

Periódico: El Economista.

Título: La comida y la productividad en home office.

Tema: Trabajo.

Referencia: Martínez Lomelí, L. (Marzo,03,2021). La comida y la productividad en home office. [Editorial]. El Economista. Recuperado de: <https://bit.ly/3jK1pJZ>

Resumen:

La comida y la productividad en home office.

El home office se ha vuelto parte de la cotidianeidad de millones de profesionales en el mundo. [...] la hora de la comida se ha vuelto también un reto para muchas personas.

La comida a media jornada laboral, era parte de un ritual en el que se convivía con los compañeros de oficina. Todas estas dinámicas evidentemente se han visto afectadas con el confinamiento.

Está comprobado por diferentes estudios que la productividad y la creatividad en horas de oficina pueden ser seriamente afectadas en función de la comida.

Aumentar el consumo de proteínas magras y de frutas y verduras, puede ayudar a mantener un hilo de productividad laboral, aun en condiciones en las que el sedentarismo aumente por el simple hecho de permanecer en casa.

Nunca es tarde para que las readaptaciones en la alimentación que la pandemia nos obligó a hacer, sirvan para mejorar nuestra calidad de vida.

Responsable: Berenice Verde Hernández.