

# Gympass

Nutrición saludable en el lugar de trabajo



# Resumen

- 1** | **Una guía para crear un entorno laboral próspero**
- 2** | **La alimentación influye nuestro desempeño laboral**
- 3** | **Promover una nutrición más saludable para tu fuerza laboral**
- 4** | **Estimular hábitos alimentarios saludables genera un sólido bienestar corporativo**
- 5** | **Más información**

# 1

## Una guía para crear un entorno laboral próspero

Muchos líderes y colaboradores pueden no saberlo, pero la **nutrición afecta la salud de las empresas** tanto como la de los individuos. Brindar información segura y fiable sobre alimentos en el lugar de trabajo es una forma de mejorar significativamente la salud de tu empresa y el desempeño de tus colaboradores.

La buena noticia es que promover un cambio positivo es relativamente simple: las propias empresas pueden ayudar a sus colaboradores a comprender mejor cómo funciona la nutrición, alentándolos a preparar comidas más saludables y sabrosas, y reconociendo las malas decisiones, construyendo así una educación nutricional bien fundamentada.

Además de relacionar la nutrición directamente con lo que comemos, también es importante relacionarla con la inmunidad y la actividad física. Es probable que una persona bien alimentada se sienta mejor en general y tenga menos dificultades para encontrar un equilibrio saludable entre su vida profesional y personal.

Esta guía tiene como objetivo ayudarte, como líder, a respaldar y poner en práctica los hábitos más efectivos para aumentar la calidad de la comida de tus colaboradores.



# 2

## La alimentación influye nuestro desempeño laboral

Las personas tienen diferentes tipos de cuerpos y metabolismos, que es la razón principal por la que es tan importante un enfoque personalizado de la nutrición y la dieta. No todo el mundo se enfrenta a los mismos problemas o dificultades. La desnutrición puede provocar falta de energía, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad, y estos factores tienen una influencia decisiva en el desempeño laboral de una persona. El primer paso para mejorar la dieta es comprender qué define, y qué aspectos de un estilo de vida saludable deben tenerse en cuenta.

### Para empezar, ¿conoces los principios básicos de la nutrición?

#### Nutrientes...

son sustancias que ayudan al cuerpo a crecer, desarrollarse y mantener una buena salud. Existen diferentes nutrientes en diferentes tipos de alimentos, por lo que es fundamental mantener la variedad en la dieta. Las vitaminas y los minerales se denominan micronutrientes y se necesitan en cantidades más pequeñas; mientras que las proteínas, las grasas y los carbohidratos son macronutrientes que deben consumirse con mayor frecuencia.

#### Grupos de alimentos...

son una forma de categorizar tipos de alimentos que contienen nutrientes similares, como pan, cereales, verduras o frutas. Usamos grupos de alimentos para equilibrar la cantidad de cada categoría que necesitamos para cada comida.

#### Calorías...

es el nombre de la unidad que se utiliza para medir la energía. Están presentes en todos los alimentos y son fundamentales para darnos energía para estar activos y realizar las tareas más sencillas.



## ¿Cómo una mala alimentación afecta a la vida profesional de una persona?

Además de tener más probabilidades de enfrentar enfermedades prolongadas, las personas con hábitos alimentarios inadecuados tienden a carecer de energía, lo que conduce a una **menor productividad** y, en ocasiones, mayor ausentismo. Al examinar el compromiso de los colaboradores, la adquisición y la fidelización de colaboradores altamente capacitados, debes ser consciente de la importancia que todo ello puede tener para la nutrición.

En las culturas occidentales con ritmos de vida más rápidos es común que la fuerza laboral tienda a adoptar una dieta con una cantidad sustancial de alimentos prácticos, de preparación rápida o altamente procesados. Normalmente, estas opciones están cargadas de calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

Tomarse el tiempo para preparar comidas saludables y estar al tanto de las opciones nutricionales puede tener un gran impacto para ayudar a prevenir algunas de las principales causas de enfermedades crónicas, como:

1. **Obesidad**
2. **Hipertensión**
3. **Diabetes**
4. **Cardiopatía**
5. **Osteoporosis**
6. **Derrames**



- ▶ La diabetes es la principal causa de ceguera y amputaciones.
- ▶ Es más probable que las lesiones óseas debidas a la osteoporosis ocurran en las caderas, la columna vertebral y la muñeca, y basta una pequeña fractura en estas áreas para provocar complicaciones graves.
- ▶ El veinte por ciento de los ancianos que se fracturan la cadera mueren en solo un año, y los que sobreviven suelen requerir cuidados especiales a largo plazo.
- ▶ A los ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares pueden hacer que las actividades más sencillas se compliquen en extremo, como caminar, bañarse o incluso acostarse y levantarse de la cama.

Nuestros niveles de energía vienen determinados por lo que consumimos.

El cuerpo descompone los nutrientes que ingerimos en glucosa, el verdadero combustible que permite a cualquier persona realizar las tareas diarias.

Dependiendo de lo que comamos, es posible que recibamos demasiada o muy poca glucosa. Solo una dieta bien equilibrada y rica en nutrientes puede proporcionar niveles de energía adecuados y ayudar al cuerpo a mantenerse constante durante todo el día.



## Cómo la comida está directamente relacionada con el rendimiento

Lo que comemos	Cómo reacciona el cuerpo
Pastas y dulces	Los nutrientes se convierten rápidamente en glucosa y provocan una explosión de energía en el torrente sanguíneo que normalmente se ralentiza o termina en unos 30 minutos.
Frutas y cereales	Los nutrientes se convierten en glucosa de manera más constante, sin aumento o caída repentina de energía, fluyendo hacia el torrente sanguíneo de manera equilibrada, lo que le permite mantenerse concentrado durante todo el día.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta nutricional adecuada puede aumentar los niveles de productividad nacional en un 20%. Un estudio llamado *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (Fuerza de voluntad: redescubrimiento de la mayor fuerza humana, en traducción libre), escrito por el psicólogo Roy F. Baumeister, es un excelente ejemplo.

Como parte del estudio, los niños se saltaron el desayuno antes de ir a la escuela. Tan pronto como llegaron al colegio, la mitad de ellos fueron seleccionados al azar para tomar un desayuno nutritivo, mientras que el resto se quedó sin comida. Como era de esperar, los niños que desayunaron mostraron menos problemas de comportamiento y mejores patrones de aprendizaje que los que no comieron. Y tan pronto como los niños que se quedaron sin comida recibieron un refrigerio, sus índices de rendimiento también mejoraron.



# 3

## Promover una nutrición más saludable para tu fuerza laboral

Promover la alimentación saludable en tu lugar de trabajo fomentará mejores hábitos y evitará deficiencias nutricionales que pueden afectar la productividad de todo tu equipo.

### ¿Cuál es el propósito de tener una alimentación saludable?

- ▶ Mejorar la salud y el bienestar
- ▶ Reducir los accidentes en el lugar de trabajo
- ▶ Mayor fidelización de los colaboradores
- ▶ Reducir las bajas por enfermedad
- ▶ Incremento de la productividad
- ▶ Ganancia en autoestima y moral



*Los programas de alimentación inadecuados y la mala nutrición son la base de muchos problemas en el lugar de trabajo: moral, seguridad, productividad y, a largo plazo, la salud de los trabajadores y las empresas.*

*Proporcionar alimentos saludables en el trabajo es la mejor manera de hacer que las personas consuman al menos una comida equilibrada al día.*

Christopher Wanjed, autor de *Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition* (Alimentos en el trabajo: soluciones para la malnutrición en el lugar de trabajo, en traducción libre), *Obesity and Chronic Diseases*



Al liderar una empresa en busca de mayor productividad, la estrategia más práctica y simple es educar a las personas sobre los beneficios de los alimentos que ingieren y apoyar cambios en el estilo de vida que serán recompensados en el camino. Si estás buscando un programa de nutrición, lo mejor es comenzar con lo básico.



## Soluciones sencillas para empezar

**Entiende los desafíos** y presenta un plan de nutrición que evalúe los problemas que enfrentan tus colaboradores y la empresa en su conjunto. Contar con la ayuda de nutricionistas y profesionales es la mejor opción para garantizar que puedas apoyar adecuadamente a tu equipo en una variedad de temas.

**Fija metas** que demuestren por qué este problema es tan importante para tu empresa. Ser abierto y encontrar objetivos similares entre compañeros de trabajo probablemente conducirá a resultados mejores, más tangibles y medibles.

**Prepara una lista de herramientas** que serán útiles durante el viaje, ya sea accediendo a aplicaciones de recetas saludables con videos e instrucciones, o proporcionando a tus colaboradores acceso a nutricionistas, profesionales del bienestar y entrenadores personales.

## Enseña los primeros pasos

No todo el mundo sabe qué alimentos nos aportan los nutrientes que necesitamos para sobrevivir, acumular energía y realizar tareas. Algunos nutrientes están directamente relacionados con el aumento de la productividad.



**Las zanahorias** proporcionan un nivel estable de glucosa para el funcionamiento de nuestro cerebro.



**Las nueces y las semillas** tienen mucha vitamina E y están llenas de antioxidantes que ralentizan nuestro deterioro cognitivo.



**Los arándanos** cuentan con un alto contenido de antioxidantes que protegen al cerebro del daño celular y ayudan a prevenir la demencia y el Alzheimer.



**El aguacate** reduce el colesterol malo y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, dos de los problemas principales provocados por una nutrición inadecuada.



**Los pescados** son ricos en aceite y omega-3, esenciales para el desarrollo físico e intelectual y la función cerebral, además de ayudar a mejorar la memoria.



**El chocolate negro** contiene antioxidantes que retardan el deterioro cognitivo y tiene niveles saludables de cafeína, excelentes para aumentar la concentración.

## Promueve y facilita cambios en el entorno laboral

**Reestructura la oficina** y apoya a tus colaboradores en el cambio, brindándoles fácil acceso a ingredientes saludables y equipos para preparar sus propias comidas que los animarán a pasar el día sin tener que ceder a tentaciones como el fast food o los refrigerios grasos.

Si tu equipo trabaja presencialmente, trata de **ofrecer alimentos nutritivos** a todos en la oficina. Puede ser a través de una venta local, una despensa común o el desarrollo de una relación con vendedores ambulantes que ofrecen opciones saludables.

**Fomenta intervalos** durante el día y desestimula al personal para que no coma frente a sus computadoras. Puede parecer una tontería, pero cuando nos tomamos el tiempo para disfrutar de lo que comemos, disminuimos la probabilidad de elegir opciones rápidas y menos saludables. Además, inspirar a tus colaboradores a seguir siempre un horario específico para tomar un descanso y comer los animará a poner más atención en los alimentos que consumen.

# 4

## Estimular hábitos alimentarios saludables genera un sólido bienestar corporativo

Proporcionar a los colaboradores una mejor comprensión del valor de una alimentación saludable es un paso importante para mejorar la salud general de tu fuerza laboral. Solo la comprensión de que los pequeños cambios de comportamiento tienen el poder de promover bienestar y facilitar la superación de desafíos ya trae consigo cambios significativos. ¡La clave de la productividad resulta más accesible que nunca!



# 5

## Más información



Come mejor con Gympass.

Hazte socio.

corporate@gympass.com

**gympass.com**

### Fuentes:

[https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_005175/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm)

[http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_005175/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm)

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.healthline.com/health/glucose>

<https://mindflash.com/blog/does-the-food-we-eat-affect-our-productivity>

[https://www.amazon.com/gp/product/1594203075/ref=as\\_li\\_ss\\_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1594203075&linkCode=as2&tag=leostarup-20](https://www.amazon.com/gp/product/1594203075/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1594203075&linkCode=as2&tag=leostarup-20)

<https://mindflash.com/blog/does-the-food-we-eat-affect-our-productivity>

# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)