

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
13/01/2012	LA TERCERA.COM (STGO-CHILE)	66	2	LA ALIMENTACION SALUDABLE COMO FACTOR CLAVE PARA AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD DE UNA EMPRESA

La alimentación saludable como factor clave para aumentar la productividad de una empresa

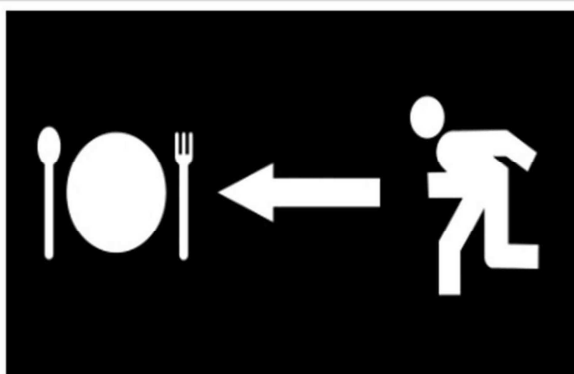
Una persona que está bien alimentada es más productiva, tiene mayor capacidad de concentración, mayor velocidad de procesar la información y un menor riesgo de accidentarse.

por Francisca Quezada Sans - 13/01/2012 - 08:48

LAS OPINIONES TIENEN UN PUNTO DE PARTIDA

 Tweet  Compartir

La mayor parte del tiempo de la vida de una persona se emplea en el trabajo, y es por esto que muchos de los hábitos alimenticios dependen del ritmo laboral que tenga cada profesional. Por lo mismo, es muy común ver como muchas personas no llevan una vida saludable y se alimentan de mala manera porque creen no tener el tiempo y los espacios necesarios para hacerlo.



Sin embargo ya existen algunas empresas que incentivan a sus colaboradores a tener buenos hábitos alimenticios y llevar una vida saludable, porque entienden que el bienestar de éstos recae directamente en la productividad de la empresa.

"Una persona que está bien alimentada es más productiva, tiene mayor capacidad de concentración, mayor velocidad de procesar la información y un menor riesgo de accidentarse. El cerebro trabaja con glucosa y si no se ingiere alimentos en períodos muy largos de tiempo, se está más aletargado y con los sentidos menos puestos en el trabajo", explica la nutricionista Rinat Ratner, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo y asesora del programa Vivir Bien de la empresa Sodexo.

En la empresa de alimentos Nestlé están muy conscientes de esto. Por lo mismo, durante los últimos seis meses del año pasado realizaron una exitosa intervención de vida saludable, orientada a los trabajadores de la compañía, llamada "Perder para ganar". El objetivo fue promover hábitos de vida saludable a través de consejerías nutricionales y rutinas de actividad física.

"Cuando una persona está sana trabaja mejor y, por lo tanto, es más productiva. Disminuye el ausentismo laboral y se enferman menos. Por eso inventamos este programa, la idea era que nuestros colaboradores se tomaran en serio el tema de tener una buena alimentación y hábitos saludables", dice Angélica Valenzuela, gerente comercial de Comunicaciones Nestlé.

BENEFICIOS

Según la guía práctica "Vida Sana en la empresa", elaborada por el Ministerio de Salud, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Inta, Acción RSE y el Consejo Nacional Vida Chile, cuenta que la consultora Time Research realizó una investigación entre empresas de varias ciudades del país, para conocer las políticas de alimentación y las opiniones de empleadores y trabajadores en relación a este tema.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
13/01/2012	LA TERCERA.COM (STGO-CHILE)	66	3	LA ALIMENTACION SALUDABLE COMO FACTOR CLAVE PARA AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD DE UNA EMPRESA PARTE 02

El estudio concluyó que cuando las empresas se preocupan de promover hábitos saludables entre sus trabajadores, existe una mayor productividad, concentración y mejor clima laboral y desempeño.

Además se descubrió que los empleadores muchas veces desconocen que la entrega de beneficios de alimentación permite disminuir la carga tributaria, así lo dice el artículo 17 N°14 de la Ley de Impuestos a la Renta.

Por otra parte, la investigación descubrió que según los trabajadores, el aspecto de alimentación constituye un 14% de lo que se debe mejorar en las empresas.

En relación a esto, Valenzuela dice que es muy fácil que las empresas puedan entregar una instancia para fomentar la vida saludable a sus empleados. Y para eso, "es recomendable asesorarse por una empresa que eduque y evalúen a los trabajadores en este tema. Además, existen muchas iniciativas que permiten cambiar los hábitos de los trabajadores. Por ejemplo, en Nestlé, disponemos de frutas en las estaciones de descanso y contamos con un portal interno donde se pueden informar sobre cómo llevar una vida saludable", asegura.

CONSEJOS

La nutricionista Ratner entrega las siguientes recomendaciones para aumentar la productividad en el trabajo a través de buenos hábitos alimenticios.

"Es fundamental tomar desayuno. Y a media mañana comer una colación saludable para mantener el nivel de glucosa adecuado para mantener la capacidad de concentración. Es muy importante tomarse el tiempo para almorzar algo liviano, de lo contrario en la tarde tendremos una capacidad productiva muy baja y sentiremos mucho sueño. Lo ideal es que la alimentación sea balanceada, esto quiere decir que se debe incorporar al menos una porción de verduras, preferir carnes magras, evitar comidas altas en grasas y elegir de postre una fruta", aconseja Ratner.

Y por último, según indica la guía práctica "Vida Sana en la empresa", algunas de las actividades para desarrollar programas nutricionales en los lugares de trabajo pueden ser:

- ✓ Disponer de alimentos saludables en máquinas automáticas, kioscos y cafeterías.
- ✓ Ofrecer opciones saludables a menor costo que los menús menos saludables.
- ✓ Publicar artículos con respecto a este tema en el boletín de la empresa y diarios murales.
- ✓ Ofrecer charlas para educar los hábitos de alimentación
- ✓ Crear talleres de cocina con posibilidad donde puedan participar familiares para traspasar la experiencia al entorno familiar del trabajador.

