

PROAT

Programa de Optimización de la Alimentación y Nutrición del Trabajador

Invertir en nutrición y alimentación saludable del trabajador, mejora la productividad y las relaciones laborales en su empresa.

Durante las últimas décadas, Chile ha experimentado un progresivo crecimiento económico y productivo, generado en gran parte por el aporte del sector empresarial y el consiguiente crecimiento de la fuerza laboral.

Lo anterior ha ido de la mano con una acelerada transición demográfica, epidemiológica y nutricional, la que junto a la urbanización, industrialización, incorporación de la mujer al trabajo, la influencia de medios masivos y otros aspectos propios de la modernización, han generado cambios en los estilos de vida de la población. Se han arraigado hábitos alimentarios inadecuados carac-

terizados por una disminución del consumo de frutas y verduras, aumento de la ingesta de alimentos con alto aporte de calorías, grasas saturadas, azúcar y sal, además del incremento del sedentarismo. Esto se refleja en el actual perfil epidemiológico poblacional, según cifras de la encuesta nacional de salud del año 2003, donde el 22% de los adultos presentan obesidad y un 38% presenta sobrepeso, además, el 89% de la población adulta es sedentaria.

Estos factores de riesgo justifican la elevada prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación (ECNT) como lo son la diabetes, hipertensión, hipercolesterolemias y enfermedades cardiovasculares, siendo esta última la primera causa de muerte en nuestro país.

El fantasma del desarrollo

El crecimiento económico y el aumento de la fuerza laboral han contribuido al cambio en los estilos de vida a través de extensas jornadas laborales, en donde dos tercios de la población mayor de 18 años pasan aproximadamente un 33% de su día en el lugar de trabajo y solo un 25% del tiempo en el hogar. Adicionalmente, a través del desarrollo de la tecnología y herramientas computacionales se ha fomentado la inmovilidad y el sedentarismo, a lo que se suma una oferta alimentaria muchas veces inadecuada. En este contexto, existen distintos sistemas de alimentación institucionales, tales como, comedores autoadministrados, concesión de casinos por empresas alimentarias, sistema de vales o ticket permutable por un almuerzo menú en locales asociados y, en

otros casos, se puede obtener alimentación de manera independiente y autónoma recurriendo a restaurantes, máquinas expendedoras de alimentos, cafeterías u otros. En estos dos últimos casos, la elección a consumir por parte del comensal depende de sus preferencias, gustos, hábitos, además de la oferta llamativa que exista. Muchas veces, la oferta alimentaria con mayor disponibilidad se caracteriza por tener un pobre valor nutricional, la cual es preferida por un gran porcentaje de los trabajadores.

Lo anterior contribuye a aumentar y perpetuar los índices de obesidad y ECNT en los trabajadores, traduciéndose en un alto costo personal, familiar y social, además, constituyen significativas pérdidas económicas, ya sea por costos directos relacionados con los cuidados de salud y licencias médicas o costos indirectos, derivados de la pérdida de productividad.

Por ello, es sumamente relevante la prevención y promoción de la salud en el lugar de trabajo, mediante la entrega de herramientas adecuadas a los individuos, que les permita ejercer un mayor control sobre su salud, fomentando el acceso a una alimentación saludable y actividad física, contribuyendo así, a mejorar su calidad de vida y la de su entorno más cercano.

Una inversión a mediano y largo plazo

En términos concretos, una alimentación adecuada y práctica de actividad física en funcionarios o trabajadores puede incrementar los niveles de productividad en un 20% (WHO, 2003). Por otra parte, trabajadores obesos tienen el doble de probabilidades de ausentismo laboral que un trabajador con un estado nutricional normal.

A medida que la economía global cambia, las empresas grandes, medianas y pequeñas están forzadas a mantener o incrementar sus ventajas competitivas en el mercado.

Para cualquier empresa, su capital más importante son las personas que la conforman. Cuando el trabajador está sano, es más eficiente, alerta y pleno de energía, disminuyendo los riesgos de accidentes y manejando de mejor forma las situaciones de estrés.

Es por lo anterior que las acciones de prevención y promoción de la salud en las empresas se constituyen como una estrategia eficiente para educar y motivar a desarrollar conductas de autocuidado, sobre todo con respecto a la alimentación y la actividad física.

El lugar de trabajo es un espacio propicio para este propósito, pues existe la oportunidad de modificar el ambiente, readecuando la oferta alimentaria y las oportunidades para realizar actividades físicas y sesiones educativas.

Una empresa saludable es aquella que protege a sus trabajadores frente a todos los riesgos de la actividad laboral, alentando un sentido de autoestima y control sobre el ambiente de trabajo, entregando a la gente seguridad económica y apoyo social para una vida plena.

PROAT y su mirada actual

Luego de observar la problemática nutricional a nivel nacional, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, desarrolló el programa PROAT (Programa de Optimización de la Alimentación y Nutrición del Trabajador).

El PROAT se gesta producto de la vasta experiencia asesorando a diversas empresas en relación a la alimentación y nutrición, dirigido a sus ejecutivos y trabajadores, con el objeto de mejorar sus hábitos alimentarios, estado nutricional y control metabólico. Apuntando además a que los conocimientos aprendidos sean transmitidos por ellos mismos a todo su entorno familiar.

Dicha iniciativa diseña, implementa y evalúa estrategias que potencien una vida saludable en el lugar de trabajo, con el objeto de motivar y educar a los trabajadores de todas las áreas para que tengan conciencia y adquieran habilidades respecto al autocuidado de su alimentación y salud. Paralelamente, se asesora y adecúa el sistema de alimentación institucional, con el objeto de mejorar la oferta de alimentos que existe al interior de la organización.

El Programa PROAT-INTA utiliza una metodología efectiva que logra generar un impacto real en los trabajadores que lo vivencian. Consta de tres etapas fundamentales; la primera considera una evaluación diagnóstica realizada por un equipo multidisciplinario, que incluye evaluación médica y alimentario-nutricional; luego prosigue la etapa de intervención enfocada en capacitaciones y talleres a toda la fuerza laboral y su entorno familiar, por último se realiza una nueva evaluación de los resultados que permitirá medir el impacto real de la intervención.

FUENTES:

Albala C, Olivares S, Salinas J, Vio F. Bases, prioridades y desafíos de La promoción de salud, Ministerio /INTA, Universidad de Chile; 2004.
Encuesta Nacional de Salud 2003 www.minsal.cl
Christopher Wanjek, Food at work: Workplace solutions for malnutrition obesity and chronic disease. International Labour Office, Genova 2005.

*Nutr. Astrid Caichac H., Nutr. Paula Belmar M.
Dirección de Negocios, INTA, Universidad de Chile*