



# ¿Cómo hacer **tus propios suplementos** con ingredientes frescos y naturales?



## **Importancia de la alimentación sana y equilibrada durante nuestras jornadas laborales:**

El mundo laboral nos ha hecho despertar diversas inquietudes que han conseguido demostrar que trabajadores enfermos o malnutridos dan como resultado un aumento del absentismo y una disminución de la productividad, además de una alta probabilidad del desarrollo de enfermedades crónicas tales como enfermedades gastrointestinales (gastritis y colitis) y enfermedades degenerativas (Diabetes Mellitus, Obesidad y Sobrepeso)

El uso de nuevas herramientas de difusión nos ayudan a buscar la disminución de estos padecimientos y buscar control en la alimentación de los integrantes de la empresa.

Hoy queremos ayudarte a encontrar alternativas de alimentación saludable dándote múltiples opciones para elaborar tus propios suplementos con ingredientes frescos y naturales que te ayuden a una colación media durante tu jornada laboral o bien en los días donde preparar cosas elaboradas no es alternativa.



# DESPIERTA TUS MAÑANAS:

Potencia tu jornada; desayunos rápidos y snacks que suman vida no calorías.

Basados en **SMAE** (Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes). **Ligeros pero poderosos** (pérdida de peso sostenible)



**Batido de  
almendras proteico**

- 1/2 taza de leche deslactosada light
- 1/2 pieza de plátano
- 10 piezas de almendras fileteadas
- hielos (opcional)
- 1 cdita de miel.



**Batido de  
fresas proteico**

- 1/2 taza mix de frutos rojos (fresas, blueberries y zarzamoras)
- 1/2 taza de leche deslactosada light
- 5 piezas de nueces
- hielos (opcional)
- 1 cdita de miel.



**Batido de  
banana proteico**

- 1/2 pieza de plátano + 1/4 de taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de leche deslactosada light
- 2 cdas de café soluble
- hielos (opcional)



# HEROÉS FITNESS

Gana músculo desde la mañana



**Batido de  
manzana y melocotón  
proteico**

- 1/2 pieza de manzana cortada y pelada + 1 pieza de melocotón
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 pieza de yoghurt griego pequeña (envase de 125gr)
- 1 taza de agua
- Hielos (opcional)



**Batido de  
avellana y chocolate**

- 1 taza de leche deslactosada light o almendras
- 1 pieza de plátano congelado
- 2 cditas de crema de avellanas (nucolato sin azúcar)
- 1 cda de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- Hielos (opcional)



**Batido de  
frutas y granola**

- 1 taza de leche deslactosada light o almendras.
- 1/2 taza de mango congelado (1/2 pieza) + 1 rebanada de piña fresca
- 1/4 de taza de granola natural
- 1 cda de semillas de girasol
- 1 pieza de yoghurt griego pequeña (envase de 125gr)
- hielos (opcional)



# CONTROLA TU DÍA, CONTROLA TU AZÚCAR

Energía sin picos



**Batido de  
canela y almendra**

- 1/2 taza de leche de almendra sin azúcar
- 1/2 pera pelada y sin semillas
- 1 cdita de canela
- 5 piezas de nueces
- hielo (opcional)



**Batido  
verde**

- 1 taza de espinacas
- 1/2 manzana verde sin cáscara y sin semilla
- 1/4 pieza de pepino
- jugo de 1 limón
- 1 taza de agua natural
- hielo (opcional)



**Batido de  
energético**

- 1/2 taza de mix frutos rojos (fresas, arándanos y frambruesas)
- 1/4 taza de avena integral
- 1/4 taza de yoghurt griego sin azúcar
- 1/2 taza de leche deslactosada light o almendras sin azúcar
- hielo (opcional)

## Bibliografía

- ANGULO MOTA, Natalia; APARICIO GOMEZ, Marta; MARCO IBANEZ, Miriam y SANJUAN SANCHEZ, Víctor. Nutrición en el trabajo y actividades de promoción de la salud: revisión sistemática. *Med. Secur. Trab.* [online]. 2018, vol.64, n.251 [citado 2023-12-07], pp.200-216. Disponible en: <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2018000200200&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0465-546X2018000200200&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 1989-7790.
- PEREZ LIZAU, A. B. (2022). *SMAE (5a ed.)*. NS



**LOCKTON®**

---

UNCOMMONLY INDEPENDENT