

# Alimentación laboral: ¿un derecho o un privilegio?

## Workplace nutrition: a right or a privilege?

Sandra López Arana, Francesca Conti Donoso\*, Oscar Castillo Valenzuela

Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Finis Terrae, Santiago, Chile

Fecha de recepción: 30/01/2025

Fecha de aceptación: 16/05/2025

Fecha de publicación: 27/06/2025

\*Correspondencia: Francesca Conti. mconti@uft.cl

Señor editor,

La alimentación es un derecho humano básico y un factor fundamental para mantener una buena salud. En el entorno laboral, la alimentación trasciende los aspectos individuales de salud, convirtiéndose en un pilar esencial para el bienestar colectivo y la productividad de un país<sup>1</sup>.

En Chile, la Encuesta Nacional de Salud 2017 reveló que el 74,2% de los adultos presenta sobrepeso u obesidad<sup>2</sup>, condiciones que incrementan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como hipertensión, diabetes *mellitus* tipo 2 y enfermedades cardiovasculares<sup>3</sup>.

La malnutrición por exceso se produce debido a una mayor ingesta calórica, caracterizada por un alto consumo de alimentos ricos en azúcares, sodio y grasas saturadas, así como un aumento en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados. A esto se suma un menor gasto energético y un estilo de vida sedentario. En el entorno alimentario organizacional, definido como el lugar donde se venden o proporcionan alimentos a los trabajadores, estudiantes u otros miembros que se desempeñan en instituciones y organizaciones<sup>4</sup>, estas conductas resultan preocupantes porque pueden impactar en la salud de los trabajadores, reduciendo su bienestar físico y mental y disminuyendo su rendimiento. Factores como el estrés, la falta de tiempo para una alimentación adecuada y la escasa disponibilidad de opciones saludables en el lugar de trabajo tienen efecto tanto en la productividad como en la calidad de vida de los trabajadores.

Diversos estudios a nivel mundial, liderados por instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), han revelado que los trabajadores que acceden a una alimentación saludable y adecuada en sus lugares de trabajo, presentan una mejor calidad de vida, menor riesgo de enfermedades

crónicas no transmisibles (ECNT) y un mejor desempeño laboral en términos de producción y rendimiento; como también menor ausentismo, lo cual es un beneficio tanto para el trabajador como para la organización.

Este enfoque, centrado en el derecho humano a una alimentación adecuada, se posiciona como un elemento fundamental en las políticas de bienestar laboral de numerosos países, así lo planteó en el año 2012 la Oficina de la OIT para el Cono Sur de América Latina en donde presentó la publicación "Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas".

El estudio revisó la literatura y alternativas existentes para la alimentación en el trabajo a nivel internacional<sup>5</sup>, así como algunos datos relevantes a nivel nacional. Se analizó el marco normativo nacional existente, el cual básicamente se limita a señalar el derecho del trabajador a disponer de un mínimo de media hora de descanso durante su jornada para la colación (artículo 34 del Código del Trabajo) y la obligación empresarial de disponer de un comedor equipado con condiciones higiénicas adecuadas cuando, por la naturaleza o modalidad del trabajo, los trabajadores se vean obligados a consumir alimentos en el sitio de trabajo (artículo 28 del Decreto Supremo N.º 594)<sup>6,7</sup>.

Frente a esta realidad, durante el año 2024, se realizó la mesa "Diálogos por la Alimentación Laboral", una iniciativa liderada por la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Finis Terrae que busca articular acciones en las que participan diversos sectores, incluyendo entidades públicas, privadas y académicas. Para facilitar el análisis, la discusión y la generación de propuestas, la mesa se estructuró en una serie de reuniones organizadas estratégicamente. En total, se llevaron a cabo siete sesiones, de las cuales

dos fueron presenciales y cinco en línea. Estas instancias permitieron la revisión de antecedentes internacionales y nacionales, el estudio de casos sobre alimentación laboral y la discusión de propuestas específicas.

Como resultado de este trabajo colaborativo, se sistematizaron las recomendaciones y propuestas en un *ebook*, con el objetivo de difundir este material a todos los sectores y generar un levantamiento de este tema importante en la agenda pública. En este documento, las recomendaciones se organizaron en tres dimensiones clave: levantamiento de información, desarrollo de políticas y diseño e implementación de intervenciones<sup>8</sup>. Estos ejes buscan orientar futuras acciones para fortalecer la regulación vigente y fomentar la implementación de políticas que garanticen una alimentación laboral digna, promoviendo estilos de vida saludables y mejorando la calidad de vida de los trabajadores.

## Referencias

1. Paredes GF, Ruiz Díaz L, González CN. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Rev Chil Nutr* 2018; 45(2):119–27. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>.
2. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. 2017.
3. Margozzini P, Passi Á. Encuesta Nacional de Salud, ENS 2016-2017: un aporte a la planificación sanitaria y políticas públicas en Chile. *ARS Médica* 2018; 43(1): 30-34.
4. Gálvez Espinoza P, Egaña D, Masferrer D, Cerda R. Propuesta de un modelo conceptual para el estudio de los ambientes alimentarios en Chile. *Rev Panam Salud Publica* 2018; 41:e169.
5. Organización Internacional del Trabajo. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo. Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. 2012.
6. Ministerio de Salud. Decreto N.° 594, Reglamento sobre condiciones sanitarias y ambientales básicas en los lugares de trabajo, MINSAL. 1999.
7. Dirección del Trabajo. Código del Trabajo. 2018.
8. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Finis Terrae. Mejor alimentación, mayor bienestar, propuestas para una alimentación laboral saludable en Chile, Mesa multidisciplinaria de alimentación laboral. 2024.