



UNIVERSIDAD  
DE LA REPUBLICA

# “Alimentación de los trabajadores”

## Características, estado de salud y condiciones que ofrecen las empresas para el consumo de comidas en el horario de trabajo”

Autores: Suárez C, Echegoyen A, Cerdeña A, Perrone V, Petronio I.

Servicio Universitario: Escuela de Nutrición y Dietética

### Introducción

Las características y condiciones en que se alimentan los trabajadores son determinantes de su salud y del desarrollo de un trabajo digno, seguro y productivo. Actualmente, este tema preocupa a las organizaciones y se reconoce como un aspecto sustancial para el diálogo entre el gobierno, los empleadores y los empleados.

### Objetivo

Conocer algunos aspectos de la alimentación de los trabajadores del sector público y privado del área Metropolitana, en el período julio-setiembre de 2009 .

### Metodología

Tipo de estudio: cuantitativo descriptivo de corte transversal.

Universo: Personas entre 18 y 65 años, que trabajan en relación de dependencia y residen en el área metropolitana.

Muestra: Aleatoria de carácter probabilístico de tipo sistemático, con 295 encuestas efectivas.

Método de recolección de datos: entrevistas personales, en forma telefónica.



### Resultados

<b>Comidas consumidas al día</b>	Más de la mitad de los trabajadores realiza 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). El 43% saltea al menos una comida.	
<b>Consumo de alimentos y preparaciones</b>	<b>Desayuno</b>	Integrado por lácteos (leche), cereales (pan y galletas) e infusiones (mate). El 17% incluye sólo un alimento, destacándose las infusiones. El 10% incluye frutas en este tiempo de comida.
	<b>Entre horas</b>	En general, seleccionan cereales (pan, bizcochos y tortas) y frutas.
	<b>Almuerzo</b>	La mitad opta por carnes rojas. El pollo y pescado concentran el 11% de las menciones. El segundo grupo de alimentos mencionado fue “verduras”, destacándose las cocidas. Los cereales ocupan el tercer lugar. El 20% de los trabajadores selecciona tortas y tartas saladas, pizzas, empanadas.
	<b>Merienda</b>	Se identifica un mayor consumo de manteca, dulces y fiambres con respecto al desayuno.
	<b>Cena</b>	La selección es similar a la del almuerzo; disminuye el consumo de tortas y tartas saladas, pizzas y empanadas y aumenta la ingesta de sopa.
<b>Motivos de selección</b>	Los citados fueron: practicidad (43%), cuidado de la salud (15%), oferta de alimentos por la empresa (13%). El 12% decide en función de la comida disponible en el hogar.	
<b>Procedencia de los alimentos</b>	El 43% lleva la comida preparada desde su hogar; el 29% se abastece en comercios fuera del lugar de trabajo y el 15% consume las preparaciones ofertadas en el trabajo.	
<b>Lugar empleado para el consumo en el trabajo</b>	El 83% realiza las comidas en el trabajo; 57% utiliza el comedor de la empresa y 26% come en el lugar donde desempeña las tareas. El resto opta por comer en su domicilio, en comercios donde se venden comidas o utilizan espacios públicos.	
<b>Tiempo empleado para el consumo</b>	Uno de tres trabajadores destina entre 10 y 20 minutos para comer. El 6% utiliza menos de 10 minutos.	
<b>Condiciones que ofrecen las empresas para el consumo</b>	El 78% de los encuestados expresa que en la empresa donde trabajan hay comedor. Casi el 90% de los trabajadores cuenta con heladera y equipo para cocinar o calentar las comidas en el trabajo. El 29% mencionó que la empresa en la que trabaja ofrece servicio de comidas; sólo 45 entrevistados manifestaron utilizarlo.	
<b>Patologías crónicas vinculadas a la alimentación</b>	El 40% presenta éstas patologías, siendo las más comunes: sobrepeso, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y diabetes. Únicamente el 21% expresó realizar una selección especial de alimentos por padecer alguna de éstas patologías.	



### Conclusiones

•**En relación a la alimentación:** En general, los trabajadores consumen diariamente los alimentos recomendados en las Guías Alimentarias basadas en Alimentos (GABA). Se identifica un bajo consumo de pescado, frutas y verduras crudas y una importante ingesta de carnes rojas y otros alimentos con alto contenido de grasas saturadas y cloruro de sodio. *La evidencia científica ha demostrado que dietas con estas características se asocian al desarrollo de obesidad, sobrepeso, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.* La mayoría de los trabajadores emplea tiempos menores a los recomendados por la OMS para comer (40 minutos), lo que esta asociado a diversos trastornos digestivos.

**En relación al estado de salud:** Los resultados obtenidos para sobrepeso e hipertensión arterial, muestran la misma tendencia que los hallados en la 1º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (MSP, 2006). Aquellos que realizan una selección especial de alimentos son, en general, los que padecen enfermedades cardiovasculares y diabetes.

**En relación a las condiciones ofrecidas por las empresas:** Algunas empresas no cumplen con la reglamentación nacional vigente referida a las condiciones para la alimentación en el trabajo (disponibilidad de comedor y equipos para el mantenimiento de las comidas).

Aunque muchas empresas ofrecen un espacio físico exclusivo para el consumo de alimentos, se identifican empleados que prefieren comer en el “puesto de trabajo” con los riesgos psíquicos y biológicos que esto implica.