



“Alimentación y actividad física de los trabajadores del Liceo Aníbal Estapé”

Rio Branco - Cerro Largo - Uruguay

2017

Prof. Agda. Lic. Nut. Claudia Suárez – Prof. Agda. Lic. Nut. Raquel Palumbo

Programa Alimentación saludable y Pausa Activa: un Derecho del trabajador.

Escuela de Nutrición – Servicio Central de Bienestar Universitario

Universidad de la República

Montevideo, Mayo 2018

INTRODUCCIÓN

Desde el año 2013, un equipo docente¹ de la Escuela de Nutrición e integrantes del Programa de Gimnasia Laboral, del Área de Deporte del Servicio Central de Bienestar Universitario de la Universidad de la República (UdelaR), desarrollan el **Programa: Alimentación saludable y pausa activa: un Derecho del trabajador**, en el departamento de Montevideo.

En los años 2016 y 2017, el equipo responsable del Programa decide desarrollar talleres de sensibilización sobre la temática, dirigidos a trabajadores residentes en otros departamentos del país. En dicha oportunidad se realizan actividades en: Colonia, Florida, Rocha, Cerro Largo, Rivera y Paysandú.

El trabajo investigativo sobre la situación de la alimentación y la práctica de actividad física de los trabajadores del Liceo Aníbal Estapé de la ciudad de Rio Branco, que se presenta a continuación, surge del trabajo conjunto entre el equipo docente del Programa y la Profesora Norma Rodríguez, a partir de su participación en el Taller realizado el 25 de julio de 2017 en la ciudad de Melo (Cerro Largo).

INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA

Son objetivos del Programa “Alimentación Saludable y Pausa Activa: un derecho del trabajador”:

- Generar conocimiento sobre la situación alimentaria - nutricional y la práctica de actividad física de los trabajadores uruguayos.
- Sensibilizar a los trabajadores, empresarios, autoridades y la sociedad en su conjunto, sobre el impacto de la alimentación saludable y la actividad física, en la salud, el rendimiento laboral y el desarrollo nacional.

¹ Integrantes de los departamentos de Administración y Educación

- Difundir la normativa nacional e internacional vinculada a la alimentación en el trabajo.
- Estimular procesos de cambio a nivel laboral tendientes a generar ambientes que contribuyan a garantizar el derecho de los trabajadores a la alimentación y la actividad física.
- Avanzar en la integralidad de las funciones universitarias² en esta temática.

El Programa sustenta sus principios en:

- La Ley Orgánica de la Universidad de la República. Ley N° 12549. Que en su artículo 2° plantea como fines de la institución: *“...Le incumbe así mismo, a través de todos sus órganos, en sus respectivas competencias, acrecentar, difundir y defender la cultura, impulsar y proteger la investigación científica, y las actividades artísticas y contribuir al estudio de los problemas de interés general y propender a su comprensión pública, defender los valores morales y los principios de justicia, libertad, bienestar social, **los derechos de la persona humana** y”*
- La Estrategia de “Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” de la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde se establece que el sedentarismo y alimentación inadecuada son las principales causas de enfermedades evitables (diabetes, enfermedades cardiovasculares y esqueléticas, cáncer y otras) y fallecimientos prematuros.
- La Estrategia de Promoción de la salud en el lugar de Trabajo³ de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) / OMS. Estrategia que utiliza como plataforma el lugar del trabajo para fomentar la implementación de programas dirigidos al desarrollo de habilidades,

2 Enseñanza, extensión e investigación

3 Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo. Declaración de Luxemburgo (1997) Red Europea de promoción de la salud en el trabajo (ENWHP). Basada en la definición de promoción de la salud aparecida en la Carta de Ottawa (OMS, Ginebra, 1986). *“La Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PST) es aunar los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo. Esto se puede conseguir combinando actividades dirigidas a mejorar la organización y las condiciones de trabajo, promover la participación activa y fomentar el desarrollo individual”.*

responsabilidades y actitudes positivas para el cuidado y gestión de la salud a nivel individual y colectivo, fundamentadas en estilos de trabajo y vida saludables, A esto se suma la creación de entornos de trabajo saludables, lo que incluye mejoras de los elementos estructurales y organizativos del trabajo que hacen a la calidad de vida de los trabajadores.

- La Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) *“La promoción de la salud en el lugar de trabajo tiene potencial para mejorar la vida laboral y, como tal, es un componente vital del incremento de la productividad y del desempeño en el lugar de trabajo. Integrar la promoción de la salud a las políticas de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) beneficia tanto a los trabajadores como a los empleadores, al contribuir al bienestar a largo plazo de los trabajadores y sus familias, y al reducir la presión sobre los sistemas de salud, bienestar y seguridad social. Integrar medidas de promoción de la salud en los sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo fortalece las prácticas de salud en el trabajo, contribuyendo al desarrollo de una cultura de la prevención”*⁴. *La promoción de la salud en el lugar de trabajo complementa las medidas de seguridad y salud en el trabajo”*.

Desde su creación la OIT ha reconocido la importancia de la alimentación estableciendo programas como el de Promoción de la Salud y Bienestar para Trabajadores en el Lugar de Trabajo.

En este sentido, la Enciclopedia de la OIT recomienda la promoción de una alimentación balanceada para los trabajadores como forma de prevenir efectivamente los factores que pueden atentar en contra de su salud incluyendo las enfermedades crónicas no transmisibles y los daños profesionales.

En la literatura científica, existe una amplia gama de publicaciones que contemplan experiencias desarrolladas a nivel mundial en las que se ha

4. SOLVE: integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo : guía del formador: /Oficina Internacional del Trabajo. - Ginebra: OIT, 2012.

demostrado que los Programas que ayudan a los trabajadores a tomar decisiones informadas respecto a la alimentación y a mantenerse físicamente activos, reducen efectivamente los factores que atentan en contra de la salud, incluyendo los daños profesionales y las enfermedades crónicas no transmisibles, aumentan la esperanza de vida de los involucrados y fortalecen la voluntad de emprender proyectos de vida más saludable.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

General

Conocer la situación alimentario - nutricional y la práctica de actividad física de los trabajadores del Liceo Anibal Estapé de la ciudad de Rio Branco en el período julio - noviembre de 2017.

Específicos

1. Identificar las prácticas de alimentación y de actividad física de los trabajadores
2. Analizar las condiciones que ofrece el Centro Educativo para el consumo de alimentos y la práctica de actividad física durante el horario de trabajo.
3. Indagar sobre las patologías crónicas vinculadas a la alimentación que presentan los trabajadores.
4. Conocer la percepción de los trabajadores con respecto a la calidad de su alimentación y a la actividad física que desarrollan.

METODOLOGÍA

El diseño de investigación fue de tipo descriptivo, de corte transversal.

El universo de estudio estuvo constituido por todos los trabajadores del Liceo Aníbal Estapé.

El carácter de participación fue voluntario. Se envió una invitación a través de las direcciones electrónicas personales donde se explicó el propósito de la investigación. Se anexó un cuestionario semi-estructurado con preguntas abiertas y cerradas, especialmente diseñado para este estudio por el equipo de investigadores, para conocer:

- número y tipo de comida que los trabajadores realizan en el día y en el trabajo,
- composición del desayuno,
- consumo de frutas, verduras, alimentos ultraprocesados y cloruro de sodio,
- la persona responsable de preparar las comidas en el hogar,
- valoración sobre la calidad de la alimentación,
- el espacio físico donde se consumen los alimentos en el liceo,
- las condiciones de comodidad, higiene, ventilación e iluminación del comedor,
- disponibilidad de agua potable para beber, equipos para refrigerar y calentar los alimentos y comidas e instalaciones para higienizar alimentos y vajilla,
- sobre la comensalidad,
- procedencia de los alimentos que se consumen en el trabajo,
- tiempo dedicado al almuerzo en el trabajo,
- la capacitación sobre la alimentación apropiada de acuerdo a la actividad laboral desarrollada,
- percepción de los trabajadores sobre: las consecuencias del no consumo de alimentos durante el horario laboral, los efectos del horario y de las

condiciones de trabajo en la alimentación, su condición física, la importancia de realizar actividad física y sus beneficios.

- presencia de enfermedades vinculadas a la alimentación,
- tiempo semanal dedicado a la práctica de actividad física.

Se garantizó a los participantes la confidencialidad y anonimato de los datos aportados.

La interpretación de datos se realizó aplicando la estadística descriptiva.

RESULTADOS

Veinticinco trabajadores del Liceo, respondieron la encuesta. De los mismos, la mayoría son del sexo femenino (88%) y las edades oscilan entre 23 y 59 años.

En relación a la actividad laboral:

La mitad de los trabajadores ocupa un cargo efectivo.

En cuanto al horario de trabajo en el Liceo, seis trabajadores se desempeñan en el turno matutino, seis en el turno de la tarde y trece en ambos turnos.

Tres de cada cuatro trabaja además en otro/s centro/s educativo/s.

En relación a la cantidad de horas de trabajo remunerado al día, diez personas trabajan menos de 8 horas, siete labora 8 horas y ocho dedican más de 8 horas a la actividad laboral.

En cuanto a la ALIMENTACIÓN:

Número y tipo de comidas que los trabajadores consumen al día:

Al estudiar el número de comidas que los encuestados consumen diariamente, se identifica que ocho trabajadores hacen las 4 comidas principales del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Seis trabajadores realizan tres de éstas comidas (desayuno, almuerzo y cena) e igual número de trabajadores consumen únicamente dos comidas (desayuno y almuerzo o almuerzo y cena o desayuno y cena).

Diez trabajadores incluyen comidas entre horas (colaciones).

Consumo de comidas durante el horario de trabajo:

Ocho de cada diez trabajadores consume una o más comidas durante el horario de trabajo, siendo el almuerzo el tiempo de comida que predomina. Le siguen las colaciones y la merienda. El 50% de los trabajadores realiza dos comidas y 1/3 consume una comida.

Composición del desayuno:

Tres de cuatro trabajadores desayunan. La mitad de los trabajadores incluyen en este tiempo de comidas infusiones (mate, té, café) y la acompañan en general con panificados de bajo tenor graso (pan y galletas marinas).

Los que optan por el consumo de lácteos (café con leche, té con leche, yogur, queso), representan menos de la mitad de los trabajadores y agregan también los panificados con las características antes mencionadas.

El 20% de los trabajadores incorpora frutas en este tiempo de comida.

Menos del 20% de los encuestados agrega al desayuno fiambres, dulces o manteca.

Consumo de frutas y verduras:

En cuanto al consumo de frutas, nueve de cada diez trabajadores declara consumirlas; de ellos, la mitad lo hace diariamente. El 20% de los encuestados incorpora frutas en el desayuno y casi el 40% las incluye en las colaciones.

En el caso de las verduras, el consumo total es similar, pero sólo uno de cuatro encuestados las consume diariamente. La mayor parte de los trabajadores consume verdura con una frecuencia igual o menor a tres veces a la semana. En estos casos, el volumen de verduras consumidas representa solamente una porción.

Dos trabajadores manifestaron no incluir frutas en su dieta y tres, nunca consumen verduras.

Consumo de alimentos ultraprocesados:

La mayoría de los trabajadores (veintitrés) consume algún tipo de alimentos ultraprocesados durante la semana. La mitad de los encuestados lo hace diariamente o más de tres veces por semana. Los alimentos ultraprocesados seleccionados con mayor frecuencia son fiambres, refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas con azúcar.

Agregado de cloruro de sodio (sal de mesa) a las comidas:

El agregado de sal se produce, con mayor frecuencia, en la etapa de elaboración. Ocho de cada diez trabajadores prepara las comidas con sal y le agrega al momento de consumirlas.

Responsable de preparar las comidas en el hogar:

La mayoría de los encuestados manifiesta que esta responsabilidad recae sobre sí mismo.

Valoración sobre la calidad de la alimentación:

Seis de cada diez trabajadores valora que su alimentación no es saludable.

Sobre las condiciones para la alimentación en el Liceo

Existencia de comedor:

No existe unanimidad en las respuestas de los encuestados con respecto a la existencia de un comedor en el Liceo. Diez trabajadores manifiesta que existe este espacio para el consumo comidas y quince no lo identifica como tal.

Lugar empleado para comer:

Ninguno de los trabajadores encuestados utiliza el Comedor para ingerir alimentos. La mayoría de los trabajadores (diecisiete) come en el mismo lugar donde desarrolla su actividad (aula, sala docente u otros sectores de trabajo). Nueve trabajadores lo hace en la cantina.

Condiciones del comedor:

La mayoría de los encuestados entiende que la comodidad, la ventilación y la disponibilidad de mesas y sillas del comedor es “regular” o “mala”. En lo que refiere a higiene e iluminación, las opiniones son divididas; la mitad opina que son “buenas” y la otra mitad que son “regular” o “mala”.

Disponibilidad de agua potable para beber:

Casi la totalidad de los trabajadores (veinticuatro) manifiesta que existe agua potable disponible para el consumo.

Disponibilidad de equipo para refrigerar y calentar las comidas e instalaciones donde higienizar alimentos y vajilla:

Aparecen opiniones contradictorias en relación a estas variables. La mayoría entiende que el Liceo ofrece equipamiento para refrigerar y calentar las comidas y que no dispone de instalaciones donde higienizar los alimentos y la vajilla. Otros destacan la ausencia de equipamiento para mantener y acondicionar térmicamente los alimentos.

Con respecto a la comensalidad:

Seis de diez trabajadores manifestaron comer sin la compañía de otras personas.

Procedencia de los alimentos que se consumen en el trabajo:

Para la mayoría de los encuestados (veintidós), la Cantina del Liceo es su principal fuente de abastecimiento de alimentos.

A pesar de que casi la totalidad de los trabajadores (veintitrés) valora que la oferta alimentaria de la Cantina no promueve una alimentación saludable, compra en este lugar los alimentos con una frecuencia igual o superior a tres veces por semana.

Tiempo dedicado al almuerzo en el trabajo:

Sólo cinco trabajadores dedica a almorzar un tiempo apropiado para regular la ingesta de alimentos y facilitar la digestión (30 minutos).

Cabe destacar que cinco trabajadores emplean diez minutos o menos para consumir la comida principal que hacen en el horario de trabajo.

Cuanto mayor es el tiempo que los trabajadores dedican a comer, aumenta la percepción de que el tiempo resulta adecuado para realizar esa actividad.

Consecuencias del no consumo de alimentos en el horario laboral:

Ante la situación de no consumir alimentos en el horario laboral los encuestados perciben algunas repercusiones negativas en su desempeño y productividad: cansancio (trece menciones), irritabilidad (once menciones), dolor de cabeza (siete menciones), falta de concentración (siete menciones).

Efectos del horario y la condiciones de trabajo en la forma de alimentarse:

La mayoría de los encuestados (veintiuno) opina que ambas variables afectan su alimentación. Lo atribuyen a la falta de tiempo para comer y a las inadecuadas condiciones del comedor.

Capacitación en relación a la forma de alimentarse de acuerdo a la actividad laboral:

La mayoría de los encuestados (veintitrés) expresa que, en el transcurso de su carrera laboral, no ha sido informada sobre la manera de alimentarse de acuerdo al trabajo que realiza. A su vez, manifiestan interés en recibir capacitación en el tema “alimentación saludable, adaptada a la edad, el sexo y la actividad laboral”.

En relación al ESTADO DE SALUD

Al indagar sobre las enfermedades relacionadas con la alimentación seis de diez trabajadores manifestaron presentar alguna/s de ellas.

Las enfermedades más comunes son el sobrepeso y la obesidad de acuerdo al cálculo de Índice de Masa Corporal (4 y 9 trabajadores, respectivamente). Le siguen la hipertensión arterial (6) y las dislipemias (4).

La hipertensión arterial y las dislipemias se presentan con más frecuencia en los trabajadores obesos.

Con respecto a la práctica de ACTIVIDAD FÍSICA

Siete de diez trabajadores dedica algunas horas a la semana a practicar actividad física. Únicamente seis trabajadores realiza más de 3 horas de

actividad física en la semana, cumpliendo con las recomendaciones para mantener una vida activa y saludable.

Sólo un trabajador valora que realiza una cantidad suficiente de actividad física en relación al tiempo recomendado.

Una tercera parte de los encuestados expresa padecer de alguna afección o lesión que le impide realizar actividad física. Así mismo, otros manifiestan que la falta de tiempo y/o de hábitos condiciona esta práctica.

Las 2/3 parte de los encuestados opina que la actividad física es importante o muy importante para su vida.

En general, para los trabajadores que presentan obesidad, la actividad física resulta “poco” o “nada importante” y para aquellos que tienen un estado nutricional normal, la actividad física resulta “importante” o “muy importante”. Entre los principales beneficios de practicar actividad física se destaca “hace bien para la salud” (21 menciones) y “permite liberar el estrés y mejorar el humor” (20 menciones). Menos menciones tuvieron las opciones “permite una vida más plena” (12 menciones) y “permite estar en forma y verse bien” (10 menciones).

Únicamente siete trabajadores valora que su condición física es adecuada y justamente corresponde a aquellos que presentan un estado nutrición normal. Ninguno de los trabajadores con sobrepeso u obesidad considera que su condición física es adecuada.

CONCLUSIONES

En cuanto a la ALIMENTACIÓN:

- Que las 2/3 partes de los trabajadores, no realice, una de las comidas principales del día, podría producir una baja en el nivel de glucosa en la sangre (hipoglicemia), afectando negativamente el rendimiento físico e intelectual, aumentando la probabilidad de sufrir accidentes y disminuyendo la productividad en el trabajo. La supresión de una de las comidas, puede provocar que las calorías no consumidas se sumen a la comida siguiente, traduciéndose en una ingesta copiosa e hipercalórica que produce somnolencia, trastornos digestivos e, incluso si la situación se mantiene en el tiempo, incremento de peso corporal.
- Que la mayoría de los encuestados realice de una a tres comidas en el trabajo, exige capacitar a las personas en la planificación de los alimentos o preparaciones para consumir durante la jornada laboral y trabajar con la institución en la determinación de las necesidades de equipamiento para higienizar, calentar y refrigerar los alimentos.
- La ausencia del desayuno (comida más importante del día), en la cuarta parte de los trabajadores, condiciona el emprendimiento de las actividades cotidianas, por la ausencia la reposición de energía y nutrientes en el organismo luego del ayuno prolongado resultante de las horas de sueño. De la evidencia científica se desprende que los adultos que saltan el desayuno presentan un riesgo aumentado de sobrepeso y obesidad.
- La selección de alimentos en el desayuno es en general en cantidad insuficiente y de calidad inadecuada, lo que genera riesgo de disminución de la capacidad física e intelectual (concentración y memoria), predisposición a un peor estado de ánimo y contribuye a una

distribución menos armónica de la ingesta de energía, carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales durante la jornada diaria.

Que la composición del desayuno, en la mitad de los trabajadores sea únicamente de infusiones no azucaradas, cuyo aporte energético es nulo, prolonga el ayuno nocturno, con las consecuencias que esto representa para el organismo y el desempeño laboral.

Que en general, los fiambres y manteca no sean la opción preferida por la mayoría de los trabajadores, que los panificados sean de bajo tenor graso y que en alguno de los casos se incluyan frutas, se valoran como prácticas alimentarias saludables.

- El escaso número de encuestados que cumple con la recomendación de consumir 5 o más porciones de frutas y verduras al día, condiciona el aporte de gran variedad de vitaminas (principalmente A y C), minerales y fibra, sustancia fundamental que interviene en tránsito intestinal y disminuye la absorción de sustancias nocivas. Se ve disminuido el efecto regulador sobre las funciones del organismo y protector de diversas enfermedades, que estos alimentos tienen.
- La frecuencia de incorporación de fiambres, refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas con azúcar, por parte de la mitad de los encuestados, implica una ingesta de nutrientes perjudiciales para la salud.
En el caso de los fiambres, el consumo de un alto contenido de grasas saturadas, colesterol, conservantes (cloruro de sodio, nitritos y nitratos) lo que predispone al desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Los nitratos además pueden favorecer el desarrollo de aterosclerosis y reducir la tolerancia a la glucosa. Esta situación combinada con el consumo de cloruro de sodio, que provoca el aumento de la presión arterial y aumenta el riesgo de desarrollar patologías coronarias. En cuanto a las bebidas azucaradas, aportan cantidades importantes de calorías por su contenido en azúcares simples, favoreciendo el

incremento de peso y el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2. El ácido cítrico y el azúcar pueden erosionar la dentadura y causar irritación local y caries. El contenido en cafeína repercute en el equilibrio psíquico generando hiperactividad e insomnio.

- Resulta preocupante la práctica de agregar sal a las comidas, ya sea durante la elaboración como al momento del consumo. Si a esto se suma la ingesta de alimentos procesados que contienen importantes cantidades de cloruro de sodio, el consumo de este mineral estaría superando el límite máximo de 5 gramos diarios establecido por la Organización Mundial de la Salud.
- La manifestación por parte de la mayoría de las encuestadas que la responsabilidad de preparar los alimentos en el hogar recae sobre sí mismas, confirma una feminización de la tarea de preparar los alimentos en el hogar.
- Que la mitad de los trabajadores valore que su alimentación no es saludable, puede representar por un lado un grado de conocimiento en relación a cuáles serían las prácticas saludables y por otro genera un potencial espacio para la educación alimentaria y nutricional.

Alimentación en el Liceo

- De acuerdo a las respuestas de los encuestados no queda en claro si el Liceo dispone de un espacio exclusivo para comer, como lo establece el Decreto 406/88 ⁵. La mayoría de los trabajadores consume los alimentos en el espacio de trabajo. La ausencia de un comedor genera perjuicios físicos y psicológicos en trabajadores, haciendo imposible que los empleados puedan alimentarse y descansar en un ambiente apropiado para estos fines. El consumo de comidas en el puesto de trabajo conlleva riesgos psíquicos ya que no permite al trabajador desvincularse realmente de la tarea. En general, cuando las personas comen en el sitio de trabajo, alternan la comida con el trabajo, sin interrumpirlo totalmente, y por lo tanto el tiempo de descanso no es real. Este comportamiento también limita la interacción del trabajador con otros miembros de la organización, dejando a un lado los beneficios personales que significa crear y mantener dichos vínculos. En relación a los riesgos biológicos, en los puestos de trabajo pueden estar presentes diversos artículos que al interactuar con los alimentos pueden contaminarlos y finalmente provocan intoxicaciones alimentarias en quienes los consumen. Varios estudios han demostrado que comer en el puesto de trabajo lleva a comer más rápido y mayor cantidad de alimentos y, en consecuencia, al incremento de peso.
- En general, existe una valoración negativa respecto a la comodidad, la ventilación, la disponibilidad de mobiliario, la higiene y la iluminación del

⁵ Uruguay 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. El Decreto No. 406 del año 1988 (aplicable a los establecimientos públicos y privados de carácter industrial, comercial o de servicio), que reglamenta la Ley N° 5032 del 21 de julio de 1914 sobre prevención de accidentes de trabajo, establece en los artículos 89, 90 y 95 que los establecimientos 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. Este local 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.

El artículo 91 hace referencia a que deberá procurarse a los trabajadores medios para conservar (refrigerar y calentar) las comidas, así como instalaciones para lavar los recipientes.

espacio utilizado para comer. Las condiciones edilicias, ambientales y de confort del espacio usado para el consumo de las comidas influyen en la cantidad de alimentos que se consumen y en la velocidad con la que se consumen. Lugares limpios, tranquilos y cómodos ayudan a concentrarse en el acto de comer e invitan a hacerlo despacio. *En referencia a este tema comenta el Instituto Cuesta Duarte: “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”.*

- Casi la totalidad de los trabajadores manifiesta que existe agua potable disponible para el consumo. La mayoría declara que el Liceo ofrece equipamiento para refrigerar y calentar las comidas, aunque faltan instalaciones donde higienizar los alimentos y la vajilla. La presencia y accesibilidad de equipo para refrigerar y calentar la comidas, contribuye a preservar la calidad sanitaria de las preparaciones y a evitar enfermedades ocasionadas por la contaminación de los alimentos.
- La oferta alimentaria de la cantina podría estar atentando contra la voluntad de aquellos trabajadores que deciden seguir una alimentación saludable, siendo esta el centro de abastecimiento de los alimentos que se consumen en el horario de trabajo.
- Dado que solo cinco trabajadores toman el tiempo que se considera apropiado para regular la ingesta de alimentos y facilitar la digestión (30 a 40 minutos), se prevee que puede estar comprometida la asimilación de los componentes de los alimentos y que se provoque una ingesta mayor de la necesaria. La prisa al comer puede generar malestares digestivos (epigastralgia, meteorismo, aerofagia) y somnolencia lo que

afectará la concentración y el rendimiento laboral, además de aumentar la probabilidad de sufrir accidentes.

- Que más de la mitad de los trabajadores coman solos en el horario laboral, puede implicar que ingieran alimentos menos saludables y de forma más rápida que aquellos que lo hacen en compañía (comensalidad). Esta situación lleva a aumentar la probabilidad de que se presenten los trastornos mencionados en el ítem anterior y disminuye la posibilidad de fortalecer las relaciones laborales y el sentido de pertenencia al grupo.
- Los trabajadores que no consumen alimentos en el horario laboral perciben ciertos trastornos que repercuten negativamente en la salud, en el desempeño laboral, en la relación con los demás trabajadores y otros que pueden inducir a accidentes laborales.
- El escaso tiempo del que disponen los trabajadores para comer, las limitaciones edilicias, ambientales, de higiene y equipamiento del ambiente alimentario serían factores condicionantes de la calidad de la alimentación en el horario laboral.
- Falta capacitación acerca de la manera más apropiada de alimentarse de acuerdo al trabajo que realiza.
- Manifiestan interés en capacitarse para conocer más de como llevar una alimentación saludable, adaptada a la edad, el sexo y la actividad laboral.

En relación al ESTADO DE SALUD:

- Es elevada la incidencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad), hipertensión arterial y/o dislipemias y puede ser aún mayor si se considera que en ocasiones, estas dolencias transcurren de forma

asintomática y sólo es posible detectarlas en la instancia de un examen médico.

- Es elevada la presencia de enfermedades asociadas a la alimentación, por tratarse de una población con un promedio de edad de 44 años.

Respecto a la práctica de ACTIVIDAD FÍSICA

- Todos los trabajadores reconocen los beneficios de practicar actividad física, fundamentalmente aquellos que se vinculan con el cuidado de la salud física y mental.
- Las 2/3 parte de los encuestados opina que la actividad física es importante o muy importante para su vida. Sin embargo, sólo seis trabajadores cumple con los tiempos y la frecuencia de ejercicio recomendada para mantener una vida activa y saludable.
- La presencia de afecciones o lesiones, la falta de tiempo y de hábitos, aparecen como factores condicionantes de la práctica de actividad física.
- La percepción sobre la condición física y la valoración de la importancia de la actividad física en su vida personal está en función del estado nutricional de los encuestados.

BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Salud. (2016) Guía Alimentaria para la población Uruguaya. Dirección General de Salud. Área programática de Nutrición. Uruguay Disponible en: <http://www.msp.gub.uy/publicaci%C3%B3n/gu%C3%ADa-alimentaria-para-la-poblaci%C3%B3n-uruguaya>
- Ministerio de Salud. (2016) Nutrición, Alimentación y Actividad Física para la prevención de enfermedades No Transmisibles. Revisión para la elaboración de las Guías de Alimentación saludable para la población uruguaya. Disponible en: <http://www.msp.gub.uy/publicaci%C3%B3n/gu%C3%ADa-alimentaria-para-la-poblaci%C3%B3n-uruguaya>
- Ministerio de Salud (2016). Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional. Revisión para la elaboración de la Guía Alimentaria para la población uruguaya. Disponible en: <http://www.msp.gub.uy/publicaci%C3%B3n/gu%C3%ADa-alimentaria-para-la-poblaci%C3%B3n-uruguaya>
- Organización Internacional del Trabajo. (1956). *Recomendación 102 sobre los servicios sociales*. Ginebra, Suiza: Organización Internacional del Trabajo. Recuperado de. http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R102
- Organización Internacional del Trabajo. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y la nutrición en el trabajo: Estudio de empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. Santiago de Chile, Chile. Organización Internacional del Trabajo. [Citado septiembre de 2016]. Disponible en http://www.ilo.org/santiago/publicaciones/WCMS_201138/lang-es/index.htm.
- Organización Panamericana de la Salud. (2000). *Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe: Anexo N° 6- Documento de Trabajo*. Costa Rica: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/doc_ops_fortalecimento_promocao_da_saude.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2004) *Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Disponible en:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

- República Oriental del Uruguay. (2016) Ley Orgánica de la Universidad de la República N° 12.549 (Diario Oficial 29.10.58). Compilación de Normas relacionadas con la administración de personal de la Universidad de la República..
- República Oriental del Uruguay. Poder Ejecutivo. (1988) Decreto N° 406/88 Prevención de accidentes de trabajo. Disponible en: <https://www.bps.gub.uy/bps/file/10702/21/dec.-406-88-condiciones-y-ambiente-de-trabajo.pdf>
- Suárez S, Claudia, Echegoyen R, Andrea, Cerdeña Ch, María, Perrone P, Verónica, & Petronio P, Isabel. (2011). ALIMENTACIÓN DE LOS TRABAJADORES DEPENDIENTES RESIDENTES EN MONTEVIDEO Y CIUDADES CERCANAS. *Revista chilena de nutrición*, 38(1), 60-68. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000100007>
- Wanjek. C. (2005). “La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”. Ginebra. Suiza. Organización Internacional del trabajo.
- Aranceta Bartrina, J. Serra Majem. Ll. (2012). ALIMENTACIÓN Y TRABAJO. Madrid. España. Editorial Panamericana.