



## Una nutrición adecuada puede elevar los niveles nacionales de productividad hasta en un 20%

09-10-2014

**Una alimentación equilibrada y saludable, así como hacer deporte son claves para el bienestar físico y psicológico de las persona, además de mejorar su rendimiento laboral.**

Según datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), una nutrición adecuada puede elevar los niveles nacionales de productividad hasta un 20%. Por esta razón, Sodexo promueve activamente en todas las empresas en las que opera la nutrición y el bienestar de los empleados mediante opciones de comida adaptadas a sus necesidades y diseñadas por un equipo de nutricionistas expertos.

Consecuencia de sus 47 años de experiencia sirviendo a 75 millones de personas diariamente de todo el mundo, Sodexo ha creado las diez reglas de oro que ayudarán a los consumidores en su elección de alimentos con el fin de mejorar su calidad de vida. Estas claves se basan en seguir una alimentación equilibrada y saludable, ya sea en casa o en el trabajo, y fomenta el ejercicio físico con el fin de disfrutar de un mayor bienestar vital y mejorar la productividad laboral.

### Las 10 'Reglas de oro' de Sodexo para una alimentación sana y equilibrada

- 1.-Comer cinco veces al día: las autoridades médicas recomiendan hacer tres comidas diarias y tomar un *snack* a media mañana y media tarde, pues ayuda a regular el organismo. De las cinco comidas, la más importante es el desayuno, ya que aporta la energía necesaria para comenzar el día.
- 2.-Frutas y verduras a diario: se recomienda tomar dos raciones de fruta y tres de verdura al día por su alto contenido en vitaminas, minerales y fibra.
- 3.-Lácteos para huesos y dientes: la leche, el yogur, el queso y sus derivados proporcionan proteínas, calcio, vitamina D y otros minerales que son esenciales para la salud de los dientes y huesos.

- 4.- Carne, pescado y legumbres les aportará defensas: las proteínas están implicadas en el funcionamiento del cuerpo, particularmente en su defensa contra las enfermedades. Las puedes encontrar en la carne y aves de corral, huevos, nueces, semillas y legumbres. Por su parte, el pescado proporciona proteínas, hierro y grasas esenciales. Esta regla es especialmente importante a la hora de conseguir unos buenos resultados de rendimiento, pues según datos de la OMS, el 50% de la población mundial tiene un nivel bajo de hierro, que puede reducir el rendimiento del trabajo y física en un 30%.
- 5.- Cereales en desayuno y comidas: los cereales proporcionan carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. Bajos en glucosa, los cereales ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y proporcionan una liberación sostenida de energía para ayudar.
- 6.- Pocas grasas: las grasas saturadas y transaturadas pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón mediante el aumento de los niveles de colesterol malo y la disminución del colesterol bueno. Conviene sustituir este tipo de grasa por monoinsaturadas, que se encuentran en los aceites vegetales, nueces, semillas y aguacate.
- 7.- Reducir los dulces: limitar los productos procesados con azúcares añadidos, tales como refrescos, caramelos, pasteles y galletas. Este tipo de alimentos ofrece poco valor nutricional y es alto en calorías. El consumo excesivo o frecuente puede producir un aumento de peso.
- 8.- Cuanta menos sal, mejor: evitar agregar sal en la cocina y en la mesa. Limitar el consumo de sodio a 5 g por día para evitar la hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- 9.- Seis u ocho vasos de agua al día: el agua es esencial para la vida. Es necesario para la digestión, la absorción, la distribución y disolución de nutrientes, la eliminación de productos de desecho, y para regular la temperatura corporal.
- 10.- Hay que hacer deporte: la alimentación saludable y la actividad física regular son fundamentales para el mantenimiento de un peso saludable, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, mejoran la calidad del sueño y reducen el estrés acumulado durante la jornada laboral.

[www.solucionesdeserviciosodexo.es](http://www.solucionesdeserviciosodexo.es)