



LA IMPORTANCIA DE LOS PROGRAMAS NUTRICIONALES EN EL TRABAJO

Una alimentación adecuada es fundamental, sin embargo, ésta no ha sido incluida o no ha tenido la relevancia necesaria dentro de los derechos del trabajador. El contar con programas de salud y de nutrición especializados en los centros laborales, permite mejorar la conducta alimentaria. A través del aprendizaje de hábitos y de programas de alimentación saludable, lograremos que dichos hábitos puedan mantenerse sostenibles en el tiempo.

Teniendo un programa de nutrición en el trabajo obtendremos los siguientes beneficios:

- **Aumentar el rendimiento** de los trabajadores y reducir el ausentismo.
- **Reducir el riesgo de enfermedades crónicas** no transmisibles (obesidad, diabetes, dislipidemias, etc.) y mejorar la respuesta inmune frente a infecciones como el COVID-19.
- **Cumplir con la ley de Seguridad y Salud en el Trabajo** como medida de prevención de los riesgos laborales.

Los programas de nutrición han adquirido mayor relevancia en los últimos años, por lo que poco a poco se han implementado medidas de promoción de salud en todos los ámbitos para mejorar la calidad de vida de las personas. De esta forma, estaremos previniendo enfermedades que afectan el rendimiento de las personas en sus centros de trabajo.

Un trabajador sano es una persona altamente productiva. Un ambiente laboral que promueva una atmósfera saludable, no solo mejorará la calidad de vida sus equipos, sino que favorecerá el crecimiento y el logro de objetivos.

Aon
informaciones@aon.com

AON
Empower Results®

El presente documento es únicamente a título informativo y no pretende brindar asesoramiento Médico/Psicológico específico. La información contenida aquí y las declaraciones expresadas son de naturaleza general y no tienen la intención de dirigirse a las circunstancias particulares de cualquier individuo. A pesar de nuestro esfuerzo por proveer información precisa y oportuna, y utilizar recursos que consideramos confiables, no hay ninguna garantía de que dicha información es certera a la fecha de ser recibida o que será certera en el futuro. Nadie debe actuar en cuanto a dicha información sin la recomendación profesional adecuada después de un análisis detallado de la situación particular. Si usted tiene alguna pregunta respecto de la manera en que la temática de este documento impactará sobre usted, entonces rogamos que por favor se contacte con un profesional médico y/o de la salud.