

## Guía Resumen – Nutrición que suma

09-Julio-2025

### Hábitos que disminuyen tu rendimiento

- Saltarte comidas.
- Consumo excesivo de azúcar y café.
- Almuerzos pesados y sedentarismo.
- Comer en automático bajo presión.

### Hábitos que potencian tu salud y productividad

- Comer cada 4-5 horas alimentos reales.
- Priorizar grasas saludables y proteínas.
- Mantener una alimentación balanceada y realizar caminatas breves.
- Comer de forma consciente y pausada.

### Checklist de hábitos clave para esta semana

Marca los hábitos que ya aplicas y elige uno nuevo para implementar:

- ☐ Desayuno nutritivo antes de iniciar el día.
- ☐ Alimentos naturales en mis comidas.
- ☐ Tomar agua frecuentemente.
- ☐ Comer sin distracciones (pantallas).
- ☐ Preparar un snack saludable para media mañana.
- ☐ Agendar mis comidas como citas importantes.

### Ideas de snacks saludables

- Yogur natural con frutas.
- Frutos secos y semillas.
- Rollitos de jamón con queso y verduras.
- Bastones de zanahoria con hummus.
- Galletas de avena sin azúcar.

### **Mi checklist saludable – Semana Equilibria**

Marca los hábitos que te comprometes a seguir esta semana:

- ☐ Desayunar antes de iniciar la jornada laboral.
- ☐ Tener siempre una botella de agua cerca.
- ☐ Llevar snacks saludables en mi mochila o cajón.
- ☐ Tomar 10 minutos para una comida consciente sin pantallas.
- ☐ Agendar mi hora de comida como una cita en el calendario.
- ☐ Preparar mi comida la noche anterior o planear mi menú.
- ☐ Hacer una pausa para respirar o caminar después de comer.
- ☐ No dejar pasar más de 5 horas sin alimentarme.
- ☐ Disminuir consumo de café o azúcar y aumentar proteína.
- ☐ Cerrar el día con una cena ligera como ritual de autocuidado.

☒ Escribe aquí tu nuevo hábito para esta semana:

---

---



## DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Otorgado a:

---

Por su participación en la charla virtual

“Nutrición que suma”

Impartida por la LN Priscila Palma

Equilibria Corporativa reconoce su interés en el bienestar integral en el entorno laboral.

---

*LN Priscila Palma*