**La importancia de una alimentación sana y balanceada**

Uno de los problemas más preocupantes a los que se enfrentan los mexicanos es la obesidad. La mala alimentación tiene consecuencias en millones de mujeres, hombres y niños en el país, afectando gravemente a la salud, provocando diabetes, hipertensión, incluso infartos.

Estudios oficiales indican que México ocupa el segundo lugar a nivel mundial en obesidad, sólo después de Estados Unidos, y es considerada una epidemia que afecta al 72.5% de los adultos, al 36.3% de adolescentes y al 33.2% de los niños entre cinco y 11 años.

Uno de los principales factores que ha generado esta realidad tiene que ver con el fácil acceso a alimentos con bajo valor nutrimental. La proliferación de puestos callejeros y restaurantes de comida rápida ayudan a propiciar malos hábitos alimenticios, ya que desde amas de casa, hasta oficinistas, ven en estos lugares una opción barata y que les “ahorra” tiempo.

En el caso especial de los oficinistas, sus elecciones no suelen ser las mejores. Durante su jornada laboral se inclinan por todo tipo de comida procesada como galletas, jugos, panes, papas fritas, etc. Esto, aunado a la falta de ejercicio y las horas que pasan sentados, resulta en trabajadores con sobrepeso.

La comida baja en nutrientes es popular en este sector de población ya que liberan una sustancia en el cerebro llamada dopamina, generando una sensación momentánea de saciedad y felicidad, provocando después cansancio y sueño.

“La sana alimentación es fundamental para tener una mejor salud. Pero, también es importante porque una comida balanceada durante una jornada laboral ayuda al rendimiento, a que la gente se sienta bien. El sobrepeso y la obesidad entre los oficinistas es alarmante y las empresas tenemos la responsabilidad de ayudar a combatir esta situación”, comentó Victoria Balboa, Gerente de Comunicaciones y Relaciones Públicas de MKT de Edenred.

En los entornos laborales es imperante que se creen acciones encaminadas a resolver el tema de la obesidad, impulsando mejores hábitos alimenticios, así como el ejercicio regular. La contribución de las organizaciones puede ser a través de pequeñas tácticas en las que se instruya a todos los empleados sobre cómo balancear los alimentos, opciones de menús sencillos para hacer en casa y rutinas de deporte.

“Por eso, creamos un programa enfocado en fomentar una vida saludable, dentro y fuera de la empresa, con actividades físicas, talleres de nutrición, revisiones médicas, etc. Además, ofrecemos en la cafetería botanas saludables para evitar que se consuman productos azucarados o demasiado grasos”, agregó Victoria Balboa.

Una dieta sana consiste en aportar a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios, evitando alimentos procesados, azúcar, harinas y el sodio, comiendo más frutas, verduras y fibra. Debemos empezar nuevos hábitos por nosotros, por nuestra salud; sólo así nuestra calidad de vida será mejor.