

## **PROGRAMA**

**Nombre de la Unidad Curricular (OPTATIVA):** ALIMENTACIÓN Y TRABAJO

**Cupos:** 50

**Créditos:** 4

**Carga horaria:** 30 hs

**Perfil del Estudiante:** Sería recomendable que el estudiante tuviera conocimientos vinculados a Salud Pública, Valoración del estado nutricional y Alimentación del adulto.

**Departamentos responsables:** Administración de Servicios de Alimentación y Nutrición, Educación, Nutrición Poblacional, Nutrición Clínica y Nutrición Básica.

**Coordina:** Departamento de Administración de Servicios de Alimentación y Nutrición.

### **Objetivo General**

- Desarrollar competencias que contribuyan a la calidad de vida de los trabajadores, mediante la promoción de una alimentación saludable en el contexto laboral.

### **Objetivos Específicos**

- Comprender la interrelación entre trabajo, salud y alimentación.
- Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales de la población trabajadora considerando la actividad laboral que desarrollan.
- Identificar las conductas alimentarias habituales en distintos colectivos de trabajadores.
- Analizar las condiciones que ofrecen las organizaciones laborales para la alimentación en el trabajo.
- Distinguir las estrategias que desde la Salud Pública y las organizaciones laborales se implementan para mejorar la alimentación y nutrición de los trabajadores.

### **Contenidos**

- Trabajo y su relación con la salud y la alimentación.
- Perfil epidemiológico de la población trabajadora.
- Valoración del estado nutricional.
- Requerimientos energéticos y nutricionales de los trabajadores en función de la actividad laboral.

- Particularidades de la alimentación de acuerdo a las características del trabajo.
- Conductas alimentarias que impactan en la salud y en el desempeño laboral.
- Espacios de trabajo promotores de una alimentación adecuada. Alternativas para la alimentación en el trabajo. Marco legal aplicable
- Educación alimentaria – nutricional en el entorno laboral.

### Metodología o modalidad de trabajo

- Exposiciones teóricas para trabajar bases conceptuales indispensables.
- Trabajo colaborativo a través de: actividades grupales de aula, actividades grupales virtuales, actividades prácticas grupales externas.

### Evaluación

- La evaluación será de tipo formativa y sumativa.
- Autoevaluación, evaluación entre pares y la hetero-evaluación.
- Algunos de los instrumentos a utilizar: informes grupales, estudio de casos (evaluación formativa), elaboración grupal de un trabajo final (evaluación sumativa).

Duración 6 semanas

Fecha: 22 de octubre al 26 de noviembre

Encuentros presenciales:

Días: Jueves

Horario: 14.00 a 16.00 horas

Práctica externa y trabajo en EVA: 3 horas semanales.

60% teórico: 18 horas

40% práctico: 12 horas

### Bibliografía

- Wanjek. C. “La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”. Organización Internacional del trabajo. Ginebra. 2005.
- Aranceta Bartrina, J. Serra Majem. Ll. Alimentación y Trabajo. Editorial Panamericana.. España, 2012.
- 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. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000100007>. [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
- Comisión Permanente de Procesos y Condiciones de Estudio, Trabajo y Medio Ambiente Laboral de la Universidad de la República (PCET-MALUR) - Pro Rectorado de Gestión Administrativa - Universidad de la República. MANUAL BÁSICO EN SALUD, SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO. Uruguay. 2011. Disponible en: <http://www.aitu.com.uy/fichas-de-seguridad-e-higiene/manual-basico-en-salud-seguridad-y-medio-ambiente-de-trabajo/>. [Consultado el día 7 de

- mayo de 2017]
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. “MANUAL DE ALIMENTACIÓN PARA LOS TRABAJADORES URUGUAYOS”. Uruguay. 2011. Disponible en: [http://www.mides.gub.uy/innovaportal/file/67298/1/manual\\_alimentacion\\_trabajo.pdf](http://www.mides.gub.uy/innovaportal/file/67298/1/manual_alimentacion_trabajo.pdf). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - Organización internacional del Trabajo. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y la nutrición en el trabajo: Estudio de empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. [Internet] Santiago de Chile. 2012. [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). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra. 2004. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - Organización Panamericana de la salud. Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe: Anexo N° 6- Documento de Trabajo [Internet]. Costa Rica: Organización Mundial de la Salud; 2000. 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). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - Organización mundial de la salud. Ambientes de trabajo saludables: Un
  - modelo para la acción. Ginebra, 2013. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44317/1/9789243599311\\_spa.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44317/1/9789243599311_spa.pdf?ua=1) [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - Organización Panamericana de la Salud. Estilos de vida saludable y enfermedades no transmisibles. Disponible en: [http://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_content&view=article&id=322:enfermedades-cronicas-no-transmisibles-estilos-vida-saludables&Itemid=228](http://www.paho.org/hon/index.php?option=com_content&view=article&id=322:enfermedades-cronicas-no-transmisibles-estilos-vida-saludables&Itemid=228). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - Restrepo H, Málaga H. Promoción de la Salud: como construir vida saludable. Bogotá (Colombia): Ed. Médica Internacional; 2001.
  - Organización internacional del trabajo. Estrategia Global en materia de seguridad y de salud en el trabajo. Ginebra: 2004. Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/policy/wcms\\_154865.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/policy/wcms_154865.pdf). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - Decreto. No 406/88, No 89/1995, No 372/99. Poder Ejecutivo. Uruguay.
  - Organización Internacional del trabajo. Recomendación 102 sobre los servicios sociales [Internet]. Ginebra: Organización Internacional del trabajo; 1956. Disponible en: [http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:R102](http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R102). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - Organización Internacional del trabajo. Recomendación 112 sobre los servicios de medicina del trabajo [Internet]. Ginebra: Organización Internacional del trabajo; 1959. Disponible en: [http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:R112](http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R112). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
  - Organización internacional del trabajo. Convenio 155 Sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo [Internet]. Ginebra: Organización internacional del trabajo; 1981. Disponible en: [http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:312300](http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312300)
  - Organización Internacional del trabajo. Convenio 187 sobre el marco promocional

para la seguridad y la salud en el trabajo [Internet]. Ginebra: Organización Internacional del trabajo; 2006. Disponible en: [http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:C187](http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C187)

- OMS. Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo. Ginebra. 2010. Disponible en: [http://www.who.int/occupational\\_health/evelyn\\_hwp\\_spanish.pdf](http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf). [Consultado el día 7 de mayo de 2017]
- MSP. Dirección Nacional de Salud. Área Programática de Nutrición. Guía Alimentaria para la población uruguaya. Para una alimentación saludable, compartida y placentera. Uruguay, 2016.