

Fecha: 23/02/2018
Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)
Pag: 16
Art: 2
Título: ALIMENTACIÓN SANA ES RELEVANTE PARA LOS TRABAJADORES CHILENOS

Tamaño: 23,2x22,3
Cm2: 517,9

Tiraje: 17.400
Lectoría: 52.200
Favorabilidad: No Definida

POR AMANDA LÓPEZ MACAYA

Muchos han sido los hábitos que han incorporado los chilenos durante los últimos años para cambiar su estilo de vida. El deporte y la alimentación sana ha llegado a la población como una tendencia que se instala en el pensamiento y el desarrollo social actual.

Pero por otro lado, aquellos que salen de vacaciones durante el verano dejan de lado los días de dieta para disfrutar de la gastronomía de los distintos lugares que visitan. No obstante, muchos de los que vuelven al trabajo se comienzan a preocupar otra vez acerca de retomar la alimentación saludable y el cuidado de su organismo.

Este fenómeno llamó la atención de los expertos, que a través de un estudio lograron dilucidar que la preocupación respecto a la alimentación que mantienen los trabajadores suele volverse más importante durante la vuelta de las vacaciones.

Según una encuesta elaborada por Edenred, el 37% de los chilenos reconoce que a la vuelta de sus vacaciones le presta mayor atención a su dieta. Y así lo reconoce Cecilia Mayo, directora de Marketing y Comunicaciones de Edenred, quien especifica que un 81% de los trabajadores encuestados, mayores de 30 años, considera que la alimentación saludable es muy relevante, mientras que un 61% de los menores de 30 también lo afirma así.

De acuerdo a los resultados que generó el estudio, Mayo asegura que "nuestra sociedad está cada vez más informada sobre los beneficios de llevar una vida sana, donde la alimentación es clave. A mayor edad, el índice de calidad en ésta tiende a mejorar".

Pero ¿por qué los trabajadores tienden a enfocarse más en la dieta al volver al trabajo? Conforme a lo que plantea Mayo "en marzo comienza el período laboral, donde la mayor parte de las personas se esfuerza por tener una vida más saludable y ordenar sus comidas, sobre todo los trabajadores jóvenes".

RESPECTAR HORARIOS

Otra de las cifras entregadas por el estudio, señala que según la segmentación por género no es determinante al momento de hablar de alimentación saludable, ya que mantener una dieta sana es altamente considerado tanto por hombres, representado por un 72%, como por mu-



La alimentación saludable reduce el estrés y mantiene los niveles de presión adecuadamente.

En marzo comienza de nuevo el período laboral, donde la mayor parte de las personas se esfuerza por tener una vida más saludable y ordenar sus comidas, sobre todo los trabajadores jóvenes".

Cecilia Mayo,
Edenred

Generar espacios donde los trabajadores puedan almorzar juntos un menú sano, además de cuidar su salud, permitiría generar mayores vínculos y crearía buenos espacios de trabajo".

Natalia Salinas,
nutrición

EL 61% DE LOS MENORES DE 30 AÑOS LO CONSIDERA PRIMORDIAL

Alimentación sana es relevante para los trabajadores chilenos

El retorno de las vacaciones significa que los funcionarios se preocupan nuevamente por su calidad nutritiva, por lo que buscan respetar horarios y evitan saltarse las comidas diarias.

Un 72% de los hombres encuestados considera que la alimentación saludable es importante, y un 78% de las mujeres también lo considera así.

jes, con un 78%.

De esta manera, otra de las variables importantes que destacaron los trabajadores al ser encuestados, es el respetar los horarios de las comidas para no caer en un desorden alimenticio.

Como lo menciona la experta, "a veces el ajeteo diario dificulta que los trabajadores se alimenten bien. Para revertir esto, hay muchas cosas que se pueden hacer, partiendo por educar y concientizar a la población respecto de los beneficios de tener una dieta adecuada".

En el mismo sentido, los encuestados mencionaron que califican como importante el respetar los horarios y evitar saltarse las comidas diarias, ya que de lo contrario, se pierde el sentido

de una alimentación saludable.

PREOCUPACIÓN DE EMPRESAS

Mientras algunas compañías buscan mejorar el clima laboral, realizar actividades o generar equipos de trabajo de alto desempeño, otras indagán en el área alimenticia.

Según Mayo, es fundamental que las empresas faciliten a sus colaboradores las herramientas necesarias para acceder a menús saludables en su lugar de trabajo, con el fin de incentivar una alimentación sana. "Esto no sólo es positivo para la salud de

cada integrante de los equipos de trabajo, sino que también ayuda a los empleadores a contar con personas mucho más productivas y eficientes", recalca.

Al mismo tiempo, Natalia Salinas, nutricionista de la Universidad de Las Américas, también está de acuerdo en que las empresas deberían fomentar la buena alimentación de sus trabajadores.

Desde allí, la nutricionista asegura que "la eficiencia de aquellas personas que comen bien, que se alimentan de manera sana, es mucho más alta. La gente que se opta por

37%
reconoce que a la vuelta de vacaciones le prestan mayor atención a la dieta.

comer sano, tiene mucha más energía y otra disposición al trabajo", subraya.

Asimismo, Salinas sostiene que crear campañas de alimentación sana en las empresas podría beneficiar desde el punto de vista laboral, y obviamente, desde la perspectiva saludable. "Generar espacios donde los trabajadores puedan almorzar juntos un menú sano, además de cuidar su salud, permitiría generar mayores vínculos y crearía buenos espacios de trabajo", menciona.

Desde otro punto de vista, la nutricionista entrega algunos de los beneficios que se ganan al optar por una alimentación saludable. "En primer lugar, comer bien y dejar de lado las grasas, frituras y azúcares, reduce el estrés, entrega mayor energía a la persona y mejora el funcionamiento del cerebro", aclara.

Igualmente, Salinas señala que la alimentación sana además protege al corazón y ayuda a mantener los niveles de presión adecuadamente. "Ingerir alimentos saludables reduce el nivel de colesterol LDL, que es aquel perjudicial para el corazón", concluye.