



Instituto de  
Capacitación y Formación



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

Área de Capacitación y Formación Técnica y Especializada  
Programa de Comunicación Organizacional

## **CURSO-TALLER: “PROMOVIENDO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO”**

Presencial / 2018

### **1. Presentación**

El proyecto “Derecho de los trabajadores a una alimentación saludable” forma parte de los proyectos integrales que desarrolla la Escuela de Nutrición (EN) de la Universidad de la República (UdelaR). Surge en el 2008 a iniciativa de un equipo docente y su propósito es contribuir a la calidad de vida de los trabajadores a partir de la defensa del derecho a una alimentación saludable en general y en particular, en el ámbito laboral.

Toma como referencia el Artículo 2º de la Ley Orgánica de la Udelar (1958), que establece la responsabilidad de “...contribuir al estudio de los problemas de interés general y propender a su comprensión pública...”.

El bienestar de los trabajadores constituye “un problema de interés general” que, como universitarios debemos atender. Este colectivo representa el 64% de la población uruguaya y cumple un rol esencial como generador de la riqueza necesaria para el desarrollo de la sociedad.

Desde la perspectiva sanitaria y de la seguridad alimentaria, los trabajadores pueden valorarse como una “población vulnerable”. Están más expuestos a enfermedades no transmisibles (ENT) que la población general; a los factores de riesgo de las ENT (alimentación insana, tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo), se suman elementos del ambiente laboral que afectan el estilo de vida (alimentación en el trabajo, trabajo nocturno, rotativo, estrés, multiempleo, permanecer sentado).

Actualmente el centro de trabajo se considera uno de los ambientes obesogénicos más trascendentes; la rutina laboral puede desencadenar sedentarismo y alimentación inadecuada, provocando obesidad y ENT. Asimismo, las condiciones de trabajo pueden empeorar las enfermedades preexistentes y, a su vez, éstas vuelven a los trabajadores más susceptibles de sufrir accidentes laborales y agravan las enfermedades profesionales.

Las condiciones laborales pueden comprometer la seguridad alimentaria de los trabajadores. A las necesidades nutricionales particulares deben sumarse demandas específicas de acuerdo al trabajo realizado. Generalmente en el contexto laboral se consumen dos de las comidas diarias y, aspectos organizativos y estructurales del trabajo pueden afectar disponibilidad, acceso y consumo de alimentos saludables.

La capacitación en el tema “Promoción de ambientes alimentarios saludables en el ámbito laboral” es reconocida como una de las herramientas más efectivas para mejorar la situación alimentario - nutricional, el estado de salud y la calidad de vida de la población trabajadora.

## **2. Objetivos**

- Contribuir al bienestar de la población trabajadora a través de la promoción de hábitos saludables de alimentación.
- Potencial el rol del espacio de trabajo como escenario para proteger la salud de los trabajadores y generar una cultura del autocuidado.

## **3. Competencias**

Al finalizar el curso los participantes estarán en condiciones de reconocer:

- la influencia de la alimentación en el trabajo, en la salud y en el rendimiento laboral.
- el trabajo como un espacio de promoción de la salud y de una alimentación saludable.
- el marco legal aplicable a la alimentación en el trabajo.

## **4. Carga horaria / Duración**

Carga horaria total: 3 horas.

## **4. Población objetivo / Destinatarios**

Funcionarios/as no docentes de la Universidad de la República.

## **5. Contenido temático**

- La alimentación como derecho.
- Relación salud-trabajo-alimentación.
- Adaptación de la alimentación a distintas situaciones de trabajo.
- Procesos de cambio hacia comportamientos saludables.
- Promoción de ambientes alimentarios saludables en el espacio de trabajo.
- Marco legal vinculado a la alimentación en el trabajo.

## **6. Modalidad / Metodología**

La actividad se realiza en formato curso-taller de manera presencial.

## 7. Evaluación

El curso-taller no incluye instancias de evaluación.

## 8 Equipo docente

Claudia Suárez y Raquel Palumbo.

## 9. Bibliografía

- Ministerio de Salud Pública (2013). 2ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles. Montevideo, Uruguay.
- 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](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](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/doc_ops_fortalecimento_promocao_da_saude.pdf).
- República Oriental del Uruguay. 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, 2016.
- República Oriental del Uruguay. Poder Legislativo. (1914). Ley N° 5.032. Accidentes de Trabajo. Medidas de Prevención. Disponible en: <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/5032-1914>
- 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.