

DESCUBRE EL PODER DE LA BUENA NUTRICIÓN



Marzo es el Mes de la Nutrición, una oportunidad para que todos fomentemos hábitos saludables que apoyen el bienestar, la energía y la productividad de todos. Este año, el lema “Descubre el Poder de la Buena Nutrición” nos invita a hacer pequeños cambios que generen un gran impacto para nuestra salud.

PRÁCTICAS QUE TE LLEVARÁN A DESCUBRIR EL PODER DE LA BUENA NUTRICIÓN:

- Agrega más colores a tu plato- Estos colores los encontramos mayormente en las frutas y vegetales; mientras más colores variados, más variedad de vitaminas, minerales y beneficios a tu salud. Establece como meta incluir al menos 3 colores distintos en tu plato.
- Hidrátate durante tus horas de trabajo- La hidratación mejora la claridad mental y tu productividad; no te desenfokes en tus hábitos saludables mientras trabajas. Ten en cuenta que pasas muchas horas trabajando, lo que significa que debes pensar en tu salud durante este periodo y no lo debes dejar para después.
- Elige meriendas inteligentes- En lugar de pasar tus horas de trabajo con dulces o “papitas” prueba tener contigo: yogur natural, nueces o semillas, frutas, galletas integrales con queso, entre otras alternativas saludables.

Iniciativas que podemos adoptar como comunidad en nuestras áreas de trabajo:

- Sugerir meriendas saludables en reuniones.
- Retos internos (por ejemplo: “3 porciones de frutas y vegetales por día”).
- Compartir mensajes semanales con tips de bienestar.

Este mes, te invitamos a unirte a este movimiento y descubrir el poder de la nutrición. Tu bienestar es una inversión; no es un gasto. Cada elección saludable cuenta.



Fuente: Academia de Nutrición y Dietética, 2026