

LIBERA TU SALUD

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DÍA A DÍA LABORAL





*EL MITO DEL TIEMPO:*  
**POR QUÉ COMER BIEN  
EN EL TRABAJO SÍ ES  
POSIBLE**

# ¿CUÁNTAS VECES HAS DICHO O PENSADO "NO TENGO TIEMPO PARA COMER BIEN"?

Si esta frase te resulta familiar, no estás solo. En el ajetreo constante de nuestro día a día, entre largas jornadas laborales, clases interminables, reuniones de último minuto y una lista de pendientes que parece no tener fin, la alimentación suele ser una de las primeras áreas de nuestra vida en pasar a un segundo plano.

Es completamente válido y comprensible. Cuando el reloj juega en nuestra contra, la prioridad se convierte en resolver el hambre con lo más rápido y accesible que encontramos, sin detenernos a pensar en el valor nutricional de lo que estamos consumiendo.

Sin embargo, en medio de este caos diario, surgen ideas y creencias que complican aún más nuestra relación con la comida. Nos hemos acostumbrado a escuchar que llevar una dieta saludable es sinónimo de gastar mucho dinero y de pasar horas en la cocina.

Creemos firmemente que si no tenemos el tiempo para preparar comidas elaboradas, entonces estamos destinados a comer mal. Incluso, caemos en la trampa de pensar que, mientras la báscula no marque un aumento de peso, todo en nuestro interior está funcionando a la perfección.

La realidad es que estos mitos no hacen más que construir una barrera entre nosotros y nuestro bienestar. Hacen que la idea de una alimentación equilibrada se perciba como una meta inalcanzable, lejana y casi imposible de aplicar en la vida diaria de un profesional ocupado.



Por eso, en Libera tu Salud, queremos invitarte a cambiar radicalmente el enfoque. Ha llegado el momento de dejar de ver la nutrición como una obligación tediosa o un lujo reservado para quienes tienen tiempo libre.

No se trata únicamente de "comer sano" por cumplir con un

estándar o de enfocarnos exclusivamente en la apariencia física. El verdadero propósito de esta guía es ayudarte a entender una premisa fundamental: lo que comes impacta de manera directa e inmediata en tu nivel de energía, en tu capacidad de concentración y en tu rendimiento a lo largo de toda tu jornada.

## **PIÉNSALO DE ESTA MANERA:**

---

Tu cuerpo es la herramienta más importante que tienes para enfrentar tus desafíos diarios. Cuando le proporcionas los nutrientes adecuados, no sólo evitas el cansancio de media tarde, sino que optimizas tu claridad mental y tu productividad. Al final del día, comer no es simplemente un acto de supervivencia para saciar el hambre; comer es el acto de darle a tu cuerpo el combustible exacto que necesita para funcionar en su mejor versión.

Esta guía está diseñada precisamente para eso: para demostrarte que, sin importar cuán apretada sea tu agenda, nutrirte de manera inteligente es posible, práctico y transformador.

## LO QUE ENCONTRARÁS EN NUESTRA GUÍA:

---

### 01 **INTRODUCCIÓN: ALIMENTARSE BIEN EN LA VIDA REAL**

- Por qué muchas personas sienten que “no tienen tiempo para comer bien”
  - Mitos comunes de alimentación en la vida laboral
  - La importancia de alimentarse para tener energía y concentración, no solo para “no subir de peso”
- 

### 02 **LAS BASES DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN**

Aquí se introduce la base que luego desarrollará la guía.

- Qué son los macronutrientes
- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas saludables
- Por qué el cuerpo necesita de todos

Explicado con ejemplos simples de alimentos cotidianos.

---

## 03 **CÓMO ARMAR COMIDAS BALANCEADAS SIN COMPLICARTE**

Introducción al Plato del Bien Comer y la pirámide aplicado a la vida laboral.

Ejemplos reales:

- Desayuno rápido
- Comida en oficina
- Lunch
- Comida en restaurante
- Snacks inteligentes

---

## 04 **HÁBITOS CLAVE QUE IMPACTAN TU ENERGÍA DURANTE EL TRABAJO**

- No saltarte comidas
- Hidratación
- Cómo evitar bajones de energía
- Manejo de antojos en oficina

---

## 05 **ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA EL DÍA LABORAL**

- Qué llevar al trabajo
- Qué elegir cuando comes fuera
- Cómo mejorar lo que ya comes (sin cambiar todo)
- Meal prep

---

## 06 **CONTENEDORES SALUDABLES PARA TRANSPORTAR TUS ALIMENTOS**

- Material: vidrio
- Consultar con artículos que ya existen en la página

---

## 07 SUPLEMENTACIÓN CLAVE PARA LA GENTE QUE TRABAJA

- Hierro
- Estrés
- Descanso y dormir
- Proteínas en polvo
- Incrementar el sistema inmune

---

## 08 CIERRE

Mensaje que queremos que se lleven de la plática:

- Pequeños cambios sostenibles → más energía, mejor salud y mejor rendimiento laboral.

---

**ADEMÁS UN EXTRA: RECETARIO DE DESAYUNOS,  
SNACKS Y COMIDAS**

BIENVENIDO A UNA NUEVA FORMA  
DE VIVIR TU DÍA A DÍA LABORAL,  
CON *LIBERA TU SALUD*

