JUNTA DE EXTREMADURA

Alimentación inteligente en la oficina

Cómo evitar el picoteo emocional y elegir snacks saludables





Pasar muchas horas en la oficina puede favorecer hábitos poco saludables, como el consumo frecuente de snacks ultraprocesados o el llamado picoteo emocional.

Una alimentación inteligente en el entorno laboral ayuda a mantener la energía, mejorar la concentración y cuidar la salud.





El entorno laboral puede fomentar hábitos poco saludables por jornadas largas y acceso fácil a snacks procesados.

¿Qué entendemos por snacks saludables?

El snack saludable debe aportar saciedad y ayudar a controlar el apetito, sin sustituir a las comidas principales ni provocar picos de glucosa o bajadas bruscas de energía.

Elegir bien qué se come, cuándo y por qué comemos entre horas es clave para sentirnos mejor durante la jornada laboral.

Snacks saludables

- Aportan energía sostenida y ayudan a controlar el apetito.
- Evitan picos de glucosa y bajadas de energía.
- Contribuyen al bienestar físico y mental.

La composición ideal del snack saludable es combinar hidratos complejos + proteína + grasas saludables + fibra, favoreciendo una liberación de energía gradual y una mayor sensación de saciedad.

Opciones prácticas y fáciles de transportar:

- Fruta fresca entera (manzana, pera, plátano, frutos rojos), lácteos fermentados (yogur, queso, kéfir.



- Un puñado de frutos secos naturales o tostados sin sal.
- Pan/crackers integrales con hummus o aguacate; Verduras crudas: bastones de zanahoria, pepino o tomate Cherry.





¿Qué es el picoteo emocional?

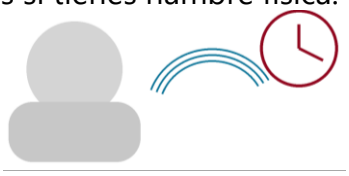
El picoteo emocional se produce sin una necesidad biológica real y suele estar impulsado por estrés, la ansiedad o el aburrimiento.

¿Hambre física o emocional?

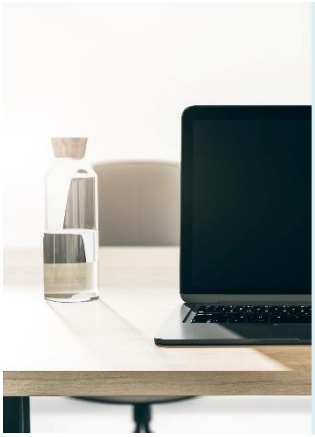
- El hambre física aparece de forma gradual y se satisface con cualquier alimento.
- El hambre emocional es repentina y suele pedir alimentos concretos (dulces, salados).

Cuida tu bienestar en la oficina: hábitos saludables

- Identifica el hambre real, pregúntate: ¿me comería ahora una fruta o un yogur natural?.
- Planifica tus tentempiés y llévalos desde casa, así evitarás decisiones impulsivas.
- Respeta horarios de comida y evita saltarte comidas si tienes hambre física.



- Haz micro pausas activas, respiración consciente y cambios de postura (estírate o camina unos minutos).
- Gestiona el estrés con respiración o pausas conscientes.
- Elegir snacks saludables y atender emociones mejora la energía, concentración y salud en la jornada laboral.



Hidrátate bien.

A veces la sed se confunde con hambre. Tener agua visible en el puesto de trabajo facilita el hábito de beber con regularidad. Una hidratación adecuada contribuye a mantener la atención y el bienestar general.

RECUERDA elegir snacks saludables y prestar atención a nuestras emociones al comer nos ayuda a mantener la energía, mejorar la concentración y cuidar nuestra salud durante la jornada laboral.

M-10784-2025

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

FREMAP
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61