



[www.oconorconsulting.com](http://www.oconorconsulting.com)



## **“ Alimentación para Trabajar bien”**

Guayaquil: 0987290067  
Quito: 0987290067

# Contenido



## Artículos.

- **La importancia de la alimentación en las Empresas**
- **Alimentación en el trabajo . Una gran inversión presente y futura para cuidar la calidad de vida**

## Vacantes

- Nuevas / En proceso
- **Responsabilidad Social**  
Teléfono amigo



### Guayaquil

Av. Jaime Roldós Aguilera, Ciudad Colón, Parque Empresarial Colón Edf. Empresarial I, Mezanine Oficina 08

- comunicaciongye@oconorconsulting.com -

### Quito

Av. 6 de Diciembre N34-360 y Portugal, Edificio Zyra, Piso 12, Oficina 1201

- comunicacionuio@oconorconsulting.com -



# Editorial

Facilitar a los colaboradores de la Empresa una alimentación nutritiva incrementa la productividad hasta en 20%, además de la ganancia física y mental que hace prevenir accidentes, reducir gastos médicos, elevar la motivación, según diversos estudios.

Así mismo, el déficit alimentario que no solo significa falta de comida equilibrada, sino incluso excesos de ciertos elementos provoca hasta 30 % en reducción de la fuerza física y por tanto de la capacidad de trabajo.

Hoy por hoy se sabe que la alimentación en las Organizaciones es factor clave y estratégico, de beneficios a largo plazo, y es parte de la integralidad del Desarrollo Humano: equidad, ambiente laboral, eficiencia en procesos, etc. Importante tema que trata para Ustedes la versión de Octubre de nuestra revista Gente & Trabajo.

Un abrazo,

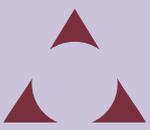
José Fernando Mosquera  
O'CONOR CONSULTING



## ***La importancia de la alimentación en las Empresas***

**Nuestra salud, tanto física como mental, es de gran importancia. Y este es un hecho que las mejores empresas no pasan por alto. Los diversos hábitos saludables de los empleados se han vuelto un foco importante dentro de dichas empresas, pues ellos repercuten en el bienestar de las personas y los negocios.**

**Entonces, la alimentación saludable es ya una obligación y necesidad dentro del ámbito laboral. Bien sabemos que, si bien dos de las tres comidas principales no sucede dentro de la oficina, pero no por esto es un tema para obviar pues los empleados pasan la mayor parte de su día en aquel lugar, por lo que los negocios deben al menos promover una correcta alimentación.**



¿Por qué es importante la alimentación dentro de los negocios?

## 1. La vitalidad

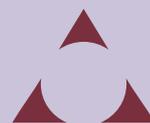
En un primer lugar, llevar una buena alimentación hace que se aumente la vitalidad. Es decir que, al comer de manera equilibrada, se mejora la atención, la energía y se previenen afecciones como las enfermedades crónicas.

De igual manera, estos beneficios repercuten dentro de las empresas. Pues, por esta misma razón, se reducen las tasas de absentismos y se disminuyen en gran medida los errores y fallos por falta de orden y concentración.

## 2. El rendimiento

Otro aspecto en el cual la alimentación cobra importancia es en el rendimiento de los trabajadores, su buen desempeño laboral. Los expertos que han revisado este tema dentro de las empresas afirman que la productividad aumenta de manera radical. De igual manera, los tiempos de espera se disminuyen y las tareas se cumplen eficazmente.

Como se puede concluir, es importante que dentro de los negocios se les brinde a los empleados información pertinente sobre la alimentación. De esta forma, se creará un ambiente laboral saludable y de rendimiento en el que tanto los trabajadores como los empleadores se verán beneficiados. De hecho, un informe de la OMS afirma que una alimentación adecuada y la práctica de actividad física en trabajadores pueden incrementar los niveles de productividad en un 20%.



¿Cómo implementar la buena alimentación dentro de un negocio?

En primer lugar, debemos mencionar que es importante implementar estos consejos de manera permanente o regular, pues solo así se formarán verdaderos hábitos dentro del grupo de trabajadores. Y es que, si no se los realizan en periodos largos de tiempo, las personas no los tomarán como costumbre y pronto se olvidarán de ellos.

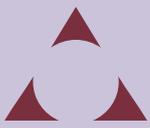
## 1. Charlas informativas

Una de las principales formas de implementar los buenos hábitos alimenticios dentro de un negocio es educando a los trabajadores. De forma regular, pueden tener cortas charlas informativas sobre alimentación y salud. Así, pueden preguntar y relacionarse entre ellos buscando siempre formas de mantener su buen estado de salud. Además, Los empleados verán esto como un beneficio extra a su trabajo, por lo que se sentirán apreciados por sus empleadores.

## 2. Espacios de comida y bebida

Implementar comedores o al menos espacios en los que las personas puedan acomodarse para comer tranquilamente. Un espacio adecuado con todos los implementos que se puedan necesitar (como microondas, neveras, platos, servilletas, etc.) es ideal y fomentará el hábito de no saltarse las comidas. De hecho, los expertos dicen que hay que comer 5 veces al día, por lo que tener en estos espacios bebidas como agua y café hará que los empleados cumplan con este requisito de salud.

De manera similar, otro consejo es implementar máquinas expendedoras de comida saludable. En la actualidad existen diferentes opciones dentro de este campo y permiten disfrutar de cortos bocadillos



entre comidas como frutas, yogures y cereales.

La alimentación es de gran importancia dentro de los negocios y no debe ser un tema para dejar de lado. Si se implementa los buenos hábitos dentro de la organización se verá buenos resultados tanto a nivel personal como para la misma empresa. Definitivamente, son estrategias que van de la mano, el rendimiento y la salud, que rinden a largo plazo.



***Alimentación en el trabajo . Una gran inversión presente y futura para cuidar la calidad de vida***

**La alimentación debe adaptarse a la actividad laboral y contener suficientes calorías para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga. La nutrición en el trabajo nunca puede considerarse como un gasto, sino como una inversión presente y futura.**



Hipócrates afirmó «que los alimentos sean tu mejor medicina» y hoy se puede asegurar que de cómo nos tratemos en las comidas dependerá nuestra calidad de vida y la cantidad de años que cumplamos. Y, por supuesto, el rendimiento diario en el trabajo.

Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga. El trabajo es el lugar en el que los adultos pasamos la mitad de nuestro período de vigilia, aproximadamente un tercio de las horas del día. Además, si nos fijamos en una jornada de trabajo, está estructurada en torno a las comidas y los refrigerios: descansos para el café, horas de almuerzo, pausas para la merienda y, más recientemente, visitas a los dispensadores o máquinas vending de alimentos y bebidas. Pero, además, la pausa para el café o para comer constituye, sin duda, el momento social y de relación en el trabajo. Y qué importante puede resultar para cumplir con los principios de una alimentación saludable, en los que salud y placer deberían ir unidos.

La alimentación como “estorbo”??.

Sin embargo, la realidad, en la mayoría de las ocasiones, resulta ser bien distinta y suele considerarse la alimentación en el trabajo como un «estorbo», un aspecto secundario al que no se le presta la importancia debida... casi, un “tiempo perdido”. Y, como comenta Christopher Wanjek, uno de los mayores expertos en alimentación y salud laboral: «Los programas de alimentación deficientes y la mala nutrición tienen que ver con una serie de asuntos relacionados con el trabajo: la moral, la seguridad, la productividad y la salud a largo plazo de los trabajadores y sus países. Son pocos los trabajadores que están contentos con sus comidas».



La Organización Internacional del Trabajo (OIT) desvela datos de un estudio internacional realmente reveladores: una nutrición inadecuada da lugar en las empresas de todo el mundo a unas pérdidas de productividad del 20%.

Carbohidratos, un pilar de la dieta diaria: Satisface la necesidad de energía y mejora el perfil calórico.

Evidentemente, hay muy diferentes tipos de trabajo, que exigen también que las recomendaciones y acciones a desarrollar sean distintas.

1.- Pensemos en los trabajos sedentarios, los más frecuentes en la actualidad, y con un gasto energético relativamente bajo; al mismo tiempo, trabajos de gran estrés físico o psíquico; en estos casos, si el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de trabajadores de la construcción, del campo, de la industria del metal, deportistas profesionales, repartidores, etc.

2.- Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como en el caso anterior y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso. Además de las personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes, también estaría incluido el personal que trabaja en «cadena», ya que están sometidos a estrés por su trabajo monótono y repetitivo.

Comer fuera de casa: Una oportunidad para incrementar la variedad de alimentos.

3.- Muy importante también, y un gran reto, aquellos trabajos por turnos o con horarios especiales, poniendo en riesgo frecuentemente la consolidación de los hábitos alimentarios o «atentando» de alguna manera contra nuestro reloj biológico, de gran importancia en la actualidad, como nos está demostrando la cronobiología.

Deberíamos recordar y reflexionar, en definitiva, sobre el hecho de que una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro organismo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas, tanto Físicos: cansancio excesivo, falta de reflejos, como Psíquicos: falta de interés por las cosas, irritabilidad, etc.

La alimentación nutritiva en el trabajo, y todo lo que esto conlleva, nunca debe considerarse como un gasto, sino como una inversión presente y futura, tanto a nivel individual como colectivo. Desde luego, ¡hoy sabemos que merece la pena intentarlo!

Por, Gregorio Varela



# O'CONOR

---

## CONSULTING

**Outplacement para ex Gerentes Generales y ex Altos Ejecutivos, que anhelan “enriquecer su calidad de vida y aprovechar su gran sabiduría”:**

- **Un Plan de Vida Integral “reforzado”**, adecuado a sus nuevas circunstancias; con la guía de Psicólogos, Consultores y Coaches expertos.
- **Un Plan de Actividades Ocupacionales (Asesorías, Consultorías, Academia, Foros, etc.)** a la medida de esta nueva etapa, aprovechando sus conocimientos, experiencias y talentos; a tono con su vitalidad.
- **Compartir experiencias y proyectos con otros ex Altos Ejecutivos de intereses similares; Coaching Grupal - Motivacional; transmitir sus vivencias y comprender las de otros; aprovechar el capital intelectual y emocional de la vida.**

**Consultenos:**

**O'CONOR CONSULTING, A su disposición más de 27 años de experiencia en el “Servicio Outplacement en Ecuador”.**

**Un Equipo de Consultores Profesionales Senior especializados.**

**Guayaquil:** [comunicaciongye@oconorconsulting.com](mailto:comunicaciongye@oconorconsulting.com)

**Quito:** [comunicacionuio@oconorconsulting.com](mailto:comunicacionuio@oconorconsulting.com)

**Telf:** 0987290067



<b>Selección de:</b>	<b>Gerente General</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Importante Cadena hotelera
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	jlara@oconorconsulting.com
	Junaly Lara

<b>Selección de:</b>	<b>Asesor Comercial De Proyectos</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Importante empresa del sector de la construcción.
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	jlara@oconorconsulting.com
	Junaly Lara

<b>Selección de:</b>	<b>Director Capital Humano -DO - Quito</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Grupo Industrial y Comercial de negocios diversificados y proyección local e internacional, de los más crecientes y reconocidos del país
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	jlara@oconorconsulting.com
	Junaly Lara

<b>Selección de:</b>	<b>Asesor Comercial</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Importante grupo empresarial dedicado a la fabricación de productos de papel y cartón
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Vacante para: Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable</b>	jlara@oconorconsulting.com
	Junaly Lara

<b>Selección de:</b>	<b>Gerente Logística, transporte y distribución</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Multinacional dedicada a las cargas de comercio nacional e internacional mediante servicios de transporte.
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Guayaquil
<b>Vacante para:</b>	Guayaquil
<b>Consultor responsable:</b>	Elizabeth Palacios
	Epalacios@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Gerente Financiero Administrativo</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Importante dedicada a la distribución y comercialización de productos farmacéuticos.
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	Elizabeth Palacios
	Epalacios@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Asistente Contable</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Importante empresa del sector industrial
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	Elizabeth Palacios
	Epalacios@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Asesor Comercial Técnico – Guayaquil-Oro- Azuay</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Importante empresa del sector comercial requiere incorporar un Asesor Comercial Técnico
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Guayaquil
<b>Vacante para:</b>	Guayaquil
<b>Consultor responsable:</b>	Elizabeth Palacios Epalacios@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Director Capital Humano -DO - Quito</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Grupo Industrial y Comercial de negocios diversificados y proyección local e internacional, de los más crecientes y reconocidos del país, selecciona:
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	Elizabeth Palacios
	Epalacios@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Director Capital Humano -DO - Quito</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Grupo Industrial y Comercial de negocios diversificados y proyección local e internacional, de los más crecientes y reconocidos del país.
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	Elizabeth Palacios
	Epalacios@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Gerente División Pecuaria de equipo Comercial – Guayaquil</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Importante empresa del sector agroindustrial requiere incorporar un Gerente División Pecuaria de equipo Comercial
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Guayaquil
<b>Vacante para:</b>	Guayaquil
<b>Consultor responsable:</b>	Elizabeth Palacios
	Epalacios@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Gerente General</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	importante empresa de concesiones viales
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	kpino@oconorconsulting.com // Karen Pino

<b>Selección de:</b>	<b>Director Comercial- Productos éticos</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	Empresa farmacéutica
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	Karen Pino kpino@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Gerente de Negocios OTC</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	empresa farmacéutica
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	Karen Pino kpino@oconorconsulting.com

<b>Selección de:</b>	<b>Comercial Seguros Vehiculares</b>
<b>Datos de la empresa:</b>	importante empresa de seguros vehiculares
<b>Búsqueda realizada en:</b>	Quito
<b>Vacante para:</b>	Quito
<b>Consultor responsable:</b>	Karen Pino kpino@oconorconsulting.com



**(02) 290-6060**

**(02) 290-6030**

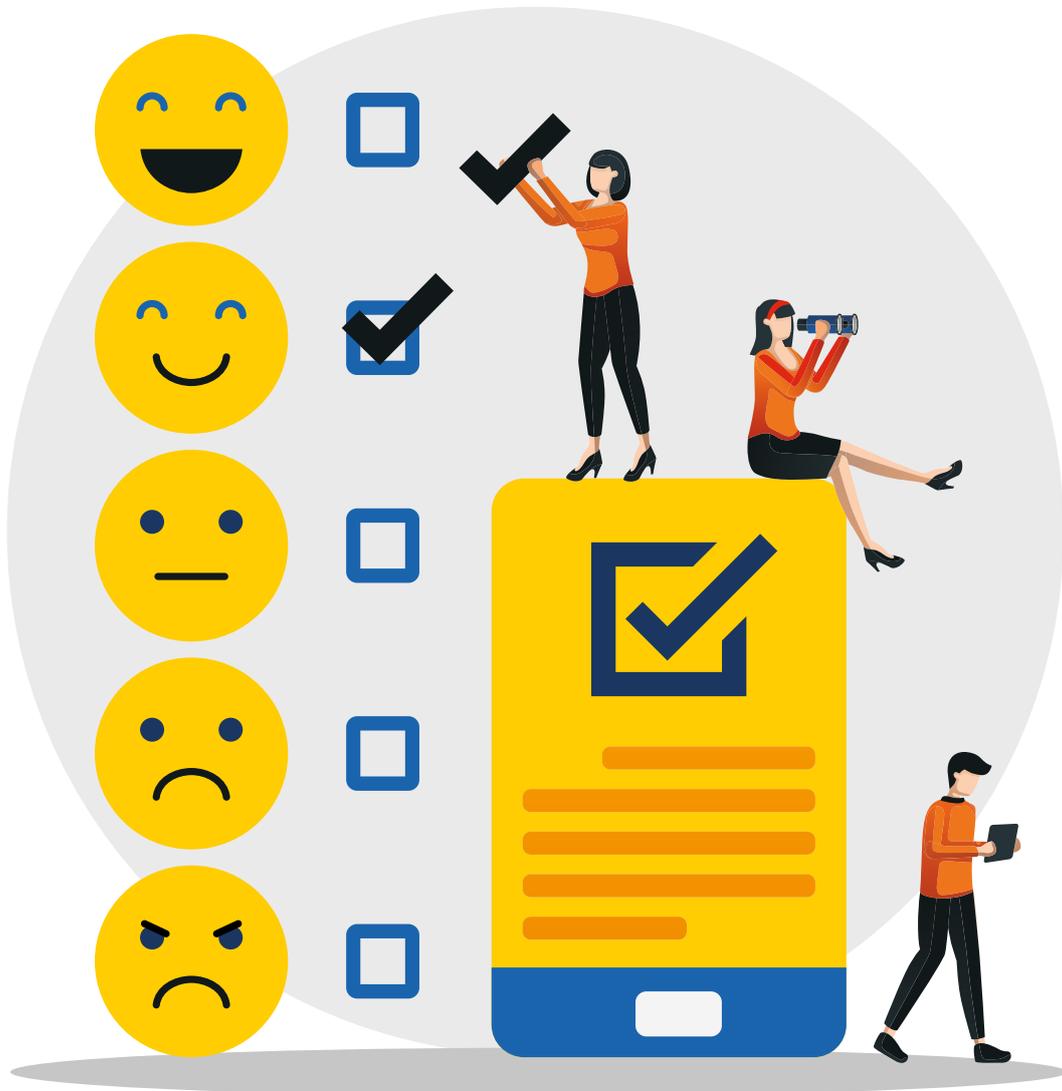
**#TeléfonoAmigo**

La Fundación Teléfono Amigo, actúa en el Ecuador 30 años, ofrece auxilio emocional a través de su teléfono (02) 290-6060, el que es publicitado por diferentes medios de comunicación.

Las personas necesitadas de auxilio y orientación frente a crisis emocionales y problemas, llaman para recibir apoyo y acogida emocional por parte de expertos capacitados, psicólogos o estudiantes de psicología o profesionales de Recursos Humanos, voluntarios que donan pocas horas de su tiempo a la semana para esta labor.

El entorno actual hace que se necesite más voluntarios,  
**SUSCRÍBASE COMO VOLUNTARIO** y apoye esta noble causa.  
Para mayor información comuníquese al (+593) 98 729 0067

**Al unirse como empresa, puede beneficiarse de conferencias gratuitas en temas de como manejar las crisis emocionales en el trabajo y en el hogar.**



O'CONOR CONSULTING esta a sus ordenes para Consultorías de Evaluación y Mejoramiento del Clima Laboral y Gestión del Desempeño.

**CONSÚLTENOS!!**

**Quito:** José Fernando Mosquera / 0992742570



## ***Programas Abiertos:***

De estudiante boliviano a estratega: Cómo convertir una maestría en logros gerenciales  
Octubre 11, 2023

Conviértete en Incaísta por un día  
Octubre 14, 2023

Potencia el futuro profesional de tu hijo con una maestría de INCAE  
Octubre 21, 2023

\*Publicidad no oficial, sólo para fines informativos

Más información en:  
***[www.incae.edu/es](http://www.incae.edu/es)***

# BÚSQUEDA INTELIGENTE DE TALENTOS



## **Guayaquil:**

Av. Jaime Roldós Aguilera, Ciudad Colón  
Parque Empresarial Colón,  
Edificio Empresarial I - Mezanine, Oficina 08  
Teléfono: 0987801699

## **Quito:**

Av. 6 de Diciembre N34-360 y Portugal,  
Edificio Zyra, Piso 12, Ofi. 1201  
Teléfono: 0987290067

**ESTUDIOS INTERNOS**

**OUTPLACEMENT  
E INTERNSHIP**

**CONSULTORÍA PARA  
EL LARGO PLAZO**

**ENCUESTAS  
DE MERCADO**

**CAPACITACIÓN**

**DESARROLLO DEL  
TALENTO HUMANO**

