

Consejos para comer saludable y evitar las tentaciones durante el teletrabajo

El teletrabajo se ha consolidado como una modalidad laboral predominante en muchos hogares, ofreciendo flexibilidad y comodidad, pero también trae consigo cambios en los hábitos alimenticios. Expertos nutricionistas de Herbalife ofrecen consejos prácticos para ayudar a las personas a comer de manera saludable mientras trabajan desde casa, promoviendo tanto el bienestar físico como mental

Septiembre es sinónimo de rutina, pero también de nuevos comienzos. Se dejan atrás los meses de verano, una época de mayores excesos y permisividad para adentrarnos en la realidad del otoño y la vuelta al trabajo. En la actualidad, el teletrabajo o las modalidades híbridas, que muchas veces pasan por volver a casa a comer, se ha consolidado como una modalidad laboral predominante en muchos hogares, ofreciendo flexibilidad y comodidad a millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, este cambio en el entorno laboral también ha traído consigo nuevos desafíos, especialmente en lo que respecta a mantener hábitos alimenticios saludables. En respuesta a esta situación, expertos nutricionistas de Herbalife ofrecen consejos prácticos para ayudar a las personas a comer de manera saludable mientras trabajan desde casa, promoviendo tanto el bienestar físico como mental.

De acuerdo con las cifras de la Organización Mundial del Trabajo (OIT), llevar una alimentación equilibrada puede incrementar la productividad laboral hasta en 20%. El teletrabajo, aunque lleno de beneficios, ha modificado las rutinas diarias, afectando en muchos casos los hábitos alimenticios. La nevera a mano, la falta de horarios establecidos, comer cualquier cosa y el aumento del estrés pueden llevar a una alimentación desordenada. Por ello, los expertos recomiendan horarios fijos, planificación de comidas y un desayuno suficiente y equilibrado para evitar el "picoteo".

Comidas bien planificadas

Planificar las comidas con antelación y elaborar una lista de la compra son estrategias clave para mantener una alimentación saludable mientras se teletrabaja. Al definir un menú semanal, se pueden seleccionar alimentos frescos y equilibrados, evitando caer en la tentación de opciones rápidas y menos nutritivas. Una lista de la compra bien organizada, basada en el menú, asegura que se tengan los ingredientes necesarios para preparar comidas completas y variadas, como frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales.

Platos equilibrados y listos para servir

La alimentación es clave para gozar de una buena salud y tener mayores niveles de concentración y energía durante el día. Pero, el estrés que puede provocar una jornada laboral puede llevarnos a descuidar la alimentación, a tomar decisiones no saludables, o a dejarnos tentar por alimentos reconfortantes ricos en calorías con demasiada grasa, sal y azúcar. Por ello, es necesario planificar una dieta equilibrada que contenga una porción de cada uno de los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas saludables), sin olvidar los nutrientes esenciales para el óptimo funcionamiento del organismo: fibra magnesio y vitamina D.

Al dedicar tiempo a cocinar por adelantado, como durante el fin de semana o en las noches previas, se garantiza que siempre habrá opciones nutritivas a mano, evitando recurrir a alimentos procesados o pedir comida a domicilio. Este enfoque, conocido como "meal prep" o "batch cooking", permite controlar las raciones, asegurar una ingesta equilibrada de nutrientes y ahorrar tiempo durante la jornada laboral. Con las comidas listas, es más fácil seguir un plan alimenticio saludable, incluso en los días más ocupados, manteniendo la energía y el bienestar.

Horarios fijos

Otra de las recomendaciones de los expertos es establecer un horario de comidas dentro de la jornada laboral, tal como se hace usualmente cuando se trabaja de forma presencial en las oficinas.

Al seguir un horario regular para el desayuno, almuerzo y cena, se evita el picoteo constante y el consumo impulsivo de alimentos poco saludables. Estos momentos dedicados exclusivamente a comer permiten al cuerpo mantener un ritmo metabólico equilibrado y favorecen una mejor digestión. Además, crear una rutina en torno a las comidas ayuda a mantener la concentración durante el trabajo, ya que las pausas estructuradas evitan distracciones y promueven una alimentación más consciente y nutritiva.

Se recomienda que en las pausas para comer haya una desconexión de las labores del trabajo y que preferiblemente se hagan en un lugar diferente a donde se está trabajando, para hacerlo de manera consciente.

El desayuno, la comida más importante del día

Desayunar bien es fundamental, ya que es la comida que pone en marcha el metabolismo y proporciona la energía necesaria para empezar el día con energía y concentración.

Un desayuno equilibrado, que incluya una combinación de proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables, como avena con frutas, yogur natural con frutos secos o huevos con tostadas integrales, ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre y evita el hambre excesiva a media mañana.

Al dedicar tiempo a un desayuno nutritivo, se favorece un mejor rendimiento mental y físico, contribuyendo a mantener una dieta saludable a lo largo del día.

Diversas investigaciones han demostrado que omitir el desayuno disminuye algunas capacidades cognitivas y neurológicas, por ejemplo, velocidad de respuesta, procesamiento, análisis de información, la toma de decisiones y la concentración.

Y si la tentación es más fuerte, que sea sana

Trabajando desde casa, el picoteo o las comidas poco saludables son más accesibles y, por tanto, se puede caer fácilmente en la tentación. Sin embargo, elaborar y tomar un tentempié saludable lleva el mismo tiempo si se tienen todos los productos necesarios.

Guardar zanahorias y apio cortados en la nevera y untarlos en humus puede ser una solución saludable para picar entre horas. Otros tentempiés rápidos y saludables son un cuenco de fruta fresca o un batido de proteínas con plátano.

Datos de contacto:

Laura Hermida

Alana Consultores / Consultora de Comunicación

917 81 80 90

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>