



5 razones por las que terminamos comiendo mal en la oficina

Identifica la tuya y empieza a cambiarla.

✦  **Falta de tiempo**

Las reuniones y la carga laboral hacen que saltemos comidas o comamos apurados.

✦  **Entorno laboral**

Si todos piden lo mismo, cedemos y elegimos opciones poco saludables.

✦  **Ansiedad y estrés**

Comemos por nervios o cansancio, más que por hambre real.

✦  **Falta de planificación**

Sin llevar snacks o almuerzo preparados, terminamos improvisando.

✦  **Cultura y costumbre**

Cumpleaños, celebraciones y reuniones con comida abundante nos arrastran al exceso.

“El primer paso para mejorar tu alimentación es reconocer qué te lo impide.”

Primero Tú – Bienestar en la oficina



www.primerotuoficial.com

hola@primerotuoficial.com

Julian Ante

Checklist práctico

Alimentación saludable en el trabajo

Snacks rápidos para tener a mano

- ✓ Frutas frescas enteras o en trozos (manzana, banano, uvas)
- ✓ Mix de frutos secos sin azúcar ni sal añadida
- ✓ Yogur natural con avena o semillas de chía
- ✓ Bastones de zanahoria, apio o pepino con hummus
- ✓ Galletas integrales o barritas caseras de avena

Almuerzos fáciles para llevar

- ✓ Ensalada de pollo con lechuga, tomate y aguacate
- ✓ Arroz integral con vegetales y huevo duro
- ✓ Pasta integral con atún y ensalada fresca
- ✓ Wrap integral con hummus y vegetales variados

Tip rápido:

“Dedica 10 minutos en la noche a preparar tu almuerzo o snacks. Ese pequeño hábito evita que termines en la comida rápida al día siguiente.”





Tips de organización para comer mejor en la oficina

-  Planifica tu almuerzo la noche anterior.
-  Lleva siempre una fruta de reserva.
-  Haz una pausa: evita comer frente al computador.
-  Mantén tu botella de agua a la vista.
-  Guarda un snack saludable en tu cajón de emergencia.

“Cada comida en la oficina es una oportunidad para recuperar energía y cuidarte. Empieza con un pequeño cambio hoy.”



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante