



Los comedores de empresa ofrecen hoy en día la posibilidad de alimentarse de una manera sana y adecuada; algunos incluyen oferta para tomar algo a media mañana y a media tarde.

## La importancia de una buena nutrición para rendir mejor en el trabajo

07-05-2014

**Estudios nacionales muestran que en España las horas de más rendimiento y productividad en el trabajo son las primeras horas del día, cuando se está más relajado y descansado. La influencia de las horas de sueño y un correcto descanso son causas claras y evidentes de este rendimiento, pero ¿qué influencia tiene la alimentación en este aspecto?**

Muchas veces la alimentación se deja de lado o tiende a no considerarse como un factor que puede favorecer o perjudicar el rendimiento de las personas en el trabajo. Pero éste es un error grave ya que en función de lo que comamos, se puede aumentar el rendimiento y productividad durante la jornada laboral.

Para empezar el día, es de vital importancia realizar un desayuno completo y equilibrado antes de salir de casa. Éste debe incluir lácteos, cereales y fruta. Un buen ejemplo de desayuno equilibrado y completo sería el siguiente: Café con leche + dos rebanadas de pan integral con jamón york +1 kiwi.

A media mañana es el momento ideal para darle al organismo la dosis de energía necesaria para continuar con la productividad y que no decaiga. Un ejemplo de media mañana podría ser: 1 yogur con un puñadito de nueces (que nos ayudarán a proteger nuestro corazón).

### Al mediodía farináceos, verdura, proteína y fruta

La comida de mediodía es un momento crucial en la jornada laboral, ya que de ello depende directamente el rendimiento que ejerceremos durante la tarde. Es muy importante que la empresa de restauración encargada del comedor laboral tenga en cuenta que la oferta de platos debe cumplir una serie de características para que el trabajador consiga el mejor rendimiento. Para ello se deben tener en cuenta tanto los alimentos ofrecidos, cómo las técnicas con las que se cocinan.

El consumo de productos grasos o con alto contenido calórico, dificultan la digestión y por consiguiente, disminuyen el rendimiento y productividad, ya que su lenta digestión provoca cansancio, pesadez, irritabilidad, etc. Por eso, es importante hacer una buena elección de la técnica culinaria.

Una comida correcta debe incluir farináceos (pasta, patata, legumbres o arroz), verduras, alimento proteico (carne, huevo o pescado) y fruta o lácteo. Un buen ejemplo de menú sería el siguiente: Ensalada de pasta con tomates cherry, aceitunas y maíz + salmón al vapor con verduritas + 1 plátano.

Las técnicas culinarias que se deben potenciar son la cocción al vapor, plancha, horno, papillote y a la brasa; reduciendo al máximo el consumo de guisos, potajes y frituras en los cuales se usa una cantidad de grasa muy elevada.

### **No se debe olvidar cenar correctamente**

Igual de importante que a media mañana, es hacer una pequeña merienda para evitar llegar a la cena con mucho hambre. Un ejemplo de merienda podría ser: Zumo de naranja natural y un mini bocadillo de queso fresco.

Finalmente, para completar el día, deberíamos realizar una cena que abarcase los mismos grupos de ingredientes que al mediodía: farináceos (pasta, patata o arroz), verduras, alimento proteico (carne, huevo o pescado) y fruta o lácteo. En este caso, las legumbres sería mejor dejarlas para el medio día ya que son más difíciles de digerir y podrían afectarnos en el descanso por la noche. Para completar el día, una elección correcta para cenar sería: Crema de calabacín + tortilla francesa con ensalada + 1 yogur.

Siguiendo estas pautas de alimentación saludable se consiguen mejores digestiones con lo cual se descansa mejor y se rendirá más en el trabajo. No debemos olvidarnos nunca de la importancia de la alimentación en cualquier actividad que realicemos.



**Margi Pons** es diplomada en nutrición humana y dietética por la Universidad de Barcelona y máster en Seguridad Alimentaria de la UB-UAB-ACSA. Trabaja en **Cesnut Nutrición** adaptando y validando menús para diferentes centros escolares y residencias. También es la responsable de la formación en materia de alérgenos.

@: [margi@cesnut.com](mailto:margi@cesnut.com)