

# Kilitos de más por el sedentario teletrabajo

➡ La disciplina del teletrabajador es fundamental para evitar subir de peso

KI

**Alonso Mata B.**  
amata@nacion.com

Estar a tan solo unos metros de la cama y del refrigerador puede hacer muy atractivo el teletrabajo para algunos.

Sin los controles y disciplina adecuada el sedentarismo y los kilitos demás no tardarán en llagar para quienes laboren bajo esta modalidad.

El teletrabajo se promueve como una opción que mejora la productividad, reduce los costos de operación y hasta la factura petrolera en el país al acortarse los desplazamientos, pero debe estar acompañada por buenas prácticas y hábitos responsables.

**Descontrol.** Una posible consecuencia de esta modalidad es el descontrol frecuente de los tiempos de comidas.

María José Castro, la nutricionista de LA Weight Loss Centers,



La comida rápida y el exceso de televisión se traducen en obesidad. ARCHIVO

empresa que se orienta a la pérdida de peso asegura que una persona que labora desde su casa se va caracterizar por sedentaria, pues se disminuye la actividad física

A esto, según indicó la experta, se le suma la dificultad de realizar los tiempos de comida que el organismo demanda para funcionar correctamente.

"Inclusive se presenta la tendencia de comer en el área de traba-

jo, frente a la computadora, por lo que es fundamental que se tome conciencia de la necesidad de promover una cultura alimenticia saludable", destacó.

Además, indica que la persona que trabaja desde el hogar puede ser más susceptible a comer por impulso o ansiedad, recurriendo a la ingesta de alimentos poco saludables entre los tiempos de comidas, así como el abuso de estos.

## BUENOS HÁBITOS Consejos

Entre las recomendaciones para que los teletrabajadores se mantengan sanos se destacan: preparar los alimentos de forma saludable, realizar cinco tiempos de comida al día, tener al alcance frutas y vegetales, e hidratarse adecuadamente. Incorporar un tiempo para realizar alguna rutina de ejercicios, así como establecer un horario de comidas tal y como existe en las oficinas, es otro de los consejos. Finalmente, las expertas sugieren eliminar de las despensas los alimentos con alto contenido calórico y optar por comidas más saludables, para controlar las tentaciones y el comer por impulso. Afirman que si se eligen alimentos altos en fibras entre comidas, la persona podrá mantenerse satisfecha a lo largo el día. También se puede recurrir a la ingestión de productos livianos, como la merienda.

Por su parte, la nutricionista Adriana Herrera manifestó que la ansiedad se presenta por la falta de atención que se le brinda a la ingesta de alimentos.

"Debemos disfrutar cada tiempo de comida y saborear los alimentos que consumimos. Esto se logra si se destina al menos 20 minutos para los tiempos de comida principales y 10 minutos para las meriendas", explicó. ■