

LA ALIMENTACIÓN DE LOS TRABAJADORES

Autoras: Claudia Suárez¹, Alejandra Cerdeña², Isabel Petronio³
Escuela de Nutrición -UdelaR

Publicado en: MANUAL BÁSICO EN SALUD, SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE
DE TRABAJO. 2011.

Comisión Permanente de Procesos y Condiciones de Estudio, Trabajo y Medio
Ambiente Laboral de la Universidad de la República (PCET-MALUR)
PRO RECTORADO DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA
Universidad de la República

INTRODUCCIÓN

Desde hace algún tiempo, la alimentación de los trabajadores, se ha convertido en un tema de preocupación para los sindicatos, las organizaciones y los Estados, incluyéndose en la agenda de trabajo de la Organización Internacional del Trabajo.

Éste aspecto tan importante para el bienestar de las personas y generalmente poco considerado en los ámbitos laborales, en la actualidad, ha adquirido gran relevancia por su estrecho vínculo con la salud, la productividad y la promoción de un trabajo digno.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS TRABAJADORES

La alimentación es una necesidad básica, esencial para el mantenimiento de la vida. Reconocida su importancia, ha sido consagrada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos del año 1948 y en posteriores pactos, conferencias y cumbres, como un derecho humano fundamental. Es evidente que la satisfacción del derecho a la alimentación incide directamente en la complacencia de los demás derechos humanos.

La *alimentación saludable* representa uno de los factores más relevantes para el desarrollo físico, emocional e intelectual de las personas y tiene como principios la variedad y el equilibrio en el consumo de alimentos.

Dado que no existe un único alimento que proporcione todos los nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado de salud, se hace inevitable el consumo regular de una dieta variada, que aporte agua, proteínas, lípidos,

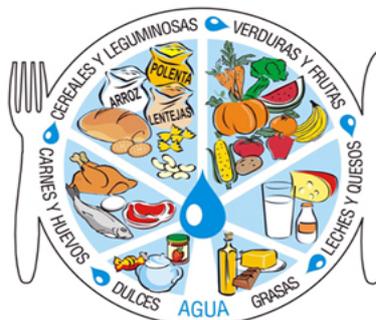
¹ Profesora Agregada del Departamento de Administración de Servicios de Alimentación y Nutrición. Escuela de Nutrición y Dietética. UdelaR.

² Profesora Adjunta del Departamento de Administración de Servicios de Alimentación y Nutrición. Escuela de Nutrición y Dietética. UdelaR.

³ Profesora Adjunta del Departamento de Administración de Servicios de Alimentación y Nutrición. Escuela de Nutrición y Dietética. UdelaR.

hidratos de carbono, vitaminas y minerales, en cantidad y calidad adecuada. Para lograr *variedad en la dieta*, es necesario, incluir en el consumo diario, alimentos de los siguientes grupos:

- Cereales y leguminosas
- Verduras y frutas
- Leche, yogures y quesos
- Carnes y huevos
- Azúcares y dulces
- Grasas, aceites y frutos secos



Icono seleccionado para la representación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay. GITGABA, 2005

Al citar el principio de *equilibrio* en el consumo de alimentos, se hace referencia al balance que debe establecerse entre las necesidades nutricionales de las personas y, la cantidad y calidad de nutrientes que éstas ingieren, para lograr un estado nutricional óptimo.

Las necesidades nutricionales difieren de una persona a otra, ya que están condicionadas por: el sexo, la edad, el estado fisiológico (situación de embarazo o lactancia), la actividad física y el entorno social, cultural y económico donde habitan. En el caso de los trabajadores, se agregan a estas consideraciones, las exigencias físicas e intelectuales que el trabajo requiere y las condiciones del ambiente laboral.

Algunos trabajos demandan un bajo gasto de energía; es el caso de los denominados "*trabajos sedentarios*". En esta categoría se incluyen actividades laborales donde las personas desempeñan las tareas fundamentalmente sentadas (administrativos, ascensoristas, vigilantes, choferes, entre otros). En este caso, la dieta debe proporcionar los nutrientes estrictamente necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales y no provocar sobrepeso u obesidad por un excesivo aporte de calorías.

Por el contrario, cuando el trabajo demanda una "*actividad física intensa*", la dieta debe aportar suficientes calorías para compensar el gasto energético que requiere la actividad y ser equilibrada en nutrientes para evitar carencias nutritivas. En este grupo se pueden incluir los trabajadores dedicados a las tareas rurales, de limpieza y mantenimiento, entre otros.

Para aquellos que cumplen con una actividad laboral de tipo "*psíquica*" (incluye puestos de trabajo de responsabilidad, donde la tarea es estresante e intensa: jefes, directores, docentes, investigadores), las necesidades de energía no son tan elevadas y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga suficiente cantidad de nutrientes que se relacionan con el buen funcionamiento del sistema nervioso. Algunas de las vitaminas del Grupo B (tiamina, piridoxina), la vitamina E, determinados minerales (potasio, magnesio) y oligoelementos (hierro, zinc, silicio, selenio y cromo) intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo.

Los nutrientes citados, están presentes principalmente en los siguientes alimentos:

Tiamina	cereales, carne (especialmente de cerdo), semillas de girasol
Piridoxina	carnes rojas, pescado, pollo, cereales integrales, garbanzos
Vitamina E	aceites de frutos y semillas, germen de cereales y yema de huevo.
Hierro	carnes rojas, hígado, leguminosas, cereales integrales y cereales refinados que se fortifican con este mineral.
Potasio	frutas, verduras, carnes rojas, pescados, mariscos, leche
Magnesio	verduras, leguminosas, carnes y frutos secos
Zinc	carnes rojas magras, mariscos, frutos secos, huevo y leguminosas.
Silicio	papa, boniato, cebolla, nabo, zanahoria, remolacha
Selenio	carnes rojas, pescado, mariscos, cereales, frutos secos
Cromo	carnes, hígado, cereales integrales, yema de huevo, hongos, frutos secos

Los trabajadores tampoco deben descuidar la ingesta de líquidos. Es importante beber una considerable cantidad (entre 2.5 a 3 litros diarios) de manera de compensar las pérdidas naturales del organismo (sudor, orina, heces), sobre todo cuando el esfuerzo físico que demanda el trabajo es intenso o muy intenso y cuando la actividad laboral se desarrolla en ambientes donde la temperatura es muy elevada.

Una adecuada hidratación proporciona numerosos beneficios para la salud: mejora el tránsito intestinal, mantiene la piel hidratada y la elasticidad de los huesos y reduce el riesgo de infecciones en el aparato urinario.

Aunque, en general, se promueve el consumo de agua, es recomendable además ingerir jugos de frutas y caldos de verduras porque ayudan a reponer las pérdidas de minerales que se ocasionan por la transpiración.

RELACIÓN ALIMENTACIÓN – SALUD - TRABAJO

La alimentación, la salud y el trabajo, son tres elementos esenciales para la vida humana, que están estrechamente relacionados.

Ha sido ampliamente demostrado que la alimentación saludable constituye un factor decisivo para mantener a la población activa, sana y con un adecuado estado nutricional.

Sin embargo, cuando el consumo de alimentos no se ajusta a las necesidades humanas, se desarrollan estados de malnutrición que afectan a la salud, ya sea:

- *por desequilibrio o exceso en el consumo de nutrientes.* En este caso se identifica la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con dieta, como obesidad, hipertensión arterial, cardiopatías isquémicas, dislipemias, algunos tipos de cáncer y diabetes
- *por déficit de nutrientes,* lo que se manifiesta con adelgazamiento, desnutrición y anemia, entre otras.

La alimentación, además de afectar en el estado de salud, puede condicionar la vida laboral. En el cuadro que se presenta a continuación, se refieren algunos de sus posibles efectos sobre la salud y el desempeño en el trabajo.

Características de la alimentación	Efectos en la salud	Efectos en el desempeño laboral
Dietas hipocalóricas (con bajo aporte de calorías)	Conducen al adelgazamiento. Pueden producir descensos en los niveles de glucosa en sangre (hipoglucemias) y en consecuencia, disminución de fuerzas, confusión y visión borrosa. En caso de ser muy estrictas y prolongarse en el tiempo pueden llevar a la pérdida de masa muscular.	Reducen el rendimiento físico e intelectual. Disminuyen la capacidad de trabajo. Aumentan la probabilidad de sufrir accidentes laborales.
Dietas hipercalóricas (elevado aporte de calorías)	Conducen al sobrepeso, obesidad y otras patologías relacionadas con la calidad de la dieta. Este estado de malnutrición, aumenta el riesgo de presentar lesiones en el aparato locomotor.	La situación supone un mayor esfuerzo físico para los trabajadores al momento de concretar las tareas y pérdida en la precisión de movimientos. El desempeño laboral se ve limitado a consecuencia de las enfermedades.
Dietas carentes de nutrientes esenciales	Provocan fatiga crónica, irritabilidad, depresión y disminución de los reflejos y de las capacidades cognitivas.	Desmotivación con respecto al trabajo. Aumento de los accidentes laborales. Baja en la productividad.
Omisión de algunas de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena)	Causa reducción en los niveles de glucosa en sangre. Afecta las capacidades físicas y mentales.	Disminución en la productividad. ¹ Aumenta la probabilidad de sufrir accidentes laborales.
Ingesta de comidas copiosas (muy abundantes).	Provocan molestias digestivas y somnolencia.	Disminuye el desempeño laboral y aumenta la probabilidad de sufrir accidentes laborales.
El consumo de alimentos o comidas contaminadas con organismos patógenos	Aumenta el riesgo de toxiinfecciones alimentarias.	Ausentismo laboral.
Ingesta de alcohol.	Altera las capacidades cognitivas, disminución de los reflejos y la concentración.	Incremento de la accidentalidad en el trabajo.

¹ Haggard J, Greenberg, J. Diet and Physical Efficiency. New Haven: Yale University Press; 1935. De acuerdo a un estudio realizado por estos investigadores, existe una relación directa entre el mayor número de comidas que realizan los trabajadores al día y el incremento de la productividad.

Alimentación en situación de trabajo en turnos o en horarios nocturnos

La alternancia en los horarios de trabajo o la actividad laboral en horarios nocturnos conlleva riesgos para la salud, potenciados por la perturbación de las funciones psicofísicas debidas a la alteración del ritmo circadiano.

Las personas que se encuentran bajo esta forma de organización del trabajo (personal del área salud, vigilantes, limpiadores, encargados de mantenimiento, entre otros) pueden presentar alteraciones en la salud: humor cambiante, insomnio, fatiga, estrés, alteraciones digestivas (dispepsia, gastritis, flatulencia, estreñimiento, anorexia, entre otras) y aumento de peso por modificaciones cualitativas y cuantitativas de la ingesta de alimentos.

En general, la alimentación de éstos trabajadores se caracteriza por:

- la omisión de comidas; especialmente el desayuno
- la inadecuada distribución de alimentos en el día
- el incremento en el consumo de alimentos con alto contenido calórico a expensas de grasas saturadas y/o azúcares simples (bizcochos, alfajores, galletitas, chocolates, snacks, productos de pastelería, entre otros)
- el aumento en la ingesta de bebidas estimulantes (bebidas tipo cola, café, té, mate) usadas para combatir el sueño

Ante estas situaciones, es conveniente adaptar la alimentación en función del horario laboral. Se recomienda respetar el ritmo circadiano y no intentar ajustarse a la distribución convencional de la comidas; de este modo se evitarán trastornos nutricionales.

Cuando se ingieren bebidas estimulantes, es conveniente evitar su consumo en las 3 o 4 horas previas a acostarse de manera de no afectar la calidad del sueño.

CONDICIONES PARA LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO

En la actualidad, la mayoría de los trabajadores permanecen, al menos, un tercio del día en el trabajo; ante esta situación, es de esperar que 2 de las 4 comidas diarias las realicen en ese lugar. Es responsabilidad de la Institución empleadora ofrecer todas las garantías para asegurar el cumplimiento de este derecho, ofreciendo las instalaciones y la infraestructura necesaria para que el acto de comer se realice en un entorno confortable.

Haciendo referencia a este tema, el Instituto Cuesta Duarte, señala: *“Las comidas saludables consumidas en un medio limpio y tranquilo no deben considerarse un lujo sino que, por el contrario, son fundamentales para el estado de ánimo, la salud, la seguridad y la eficacia de los trabajadores”*.

Nuestro país cuenta con disposiciones reglamentarias vinculadas a la protección de la salud y la vida de los trabajadores donde se establecen las condiciones que deben ofrecer los empleadores para la alimentación en los

lugares de trabajo. En los Decretos N° 406/88 (aplicable a los establecimientos públicos y privados de carácter industrial, comercial o de servicio), N° 89/95 (aplicable a la industria de la construcción), N° 372/99 (aplicable a la actividad forestal) y N° 321/09 (aplicable al ámbito agropecuario) se dispone que los establecimientos, en donde se cumplan jornadas de trabajo con régimen de horario continuo, deben facilitar un local para la instalación de un comedor, destinado exclusivamente al consumo de comidas; debe estar construido con materiales estables y de fácil limpieza, contar con adecuada iluminación y ventilación, disponer de dispositivos de protección contra el ingreso de insectos y otras plagas y estar dotado de agua potable y mobiliario (mesas y sillas) en cantidad suficiente. Estas condiciones generan beneficios físicos y psicológicos en los trabajadores, haciendo posible que descansen, se alimenten, establezcan vínculos con los compañeros, liberen tensiones y se alejen del puesto de trabajo durante su período de descanso.

Por otra parte, en estos Decretos, se establece que los centros de trabajo deben proporcionar medios para conservar (refrigerar y calentar) las comidas. Estos equipos contribuyen a preservar la calidad sensorial y sanitaria de las preparaciones y prevenir las enfermedades transmitidas por la contaminación de los alimentos. La disponibilidad de éste equipo es un factor determinante al momento de seleccionar los alimentos y preparaciones que se consumen en el trabajo

En relación al suministro de comidas por parte de los empleadores, la Constitución de la República, en el artículo 56, dictamina que aquellas instituciones cuyas características determinen la permanencia del personal en el establecimiento (hospitales, entre otros) están obligadas a proporcionar la alimentación y alojamiento adecuados.

Aunque, esta ley no aplica a organizaciones donde los empleados cumplen jornadas de trabajo con régimen de horarios continuos (menos de 2 horas de descanso en la jornada laboral), muchas instituciones que se encuentran en esta situación, han decidido ofrecer alimentación a sus empleados, entendiendo que contribuye a su bienestar y representa una buena inversión para la organización.

Los empleadores pueden ofertar comidas mediante diversas modalidades de servicio, dando la oportunidad a los empleados de alimentarse saludablemente en el horario de trabajo. Estas modalidades pueden variar desde la instalación de un servicio a cargo de la misma empresa o de terceros, hasta el aporte de vales de alimentación para adquirir las comidas fuera del local. En cualquiera de estos casos, sería conveniente que las instituciones asumieran la responsabilidad de orientar a los trabajadores en la selección y combinación de alimentos, para que éstos realicen una dieta acorde a las necesidades nutricionales, estado de salud, condición física y características del trabajo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que se programe una hora fija para concurrir a comer y que se dedique un mínimo de 40 minutos para realizar el almuerzo, tiempo que podrá ser mayor si el lugar destinado al consumo de alimentos se encuentra alejado del sitio de trabajo.

Cuando se dedican tiempos menores a los recomendados, se pueden presentar trastornos generales (falta de atención, somnolencia) y digestivos (epigastralgia, meteorismo y aerofagia), haciendo que el empleado se sienta

indispuesto para continuar con su labor y deba interrumpir anticipadamente la jornada laboral.

En caso que el trabajador requiera consumir alimentos entre horas (colaciones) para cumplir con un tratamiento dietético, la organización debería facilitarle un tiempo adicional para favorecer la recuperación de la salud.

Según el investigador C. Wanjek *“Garantizar el acceso de los trabajadores a alimentos nutritivos, un descanso adecuado y un espacio para comer en condiciones dignas, no sólo es importante para construir una empresa responsable, sino que es económicamente rentable ya que ayuda a los trabajadores a rendir al máximo”*.¹²

Recomendaciones

Para promover un óptimo estado de salud, mediante la alimentación, se recomienda a los trabajadores:

- ✓ Controlar el consumo de azúcares refinados y alimentos que los contengan (dulces, bebidas azucaradas, productos de repostería, golosinas, etc.)
- ✓ Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas (grasas de origen animal, margarinas, crema de leche, alimentos industrializados que las contengan) por su directa relación con el desarrollo de enfermedades coronarias.
- ✓ Controlar el agregado de sal a las comidas (cloruro de sodio) y evitar el elevado consumo de fiambres, embutidos, snacks, conservas, panes y galletas saladas para evitar el riesgo de hipertensión arterial
- ✓ Consumir frutas, verduras y leguminosas por su alto contenido en vitaminas, minerales y fibra. Esta última ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, brinda saciedad, controla el apetito y disminuye el riesgo de padecer cáncer de colón.
- ✓ Al momento de ingerir productos lácteos (leche, yogures y quesos), optar por los descremados.
- ✓ Seleccionar cortes magros de carne roja (peceto, cuadrada, lomo, bola de lomo, nalga, cuadril, colita de cuadril, entrecot, entre otros) e incorporar pescado a la dieta, al menos dos veces a la semana. Cuando se consuma pollo, se aconseja quitar la piel antes de cocinarlo.

1

² “La alimentación en el trabajo: Soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”. Organización Internacional del trabajo. 2005.

- ✓ En cuanto a las formas de preparación, optar por cocinar los alimentos al horno, plancha, parrilla, vapor o hervidos. Utilizar el aceite crudo para aderezar las comidas (ensaladas, vegetales cocidos, arroz, pastas).
- ✓ Distribuir los alimentos que se consumirán en el día en cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena, evitando el “picoteo” entre horas con el propósito de mantener un peso saludable.
- ✓ Comenzar el día con un desayuno que incluya alimentos del grupo de los lácteos, cereales y frutas, para mejorar el rendimiento físico e intelectual.
Ejemplos:
 - Café con leche, pan o galletas y fruta de estación.
 - Yogur, pan o galletas, fruta de estación
 - Te con leche, bizcochuelo, jugo de frutas.
 - Pan o galletas, queso, fruta de estación.
- ✓ La higiene y conservación de los alimentos son fundamentales para evitar la contaminación y la ocurrencia de enfermedades transmitidas por alimentos. Se aconseja lavar cuidadosamente los alimentos, en especial aquellos que se consumen crudos: sumergirlos en agua potable con una cucharita de hipoclorito de sodio por litro de agua, durante 15 minutos y luego enjuagarlos con abundante agua. Una vez preparadas las comidas, es necesario refrigerarlas hasta el momento del consumo.
- ✓ Antes de ingerir alimentos, higienizar adecuadamente las manos con abundante agua y jabón.
- ✓ En caso que la tarea requiera la exposición a contaminantes biológicos y/o químicos, tomar la precaución de cambiar la ropa de trabajo al momento de consumir alimentos.
- ✓ Comer en un ambiente tranquilo y confortable destinado para este fin, empleando el tiempo de descanso para realizar esta actividad.

Bibliografía

- Serra Majem L et. al. Nutrición y Salud Pública. 2º Edición. Editorial Masson S.A. España. 2006.
- Haggard J, Greenberg, J. Diet and Physical Efficiency. New Haven: Yale University Press; 1935. Citado en Serra Majem L et. al. Nutrición y Salud Pública. 2º Edición. Editorial Masson S.A. España. 2006.
- Grupo Interinstitucional de trabajo para las Guías Alimentarias basadas en alimentos de Uruguay. Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya. Ministerio de Salud Pública., OPS, Programa Nacional de Nutrición. Uruguay, 2005
- Aranceta Bartrina, J. Nutrición comunitaria. Editorial Masson. 2º Edición. España 2001.
- Chiavenato, I. Gestión del Talento Humano. Editorial Mc. Graw Hill. Colombia. 2002
- Decretos. N° 406/88, N° 89/1995, N° 372/99, N° 321/09. Poder Ejecutivo. República Oriental del Uruguay.
- Christopher Wanjek. “La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”. Organización Internacional del trabajo. 2005.

- Ratner. R et al. Artículo de Investigación: Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. Revista Médica de Chile. V136. Nº 11. Chile. 2008.