



PROBLEMAS DE ALIMENTACION EN EL TRABAJO

Introducción

Los programas de alimentación deficientes y la mala nutrición tienen que ver con una serie de asuntos relacionados con el trabajo: la moral, la seguridad, la productividad y la salud a largo plazo de los trabajadores y sus países. Son pocos los trabajadores que están contentos con sus comidas.

Información puntual

TIPOS DE CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA: La contaminación alimentaria se define como la presencia de cualquier materia anormal en el alimento que comprometa su calidad para el consumo humano.

La **contaminación biológica** procede de seres vivos, tanto microscópicos como no microscópicos.

Los riesgos biológicos presentan ciertas particularidades respecto a otros tipos de riesgos:

Bacterias: Las bacterias patógenas son una de las principales causas de enfermedades humanas, destacando las intoxicaciones alimentarias, intoxicaciones provocadas por consumo de alimentos que pueden estar contaminados por una mala manipulación.

Virus: Los virus son una entidad infecciosa microscópica que sólo pueden multiplicarse dentro de las células de otros organismos, y tienen una alta capacidad infectiva. Los que llegan a los alimentos, normalmente son de origen fecal y los contaminan a través de aguas contaminadas, por lo que el mayor problema se da en productos como moluscos bivalvos, pescados, mariscos y vegetales. Una persona en contacto con alimentos tenga falta de higiene puede provocar contaminación.

PORQUE NO COMER MIENTRAS TRABAJAS

Aumento de peso:

El no tomarse un tiempo de descanso para comer hace que el cuerpo, en medio de la jornada laboral, incremente el nivel de ansiedad. Eso conduce a un déficit en el proceso de quemar las calorías consumidas.

Trastornos Psicoemocionales:

El comer solo enfrente de la pantalla del ordenador también acarrea problemas sociales y psicológicos. El espacio común, ya sea dentro o fuera de la oficina, ejerce un rol de unidad entre los trabajadores y es, en una gran parte, donde se fortalecen las relaciones entre compañeros de trabajo.

Trastornos cognitivos:

Mantenerse encerrado en un mismo lugar puede resultar muy perjudicial en el aspecto cognitivo, lo que afecta directamente a la salud del trabajador y repercute negativamente en su tarea. El disponer de la oportunidad de salir a comer a un comedor, al aire libre o fuera del edificio de trabajo tiene efectos restaurativos en el cerebro, puede ser un beneficio para mantener el foco de atención y ayuda a recuperarse de situaciones estresantes.

Fatiga:

El ser humano dispone de una cantidad limitada de energía psicológica que se puede usar durante el día. El esfuerzo por el comportamiento, la interacción con los demás y el lograr enfocarse en un trabajo surge a raíz de esa energía. Si uno come y trabaja al mismo tiempo, es imposible que el cuerpo pueda recargar esa energía.

Cierre

La ingesta de alimentos en la oficina puede conllevar riesgos para la salud si no se toman las medidas adecuadas. Por ejemplo, comer sin detener la actividad laboral puede resultar muy perjudicial, ya que esta monotonía puede convertirse en algo aburrido a lo largo de cada semana, por lo que es fácil rendirse y acabar sucumbiendo a la comida que puede estar contaminada. Además, deberás mantener, como siempre, las medidas de higiene alimentaria necesarias para evitar las infecciones alimentarias por una mala preparación, transporte, conservación o manipulación de los alimentos

RECUERDA: "TU ALIMENTACION PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA DE TU DÍA."

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas