



**ATLETA  
CORPORATIVO**

## UN MENÚ PARA CUIDAR

# TU DIMENSIÓN FÍSICA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

**La alimentación, cuando es adecuada, rica y balanceada, nos proporciona la energía en la cantidad que necesitamos para sentirnos y desempeñarnos bien. Hay quienes han hecho de la alimentación saludable una forma de vida, mientras que a otros nos cuesta mucho aplicar buenas prácticas al nutrarnos, ya sea por desconocimiento, por presión del tiempo o porque a lo mejor no lo aprendimos en casa. Lo importante es tomar acción.**

Hay buenas razones para ello. Una alimentación balanceada nos proporciona las vitaminas, los minerales y las calorías que nuestros cuerpos necesitan para funcionar y llevar a cabo distintos procesos. No sólo eso. De acuerdo con investigaciones comer saludable fortalece el sistema inmunitario, mejora la circulación sanguínea, previene la fatiga crónica y el cansancio, reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, evita enfermedades cardiovasculares y ralentiza el proceso de envejecimiento. También incide en que tengamos un estado de ánimo más positivo.

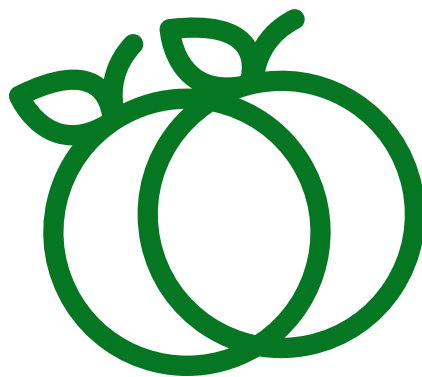
Un menú para cuidar tu dimensión física con una alimentación adecuada

Documento generado por @Rocío Pastor para uso exclusivo del Programa Atleta Corporativo de CCN.

SOMOS *Excelencia*

GRUPO





Revisa estas 20 mejores prácticas basadas en expertos. Son un compendio de recomendaciones que te pueden servir para revisar lo que estás haciendo bien y lo que podrías hacer aún mejor para beneficio de tu bienestar. Tanto si tienes buenos hábitos como si no, puedes usar el listado como un activador de ideas que funcionen para ti. Porque alimentarnos bien es una decisión y una responsabilidad personal.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con una alimentación adecuada



1.

Procura hacer **tres comidas y dos meriendas al día**, cuidando las porciones y haciendo un esfuerzo consciente por comer de manera balanceada y saludable, incorporando granos, frutas y vegetales a tu dieta.



2.

Toma un **desayuno nutritivo** todos los días que preferiblemente incluya proteínas, harinas integrales y grasas saludables (como las que proporcionan las semillas y el aguacate). Desayunar de esta manera te dará energía más duradera.



3.

Si se te dificulta desayunar antes de salir de tu casa, **invierte los tiempos de alimentación**. Prueba primero con una merienda que sea fácil de comer y llevar al trabajo (una fruta o barra de cereal por ejemplo) y luego, cuando puedas, haz el desayuno.



4.

**Reduce el consumo de sal** que, al provocar retención de líquidos, obliga a nuestros órganos a trabajar más y de este modo “gastar más energía”. Evita también los alimentos muy procesados como “snacks” empacados.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con una alimentación adecuada



### 5.

**Disminuye** el consumo de los **alimentos altos en azúcar**, entre ellos harinas refinadas o dulces, que darán un subidón de energía que terminará bajando proporcionalmente.



### 6.

Consume suficiente **cantidad de agua**. Puedes investigar la cantidad adecuada según tu peso o consumir de manera estándar un mínimo de 6 vasos o un litro y medio durante el día. Si no tienes un baño tan cerca aprovecha espacios como el almuerzo para hidratarte.



### 7.

Toma un **baño de sol**, en lo posible, unos 10 minutos al día para recibir vitamina D que, entre otros beneficios, hace más fuertes los huesos, aumenta las defensas naturales del cuerpo y mejora el estado de ánimo



### 8.

Incorpora en tus meriendas **grasas saludables** como el aguacate, el aceite de oliva o semillas (por ejemplo chía, girasol, maní, almendras y marañones). Estas últimas son fáciles de portar y producen sensación de saciedad.



### 9.

Asegúrate de que **tus tiempos de alimentación** sean exclusivos para este fin. No trabajes ni atiendas otras tareas mientras comes (evita hacer y responder llamadas o escribir mensajes). Cuando comemos haciendo otras cosas a menudo no masticamos bien y al cerebro le cuesta más interpretar el nivel de saciedad.



### 10.

Introduce **vegetales, legumbres y frutas** a tu alimentación. Entre más coloridas sean tus combinaciones, más apetitosas se verán y te acostumbrarás a comerlas si es que no han venido formando parte de tu dieta.



### 11.

Evita almorzar o hacer meriendas en tu escritorio o puesto de trabajo. Aunque lo veas como un ahorro de tiempo, va en detrimento de tu bienestar. Aprovecha más bien los tiempos de comida para **moverte y compartir** con otras personas.



### 12.

No dejes que pasen más de cuatro horas sin comer aunque sea una merienda (por ejemplo una barra de cereal, una fruta, un sándwich de jamón y queso). Después de cuatro horas sin comer, se bajan los niveles de azúcar en nuestro organismo produciendo **debilidad y falta de concentración**.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con una alimentación adecuada



# 13.

Elige opciones saludables, en vez de comidas rápidas, si te toca **comer afuera**. Selecciona puestos, sodas o restaurantes con comida balanceada y que incluyan, además de proteínas, vegetales y legumbres.



# 14.

Come hasta estar **satisfecho, no lleno**. Llenarse significa que has comido más de lo que necesitas y te provocará una sensación de pesadez e incluso sueño y desconcentración. Come despacio y mastica bien. Así tendrás una mejor digestión y te saciarás antes.



# 15.

Respeta tus tiempos de comida y meriendas, **evitando picotear** “snacks” empacados o alimentos saturados en grasa y similares. Estar picando a cada rato impide disfrutar los tiempos adecuados de alimentación y aumenta la tendencia a tener sobrepeso.



# 16.

Consume **cafeína** de manera moderada. La recomendación son de 3 a 4 tazas diarias. Un consumo desproporcionado de cafeína puede provocarte nerviosismo, insomnio, irritabilidad e incluso dolor de cabeza o taquicardia. Por cada taza de café que bebas procura tomar un vaso de agua.



# 17.

Ingiera **bebidas alcohólicas** siempre **con moderación** y en combinación con ingesta de alimentos. Cuida los momentos y lugares en que consumes alcohol para no ponerte en riesgo ni poner en riesgo a otras personas.



# 18.

**Reduce el fumado** si es que tienes este hábito. Fumar puede perjudicar a distintos órganos del cuerpo y también afecta, muchas veces, la convivencia con otras personas. Si tienes un alto consumo de cigarrillos redúcelo y límitalo a espacios en que no expongas a otras personas.



# 19.

Aplica la **regla 80/20**. Un 80% de alimentos necesarios, indispensables para nutrirte bien, y un 20% de esos alimentos deseados o antojos (entre ellos postres, hamburguesas y papas fritas) de los que a muchos nos cuesta prescindir.



# 20.

Prueba a **preparar comida en lotes** para que así al llegar a tu casa, o si llevas comida al trabajo, tengas recetas ya preparadas que te ahorren tiempo y aseguren tu calidad de alimentación. Preparar varias recetas una vez a la semana puede ayudarte a comer mejor y más sano. Y lo que es mejor te alimentarás con comida hecha con mucho cariño por tus propias manos.

## Mis compromisos con mi alimentación

Ahora que revisaste el listado, define entre tres y cinco mejores prácticas de alimentación con las que puedas comprometerte.

Pueden ser recomendaciones de este compendio u otras que investigues por tu cuenta. Lo importante es que se adecuen y sean realizables para ti. Porque no a todos nos funciona lo mismo. Ni todos tenemos las mismas facilidades, por ejemplo de horario ni un trabajo que nos permita, por sus características, adoptar algunas de las recomendaciones. Y, por otra parte, algunas cosas pueden exigirnos un mayor sacrificio que otras. Es mejor empezar poco a poco, con prácticas sencillas, y luego ir trezando otros hábitos que redunden positivamente en nuestro bienestar.



**Compromiso 1**



**Compromiso 2**



**Compromiso 3**



**Compromiso 4**



**Compromiso 5**