



La epidemia de obesidad y sobrepeso (exceso de peso) consiste en una acumulación anormal o excesiva de grasa. Este problema de salud pública mundial es el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo, ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año fallecen 3.4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.

Las tasas crecientes del exceso de peso tienen efectos negativos en la salud y calidad de vida, tanto en mujeres como en hombres, ya que incrementa el riesgo de padecer diversas enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular y morir como consecuencia de estas.



Mayormente el exceso de peso conlleva a gastos indirectos donde se pierde más tiempo del trabajo y se trabaja menos productivamente debido al cansancio, poca movilidad, falta de agilidad para trabajos físicos; por ende, el adulto con exceso de peso no solo contribuye a disminuir la productividad en su trabajo sino que también requiere más atención médica.

Por ello es necesario que las personas con exceso de peso lleven un plan nutricional con un profesional en nutrición para que pueda bajar de peso de manera saludable, lo cual podrá conseguir con esfuerzo y compromiso.

¿Cómo la empresa puede ayudar a su colaborador con sobrepeso?

Debe buscar un asesoramiento de una empresa de nutrición para que los asesore
El primer paso es realizar una evaluación nutricional y la vez darle una asesoría nutricional para bajar de peso
El segundo paso es que la empresa incentive los buenos hábitos haciendo convenios con centros deportivos, restaurantes saludables entre otros, la nutricionista encargada es la encargada de hacer estos y más cambios para volver a la empresa más saludable.
El tercer paso es darle seguimiento a los trabajadores por al menos 6 meses lo ideal es 1 año
Si no desea invertir mucho dinero puede contratar al menos charlas nutricionales las cuales deberían ser mensuales.

Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965



¿Cómo afecta la Obesidad y Sobrepeso a la productividad laboral?

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: www.nutriyachay.com

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: www.nutriyachay.com/online/

¿Atención a Domicilio?, más información aquí:

<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>