

Alimentación saludable mejora la productividad

Lic. María Florencia Miranda
Nutricionista

“Estado de completo bienestar físico, mental y social”. Eso es estar sano, hoy, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). No se trata sólo de la ausencia de enfermedades y análisis clínicos con resultados normales. No. Estar sano hoy tiene que ver con la armonía entre lo físico, lo psicológico y lo emocional. Un estado difícil de alcanzar, es cierto. Pero allí se debe apuntar.

La Organización de las Naciones Unidas se ha interesado por la nutrición de los trabajadores durante décadas, pero recién ahora comenzó a concentrarse en los países pobres, donde el problema era que los empleados tuvieran acceso a comida suficiente y agua potable, en lugar de la obesidad. El problema de los empleadores se concentra en la baja productividad por lo que: ausentismo, cansancio, sobrepeso, incremento de enfermedades como diabetes, alto riesgo de accidentes y desnutrición, son sólo algunos de los problemas derivados por la mala alimentación de los trabajadores que por no contar con el tiempo suficiente o salarios bien remunerados comen “lo que sea” en una dieta basada en frituras, tortas, hamburguesas, pizzas y refrescos.

¿Los hábitos se pueden cambiar si se identifican? Rotundamente sí, evaluando y proponiendo acciones fáciles de integrar y que respondan a las necesidades de los individuos.

Cambiar los hábitos es una tarea larga, cuyo inicio parte de la inquietud de la empresa por cuidar y proteger la salud de sus trabajadores más allá de la normativa preventiva. Requiere un esfuerzo por parte de todos los integrantes de la organización y se revierte en forma de beneficios, tanto para las empresas como para los trabajadores.

Se trata, en definitiva, de crear escenarios que promuevan hábitos saludables.

Por ello, llegó la hora de invertir en la salud de los trabajadores. ¿Cómo? Facilitando recursos e implantando conductas saludables válidas para el entorno de trabajo y para la dimensión social de la persona.

Los programas que promueven la salud desde el lugar de trabajo han demostrado ser eficaces para reducir el gran impacto que tienen enfermedades llamadas a ser epidemias del siglo XXI con gran incidencia en el ausentismo laboral: obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Si dicen que “la salud es un valor de carácter individual”, debes saber que sí, la salud es personal pero los entornos de trabajo influyen en ella y se convierten, por ello, en lugares idóneos para fomentar hábitos saludables.

Si el empleado come bien, rinde más y mejor. Por ello, disponer de un servicio de comedor dentro de la empresa es un beneficio social muy valorado por los trabajadores. En la actualidad, las empresas que disponen de comedor dentro de sus propias instalaciones (ya sea cocina propia o catering), han mejorado sustancialmente la calidad y variedad de sus platos.

Aún así, son muy pocas las organizaciones que gozan de una variada oferta de platos saludables que a su vez resulten apetitosos. En cambio, en otros países algunas empresas se han ganado una merecida fama, por ofrecer una diversidad de menús sanos y muy elaborados en sus comedores colectivos.

Si el trabajador come de manera equilibrada, tendrá digestiones menos pesadas, menores problemas de salud y rendirá más. Según estudios recientes, la productividad de un trabajador mal alimentado puede llegar a reducirse hasta un 20%. Por ello cada vez más las organizaciones se esmeran en ofrecer menús saludables a sus empleados revisados por dietistas-nutricionistas. Esta iniciativa es y será una buena arma contra el sobrepeso y la obesidad en el entorno laboral.

A la hora de actuar en la empresa, para promocionar la salud hay que buscar que la opción sana sea la más fácil de elegir.