

## 1. “PROTEGE EL CORAZÓN DE TU EMPRESA”

# I. 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

En primer lugar, es importante entender la relación directa entre la alimentación y la salud. 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. Además, los nutrientes como las vitaminas, minerales y antioxidantes ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, reduciendo así el riesgo de enfermedades y mejorando la capacidad de nuestro cuerpo para combatir infecciones.

### 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.

Por ejemplo, si tenemos un trabajo sedentario que requiere estar sentados durante largos períodos, es importante elegir alimentos que nos mantengan saciados y proporcionen energía de liberación lenta, como granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Por otro lado, si tenemos un trabajo físicamente exigente que requiere mucha actividad, necesitamos alimentos que nos den energía rápida y sostenida, como frutas, frutos secos y carbohidratos complejos.



### 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. Preparar almuerzos y snacks nutritivos en casa nos permite tener un mayor control sobre los ingredientes y las porciones que consumimos, lo que contribuye a una alimentación más saludable a lo largo del día.

### 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. Por lo tanto, es importante tener siempre a mano una botella de agua y recordar beber regularmente a lo largo del día. Igualmente es importante en aquellos trabajos al aire libre proteger el cuerpo con crema solar con protección máxima. Ello en evitación de posibles consecuencias dermatológicas graves.

### 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.

En resumen, la importancia de mantener una dieta saludable en el trabajo no puede ser subestimada. Nuestra alimentación afecta directamente a nuestra salud, bienestar y rendimiento en el trabajo. Al decidir conscientemente sobre lo que comemos y asegurarnos de que nuestra dieta esté adaptada a las exigencias de nuestro puesto, podemos mejorar nuestra calidad de vida y lograr un equilibrio óptimo entre trabajo y salud.

