

mejora alimentación

• **Por estar muchas horas sentados:**

# TRABAJAR EN CASA ENGORDARÁ A TICOS

**GERARDO SÁENZ VALVERDE**

gsaenz@diarioextra.com

Aunque en la actualidad el teletrabajo se promueve como una opción laboral que mejora la productividad, reduce los costos de operación e incluso disminuye la factura petrolera en el país al acortarse los desplazamientos, la autonomía que esta modalidad brinda requiere de disciplina, no solo para cumplir con los objetivos laborales, sino también para cuidar la alimentación y evitar las tentaciones que puedan desencadenar en el sobrepeso u obesidad.

El teletrabajo significa ejecutar las labores a distancia y demanda la utilización de las tecnologías de la información, desde un sitio específico generalmente en el hogar. Esto podría representar un aumento de sedentarismo, así como el descontrol frecuente de los tiempos de comidas, según María José Castro, nutricionista de La Weight Loss Centers, empresa que se orienta a la pérdida, mantenimiento de peso y mejoramiento de los hábitos alimenticios.

## **ESTRENANDO DECRETO**

En nuestro país, hace pocos días se firmó un decreto en el que se establece el teletrabajo como de interés público y diversas empresas del sector privado han incurrido en esta modalidad laboral, por los múltiples beneficios que ofrece tanto para los patronos como para los trabajadores.

La Cámara Costarricense Norteamericana de Comercio (AmCham) realizó una

encuesta en la que se determinó un aumento de la motivación del personal. De igual forma el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE) ejecutó un plan piloto cuyos resultados demostraron además de un constante ahorro, la satisfacción y eficiencia de los colaboradores.

Al ser un tema que cada día toma más fuerza en nuestro país, Castro sostiene la necesidad de promover los buenos hábitos alimenticios que garanticen un estilo de vida saludable, lo cual se reflejará directamente en el desempeño y la productividad de los trabajadores.

La nutricionista asegura que una persona que labora desde su casa se va a caracterizar por ser totalmente sedentaria, ya que se disminuye la actividad física de forma drástica y se dificulta realizar los tiempos de comida que el organismo demanda para funcionar correctamente, incluso, se presenta la tendencia de comer en el área de trabajo, frente a la computadora, por lo que es fundamental que se tome conciencia de la necesidad de promover una cultura alimenticia saludable.

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, que tiende a traducirse en un aumento de peso.

## **DISCIPLINA Y CONTROL**

Castro asegura que el éxito del tele-

trabajo relacionado con la alimentación, se concentra en la disciplina y el control de los alimentos. Recomienda prepararlos de forma saludable, realizar cinco tiempos de comida al día, tener al alcance frutas y vegetales, e hidratarse adecuadamente.

Asimismo, aconseja 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. Afirma que si se eligen alimentos altos en fibra entre comidas, la persona podrá mantenerse satisfecho a lo largo del día. También se puede recurrir a la ingesta de gelatina Light como merienda.

Del mismo modo, Adriana Herrera nutricionista de La Weight Loss Centers, manifiesta 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 puede lograr si se destinan al menos 20 minutos para los tiempos de comida principales y 10 minutos para las meriendas. De no hacerlo, quedará la sensación de que no se comió lo suficiente y esto nos lleva a comer por ansiedad y no así por necesidad fisiológica", explicó.

Ambas especialistas coinciden en que se debe incorporar un tiempo para realizar alguna rutina de ejercicios, así como establecer un horario de comidas tal y como existe en las oficinas, con el objetivo de mejorar la salud y garantizar un mejor desempeño de las labores.



Los y las ticos podrían engordar mucho más rápido al trabajar en la casa, según varias expertas en nutrición