

MANTENTE SALUDABLE DESDE CASA

TIPS DE NUTRICIÓN EN TELETRABAJO

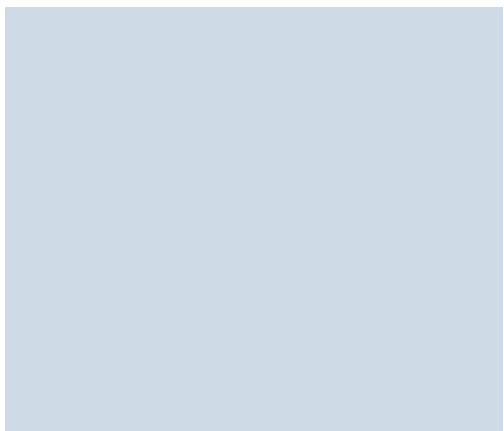
Dra. Daniela Astorga Madrigal

Nutricionista ULACIT

Entrenadora Personal Certificada

IG: Bienestar.ne

**"UNA NUTRICIÓN
INADECUADA DA
LUGAR EN LAS
EMPRESAS DE TODO EL
MUNDO A PÉRDIDAS
DE PRODUCTIVIDAD
DEL 20%"**



1. Inicie su día Comiendo

- **Por qué?**
 - **Restaura la Energía (Energía Química-
Neuro transmisores)**
 - **Mejora el desarrollo muscular**
 - **Reduce la ingesta excesiva posterior**
- **Elija cualquier alimento saludable (bajo
índice glicémico)**
- **Estimulantes? Cafeína?**



2. Coma frecuentemente

- Regula el Sistema digestivo
- Mantiene el sistema digestivo activo:
Quemando calorías?
- Mantiene en músculo
- Disminuye la Ansiedad, regula las señales de hambre



3. Planifique y Tenga una segunda opción a mano

- Cerca de su escritorio
- Snacks alternativos
- Lista de compras planificada

4. Incluya Proteína

- Músculo es la clave para quemar las calorías
- Músculo es la clave para evitar lesiones óseas
- Músculo es la clave de la longevidad

Además:

- Proteínas reducen el incremento de Insulina en comparación con los carbohidratos, reduciendo la formación de grasas
- Proteínas forman parte de las Inmunoglobulinas: DEFENSAS
- Forman estructuras de señalización y respuesta del cuerpo.

Cómo?

- Mozzarella String
- Yogurt Griego
- Barritas con Proteína





5. Apóyese de Preparaciones previas y Simples

- Vegetales precocidos, Ensalada
- Pollo o carne Mechada o atún
- Tortillas de harina, de chalupa, Chips Bajos en grasa



6. Manténgase Hidratado

- Preserva y aumenta el músculo
- 70% del cerebro
- Todo líquido Cuenta
- Se aumenta con ejercicio y en ambientes Húmedos
- ¡El aire acondicionado deshidrata!
- Coloque la botella al inicio de su jornada



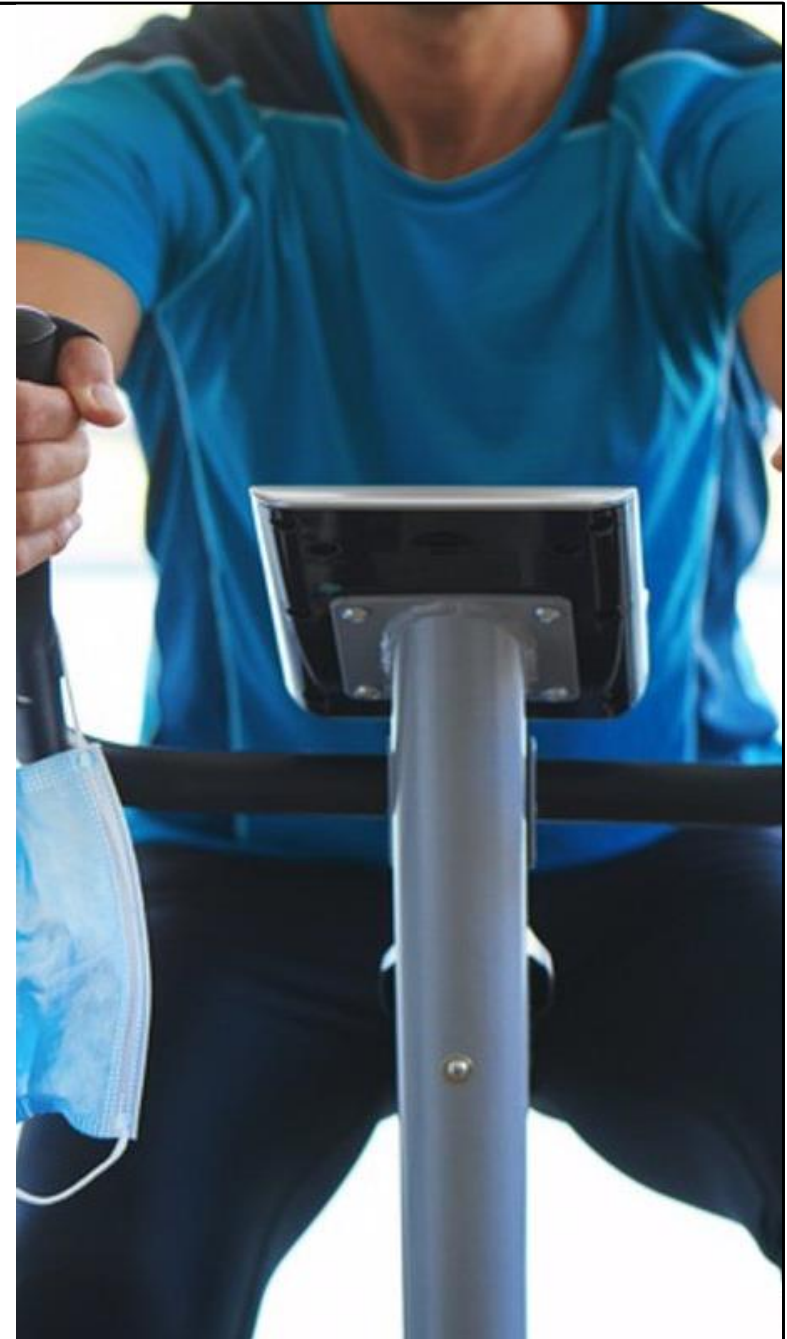


7. Busque espacios adecuados para los tiempos de comida Principales

- En familia
- Limpios y ventilados
- Objetos que le gusten y le hagan sentir bien

8. Manténgase en movimiento

1. Reduce los niveles de Estrés. El ejercicio segrega hormonas que nos hacen sentir bien, hacemos una pausa y retomamos la tarea en la que estemos trabajando
2. Activa la mente, mejora la capacidad cognitiva. Especialmente cuando sentimos sueño o pesadez.
3. Aumenta la circulación Sanguínea, mejorando la oxigenación de las articulaciones y reduce el riesgo de varices y otras enfermedades circulatorias.
4. Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas y transmisibles, pues aumenta el sistema inmune.
5. Disminuye los dolores musculares causados por malas posturas por tantas horas frente al computador.



9. Incluya otras estrategias durante la jornada

1. Incluir 5 minutos de yoga en el intermedio de tu jornada laboral.
2. Alternar la silla de trabajo con un balón de Pilates por periodos de 20-50min 2-3 veces al día para activar los músculos sin que pause su trabajo, esto hará q permanezca activo estabilizando el cuerpo y controlando el balón
3. Póngase de pie cada hora y mueva las diferentes articulaciones del cuerpo





10. SEA CONSTANTE, FLEXIBLE E INTUITIVO

A person with long brown hair, wearing a red shirt, is holding a white rectangular sign with both hands. The sign has the text '¡Muchas gracias!' written in a black, cursive script. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting with foliage.

*¡Muchas
gracias!*

**CLÍNICA
ULACIT A SU
SERVICIO
25234096
25234155**
