

# La última moda de catering a empresas: opciones saludables

En los últimos años, **el catering a empresas ha dejado de ser simplemente un servicio de comida para eventos**. Hoy en día, las empresas buscan ofrecer a sus empleados, clientes y socios una experiencia gastronómica que no solo sea deliciosa, sino también saludable y equilibrada. ¿Tienes una reunión y luego quieres sorprender a tus clientes con un delicioso desayuno? Ahora que llega la navidad... ¿Quieres sorprender a tus trabajadores? La opción perfecta para este tipo de ocasiones es contratar un catering.

La demanda de opciones saludables en el catering a empresas ha crecido exponencialmente, impulsada por una mayor conciencia sobre la importancia de la alimentación para el bienestar físico y mental. En este artículo, veremos por qué esta tendencia está en auge y qué tipo de opciones saludables están marcando la pauta en el sector.

## La evolución del catering a empresas: del lujo a la salud

Tradicionalmente, el catering a empresas estaba asociado a eventos formales, conferencias o reuniones importantes, donde se ofrecían menús ricos en carbohidratos, carnes rojas y postres elaborados. Sin embargo, el panorama ha cambiado.

Cada vez más organizaciones están optando por menús saludables que combinan sabor, presentación y equilibrio nutricional. Esta evolución responde a varios factores:

- **Conciencia de la salud en el entorno laboral:** Los empleados que se alimentan de forma saludable tienen más energía, mayor concentración y son más productivos.
- **Fomento del bienestar corporativo:** Muchas empresas están adoptando programas de bienestar que incluyen una oferta de catering saludable como parte de sus políticas internas.
- **Preferencias del consumidor:** Los comensales actuales prefieren alimentos frescos, ligeros y nutritivos en lugar de opciones pesadas y procesadas.

## Tendencias en el catering a empresas: la apuesta por lo saludable

### 1. Menús basados en ingredientes frescos y locales

El uso de ingredientes frescos y de proximidad se ha convertido en un sello distintivo del catering a empresas moderno. Estos menús no solo garantizan una

mayor calidad y frescura, sino que también apoyan a los productores locales y reducen la huella de carbono.

Un ejemplo claro de esto es la inclusión de frutas y verduras de temporada, panes artesanales integrales y productos lácteos sin procesar.

## 2. Opciones personalizables para todos los gustos y necesidades

Cada vez es más común encontrar a personas con una gran variedad de preferencias, y ya no solo eso, sino que existen un gran número de problemas digestivos, lo que provoca que muchas personas sufran de restricciones alimentarias. Esto lo extrapolamos al entorno corporativo y es exactamente igual, es por ello que, el catering a empresas ha adoptado la personalización como una de sus principales características. Además, de ofrecer opciones sin gluten, sin lactosa...

Hoy en día, es común encontrar menús que incluyen:

- **Opción vegetariana o vegana:** Con platos creativos a base de legumbres, tofu, quinoa y vegetales.
- **Menús sin gluten:** Ideales para personas celíacas o con sensibilidad al gluten.
- **Opciones sin lactosa:** Sustituyendo los lácteos por alternativas como las leches vegetales tales como la leche de almendra, coco o avena.
- **Platos bajos en sodio y azúcares añadidos:** Pensados para personas que buscan cuidar su presión arterial o reducir el consumo de azúcares.

## 3. Catering a empresas con enfoque en “superalimentos”

Los superalimentos, como el aguacate, la chía, las almendras, el jengibre o las bayas de goji, se han convertido en protagonistas de los menús de catering. Estos ingredientes, además de ser sabrosos, ofrecen numerosos beneficios para la salud, como mejorar la digestión, aumentar la energía y fortalecer el sistema inmunológico. En **Box&Go** hemos querido unirnos a esta revolución de los superalimentos y por eso contamos con unos deliciosos **molletes de chía** que no dejan indiferente a nadie.

## 4. Bebidas saludables

El catering saludable no solo se enfoca en la comida. Las bebidas también juegan un papel importante. En lugar de ofrecer refrescos azucarados, las empresas están optando por:

- Smoothies de frutas y vegetales frescos.
- Tés fríos y calientes con propiedades antioxidantes.
- Aguas saborizadas naturales con frutas y hierbas.

Estas opciones no solo son más saludables, sino que también ayudan a mantener hidratados y enfocados a los empleados durante largas jornadas de trabajo.

## 5. Snacks saludables para reuniones y pausas

Los snacks son esenciales en el catering a empresas, especialmente en eventos o reuniones que se extienden por varias horas. La última moda es ofrecer snacks saludables y energizantes, como:

- Frutos secos y semillas.
- Barras energéticas caseras.
- Fruta fresca cortada en porciones individuales.
- Hummus con palitos de zanahoria o apio.

Estos snacks no solo mantienen a los asistentes satisfechos, sino que también evitan los picos y caídas de energía asociados con los alimentos procesados y azucarados.

## Beneficios del catering saludable en el entorno empresarial

Implementar **un catering a empresas saludable** no solo mejora la experiencia gastronómica en eventos corporativos, sino que también aporta numerosos beneficios:

- **Aumento de la productividad:** Una alimentación saludable mejora la concentración y el rendimiento de los empleados.
- **Mayor bienestar físico y mental:** Los menús equilibrados contribuyen a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer el sistema inmunológico.
- **Mejora de la imagen corporativa:** Ofrecer un catering saludable proyecta una imagen de empresa moderna, preocupada por el bienestar de sus empleados y clientes.
- **Fomento de la cultura del bienestar:** Promover una alimentación saludable en el entorno laboral refuerza la idea de que la empresa se preocupa por la salud integral de su equipo.

El **catering a empresas** ha evolucionado para adaptarse a las nuevas demandas del mercado, donde la salud, el bienestar y la practicidad son ahora una prioridad.

En Box&Go **entendemos que ofrecer opciones saludables no es solo una tendencia, sino una necesidad para empresas** que buscan cuidar a sus empleados, clientes y socios.

Nuestras cajas de catering están diseñadas para **adaptarse a cualquier tipo de evento empresarial:** desde desayunos corporativos hasta reuniones o picoteos más informales. Ofrecemos una **amplia variedad de opciones** que combinan

productos frescos, pan artesanal y montaditos elaborados con ingredientes de la mejor calidad. Cada caja está pensada para ser práctica, deliciosa y fácil de compartir.

Además, nuestras cajas de catering son totalmente personalizables en cantidad y contenido, permitiéndote elegir la mejor opción según el tamaño de tu evento y el tipo de experiencia que deseas ofrecer.

### **¿Por qué elegir Box&Go para tu próximo evento?**

- Porque ofrecemos soluciones rápidas y saludables que se adaptan a tu empresa.
- Porque sabemos que una buena alimentación marca la diferencia en el bienestar y la productividad de tu equipo.
- Porque con nosotros, tendrás la tranquilidad de que cada detalle está cuidado al máximo.

**¿Listo para impresionar en tu próximo evento? Contacta con Box&Go y descubre cómo podemos transformar un simple desayuno o reunión en una experiencia gastronómica inolvidable.**