Comer Sano

Salud que aporta a la productividad

Alimentarse bien está directamente relacionado con el bienestar en el trabajo. No sólo porque es la garantía de un mejor rendimiento sino además porque se llega al final de la jornada laboral en mejores condiciones físicas y mentales. Consejos para tomar en cuenta.

Todas las acciones para mejorar la alimentación de los trabajadores mejoran la salud individual, ayudan a prevenir las enfermedades crónicas, la obesidad, mejoran la resistencia de la persona a las enfermedades infecciosas y aumentan la vitalidad y el rendimiento, tanto en el trabajo como en la vida diaria. Mejoran también la atención y la capacidad de procesar información.

Ello lleva a una mejora en la calidad de vida, las relaciones sociales y familiares, el clima laboral, el trabajo en equipo y la imagen de la empresa respecto a los trabajadores. Una buena alimentación es sinónimo de salud, vitalidad, productividad y ánimo.

Promover hábitos alimentarios saludables en la empresa es, por lo tanto, algo bueno tanto para el trabajador (mejor salud, más rendimiento) como para la empresa (mayor productividad, menor ausentismo).

De acuerdo a lo que señalan los especialistas es fundamental considerar el tipo de actividad que se realiza en el trabajo antes de evaluar cuáles son los alimentos más apropiados. Si la persona tiene un gran desgaste físico es fundamental que se considere una dieta como la que incorporan los deportistas de alto rendimiento. En otro contexto, pero la exigencia es la misma para un cuerpo que tiene que moverse y enfrentar esfuerzos durante varias horas al día.

Es el caso de personas que trabajan en el ámbito de la construcción o con manipulación de cargas otras labores.

Si por el contrario, la persona está sometida a una actividad mental la alimentación deberá ser menos calórica pero más adecuada para el sistema nervioso que enfrenta un alto “desgaste” en tareas como las administrativas, de management o coordinación de recursos humanos.

De acuerdo a lo que expresa un artículo de la ACHS en relación al tema, si hay momentos del día en los que la persona se siente cansada, somnolienta o desconcentrada, el organismo puede estar dando la señal de alerta de que se está llevando una dieta inadecuada.

Los malos hábitos más recurrentes entre los trabajadores son comenzar el día sin desayuno y basar su dieta diaria en alimentos ricos en grasa, sodio y azúcar, lo que con el tiempo puede provocar sobrepeso, enfermedades como la diabetes o hipertensión, y una disminución de la capacidad de rendimiento.

Sin embargo, es posible y rentable intervenir a nivel laboral en desayunos, en menús del restaurante, en el contenido de las máquinas expendedoras, en las pausas y descansos, en información y educación alimentaria de trabajadores y familiares, en acciones preventivas individuales o grupales según el tipo de trabajo y esfuerzo.

Para ello recomienda algunas pautas para adoptar en una alimentación saludable:

- A media mañana o media tarde, prefiere snack saludables como galletas de avena, barras de cereal, yogurths descremados, jaleas sin azúcar, galletas de agua o fruta.

- Si es posible es mejor llevar el almuerzo desde la casa. Así no sólo se ahorrará dinero sino que además se podrá evitar la tentación con la comida rápida.

- Prefiera siempre las carnes blancas por sobre las rojas, y acompañadas con muchas ensaladas y una porción pequeña de carbohidratos (de preferencia integrales).

-Si no se puede comer un buen plato de comida, escoge un sándwich que contenga vegetales con huevo, atún, queso o palta.

- Integrar alguna actividad física a la vida diaria y practicarla tres veces a la semana. Además, se puede aprovechar subiendo escaleras y evitando el ascensor, o prefiriendo una caminata en vez del auto o micro para realizar trámites.

Por otro lado, el ámbito del trabajo se transforma en un lugar de celebración hacia fin de año. Es posible que muchos lleguen a los primeros días del nuevo año con algunos kilos de más que agreguen pereza y resten puntos al rendimiento. Sin embargo, si se adoptan además de alimentos nutritivos y bajos en calorías, hábitos al momento de comer se puede recuperar el peso perdido y con ello mayor energía y agilidad para desarrollar las tareas laborales:

- ✓ Comer lento, buscando saborear los distintos alimentos.
- ✓ Elegir porciones pequeñas.
- ✓ Evita el consumo de alcohol.
- ✓ Nunca llegar al trabajo con el estómago vacío.
- ✓ Nunca saltarse una comida.

El tema de la alimentación se presenta como un tema de interés en el momento de evaluar medidas que mejoren la salud del trabajador y que ello pueda reflejarse en una mejora de la productividad en el ámbito laboral.

En Europa, por ejemplo, se elaboró un plan denominado Food. El proyecto FOOD, responde a las siglas en inglés de «Fighting Obesity through Offer and Demand» (Lucha contra la obesidad a través de la oferta y la demanda) y cuenta con la participación de Francia, Bélgica, España, Italia, Suecia y República Checa. Entre las instituciones que participaron se encuentra el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo – INSHT de España.

El objetivo del mismo es promover los principios de una alimentación saludable entre los trabajadores y los gerentes de restaurantes en Europa, es decir, en el canal de la oferta de los restaurantes y la demanda de los empleados.
Entre otras prácticas recomienda: probar siempre la comida antes de agregar sal, elegir el agua como bebida para acompañar la comida, intentar incluir al menos cinco raciones al día de frutas y verduras, considerar legumbres y cereales como una buena alternativa para reemplazar las carnes (en especial las rojas), evitar el “picoteo” de alimentos ricos en sodio, azúcar y grasa.

Fuentes

- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo – INSHT

http://www.insht.es/portal/site/PromocionSalud/menuitem.084224e92eb1cbede435b197280311a0/?vgnextoid=ef2fa0932f5f4310VgnVCM1000008130110aRCRD&vgnextchannel=71bdc4b793cc4310VgnVCM1000008130110aRCRD

http://www.insht.es/PromocionSalud/Contenidos/PST%20practica/12%20temas/Manual%20de%20uso/Ficheros/Alimentacion/35_8_ficha.pdf

- Asociación Chilena de Seguridad - ACHS

http://ww3.achs.cl/cv/?p=481

http://www.achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/Como-alimentarse-sanamente-en-el-trabajo-.aspx