

Cómo comer sano fuera de la oficina

España es el segundo país de Europa con mayor índice de obesidad, después de Reino Unido. Así lo daban a conocer médicos y nutricionistas tras la celebración del Congreso de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad y de las Enfermedades Metabólicas (SECO). Por ello, saber cómo adaptar a nuestras rutinas laborales hábitos alimenticios saludables es fundamental para evitar riesgos para la salud

España es el segundo país de Europa con mayor índice de obesidad, después de Reino Unido. Así lo daban a conocer médicos y nutricionistas tras la celebración del Congreso de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad y de las Enfermedades Metabólicas (SECO). Por ello, saber cómo adaptar a nuestras rutinas laborales hábitos alimenticios saludables es fundamental para evitar riesgos para la salud como una presión arterial alta, el desarrollo de una diabetes de tipo 2 o de una enfermedad de arterias coronarias que puede causar una angina de pecho o un ataque cardíaco.

El último informe de la revista The Economist sobre obesidad en España, en el que han colaborado Antonio Torres, jefe del Servicio de Cirugía General y Aparato Digestivo del Hospital Clínico de San Carlos de Madrid, revela que el 17% de la población española sufre obesidad, mientras que un 53,7% tiene sobrepeso.

Unos datos alarmantes que son la consecuencia, en parte, de un mundo donde el ritmo se ha acelerado a tal nivel que resulta imposible incorporar a él rutinas saludables, empezando por la alimentación. Por ello, UP SPAIN, especialista en la gestión de beneficios para los empleados, ha creado un decálogo de consejos prácticos para comer más sano fuera de la oficina:

1. Baraja tus opciones

Cuando sólo dispones de una hora para comer es difícil pararse a evaluar cuál es el mejor restaurante. A menudo, esta elección queda reducida en la respuesta a la pregunta ¿cuál está más cerca de la oficina? Sin embargo, dedicar dos minutos a ver qué menú se está ofreciendo en el local, puede suponer una gran diferencia entre comer sano o lo primero que se nos presenta, aún a riesgo de nuestra salud.

2. Aprovecha las nuevas tecnologías

Se puede crear un plan previo donde se marquen qué restaurantes quedan cerca de la oficina que ofrezcan una carta variada para, de este modo, poder consumir un menú equilibrado compuesto a base de carnes y pescados bajos en grasa.

En la actualidad y gracias a la globalización, muchos restaurantes ofrecen -en versión online- una carta estándar con los platos que más suelen ofrecer. Esta observación previa nos permitirá, además, alejarnos de las tentaciones culinarias cuando vamos acompañados de otros compañeros de trabajo que no están adoptando estas medidas saludables.

3. No posponer las comidas

El hambre es el peor aliado a la hora de comer sano. Por ello, hay que tratar de evitar postergar las horas habituales de comida, con el fin de no darse "atracones" después ya que, entre otras consecuencias, genera digestiones más pesadas y una bajada de la concentración y productividad en el trabajo.

Una de las soluciones, en caso de no poder evitarse el retraso horario, es tomar una pieza de fruta. Esta acción a modo de herramienta resulta muy útil a cualquier hora del día, ya que permite llegar a la hora de la comida sin la conocida sensación del "estómago vacío".

Además, el azúcar natural que contienen las frutas favorece a que la curva de glucosa permanezca en niveles normales, dándote tiempo para pensar mejor y no elegir desesperadamente los alimentos.

4. Elegir los platos con menos ingredientes

Una vez llegados al restaurante, es preferible escoger aquellos platos que no contengan demasiados ingredientes, a no ser que sean verduras. Otro truco es no mirar las opciones durante demasiado tiempo ya que nos puede inducir a elegir alimentos más grasos.

5. Elegir las guarniciones con cuidado

Si las opciones son reducidas y no hay forma de evadir las grasas, un buen recurso es cambiar las guarniciones -como las patatas fritas- por verdura. Estos pequeños cambios de menú suelen ser aceptados por los restaurantes, sin conllevar ningún cargo extra.

Un asunto aparte son las salsas. Hay que tratar de evitarlas porque, aunque el pan por sí sólo es muy nutritivo, el acompañamiento que le escogemos puede revertir esta situación, pues suelen ser bastante calóricas.

6. Compartir los entrantes

Otro consejo importante es pedir los clásicos entrantes para compartir entre los acompañantes. Además, una ensalada siempre es una buena opción.

7. Mejor agua que refresco

Los refrescos suelen tener una cantidad muy elevada de azúcares que, al final, no sólo no quitan la sed, sino que nos eleva nuestra glucosa en sangre. Por ello, siempre es preferible pedir agua. Sin embargo, si quieres darte el capricho, una recomendación que puede ayudarte a alargar tiempo de consumo es agregar más hielos al vaso o beber en sorbos pequeños, para que dure más tiempo el refresco y no tengas que pedir otro.

8. Comer despacio

Esta reducción en el ritmo es especialmente importante en el momento de empezar a comer. Primero por una cuestión digestiva, ya que cuanto más mastiques la comida, menos trabajo tendrá el aparato digestivo a la hora de procesarla y menos pesados nos sentiremos al final.

No obstante, también existe un segundo motivo por el que debes ralentizar los tiempos: el estómago tarda en comenzar a digerir la comida entre cinco y diez minutos. Comer demasiado rápido impide al estómago reaccionar a tiempo y puede hacer que la sensación de hambre no desaparezca, invitándonos a seguir ingiriendo alimentos que, en realidad no son necesarios.

9. Compartir el postre o limitarlo

Si no es posible descartar la opción del postre, es recomendable optar por opciones como una pieza de fruta, un yogur, un café con leche o un té.

10. Convertir el ciclo en un hábito

La constancia es una virtud muy valorada en el mundo de la salud y de los buenos hábitos. Convertir en rutina estas decisiones saludables con respecto a la comida va a resultar fundamental a la hora de ver los efectos. Más energía, menos pesadez y mayor capacidad de reacción. No obstante, permitirse determinados caprichos en momentos singulares no suponen una derrota en el camino. Aprender a disfrutarlos y retomar estas rutinas es parte también del proceso.

Datos de contacto:

Departamento de Comunicación y Marketing

Nota de prensa publicada en: [Alcobendas](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#) [Oficinas](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>