

Antes

 **POSITIVA EDUCA**

Después

**COMUNIDAD NACIONAL  
DE CONOCIMIENTO EN:**

**Nutrición y Alimentación  
Saludable**

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



**COMUNIDAD NACIONAL  
DE CONOCIMIENTO EN  
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE**

---

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE FACTOR  
CLAVE DE ÉXITO EN LOS ENTORNOS  
LABORALES

# EXPERTO LÍDER

*De la comunidad nutrición y  
alimentación saludable*

---

Mireya Delgadillo Sánchez  
Nutricionista Dietista. Magister en  
Alimentación y Nutrición  
Contacto: +57 3118121655



“**LA VIDA DEBE SER  
UNA CONTINUA  
EDUCACIÓN.**”



# EVALUÉMONOS



**RUTA DE  
CONOCIMIENTO**

**1**

**AÑO 2022**

**TÍTULO**

NUTRICIÓN SALUDABLE,  
UNA VISIÓN ESTRATEGICA  
ANTE LA PREVENCIÓN DEL  
RIESGO CARDIOVASCULAR

**01**

**TÍTULO**

APOYANDO A MI  
FAMILIA A TRAVÉS DE  
UNA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE

**02**

**03**

**TÍTULO**

ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE FACTOR  
CLAVE DE ÉXITO EN LOS  
ENTORNOS LABORALES

**04**

**TÍTULO**

LO QUE DEBERIAMOS  
COMER CUANDO VAMOS A  
UN RESTAURANTE

**05**

**06**

**TÍTULO**

PLANES DE ALIMENTACIÓN -  
GUIANDO A NUESTROS  
AMIGOS

**TÍTULO**

AYUNO INTERMITENTE,  
BAJAS Y ALTAS DE PESO

**07**

**TÍTULO**

PORQUE LA TIROIDES ESTÁ  
FUNCIONANDO MAL Y LOS ALIMENTOS  
COMO ME PUEDEN AYUDAR?



# TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

## Momento 1

Definir que es un entorno laboral.



## Momento 2

Cual es mi actitud en el entorno laboral



## Momento 3

Que acciones debo realizar para modificar o mantener un entorno laboral adecuado.





## OBJETIVO GENERAL

Al finalizar esta charla, los asistentes deben estar en capacidad de reconocer cómo se deben implementar los hábitos de vida saludables en una empresa y cómo afecta el entorno laboral en forma positiva o negativa.



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS



## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Analizar cómo se justifica realizar cambios en mis hábitos?



## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Definir que actitud voy a asumir frente a la necesidad de cambio.



## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Decidir que es lo mas conveniente para mi y mi empresa.

# Justificación

---

Numerosos estudios internacionales concluyen que existe una relación directa entre una **alimentación** saludable, la seguridad **laboral** y la productividad. Esto puede deberse a que se genera una mayor motivación en los empleados, mejorando su capacidad física y mental a través de una ingesta equilibrada de alimentos. Nov 9, 2017



## ACTITUD

---

Preguntemosnos, si nuestra **actitud** frente a mi alimentación y estilo de vida y mis actividades laborales es la adecuada.



## Decisión

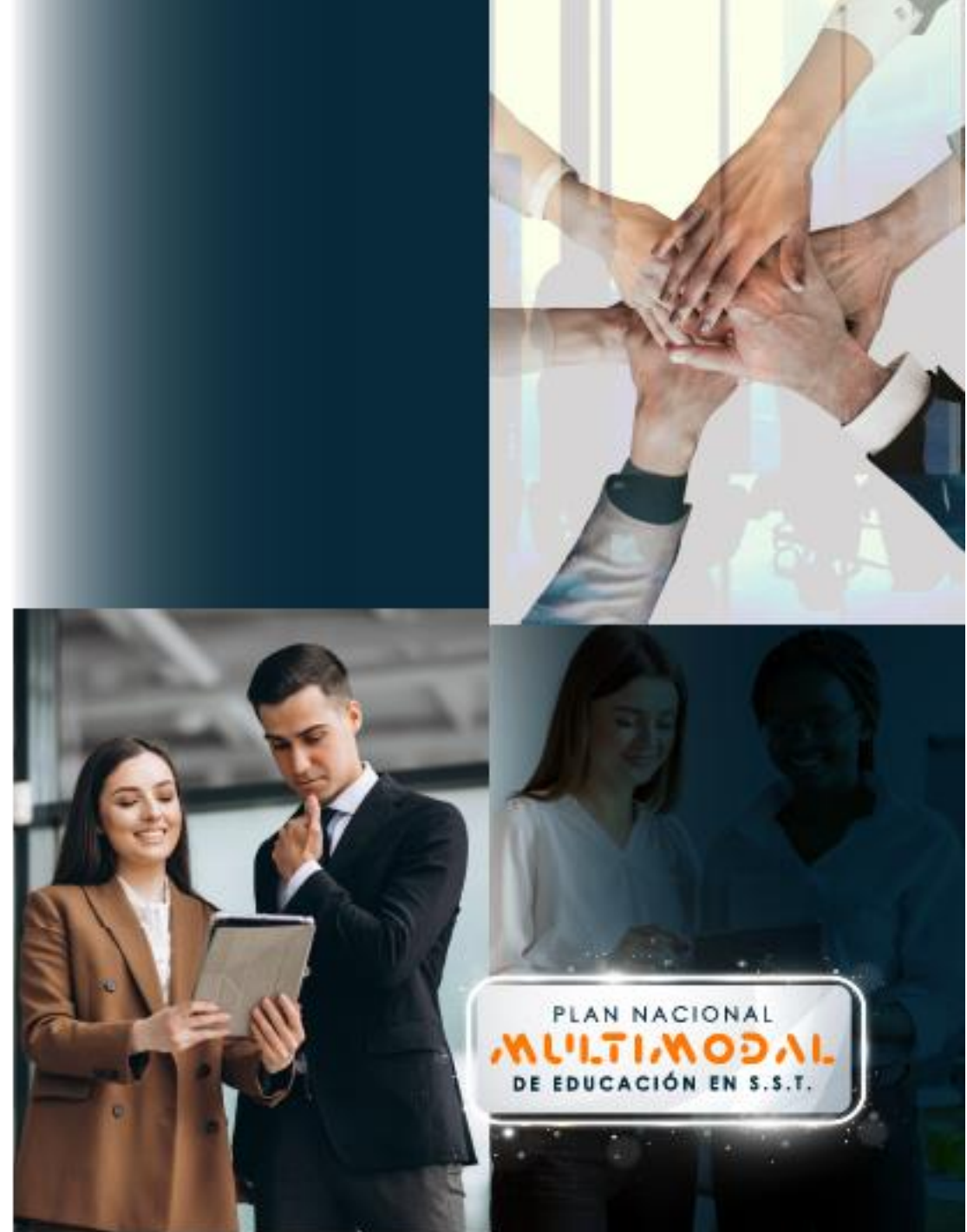
Es momento de decidir si continúo con mis malos hábitos o si decido empezar a realizar el cambio.



PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

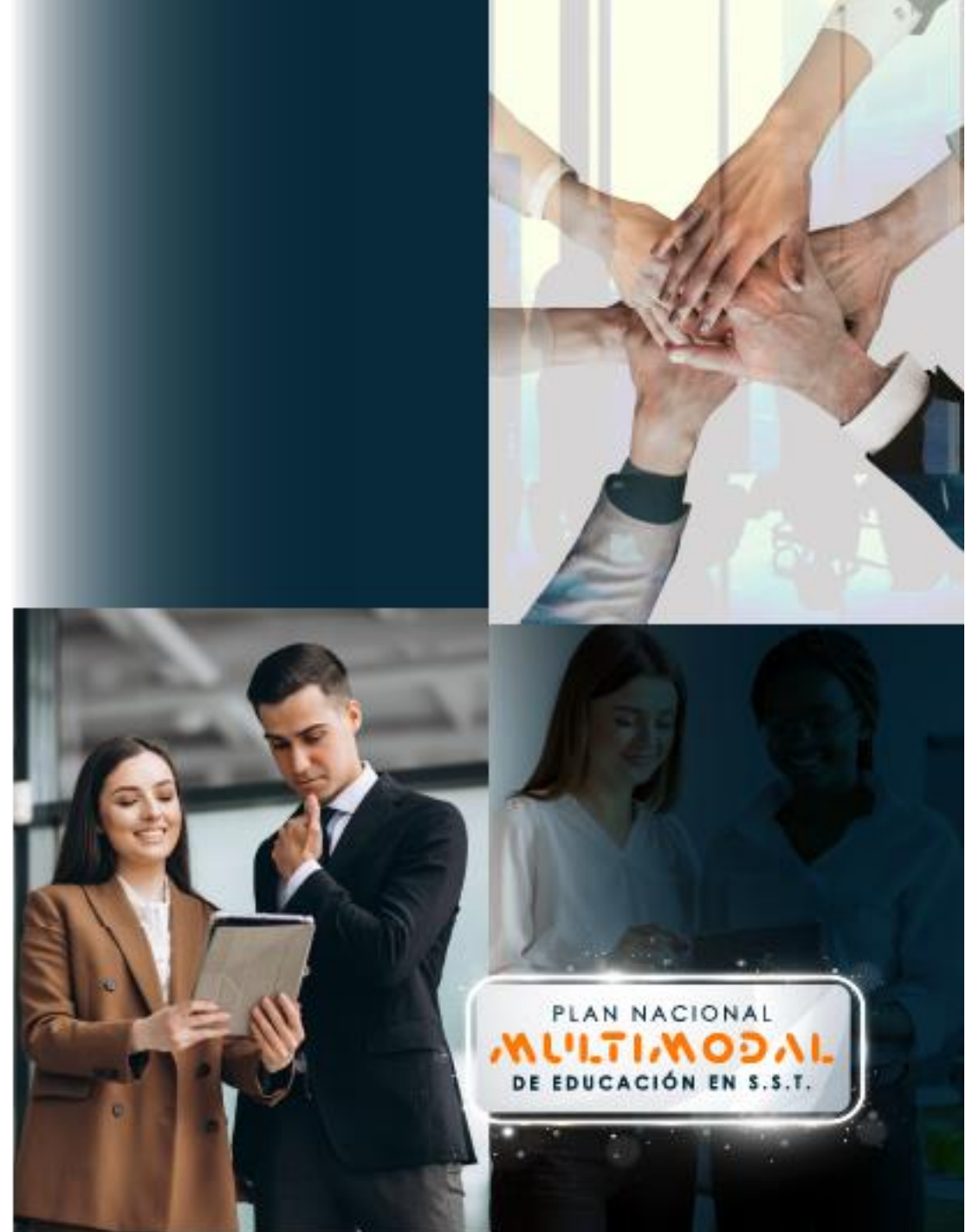
## Cómo influye la alimentación en el trabajo?

De acuerdo con estudios de la Organización Mundial del **Trabajo** (OIT), la productividad laboral puede caer hasta un **30%** debido a los malos hábitos alimenticios.



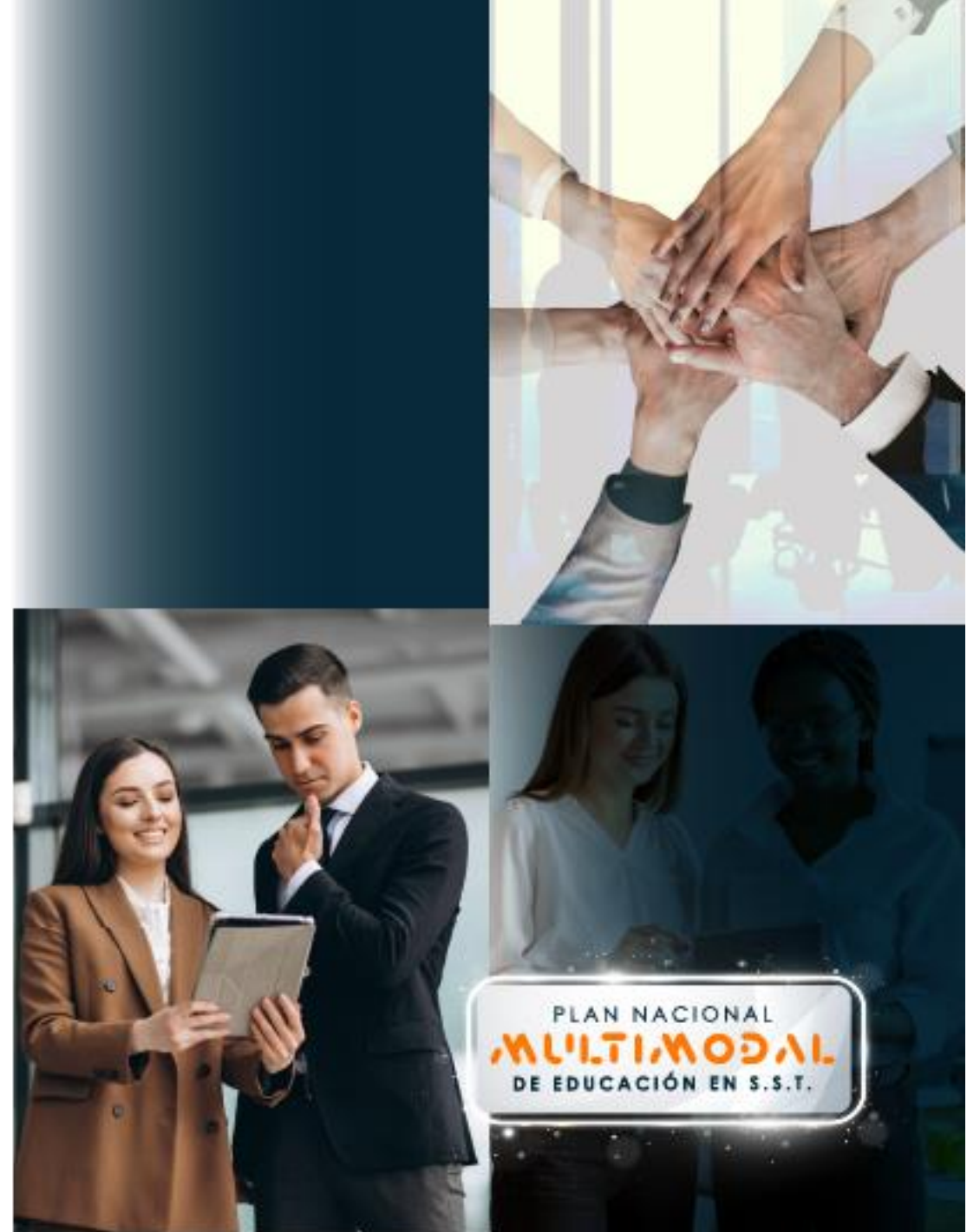
## OIT.

El mensaje principal del estudio es que alimentos de buena calidad, consumidos en un entorno tranquilo, ayudan a los trabajadores a rendir al máximo. Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia.



## ¿Qué es un entorno o ambiente laboral saludable?

Un **entorno** laboral saludable es aquel en el que se pretende cuidar y promover la **salud** de los trabajadores, prevenir la accidentalidad al interior de la empresa y disminuir riesgos, logrando entender las dimensiones físicas, sociales, espirituales, económicas y políticas de cada individuo, y así abordar integralmente la gestión empresarial.







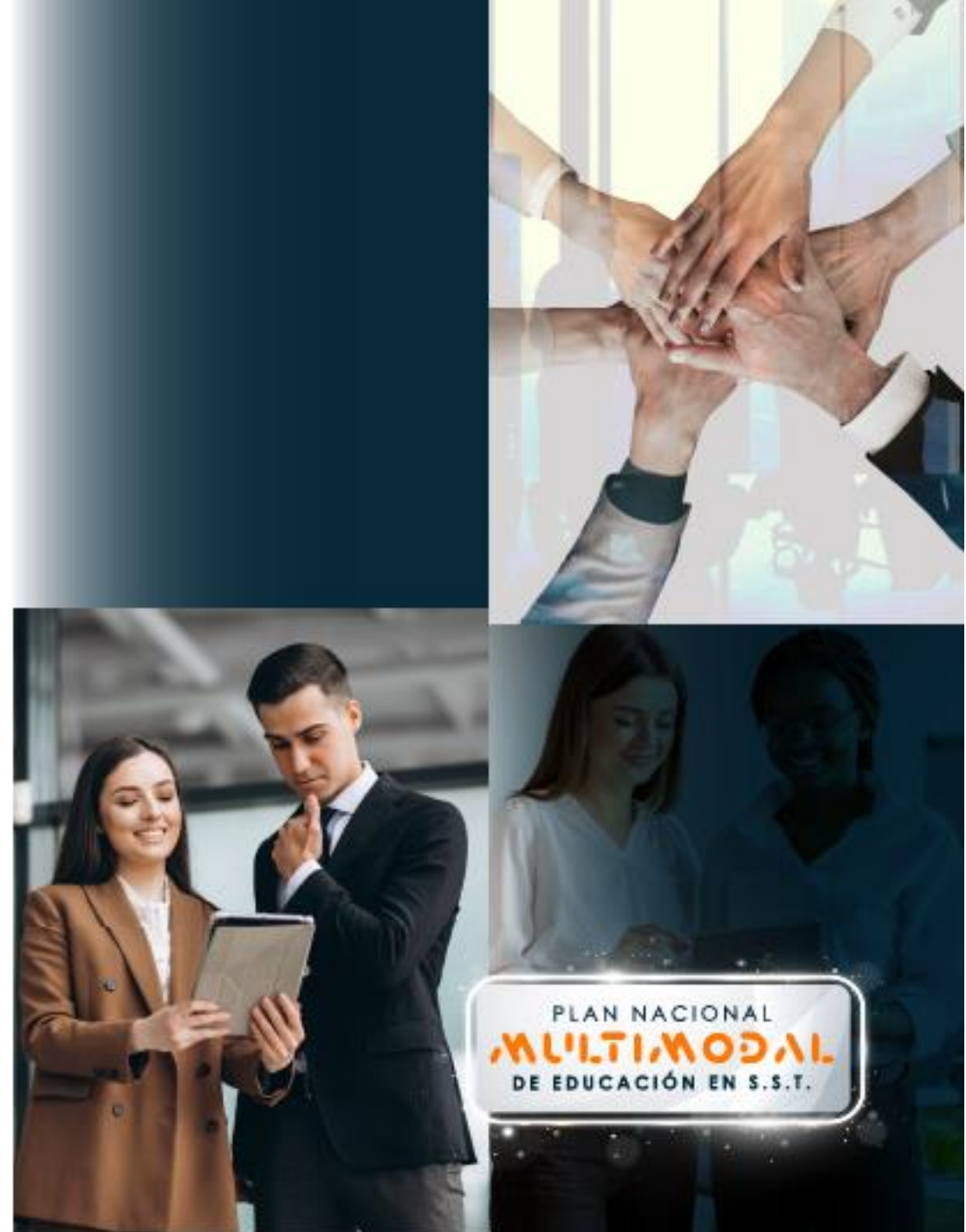
PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

## Como se logra?

1.El entorno laboral saludable es sólo posible con un adecuado diálogo entre empleador y trabajador para lograr la implementación y desarrollo de las estrategias encaminadas a maximizar la salud en el entorno laboral y disminuir sus factores de debilitamiento.



2. Independiente de las diversas estrategias para la prevención y promoción de la salud en el entorno laboral, la misma no se lleva a feliz término en tanto el empleado no lleve a cabo las prácticas del autocuidado.





## AUTOCUIDADO PARA VIVIR MÁS, MEJOR Y FELIZ.

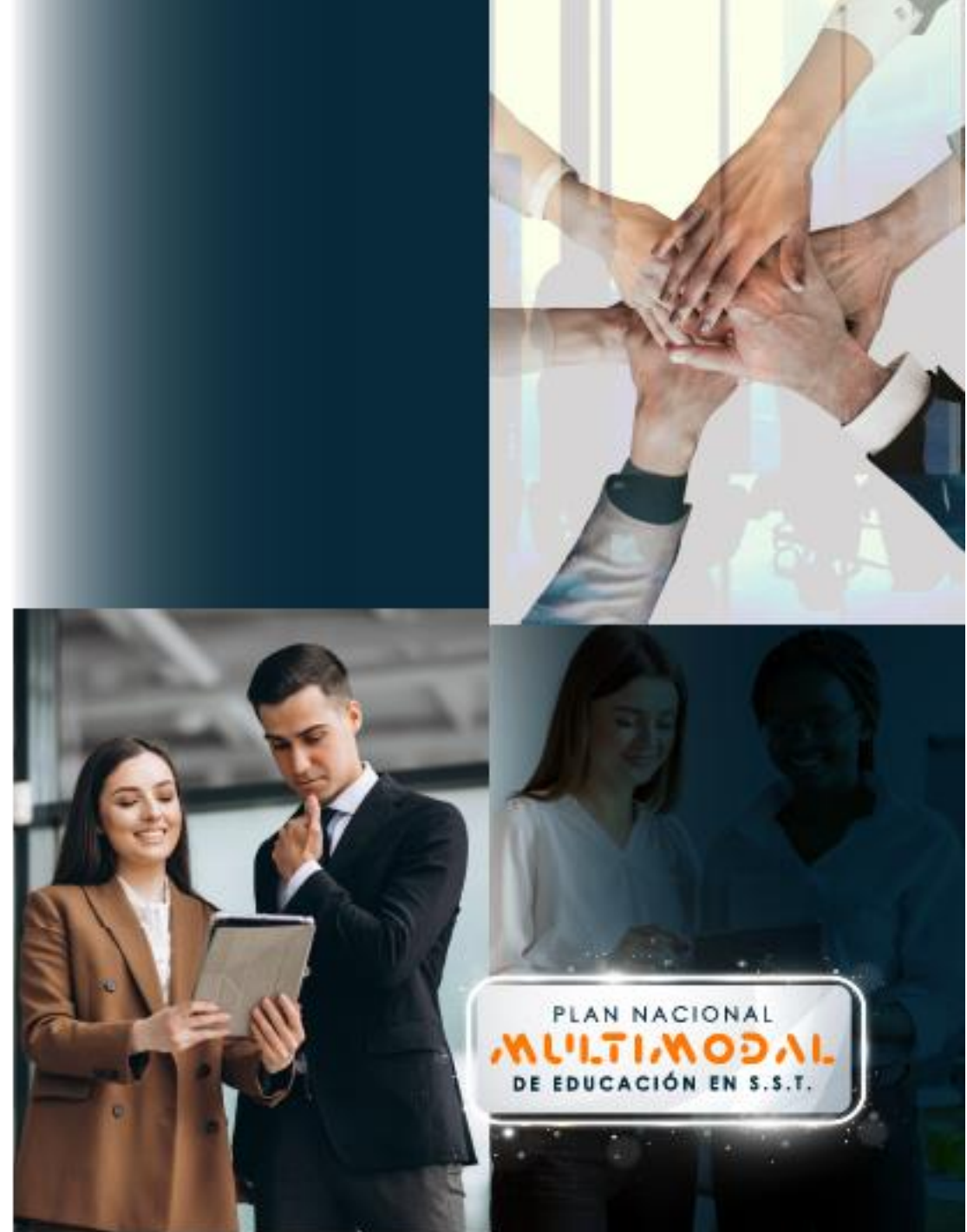
La alimentación debe ser:

- Completa
- Equilibrada
- Suficiente
- Adecuada



Estudio de la UN de Colombia:

"el cambio en los patrones alimentarios hacia una dieta de alta densidad energética, con mayor cantidad de grasa total y azúcar adicionados a los alimentos, mayor ingesta de grasa saturada y colesterol, baja ingesta de carbohidratos complejos, fibra dietaria, frutas y verduras y alto consumo de sodio" , viéndose este cambio, estrechamente relacionado con la intensificación de enfermedades crónicas que afectan a los adultos, entre ellos gran cantidad de trabajadores.





PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



La población mundial se ve afectada por problemas nutricionales de exceso o déficit; la anemia, la hipoglicemia afectan de forma significativa el rendimiento, la coordinación y disminuyen la capacidad de trabajo físico. De otro lado la obesidad está asociada con mayor **ausentismo laboral** .

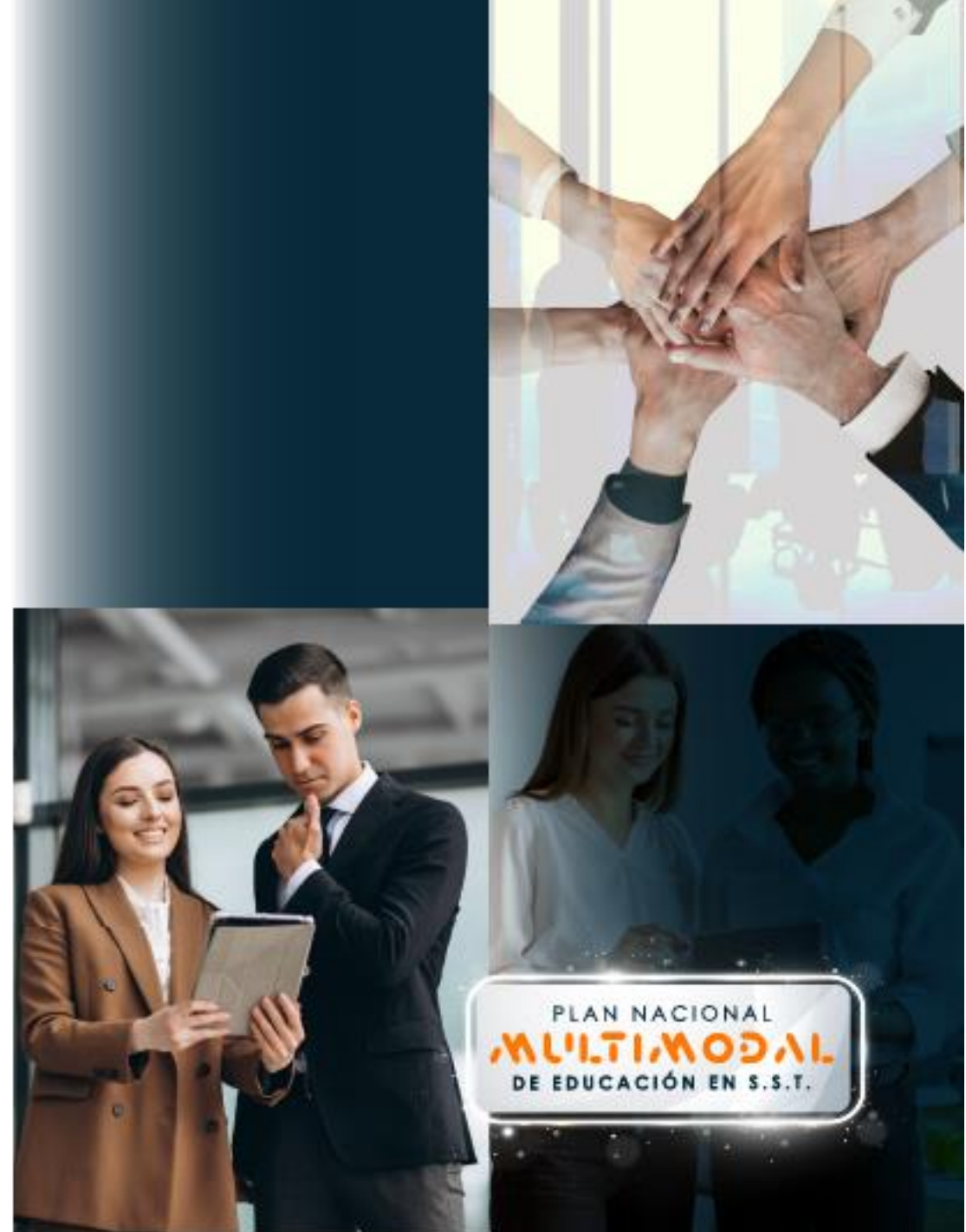




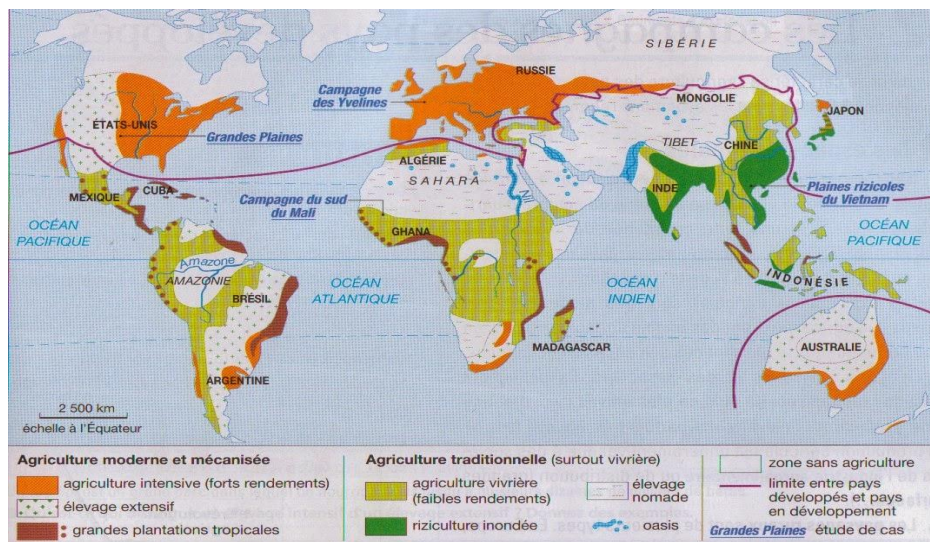
## Recordemos:



La alimentación es una necesidad de todo ser vivo, la cual tiene como objetivo suministrar la cantidad de nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo.



En conclusión:



En el mundo actual se hace importante la alimentación, no sólo porque si se maneja adecuadamente asegura un buen estado nutricional y de salud, sino también porque proporciona la energía necesaria para un mayor rendimiento en las ocupaciones diarias.





Del tipo de alimentación que se tenga dependerá la maximización de las actividades que se realicen, lo que lleva a considerar que una buena alimentación en el entorno laboral permitirá mejorar el desempeño y la productividad de los trabajadores.





“La alimentación saludable no debe ser ajena al ámbito laboral, más si se tiene en cuenta que el trabajo toma más de la mitad del día de un empleado , mejora su rendimiento, disminuye los costos empresariales y no sólo mejora la calidad de vida sino que también reduce el ausentismo”



## ACTIVIDAD FÍSICA

➤ Elige una actividad física de acuerdo a tus necesidades y gustos.



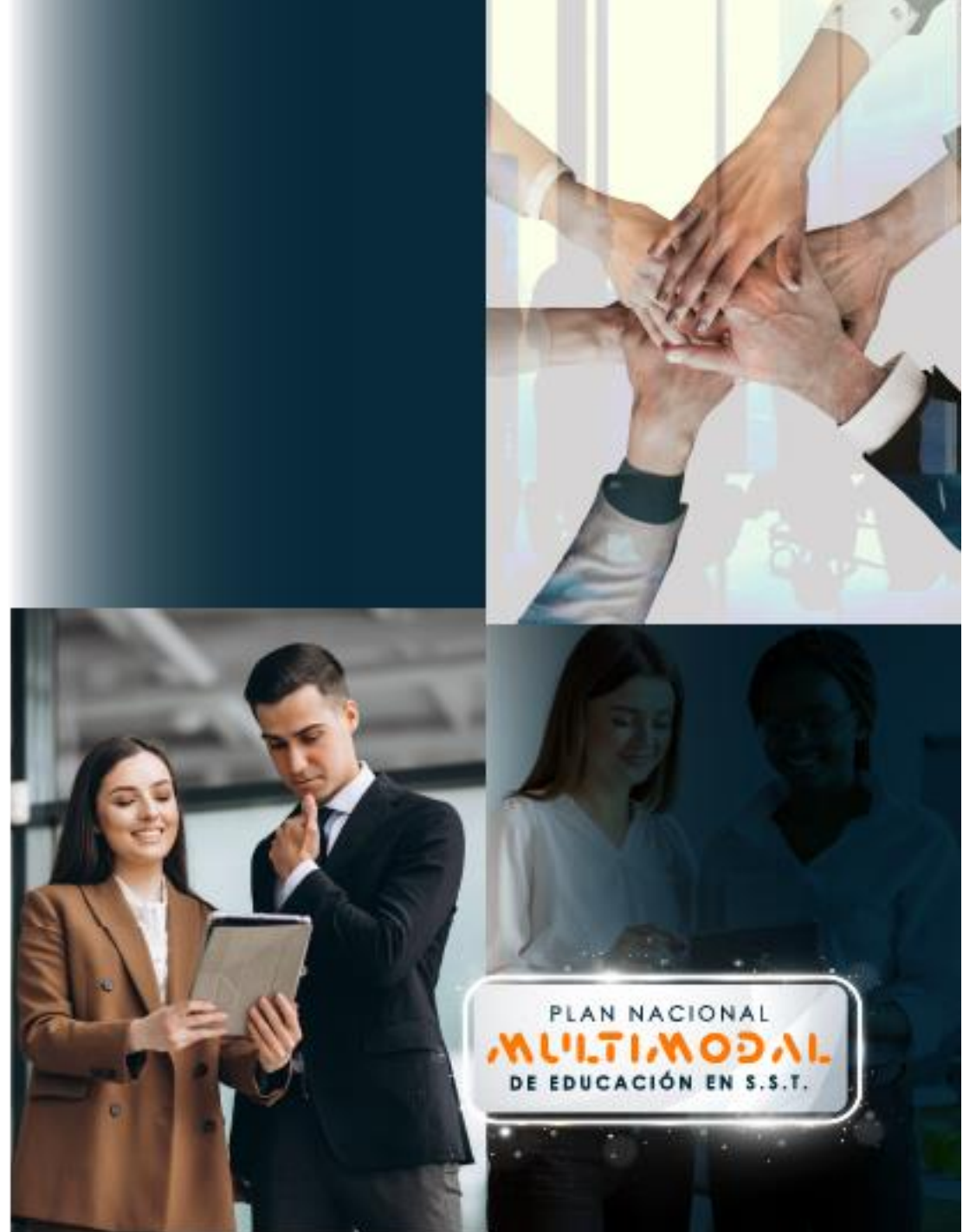
- Realízala por lo menos tres veces por semana durante una hora cada vez.
- Recuerda que aún cuando sea subir las escaleras sirve.



## CONSUMO DE ALCOHOL



- Lo menos posible
- Nunca para embarazadas, lactantes y niños
- Jamás si vas a conducir





Una mala alimentación puede ser tan mortal como un peldaño de escalera débil o una fuga de un producto químico".

Según esta afirmación, una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada es imprescindible para el bienestar de un trabajador y consecuentemente para el buen funcionamiento de la empresa.



# CONCLUSIONES

1. Los entornos laborales adecuados a los requerimientos de la empresa y los trabajadores son definitivos para la productividad y la eficiencia.
2. Un trabajador con malos hábitos alimentarios y de vida en general, es un riesgo tanto para la empresa como para su familia y su entorno laboral y familiar.
3. Debemos tomar conciencia de la importancia que tiene el que apliquemos al 100% todas las recomendaciones diarias que nos dan en nuestra empresa para vivir felices y cada día lograr nuestros objetivos personales, familiares y laborales.
4. Contribuyamos cada día para que todos nuestros compañeros, colaboradores y en general todas las personas a nuestro alrededor tomemos conciencia de la importancia de ser felices.



## Por último:



Existen condiciones generales para hacer que todo entorno laboral sea saludable, como espacios físicos adecuados, remuneración oportuna, estabilidad laboral, ambiente familiar sano, buena relaciones con compañeros, trabajo formal etc.; sin embargo, existen condiciones específicas, ya no generales, que demandará cada labor en concreto a desarrollar por el trabajador para que su ambiente particular de trabajo sea adecuado. Ustedes son el corazón de su empresa.



# EVALUÉMONOS



# BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/35479>  
Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador
- 2 <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4854/71781786--2020.pdf?sequence=8&isAllowed=y>
- 3 [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_dialogue/---actrav/documents/publication/wcms\\_545968.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---actrav/documents/publication/wcms_545968.pdf)
- 4 <http://www.oiss.org/IMG/pdf/PlanNacionalDeSeguridadySaludEnElTrabajo.pdf>

# PREGUNTAS



1

Un entorno laboral promueve buena alimentación ?

2

El autocuidado hace parte de las actividades de una empresa saludable?

3

El ausentismo laboral puede ser ocasionado por :

# RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**  
[www.posipedia.com.co](http://www.posipedia.com.co)



Cursos  
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos  
Digitales



Artículos



Guías



Documentos  
Técnicos



Enlaces de  
interés



Audios



Mailings



Presentaciones  
Técnicas



Ludo  
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes  
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –  
CURSOS DE OBLIGATORIO  
CUMPLIMIENTO

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y  
TALLERES WEB

[positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:positiva.educa@positiva.gov.co)