

LIBERA TU SALUD

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DÍA A DÍA LABORAL

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA EL DÍA LABORAL



Comer bien en el trabajo no debería sentirse como una carga.

No necesitas cocinar perfecto, ni tener una dieta estricta, ni cambiar todo lo que haces. Lo que realmente hace la diferencia es tener estrategias prácticas que se adapten a tu rutina.

Porque cuando algo es fácil... es sostenible.

EN ESTE ARTÍCULO APRENDERÁS:

- Ideas reales de qué comer en el trabajo
- Cómo tomar mejores decisiones cuando comes fuera
- Cómo mejorar tu alimentación sin cambiar todo
- Cómo aplicar meal prep de forma práctica

“NO NECESITAS MÁS DISCIPLINA, NECESITAS MEJORES ESTRATEGIAS.”

QUÉ LLEVAR AL TRABAJO (SIN COMPLICARTE)

Uno de los principales obstáculos para comer mejor es no tener opciones disponibles.

Cuando no llevas comida:

- Terminas comprando lo que hay
- Comes lo primero que encuentras
- Tomas decisiones desde el hambre

LA CLAVE NO ES PERFECCIÓN, ES PREPARACIÓN BÁSICA.

Algunas ideas prácticas:

- Yogurt + fruta + nueces
- Sándwich con proteína (pollo, atún, queso)
- Ensaladas completas (no solo verduras)
- Snacks: fruta, semillas, barras, proteína

Lo importante es que sea:

- Fácil de llevar
- Fácil de comer
- Algo que sí te guste

Y si sientes que te faltan ideas o variedad, en nuestra plataforma de Libera tu Salud www.liberatusalud.com tenemos muchísimas recetas prácticas, rápidas y pensadas justo para este tipo de rutinas, para que no se vuelva repetitivo ni complicado.

QUÉ ELEGIR CUANDO COMES FUERA

Comer fuera es parte de la vida laboral. El objetivo no es evitarlo, sino aprender a elegir mejor.

En lugar de pensar:
“Esto es bueno o malo”

Piensa:
“¿Cómo lo puedo hacer más balanceado?”

EJEMPLOS

SI COMES PASTA



AGREGA PROTEÍNA O UNA ENSALADA

SI PIDES TACOS



AÑADE VERDURAS O MODERA PORCIONES

SI COMES ALGO MÁS PESADO



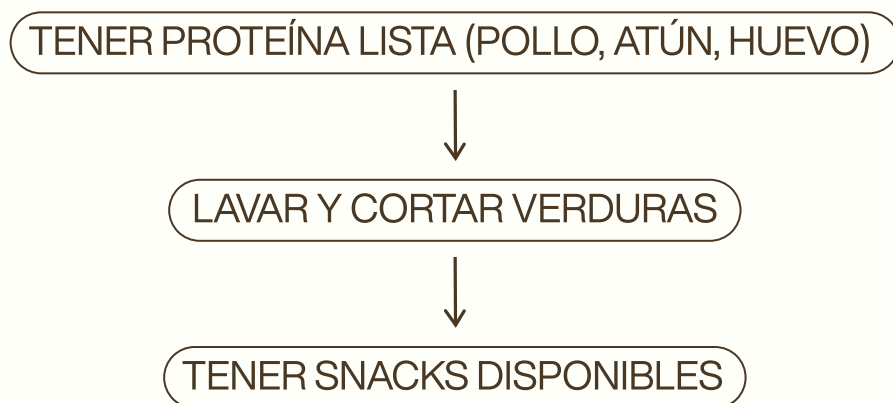
AJUSTA EL RESTO DEL DÍA

**PEQUEÑOS AJUSTES HACEN LA DIFERENCIA SIN
QUITARTE DISFRUTE.**

MEAL PREP REALISTA (*NO PERFECTO*)

El meal prep no tiene que ser extremo.
No necesitas cocinar toda la semana en un día.

Puede ser tan simple como:



Esto te facilita la organización durante la semana y hace más fácil tomar mejores decisiones.

RECUERDA

Si es complicado, no lo vas a sostener. Por eso en Libera Tu Salud creemos que la alimentación debe adaptarse a tu vida, no al revés. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible.

Si quieres más ideas, recetas y herramientas prácticas, en nuestra página web www.liberatusalud.com encontrarás contenido que te ayudará a llevar estos cambios a tu día a día de forma realista y sostenible.

FUENTES

Schnell, S. M., & Miller, K. B. (2021). Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *Public Health Nutrition*, 24(4), 1-10. <https://doi.org/10.1017/S1368980020003547>

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:

- [Cómo encontrar la satisfacción en el trabajo y ser más feliz](#)
Porque tu bienestar en el trabajo también influye en cómo te organizas y te sientes.
- [Desafíos comunes en el trabajo y cómo separarlos para vivir una vida más plena](#)
Los Carbohidratos Herramientas para manejar el estrés laboral.

LIBERA TU SALUD, TRANSFORMÁNDOTE DESDE LA RAÍZ