ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO LABORAL

Ante la falta de tiempo las personas no logran ordenar su alimentación dentro del trabajo. El sedentarismo, el comer rápido y los malos hábitos pueden ocasionar problemas de salud irreparables tales como: hipertensión, diabetes, colesterol y sobrepeso.

"La falta de tiempo es la principal causa por la que las personas no logran ordenar su alimentación. Las costumbres alimentarias de la población laboralmente activa preocupan porque pasan gran parte del día en sus trabajos, esto implica que realizan gran parte de sus comidas diarias, desayuno, almuerzo y merienda entre computadoras, teléfonos y papeles" expresa Pablo Molouny, country manager de Trabajando.com

Quienes pasan mucho tiempo fuera de su hogar deben buscar en su agenda diaria un momento para comer y muchas veces no es tan fácil encontrarlo.
Los trabajadores comen apurados y se alimentan de manera poco saludable. Asimismo, esto conlleva a un mal rendimiento y que esa mala nutrición genere trastornos serios a la salud que terminan en licencias médicas.

Según la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (**AADYND)**, comer rápido puede alterar el funcionamiento del aparato digestivo y provocar una mala asimilación de los alimentos.

Es importante otorgarle al desayuno y al almuerzo la importancia adecuada y dedicarle el tiempo necesario.

Consejos de los especialistas

- Es bueno comer con moderación e incluir alimentos variados en la dieta diaria

- Un factor para alcanzar una alimentación óptima en el marco laboral es no saltear comidas. Si es posible realizar cuatro comidas diarias

- Desayuno: Hacerlo de manera sana y abundante. Podemos tomar parte de este desayuno en la mañana cuando nos levantamos y completarlo en el trabajo. Es la principal comida del día.

  Dejar las tazas listas en la cocina la noche anterior y un termo con agua caliente como turnarse con el resto de la familia para preparar el desayuno puede ser un buen recurso.

  Debemos incorporar lácteos con y sin cereales, tostadas o pan con mermelada y una fruta o un jugo exprimido

  Un ejemplo de **desayuno completo** incluye: **café, leche, té u otra infusión, pan fresco, tostadas o tortillas, dulce, mantequilla y jugo de fruta natural o incluir una fruta fresca a media mañana.**
  Un buen plato de huevos revueltos acompañado de arroz o frijoles, o algún guisado también puede ser una buena alternativa

- Almuerzo: llevarse comida desde casa puede ser la opción más económica y en ocasiones la más saludable. Los menúes más frecuentes al mediodía, por su fácil preparación y traslado en un recipiente hermético son: ensaladas, tartas, pastas, pechugas de pollo,

pizza, y sándwiches. Aunque no sean alimentos por completo saludables no caerán mal si se procura masticarlos lentamente.

Los comestibles no digeridos provocan sueño y pesadez. Si no es posible traer la vianda, considerar opciones nutritivas y variadas de alimentos para el almuerzo de cada día

- Merienda: lo aconsejable es un té, café o leche, acompañado de galletitas, tortillas, arepas o una barrita de cereal. Un yogurth o cuajada es una muy buena opción.

- Además de una alimentación regular y balanceada, es saludable realizar actividad física placentera varias veces por semana, genera sensación de bienestar y optimiza el rendimiento.

Consideraciones para el espacio laboral

Es importante que los empleados dispongan de espacios adecuados de alimentación, como un comedor o una sala de esparcimiento, que cuenten con heladera, microondas y/o horno eléctrico, elementos que sin duda favorecen una buena alimentación.

Es posible comer sano dentro del ámbito laboral, sólo es cuestión de otorgarle conducta al hábito y complementarlo con alimentos adecuados para garantizar un equilibrio.

Asegurar la dosis justa de proteínas, a través de carnes magras, huevos y lácteos pueden inclinar la balanza para el lado del bienestar. Aportar un buen contenido de calcio, frutas y verduras fortalecen la dieta diaria.

En el trabajo, las obligaciones y las tareas diarias, no deben convertirse en un obstáculo a la hora de que el organismo reciba los nutrientes que necesita. La omisión de comidas, ingerir rápido o comer alimentos poco saludables puede convertirse en una enfermedad si es que no se educan a tiempo las conductas alimentarias.