

PROGRAMA

Unidad curricular optativa

NOMBRE DE LA UNIDAD CURRICULAR: ALIMENTACIÓN Y TRABAJO (2026)

Ubicación en el Mapa Curricular: Primer semestre

Modalidad de dictado: teórico/práctico

Créditos: 6

Carga horaria: 50

Unidad Académica responsable: Administración

Docente/s responsable/s: Prof. Mag. Claudia Suárez, Prof. Adjta. Isabel Petronio.

Equipo docente: Raquel Palumbo, Isabel Petronio, Youssef Abrache, Verónica Delgado, Gabriel Damiano, Mayra López, Raquel Rodríguez, Claudia Suárez

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

Objetivo General: El estudiante será capaz de 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.
- Proponer acciones que contribuyan a mejorar la situación alimentaria-nutricional de la población trabajadora analizada.

Contenidos Temáticos:

- El trabajo y su relación con la salud y la alimentación.
- Valoración del estado nutricional y determinación de requerimientos nutricionales de la población trabajadora.
- Particularidades de la alimentación de acuerdo a las características del trabajo.
- Alimentación en el trabajo.
- Intervenciones alimentarias-nutricionales en el entorno laboral.

Estrategias de enseñanza:

- Exposiciones teóricas dialogadas donde se abordan las bases conceptuales indispensables del tema.
- Análisis de documentos y experiencias.
- Trabajo colaborativo en pequeños grupos, con el apoyo de docentes guías.
- Actividades presenciales en aula, virtuales y prácticas externas.

Metodologías de Evaluación:

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

Acreditación: Requisitos para la aprobación:

- Asistir, al menos, al 80% de los encuentros presenciales con control de asistencia.
- Realizar las actividades propuestas y el Trabajo final.
- Obtener una calificación aceptable en el Trabajo final.

Bibliografía:

- Wanjek. 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
- 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

- 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
- 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
- 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>
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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>