

## PROGRAMA

- I. **Nombre de la Unidad Curricular Optativa:** ALIMENTACIÓN Y TRABAJO  
(Edición 2021)
- II. **Ubicación en el Mapa Curricular:** Primer semestre
- III. **Créditos:** 5
- IV. **Carga horaria:** 45 horas
- V. **Cupo Máximo:** 60
- VI. **Perfil:** se recomienda conocimientos previos vinculados a Salud Pública, Valoración del estado nutricional y Alimentación del adulto.
- VII. **Departamento/s o docentes 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.
- VIII. **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.
- IX. **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 las organizaciones laborales se implementan para mejorar la alimentación y nutrición de los trabajadores.
- X. **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.

#### **XI. Metodología:**

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

#### **XII. Evaluación:**

- La evaluación será de tipo formativa y sumativa.
- Autoevaluación y hetero-evaluación.
- Algunos de los instrumentos a utilizar: ejercicios, estudio de casos (evaluación formativa) y elaboración de un trabajo final (evaluación sumativa)

#### **XIII. 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. LI. 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.