

PROGRAMA

- I. **Nombre de la Unidad Curricular Optativa:** ALIMENTACIÓN Y TRABAJO
(Edición 2022)
- II. **Ubicación en el Mapa Curricular:** Primer semestre
- III. **Créditos:** 5
- IV. **Carga horaria:** 45 horas
- V. **Cupo Máximo:** 72
- 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, elaboración de un informe final escrito y presentación oral.

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. [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. [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. [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. [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- [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. [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. [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. [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. [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

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

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. [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.