

<b>Medio</b>	Hoyxhoy.cl
<b>Fecha</b>	3-08-2015
<b>Mención</b>	Cuatro tips para comer mejor en el trabajo. Estudio fue realizado por la UAH.

## Cuatro tips para comer mejor en el trabajo

Según la OIT un 30% de las personas no almuerza regularmente en Chile.

Una buena alimentación es clave para rendir bien, tanto en lo laboral como en lo personal. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el 30% de los trabajadores no almuerza regularmente en Chile, lo que puede derivar en malestar físico y psicológico. Sobre esto, el departamento de Nutrición de Edenred entregó recomendaciones para aumentar la productividad en 20%.

1Al desayuno: se recomienda comenzar el día con un vaso de agua para preparar al sistema digestivo para el día y los alimentos que se ingerirán. Se aconseja incorporar, sin excesos, lácteos y carbohidratos, además de acompañamientos para el pan como palta y jamón.

2Media mañana: un puñado de frutos secos, una fruta o un yogur, o lo que componga un snack pequeño.

3Almuerzo: se recomienda consumir un alimento rico en proteínas, ya sea carne o legumbres, y acompañarlo con verduras y una porción reducida de carbohidratos (como arroz o fideos).

4Cena: debiera ser a más tardar a las 20 horas. La idea es no dar trabajo al sistema digestivo si ya no se van a quemar más calorías. Se recomienda preferir platos abundantes en verduras y evitar las proteínas y carbohidratos.

### Alimento económico

Según un estudio de la Universidad Alberto Hurtado, si aumenta en 1% el gasto óptimo en alimentación laboral, la productividad acumulada en los próximos cinco años debiera subir 0,1%, en tanto que el PIB crecería 0,3% en el mismo lapso, equivalente a casi US\$6 mil millones extras para la economía.

