



## La importancia de la alimentación en los negocios

Empresas, 18/08/2020



La alimentación tiene un gran impacto en la salud y en el funcionamiento del cuerpo de las personas. Permite llevar a cabo adecuadamente todos los procesos dentro del organismo

y también la disminución del riesgo de sufrir una gran cantidad de enfermedades crónicas no transmisibles. Sin embargo, existe otro aspecto de suma importancia en el que la alimentación puede afectar enormemente: los negocios.

La alimentación en los negocios tiene una gran importancia debido al impacto que puede tener sobre el rendimiento de los trabajadores. Es decir, procurar una alimentación sana por parte de los individuos que forman parte de una organización o empresa contribuirá a mantener un óptimo estado de salud, además de reducir el estrés, evitar la fatiga laboral y permitir una menor incidencia de enfermedades infecciosas como resultado del fortalecimiento del sistema inmunológico.

Este tipo de aspectos relacionados con el bienestar de los trabajadores, para evitar así el desarrollo constante de enfermedades, de fatiga y de estrés, son parte de las nuevas vertientes que han llegado al mundo laboral para quedarse,

debido a la prolongada cantidad de tiempo que las personas debemos encontrarnos en el trabajo y a las mayores exigencias que se presentan día a día.

Uno de los factores que deben siempre tomarse en cuenta al momento de buscar una alimentación óptima para los trabajadores dentro de un negocio es la disponibilidad de los horarios para la comida. Esto quiere decir que se debe evitar un tiempo excesivamente prolongado entre una y otra comida por parte de los individuos de la organización, puesto que esto conlleva a una pérdida de atención en las tareas diarias y una respuesta disminuida ante circunstancias no previstas.

Del mismo modo, promover la alimentación saludable dentro de un negocio permite evitar el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad o diabetes, mismas patologías que se relacionan directamente con una mayor cantidad de ausentismo laboral, el cual lleva a una reducción de la productividad por parte de la empresa.

Finalmente, la alimentación en los negocios permitirá que la organización se vea beneficiada no sólo con el mantenimiento de la productividad de sus trabajadores, sino también mediante un aumento de la competitividad que éstos tendrán en comparación a los individuos de otras empresas. Esto se conseguirá no solamente mediante una alimentación saludable y balanceada, sino también promoviendo la actividad física constante y adecuada. De esta manera, será posible contar con trabajadores que, al encontrarse en un estado de bienestar, aumentarán su sentido de identidad por el negocio a la vez que se reducirán los gastos por enfermedad y ausencia que podrían acumularse a lo largo de un determinado periodo de tiempo.

?