



“Nutrición y trabajo: El combustible para una productividad imparable”

“La clave para un equipo saludable, motivado y productivo con una alimentación consciente en el trabajo”

Edición 008/2025



La alimentación juega un papel fundamental en la salud y el desempeño de los trabajadores. Sin embargo, muchas empresas aún subestiman su impacto en la productividad y el bienestar general. Una dieta inadecuada no solo genera fatiga y desmotivación, sino que también aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y reduce la eficiencia laboral. Implementar estrategias que fomenten hábitos alimenticios saludables dentro de la organización puede traducirse en una mayor energía, mejor concentración y reducción del ausentismo.

1. Alimentación y rendimiento laboral

La alimentación influye en la capacidad cognitiva, concentración y energía de los trabajadores. El consumo excesivo de carbohidratos refinados y azúcares genera picos de glucosa, seguidos de caídas abruptas que provocan fatiga y falta de atención. Un estudio indica que trabajadores con una dieta desequilibrada son un 66% más propensos a disminuir su rendimiento. Consumir proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos ayuda a mantener niveles de energía estables, optimizando la eficiencia en el trabajo.

2. Impacto en la salud física y mental

El estrés y la presión laboral pueden llevar a una mala alimentación, favoreciendo el consumo de comida rápida y ultraprocesada. Estos hábitos aumentan el riesgo de obesidad, enfermedades

cardiovasculares y problemas digestivos, afectando la calidad de vida del trabajador. Además, existe una estrecha relación entre la nutrición y la salud mental. Un déficit de vitaminas y minerales esenciales puede contribuir a la ansiedad, la depresión y la irritabilidad. Incorporar alimentos ricos en omega-3, antioxidantes y magnesio ayuda a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y mantener una mente más clara y enfocada.

3. Optimización del rendimiento y bienestar laboral

La alimentación influye en el desempeño. Una dieta inadecuada puede generar fatiga y falta de concentración, afectando la productividad. Incluir proteínas, grasas saludables y carbohidratos proporciona energía sostenida y mejora el enfoque. Promover opciones nutritivas en el trabajo aumenta la motivación y el rendimiento.

4. Creación de entornos laborales saludables

Las empresas pueden promover hábitos saludables facilitando el acceso a una mejor alimentación. Ofrecer opciones nutritivas y espacios adecuados para las comidas mejora el bienestar, evita que los empleados coman apresuradamente y favorece una digestión adecuada. Estas iniciativas fortalecen la cultura organizacional, aumentan la motivación y mejoran el rendimiento laboral.

5. Educación nutricional y hábitos saludables

Fomentar la educación nutricional en la empresa es fundamental para que los colaboradores tomen decisiones informadas sobre su alimentación. Talleres, charlas y asesoría con especialistas pueden generar conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada y su impacto en la salud y el desempeño. Además, promover desafíos saludables, como el consumo de frutas o la reducción de ultraprocesados, puede generar un cambio positivo y sostenido en los hábitos alimenticios. Una estrategia efectiva es brindar información clara y accesible sobre opciones saludables a través de campañas internas o materiales visuales en espacios comunes.

6. Hidratación y productividad

La deshidratación, aunque a menudo subestimada, puede generar fatiga, dolores de cabeza y reducción en la capacidad de concentración. La falta de agua en el organismo disminuye la circulación sanguínea y el transporte de oxígeno al cerebro, afectando el rendimiento laboral. Fomentar la hidratación en el trabajo mediante la instalación de dispensadores de agua y la reducción del acceso a bebidas azucaradas es una estrategia sencilla pero efectiva. Además, la ingesta de líquidos como infusiones sin azúcar y jugos naturales puede complementar una hidratación adecuada, mejorando la energía y el enfoque de los trabajadores.

7. Alimentación y clima laboral

Un entorno laboral que promueve hábitos saludables fortalece el compromiso de los colaboradores con la empresa y mejora la cultura organizacional, aumentando la productividad y el bienestar general. La alimentación también influye en la interacción social y en la construcción de relaciones laborales positivas, creando un ambiente de trabajo más armonioso y colaborativo. Espacios comunes para la alimentación, programas de bienestar, asesoría nutricional y actividades grupales en torno a la nutrición pueden fomentar la integración, el trabajo en equipo y una mejor comunicación entre áreas. Cuando una empresa se preocupa por la salud de sus empleados, estos perciben una mayor valoración por parte de la organización, lo que impacta directamente en su motivación, desempeño y sentido de pertenencia.

8. Conclusiones y recomendaciones

Aunque adoptar hábitos saludables es una responsabilidad individual, las empresas pueden facilitarlos con asesoría en bienestar nutricional. >btalent, experto en salud ocupacional, diseña estrategias e intervención nutricional personalizada para fomentar una alimentación saludable con resultados medibles y sostenibles, transformando los espacios de trabajo en entornos más saludables y productivos.

GLOSARIO

1. Alimentación consciente:

Práctica de seleccionar alimentos nutritivos y equilibrados para mejorar la salud y el bienestar general.

2. Carbohidratos complejos:

Tipo de carbohidratos presentes en alimentos como cereales integrales, legumbres y verduras, que proporcionan energía de liberación sostenida.

3. Cultura organizacional:

Conjunto de valores, normas y prácticas que influyen en el ambiente y comportamiento dentro de una empresa.

4. Deshidratación:

Estado en el que el cuerpo pierde más líquidos de los que ingiere, afectando funciones físicas y cognitivas.

5. Grasas saludables:

Lípidos beneficiosos para el organismo presentes en alimentos como aguacates, frutos secos y aceite de oliva.

6. Hidratación:

Proceso de consumo de líquidos necesario para mantener el equilibrio corporal y el correcto funcionamiento del organismo.

7. Nutrientes esenciales:

Sustancias como vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos que el cuerpo necesita para su correcto funcionamiento.

8. Omega-3:

Tipo de ácido graso esencial con propiedades antiinflamatorias y beneficios para la salud cardiovascular y cerebral.

9. Productividad laboral:

Capacidad de los empleados para realizar sus tareas de manera eficiente y con alto desempeño.

10. Ultraprocesados:

Alimentos industrializados con alto contenido de aditivos, azúcares y grasas poco saludables, cuyo consumo excesivo puede afectar la salud.

BIBLIOGRAFÍA

- >btalent. Estrategias innovadoras para fomentar la alimentación saludable en el entorno laboral.
- Harvard Business Review. Impacto de la nutrición en el rendimiento laboral.
- Mayo Clinic. Beneficios de una dieta balanceada en el trabajo.
- Forbes. Estrategias para fomentar hábitos saludables en las empresas.
- MIT Sloan. Workplace wellness programs and their economic impact.
- Stanford University. The science of nutrition at work.
- Oxford Academic. The link between diet, cognition and workplace performance.
- The Guardian. How healthy eating boosts employee engagement.
- entrénate. Estrategias adaptadas para reducir el ausentismo laboral.
- McKinsey & Company. How nutrition drives workforce productivity.