

GUÍA
PRÁCTICA

Nº32 AGOSTO

2022

María José Bosch
Directora

María Paz Riumalló
Directora Ejecutiva

María José Urzúa
Investigadora



10 años
CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

La salud se define como un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad (OMS, 2022). La dimensión física de la salud está íntimamente relacionada con el plano mental, por lo que tanto actividad física, alimentación y descanso son los tres pilares para tener un cuerpo sano y efectos positivos a nivel emocional (Eudona, 2022).

En este contexto, es relevante comprender cuáles son los adecuados niveles de actividad física y hábitos alimenticios para vivir una vida saludable, lo que a su vez tiene efectos positivos en el plano laboral.

En cuanto a la actividad del cuerpo, es preciso diferenciar entre actividad física y niveles de sedentarismo. Se considera que una persona es físicamente inactiva cuando no realiza los niveles recomendados de actividad física para tener una salud óptima. La OMS (2020), estima que los adultos deben realizar semanalmente al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa. A demás deberían hacer al menos dos veces a la semana ejercicios que activen los grandes grupos musculares (OMS, 2020).

Por otro lado, se entiende como persona sedentaria, a aquella que se encuentra en una postura sentada, reclinada o tumbada mientras está despierta con un gasto energético bajo, por una cantidad de horas prolongada. De esta manera, una persona que trabaja una jornada laboral completa sentada se consideraría sedentaria, a pesar de cumplir extra laboralmente con las recomendaciones de actividad física de la OMS (MC Mutual, 2021). En contraparte, una persona que no trabaja sentada, pero no cumple las recomendaciones de actividad, no es sedentaria, pero sí es inactiva físicamente.

Referente a la alimentación, se entiende que la composición exacta de una alimentación balanceada depende de las características de cada persona, tales como, sexo, edad, hábitos de vida y grado de actividad física. No obstante, existen ciertos principios de alimentación que son transversales a estas características (OMS, 2022). En este sentido, se recomienda comer al menos cinco porciones de frutas y verduras diarias, evitar alimentos procesados por la cantidad de sodio y grasa saturada que contienen y preferir siempre el agua frente a las bebidas azucaradas y jugos (Eudona, 2022).

Dada la importancia que tienen ambos aspectos para un estado saludable, la presente guía práctica busca exponer cómo la vida laboral puede tener un efecto sobre el bienestar físico. Por un lado, las dinámicas de trabajo determinan la cantidad e intensidad de la actividad física que se puede realizar.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

Por otra parte, las jornadas laborales fuera del hogar pueden impactar en la calidad de la alimentación diaria, si no se toman las medidas adecuadas.

Además de exponer esta problemática, busca entregar prácticas a nivel organizacional que puedan abordar este problema. Dichas medidas pueden ser implementadas por las empresas, considerando como estas se ajustan a su realidad, en términos de recursos materiales, humanos, ubicación geográfica, entre otras.

La vida laboral puede definir nuestro bienestar físico

A continuación, se expone la relación existente entre las dinámicas laborales y los indicadores de bienestar físico, a saber, actividad física y alimentación saludable.

Desde la modernidad, el mundo laboral ha vivido dos procesos que, combinados, han tendido a la sedentarización de las personas. Por un lado, se sistematiza la jornada laboral como la actividad principal diaria de las personas, la que oscila entre las 35 y 48 horas semanales, según la legislación vigente en cada país (Organización Mundial del Trabajo, 2018). Esto significa que las personas al menos están en su lugar de trabajo 7 horas diarias, cinco días de la semana.

Por otro lado, diversos hitos tecnológicos han disminuido la necesidad de fuerza humana como motor de las labores diarias. El cambio de la matriz productiva de los países, desde sociedades agrícolas a industriales y de servicios, ha tenido un impacto en la masa corporal de sus habitantes. En países como Chile, en tan solo 30 años se pasó de tener problemas de desnutrición a obesidad (Revista de Investigación Sanitaria, 2022). Se debe agregar que en desde el siglo XXI, la irrupción de las tecnologías de la información, han facilitado la posibilidad de trabajar en línea, lo que ha tenido un impacto en la cantidad de actividad física que ejecutan las personas.

Ambos procesos han llevado a sedentarizar las jornadas laborales, siendo común que un trabajador pase sentado más de 7 horas diarias. Lo anterior, supone un riesgo para la salud, independientemente de que luego se cumpla con las horas de actividad física recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (MC Mutual, 2021).

Respecto a la variación en los hábitos alimenticios, es importante recalcar, que no ha sido tan veloz. Es decir, las personas se han inmovilizado, pero en muchos casos siguen comiendo la cantidad de calorías necesarias para trabajos pesados. Este es el caso de la minería, una actividad que antaño exigía un alto

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

esfuerzo físico y una alimentación hipercalórica. El problema es que sus procesos se han automatizado, pero el estilo de alimentación se mantiene (Universidad de Chile, 2022).

Otras ocupaciones no han sufrido cambios como este, sin embargo, la vida moderna no colabora con una alimentación balanceada. La necesidad de optimizar los tiempos y la oferta de alimentos ultraprocesados ha incidido en la cantidad de calorías que las personas obtienen diariamente. En los últimos 60 años, Latinoamérica, ha sido testigo de un aumento en la producción industrial de alimentos que incluyen aditivos y cantidades de grasas, azúcares y sales añadidas que superan la ingesta diaria recomendada. En contraparte, esta oferta alimenticia ha sido bien recibida por los consumidores, ya que tienen un precio accesible y simplifican la vida (Popkin, 2020). Claramente, sin contar los costos en salud a largo plazo que se exponen a continuación.

Consecuencias personales y laborales

Tal como se mencionó, la salud engloba el bienestar en el plano emocional y corporal (OMS, 2022), de esta manera, el hecho de no seguir las recomendaciones alimenticias y de actividad de la OMS, tiene consecuencias a nivel físico y también psicológico.

La principal consecuencia de una alimentación hipercalórica es el sobrepeso y la obesidad. A su vez, estas condiciones derivan en una serie de enfermedades no transmisibles tales como cardiopatías, diabetes y algunos tipos de cáncer (OMS, 2021). Por su parte, la ausencia de actividad física y sedentarismo, se ha denominado el “tabaquismo del siglo XXI”, ya que una serie de estudios indican que la cantidad de muertes asociadas al sedentarismo y tabaquismo son similares (BBC, 2021).

En el ámbito laboral, tanto la alimentación como la actividad física tienen un impacto en la productividad. En cuanto a la primera, se entiende que la comida es el combustible que permite a las personas realizar su trabajo, por lo que, la cantidad y calidad de esta, tiene un efecto sobre la ejecución de tareas. Esto porque el rendimiento cognitivo está asociado a los niveles de glucosa en la sangre y a la velocidad que esta es procesada por nuestro organismo (Friedmann, 2014). Por otro lado, la carencia de hierro puede disminuir la productividad en un 30%, ya que ralentiza el metabolismo y disminuye los períodos de concentración (Universidad de Chile, 2022).

Desde una óptica más positiva, incurrir en la cantidad de actividad física adecuada, puede traer grandes beneficios en el ámbito laboral, porque protege la salud mental, reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad. A su vez, esta mejora la concentración y la capacidad de aprendizaje (OMS, 2020).

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

Evaluando la situación a largo plazo, la alimentación y la actividad, también tienen un efecto sobre los costos para la empresa y el ausentismo laboral (OIT, 2012). Se ha encontrado que un trabajador obeso tiene el doble de probabilidades de ausentismo laboral que uno con peso normal, dada la cantidad de comorbilidades crónicas asociadas a su condición (Universidad de Chile, 2022).

Bienestar físico en Chile

Dado lo anterior, cabe preguntarse como se encuentra Chile en términos de bienestar físico, considerando la calidad de la dieta de sus habitantes y su nivel de actividad física.

En primer lugar, la última Encuesta Nacional de Salud (Ministerio de Salud , 2017), da cuenta de que tan solo el 24,5% de los chilenos tiene un peso normal. Así, una gran proporción tiene sobrepeso (39,8%) y obesidad (31,2%). Adicionalmente, un 27,6% presenta hipertensión arterial y un 12,3% sufre de diabetes tipo 2.

Respecto de los hábitos alimenticios, el estudio “Radiografía de la alimentación en Chile” impulsado por la subsecretaría Elige Vivir Sano, dio cuenta de que el país tiene un déficit en la ingesta de alimentos recomendados como saludables y un superávit en alimentos que deben evitarse. Por ejemplo, tan solo un 18,0% de las personas consumía la cantidad semanal recomendada de legumbres y un 28% la cantidad de pescado recomendada. En cuanto a la ingesta de vegetales, un 62% de personas comía al menos tres raciones diarias de verdura, y un 59% consumía dos frutas al día. Por su parte, un hogar con tres personas consume 23,4 litros de bebidas mensuales y 17,5 kilos de pan (Elige Vivir Sano, 2021).

Finalmente, en cuanto a los hábitos de actividad física, para el 2017, el 86,7% de la población se consideraba sedentaria. Al buscar diferencias de género, se encontró que en general las mujeres (90,0%) eran más sedentarias que los hombres (83,3%) (Ministerio de Salud , 2017).

Buenas prácticas en nutrición y actividad física

A partir de lo expuesto anteriormente, se aprecia que Chile vive un complejo panorama en indicadores de bienestar físico. Dado que esto tiene consecuencias para las personas, las organizaciones y la sociedad en su conjunto, a continuación se exponen una serie de buenas prácticas para promover hábitos saludables al interior de las empresas.

De acuerdo al Código del Trabajo, las obligaciones referentes a la alimentación que tienen los empleadores para con sus trabajadores, se refieren principalmente al tiempo y espacio de descanso.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

Se establece que la jornada diaria debe contar con al menos 30 minutos de descanso para almuerzo. En el caso de que los trabajadores deban comer en el lugar de trabajo por la naturaleza de sus labores, la empresa debe disponer de un comedor con las condiciones higiénicas adecuadas. Esta norma aplica sobre todo cuando el trabajo se realiza en faenas aisladas de las ciudades (Dirección del Trabajo, 2022).

De esta manera, no existe materia de ley referente a la promoción de una alimentación saludable y la ejecución de actividad física. Dado lo anterior, las organizaciones que deciden implementar prácticas que promuevan estos hábitos tienen una amplia gama de opciones que se pueden ajustar a sus necesidades y recursos disponibles.

A continuación, se enumeran una serie de medidas que pueden tomarse para promover una alimentación saludable y un trabajo activo respectivamente.

Alimentación saludable

Las intervenciones en nutrición en los lugares de trabajo abarcan diferentes campos. Estas pueden definir donde las personas se alimentarán y, por otro lado, pueden educar e informar respecto de hábitos saludables (Revista de Investigación Sanitaria, 2022).

Respecto del lugar donde los colaboradores comen, existe un listado de prácticas, las cuales tienen ventajas y desventajas que se exponen a continuación:

Casinos: la existencia de comedores supone un beneficio que permite a los trabajadores alimentarse y compartir, ayudando a atraer y conservar personal. Sin embargo, debe tomarse en cuenta que la comida que entregue el casino efectivamente cumpla con los estándares de alimentación saludable. Por otro lado, el costo de mantención, limpieza de las instalaciones pueden ser muy alto para empresas de mediana o pequeña envergadura.

Comedores o mini cocinas: estos espacios permiten que los colaboradores puedan calentar comida que traen desde sus casas o compran en otros locales. Como ventaja son sencillos de mantener y limpiar y no suponen un alto costo para la empresa. Sin embargo, su existencia no asegura que la comida que las personas traen efectivamente sea saludable, aunque posibilita en gran medida que esta sea casera.

Sistema de vales o tarjetas de comida: esto mejora el poder adquisitivo del trabajador para que pueda comprar comida cerca del lugar de trabajo cuando hay poco espacio disponible. Funciona bien en empresas urbanas o para trabajadores que se movilizan constantemente. Ahora bien, este sistema

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

tampoco asegura que la ingesta alimenticia sea saludable, sobre todo si la oferta de comida saludable en las cercanías del lugar de trabajo es escasa.

Contactos con empresas de alimentación saludable: las empresas pueden contactarse con proveedores que ofrezcan alimentación móvil, como carritos o máquinas de comida saludable. De esta manera, la organización asegura que los trabajadores tengan comida saludable, a un buen precio y en las cercanías del lugar de trabajo.

Como se puede ver, todas las opciones de alimentación que pueden ofrecer las empresas tienen ventajas y desventajas. Una de las principales desventajas de los sistemas que permiten la elección de comida, es el criterio de las personas a la hora de elegir que comer.

Dado lo anterior, la promoción de una buena alimentación laboral también requiere de una sensibilización respecto de los hábitos alimenticios adecuados. En este sentido, se recomienda concientizar a las personas para que sean proactivas respecto de sus elecciones alimenticias.

Finalmente, se recomienda que los esfuerzos por promover estos hábitos se vean reflejados en todos los lugares que ofrecen comida dentro de las instalaciones de la empresa, tales como cafeterías, máquinas expendedoras y también en las reuniones que se realicen internamente o con invitados externos (OIT, 2012).

Actividad física y el trabajo activo

Romper los patrones de sedentarismo en el trabajo, sin duda es un desafío. En este sentido, el objetivo principal es disminuir las horas en las que se está sentado y además, evitar estar sentado de forma continua.

Para lograr lo anterior se recomienda (MC Mutual, 2021):

- Aprovechar cualquier oportunidad para cambiar de una conducta sedentaria por una actividad física incluso leve. Por ejemplo, cambiar las habituales reuniones con un café por reuniones caminando, disponer de espacios donde se puede hablar por teléfono caminando, crear estaciones de trabajo de a pie (*sit-stand*) y/o promover el uso de escaleras por las instalaciones.
- Fraccionar el tiempo de estar sentado en máximo una hora, interrumpiéndolo con pausas activas, tales como, ir al baño, imprimir, ir a buscar agua o realizar los ejercicios de pausa activa que recomiendan las mutualidades de trabajadores.
- Promover el transporte activo, facilitando la logística para que los trabajadores lo puedan realizar. Por ejemplo, ofreciendo estacionamientos de bicicletas, o duchas para que puedan cambiarse apenas llegan al trabajo.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

- Si se cuenta con los recursos, se pueden buscar alianzas para ofrecer descuentos o subvenciones en gimnasios, o clubes deportivos. Hay empresas que incluso crean gimnasios en su interior, sobre todo aquellas que se encuentran en zonas alejadas.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

Bibliografía

BBC. (11 de Abril de 2021). *Por qué las consecuencias de llevar una vida sedentaria son comparables con las de fumar*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-56670014>

Dirección del Trabajo. (2022). *Código del Trabajo*. Gobierno de Chile.

Elige Vivir Sano. (2021). *Estudio: Radiografía de la Alimentación en Chile*. Santiago: Gobierno de Chile.

Eudona. (11 de agosto de 2022). *Consejos para cuidarte a ti y a tu salud mental*. Recuperado el 8 de septiembre de 2021, de <https://www.eudona.com/blog/consejos-para-cuidarte-a-ti-y-a-tu-salud-mental/>

Friedmann, R. (2014). *What you eat affects your productivity*. Harvard Business Review.

MC Mutual. (14 de Diciembre de 2021). *Cómo combatir la inactividad física y el sedentarismo en el trabajo*. Obtenido de https://prevencion.mc-mutual.com/articulos/-/asset_publisher/gPV7bp1C7xJS/content/como-combatir-la-inactividad-fisica-y-el-sedentarismo-en-el-trabajo

Ministerio de Salud . (2017). *Encuesta Nacional de Salud 2016-2017*. Santiago de Chile: Gobierno de Chile.

OIT. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. Santiago de Chile.

OMS. (2020). *Directrices sobre la actividad física y hábitos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2021). *Malnutrición: Datos y cifras*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OMS. (11 de Agosto de 2022). *Alimentación Sana*. Recuperado el 31 de Agosto de 2021, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (Agosto de 2022). *Preguntas más frecuentes*. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial del Trabajo. (2018). *Garantizar un tiempo de trabajo decente para el futuro. 107 a.*

Popkin, B. (2020). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud 2030*. FAO. Santiago de Chile: Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe.

Revista de Investigación Sanitaria. (11 de Agosto de 2022). *Promoción de la salud laboral: el papel de la nutrición en el trabajo*. Obtenido de <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/promocion-de-la-salud-laboral-el-papel-de-la-nutricion-en-el-trabajo/>

Universidad de Chile. (Agosto de 2022). *Nutrición laboral: una urgente necesidad de cambio*. Obtenido de <https://www.uchile.cl/noticias/82973/nutricion-laboral-una-urgente-necesidad-de->

cambio#:~:text=%C3%89ste%2C%20consiste%20en%20la%20intervenci%C3%B3n,estado%20nutricional%20y%20co
ntrol%20metab%C3%B3lico.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

Autores

María José Bosch K.

Directora Centro Trabajo y Familia
Profesora Titular Dirección de Personas

María Paz Riumalló H.

Directora Ejecutiva Centro Trabajo y Familia
Directora Club Empresas Trabajo y Familia

María José Urzúa P.

Investigadora Centro Trabajo y Familia

Información Corporativa

ESE Business School Chile

Universidad de los Andes

Dirección: Avenida La Plaza 1905, San Carlos de
Apoquindo
Las Condes - Santiago de Chile

Sitio web: www.ese.cl/ctf

Teléfonos:
226181565

Correo:
mpriumallo.ese@uandes.cl

