

Refrixerios no traballo: propostas para todos os gustos

Se o traballo é sedentario, deben ser bocados lixeiros, pero que proporcionen unha achega nutricional suficiente que satisfaga as esixencias mentais do posto

Todo o mundo o fai. É, ademais dun costume san, un pequeno sopro de aire fresco dentro da xornada de traballo habitual. Comer unha mazá e descansar da pantalla do ordenador, ou conversar cos compañeiros mentres se toma un café e unha pasta, é unha práctica máis que habitual en calquera centro de traballo. Pero, cales son os petiscos máis recomendables para tomar entre horas no traballo? A resposta non é universal, xa que as características do posto de traballo e o esforzo que se requira inflúen na elección máis idónea. Para os que pasan moitas horas sentados, convén pensar en alternativas lixeiras, sen descoidar a achega nutricional polas esixencias mentais do propio posto. A concentración, a memoria, a axilidade mental, a coordinación son funcións cerebrais complexas que hai que nutrir con intelixencia. Recorrer ao doado e ao inmediato (como un puñado de galletas, algo de chocolate ou unha bolsa de patacas fritas) non é a opción máis saudable, nin para o corpo nin para a mente, menos aínda se apenas hai desgaste físico.

Cereais, froita e froitos secos

Levar o refrixerio de media mañá ou de media tarde é unha das tarefas que non hai que esquecer para non pasar fame entre comidas e para non chegar á casa cunha fame voraz tras tantas horas de xaxún. Son diversas as circunstancias que inflúen na elección dun ou doutro aperitivo, pero hai que ter en conta o mínimo desgaste enerxético que supón un traballo sedentario. Traballar con compañía pode facer perder a vontade de comer ben se o compañeiro de



mesa acostuma levar cousas para pe-tiscar moi gustosas, pero nada reco-mendables, como refrixerio habitual. Pero ademais desta circunstancia, o experto en nutrición Brian Wansink comprobou, nas súas numerosas investigacións sobre o comportamento alimentario, que o consumo de ali-mentos depende do esforzo para con-seguilos. Por iso, os bombóns e os chocolates ou outros doces, as lam-betadas, as bolsas grandes de pipas ou de patacas fritas, convén garda-los nun lugar afastado do posto de traballo para que, como mínimo, dea preguiza moverse para collelos.

- ┃ **Tortas de cereais e paus de pan.** Comidos con mesura, estes aperiti-vos resultan axeitados se os requi-rimentos enerxéticos non son moi elevados. O mercado ofrece unha ampla gama que vai máis alá das tortas de arroz ou de millo, ou dos paus de pan. Algunhas suxestións que poden ser gustosas para pro-bar son: tortas de millo e de soia con sésamo, de arroz e de sésamo, multicereais, paños con pipas, paus de pan con olivas, con mestura de sementes, con pipas de chocolate... Elixir os máis sinxelos para un con-sumo habitual, que apenas teñen graxa, e si unha boa dose de car-bohidratos complexos, e deleitarse de vez en cando con outros máis gustosos, é acertado para calmar o apetito entre horas.
- ┃ **Mestura de flocos de cereais caseira.** Meter nun recipiente de cristal con peche hermético unha mestura de distintos tipos de flocos inflados de



diversos cereais (arroz, millo, quinoa, paínzo, kamut, espelta...). No tempo de descanso, tomar unha cunca des-ta mestura cun iogur (normal ou de soia), cun puñado de uvas pasas... O efecto saciante é case inmediato e non cabe preocuparse polas calorías se se toma unha porción razoable, que ben podería ser unha cunca.

- ┃ **Froita entre horas, mellor enteira ca zume.** Gran parte dos traballos sedentarios van asociados ao es-fuerzo e á actividade intelectual, coa conseguinte carga mental se se están horas diante dun informe ou diante da pantalla do ordenador. Tomar froitas frescas ben lavadas e coa pel, o máis natural posible, ademais de prover de diversidade de antioxidantes –diferente segun-do o tipo de froita escollida–, tamén é boa fonte de glicosa e de auga, nutrientes esenciais para a función cerebral.
- ┃ **Mestura de froitas desecadas** (uvas pasas, ameixas pasas, figos, dátiles, orellóns). Se o esforzo mental continúa despois da pausa, pode ser interesante unha maior achega de enerxía en forma de glicosa, polo que un puñado de froitas desecadas se converte no refrixerio idóneo. Ao ser concentradas en fibra dietética e en elementos minerais (potasio, calcio, magnesio, fósforo, ferro), a glicosa, abundante nestes alimentos, pasa ao sangue de forma gradual, polo que a achega de enerxía é máis duradeira.
- ┃ **Froitos secos ao natural.** Tomar un puñado de froitos secos ao na-tural, sen procesar (nin fritos, nin

salgados...), asíciase a unha mellor resposta cognitiva. Esta é a conclu-sión dun ensaio que forma parte do estudo Predimed (Prevenición con dieta mediterránea). Polo tanto, to-mar estes alimentos como aperitivo é unha idea exemplar, e máis se é un traballo intelectual. Son nume-rosas as intervencións clínicas que desmontaron cientificamente o mito de que os froitos secos engordan, malia ser alimentos con alto contido enerxético.

- ┃ **Flocos de millo en tixola.** Os flocos de millo feitos na tixola pódense considerar un aperitivo saudable. Son rápidos de elaborar, doados de transportar e cómodos para comer no posto de traballo. A isto súma-se que contan cunha boa dose de carbohidratos que se converterán en glicosa, necesaria para que continúe con bo ritmo a activida-de cerebral e muscular. Ademais, recentes investigacións destacan a achega de polifenóis antioxidantes deste aperitivo.
- ┃ **Barriña enerxética caseira.** A par-tir dunha receita de muesli casei-ro, pódese elaborar unha barriña "enerxética". Abonda engadirle ao conxunto melaza de cereais ou mel, quentar a mestura a lume baixo e deixar que se acaramele e que se aglutinen os ingredientes. Despois déixase arrefriar un pouco e dáse-lle a forma de barriña ou de bóla e agárdase a que estea frío.