

Una mala alimentación disminuye el rendimiento del trabajador y la productividad de la empresa

[Multimedia](#)

Una mala alimentación puede afectar no solo a salud de las personas, sino al humor, el estrés o el sueño. De hecho, un estudio publicado por la Oficina Internacional del Trabajo reveló que una nutrición inadecuada da lugar a pérdidas de productividad de hasta un 20%. Empresas como DO EAT! apuestan por comidas rápidas, frescas y saludables para combatir los horarios, la falta de tiempo y el ritmo de vida ajetreado que a veces conlleva el trabajo

Tener una buena alimentación es fundamental para la salud. La concentración, el estrés, el buen humor... Tanto las emociones como los sentimientos afectan en la alimentación, clave para el rendimiento laboral. De hecho, un estudio publicado por la Oficina Internacional del Trabajo reveló que una nutrición inadecuada da lugar a pérdidas de productividad de hasta un 20%.

Los horarios, la falta de tiempo, y el ritmo de vida en general, hacen que cada vez sea más frecuente que se coma fuera de casa. Por ello, con motivo del Día Mundial de la Alimentación, 16 de octubre, desde [DO EAT!](#), la cadena de restauración pionera en la introducción del concepto Fast&Good, quieren resaltar los beneficios de tener unos buenos hábitos alimentarios saludables en el lugar del trabajo.

¿Cómo afecta la alimentación en la vida diaria?

El interés por mejorar la dieta ha crecido en los últimos años. Cada vez son más personas las que toman conciencia de cómo una mala alimentación puede afectar en el día a día, incluso en el desempeño laboral. Según la Organización Mundial de la Salud, una alimentación adecuada y una constante práctica de actividad física ayuda a combatir el estrés, lo que deriva directamente en cómo se rinde en el trabajo. Consciente de ello, los expertos de DO EAT! destacan algunos beneficios de que comer sano, equilibrado y variado contribuyen a mejorar la productividad y reducir el absentismo de los empleados.

- Aporta la vitalidad necesaria para el día a día. Para afrontar con energía las horas de trabajo, es importante alimentarse con comida que aporte vitaminas y deje el cuerpo saciado, como un plato rico en proteína y fibra.
- Mejora la concentración. Una alimentación desequilibrada puede producir carencias específicas de algunos de los nutrientes. Los alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados o en vitaminas A, C y E, son los que más ayudan a la concentración.
- Afecta al estado de ánimo. Los alimentos cargados de azúcar y con alto contenido de grasa que se suelen antojar cuando se está estresado o deprimido, por reconfortantes que parezcan, son los que menos benefician a

la salud mental o al estado ánimo.

- Combate el cansancio y la fatiga. Para combatir el cansancio, es ideal consumir aquellos ricos en hierro como los frutos secos, las verduras, las legumbres, las carnes rojas o los cereales.
- Estimula el sistema inmunológico. Las personas que no llevan una alimentación saludable presentan un mayor riesgo de contraer infecciones o cualquier tipo de déficit que derive en un problema mayor.

No solo se debe poner el foco en los alimentos que sí son saludables y en los que no. La alimentación se debe valorar en conjunto, además de la calidad del sueño, la actividad física y el nivel de estrés.

Diego Pérez Crespo y Jaime Arteaga Maestre, aseguran que "es muy importante controlar la calidad de los alimentos que se consumen, además de seguir una dieta variada, saludable y de buena calidad. En DO EAT! vemos la alimentación como un pilar fundamental en nuestro día a día y algo primordial en cómo afrontamos el trabajo o cualquier reto personal. Nuestro cuerpo requiere de una buena y equilibrada alimentación y actividad física regular para funcionar de manera adecuada. Además, inciden en que "no necesariamente comer bien tiene que ser costoso, nosotros apostamos por una comida fresca y saludable, además de asequible".
