

Energía estable todo el día

Menos bajón, menos antojos, más claridad mental. Pequeños cambios en lo que comes y cómo te mueves pueden transformar tu tarde.

People &
HEALTH
Dr. Eduardo Marín Consultores



¿Te suena familiar esta tarde?



Sueño post almuerzo

Los ojos se cierran solos y cuesta volver al ritmo.



Cabeza lenta

Pensar cuesta más de lo normal, aunque no hayas hecho nada extenuante.



Antojo de café o dulce

El cuerpo pide una dosis rápida de energía para aguantar la tarde.



Baja productividad

Las tareas se acumulan y la concentración no aparece.

 Ese bajón no siempre se arregla con más café. La mayoría de las veces, tiene solución desde la cocina y el movimiento.

¿Por qué aparece el cansancio post comida?



Almuerzos muy pesados



Exceso de harinas refinadas



Poca proteína



Porciones muy grandes



Comer rápido



Mala hidratación



Sedentarismo prolongado



Mal descanso nocturno

El bajón de energía después del almuerzo no es inevitable. En la mayoría de los casos, tiene una causa concreta que puedes identificar y corregir.

La buena noticia: **con pequeños ajustes en tu almuerzo y en tu rutina de tarde, puedes sostener tu energía sin depender del café.**

La combinación de harinas refinadas + poca proteína + porciones grandes es la fórmula más común del bajón de las 3 pm.

1. Arma almuerzos inteligentes

Un almuerzo equilibrado es la base de una tarde productiva. No se trata de comer menos, sino de combinar mejor.

Proteína

Pollo, huevo, pescados o legumbres. Sacia y estabiliza el azúcar.

Verduras

Llenan el plato, aportan fibra y favorecen la digestión.

Carbohidratos moderados

Quinoa, arroz integral, papas rusticas con piel, o pan integral en porción razonable.

Grasa saludable

Palta, aceite de oliva, aceitunas o frutos secos. Aportan saciedad duradera.



2. Evita los alimentos que generan bajón



Mucho pan, bebida azucarada, postre abundante y poca proteína o fibra es la combinación perfecta para terminar con sueño y antojo a las 3 pm.

El patrón típico que hay que romper:

→ Almuerzo alto en harinas refinadas

→ Subidas de glucosa (azúcar) → caída brusca

→ Postre o bebida azucarada al final

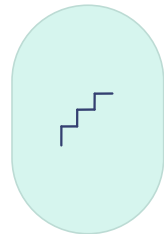
→ Somnolencia, antojo y baja energía

3. La pausa activa: tu arma secreta

Con **5 a 10 minutos de movimiento** después de almorzar ya mejoras la circulación, despejas la mente y recargas energía para la tarde.



Caminar 5–10 min



Subir escaleras



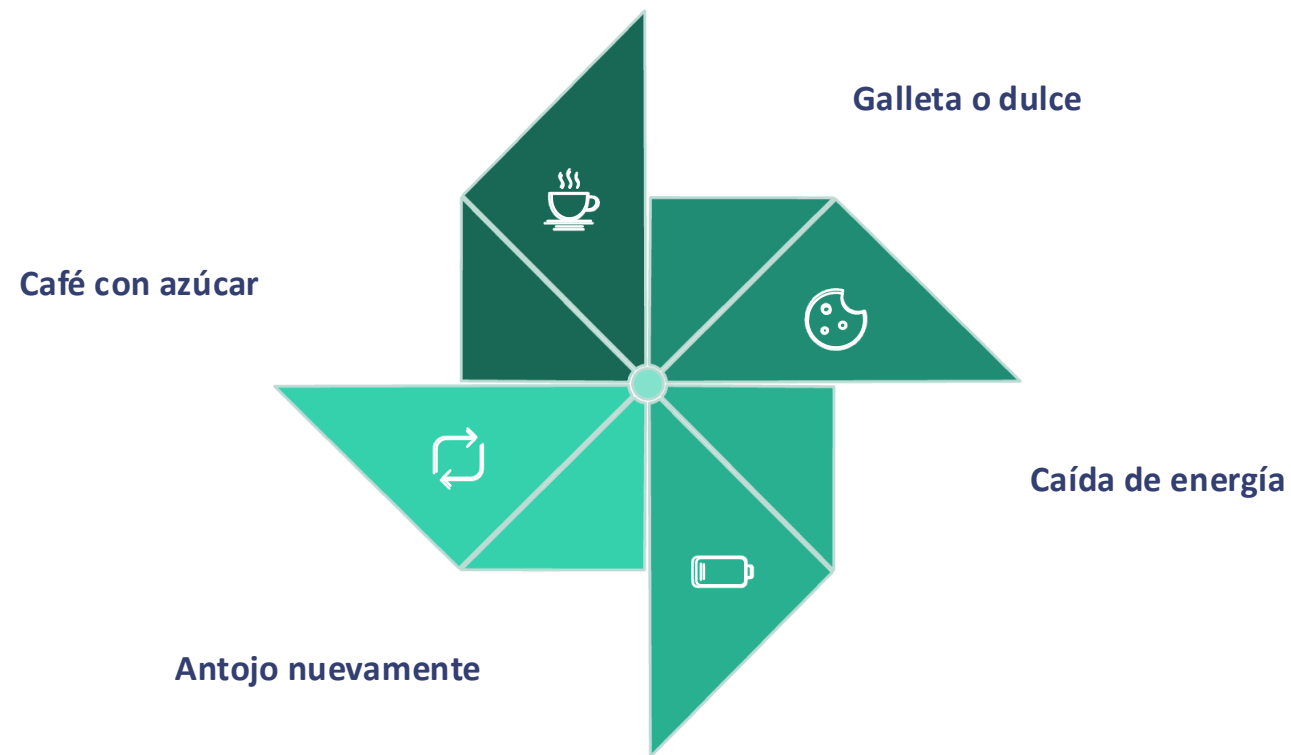
Elongar cuello y hombros



Moverse sin salir de la oficina



4. Maneja mejor el azúcar del día



Cada subida de azúcar va seguida de una caída. Cuantas más subidas encadenes, más profundo es el bajón.

¿Cómo interrumpir el ciclo?

Reduce el azúcar en el café o cámbialo por una colación con fibra.

Come algo con proteína a media mañana para llegar sin hambre al almuerzo.

Reemplaza el dulce de la tarde por una fruta o un yogur proteico.

5. Alimentos convenientes que sí ayudan

En la oficina gana lo práctico. Estas opciones son fáciles de llevar, no requieren preparación compleja y realmente sostienen la energía.



Yogur alto en proteína

Con frutos rojos o sin agregados. Saciante y rápido.



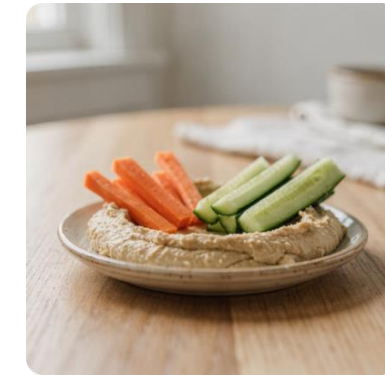
Mix de frutos secos

En porción pequeña (un puñado). Grasa saludable y proteína.



Avena remojada con chía chía

Preparada la noche anterior con chía y frutos rojos congelados.



Hummus con bastones de verduras

O con galletas integrales. Fibra + proteína vegetal.

Otros: fruta entera, huevos duros, sandwich integral con pastas proteicas (ave-pimentón, huevo, ave-palta), chocolate amargo, cajitas de leche, aceitunas, Jalea sin azúcar con fruta, mantequilla de maní.

Mini rutina anti-bajón para la tarde

Cinco pasos simples que puedes hacer en cualquier oficina, sin equipamiento y en menos de 15 minutos.



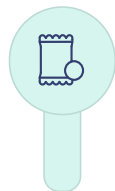
Tomar agua

La deshidratación leve ya genera fatiga y falta de concentración.



Moverse 5 minutos

Caminar, subir escaleras o elongar. Lo que puedas hacer donde estás.



Elegir una colación con proteína o fibra

Algo que sostenga, no que genere otro pico de azúcar.



Evitar resolver solo con azúcar

El café dulce o el chocolate son parches, no soluciones.



Volver al trabajo más despejado

Con la mente clara y el cuerpo activo, la productividad regresa.

Para sostener la tarde, no necesitas solo café

Necesitas **estabilidad.**

Come mejor

Proteína + verdura + carbohidrato moderado = almuerzo que sostiene.

Muévete

5 minutos después de almorzar cambian completamente tu tarde.

Hidrátate

El agua es el primer recurso ante la fatiga. Úsala antes del café.

Ten opciones a mano

Una colación conveniente evita caer en el ciclo del dulce.



Profesionales - Agenda tu hora

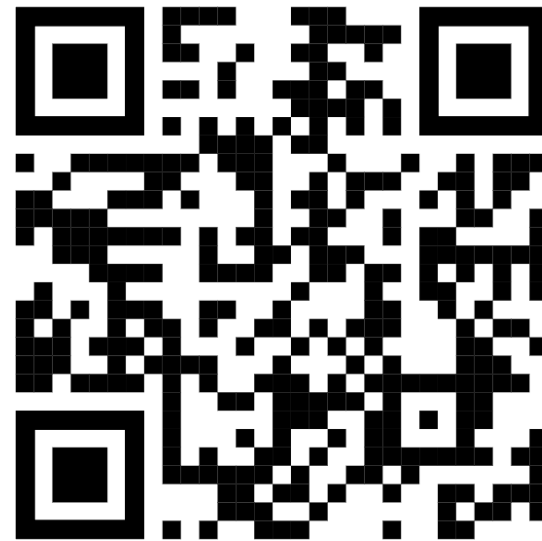
Psicóloga



Nta. Natalia Rossel



Psicóloga



Ps. Margaret Gibson



Médico



Dr. Rubén Robinson



People & HEALTH

Dr. Eduardo Marín Consultores

Servicio Médico de Casa Matriz



Don Carlos 2939, Of. 602, Las Condes, Santiago, Chile



+56 9 6786 8261



doctor@doctormarin.cl



www.doctormarin.cl