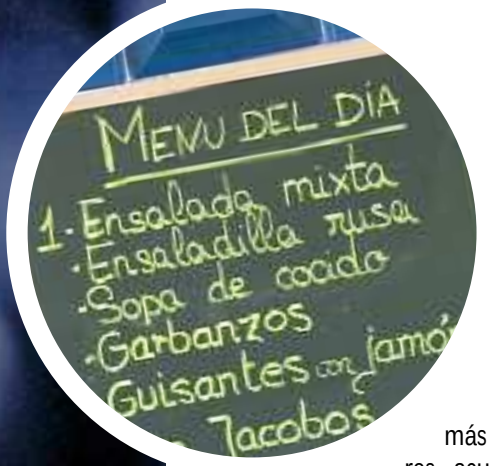
INICIATIVAS SALUDABLES

# Menús laborales saludables

La dieta inadecuada influye en gran parte de los problemas de salud que padecen de quienes comen de forma habitual fuera de casa




Una nutrición inadecuada se asocia a problemas de salud y a un menor rendimiento, tanto en el ámbito doméstico como en el laboral. Según algunos estudios, la productividad de quien se nutre de forma deficiente puede reducirse hasta un 20%, aspecto que a menudo pasa desapercibido entre quienes programan la jornada laboral o incluso entre quienes diseñan los menús que se sirven en los comedores colectivos de empresa y en los restaurantes. Esa merma de rendimiento, así como el mayor riesgo de contraer enfermedades evitables, se podría contrarrestar mediante el desarrollo de campañas educativas y de prevención.

## SORTEANDO OBSTÁCULOS

Más de la mitad (54%) de la población laboral española sufre problemas de salud derivados del sobrepeso y la obesidad, y el 64% padece dislipemia (colesterol y triglicéridos alterados), según concluye un reciente estudio en el que han participado 216.914 trabajadores con una edad media de 36 años. Casi la mitad de las personas atendidas son fumadoras habituales (49%) y casi una de cada dos está afectada por un cuadro de hipertensión arterial. Los hombres, más que las mujeres, acumulan un mayor riesgo cardiovascular.

Dado que una tercera parte del día, como mínimo, está dedicada a trabajar, el lugar de trabajo es, o más bien debería ser, el más propicio para llevar a buen término la teoría y práctica de una alimentación saludable, de la misma forma que se va aplicando ya en centros y comedores escolares. La jornada laboral está estructurada en torno a los refrigerios y las comidas: el descanso para el café, la hora del almuerzo y, en su caso, la merienda. Es entonces cuando la empresa tiene la oportunidad de facilitar a los trabajadores el acceso a una comida sana.

Sin embargo, la oferta actual para la mayoría de trabajadores se halla muy alejada del significado de una alimentación saludable, lo que explica que tengan dificultades para lograr el equilibrio nutricional diario necesario. Asimismo, se aprecia una tendencia hacia la reducción del tiempo destinado a las comidas en el trabajo. Para ajustarse lo máximo posible a estos horarios, el personal de las empresas se ve obligado a acudir a restaurantes que le garantizan 'comer rápido', pero que, a menudo, también acaparan las opciones menos convenientes para mantener una dieta sana y equilibrada.

Una gran parte de trabajadores opta por el menú del día que ofrecen bares y restaurantes, aunque muchos de estos me-

nús suspenden en calidad dietética, tal y como quedó reflejado en la investigación que CONSUMER EROSKI publicó en 2006. Los datos obtenidos entonces indicaban que uno de cada tres menús del día de los más de 300 restaurantes visitados suspendían en calidad dietética porque no ofrecían la posibilidad de elegir verdura o ensalada, legumbres y pescado, convenientes en un menú que se atenga a los principios de la dieta equilibrada y saludable. También se penalizó a los menús que incluían alimentos proteicos y muy calóricos como primer plato y a los que no contaban con guarniciones variadas en los segundos platos, o no ofrecían fruta en el postre.

## COSTUMBRES PERNICIOSAS

En algunos países se está viviendo con absoluta normalidad la desaparición formal de los horarios de las comidas, mientras se extiende el llamado fenómeno SAD (acrónimo de 'Stuck At Desk', pegado a la mesa), que equivale a no salir del entorno laboral y almorzar en las mesas de trabajo. A esto se suma que las máquinas expendedoras están repletas de refrescos, patatas fritas, dulces o bollería industrial, y muchas reuniones ya no se contemplan sin este tipo de bollería para acompañar al café.

Por otro lado, en determinados sectores de actividad, como el de la construcción, está muy arraigada la costumbre de almorzar bocadillo de embutido o tortilla acompañado de vino, cerveza o refrescos, y café azucarado. La sobrecarga habitual de lípidos, sodio y azúcares para el organismo explica la mayor prevalencia de dislipemias, obesidad, hipertensión y diabetes en este sector de población activa.

## DIETA PREVENTIVA

Determinados patrones de conducta alimentaria, estrés y condiciones de trabajo mejorables se comportan en sí mismos como factores de riesgo que aceleran la aparición de enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, cáncer o diabetes, entre otras). El papel que juega la dieta en la salud es incuestionable.

Las últimas investigaciones se centran en el consumo adecuado de antioxidantes como vitaminas A, E y C, selenio y polifenoles. En esta línea de estudio se aboga por la inclusión en la dieta de alimentos ricos en antioxidantes, más abundantes en los vegetales de color vivo (cítricos, uvas negras, melocotones y albaricoques, ciruelas moradas, frutos secos, tomate, pimientos rojos, calabaza, remolacha y zanahoria). La costumbre de llevar el almuerzo, la merienda e incluso la comida preparada de casa sigue siendo un hábito saludable y conveniente si la oferta alimentaria en el trabajo no es la adecuada.

Estos consejos dietéticos contribuyen a dar el primer paso a título individual, aunque no siempre es posible seguirlos y, lo más habitual, no durante todos los días de lunes a viernes. Se entiende por ello que la alimentación en el trabajo es una responsabilidad compartida y que la misma empresa debería apostar por la implementación de programas de nutrición con objetivos claves: facilitar el acceso de los trabajadores a la comida sana y promover el cambio de conductas insanas como el hábito alcohólico, el tabaquismo y el sedentarismo.

Desde la Organización Internacional del Trabajo (OIT) se alienta a las empresas a poner en práctica diversas acciones saludables. Entre ellas se encuentran:

- Menús diarios en los comedores de empresa que incluyan alimentos de mejor calidad (alimentos frescos como frutas, verduras, pescado o ensaladas).
- Opciones más saludables a precios subvencionados.
- Regulación del contenido de las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas en el lugar de trabajo en favor de la promoción de opciones saludables como zumos de fruta, agua, frutos secos con cáscara o bocadillos vegetales.
- Vales de comida para los trabajadores en los restaurantes que ofrecen menús más equilibrados.
- Oferta gratuita de frutas.

Instituciones y empresas privadas ya han puesto en marcha iniciativas saludables para promover la salud mediante la alimentación saludable y la actividad física en el ámbito laboral. Sólo queda confiar en que sean muchas las que adopten medidas similares.

## INICIATIVAS SALUDABLES

Acciones saludables de promoción de la alimentación y la actividad física en el ámbito laboral

### INICIATIVAS EN COMUNIDADES AUTÓNOMAS ESPAÑOLAS

**PLAN DE EMPRESAS SALUDABLES (PES)** (Junta de Andalucía)

Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada (AF-AE)

ESTRATEGIAS:

- Programas de formación a los trabajadores en alimentación y actividad física.
- Programas de fomento de la actividad física y la alimentación sana, así como el uso de menús de empresa equilibrados y saludables, mediante acuerdos con las empresas.
- "Sello de calidad de empresa saludable" a aquéllas que desarrollan medidas como la promoción de la lactancia materna o de los productos cardiosaludables.

**PROYECTO VITAL** (Generalitat de Catalunya)

PAAS, Plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable

ESTRATEGIAS:

- Boletín electrónico mensual informativo.
- Revisión de la programación de menús del comedor de la empresa.
- Sesiones informativas para los trabajadores y seminarios monográficos de cocina y gastronomía dietética.
- Sugerencia de rotulación del entorno laboral para incrementar la actividad física cotidiana «Crea salud, sube por las escaleras»

### INICIATIVAS INTERNACIONALES

**EAT SMART!** (Unidad de Salud Pública, Sociedad Canadiense del Cáncer y la Fundación del Corazón (Ontario, Canadá))

Es un programa que reconoce la labor de restaurantes, cafeterías y comedores colectivos (incluidos los del ámbito laboral "**Workplaces cafeteria program**") que cumplen con normas excepcionales en materia de nutrición, inocuidad de los alimentos y espacios libres de humo.

**TICKET RESTAURANT ACCOR SERVICES** (Francia)

En Francia, la empresa ACCOR ha puesto en marcha un nuevo servicio que permite a los trabajadores beneficiarios del Ticket Restaurant comer de una forma más equilibrada en el restaurante.

- Los restauradores resaltan los platos de la carta que cumplen los criterios de equilibrio alimentario.
- El consumidor identificará con facilidad los platos equilibrados