

Volver a la rutina con energía es más fácil si sigues estos 3 consejos nutricionales

/ Jaume Giménez, experto en nutrición de Nutritional Coaching y asesor de Dia, nos da 3 recomendaciones infalibles para cargarnos de energía para la vuelta a la rutina: un desayuno energético, hidratación y una buena planificación.

/ En cuanto a las claves para que tu plato sea saludable, nos recomienda organizar nuestras comidas ayudándonos en la Guía del plato de Harvard: un 25% de proteínas, un 25% de cereales integrales y un 50% de frutas y verduras.

/ Además, Dia y Nutritional Coaching han elaborado una propuesta de menú semanal para comer en el trabajo y una lista con los 5 productos SaluDiables, alimentos de alta densidad nutricional, asequibles y fáciles de incorporar, que no pueden faltar en una dieta equilibrada como son las legumbres, el aceite de oliva, la verdura de hoja verde, el huevo y los alimentos fermentados.

Madrid, 16 de septiembre de 2024.- Las vacaciones de verano son ideales para desconectar, recargar las pilas y romper con la rutina del día a día. Pero en muchas ocasiones, esta desconexión conlleva que descuidemos nuestra alimentación. Y es que, cuando estamos disfrutando de nuestros merecidos días, pasamos más tiempo fuera de casa, tenemos más compromisos sociales y alteramos nuestros horarios para adaptar nuestra rutina a la época de descanso.

Para volver con más energía que incluso antes de las vacaciones, Dia, de la mano de su asesor Jaume Giménez, experto en nutrición de Nutritional Coaching, ha elaborado la lista definitiva de alimentos SaluDiables y una serie de menús para comer en el trabajo con la intención de facilitarnos la vuelta a la rutina. Además, el experto nos desvela tres consejos nutricionales para empezar el nuevo curso con energía. Todo ello para impulsar un estilo de vida saludable en el marco del programa [Comer mejor cada día](#), por medio del cual Dia ayuda a mitigar las barreras alimentarias y a facilitar la adopción de hábitos saludables.

El 'hat-trick' nutricional para retomar nuestra rutina con energía

Jaume Giménez nos revela las tres claves fundamentales para organizar nuestras comidas después de las vacaciones, retomar los buenos hábitos y volver a la rutina con las pilas cargadas:

1. **Un buen desayuno energético:** empezar el día con un buen desayuno energético compuesto, por ejemplo, por una tortilla de atún junto a un

yogur con frutos rojos, además de nutrir nuestro cuerpo, tendrá un impacto positivo en nuestro estado de ánimo. Esto se debe a que el huevo, según el experto en nutrición, “es fuente de triptófano, un aminoácido esencial que el cuerpo utiliza para producir serotonina, neurotransmisor asociado a la felicidad”. Por su parte, el atún es un alimento rico en omega 3 y los frutos rojos contienen polifenoles, compuestos beneficiosos para la salud debido a sus propiedades antiinflamatorias.

2. **Hidratación:** beber agua regularmente a lo largo del día y no esperar hasta tener sed, indicativo de deshidratación, es muy importante. Un truco para no olvidarse de beber periódicamente es llenar nuestra botella favorita con agua, infusiones, té verde...
3. **Planificar y preparar las comidas con antelación:** esta práctica nos ayudará a ahorrar tiempo, controlar las porciones del plato y, por tanto, a evitar exceso de calorías, mientras ahorramos y evitamos el desperdicio de alimentos.

En este sentido, y para saber calcular las porciones que debe cumplir un plato para que sea saludable, nos recomienda seguir la Guía del Plato de Harvard:

- o Un 25% del plato formado por cereales integrales, como el pan de trigo integral, el arroz integral y la pasta de granos integrales.
- o Un 25% del plato compuesto por proteína saludable: pescado, aves y legumbres.
- o El 50% del plato integrado por vegetales y frutas, a excepción de la patata, pues se trata de un tubérculo rico en carbohidratos.

Además, nos recuerda que es fundamental usar aceites saludables, como el aceite de oliva, tanto para cocinar como para aliñar.

Un menú energizante para comer en el trabajo

Para evitarnos quebraderos de cabeza, velar por nuestro bienestar y asegurarnos de que nuestra dieta cumple con las recomendaciones saludables para comer mejor cada día, **Dia y Nutritional Coaching nos lo ponen fácil con la elaboración de esta propuesta de comida semanal para el trabajo en la que están presentes los alimentos SaluDiables** que no pueden faltar en una dieta equilibrada después del verano. Así, un ejemplo de menú energizante sería:

Lunes: Ensalada de pollo a la plancha con quinoa y vegetales asados.



Cada día
más cerca

Martes: Bol de salmón con arroz integral y verduras salteadas.

Miércoles: Tacos de tofu con vegetales y alubias negras.

Jueves: Ensalada de garbanzos con espinacas, cebada y queso feta.

Viernes: Wrap integral de pavo con hummus y vegetales.

Los 5 grupos de alimentos SaluDiables que no pueden faltar en la lista de la compra

Además de estas recomendaciones de menú, el asesor nutricional de Día ha seleccionado 5 alimentos [SaluDiables](#), productos de alta densidad nutricional, fáciles de incorporar a nuestros menús diarios y que se encuentran en los supermercados Día y en [día.es](#) a precios asequibles, imprescindibles para poder elaborar tanto los desayunos energéticos como los ejemplos de platos para llevar y comer en el trabajo que se nos proponen:

1. **Legumbres:** son las reinas de la proteína vegetal, además contienen fibra y minerales como el hierro, potasio y magnesio.
2. **Aceite de oliva:** también llamado “oro líquido”, es rico en grasas saludables con acción moduladora de la inflamación. Siempre en dosis moderadas.
3. **Verduras de hoja verde:** son una muy buena fuente de antioxidantes, lo que ayuda a fortalecer al sistema inmunológico, prevenir daños a nivel celular, además del envejecimiento prematuro. Como ejemplo, la espinaca.
4. **Alimentos fermentados:** el yogur, forma parte de este grupo que ayuda tanto al sistema digestivo como inmunitario.
5. **Huevo:** un alimento completo que no solo apoya la salud física, sino que también juega un papel importante en la regulación de tu estado de ánimo. Además, sus proteínas estabilizan los niveles de energía y saciedad.

Sobre Grupo Día

Cada día más cerca





*Cada día
más cerca*

Somos Grupo Día, la red líder de tiendas de proximidad con más de 3.300 establecimientos en España y Argentina. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto en nuestras tiendas físicas como en nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Día abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 17.000 personas que forman nuestro equipo en tiendas, almacenes y oficinas, y las 15.000 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 6.759 millones en 2023.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros cerca de 10 millones de clientes fidelizados una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y locales y una marca Día de la máxima calidad.

www.diacorporate.com

#CadaDiaMasCerca

LinkedIn: [Grupo Día](#)

Para más información:

Día España

Raquel González

raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com

+34 655712890

Comunicación Día España

comunicacion@diagroup.com

