

**“PROTEGE EL
CORAZÓN DE TU
EMPRESA”**

**Alimentación,
clave para
mantener una buena
salud**



Pasamos gran parte de nuestro tiempo en el trabajo, y lo que comemos durante esas horas puede tener un impacto en nuestra salud y bienestar general. Mantener una dieta equilibrada y adaptada a las exigencias de nuestro organismo no solo mejora nuestra productividad, sino que también previene enfermedades y nos ayuda a sentirnos mejor física y mentalmente.

1- Educación alimentaria

Los alimentos que consumimos proporcionan los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos complejos, proporciona la energía necesaria para afrontar el día a día en el trabajo.

2- Adaptación de la dieta

En segundo lugar, adaptar nuestra dieta a las demandas específicas de nuestro trabajo es esencial para optimizar nuestro rendimiento y bienestar.

3- Selección y planificación de alimentos

Además, es fundamental establecer hábitos alimenticios saludables durante la jornada laboral. Esto implica planificar con anticipación y llevar comida casera en lugar de recurrir a opciones rápidas y poco saludables como comida rápida o alimentos procesados.

4- La hidratación es clave

Otro aspecto importante es la hidratación. Mantenerse bien hidratado es esencial para mantener un rendimiento óptimo en el trabajo. El agua juega un papel fundamental en numerosas funciones corporales, incluida la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de toxinas y la lubricación de las articulaciones.

5- Orden en la ingesta de alimentos

Además de elegir los alimentos adecuados, también es importante tener en cuenta el momento de las comidas. Distribuir la ingesta de alimentos de manera uniforme a lo largo del día ayuda a mantener niveles de energía estables y evita los picos y caídas de azúcar en la sangre. Esto significa no saltarse comidas importantes como el desayuno, el almuerzo y la cena, y optar por pequeños snacks saludables entre ellas para mantener el metabolismo activo y evitar la fatiga.