



## CONCEPTOS CLAVE

## Alimentos para el rendimiento laboral

Toma en cuenta los siguientes alimentos y su aporte nutricional:

- **Grasas saludables:** aguacate, nueces, almendras, aceite de oliva, pescados y semillas de chía, son alimentos que aportan ácidos grasos omega 3, importantes para la función cerebral.
- **Proteínas:** disponibles en carnes, pescados, huevo, quesos, leguminosas y semillas, son elementales para la función muscular, involucrada en las actividades físicas que se llevan a cabo durante el trabajo.
- **Hidratos de carbono:** son la principal fuente de energía para el cerebro y los músculos; se encuentran principalmente en cereales, frutas y verduras.

**Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE**