

## **PROGRAMA**

### Unidad curricular optativa **ALIMENTACIÓN Y TRABAJO**

**Ubicación en el Mapa Curricular:** Primer semestre

**Modalidad:** Teórico/práctico

**Créditos:** 6 créditos

**Carga horaria:** 50 horas

**Unidad Académica responsable:** Administración de servicios de alimentación y nutrición

**Docente/s responsable/s:** Claudia Suárez

**Equipo docente:** Raquel Palumbo, Isabel Petronio, Youssef Abrache, Verónica Delgado, Lucía Hernández, Elizabeth Amaro, Gabriel Damiano, Claudia Suárez

**Recomendaciones de conocimientos previos:** Se recomienda conocimientos previos vinculados a Salud Pública, Valoración del estado nutricional y Alimentación del adulto.

**Objetivo General:** Desarrollar competencias que contribuyan a la calidad de vida de los/as trabajadores/as, 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/as.
- Analizar las condiciones que ofrecen las organizaciones laborales para la

alimentación en el trabajo.

- Distinguir el alcance de las estrategias que desde las organizaciones laborales se implementan para mejorar la alimentación y nutrición de los/as trabajadores/as.

### **Contenidos Temáticos:**

- El trabajo y su relación con la salud y la alimentación.
- Perfil epidemiológico de la población trabajadora.
- Valoración del estado nutricional de los trabajadores.
- 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:** Exposiciones teóricas donde se abordan las bases conceptuales indispensables del tema. Trabajo colaborativo mediante actividades en aula, virtuales y prácticas externas.

**Evaluación:** La evaluación será de tipo formativa y sumativa. Incluye la resolución de ejercicios, estudio de casos, elaboración y presentación de un trabajo final.

### **Bibliografía:**

Wanjenk. C. (2005). “La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”. Recuperado de [https://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/download/s\\_foodatwork.pdf](https://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/download/s_foodatwork.pdf)

Aranceta Bartrina, J. Serra Majem. LI. (2012) Alimentación y Trabajo. España. Editorial Panamericana.

Suárez C, Echegoyen, A, Cerdeña M. Perrone, V, Petronio I. (2011). Alimentación de los

trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas. *Revista chilena de nutrición*, volumen 38, pp. 60-68.

Suárez C, Cerdeña M, Petronio I (2011). La alimentación de los trabajadores. Manual básico en salud, seguridad y medio ambiente de trabajo. Montevideo, Uruguay. Recuperado de <https://pctmalur.edu.uy/manual-basico-en-salud-seguridad-y-medio-ambiente-de-trabajo/>

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (2011). Manual de alimentación para los trabajadores uruguayos. Recuperado de [https://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/05/manual\\_alimentacion\\_trabajo\\_web\\_2014.pdf](https://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/05/manual_alimentacion_trabajo_web_2014.pdf)

Organización internacional del Trabajo (2012). Un enfoque integral para mejorar la alimentación y la nutrición en el trabajo: Estudio de empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. Recuperado de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms\\_201138.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_201138.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [archivo PDF], Recuperado de [https://apps.who.int/gb/archive/pdf\\_files/WHA57/A57\\_9-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA57/A57_9-sp.pdf)

Organización Panamericana de la salud (2000). Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe [archivo PDF]. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estrategia%20de%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20en%20los%20lugares%20de%20trabajo%20de%20Am%C3%A9rica%20latina%20y%20el%20Caribe.pdf>

Organización mundial de la salud, Organización Panamericana de la Salud (2013). Ambientes de trabajo saludables: Un modelo para la acción para empleadores,

trabajadores, autoridades normativas y profesionales. Recuperado de [https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Healthy%20Workplaces\\_Print%20Version\\_SPANISH.pdf](https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Healthy%20Workplaces_Print%20Version_SPANISH.pdf)

Restrepo H, Málaga H. (2001) Promoción de la Salud: como construir vida saludable, Colombia, Editorial Médica Internacional

Organización internacional del trabajo (2004). Estrategia Global en materia de seguridad y de salud en el trabajo. Recuperado de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed\\_protect/@protrav/@safework/documents/policy/wcms\\_154865.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/policy/wcms_154865.pdf)

Poder Ejecutivo de Uruguay (1988). Decretos. No 406/88, No 372/99, 321/09, 125/014. Recuperado de <https://www.gub.uy/ministerio-trabajo-seguridad-social/politicas-y-gestion/normas-comprometidas-ultimo-compendio-normativo-materia-salud-seguridad-trabajo>

Organización Internacional del trabajo (1956). Recomendación 102 sobre los servicios sociales de [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:R102](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R102)

Organización Internacional del trabajo (1985). Recomendación sobre los servicios de medicina del trabajo de [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:R112](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R112)

Organización internacional del trabajo (1981). Convenio 155 Sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo de [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:C155](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C155)

Organización Internacional del trabajo (2006). Convenio 187 sobre el marco promocional

para la seguridad y la salud en el trabajo de  
[https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:C187](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C187)

Organización Mundial de la Salud (2010). Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo. Recuperado de [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249_spa.pdf)

Ministerio de Salud Pública (2016). Guía Alimentaria para la población uruguaya. Para una alimentación saludable, compartida y placentera. Recuperado de <https://www.paho.org/es/documentos/guia-alimentaria-para-poblacion-uruguay>