

# Vigilancia de la Salud en el Trabajo

## Punto de comprobación 34 y 35

### Opciones de alimentos saludables en el comedor de la empresa

#### 1. Referencia normativa

- Ley Federal del Trabajo, Capítulo V. Reglamento Interior de Trabajo, Artículo 423. El reglamento contendrá:
  - I. Horas de entrada y salida de los trabajadores, tiempo destinado para las comidas y periodos de reposo durante la jornada.
- Ley de Ayuda Alimentaria para los Trabajadores:
  - Artículo 3. Los patrones podrán optar, de manera voluntaria o concertada, por otorgar a sus trabajadores ayuda alimentaria en alguna de las modalidades establecidas en esta Ley o mediante combinaciones de éstas.
  - Artículo 5. La ayuda alimentaria tendrá como objetivo que los trabajadores se beneficien del consumo de una dieta correcta. Las características específicas de una dieta correcta serán las que la Secretaría de Salud establezca en las normas.
  - Artículo 7. Los patrones podrán establecer esquemas de ayuda alimentaria para los trabajadores mediante cualquiera de las modalidades siguientes:
    - I. Comidas proporcionadas a los trabajadores en:
      - a) Comedores;
      - b) Restaurantes, o
      - c) Otros establecimientos de consumo de alimentos.
- Reglamento de la Ley de ayuda Alimentaria para los Trabajadores.
  - Artículo 4. Los patrones que otorguen ayuda alimentaria a sus trabajadores, a través de la modalidad prevista en el inciso a) de la fracción I del Artículo 7 de la Ley, deberán:
    - I. Cumplir con las características de una dieta correcta.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.



## 2. ¿Qué es la alimentación saludable en la empresa?

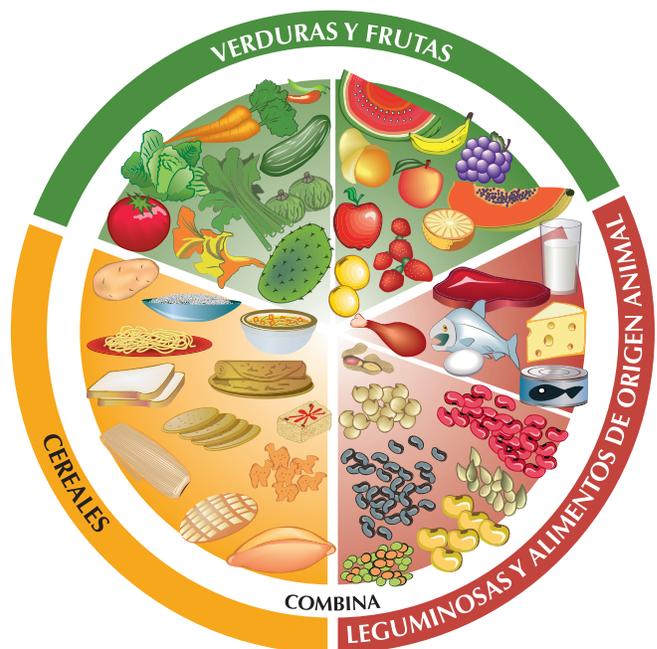
La alimentación es uno de los componentes que condicionan el desarrollo físico, la salud y la productividad de las personas, ya que es la forma de aportar al cuerpo humano nutrientes y sustancias necesarias para mantener en estado óptimo la salud y la vida.

La buena alimentación es un factor determinante para mejorar la salud y prevenir muchas enfermedades crónicas. Establecer la nutrición sana en el ámbito laboral contribuye a mantener y mejorar el estado físico de la población trabajadora y el rendimiento profesional.

## 3. ¿Cómo otorgar alimentos saludables a la población trabajadora en la empresa?

- Es importante tomar en cuenta la carga de trabajo físico y mental que requiere cada puesto para poder determinar el tipo de alimentación que se necesita.
- Establecer un lugar específico dentro o fuera de las instalaciones de la empresa, donde la población trabajadora podrá tomar los alimentos, ya sea comedor propio, subrogado o espacio determinado para esto.
- Organizar el horario para la toma de alimentos: de acuerdo con el número de trabajadores, determinarán si lo hacen todos a la misma hora o de forma escalonada por áreas.
- Si la jornada laboral es fraccionada, es necesario tener una alimentación variada y balanceada para que el organismo pueda asimilar fácilmente la digestión, evitando la pesadez digestiva y la somnolencia.
- Se puede utilizar como base el plato del bien comer para la planeación de una comida saludable y balanceada, dividiendo el plato de la siguiente manera:
  - Cereales: la cuarta parte. De preferencia pan, arroz y pastas integrales.
  - Vegetales y frutas: la mitad. Mientras más variedad en colores, texturas y sabores es mejor.
  - Proteínas: el cuarto restante. Leguminosas y alimentos de origen animal.

En la siguiente tabla se muestra el número de porciones sugeridas por grupo de alimentos para adultos de 19 a 59 años (con actividad física ligera o moderada).



Grupo de alimentos	Alimentos	Número de porciones			
		13 a 15.11 años		16 a 18.11 años	
		2,000 kcal	2,300 kcal	2,400 kcal	2,600 kcal
Verduras y frutas	Verduras	3	4	4	4
	Frutas	3	3	3	4
Cereales <sup>a</sup>		8	10	11	11
Leguminosas, alimentos de origen animal	Leguminosas	2	2.5	2.5	4
	Alimentos de origen animal <sup>b</sup>	3.5	3.5	3.5	3.5
Lácteos	Leche descremada <sup>c</sup> , queso, yogur	2	2	2	2
Agua simple <sup>d</sup>		3 a 8 vasos al día (750 a 2,000 ml)			
Azúcares <sup>e</sup>		2	3	3	4
Grasas <sup>f</sup>		5	5	5	6

Fuente: Academia Nacional de Medicina.

A continuación se muestra el ejemplo de diferentes menús para la comida:

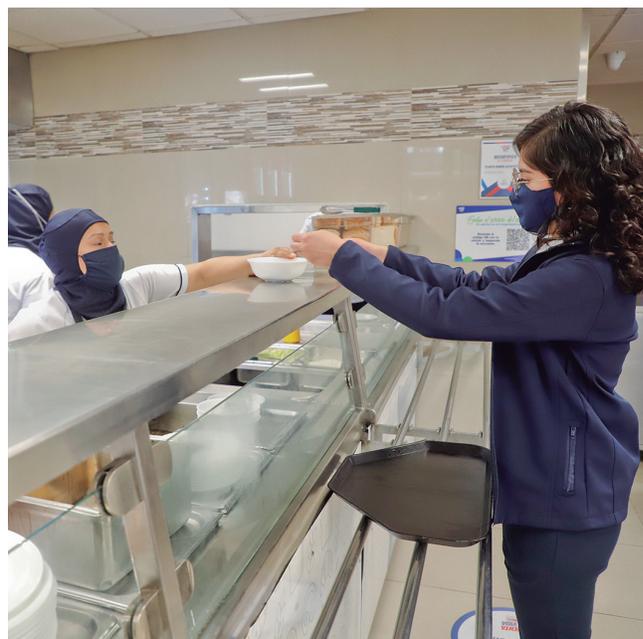
Comida 1	Comida 2
<p>Sopa poblana, 1 tazón Arroz, 1/4 de taza Pescado (60 g) empapelado Ensalada de lechuga, pepino y jitomate, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración</p>	<p>Caldo de camarón, 1 tazón Filete de pescado (60 g) a la plancha Ensalada verde, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración</p>
Comida 3	Comida 4
<p>Consomé con verduras, 1 tazón Pulpa de cerdo (60 g) con nopales en salsa pasilla Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración</p>	<p>Sopa de pasta con acelgas, 1/2 taza Pechuga de pollo (60 g) en salsa verde con espinacas, 1/2 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración</p>
Comida 5	Comida 6
<p>Arroz, 1/4 de taza Aguacate relleno de ensalada de atún (60 g); brócoli y chayote al vapor, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración</p>	<p>Sopa de champiñones, 1/2 taza Alambre de res, 60 g Ensalada de ejotes, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración</p>

#### 4. Puntos importantes/buenas prácticas

Los planes de alimentación en los centros de trabajo son más efectivos si ejercen acciones en distintos ámbitos como en el individual, en el ambiente de trabajo y en la organización, para favorecer el consumo de frutas, vegetales y, en general, de alimentos saludables.

Un elemento principal en la calidad de vida de las personas trabajadoras es contar con un entorno laboral saludable, que fomente buenos hábitos de alimentación y salud.

Es importante hacer hincapié en que la alimentación saludable es un beneficio indudable contra el estrés y la ansiedad creados por el entorno laboral. Los tiempos definidos para comer son periodos de renovación, creación de vínculos con las y los compañeros de trabajo, liberación de tensiones y separación física del puesto de trabajo.



#### 5. Referencias bibliográficas

Camelo LV, Piñeros G, Chaves L. (2020). Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. Rev Cient Cienc Med, 2020; 23(1):61-68.

IMSS. (2019). Cartera de alimentación correcta y actividad física. Recuperado el 28 de abril de 2022, del Instituto Mexicano del Seguro Social, de [bit.ly/3T8X2J7](https://bit.ly/3T8X2J7)

México. (12 de junio de 2015). Ley Federal del Trabajo. Recuperado el 27 de abril de 2022, de la Presidencia de la República, de [bit.ly/3fYtCP9](https://bit.ly/3fYtCP9)

Segob. (4 de junio 4, 2015). Reglamento de la Ley de Ayuda Alimentaria para los Trabajadores. Recuperado el 27 de abril de 2022, de la Secretaría de Gobernación, de [dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5395249&fecha=04/06/2015](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5395249&fecha=04/06/2015)

Wanjek C. (2005). Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. © International Labour Organization. Geneva. pp. 466.