



Alimentación Saludable en el Trabajo

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:

Prefiere comidas balanceadas que te ayuden a mantener energía durante el día.

Reduce el consumo de alimentos ultraprocesados y azucarados.

Mantente hidratado a lo largo de la jornada laboral.



UNA BUENA ALIMENTACIÓN MEJORA TU BIENESTAR Y RENDIMIENTO DIARIO.