



Organización
Internacional
del Trabajo



Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: estudio en empresas chilenas y recomendaciones

Eduardo Atalah S.

Facultad de Medicina, Universidad de Chile

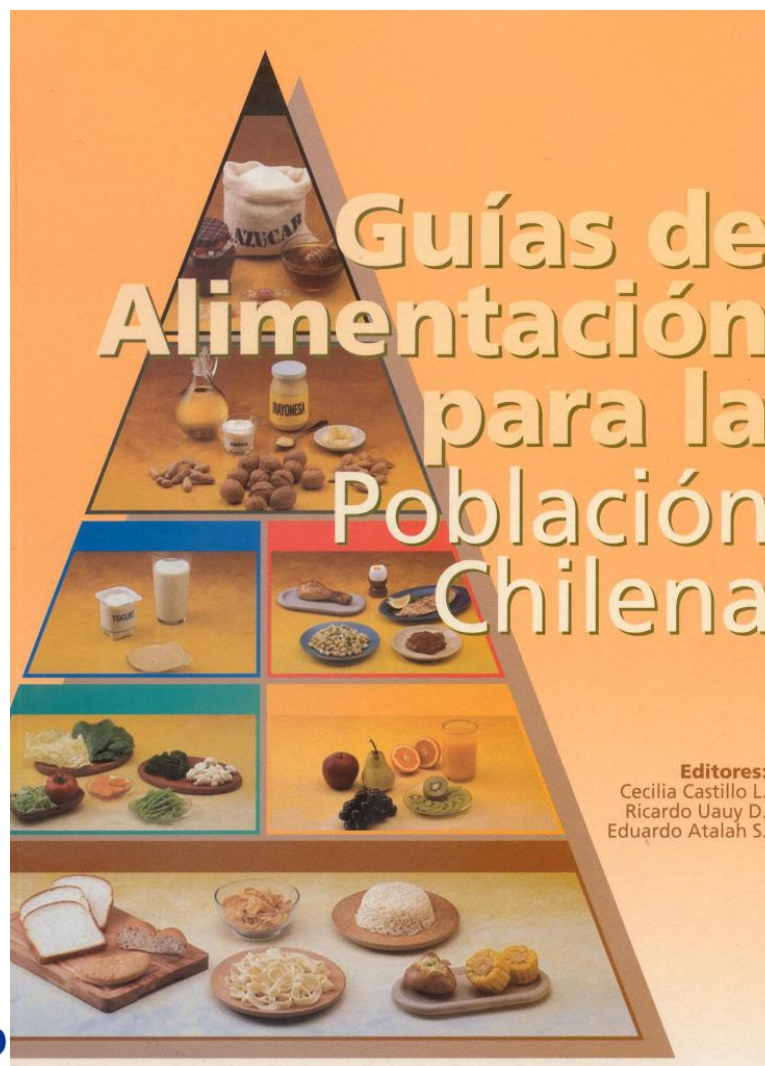
Consultor OIT

eatalah@med.uchile.cl

¿Cuáles son los objetivos de una alimentación saludable?



UNIVERSIDAD DE CHILE



Editores:
Cecilia Castillo L.
Ricardo Uauy D.
Eduardo Atalah S.

Cambios relevantes a nivel nacional que han modificado la situación nutricional



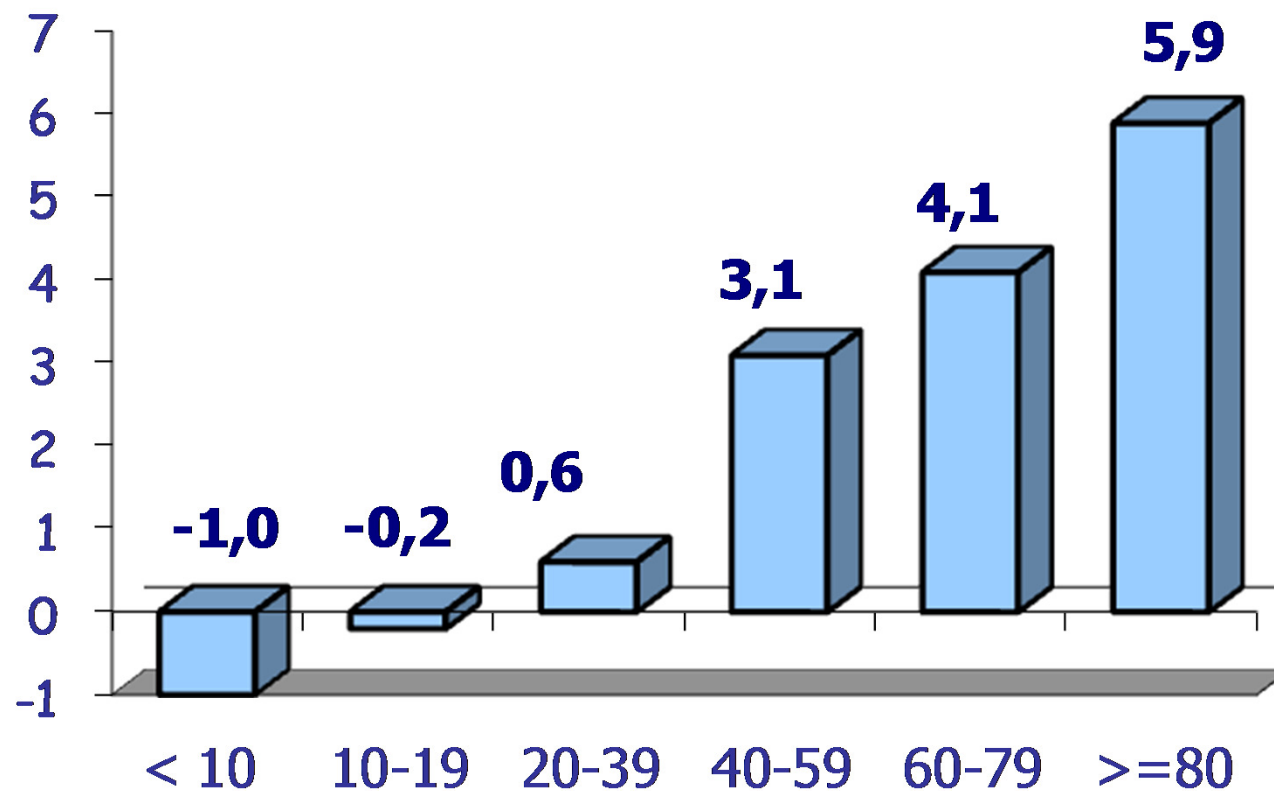
UNIVERSIDAD DE CHILE

- ☐ Demográficos
- ☐ Socioeconómicos
- ☐ Conductas alimentarias
- ☐ Estilos de vida (actividad física).
- ☐ Oferta de alimentos
- ☐ Mayor participación laboral

Tasa de crecimiento anual de la población chilena según edad, 1990-2012 (%)



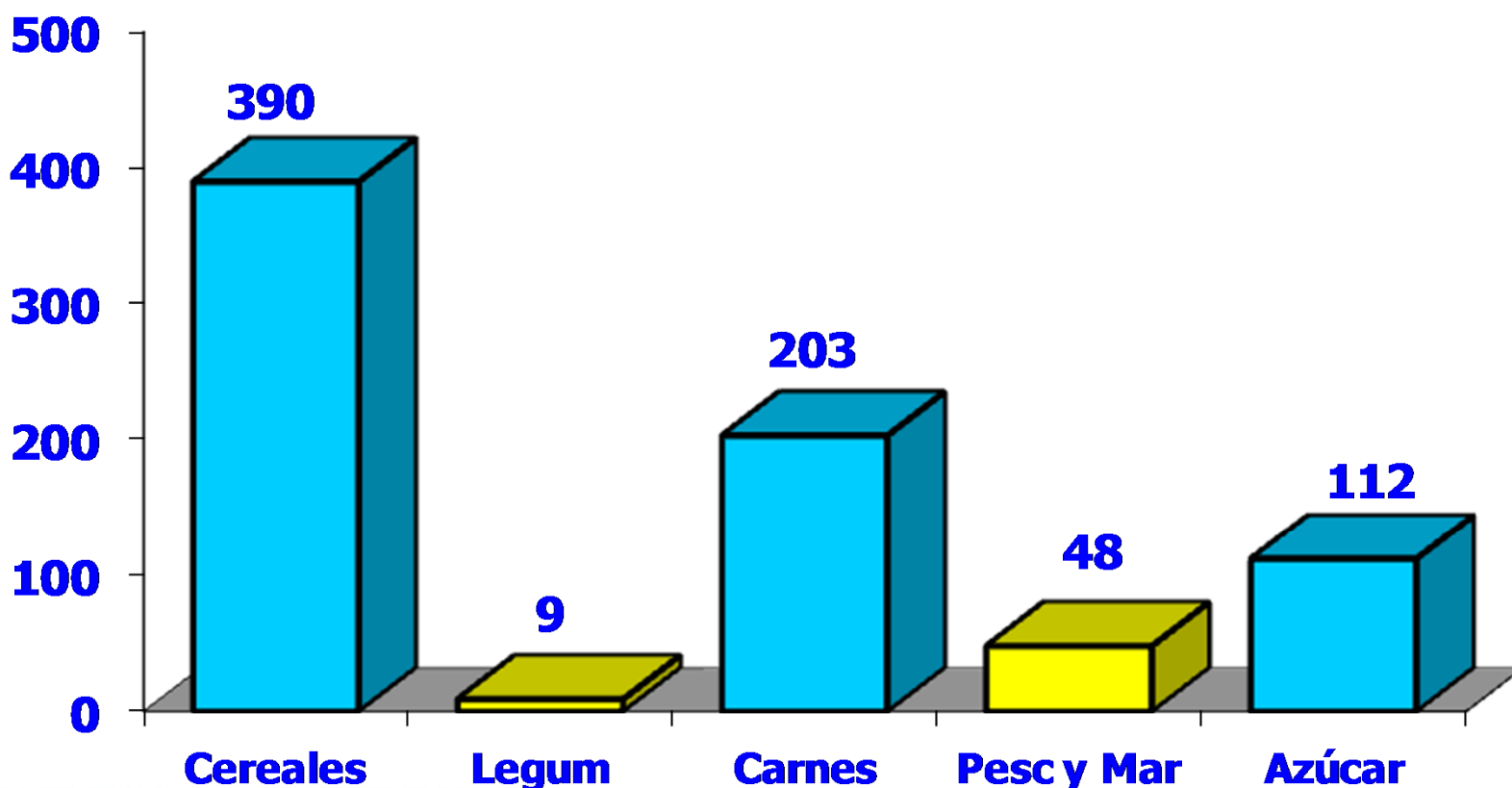
UNIVERSIDAD DE CHILE



Consumo promedio de algunos grupos de alimentos según las hojas de balance 2009 (gramos/persona/día)



UNIVERSIDAD DE CHILE



FAO: Consumo promedio per cápita de calorías, proteínas y grasas 1989-2009

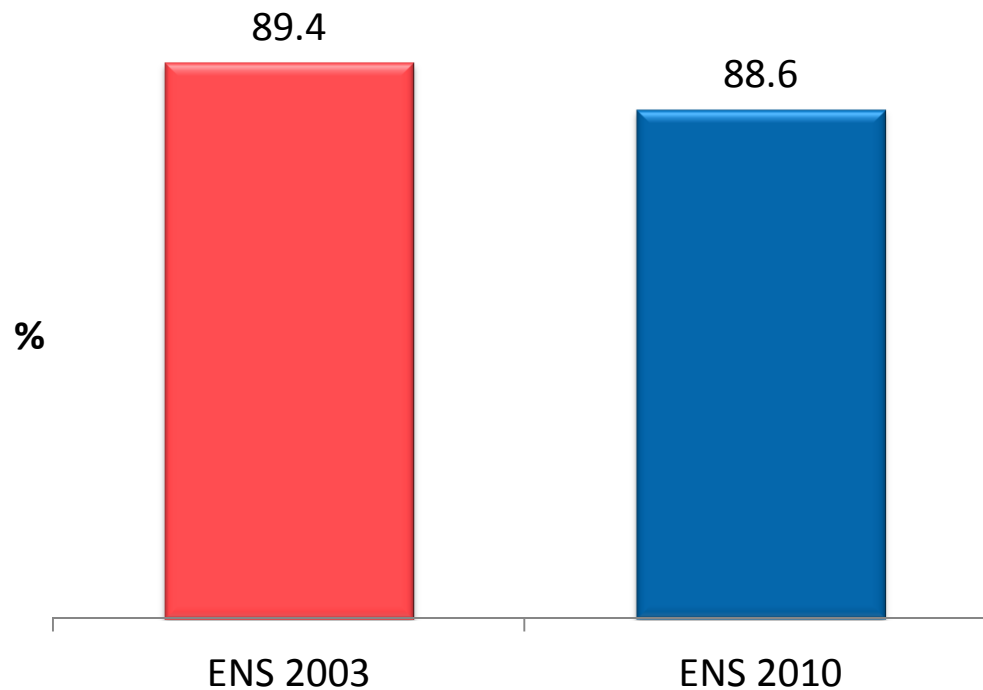
Nutriente g/día	1989	1999	2009	Cambio %
Grasas	57,5	79,4	81,2	41
Proteínas	67,9	76,7	89,0	31
Kcal	2.466	2.771	2.908	18

Fuente: FAO, Hojas de balance 2013

Sedentarismo de tiempo libre



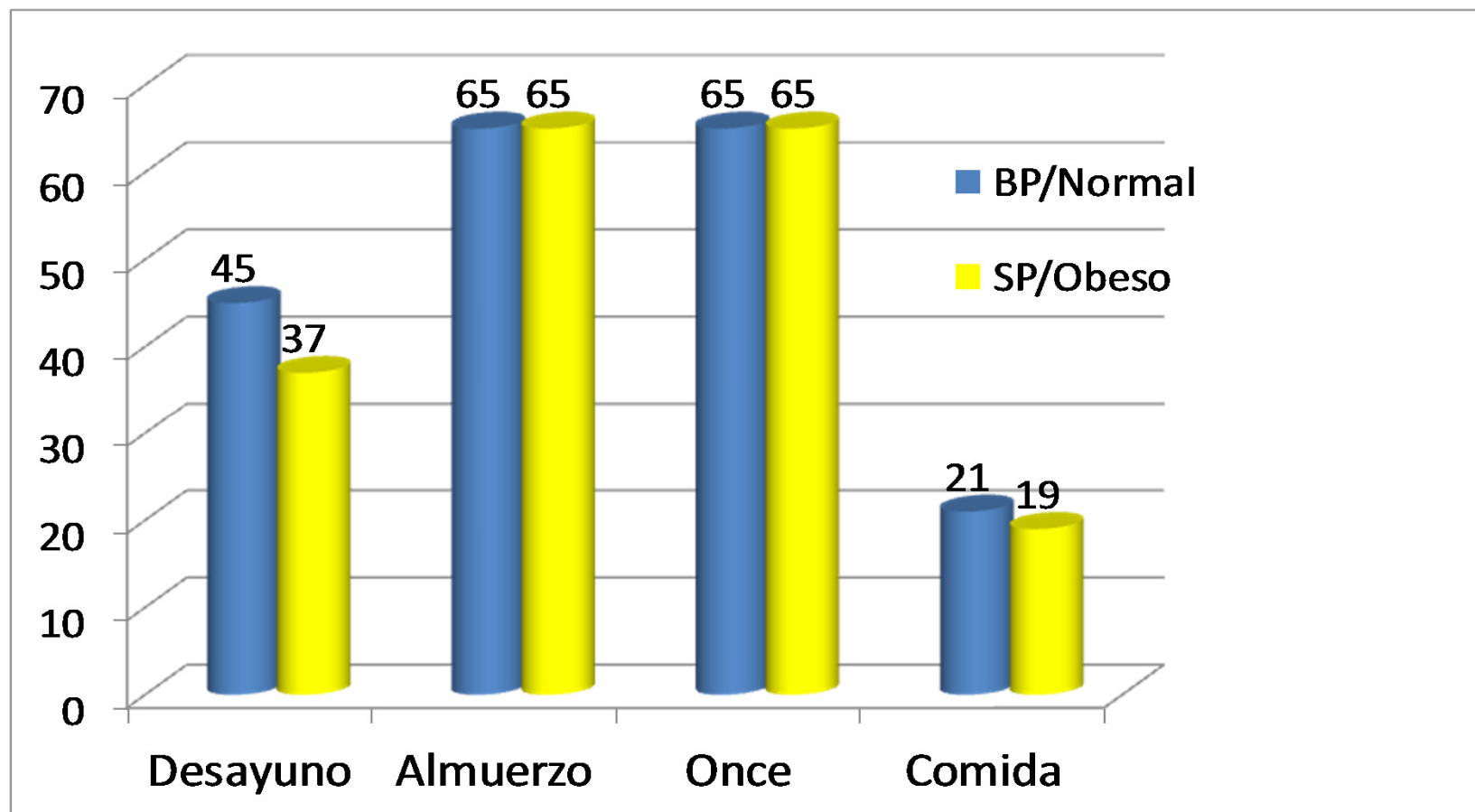
UNIVERSIDAD DE CHILE



Hombres: 84%

Mujeres: 92,9%

Frecuencia de consumo diario de distintos tiempos de comida en Universitarios de 11 Regiones



Rinat R y cols, Rev Med Chile 2012; 140: 1571-79

¿Pecados capitales de la alimentación?

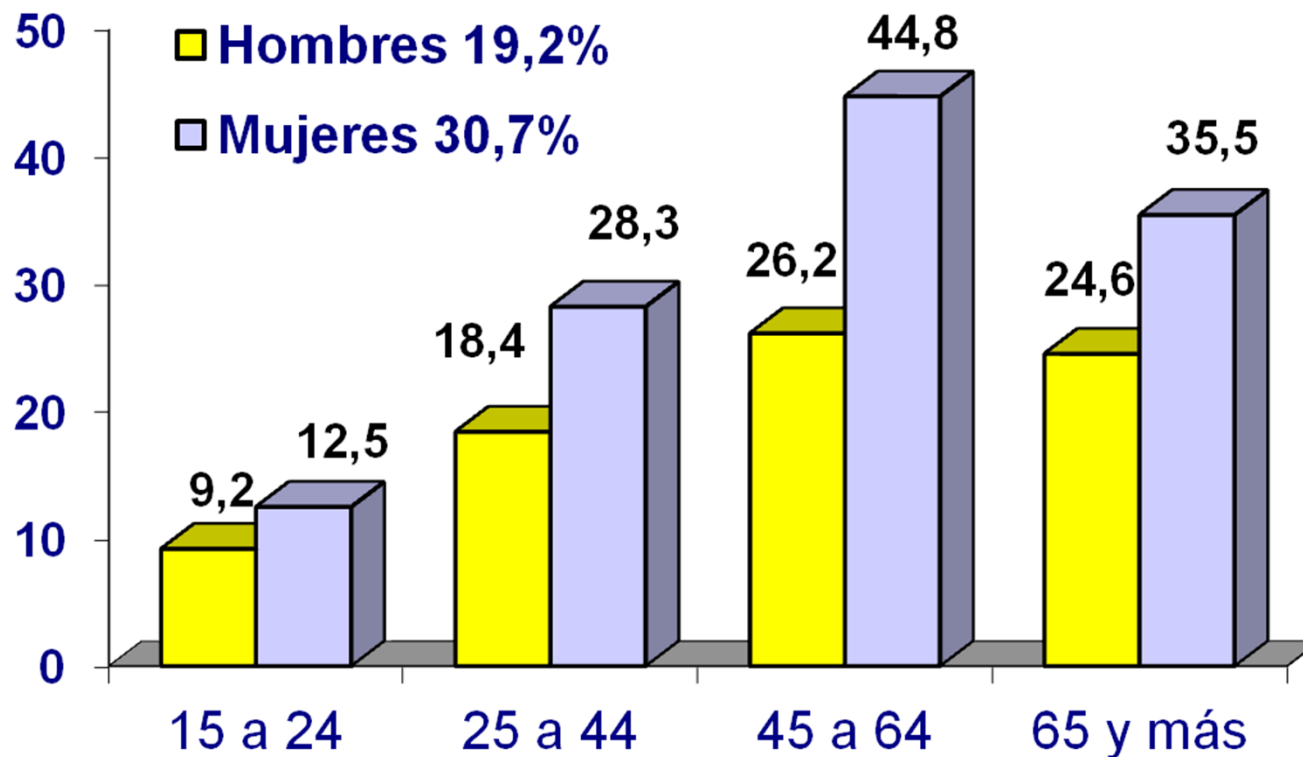


UNIVERSIDAD DE CHILE

Exceso de:	Déficit de:
Grasas (saturadas, trans)	Verduras, frutas
Azúcar	Lácteos
Harinas refinadas	Cereales integrales
Sodio/sal	Fibra
Calorías	Antioxidantes
	Ácidos grasos omega-3 (DHA)

Prevalencia de obesidad según edad y sexo en adultos 2010 (%)

Existe además 39% de sobrepeso



Prevalencia de algunas enfermedades crónicas en la Población adulta Chilena según género, 2010.

Diagnóstico/ Conducta de riesgo	Mujeres %	Hombres %	Total %
Hipertensión arterial	25,3	28,7	26,9
Hipercolesterolemia	38,1	39,0	38,5
Riesgo CV moderado/alto	37,3	56,4	45,3
Diabetes	10,4	8,4	9,4
Fumador actual	37,1	44,2	40,6

¿Cuál es la importancia de las enfermedades vinculadas a la alimentación en la carga global de enfermedad?

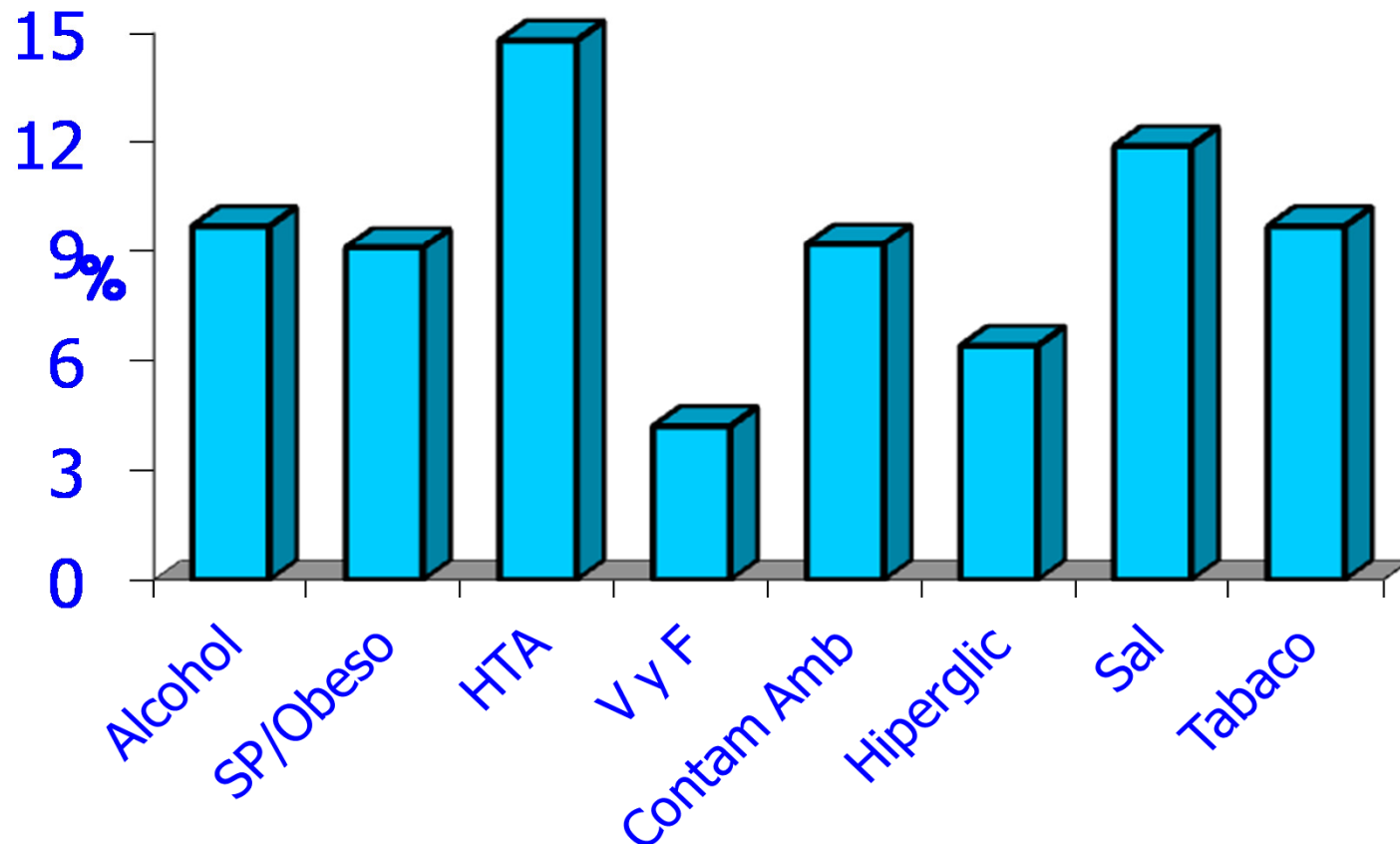


UNIVERSIDAD DE CHILE

Muertes atribuibles a diferentes factores de riesgo, Chile 2007 (%)



UNIVERSIDAD DE CHILE



¿Efecto de la obesidad y enfermedades crónicas en la productividad laboral?



UNIVERSIDAD DE CHILE

¿Alimentación, estado nutricional y condiciones de salud de la población Chilena laboralmente activa?



UNIVERSIDAD DE CHILE

- 2,4 factores de riesgo por trabajador;
> en hombres, > 40 años y de < NSE;
Fagalde y cols, Rev Med Chile 2005
- Inadecuadas conductas alimentarias, alta prevalencia de obesidad y de ECNT.
• Ratner y cols, Rev Med Chile 2008

Estudios nacionales sobre alimentación en el trabajo



UNIVERSIDAD DE CHILE

- ☐ Es percibida como un elemento importante en salud, relación laboral, rendimiento laboral
- ☐ Una proporción importante no recibe beneficios; no dispone de un lugar adecuado; considera que es de mala calidad
- ☐ Casos de buenas practicas: se han demostrado mejoras en conductas alimentarias e indicadores de salud con una intervención laboral.

¿Legislación Nacional?



UNIVERSIDAD DE CHILE

Un enfoque integral para mejorar
la **alimentación** y **nutrición** en el trabajo:
Estudio en empresas chilenas
y recomendaciones adaptadas

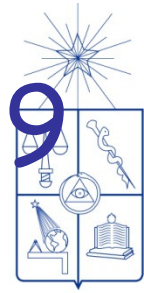


Código del trabajo



UNIVERSIDAD DE CHILE

- ☐ El contrato debe estipular **si existen beneficios adicionales ("alimentación")**
- ☐ Especifica "a los menos **media hora para la colación**"
- ☐ Define condiciones de la alimentación en faenas de temporada.



Decreto Supremo N°594, 1999

Establece condiciones sanitarias y ambientales de los lugares e trabajo:

- ☐ sistema de abastecimiento de agua
- ☐ características que deben cumplir los comedores.
- ☐ Disponibilidad de refrigeración, cocinilla, lavaplatos si le trabajador lleva su comida.
- ☐ Resolución Sanitaria aprobada.

Objetivos de Desarrollo del presente estudio



UNIVERSIDAD DE CHILE

- ❑ Contribuir a fomentar estilos de vida saludables, mejorar la nutrición e incidencia de enfermedades crónicas en trabajadores chilenos
- ❑ Aumentar el número de empresas que implementan una política adecuada y buenas prácticas en programas de alimentación en el trabajo.

Objetivos Inmediatos del estudio



UNIVERSIDAD DE CHILE

- ☐ Evaluar conocimientos, actitudes y comportamiento de los empleadores y trabajadores en alimentación laboral.
- ☐ Analizar los posibles efectos de un programa alimentario cuando existe y las necesidades cuando no existe.
- ☐ Analizar la política nacional con respecto a la promoción de la salud y nutrición en el trabajo

Metodología del estudio

- ❑ **Entrevistas semiestructuradas** a 30 actores claves: gobierno, académicos, sindicales y empresariales. Análisis de la política nacional con respecto a la promoción de la salud y nutrición en el trabajo.
- ❑ **Encuestas a una muestra nacional** de trabajadores para evaluar dimensiones legales, económicas, accesibilidad/satisfacción, sociocultural y hábitos de alimentación en el trabajo

Temas analizados en las entrevistas

- ☐ Descripción de la alimentación laboral
- ☐ Condiciones estructurales de acceso a una alimentación adecuada.
- ☐ Aspectos socioculturales
- ☐ Roles, metas, intervenciones, legislación actual
- ☐ Alimentación, accidentalidad y productividad
- ☐ Dificultades para una buena alimentación laboral
- ☐ Educación y dialogo social
- ☐ Recomendaciones

Encuesta estructurada a trabajadores (33 preguntas)

Dimensión	Definición operacional
Legal	Lugar, tiempo e higiene del lugar alimentación
Económica	Otorgar alimentación, comidas recibidas, monto
Acceso /satisfacción	Distancia, tiempo, satisfacción respecto al traslado y momento de la alimentación
Sociocultural	Uso del beneficio, percepción respecto alimentación saludable y sistema más adecuado
Hábitos	Hábitos alimentarios semana laboral

Muestra de trabajadores



UNIVERSIDAD DE CHILE

- ❑ 995 personas: 63% hombres, 37% mujeres
- ❑ Edad: 36 ± 10 años: 18- 30, 33%; 30-39 32%; 40 y más 35%
- ❑ Empresas públicas (10%) y privadas (90%)
- ❑ Norte (7%), Centro (63%) y Sur (30%)
- ❑ Microempresa (11%), Pequeña (26%), Mediana (21%), Grande (42%).

¿Resultados?

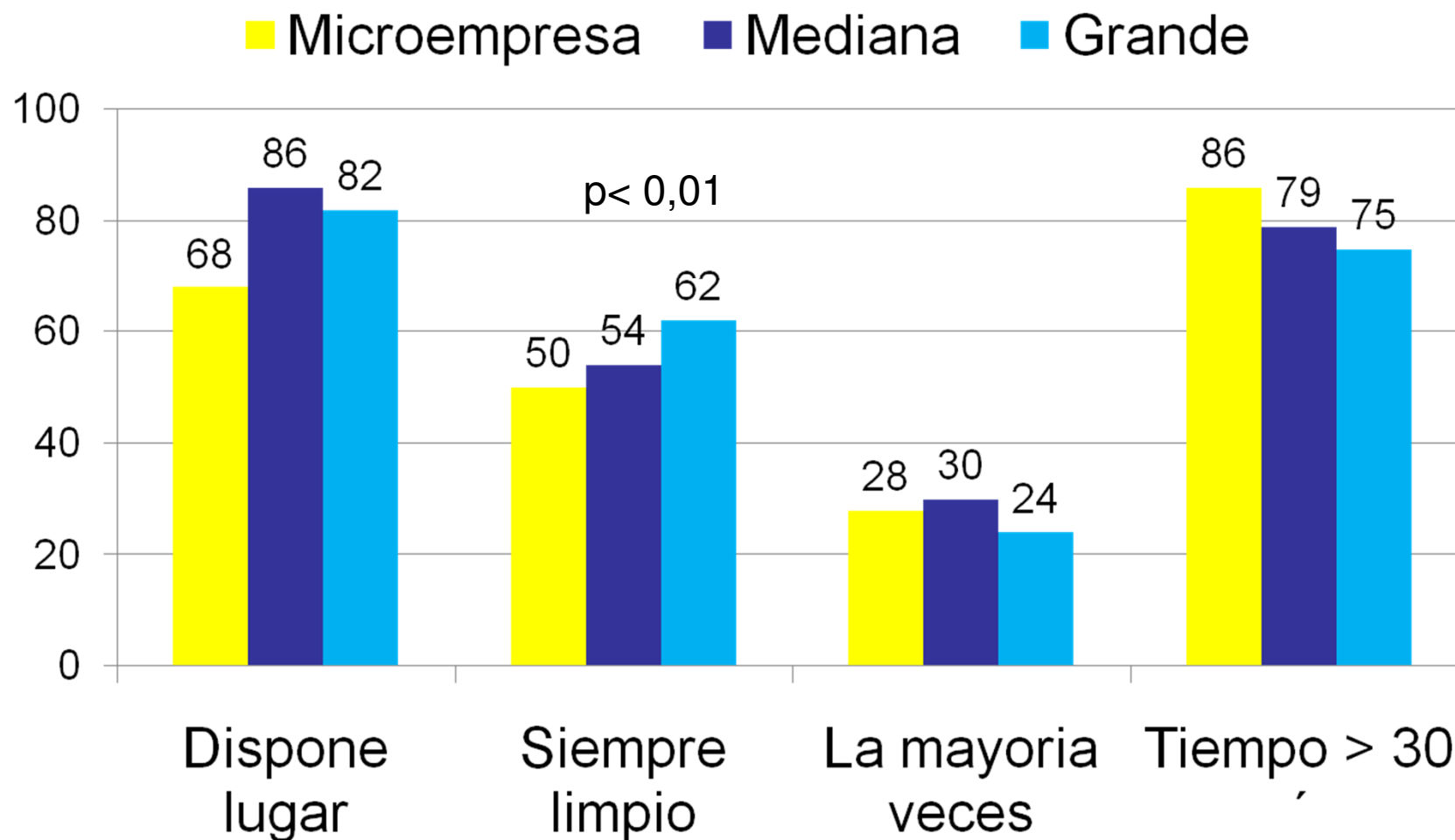


UNIVERSIDAD DE CHILE

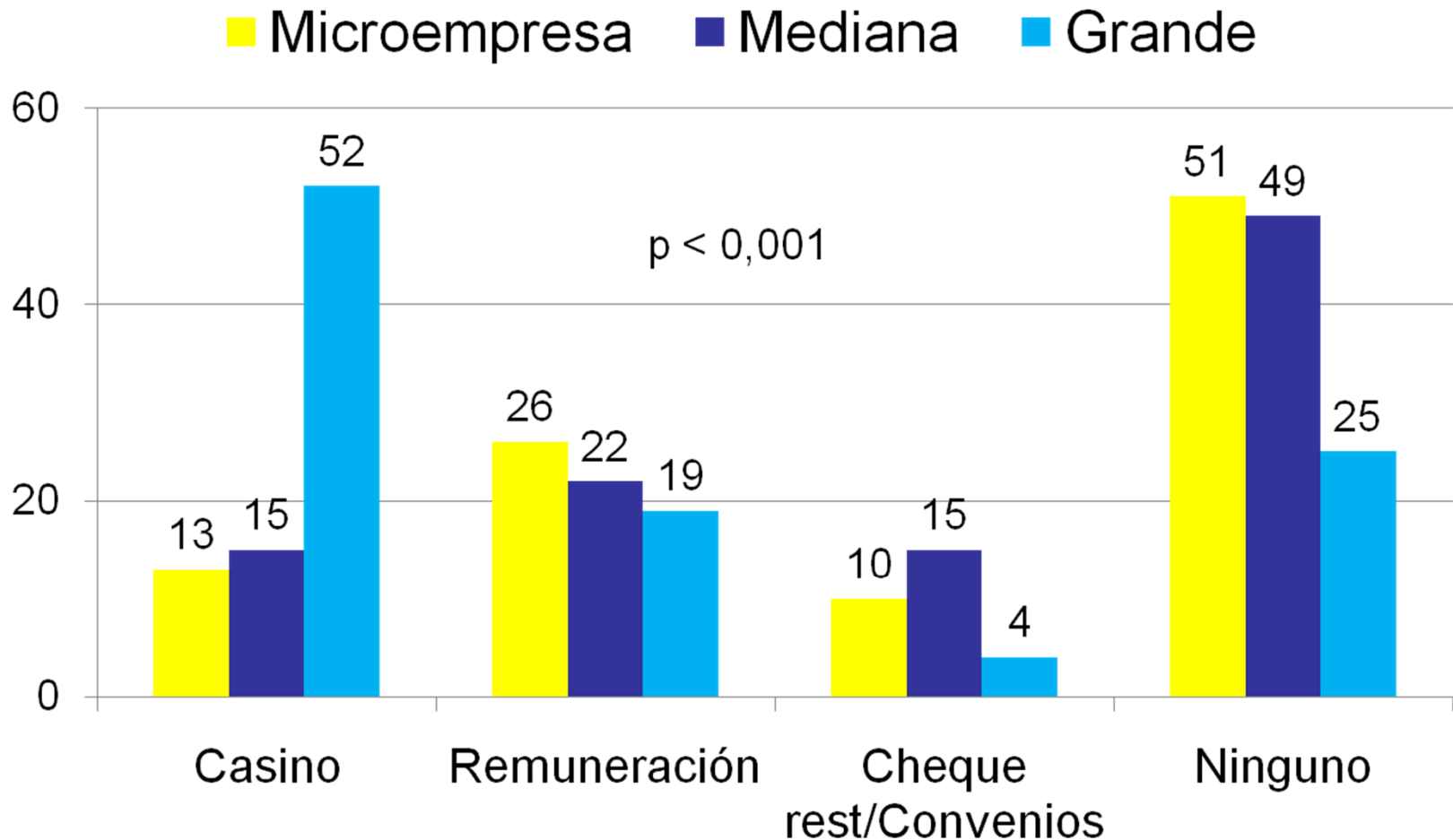
Un enfoque integral para mejorar
la **alimentación** y **nutrición** en el trabajo:
Estudio en empresas chilenas
y recomendaciones adaptadas



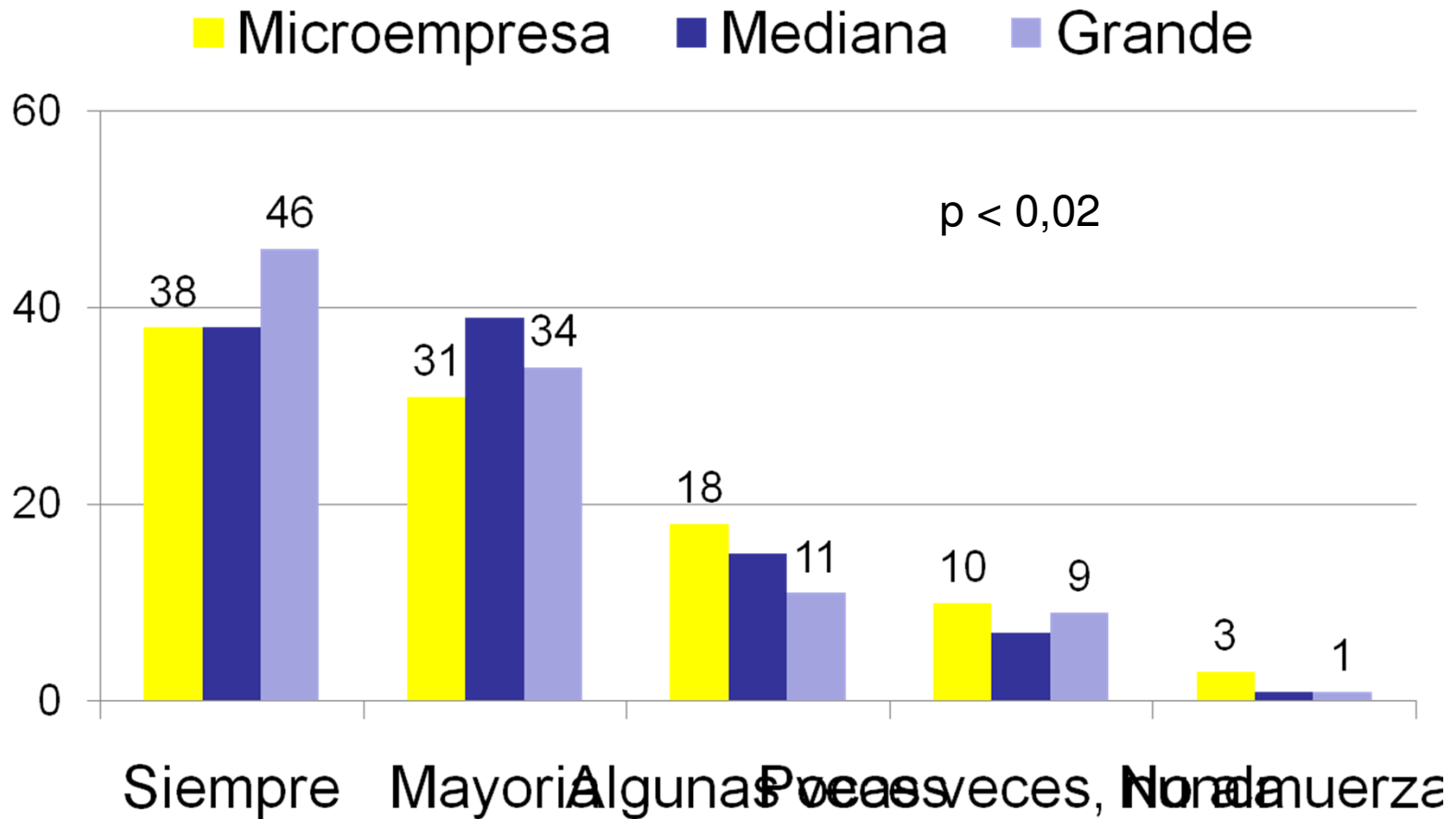
Cumplimiento de aspectos legales según tamaño de la empresa (%)



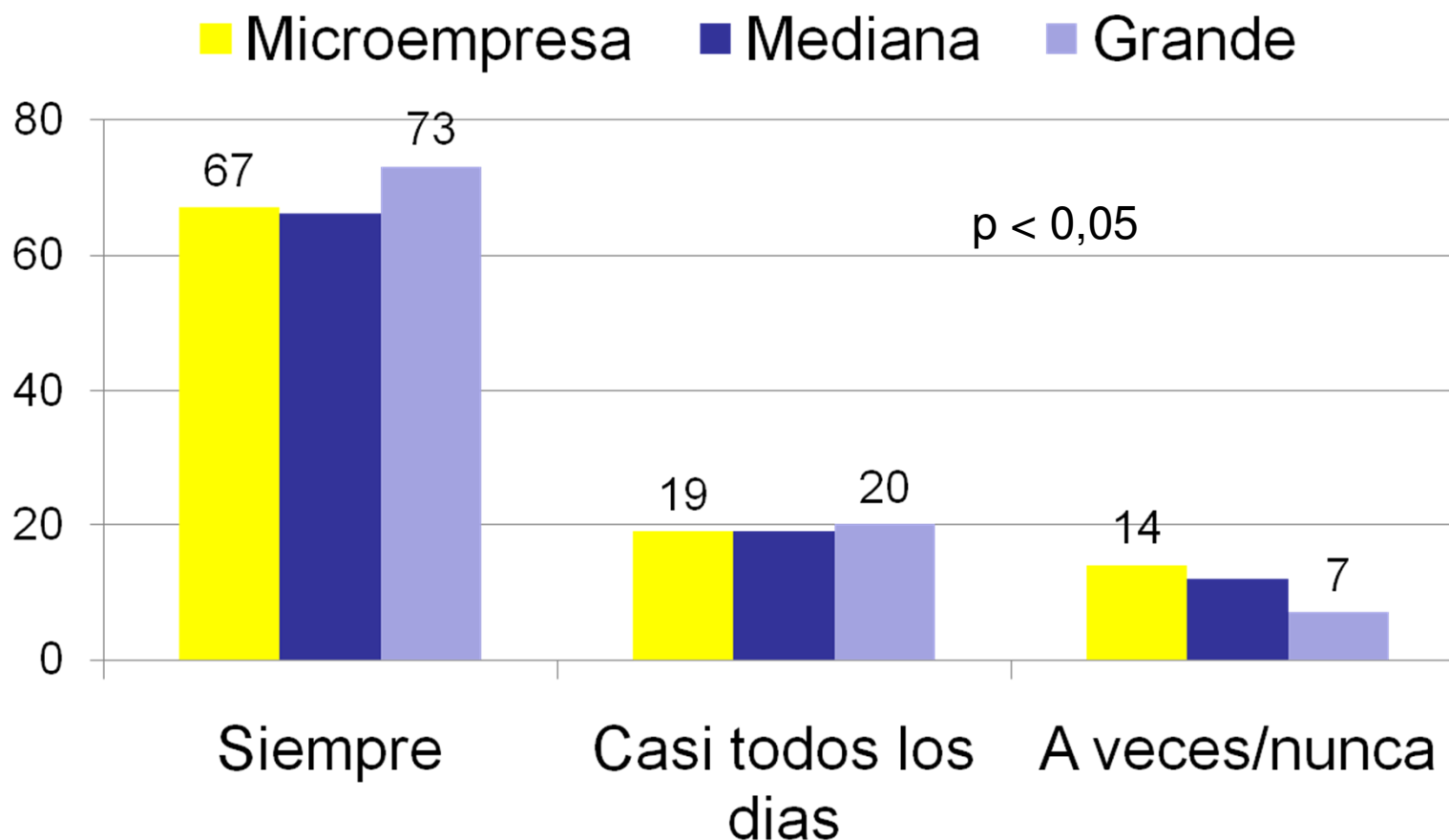
Beneficios recibidos en relación a la alimentación según tamaño de la empresa (%)



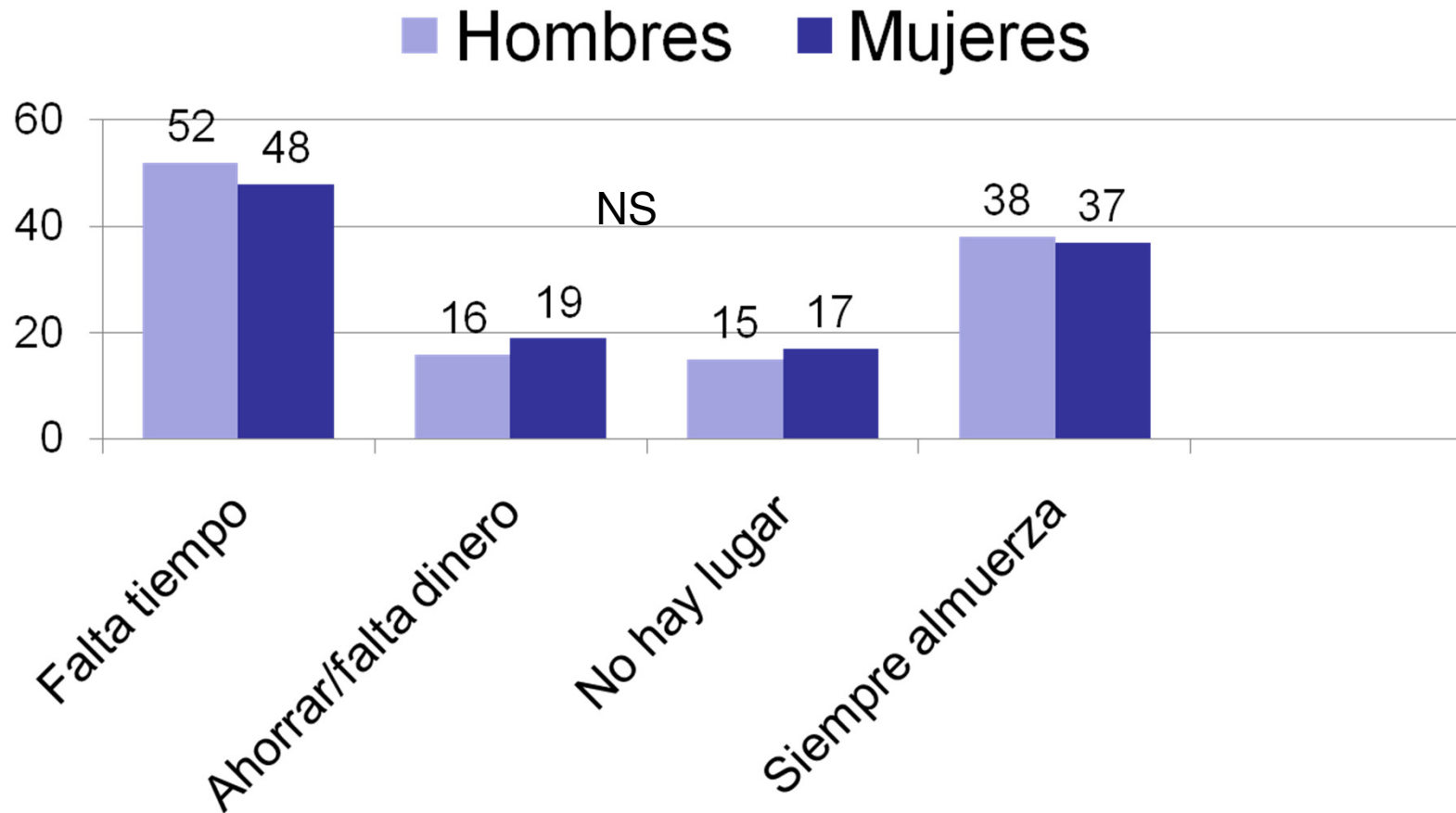
Disponibilidad de horario para almorzar tranquilo según tamaño de la empresa (%)



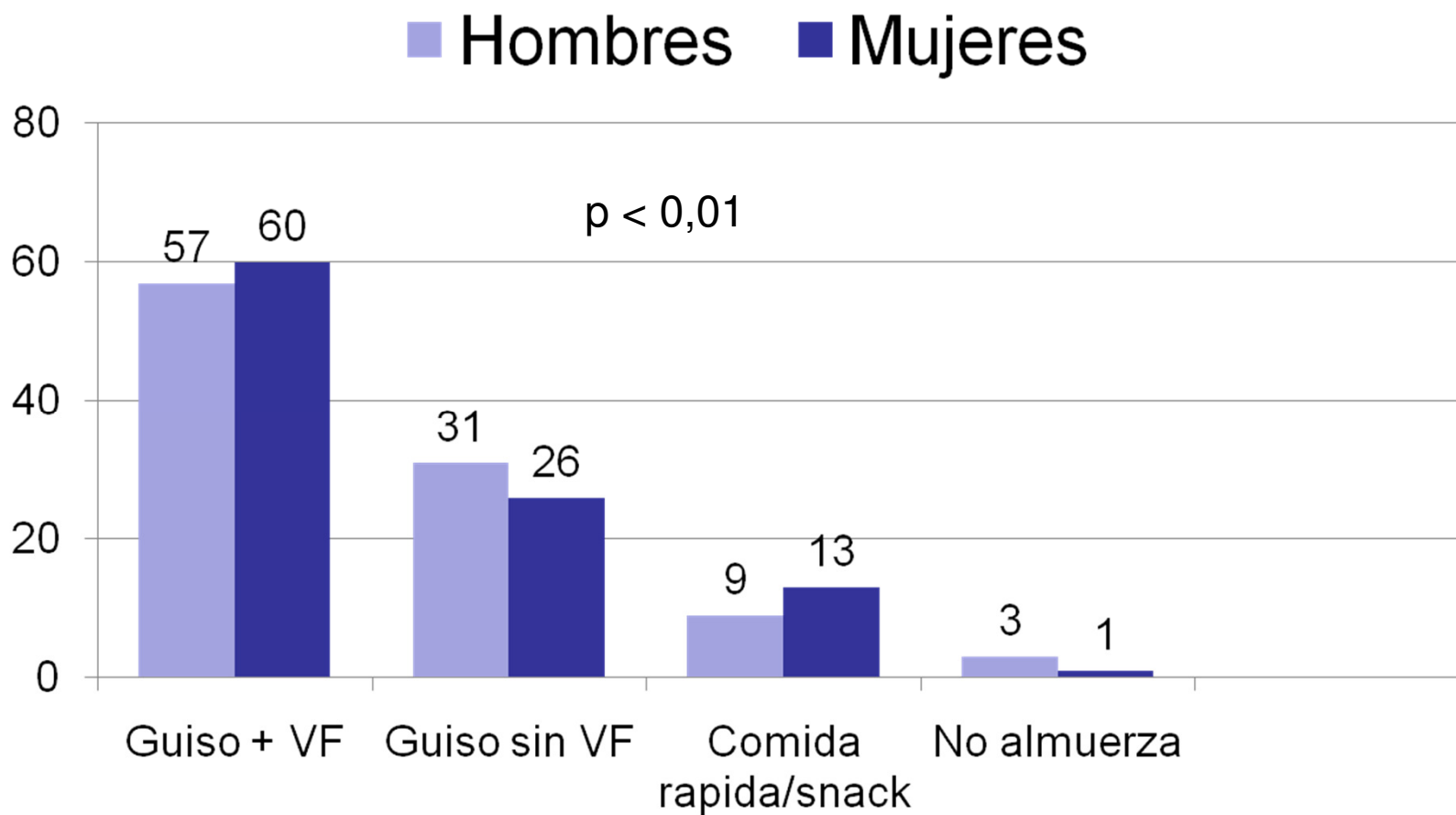
Frecuencia de almuerzo en la jornada laboral según tamaño de la empresa (%)



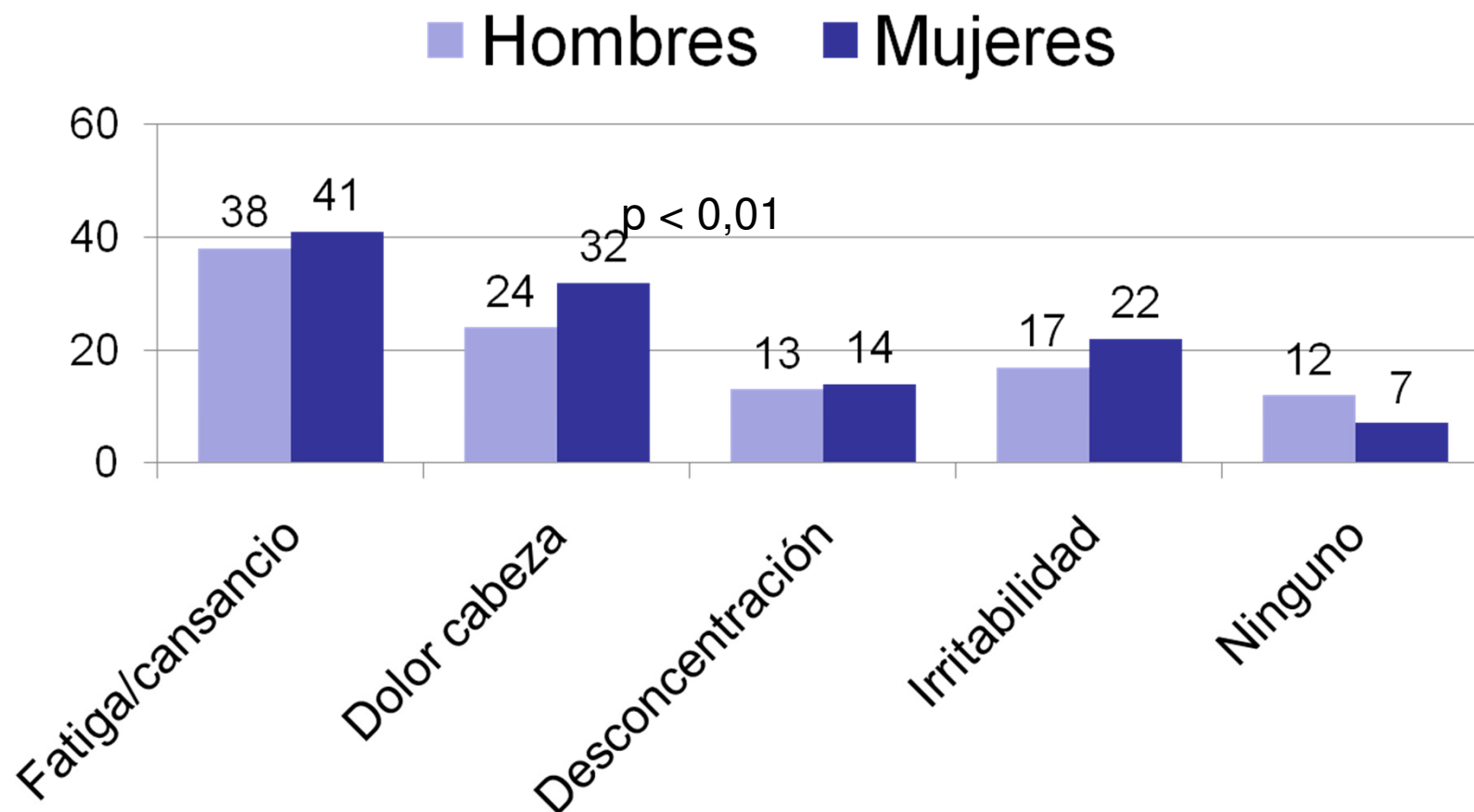
Razones para no almorzar según sexo (%). Respuestas múltiples



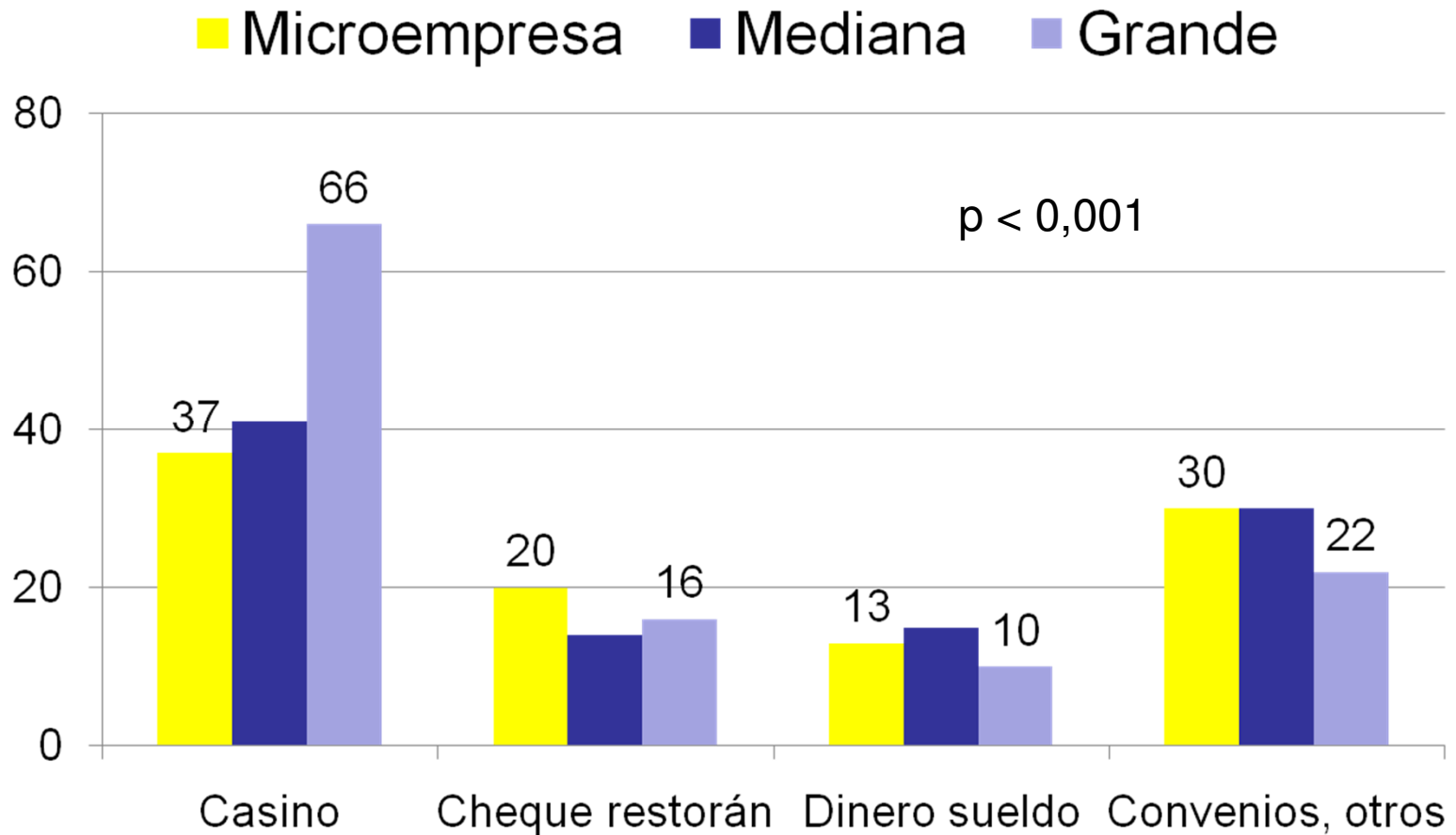
Contenido habitual del almuerzo según sexo (%)



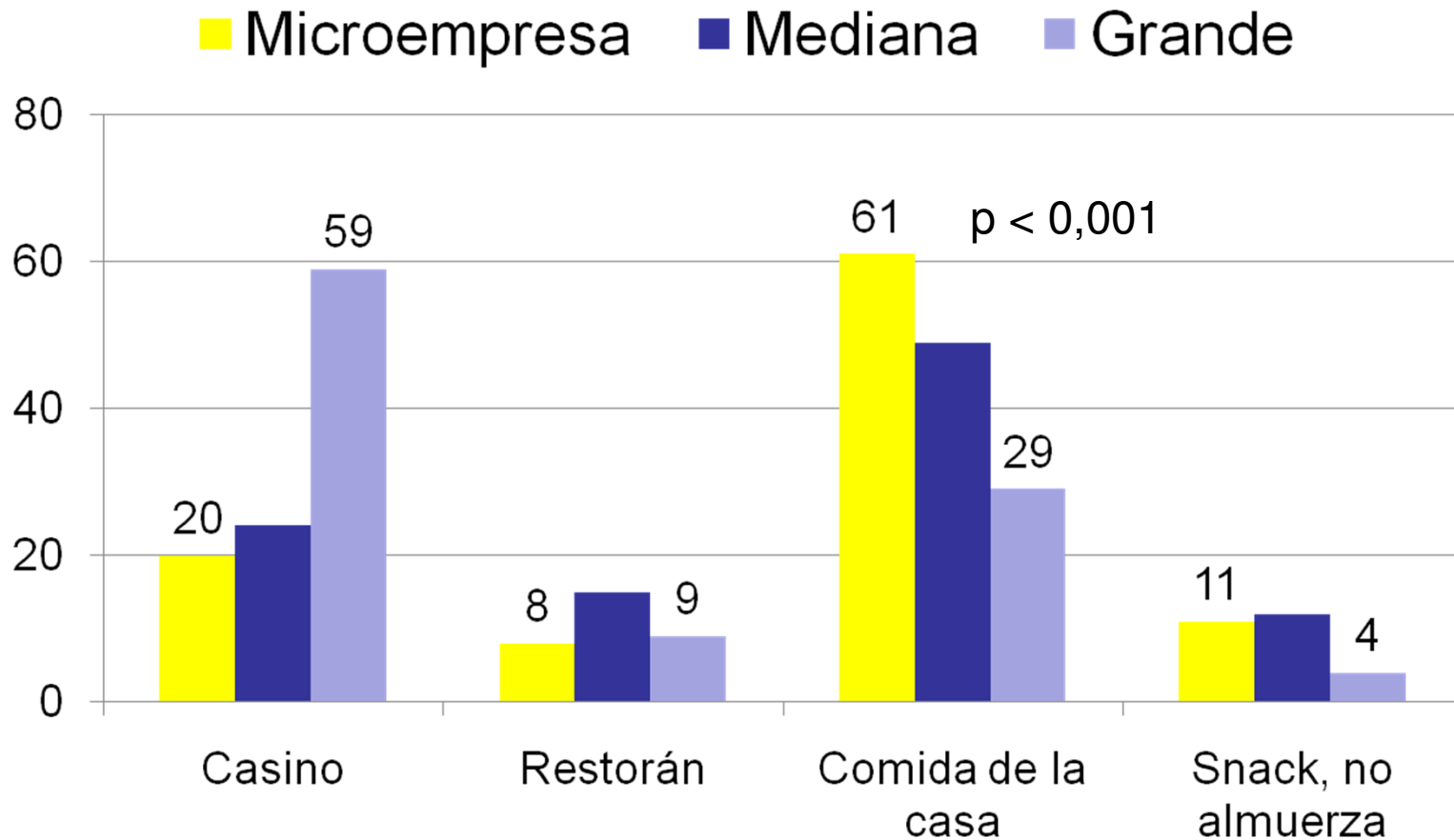
Efectos autorreportados cuando no se almuerza según sexo. Respuestas múltiples (%)



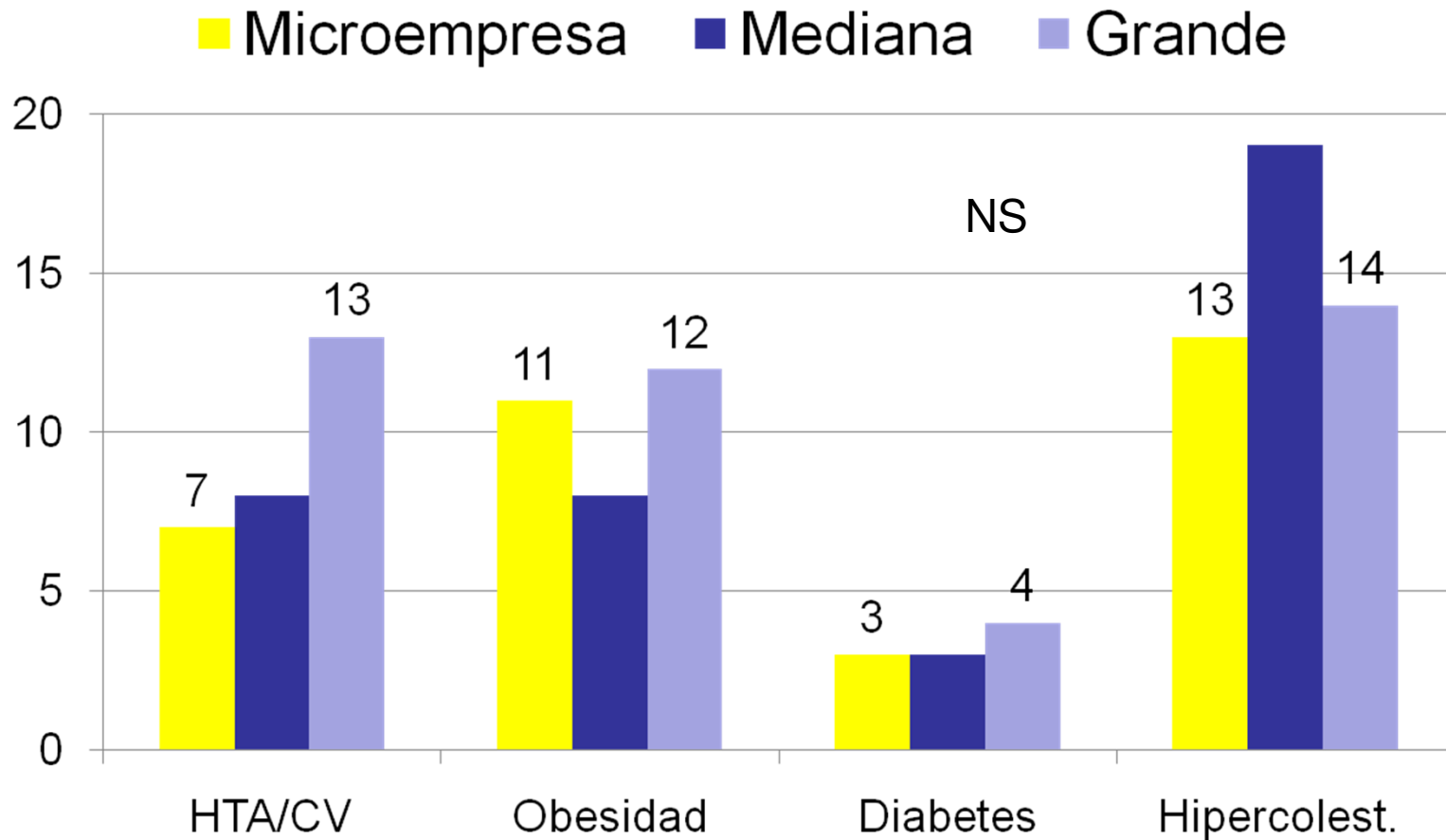
Opinión personal sobre la forma optima de recibir alimentación en el trabajo según tamaño de la empresa (%)



Opción personal para almorzar en el trabajo según tamaño de la empresa (%)



Antecedentes de patologías diagnosticadas previamente según tamaño de la empresa (%)



¿Conclusiones?



UNIVERSIDAD DE CHILE

Un enfoque integral para mejorar
la **alimentación** y **nutrición** en el trabajo:
Estudio en empresas chilenas
y recomendaciones adaptadas



Conclusiones de las entrevistas y encuesta: I



UNIVERSIDAD DE CHILE

- ❑ Escasa información nacional.
- ❑ Debilidades importantes en Alim. Laboral: 40% no recibe beneficios, 22% no dispone lugar; 30% no almuerza regularmente.
- ❑ Adicionalmente hay problemas con la calidad de la Alimentación
- ❑ Falta de almuerzo: molestias, < productividad.
- ❑ Alta prevalencia de ECNT

Conclusiones : II

- ❑ Diferencias importantes por estrato SE y tamaño de la empresa.
- ❑ Existe relación directa entre alimentación, condiciones de salud y productividad
- ❑ La alimentación no debe considerarse un gasto sino una inversión.
- ❑ Existen casos de buenas practicas que han sido exitosos (Vivir Bien, Empresa eléctrica, Empresa Telecomunicaciones) que hay que socializar y ampliar

Conclusiones : III

- ❑ El marco legislativo solo se refiere a tiempo y condiciones higiénicas del lugar.
- ❑ La mayoría de los trabajadores desea una alimentación saludable en el trabajo.
- ❑ Existe buena disposición de las empresas para avanzar en este tema.
- ❑ Importancia del diálogo social entre los distintos actores: Empleadores, Trabajadores, Estado, Academia, Mutualidades

Conclusiones : IV

- ❑ Los programas debieran formar parte de las políticas laborales.
- ❑ Deben ser sostenidos en el tiempo.
- ❑ Importancia de la evaluación de proceso y de sus resultados

JUEVES 4 DE ABRIL DE 2013

Exportadores agrícolas, mineros y forestales son los más perjudicados:

Paro portuario ya afecta a
once terminales,

¿Responsabilidad individual o social?



UNIVERSIDAD DE CHILE



Recomendaciones a Empleadores

- ☐ Facilitar lugares y opciones de comida saludable.
- ☐ Aumentar el tiempo para la alimentación.
- ☐ Medidas permanentes, políticas de seguridad y salud.
- ☐ Dinero en el sueldo no es una buena opción.
- ☐ Microempresas: generar condiciones básicas (pequeñas cocinas, electrodomésticos, etc.).
- ☐ Campañas educativas en alimentación

A Trabajadores y Sindicatos

- ❑ Negociar una alternativa adecuada adaptada a las características de cada empresa.
- ❑ Generar alianzas estratégicas que busquen promover una alimentación saludable.
- ❑ Negociación colectiva: alimentación desde la perspectiva de salud y no económica.
- ❑ Privilegiar casinos, vale restorán, convenios en vez de aporte de dinero.
- ❑ Información, capacitación, monitoreo.

Recomendaciones al Estado

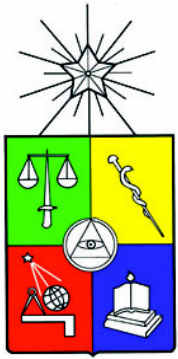
- ☐ Rol más activo en alimentación laboral.
- ☐ Analizar alternativas que incentiven a las empresas a mejorar las prácticas.
- ☐ Estudios para identificar necesidades específicas
- ☐ Mayor control de la legislación vigente.
- ☐ Más actividades educativas.
- ☐ Incentivos a las empresas con buenas prácticas.
- ☐ Generar mesas tripartitas de trabajo.

A Académicos y Universidades.

- ❑ Estudios: magnitud del problema, costos en salud y productividad, impacto de las intervenciones.
- ❑ Incluir el tema en los planes de estudio de carreras de salud, gestión y administración de empresas, seguridad laboral.
- ❑ Asesorías y convenios con empresas, especialmente de menor tamaño, que tienen más limitaciones.

A Mutualidades.

- ❑ Estudiar los nexos entre seguridad laboral y la alimentación.
- ❑ Fomentar el uso de controles de salud preventivos en la población afiliada.
- ❑ Promover estudios sobre gasto energético en distintas ocupaciones laborales, para adecuar la alimentación.



iiiGracias !!!



UNIVERSIDAD DE CHILE



FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

