

Dieta Saludable en el Trabajo



DE NUESTRA EXPERTA:

DRA. Nathalie Jacquelin-Ravel
Especialista en Micro-Nutrición
Genolier - Suiza

Uno de los factores más importantes en la salud de nuestros empleados es la nutrición. La OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma que una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20%. Así que para aquellos que confían en el nivel de ejecución de sus empleados y en la eficiencia de la compañía, tiene sentido preocuparse por la nutrición de sus empleados.

La gran mayoría de desórdenes y enfermedades de los trabajadores se pueden prevenir; después del tabaco, la nutrición es el siguiente factor modificable. De acuerdo con la OMS, existen evidencias científicas que corroboran la idea de que la dieta tiene grandes consecuencias en la vida y la

salud de las personas. Nuestra dieta no solo nos influencia en la salud de hoy sino que puede determinar si una persona tiene mayores o menores probabilidades de desarrollar enfermedades tales como: cáncer, problemas cardiovasculares o diabetes en un futuro. Así que cuidando la alimentación de nuestros trabajadores ahora, no solo nos aseguramos su salud en la actualidad sino también en el futuro.

Los estudios sobre la salud en el puesto de trabajo han cuantificado la relación existente entre una buena salud y el incremento de productividad. La buena noticia para los empresarios es que invirtiendo en salud y bienestar para los trabajadores consiguen beneficios en dos sentidos: en primer lugar mejorando la productividad de sus empleados y en segundo lugar reduciendo costes derivados de los problemas de salud de los mismos. Una revisión reciente acerca del retorno de la inversión (ROI) de la promoción de los programas de salud en Estados Unidos muestra un ROI de 3.14\$ por dólar gastado.

continúa en la página siguiente ➔

Presente, pero no puedes contar con él: "present-ismo"

Existe un nuevo fenómeno en las empresas, el "present-ismo". Dicho fenómeno se da en trabajadores que, pese a presentarse a trabajar cada día, tienen un rendimiento prácticamente nulo transformándose en trabajadores no productivos.

El "present-ismo" es más frecuente que el absentismo y se trata de una postura más firme de identificación y control. Se estima que la media de trabajadores desempeña sus tareas con una productividad del 65%-70% de la totalidad de sus posibilidades. El personal que sufre "present-ismo" se presenta a trabajar pero no es productivo porque se siente triste, estresado, ofendido o distraído. Ellos están ahí pero no están. La pérdida de la productividad derivada del "present-ismo" es 7.5 veces mayor que la derivada del absentismo.

El "present-ismo" no solo tiene un impacto sobre la productividad de los empleados sino también sobre la de sus compañeros. En Estados Unidos,



un estudio reciente, de una de las compañías nacionales más grandes sobre mejora de la salud, descubrió que el coste del "present-ismo" para los empresarios es mayor de 180 billones de dólares anuales en pérdidas de la productividad.

continúa en la página siguiente ➔

¿Sabías qué...

...Tu tejido cerebral consiste en un 85% de agua?

Cuando no estás hidratado correctamente el cerebro se ve afectado con dolores de cabeza, baja concentración y reducción de la memoria a corto plazo. Incluso tu habilidad en resolver problemas matemáticos, tu velocidad y tus habilidades psicomotoras se ven reducidas. Ello se debe a que la deshidratación hace que se reduzca la producción de energía en el cerebro. Estudios han mostrado como una persona puede disminuir la capacidad de concentración en función del nivel de deshidratación que presente, entre un 1% y 2%.

Dieta Saludable en el Trabajo

➔ continúa

¿Cómo pueden los empresarios ayudar a mejorar la nutrición de sus trabajadores?

- Incluyendo menús saludables en la cafetería o máquinas de vending con opciones saludables.
- Facilitando neveras y microondas para que puedan traer la comida de casa.
- Ofreciendo fuentes de agua o agua embotellada.
- Informando acerca de los beneficios de una dieta saludable.
- Consultando a un nutricionista cualificado.

Consejos para una alimentación saludable en el trabajo:

- No te saltes ninguna comida, especialmente los desayunos.
- Organízate bien, tráete comida y tentempiés saludables de casa.
- Si necesitas un tentempié, evita opciones con muchas calorías o con mucha azúcar, como caramelos, chips y refrescos, éstos no ofrecen ningún valor nutricional y en pocas horas volverás a tener hambre. En su lugar prueba a comer: cacahuetes, fruta, cereales y yogur.



Según la OMS, deberíamos consumir un mínimo de 600 gramos de frutas y verduras al día, de este modo, **podríamos reducir el riesgo a sufrir diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.**

Presente, pero no puedes contar con él: "present-ismo"

➔ continúa

Aquellos que sufren de "present-ismo" tienen probablemente una buena causa para la ausencia, pero a menudo sienten que deben ir al trabajo para ser vistos. Éstos, tienden a pensar, que la visibilidad aumenta sus oportunidades de mantener su puesto de trabajo e incluso de ser promocionados en un futuro. En realidad, ponen en riesgo de infección a sus compañeros con sus enfermedades o los desmotivan con su actitud y fatiga.

Solucionar el problema no parece un proceso fácil, sin embargo, conocer que existe y asegurarse de que haya un buen equilibrio entre la vida personal de los trabajadores y el empleo es un gran paso para prevenir el problema.

Sources: Healthworks Corporate

Agua en los Colegios

Esencial para aprender y para la salud de los niños

Los médicos llevan años advirtiéndonos de que los niños no beben suficiente agua durante sus horas lectivas: como resultado, la deshidratación contribuye a enfermedades a corto y largo plazo.

Los niños se deshidratan con mayor facilidad que los adultos, debido a que:

- Tienen una masa corporal superior (en comparación) a la de un adulto, con lo que evaporan mayor cantidad de agua.
- Las funciones sudoríficas y de los riñones están menos desarrolladas.
- Menor respuesta a la sensación de sed.

Existen indicios claros de que promover el agua en las escuelas puede ayudar a mejorar los niveles de concentración y de aprendizaje al tiempo que asientan las bases para una buena salud. En un programa piloto conducido por "Aguas UK" los profesores afirmaron que proveer de agua a sus alumnos contribuía a una mayor productividad y mejora del ambiente para el aprendizaje, así como ayudaba en la implementación de hábitos de hidratación saludables.

Una buena hidratación puede ayudar a los niños a:

- Mejorar la concentración y la atención
- Resolver problemas como la incontinencia urinaria y estreñimiento.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- Mantener un peso saludable.

La obesidad infantil ha aumentado considerablemente en la última década y continúa



creciendo. El aumento de azúcar en el contenido de los refrescos ha sido identificado como uno de los factores que más han influenciado en este problema. Muchas escuelas han optado por reemplazar sus máquinas de vending por soluciones saludables de agua y en algunos países esta incluso obligado por ley. Los refrescos, no solo disponen de un valor nutricional muy bajo sino que disminuyen el apetito, con lo que los niños pierden posibilidades de ingesta de nutrientes también durante sus comidas, por ello lo conveniente es reemplazar los refrescos por agua, la cuál no tiene calorías y puede ayudar a nuestro control de peso.

Eden apoya las iniciativas escolares relacionadas con el agua facilitando una gran variedad de soluciones de agua, incluyendo fuentes de agua mineral, soluciones de agua filtrada e incluso botellines en formato pequeño.

Food and Schools Programme, the Department of Health: www.foodinschools.org

Water is Cool in School Campaign: www.wateriscoolinschool.org.uk
Maughan R.J. European Journal of Clinical Nutrition, 2003

EN EL SIGUIENTE BOLETÍN:

Agua y Dieta

¿Puede el agua ayudarnos a perder peso?

Los resultados del cuestionario de "El agua en el trabajo"

Bienestar en el trabajo

Director: Mark Reimer.

Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.

Colaborador: Clark Elliott

Diseño y producción: www.redcomunicacion.es

La información de esta publicación no provee de consejos médicos para problemas individuales. Para obtener consejo y tratamiento, consulta con tu médico o con un profesional de la salud.

Agua Eden - tu fuente de bienestar en el trabajo



Vitalidad | Salud | Equilibrio | Creatividad | Concentración