

## **La importancia de la Alimentación Saludable en los Lugares de Trabajo**

Alimentarse es el hecho consciente y voluntario de proporcionar los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Cuando la alimentación es saludable y equilibrada, además de contar con un buen estado de salud, se evitan ciertas enfermedades que aparecen al ingerir alimentos con altos contenidos en grasas, sal y azúcares, como la obesidad, la hipertensión o la diabetes tipo 2, entre otras.

Puede parecer sencillo explicar el proceso de alimentarse, casi instintivo, pero habitualmente el hecho de **comer está sujeto a normas o a reglas sociales que lo condicionan**. De hecho, hay grandes diferencias entre grupos sociales a la hora de comer. No hay más que fijarse en el tipo de comida de personas de zonas o culturas diferentes y comprobar que tienen sus propias normas, sus propias lógicas a la hora de elegir las comidas.

Además de estos factores, se dan otros que condicionan la alimentación de las personas según **su clase social o su actividad laboral** o tipo de trabajo. De modo, que hay condiciones que facilitan o no poder mantener de forma continuada unas rutinas de alimentación saludable y equilibrada durante la jornada laboral, tanto en el tipo como en la cantidad y frecuencia de los alimentos y que aseguren las necesidades nutricionales de una buena salud general.

En general la dieta saludable es la misma para todos, independientemente del tipo de trabajo que desarrollemos tiene que ser completa en nutrientes. Lo que sí varía son las necesidades calóricas según del tipo de actividad que se desempeñe y en este sentido los trabajos se pueden clasificar en sedentarios y con desgaste físico y/o turnos de trabajo.

Haz clic [aquí](#) para ver las características de cada grupo.

Un factor común importante y muy condicionante en la alimentación actual, es la falta de tiempo generalizada, que provoca que cada vez con más frecuencia que:

- Los/las trabajadores/as en general opten por alimentos ya elaborados de preparación rápida (y con mayor concentración de grasas poco saludables).
- Se mastiquen menos los alimentos, lo que por un lado hace que ingiramos raciones mayores y por otro lado se haga peor la digestión.
- Se coma sólo con más frecuencia, esto afecta a la cantidad de alimentos que se consumen (se tiende a comer más). Lo ideal es comer en grupo, disfrutando la comida y la compañía, de forma que se coma más despacio y se mastique mejor. Buscar compañeros de trabajo en la misma situación y quedar habitualmente para comer, es sin duda la opción más recomendable para comer durante la jornada laboral.

### ***¿Pueden conseguir los adultos una alimentación saludable durante la jornada laboral?***

Si no existen problemas de salud o de orden médico que lo desaconseje y se dan ciertas condiciones personales y sociales, en la medida que se consuman todos los días determinados alimentos, que haya cierta regularidad pero no diaria en el consumo de otros y que se reduzcan al mínimo la ingesta de otros terceros, se puede hablar de que se intenta llevar una alimentación equilibrada. Una alimentación equilibrada, además, que será más saludable si se combina con una actividad física habitual.

El lector o lectora podrá consultar numerosas guías y pirámides nutricionales que le darán una idea de qué alimentos y con qué frecuencia convierten una alimentación en saludable. ([Acceder desde aquí](#)).

La mayoría de las recomendaciones recuerdan que:

### **Se debe aumentar el consumo de fibra:**

- *Se deben tomar a diario alimentos fijos como frutas y verduras (perfectos para tomar a media mañana o media tarde en el lugar de trabajo), pan o cereales y lácteos (deben ser la base de nuestro desayuno).*
- *Junto a ellos, comer legumbres de 3 a 5 días a la semana, así como aves o pescado y frutos secos (en ensaladas es una opción fácil de prepararlas y de consumirlas en el lugar de trabajo).*

### **Se deben limitar el consumo de grasas saturadas:**

- *Comer carnes rojas y chacinas sólo se recomienda 2 ó 3 veces por semana.*
- *Además se aconseja, si es posible, utilizar aceite de oliva y limitar el consumo de productos con grasas saturadas (presentes en la bollería industrial, snacks, barritas de chocolate, precocinados y en casi todos los productos de las máquinas vending que encontramos en los centros de trabajo), el azúcar, las mantequillas y margarinas y los dulces.*

### **Se debe limitar el consumo de sal y de azúcar:**

*La mayoría de los productos que comparamos ya tienen entre sus ingredientes estos nutrientes por lo que no es necesario añadirlos de manera extra.*

Si se consigue hacer una alimentación saludable durante la jornada de trabajo según lo expuesto, junto a una actividad física frecuente y eliminando el consumo de tabaco, se está siguiendo una estrategia muy eficaz para contener la aparición de determinadas enfermedades. Incorporar estos hábitos es la mejor forma de cuidarnos y conseguir que nuestro día a día en el trabajo sea saludable.

Como regla general la comida del mediodía debe aportar un 35% del total de energía diaria.

Según la Guía Food para Empleados, una alimentación equilibrada durante la jornada laboral consiste en hacer un consumo variado de alimentos en cantidad y frecuencia, para cubrir las necesidades nutricionales que permitan mantener una buena salud y proporcionar bienestar.

La Guía Food para Empleados recuerda que una alimentación equilibrada fuera de casa y en jornada laboral pasa principalmente por reducir la sal, beber agua como acompañamiento a la comida, cuidar el tamaño de las raciones y comer sólo lo que se necesite; comer legumbres y cereales como alternativas a las carnes; comer fruta y verdura y elegir técnicas de cocinado que no añadan excesiva grasa.

Además se desaconseja el picoteo de alimentos con demasiada grasa, azúcar y sal. Al final de este texto, podrá encontrar un sencillo cuestionario original de la

Guía Food para Empleados, que le informará del nivel de alimentación saludable y equilibrada que mantiene durante su jornada laboral.

Recuerda COMER SANO no es igual a COMER CARO!

### ***¿Porqué promover la alimentación saludable en el lugar de trabajo o en la jornada laboral?***

La evidencia ha demostrado las ventajas de la promoción de la salud en los lugares de trabajo, sobre todo en aquellas materias referidas al control del tabaquismo y del consumo de alcohol, a la mejora de la alimentación y del incremento de la actividad física, al control de la hipertensión, al dolor de espalda y de otros problemas músculo-esqueléticos o al control del estrés.

Como en otras áreas de intervención, promover la alimentación saludable en el lugar de trabajo supone mejoras tanto para el trabajador como para la empresa:

Para el trabajador:

- Mejora el estado de salud y de la calidad de vida de los/as trabajadores/as
- Aumenta la satisfacción de los trabajadores

Para la empresa:

- Mejora la visibilidad del centro de trabajo en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa
- Reduce el absentismo laboral
- Mejora el rendimiento y la productividad
- Mejora las relaciones de los grupos humanos

El lugar de trabajo puede ofrecer una oportunidad para influir positivamente en los hábitos de alimentación de los empleados/as si se facilitan algunas condiciones en el entorno. Por ejemplo, si se incrementa en los comedores de trabajo la disponibilidad de alimentos saludables y se transmiten sus ventajas y el papel de una alimentación equilibrada para mejorar en salud. Esta acción, puede trasponerse al entorno familiar y tener efectos de alcance para los miembros de la familia.

### **¿Qué debe saber?**

Los datos disponibles sobre los factores que determinan las enfermedades no transmisibles son en Andalucía, en gran medida, los mismos que en otros países y regiones. Entre ellos figura el mayor consumo de alimentos muy calóricos, poco equilibradas, con bajo contenido en fibra y alto contenido de grasas, azúcares y sal; la menor actividad física en el hogar, la escuela y en el medio laboral, así como en los desplazamientos y en el recreo y el consumo de tabaco.

A este respecto, en Andalucía, según la Encuesta Andaluza de Salud de 2007, entre las personas adultas se registran bajos consumos diarios de fruta (51.7%) y de verduras y hortalizas (24.3%), lejos de las recomendaciones nutricionales que aspiran a que toda la población consuma fruta y verdura diariamente.

Por sexo, las mujeres consumen a diario más fruta (55,6%) y verdura (27,5%) que los hombres (47,7% y 20,9%, respectivamente). El consumo diario de verdura es más infrecuente. Sólo un 24,3% la come todos los días, más las mujeres (27,54%) que los hombres (20,88%). El consumo es muy bajo en el grupo de edad de 16 a 25 años (13,1%), especialmente entre chicos (9,82%) frente a las chicas (16,36%). Quienes más verdura toman todos los días son las personas mayores de 65 y más años.

Los datos sobre trabajadores/as de esta encuesta indican que no llegan a la mitad los que trabajan y toman fruta a diario (46,5%), sobre todo entre los hombres. Y es aún más minoritario el consumo diario de verdura (22,7%), también más infrecuente entre los hombres.

Del total de personas de la muestra que dicen trabajar, un 44% fuma a diario (un 48% de hombres por un 36,5% de mujeres) y cerca de la mitad (46,2%) no hace ningún tipo de actividad física en su tiempo libre, situación algo más habitual entre las mujeres que entre los hombres.

Por otro lado, cuatro de cada diez personas que trabajan tienen sobrepeso, especialmente los hombres que doblan en número a las mujeres.

### **¿Qué pueden hacer las empresas y centros de trabajo para promover la alimentación saludable?**

- Promover estrategias y programas continuados de promoción de alimentación saludable dirigido a todos los empleados/as, apoyándose en los servicios de salud laboral o prevención de riesgos.
- Informar a todos los trabajadores/as mediante comunicados, sesiones, tablones de anuncios y cualquier otro soporte, la oportunidad de adquirir y mantener prácticas de alimentación saludables en el centro de trabajo (esa información incluye al personal de limpieza, seguridad, externos...), tales como promoción del consumo de fruta y verdura, reducción del consumo de sal, etc.
- Si es el caso, incluir la alimentación saludable en la oferta diaria del comedor o cafetería del centro de trabajo. Para ello, debe incrementarse la adquisición y disponibilidad de alimentos saludables y ofrecer nuevas prácticas de cocinado. Si es el caso, dar apoyo e información al personal de cocina.
- Ofrecer en los comedores de empresa menús equilibrados y variados que incluyan comida para celíacos, alérgicos y otras enfermedades como hipertensión, colesterol, diabetes tipo II, ect... Visita la Web:

[www.comedoressaludables.org](http://www.comedoressaludables.org)

- La habilitación y acondicionamiento de servicios adecuados para la preparación de alimentos en las salas o comedores de los centros de trabajo, con frigorífico, microondas, horno o tostador y otros utensilios que puedan ayudar facilitar la elaboración de menús saludables en el trabajo.

- Incluir una oferta más amplia de alimentos saludables en las máquinas expendedoras o en la cafetería del lugar de trabajo. Por ejemplo, fruta y ensalada fresca, agua o refrescos sin azúcar. A nivel europeo se promueve la oferta de menús saludables en los establecimientos de hostelería mediante el Programa Gustino, para saber más consulta su Web:

<http://gustinofood.edenred.es>

- Organizar actividades periódicas interactivas sobre alimentación saludable entre el personal, que son muy populares, como degustación de alimentos saludables, concursos de recetas saludables, el suministro semanal de fruta...
- Incluir en las rutinas de trabajo medidas sencillas como habilitar fruta en las reuniones, informar sobre la oferta de bares o cafeterías cercanas que ofrecen menús saludables, hacer desayunos saludables compartidos, facilitar a las madres lactantes su vuelta al trabajo...
- Plantear en el centro la práctica de la actividad física entre los trabajadores como complemento a las actividades de alimentación saludable.

### **Anexo**

#### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA ACTIVO EN LA JORNADA LABORAL. GUIA FOOD PARA EMPLEADOS

Si NO

1. ¿Prueba siempre la comida antes de añadir sal u otros condimentos?

2. ¿Utiliza el agua como bebida de elección para acompañar las comidas?

3. ¿Tiene cuidado con el tamaño de las raciones para comer sólo lo que se necesita?

4. ¿Hay presencia de cinco raciones de frutas y/o verduras por día en su alimentación?

5. ¿Es la fruta fresca el postre habitual y, de vez en cuando, los postres lácteos?

6. ¿Priorizan técnica de cocción con bajo contenido de grasa (plancha, vapor, horno, etc.)?
7. ¿En los descansos, en general, sacia las ganas de comer con pequeñas raciones de frutos secos, aceitunas, pan (bocadillos, galletas integrales), fruta o zumos naturales, y/o productos lácteos semi y/o desnatados?
8. En lugar del consumo de carne, ¿elige a menudo combinaciones de legumbres y cereales?
9. ¿Cuida la variedad en los menús, para que cada día sea distinto?
10. ¿Busca el equilibrio en la alimentación habitual del día a día y reserva para los festivos y ocasiones especiales las excepciones?
11. ¿Realiza alguna actividad física diaria; como caminar 30 minutos, ir en bici, nadar, ir al gimnasio, etc.?

*\*Cada respuesta afirmativa suma un punto; cuantas más respuestas afirmativas, más equilibrado es el estilo de vida. (Las respuestas negativas asociadas a hábitos poco saludables permiten identificar aquellos aspectos en que se puede mejorar)*

**COMPROBAR EL ESTILO DE VIDA EN LA JORNADA LABORAL. RESULTADOS:**

***Si se han obtenido de 0 a 4 puntos:***

Es tiempo de empezar a “equilibrarse” y a cuidarse. Esta guía permite encontrar la manera de mejorar. Marcarse un objetivo para incrementar la puntuación y aumentar la sensación de bienestar anima a continuar sumando.

***Si se han obtenido de 5 a 8 puntos:***

Va por buen camino. Ya se siguen muchos de los consejos de esta guía. Si se quiere conseguir un paso más para aumentar el bienestar, hay que fijarse en los aspectos a mejorar para obtener un excelente.

***Si se han obtenido de 9 a 11 puntos:***

¡Felicidades! Se “equilibra” la alimentación de forma excelente y se tiene un buen grado de bienestar. Se puede compartir esta guía con compañeros de trabajo, amigos o incluso hablar con el equipo de Dirección de la empresa para sensibilizar sobre la importancia de difundir un estilo de vida saludable.

**[Enlaces](#) [Recursos](#)**