

# Quironprevencion señala el camino hacia una alimentación saludable en el entorno laboral

**El equipo de Endocrinología, Nutrición y Dietética de la empresa líder en salud ocupacional comparte sus claves para seguir una dieta sana que resulte óptima y compatible con un buen rendimiento en el puesto de trabajo**

Mantener una alimentación saludable en el entorno laboral siempre ha sido un desafío para garantizar tanto el bienestar personal como el rendimiento profesional. Sin embargo, en muchas ocasiones, los empleados se encuentran con obstáculos que les dificultan mantener esta clase de hábitos.

La falta de tiempo para preparar comidas o el estrés pueden llevar a elecciones dietéticas poco saludables en el día a día laboral. No obstante, implementar ciertos hábitos alimenticios puede tener un impacto significativo. En este contexto, el equipo de Endocrinología, Nutrición y Dietética de Quironprevencion remarca cinco puntos fundamentales para lograr una alimentación saludable que mejore la calidad de vida y el rendimiento laboral.

## 1- Educación alimentaria

Para entender la necesidad de seguir hábitos saludables en la alimentación es imprescindible comprender la relación directa que tiene con la salud. Precisamente, los nutrientes esenciales que necesita el cuerpo para funcionar provienen de los alimentos consumidos en la dieta. Una dieta que debe ser rica en frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos complejos para proporcionar la energía necesaria durante la jornada laboral. Además, los nutrientes como las vitaminas, minerales y antioxidantes de estos alimentos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, reduciendo así el riesgo de enfermedades y mejorando la capacidad para combatir infecciones.

## 2- Adaptación de la dieta

Las necesidades personales y las características del empleo son factores que determinan la dieta más conveniente para maximizar el bienestar personal y el rendimiento profesional.

Los trabajos que comportan largas jornadas sentado en una oficina requieren de alimentos que sacien y proporcionen la energía lentamente. Las proteínas magras y las grasas saludables son grandes alternativas para los empleos sedentarios. En cambio, trabajos que demanden una gran actividad física requieren alimentos que ofrezcan energía rápida y sostenida. Frutos secos, carbohidratos complejos y frutas son opciones muy adecuadas.

## 3- Selección y planificación de alimentos

La jornada laboral es uno de los momentos más complicados para mantener una alimentación saludable. Por eso, la planificación es clave para anticiparse a contratiempos y recurrir a comida rápida o alimentos procesados. Preparar almuerzos y snacks nutritivos en casa permite tener un mayor control sobre los ingredientes y las porciones consumidas. De esta manera, es más fácil superar el punto crítico del día manteniendo una dieta sana.

#### 4- La hidratación es clave

El consumo de agua para mantener una correcta hidratación es otro factor primordial que a menudo pasa por alto. Tener una botella de agua a mano y beber regularmente a lo largo del día es fundamental para la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de toxinas y la lubricación de las articulaciones.

#### 5- Orden en la ingesta de alimentos

Tener en cuenta cuando se ingieren los alimentos también es importante, ya que distribuirlos de forma uniforme durante el día mantiene los niveles de energía estables y evita los picos y caídas de azúcar en sangre. En este sentido, separar los alimentos del día en múltiples comidas es preferible a consumirlos en menos.

Con estos cinco puntos, los expertos de Quironprevención destacan la alimentación saludable en el entorno laboral como un hábito imprescindible para garantizar el bienestar personal, al mismo tiempo que contribuye a crear un ambiente de trabajo más productivo y armonioso.

#### **Datos de contacto:**

Quirónprevención

Quirónprevención

91 122 14 52

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Madrid](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>