

Creando empresas saudables



FICHAS INFORMATIVAS

Creación dunha contorna saudable de traballo

Partindo da situación actual atopámonos con que os accidentes e as baixas por incapacidade temporal (absentismo) aumentaron considerablemente nos últimos anos. Isto fai que diminúa a capacidade das nosas empresas para xerar produtos e servizos e por tanto diminúe a produtividade das mesmas. A riqueza dunha empresa depende da saúde dos seus traballadores, para iso é vital mellorar:

Problema: Mala alimentación

Causas:

1. Présa de tempo.
2. Pouca formación sobre a alimentación saudable.
3. Falta de percepción do risco de comer mal.

Consecuencias:

1. ECV (Enfermidades Cardiovasculares).
2. Obesidade.
3. Trastornos músculo-esqueléticos
4. Baixa autoestima.
5. Problemas respiratorios.

Medidas aplicables para conseguir unha contorna saudable:

1. Formación en alimentación saudable.
2. Programas de cociña a disposición dos empregados.
3. Máquinas con froita e zumes á venda.
4. Comedor que dispense comida de dieta mediterránea.
5. Como crear un tupper saudable.
6. Posibilidade aos traballadores de seguir unha dieta acompañados dun médico.