

Fecha: 27/11/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 2

Título: APRENDA CÓMO SACAR EL MAYOR PROVECHO A LA "HORA" DE ALMUERZO

Tamaño: 31,1x29,5

Cm2: 919,7

Tiraje:

22.500

Lectoría:

Sin Datos

Favorabilidad: No Definida**[TRABAJO]**

Aprenda cómo sacar el mayor provecho a la "hora" de almuerzo

Trate de comer fuera de su oficina, acompañado y evitando conversar de "pega". Es importante dedicar al menos 20 minutos exclusivamente a ingerir los alimentos y luego darse unos minutos más para reposar, dicen los expertos.

Michael Seguel P.

Es el momento que la gran mayoría de los trabajadores espera para hacer una pausa en el día laboral. Y es que almorzar no sólo tiene un valor nutritivo, reponiendo energías para el resto de la jornada. También es una instancia de relax y distracción.

Y ya sea que tenga media hora o 60 minutos para almorzar, expertos consultados por La Estrella elaboraron una serie de recomendaciones para "sacar el jugo" a este rato.

SALIR DE LA OFICINA

Al hablar del almuerzo, una pregunta que inevitablemente deberá responder, es dónde comer. Para la psicóloga y directora de Centro Alama, Valeria Mandakovic, la mejor opción es hacerlo fuera de su lugar de trabajo, para desconectarse.

De lo contrario, dice, "nos cargamos a nosotros y a nuestros alimentos de la energía que nos acompañó laboralmente hasta ese momento, que puede ser de ansiedad, inquietud, rabia, miedo, etcétera". Esto ocurrirá, incluso, en "un día más positivo".

EVITAR COMER RÁPIDO

Comer apurado es algo que debe evitarse. Karen Cáceres, nutricionista y académica de la Universidad de las Américas (UDLA), explica que el ideal es dedicar una hora a esta parte del día y al menos 20 minutos exclusivamente a la ingesta de alimentos, ya que hacerlo en menos puede tener efectos en la nutrición como y el control del peso.

"Al comer rápido, los alimentos que son más 'pesados', como las grasas, no se logran digerir correctamente y pueden provocar algún malestar estomacal", dice la nutricionista.

Añade que, por otra parte, "la persona tendrá apetito poco después de comer, y luego querrá alimentarse nuevamente".

Junto con lo anterior, procure comer un almuerzo nutritivo y no quedarse pegado con los sándwichs o la "comida rápida", que en el tiempo podrían perjudicar su bienestar general.

BUSCAR COMPAÑÍA

Aunque parezca que un empleado que come solo tiene la libertad de responder correos, hablar por teléfono y ser "productivo", esto no es lo más recomendable, dicen los expertos.

Néstor Milano, director

ejecutivo de Laborum, dice que comer con los compañeros de trabajo hará que se estrechen relaciones.

"Es importante que las conversaciones que se dan al almorzar con compañeros de trabajo tengan la menor relación con temas laborales. Esta cohesión en los equipos de trabajo mejora el clima laboral y, a su vez, hace crecer indirectamente la productividad", dice Milano.

Otra opción es aprovechar este rato para comer con su pareja o familiares,

de manera de ampliar el abanico de temas a tratar durante el almuerzo.

MASTICAR Y MASTICAR

El almuerzo no sólo pasa por dónde comer, con quién compartir y cuánto rato dar esa pausa en el trabajo. También se trata de qué va a comer y cómo ingerirá los alimentos.

"Debemos masticar cada bocado al menos 15 veces, y comer conscientemente, de manera tal que nuestro estómago y cerebro procesen la información de la cantidad de comida que ingerimos de manera adecuada", dice la nu-

tricionista Karen Cáceres.

Añade que debe cuidarse el tamaño de la porción, ya que comer en exceso podría provocar sueño y problemas luego para producir en la tarde.

OJO CON EL REPOSO

No se pare de la mesa apenas termine de comer. Los expertos recomiendan tener unos 20 minutos de reposo.

Así, dice Cáceres, "daremos tiempo a nuestro sistema digestivo de comenzar y avanzar en la digestión antes de regresar a trabajar".

HÁGALO USTED MISMO

Si usted está entre quienes preparan su almuerzo y lo llevan al trabajo, le contamos que esto también tiene beneficios, especialmente si lleva alimentos nutritivos. "Si prepara de manera consciente el almuerzo, estará alineado con lo que necesitamos", dice la psicóloga Valeria Mandakovic.

Cáceres añade que una ventaja de llevar alimentos desde su casa es que "implicará un ahorro en el gasto de la alimentación mensual". El ideal, eso sí, es que la empresa disponga de un lugar donde comer, distinto de su escritorio. ☺





Fecha: 27/11/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 3

Título: APRENDA CÓMO SACAR EL MAYOR PROVECHO A LA "HORA" DE ALMUERZO

Tamaño: 31,3x7,7

Cm2: 241,2

Tiraje: 22.500

Lectoría: Sin Datos

Favorabilidad: No Definida

SEPA QUÉ DICE LA LEY SOBRE LA HORA DE COLACIÓN

1 Mínimo media hora

La legislación chilena establece que las empresas tienen la obligación de dividir en dos la jornada laboral. Esta división quedará establecida por un "entre-tiempo" de, por lo menos, 30 minutos, que se dedicará al almuerzo. "Cada empresa define la extensión del horario de almuerzo que estime conveniente para sus trabajadores, y ese lapso debe ser conocido por el colaborador, al momento de entrar a trabajar", afirma Néstor Milano, director ejecutivo de Laborum.

2 La colación no es parte de la jornada laboral

Tenga presente que el tiempo que destine para almorzar no se cuenta como parte de su jornada de trabajo. Sin embargo, si tiene un accidente en este rato, esto sí se considerará un accidente laboral. Además, la Dirección del Trabajo estima que no se puede obligar a comer a alguien en el lugar que el empleador ha dispuesto para ello. Por ejemplo, no le pueden exigir que coma en el casino de la oficina si tiene intenciones de salir a comer a un restaurante, siempre y cuando no se exceda en el horario destinado al almuerzo.

3 La colación parte desde que se para del escritorio

Tal como lo leyó. El horario de almuerzo comienza desde el momento en que se para de su escritorio, terminará cuando se siente otra vez y el límite máximo de duración de esta parte del día lo pondrá la empresa. "En caso de que un empleador quiera solicitar una extensión del horario de almuerzo, lo recomendable es que realice la petición mediante el conducto regular de la empresa, lo que generalmente implica conversar primero el tema con el jefe directo", dice Milano.