

LIBERA TU SALUD

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DÍA A DÍA LABORAL

COMO ARMAR COMIDAS BALANCEADA SIN COMPLICARTE





COMO ARMAR COMIDAS BALANCEADAS SIN COMPLICARTE

(INCLUSO EN DÍAS DE *OFICINA*)

Si trabajas todo el día, comes a deshoras o muchas veces dependes de lo que encuentres cerca de tu oficina, es completamente normal sentir que comer bien es complicado.

Entre el tráfico, el cansancio y el poco tiempo, **la alimentación suele volverse lo último en lo que pensamos... y lo primero que terminamos sacrificando.**

Pero aquí va una buena noticia: **comer balanceado no tiene que ser complicado, ni caro, ni perfecto.**

Hoy te enseñamos una forma práctica, realista y fácil de aplicar para que puedas armar comidas balanceadas en tu día a día laboral, sin importar si comes en casa, en la oficina o en un restaurante.

EN ESTE ARTÍCULO APRENDERÁS:

- Cómo usar el Plato del Bien Comer de forma práctica
- Qué pasó con la pirámide alimentaria y cómo ha evolucionado
- La diferencia entre ambos modelos
- Cómo armar comidas balanceadas sin contar calorías
- Ejemplos reales para tu rutina diaria (desayuno, oficina, restaurante y snacks)

CUIDAR TU ALIMENTACIÓN NO DEBERÍA COMPLICARTE LA VIDA, DEBERÍA HACERLA *MÁS FÁCIL*

ENTENDIENDO LO BÁSICO: HERRAMIENTAS QUE SÍ FUNCIONAN

No es que “no tengas disciplina” o “no sepas comer bien”. Muchas veces, el problema es que nadie te ha enseñado cómo hacerlo de forma práctica en tu vida real.

Hoy en día existe muchísima información sobre nutrición, pero gran parte de ella es:

- Confusa
- Contradictoria
- Difícil de aplicar

Por un lado, escuchamos que debemos comer más proteína. Por otro lado, hay que evitar los carbohidratos. Y también que las grasas “engordan”.

Esta saturación de información ha generado una desconexión importante entre lo que sabemos... y lo que realmente hacemos en el día a día.

Aquí es donde entran herramientas clave basadas en evidencia científica y educación nutricional poblacional, diseñadas justamente para simplificar este proceso: el Plato del Bien Comer y modelos internacionales como los propuestos por el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), como MyPlate.

Estos modelos no buscan que peses alimentos, ni que sigas dietas estrictas. Su objetivo es mucho más sencillo (y poderoso): ayudarte a visualizar cómo debería verse una alimentación equilibrada.

Y aquí es importante aclarar algo fundamental:

Aunque en los últimos años ha habido una tendencia a enfatizar el consumo de proteínas (por su impacto en la saciedad, mantenimiento de masa muscular y control metabólico), ningún modelo de alimentación basado en evidencia recomienda eliminar o desplazar a los carbohidratos ni a las grasas.

De hecho:

- Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cerebro y los músculos
- Las grasas saludables son esenciales para la producción hormonal, la absorción de vitaminas y la salud celular
- Las proteínas participan en la reparación y mantenimiento de tejidos

El verdadero enfoque no es priorizar uno, sino **lograr un equilibrio adecuado entre los tres.**

Si quieres saber más acerca de estos nutrientes fundamentales en la dieta, te recomendamos checar el artículo **“Las Bases de una Buena Alimentación: Tu Guía Práctica para Sentirte Increíble”** que se encuentra dentro de esta guía.

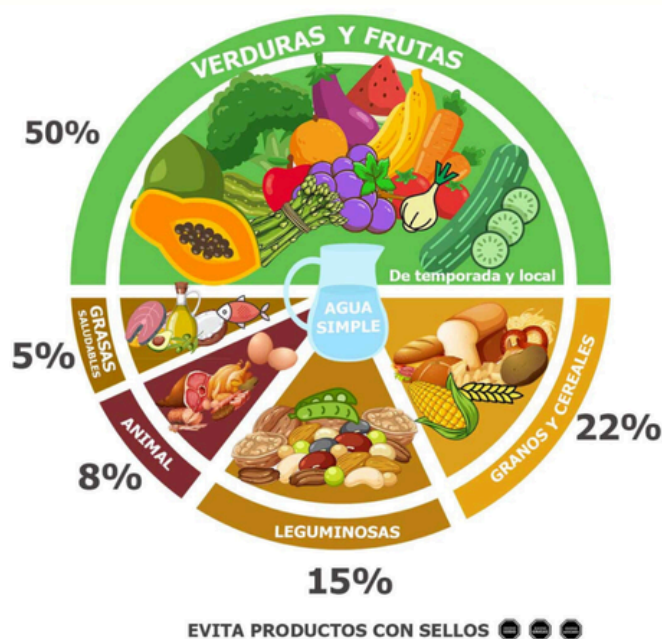
Y la mejor parte es que esto no tiene que ser complicado. En este artículo vas a aprender cómo traducir toda esta información en decisiones simples, prácticas y sostenibles que puedas aplicar en tu día a día laboral.

EL PLATO DEL BIEN COMER: UNA GUÍA PRÁCTICA BASADA EN PROPORCIONES

El Plato del Bien Comer es una herramienta desarrollada en México como parte de la Norma Oficial Mexicana para la orientación alimentaria (NOM-043). Su objetivo es facilitar la educación nutricional en la población mediante un modelo visual claro y aplicable

CLASIFICA LOS ALIMENTOS EN CINCO GRUPOS:

- Verduras y frutas
- Granos y Cereales
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal
- Grasas saludables



Más allá de clasificar alimentos, su verdadero valor está en que permite entender cómo combinarlos en una misma comida, promoviendo variedad, equilibrio y adecuación.

EVOLUCIÓN DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA: DE LA TEORÍA A LA *PRACTICIDAD*

Durante muchos años, la pirámide alimentaria fue el modelo más utilizado para guiar la alimentación. Sin embargo, con el avance de la evidencia científica en nutrición, este modelo evolucionó hacia enfoques más prácticos y visuales.

Organizaciones como el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) desarrollaron herramientas como MyPlate, que buscan simplificar la toma de decisiones alimentarias en el día a día.

En lugar de usar pirámides o reglas complejas, MyPlate utiliza la imagen de un plato dividido en secciones para mostrar, de manera visual, cómo deberían distribuirse los alimentos en una comida:

- La mitad del plato está compuesta por frutas y verduras
- La otra mitad se divide entre proteínas y cereales
- Además, incluye una porción de lácteos como complemento

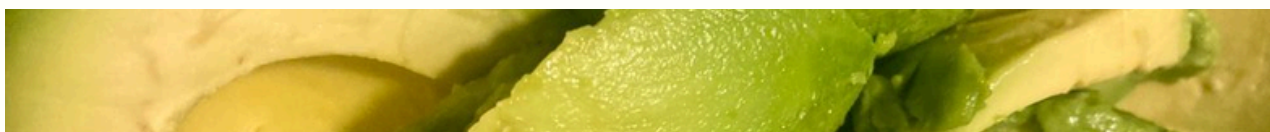


Lo que realmente nos dicen estas guías sobre cómo comer mejor

En versiones más recientes, algunas representaciones visuales utilizan esquemas como triángulos o distribuciones proporcionales para facilitar su comprensión. Más que indicar que un grupo es “mejor” que otro, lo que buscan es transmitir qué alimentos deberían estar presentes con mayor frecuencia y en mayor proporción dentro de tu alimentación diaria.

En este sentido, se da un énfasis importante a:

- Verduras y frutas, por su aporte de fibra, vitaminas y minerales
- Fuentes de proteína, necesarias para la reparación y mantenimiento del organismo
- Grasas saludables, fundamentales para funciones hormonales y absorción de nutrientes
- Carbohidratos, principalmente aquellos de buena calidad como cereales integrales



Es importante aclarar que esto no significa que debas eliminar o minimizar por completo algún grupo, sino aprender a elegir mejor y equilibrar tus porciones.

Son dos herramientas que nos muestran diferentes formas de adecuar nuestra alimentación, lo que quiere decir que ambas son válidas y complementarias.

En resumen:

- Ambas priorizan el consumo de frutas y verduras

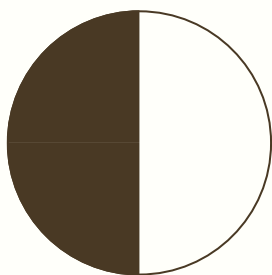
- Promueven una ingesta adecuada de proteínas
- Incluyen grasas saludables como parte esencial de la alimentación
- Y consideran a los carbohidratos como fuente clave de energía, especialmente cuando provienen de alimentos poco procesados

Una diferencia importante es que el Plato del Bien Comer, adaptado a la población mexicana, incluye a las leguminosas dentro del grupo de proteínas, reconociendo su papel fundamental en nuestra cultura alimentaria y su alto valor nutricional.

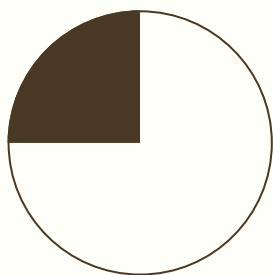
CÓMO ARMAR TU PLATO SIN COMPLICARTE

Ahora sí, vamos a lo más importante: cómo llevar todo esto a tu día a día. Olvídate de contar calorías, pesar alimentos o seguir reglas complicadas. Comer balanceado puede ser mucho más sencillo si tienes una estructura clara en mente.

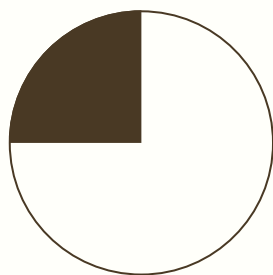
Piensa en esta fórmula cada vez que prepares o elijas tu comida:



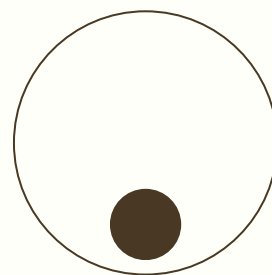
**MITAD
VERDURAS**



**UN CUARTO
PROTEÍNA**



**UN CUARTO
CARBOHIDRATOS**



**UNA PORCIÓN
GRASA SALUDABLE**

Esta distribución no es una regla rígida, es una guía visual que te ayuda a asegurar que tu cuerpo reciba los nutrientes que necesita para funcionar bien a lo largo del día.

1 PASO

EMPIEZA POR LAS VERDURAS

Las verduras son la base de un plato balanceado.

Aportan fibra, vitaminas, minerales y ayudan a mantenerte saciado por más tiempo.

Tip práctico: No tienen que ser complicadas.

Puedes usar:

- Verduras cocidas
- Ensaladas simples
- Verduras salteadas
- Incluso verduras congeladas

Mientras más variedad de colores, mejor.

2 PASO

AGREGA UNA FUENTE DE PROTEÍNA

La proteína es clave para:

- Mantener masa muscular
- Reparar tejidos
- Evitar picos de hambre

Opciones prácticas:

- Pollo, pescado, carne
- Huevo
- Yogur griego
- Atún
- Leguminosas como frijoles o lentejas

Tip práctico: Si no sabes cuánto es, piensa en el tamaño de la palma de tu mano.

3 PASO

INCLUYE CARBOHIDRATOS (SIN MIEDO)

Los carbohidratos son tu principal fuente de energía. No se trata de quitarlos, sino de elegirlos mejor.

Opciones recomendadas:

- Arroz integral
- Tortilla de maíz
- Pan integral
- Papa o camote
- Avena

Tip práctico: Prefiere versiones integrales o menos procesadas cuando sea posible.

4 PASO

NO OLVIDES LAS GRASAS SALUDABLES

Las grasas también son necesarias. Ayudan a la absorción de vitaminas, producción hormonal y dan saciedad.

Ejemplos:

- Aguacate
- Aceite de oliva
- Nueces o semillas

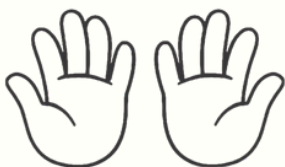
Tip práctico: No necesitas grandes cantidades, con una porción pequeña es suficiente.

REGLA FÁCIL: USA TU OJO, NO UNA BÁSCULA

No necesitas medir todo con exactitud.

Una forma práctica de guiarte es usando tu propio cuerpo como referencia:

- Verduras: lo que quepa en dos manos juntas
- Proteína: el tamaño de tu palma
- Carbohidratos: el tamaño de tu puño
- Grasas: el tamaño de tu pulgar



**VERDURAS
DOS MANOS JUNTAS**



**PROTEÍNA
UNA PALMA**



**CARBOHIDRATOS
UN PUÑO**



**GRASAS
UN PULGAR**

Importante: no tiene que ser perfecto

Habrás días en los que no puedas cumplir esta estructura al 100%, y está bien.

Lo importante no es hacerlo perfecto, sino tener una guía clara que te ayude a tomar mejores decisiones la mayoría del tiempo.

EJEMPLOS REALES PARA TU DÍA A DÍA

DESAYUNO RÁPIDO

OVERNIGHT OATS

AVENA

FRESA

PROTEÍNA EN POLVO

ALMENDRAS

SANDWICH

PAN INTEGRAL

QUESO PANELA

AGUACATE

LECHUGA

JAMÓN DE PAVO

JITOMATE

Incluyen proteína, carbohidratos y grasas saludables de forma práctica.

COMIDA EN OFICINA

POLLO

POLLO ASADO

ARROZ

VERDURAS

AGUACATE

QUINOABOWL

QUINOA

HOJAS VERDES

ATÚN

ACEITE DE OLIVA

Opciones fáciles de preparar o llevar en topper.

EJEMPLOS REALES PARA TU DÍA A DÍA

DESAYUNO RÁPIDO

OVERNIGHT OATS

AVENA

FRESA

PROTEÍNA EN POLVO

ALMENDRAS

SANDWICH

PAN INTEGRAL

QUESO PANELA

AGUACATE

LECHUGA

JAMÓN DE PAVO

JITOMATE

Incluyen proteína, carbohidratos y grasas saludables de forma práctica.

COMIDA EN OFICINA

POLLO

POLLO ASADO

ARROZ

VERDURAS

AGUACATE

QUINOA BOWL

QUINOA

HOJAS VERDES

ATÚN

ACEITE DE OLIVA

Opciones fáciles de preparar o llevar en topper.

EJEMPLOS REALES PARA TU DÍA A DÍA

SNACKS PRÁCTICOS

CRUDITÉS CON HUMMUS

HUMMUS

PEPINO EN BSTRONES

ZANAHORIA EN BSTRONES

JÍCAMA EN BSTRONES

YOGURT CON FRUTA

YOGURT GRIEGO

NUECES

FRUTA

SEMILLAS

Ayudan a mantener energía estable y evitar antojos intensos.
No es solo “algo rápido”, puede ser completamente balanceado.

COMIDA EN RESTAURANTE

No necesitas complicarte ni dejar de salir. Solo piensa:

ACOMPaña CON VERDURAS

AGREGA FUENTE DE CARBOHIDRATOS

ELIGE UNA PROTEÍNA (POLLO, PESCADO, CARNE)

EJEMPLOS

SALMÓN

ENSALADA

ARROZ

TACOS DE BISTEC

NOPALES

CEBOLLITAS

¿POR QUÉ ESTO FUNCIONA?

Porque es simple, flexible y sostenible.

Cuando comes balanceado:

- Evitas picos de hambre
- Tienes más energía durante el día
- Disminuyen los antojos
- Mejoras tu concentración

“No se trata de hacerlo perfecto, se trata de hacerlo mejor cada día.”

CONCLUSIÓN

Comer balanceado no es cuestión de tiempo, es cuestión de estructura.

No necesitas dietas estrictas ni reglas complicadas. Solo necesitas entender cómo funciona tu plato y aprender a armarlo de forma consciente.

La próxima vez que vayas a comer, hazte esta pregunta ¿mi plato tiene proteína, carbohidratos y grasa saludable?

Ese pequeño cambio puede transformar completamente cómo te sientes en tu día a día.

*EN LIBERA TU SALUD CREEMOS QUE LA ALIMENTACIÓN DEBE
ADAPTARSE A TU VIDA, NO AL REVÉS*

FUENTES

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. Recuperado de <https://www.fao.org>
USDA. (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025 (9th ed.). <https://www.dietaryguidelines.gov>
USDA. (s.f.). MyPlate. <https://www.myplate.gov>
Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación.
World Health Organization. (2015). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

ARTÍCULOS RELACIONADOS QUE TE PERMITIRÁN CONOCER MÁS Y ENCONTRARÁS EN NUESTRA PÁGINA

Si quieres profundizar más en estos temas, te recomendamos leer los siguientes artículos de nuestra página:

- [Las Bases de una Buena Alimentación: Tu Guía Práctica para Sentirte Increíble](#)
Aprende qué son los macronutrientes y cómo usarlos en tu día a día.
(Disponible dentro de la guía)
- [Los Carbohidratos](#)
Entiende su función y cómo elegir mejores opciones.
- [¿No se comen carbohidratos después de las 6:00 pm?](#)
Descubre si este mito es verdad o no.
- [Los peores carbohidratos que contribuyen a la inflamación del cuerpo](#)
Aprende a identificar los menos recomendados.
- [Proteínas](#)
Conoce su importancia y dónde encontrarlas.
- [Proteínas en polvo](#)
Cuándo sí y cuándo no usarlas.
- [Las grasas](#)
Descubre por qué son necesarias y cómo elegir las.
- [Cuando comas grasa, elige calidad y cantidad](#)
Aprende a incluirlas de forma inteligente.

LIBERA TU SALUD, TRANSFORMÁNDOTE DESDE LA RAÍZ