

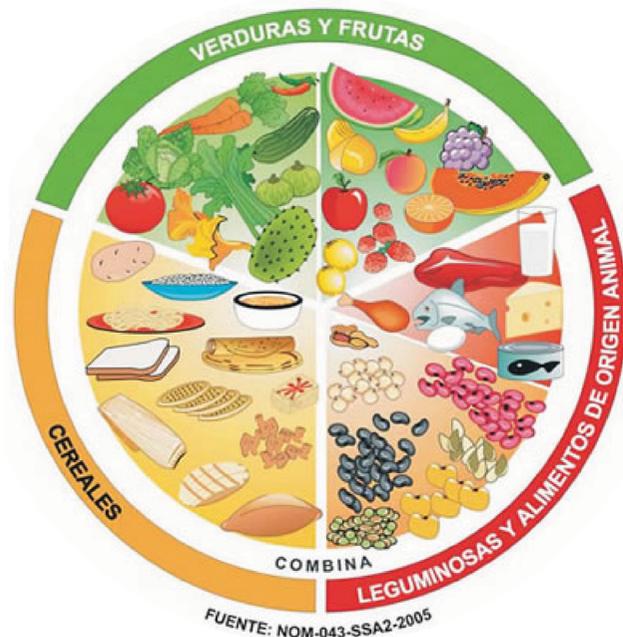
¿CON QUÉ HERRAMIENTAS CUENTAN LAS EMPRESAS PARA EVITAR LA ROTACIÓN DE PERSONAL?

La situación en materia de alimentación y nutrición de los adultos entre 30 y 60 años en México muestra una población cuya esperanza de vida al nacer es de 68 años en hombres y 72 en mujeres (2000), pero con graves problemas de sobrepeso y

obesidad -71.9% en mujeres y 66.7% en hombres (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2006)-, esto se traduce en factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer. Estas condiciones de salud tienden a disminuir la calidad de vida y los años de productividad.

La situación en la salud de los mexicanos se debe a los cambios y al abandono de los patrones tradicionales de alimentación (selección de alimentos precocinados, desprecio a la preparación de ellos, comidas en casa y en familia, etc.); a la actividad sedentaria por las condiciones urbanas que se han establecido; así como a la genética.

Estos resultados deben invitar a las empresas a ofrecer a sus trabajadores un servicio de alimentos que contemple menús completos, equilibrados, adecuados, variados e inocuos. Los servicios de alimentos dentro de las empresas son un medio estratégico para la educación nutricional (Norma Oficial Mexicana, Servicios Básicos de Salud, 2005). Los trabajadores pueden adquirir paulatinamente buenos hábitos de alimentación, a través del consumo diario de platillos ricos en verduras y frutas, preparados con aceites vegetales y alimentos de origen animal con bajo o moderado contenido de grasa, ricos en fibra y en hidratos de carbono complejos. Es importante la variedad de platillos y que la presentación de los mismos sea atractiva. El área de comedor de las empresas puede ofrecer al comensal información sobre la dieta correcta, El Plato del Bien Comer es una herramienta atractiva y didáctica que puede ayudar a las personas a planear sus alimentos día a día.



La situación en la salud de los mexicanos se debe a los cambios y al abandono de los patrones tradicionales de alimentación.

Ana Bertha Pérez Lizaur

DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA.

ESTUDIOS: Maestría en Ciencias de la Salud por la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex). Nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C.
HA FORMADO PARTE DE: Ogali, Consultoría en Nutrición.

30%

se incrementa el rendimiento escolar en las personas que a temprana edad recibieron una buena alimentación, lo cual tiene una relación directa con el ingreso per cápita de dichos individuos.

Fuente: Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, 2006.



UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA
CIUDAD DE MÉXICO