



## **Mundial Qatar 2022: 3 botanas saludables para festejar los goles en la oficina**

- La pasión del Mundial de Qatar 2022 también se vive en las oficinas mexicanas, y los gestores de recursos humanos deben ponerse la camiseta para crear un ambiente festivo pero saludable, durante los últimos partidos, opinan expertos.
- 3 de cada 10 usuarios de internet compran algún producto o servicio durante la Copa Mundial, y existen soluciones tecnológicas que serán aliadas en dicha gestión para los equipos de RH.

**Ciudad de México, 07 de diciembre de 2022.-** Estamos viviendo los cruces más cardíacos del **Mundial de Qatar 2022**. Falta muy poco para observar a la nación que se coronará como el máximo campeón de uno de los deportes más hermosos del mundo. Mientras se agotan los últimos partidos, más crece el consumo de servicios y productos de cientos de aficionados que ahora observan la competencia desde las oficinas.

*“En estos últimos encuentros ha crecido la importancia del consumo de productos, en su mayoría alimentos, a través del comercio electrónico. Cientos de mexicanos festejan en la oficina, lo que implica un reto para los equipos de recursos humanos, sin embargo, [existen soluciones inteligentes](#) para brindar a los colaboradores una opción saludable para compartir durante los últimos juegos del mundial”,* dijo **Santiago Gómez, director de la unidad de Empresarial en Edenred México.**

### **Arma tu selección en la oficina**

De acuerdo con datos de la [Asociación Mexicana de Venta Online \(AMVO\)](#) **tres de cada 10 internautas adquieren algún producto o servicio durante la justa deportiva.** Otro dato para meter gol en la oficina, señalado por la AMVO, indica que las principales compras que se realizan son: **comida a domicilio (46%)**, seguido de electrónicos (39%), bebidas alcohólicas (38%) y artículos deportivos (37%).

*“Las principales razones para realizar comprar en estas fechas son para disfrutar los partidos entre amigos o familia, además de la oficina, pero es importante subrayar que en el Mundial varios comercios llevan a cabo ofertas y descuentos. [Contar con soluciones tecnológicas de prepago](#) ayuda a las empresas a evitar gastos hormiga y **simplificar los procesos** en fechas con tantas transacciones que beneficiarán a los empleados”,* agregó Santiago Gómez.



Aquí te presentamos unas recetas fáciles, ricas y saludables para organizar las botanas, pagando con una buena tarjeta empresarial:

### 3 recetas para anotar gol en la oficina

#### 1. Sándwich con hummus de garbanzo

*Ingredientes:*

- Pan de centeno o el de tu preferencia. Puedes comprar dos o más paquetes, dependiendo del número de compañeros de oficina.
- 2 envases de hummus de garbanzo para untar
- Jamón de pechuga de pavo
- Rebanadas de queso tipo manchego
- Chiles chipotles al gusto

**Procedimiento:** En dos rebanadas de pan de centeno distribuye una porción generosa de hummus de garbanzo; coloca dos rebanadas de pechuga de pavo y una rebanada de queso tipo manchego. Por último, da un toque picante con un poco de chile chipotle.

#### 2. Sándwich con pan pita, ensalada de atún y aguacate

*Ingredientes:*

- Pan pita de tu preferencia
- 2 a 4 cucharadas de mayonesa
- 1 a 2 cucharada de mostaza
- 1 lata de atún en agua
- ½ taza de apio picado en cuadritos
- 1 jitomate chico, cortado en rebanadas
- 1 rebanada de aguacate

**Procedimiento:** mezcla el atún con la mayonesa, la mostaza y el apio picado. Para rellenar el pan pita con el atún preparado, corta el pan pita por uno de los extremos para que quede en forma de “carterita”, abre y distribuye la mezcla al interior del pan, intercalando las rebanadas de jitomate y aguacate.

#### 3. Tabla de snacks veggies y aderezos

*Ingredientes:*

- Paquete de zanahoria baby



- Paquete de apios
- Jícamas cortadas
- Pepinos cortados
- Limones
- Yucas
- Camotes
- Gramos al gusto de nueces
- Gramos al gusto de pistaches
- Gramos al gusto de cacahuates
- Aderezo ranch
- Aderezo caesar
- Salsa picante

**Procedimiento:** recuerda que el número de frutas y verduras dependerá del número de personas que verán el mundial de manera presencial en tu empresa. Corta en tiras grandes los apios, jícamas, pepinos, yucas y camotes. En el caso de estas dos últimas, necesitarás de la ayuda de una freidora de aire para convertirlas en snacks. Exprime los limones sobre las zanahorias baby, jícamas y pepinos recién cortados. Utiliza varios bowls para separar tus botanas, y agrega los gramos necesarios de nueces, pistaches y cacahuates. Por último, sirve aderezos y salsas en recipientes por separado.

No cabe duda que estas recetas, **junto con el apoyo de un aliado clave como una tarjeta empresarial**, forma la selección ideal entre los equipos de recursos humanos que tendrán que gestionar los recursos de la empresa para crear un ambiente sano y feliz en el Mundial de Qatar 2022.