

Alimentación saludable para adultos ocupados



Empieza por el desayuno

Un desayuno con proteína y fibra (huevos, yogur griego, avena con fruta) estabiliza la energía y reduce los antojos de la tarde. Prepáralo en menos de 10 minutos o déjalo listo la noche anterior (avena remojada con leche, fruta y semillas).

Batch cooking en 90 minutos

Una vez por semana, cocina en bloque: una proteína grande (pollo al horno), un grano (arroz integral o quinoa), vegetales asados surtidos y una salsa casera. Con esos cuatro bloques armas almuerzos completos en 5 minutos cada día.

Snacks que sí ayudan

Ten a la mano opciones con proteína o grasas buenas: nueces, yogur, fruta con mantequilla de maní, queso. Evita depender de máquinas expendedoras y cafeína en exceso: la sed y el cansancio a menudo se confunden con hambre.