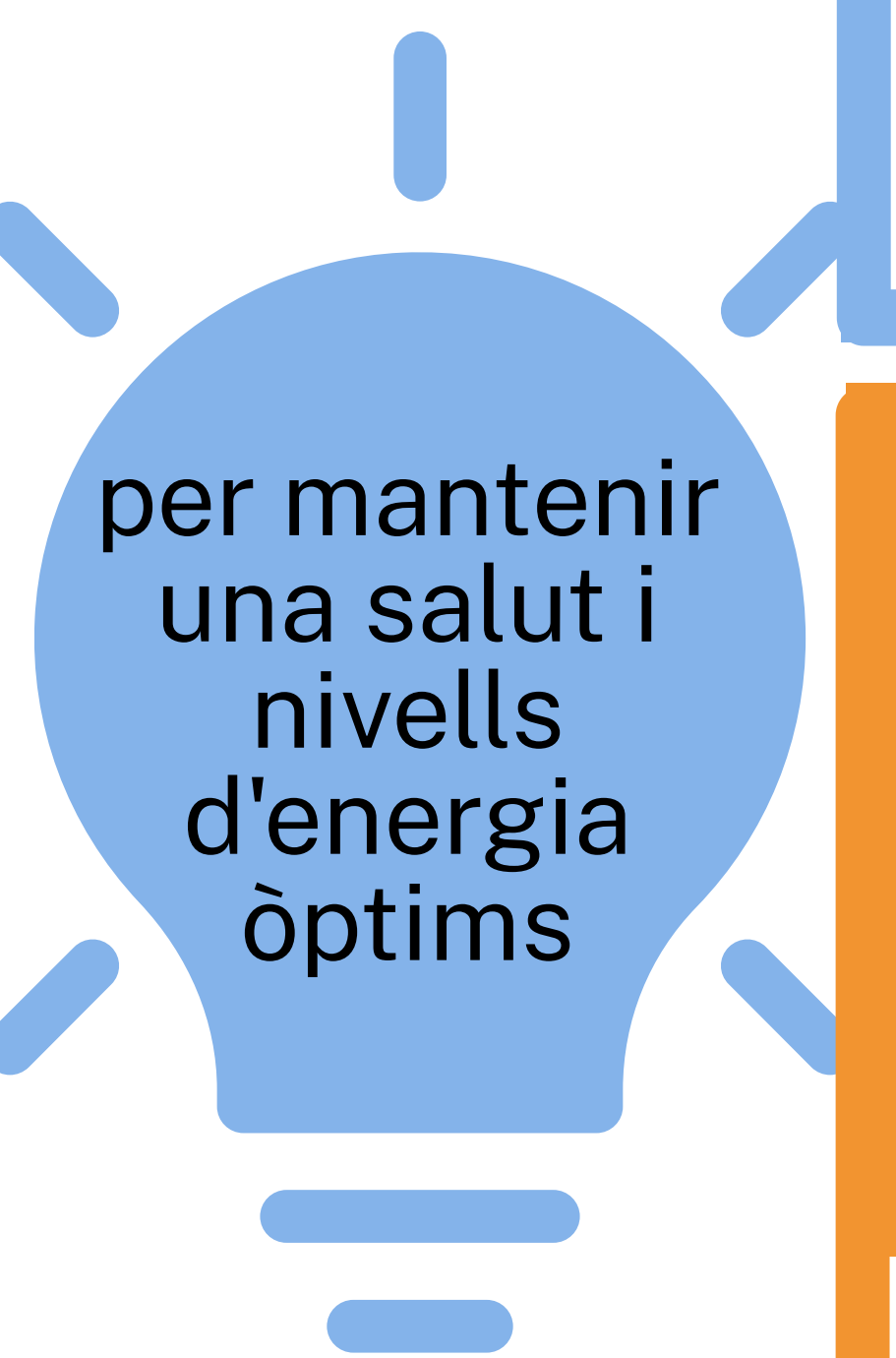


A
L
I
M
E
N
T
A
C
I
Ó

S
A
L
U
D
A
B
L
E



Tenir una bona alimentació és molt important



per mantenir una salut i nivells d'energia òptims

Mantenir una regularitat en els àpats. La que sigui més factible segons la teva realitat, fins i tot els dies de descans	Procura fer un àpat complert abans de l'inici de la feina, i no escatimis cap àpat, especialment l'esmorzar al sortir de la feina	Asegurar una varietat d'aliments. Si pot ser planifica't els àpats, intenta menjar més lleuger els dies de treball	Evita ingestes copioses durant la nit. Fracciona els àpats si es possible	Si et cal fer una pausa i picar quelcom. Intenta que sigui fruita, fruits secs, iogurt o similar.
Controla la adequada ingesta d'aigua evitant begudes ensucrades	Evita l'excés de consum de cafè o te, especialment durant la segona part del torn de nit	Abans d'anar a dormir , evita fer un àpat copios	Intenta afavorir els àpats fora de la feina, amb familiars i amics	Consulta a Salut Laboral, en cas de problemes alimentaris o relacionats