

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

El término “nutrición” hace referencia al aprovechamiento de nutrientes contenidos en los alimentos. Los nutrientes pueden dividirse en macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Cada uno cumple con funciones específicas en nuestro organismo. La carencia, insuficiencia o exceso de alguno de ellos conduce a un desequilibrio en el estado nutricional. Por su parte el “rendimiento laboral”, se refiere al nivel de productividad de los individuos en su trabajo. Es un indicador de eficiencia que relaciona resultados de las tareas laborales y tiempo empleado para obtenerlos.

El estado nutricional y el rendimiento laboral forman un dúo inseparable. Por lo general, pasamos entre ocho y nueve horas diarias, los cinco días hábiles de la semana en el trabajo. Esto traduce a un tercio del día o la mitad de nuestras horas de vigilia diarias. Teniendo en cuenta que son cuatro las comidas principales: desayuno, almuerzo, comida y cena, consumimos entre dos y tres de ellas en nuestro lugar de trabajo. Por lo tanto el ámbito laboral es un buen lugar de intervención.

La nutrición óptima de los trabajadores ofrece beneficios a sí mismos y sus empleadores.

Beneficios de la buena nutrición para los empleados:

- Estar más sanos y tener menos posibilidades de enfermarse.
- Prestar más atención en las tareas.
- Pensar y producir más.
- Aumentar sus ingresos y mejorar su propio bienestar y el de su familia.

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

Beneficios de la buena nutrición para las empresas:

- Disminuir gastos en ausentismo por enfermedad.
- Disminuir costos en salud.
- Aumentar la producción y el rendimiento.
- Mejorar la competitividad de la empresa.

Costos de la mala salud en las organizaciones

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la mala alimentación en el ámbito laboral podría disminuir hasta el 20% de la productividad. La mala alimentación puede ser ocasionada por excesos o carencias. En un extremo se encuentra la obesidad y sus complicaciones como diabetes, dislipidemias o hipertensión que pertenecen al grupo de patologías ocasionadas por excesos alimentarios. Estos excesos se generan a expensas del consumo de alimentos ricos en calorías, azúcares y grasas. Y en el otro extremo se ubica la desnutrición, perteneciente al grupo de patologías ocasionadas por deficiencias y acceso restringido a los alimentos. Ambos extremos de la mala nutrición suelen conducir a una mala salud.

De acuerdo con la OMS, en el 2001 las enfermedades crónicas no transmisibles formaron cerca del 47% de la carga mundial de enfermedades. Se piensa que para el 2020 la carga aumente a un 57%. En Argentina, la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (EENyS, 2005) concluyó que las alteraciones nutricionales más prevalentes son: obesidad y sobrepeso, desnutrición, deficiencia de vitamina A y deficiencia de hierro.

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

En países desarrollados como Estados Unidos, los costos económicos anuales que genera la obesidad a las empresas por seguros, pagos por baja debido a enfermedades y otros desembolsos rondan los U\$12.700 millones.

## Un llamado a la acción

Actualmente se sabe que la obesidad se convirtió en una epidemia mundial que perjudica el futuro del país y el mundo. Debido a que pasamos gran parte del día en el trabajo, la intervención en el ámbito laboral sería una buena estrategia para contribuir al bienestar tanto de empleados como de empleadores. La satisfacción del cliente interno puede reflejarse en la satisfacción del cliente externo.

Algunas empresas proporcionan el almuerzo o cena a sus empleados (dependiendo del tipo de trabajo), otras ofrecen un refrigerio y otras sólo cuentan con máquinas expendedoras. Más allá del servicio brindado, ese espacio juega un rol fundamental.

Los menús ofrecidos deberían adaptarse a:

- Las necesidades de los comensales.
- Del trabajo que realicen.
- Su estado de salud o enfermedad.

Un trabajo de oficina requiere de 1.8 Kcal/min. Y un trabajo de alto gasto energético, como la construcción, requiere entre 5 y 10 Kcal/min. En base a los resultados de chequeos pre ocupacionales, podría pensarse la variedad de menús. Por ejemplo, ofrecer: menú general, menú diabético e hipocalórico y menú hipo sódico.

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

Los resultados de esta intervención podrían ser más exitosos si se acompañan con educación alimentaria. La educación podría consistir en asesoramiento a quienes lo necesiten, instalación de carteleras en el comedor con mensajes y/o consejos para una vida sana, promoción del consumo de frutas y verduras, promoción de actividad física y recreación, entre otros. La actividad física se complementa con la alimentación sana para lograr y mantener una vida saludable.

Otro punto importante es “lo que se come” en las reuniones de trabajo. En lugar de restringirnos a las frituras, podríamos ofrecer platos con frutas cortadas y bien presentadas para poder servirse como snack. Hay empresas que ya han implementado el sistema de autoservicio de frutas como refrigerio en las oficinas. Y por último, las máquinas expendedoras no son un tema menor. Requieren de toma de medidas para ver qué ofrecen en ellas.

A modo de sugerencia, es importante que los colaboradores tengan un control médico periódico en el que se chequen los alimentos que consumen y los ejercicios físicos que realizan, adoptando una dieta acorde al lugar que ocupan dentro de la organización.

En conclusión, la mala alimentación nos afecta a todos. Tanto carencias como excesos disminuyen un 20% la productividad de los trabajadores. Esto se ve reflejado en la rentabilidad de las empresas. Debido a que pasamos gran parte del día en el trabajo, este es un buen lugar de intervención. Ofrecer menús saludables y adecuados, junto con educación alimentaria podría conducirnos a la mejora de la salud y al aumento de la productividad.

Con todo el material hasta ahora visto en la materia sobre la nutrición y el desarrollo físico de los trabajadores de las empresas, y concluyendo que son la base para una alta productividad o rendimiento laboral, a continuación nos ubicaremos en el punto donde la organización de la empresa cubre y apoya esto tan importante para su responsabilidad social corporativa, y conoceremos el tema de los comedores industriales.

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

## ¿Qué ofrecen los Comedores Industriales?

Aunque se oiga muy repetitivo, la alimentación de los empleados es vital para las empresas, pues durante la jornada laboral es importante hacer un consumo variado de alimentos en cantidad y frecuencia, para cubrir las necesidades nutricionales que permitan mantener una buena salud y proporcionar bienestar a los empleados.

Algunas empresas preocupadas por la alimentación de sus trabajadores ofrecen diversos servicios y prestaciones que ayudan a estos a cuidar su salud y su manera de comer. Entre estas prestaciones y servicios se encuentran:

- Servicio de comedor
- Servicio de gimnasio
- Servicio de nutrición
- Servicios médicos
- Vales de despensa
- Vales por cierto tipo de restaurantes

El servicio de alimentación a nivel de empresas constituye un eje laboral en cuanto a la calidad de producción ya que un personal nutrido es sinónimo de más salud y bienestar en el área laboral lo que garantiza un ambiente agradable.

Primeramente, se deberá de analizar al grupo de trabajadores que se tendrá a cargo, las necesidades nutricionales que requieren según el tipo de trabajo que realizan y por supuesto también tener en cuenta las patologías presentes las cuales frecuentemente son la hipertensión arterial, la obesidad y, en casos exclusivos, la diabetes.

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

Otro de los enfoques claves a la hora de elaborar un menú de servicio de comedor será adaptarlo a los gustos y hábitos del trabajador ya que el rechazo de ciertos tipos de alimentos conducirá no solo a pérdidas de producción, sino también a mal aprovechamiento de materias primas en la cocina.

El ambiente que se ofrezca al personal en esta hora de descanso deberá ser el más agradable e higiénico ya que aparte de nutrir y otorgar un momento de descanso, también favorecerá a la interacción con los demás personales de la empresa.

## Adecuar el Servicio de Alimentación

Según las características del establecimiento y el tipo de servicio que se otorgan, en el mismo evaluarán las materias primas y el lugar de trabajo en cada tipo de empresa. Será de suma importancia elaborar una lista y organizar un lugar de trabajo para adecuarnos a los mismos y así obtener el mejor provecho de los recursos disponibles para garantizar un producto y servicio de calidad.

Detalles para tener en cuenta:

Tipo de industria:

Metalúrgica

Laboratorio

Panificadora

Automotriz

Supermercados

Oficinas de distintos rubros, etc.

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

Perfil y Evaluación del Trabajador

Sexo y edad, cargos que ocupan

Cantidad de personal por actividad: directores, recepcionistas, personal de limpieza.

Horarios y turnos de actividad productiva en días hábiles, incluyendo el porcentaje de ausentismo.

Tipos de servicio a brindar en comedores:

- Desayunos
- Almuerzos
- Merienda
- Cena
- Refrigerio o colaciones

Hora y tiempo destinado para el almuerzo. Un punto muy importante es la hora de concurrencia al mismo si es por turnos o de forma libre.

Planta física o modalidad de servicio.

- Comedores adaptados para cada área de trabajo
- Un solo comedor para todo el personal

Las modalidades que se pueden implementar son:

- Sistema de auto servicio
- Servicio a la mesa o mozos o camareras
- Sistema de combinado

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

Formas y sistemas de pago del servicio:

- A cargo del empleado en efectivo o por medio de tarjetas magnéticas
- Subsidiado por la empresa
- Pagado totalmente por la empresa

Servicios para brindar en el área de comedor:

- Cafetería
- Máquinas expendedoras de bebidas o comestibles
- Buffet
- Kioscos

Detalles del servicio de alimentación

Dependencia dentro del organigrama de la organización:

- Gerencia de relaciones industriales
- Gerencia de recurso humanos
- Gerencia de personal

Administración:

Autogestión a cargo total del personal de la empresa

- Tercerización a cargo total de una empresa gastronómica o concesionario

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

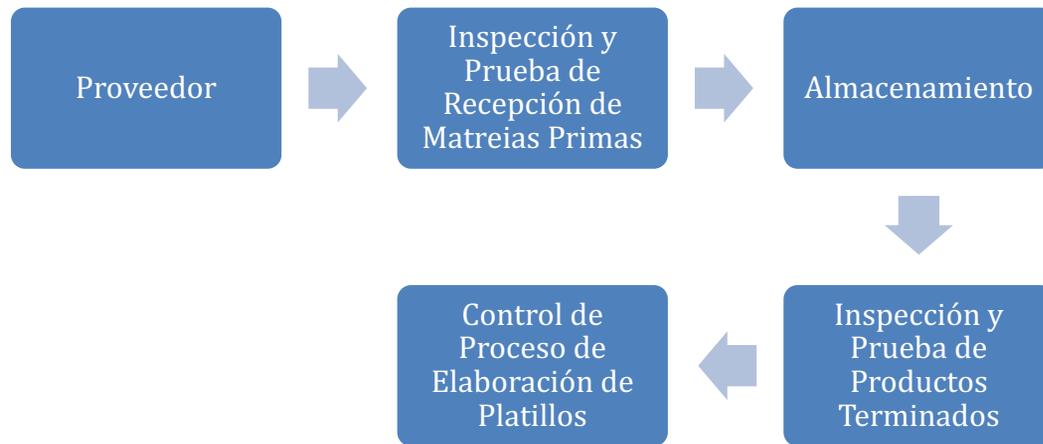
- Mixto o parcial, donde una parte queda a cargo del personal de la empresa y otra parte comprado a una empresa gastronómica

Ubicación y organización del servicio de alimentación:

- Número de comedores
- Diseño de comedores y cocinas: cocinas centralizadas o independientes
- Tipo de servicio
- Dimensiones
- Equipo de vajillas
- Dotación de personal
- Presupuesto estimado para el tipo del menú elegido que puede ser fijo, a la carta o con alternativas
- Número de los platos y estimación de los gramos de cada preparación
- Organización técnica y administrativa

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

Flujo de proceso para la elaboración de alimentos:



Teniendo en cuenta que la alimentación cubra todas las necesidades nutricionales, se disminuirán las incidencias de enfermedad y, por ende, se logrará una reducción del ausentismo por enfermedades, esto elevará el nivel de producción.

El enfoque nutricional deberá analizar el amplio espectro que comprende un servicio de comedor industrial para así lograr un funcionamiento ágil y rápido y que garantice el cumplimiento del objetivo final.

## CONCLUSIONES

Como podemos ver, los beneficios de contar con comedores en las empresas son muchos, lástima que la realidad es otra, ya que no todas las empresas cuentan con una economía que pueda dar a los trabajadores este servicio o algunas empresas dan el servicio pero muy limitado.

# La Nutrición Y La Salud, Cómo Es Su Impacto En El Trabajo

## Referencias:

Christopher W, (2005). "Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases"

Aranceta Bartrina & Serra Magem (2012 "Trabajo, rendimiento y estado nutricional". Capítulo 4 en "Alimentación y trabajo".

Esquivel, R, (2014). Nutrición y Salud (3ª). México: El Manual Moderno