

Día mundial de la alimentación

PLATICA DE 5 MINUTOS

La alimentación es mucho más que satisfacer el hambre; es la base de nuestra energía, salud y bienestar. Cuando comemos de manera equilibrada, nuestro cuerpo funciona mejor: pensamos con mayor claridad, tenemos más fuerza física y mantenemos un sistema inmune capaz de defendernos de enfermedades. Sin embargo, en la vida laboral es común que caigamos en hábitos poco saludables, como saltarnos comidas, abusar de alimentos ultra procesados o recurrir al exceso de café y refrescos para “rendir”. Estos hábitos, aunque parecen inofensivos, con el tiempo favorecen problemas como sobrepeso, obesidad, hipertensión o diabetes, que afectan directamente nuestra calidad de vida.

En un entorno como el nuestro, donde la exigencia física y mental es alta, la nutrición juega un papel fundamental para prevenir el cansancio y mejorar la seguridad en el trabajo. Un colaborador que se alimenta adecuadamente tiene más energía, menos accidentes derivados de la fatiga y una mayor capacidad de concentración. Incorporar pequeñas acciones puede marcar la diferencia: iniciar el día con un desayuno completo, preferir agua en lugar de bebidas azucaradas, aumentar el consumo de frutas y verduras frescas, reducir frituras y azúcares, y organizar colaciones saludables para evitar llegar a las comidas principales con hambre excesiva.

Cuidar lo que comemos no es solo un acto personal, también es un compromiso con nuestra familia y con nuestro futuro. Una buena alimentación nos permite llegar con vitalidad al final de la jornada y, más importante aún, mantenernos en condiciones de disfrutar plenamente la vida. Recordemos que cada decisión que tomamos al comer es una inversión en nuestra salud, en nuestro bienestar y en la capacidad de seguir cumpliendo nuestras metas dentro y fuera del trabajo.

