

Expertos de dos reconocidas empresas nos explican la importancia de la alimentación para los trabajadores.

La nutrición laboral en el sector minero

Durante los últimos años, nuestro país ha demostrado un importante crecimiento económico y productivo, en gran parte por el aporte del sector empresarial y el consiguiente incremento de la fuerza laboral. Sin embargo, este esfuerzo ha significado una prolongada permanencia en los lugares de trabajo, lo que hace cada vez más relevante la calidad de la vida laboral. Las condiciones de trabajo y el tipo de alimentación proporcionada, entre otros factores, son determinantes para la salud y calidad de vida de las personas.

Debido a esto, la Organización Panamericana de la Salud, OPS, ha considerado al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI.

Alimentación y rendimiento laboral

La alimentación laboral ha alcanzado cada vez mayor importancia debido a sus efectos en la calidad de vida de los trabajadores y su productividad porque alimentación y nutrición están fuertemente ligadas al funcionamiento biológico del organismo. Por ejemplo, saltarse una comida -especialmente el desayuno o el almuerzo genera hipo glicemia, una disminución de la concentración de azúcar en la sangre- lo que reduce el período de atención y ralentiza la velocidad con la que se procesa información.

Por otra parte, en personas con deficiencia de hierro, se registra un deterioro en la capacidad física y el desempeño en el trabajo de hasta el 30%, el que se agrega a la aparición de debilidad, flojera y falta de coordinación. Adicionalmente, diversos estudios han demostrado que un trabajador obeso, con un exceso de



nutrientes críticos en su alimentación, tiene el doble de probabilidades de ausentismo que una persona con un estado nutricional normal.

El sector de la minería, que se ha consolidado como una de las principales actividades económicas del país, con una clara proyección y crecimiento a futuro, es representativo del impacto de la alimentación en el desempeño de los trabajadores. Ya que se caracteriza por ser una actividad hostil, con extensas jornadas laborales, condiciones ambientales extremas y lejanía del núcleo familiar y social, lo que genera stress y ansiedad. Antiguamente, el trabajador minero era reconocido por el alto esfuerzo físico al que estaba expuesto, lo que aumentaba sus demandas energéticas, por lo que se les entregaba una alimentación con un aporte calórico superior. Tendencia que se mantiene en la actualidad.

La alimentación del minero durante su jornada laboral es claramente hipercalórica: alta en grasas, azúcares y sodio, indicadores que se reiteran en las colaciones de media mañana,

que tiene similares características. Sin embargo, la automatización de los procesos en minería ha disminuido el gasto calórico, por lo que su requerimiento nutricional es menor. Esto no se ha traducido en una readecuación de la cantidad y calidad nutricional de su alimentación, lo que ha fomentado el aumento de peso y desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas.

Por otra parte, si consideramos que a la altura donde generalmente se desarrollan las labores se contra-indican condiciones como presión arterial, obesidad mórbida u otras, se está arriesgando la situación laboral y de salud de los trabajadores.

Beneficios de un trabajador sano para la empresa

Para cualquier empresa, su capital más importante son las personas que la conforman. Cuando el trabajador está sano, es más eficiente, alerta y pleno de energía, disminuyendo los riesgos de accidentes y manejando de mejor forma las situaciones de estrés.