

PROMOCIÓN DE UNA VIDA SALUDABLE

EN EL ENTORNO LABORAL

Programa de Alimentación Saludable en el marco del Proyecto de Gimnasia Laboral

Escuela de Nutrición - Universidad de la República (UDELAR) - Montevideo - Uruguay

Autores: Docentes Lic. Nut. Claudia Suárez, Raquel Palumbo, Analía Toledo.

Estudiantes del Nivel Avanzado de la Licenciatura en Nutrición (2013-2016)

ANTECEDENTES

Año 2011:
Encuesta "Calidad de vida de los trabajadores de la Udelar". Programa de Salud Mental (PSM)
→29,7% con enfermedades crónicas.
→47% con sobrepeso u obesidad.
→85% sedentarios.

Año 2012:
Proyecto de **Gimnasia Laboral**, lleva "Pausa Activa" a los servicios universitarios.

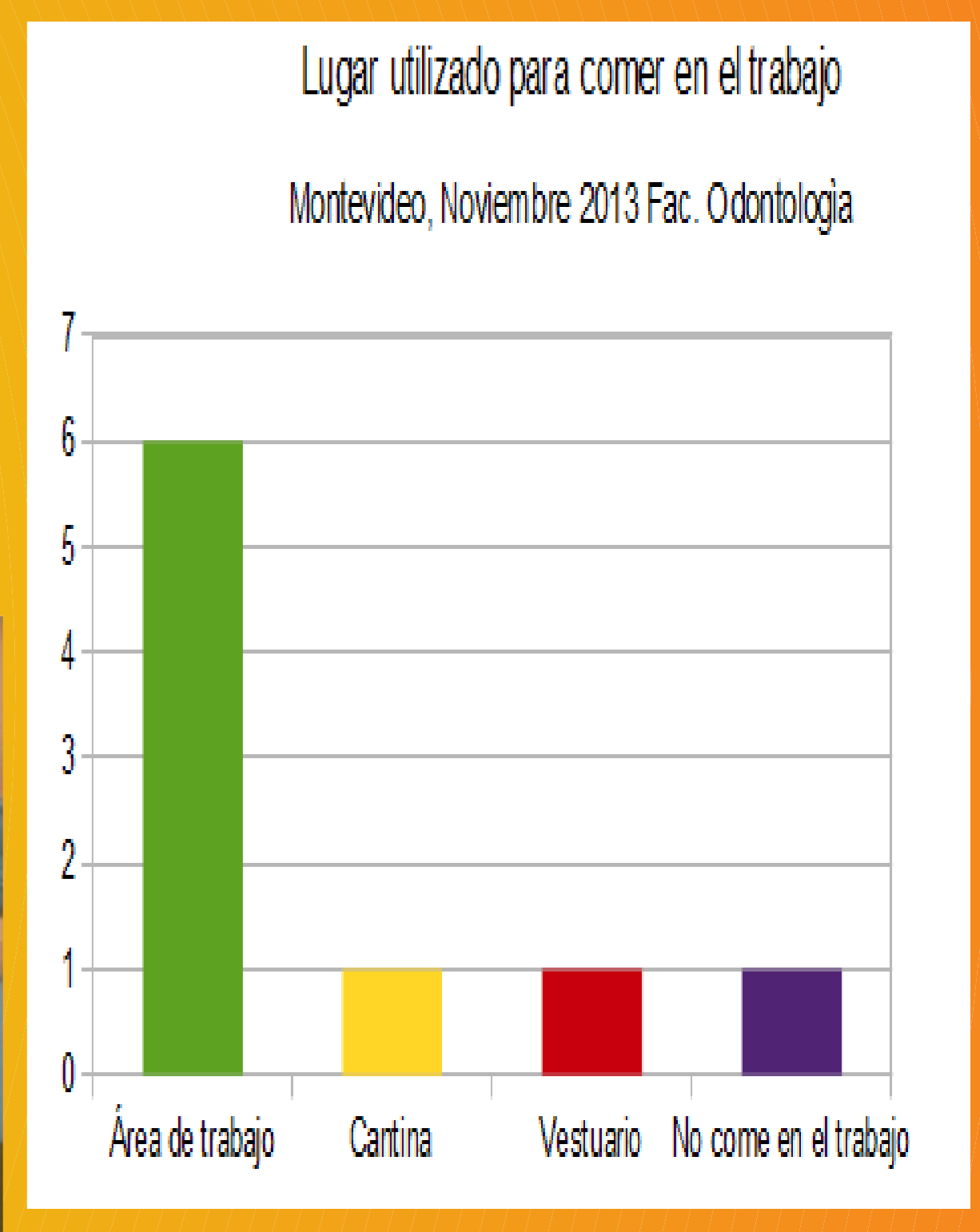
Año 2013:
El PSM convoca al equipo de la Escuela de Nutrición "**Alimentación de los Trabajadores**" Línea de enseñanza, investigación y extensión

OBJETIVOS:
Contribuir a la salud y adecuada nutrición de los trabajadores
Desarrollar una propuesta educativa que articule la extensión y la investigación universitaria.

FUNDAMENTOS:
Cometidos de la Udelar
Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (2004)
Promoción de la salud en el lugar de Trabajo (2000)

PROGRAMA DE PROMOCION DE ALIMENTACION SALUDABLE

1- DIAGNÓSTICO DE SITUACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL DE TRABAJADORES



2- IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA



SENSIBILIZAR

INFORMAR

SUGERENCIAS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno nutritivo que incluya lácteos descremados (leche, yogur o queso), cereales (pan, tostadas o galletas sin grasas) y frutas.
- Incluye una porción de verduras y una porción de frutas en el almuerzo y en la cena.
- Elige opciones saludables para comer entre horas: yogures o postres de leche descremados, barras de cereales, frutas frescas o secas, granola.
- Consumo de dos a tres litros de líquidos al día: Agua, infusiones o jugos de frutas sin azúcar en lugar de refrescos azucarados.
- Saboriza las comidas con condimentos y hierbas aromáticas para reducir o eliminar el agregado de sal, mayonesa o salsa ketchup.

ALIMENTACION SALUDABLE Y TRABAJO

PROYECTO DE ARTICULACION DE LA ESCUELA DE NUTRICION CON LA PROPUESTA DE GIMNASIA LABORAL

DIEZ BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

- Mejora el rendimiento físico.
- Aumenta la memoria y la concentración.
- Favorece el buen humor.
- Permite un mejor manejo del estrés.
- Previene: sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, dislipemia, osteoporosis.
- Fortalece el sistema inmunológico, mejora las defensas naturales.
- Promueve el descanso nocturno.
- Evita accidentes laborales.
- Es rica y más económica.
- ¡Disfrutarás de la vida y serás más feliz!

B-INTERVENCIÓN EN LAS CANTINAS UNIVERSITARIAS



3- RESULTADOS DEL PROGRAMA

Vinculación Nutrición - Pauta Activa	✓
Compromiso autoridades universitarias	✓
Participación de trabajadores	✓
Receptividad de los responsables cantinas a los cambios propuestos	✓
Estudiantes comprometidos, conjugando y aplicando saberes	✓

4- CONCLUSIONES La incorporación del Programa de "Promoción de la Alimentación Saludable" a los proyectos de la UDELAR posiciona a la temática alimentaria-nutricional en el concepto "Entornos de Trabajo y Estudio Saludables". Los resultados alcanzados nos impulsan a extender las acciones a otros servicios universitarios e integrar al colectivo estudiantil a la población objetivo. El Programa permitió articular las funciones universitarias de enseñanza, investigación y extensión.