



“Comer mejor, rendir mejor: El poder de un snack saludable”

Cómo pequeñas elecciones durante el día mejoran
tu energía, concentración y bienestar laboral

Edición 016/2025



A mitad de jornada, cuando el cansancio comienza a notarse, muchas personas recurren a lo más fácil: snacks azucarados, galletas o café en exceso. Sin embargo, estos “respiros” suelen ser trampas disfrazadas: te dan energía por unos minutos, pero luego viene el bajón. ¿La solución? Incorporar snacks saludables, accesibles y fáciles de preparar que nutran tu cuerpo sin alterar tu enfoque. No necesitas una dieta perfecta, solo decisiones más conscientes. Porque en el trabajo, tu rendimiento también se alimenta.

1. ¿Por qué sentimos hambre a media mañana o media tarde?

Ese “bajón” energético no siempre es hambre real. A veces, responde a una caída en los niveles de glucosa por desayunos insuficientes o almuerzos desequilibrados. Otras veces, es una señal del cuerpo pidiendo una pausa o hidratación. Identificar el origen es clave. Si el hambre es fisiológica, un snack nutritivo puede ser una excelente forma de reactivar tu cuerpo y mente. En cambio, si es emocional o por aburrimiento, es mejor optar por una pausa breve o un poco de movimiento. Escuchar al cuerpo es el primer paso para responder con inteligencia. También es útil observar patrones: ¿ocurre siempre a la misma hora? ¿Qué emoción lo acompaña? Estas pistas ayudan a diferenciar el hambre física de la emocional y a tomar decisiones más conscientes. Integrar esta práctica en la rutina mejora la autorregulación, fortalece el autocuidado y permite establecer hábitos sostenibles que potencian el bienestar y la productividad a largo plazo.

2. El problema de los snacks ultraprocesados

Galletas empaquetadas, golosinas, bebidas azucaradas o snacks “de máquina” ofrecen una satisfacción rápida, pero tienen un efecto rebote: elevan el azúcar en sangre y luego la hacen caer bruscamente, generando más cansancio, irritabilidad y hambre. Además, suelen ser pobres en nutrientes y ricos en grasas trans, sodio y aditivos que afectan la digestión y la salud metabólica. A largo plazo, su consumo frecuente puede contribuir al sobrepeso, la fatiga crónica y la disminución del rendimiento laboral. Elegir mejor lo que comes entre comidas no es un sacrificio, es una inversión.

3. ¿Qué hace que un snack sea realmente saludable?

Un snack saludable combina tres cosas: energía sostenida, nutrientes reales y fácil preparación. Lo ideal es que incluya una fuente de proteína (como yogur, huevo o frutos secos), una porción de fibra (como fruta, avena o vegetales) y, si es posible, algo de grasas saludables (como semillas o palta). Estos componentes ayudan a mantener estables los niveles de glucosa, prolongan la saciedad y nutren al cerebro. Además, deben ser fáciles de transportar, conservar y consumir en el entorno laboral. La clave está en planificar y tener opciones a mano. Incorporarlos a la rutina diaria no solo previene los bajones de energía, sino que también contribuye a una mejor digestión, mayor claridad mental y un mejor estado de ánimo.

4. Ideas simples y efectivas para tus snacks laborales

No necesitas ser chef ni tener ingredientes caros para preparar snacks saludables y equilibrados. Algunas combinaciones simples pueden marcar una gran diferencia en tu jornada: un puñado de nueces con pasas o arándanos deshidratados, yogur natural con avena o frutas frescas, palitos de zanahoria con hummus o queso fresco, manzana con mantequilla de maní natural (sin azúcar añadida), tostadas integrales con palta o huevo duro, o un batido casero con leche vegetal, frutas y chía. Estos snacks, además de ser nutritivos, generan una sensación de autocuidado, ayudan a estabilizar el nivel de energía y contribuyen a mejorar el enfoque, la digestión y el estado de ánimo.

5. El vínculo entre nutrición, foco y productividad

Una alimentación adecuada mejora el rendimiento cognitivo, la toma de decisiones y la capacidad de resolver problemas. Comer mal o no comer genera fatiga, baja tolerancia al estrés y mayor propensión a errores. Estudios de Harvard Health demuestran que una nutrición equilibrada puede aumentar hasta en un 20% la capacidad de concentración sostenida. Esto convierte al snack en más que un gusto: es una herramienta para sostener tu desempeño durante la jornada. Cuidar lo que comes también es una forma de cuidar tu trabajo, tu salud emocional, tu energía diaria y tu capacidad de adaptarte con claridad a los desafíos del entorno laboral.

6. ¿Y qué pasa cuando es la empresa la que promueve estos hábitos?

Las organizaciones que educan sobre alimentación saludable, ofrecen snacks nutritivos o incentivan hábitos conscientes, fortalecen el bienestar colectivo. Crear espacios de comida adecuados, evitar reuniones que interfieran con los tiempos de alimentación y compartir información sobre nutrición genera una cultura más empática, humana y efectiva. Estas acciones mejoran la percepción del entorno, reducen el ausentismo y fomentan el compromiso. Además, refuerzan el sentido de pertenencia y promueven una imagen organizacional coherente con el cuidado integral de las personas. Cuando el entorno acompaña, comer bien se vuelve más fácil... y más sostenible.

7. Conclusiones y recomendaciones

No se trata de restringirte, sino de sumar decisiones que te hagan bien. Cambiar un snack puede transformar tu energía. Elegir algo nutritivo y funcional eleva tu enfoque y mejora tu relación contigo mismo. >btalent® apoya a las empresas con estrategias de bienestar laboral que integran alimentación, actividad física y gestión emocional. Porque un snack saludable no solo alimenta tu día, también fortalece tu ánimo y tu productividad.

GLOSARIO

1. Snack saludable:

Comida ligera entre horas que aporta energía y nutrientes reales, sin exceso de azúcar ni ingredientes ultraprocesados.

2. Bajón energético:

Descenso en los niveles de energía y concentración, común en media mañana o tarde, por falta de alimentación adecuada.

3. Glucosa en sangre:

Principal fuente de energía del cuerpo. Su equilibrio es clave para el rendimiento físico y mental.

4. Grasas saludables:

Lípidos beneficiosos para el organismo, presentes en alimentos como el aguacate, frutos secos o aceite de oliva.

5. Fibra alimentaria:

Componente vegetal que mejora la digestión, regula el apetito y estabiliza el azúcar en sangre.

6. Proteína:

Macronutriente esencial para mantener masa muscular, saciedad y funciones cerebrales.

7. Ultraprocesado:

Alimento industrial con alto contenido de aditivos, azúcar, sal o grasas no saludables, pobre en nutrientes.

8. Planificación alimentaria:

Organización previa de comidas y snacks para mantener hábitos saludables y evitar decisiones impulsivas.

9. Bienestar nutricional:

Estado de equilibrio físico y mental alcanzado a través de una alimentación adecuada y consciente.

BIBLIOGRAFÍA

- btalent. Nutrición aplicada y hábitos saludables en entornos laborales.
- Harvard Business Review. How eating habits influence workplace performance.
- Organización Panamericana de la Salud. Promoción de entornos laborales saludables.
- National Institutes of Health. Healthy eating for a healthy brain.
- The Guardian. How smart snacking helps you work smarter, not harder.
- Universidad de Harvard. Guía práctica sobre alimentación consciente.
- University of Oxford. Nutrition and decision-making in high-performance settings.
- Johns Hopkins Medicine. Brain and food: Understanding the connection.
- Entrénate Chile. Estrategias de nutrición consciente en equipos de alto desempeño.
- Deloitte Insights. The link between employee nutrition and productivity.