Desayunar mejora el rendimiento laboral

Una buena alimentación a lo largo del día es importante para mantenerse saludable, sin embargo el desayuno es la comida más importante para lograr un buen rendimiento intelectual y laboral. Es positivo estimular a los trabajadores a que inicien la jornada con el desayuno adecuado y, de ser necesario, disponer en el lugar de trabajo un espacio con ese propósito.

Cuando se habla de productividad en la mayoría de los casos se consideran los recursos, materiales, los tiempos establecidos, la formación y capacidad de los trabajadores y otras variables que se reflejan explícitamente vinculadas a mejorar la misma.
La alimentación queda en segundo plano, en ocasiones enmarcada en el ámbito de la vida privada ya que, indudablemente, además de ser una cuestión cultural involucra hábitos y gustos personales. Sin embargo, considerar los beneficios de una buena alimentación implica información que suma a toda estrategia que involucre la productividad. En este sentido, el desayuno se presenta como una de las comidas más importantes del día. Saber por qué y cómo promover el mismo es lo que se abordará en los siguientes párrafos.

¿Por qué es tan importante desayunar?

Después de 8 ó 10 horas de ayuno, el cuerpo necesita incorporar nutrientes para recuperar energía. Muchas funciones del cerebro cambian el ritmo durante la noche. De este modo, para activarlas es necesario del aporte energético que proveerá el desayuno. Ello permitirá iniciar y mantenerse con plena capacidad durante la jornada. El día se inicia generalmente con baja energía, ello se debe a que el organismo utilizó durante la noche la reserva de glucosa que incorporó con la última comida. La glucosa es uno de los principales combustibles del cerebro, su ausencia empuja al cuerpo a quemar otras reservas energéticas lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

Ese es el principal motivo por el cual la ciencia afirma que desayunar favorece el rendimiento intelectual, la concentración, la memoria y otras habilidades mentales. Diversos estudios han demostrado que quienes desayunan logran mantener el peso corporal ideal y hasta consiguen perder esos molestos kilos de sobrepeso ya que evitan consumir dulces, bebidas y *snacks* entre horas.

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento, esto condiciona el aprendizaje e implica un descenso del rendimiento ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional para todas las personas y para un óptimo rendimiento laboral.

¿Cómo preparar un desayuno equilibrado?

Según afirman los especialistas, el desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, queso, etc.), frutas y cereales (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...).

También pueden participar otros alimentos, como derivados cárnicos y dulces, en cantidades moderadas.

Cada uno de estos grupos de alimentos aporta:

Cereales: Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra.

Lácteos. Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2).

Frutas. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.

Recursos para garantizar el desayuno en los trabajadores

Cuidar a los trabajadores y prevenir accidentes y enfermedades incluye tener en cuenta la alimentación. Además de cumplir con una función tan noble como es cuidar la integridad de las personas, el desayuno es un recurso efectivo para mejorar la productividad y el rendimiento laboral por ello se recomienda informar a los trabajadores de la importancia del desayuno. Se pueden realizar charlas, difundir en carteleras y por otros canales las propiedades del mismo.

No es sencillo ni accesible disponer de un comedor en la empresa pero sí es posible organizar un desayunador para los trabajadores con el ABC de los alimentos recomendados para esa comida.

El espacio que se precisa no es tan importante como el que se destina a un comedor, los recursos materiales tampoco y lo más importante es que se puede garantizar que el trabajador comience el día desayunado con todos los beneficios que ello implica, a la vez que es una acción que teje una vía más de compromiso de éste con la empresa.

En caso de que el trabajador siga optando por desayunar en su casa se le pueden brindar los siguientes consejos:

- Organizar el desayuno: la noche anterior, dejar una taza sobre la mesa, el plato para el cereal y un recipiente para la fruta. También se puede llenar un termo con agua caliente y dejar los panes listos para tostar. Así se gana tiempo.
- Comprar con anticipación: cuando se va al supermercado comprar todos los ingredientes que se necesitarán para la semana, así no se tendrá excusa para salir sin desayunar.
- Levantarse antes: sólo 15 minutos son suficientes para desayunar tranquilo.
- Compartir en familia: para que se convierta en un hábito, lo mejor es disfrutarlo con los que más se quiere.

- Usar la creatividad: combinar diferentes sabores y productos, así no se aburrirá de comer siempre lo mismo.

Fuentes:

- *"Haz del desayuno un hábito",* Calidad de vida programa equilibrio. Asociación Chilena de Seguridad –ACHS- http://ww3.achs.cl/cv/?p=36
- ZIMMERMANN, Fernanda, *"Claves de un buen desayuno para controlar tu glucosa"*, Alto nivel. http://www.altonivel.com.mx/41202-claves-de-un-buen-desayuno-para-controlar-tu-glucosa.html
- *"La importancia del desayuno"*, Alimentación sana. http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/desayuno.htm