



## ESTÁNDARES DE CALIDAD NUTRICIONAL PARA MEJORAR LA OFERTA ALIMENTARIA EN LOS ÁMBITOS LABORALES

Partnership for  
Healthy Cities

Bloomberg  
Philanthropies

 Vital  
Strategies

 Intendencia  
Montevideo



## **Intendencia de Montevideo**

Departamento de Desarrollo Social  
División Salud  
Dra. Virginia Cardozo  
Lic. Verónica Sanchez

-----

Programa Nutrición

Mag. Lic. Nut Nadya Golovchenko  
Mag. Lic. Nut. Natalia Rey  
Mag. Lic. Nut Patricia Barreto

## **Colaboradores del Equipo Técnico Interinstitucional**

### **Escuela de Nutrición, Universidad de la República**

Prof. Lic. Nut. Claudia Suarez  
Prof. Adj. Lic. Nut. Isabel Petronio  
Asist. Lic. Nut. Soledad Castro

### **Consejo de Formación en Educación de la Administración Nacional de Educación Pública**

Lic Nut. Verónica Perrone

### **Núcleo Interdisciplinario “Alimentación y Bienestar”, Universidad de la República**

Dr. Gastón Ares

## **Revisado y corregido por:**

### **Servicio Regulación Alimentaria, IM**

Ing. Marcelo Amado  
Abogada Blanca Hornes

### **Ministerio de Salud Pública, Área Programática de Nutrición**

Mag. Lic. Nut. Ximena Moratorio

### **Comisión Honoraria Salud Cardiovascular**

Lic. Nut. Gabriela Gonzalez Bula

## **Producción y Arte Gastronómica**

### **Intendencia de Montevideo, Secretaría de Educación para la Ciudadanía, Programa Cocina Uruguay.**

Mag. Lic. Nut. Verónica Olaizola  
Lic. Nut. Viviana Santin

### **Fotografía: IM, Div. Inf. y Comunicación**

Artigas Pessio y Valentín Río.

### **Nota:**

Por cuestiones de simplificación y comodidad en la lectura, en el presente material se utilizan términos genéricos como “los trabajadores” o “los empleadores”, sin que ello implique discriminación de género.



## ÍNDICE

I) INTRODUCCIÓN	5
II) LA ALIMENTACIÓN DE LOS TRABAJADORES URUGUAYOS	6
III) DIAGNÓSTICO DE LA OFERTA ALIMENTARIA EN LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN DIRIGIDOS A FUNCIONARIOS PÚBLICOS EN EL DEPARTAMENTO DE MONTEVIDEO.	7
IV) LA IMPORTANCIA DE INVERTIR EN MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS TRABAJADORES	10
V) ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO:	12
1. Necesidades nutricionales de los trabajadores	12
2. Calidad de la alimentación y patrones alimentarios.	13
3. Ambiente en el cual se consumen los alimentos	14
VI) ESTÁNDARES DE CALIDAD NUTRICIONAL PARA MEJORAR LA OFERTA ALIMENTARIA DEL SA	16
1. Disponibilidad de agua apta para consumo humano para todos los funcionarios durante la jornada laboral.	16
2. Basar el menú en alimentos naturales o mínimamente procesados, procesados e ingredientes culinarios, evitando incluir PUP.	17
3. Incluir diariamente en el menú verduras y frutas, para contribuir al consumo de las porciones recomendadas.	19
4. El menú incluirá pescado y legumbres al menos una vez por semana.	21
5. Se recomienda seleccionar cortes de carnes magros (vacuno, cerdo, pollo) y no incluir en el menú carnes procesadas, como fiambres y embutidos.	24
6. Son de preferencia los métodos de cocción al horno, plancha, hervidos evitando las frituras.	24
7. Preferir aceite para elaborar preparaciones y tenerlo disponible para que los comensales puedan agregarlo crudo a la comida una vez servida.	25
8. Utilizar menos sal y azúcar para cocinar	26
9. Tener disponibles y en lugar visible opciones saludables, sin agregado de sal ni azúcar, para consumir como colación o entre comidas.	29
10. No realizar ningún tipo de publicidad de PUP	32
11. Realizar publicidad de alimentos naturales para promover su consumo.	33
VII) Garantizar la inocuidad de alimentos, disminuir desperdicios y realizar propuestas sostenibles, en armonía con el medio ambiente.	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35



## I) INTRODUCCIÓN

A nivel mundial las enfermedades no transmisibles (ENT) como patologías cardiovasculares, diabetes, diversos tipos de cáncer y enfermedades pulmonares, provocan la mayor parte de las muertes y discapacidades, representando uno de los principales problemas de salud pública. Esta realidad no es ajena a nuestro país, y para afrontarla se han asumido compromisos internacionales, nacionales y departamentales. En este marco, como estrategia para la prevención de las ENT, la ciudad de Montevideo fue seleccionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para integrar la red internacional Alianza de Ciudades Saludables (The Partnership for Healthy Cities), que promueve programas para la prevención y reducción de dichas enfermedades. La OMS y Vital Strategies, patrocinados por Bloomberg Philantropies, brindan asistencia técnica a ciudades de todo el mundo, para implementar una intervención o política pública que plantee acciones concretas para tal fin. Es así como la División Salud de la Intendencia de Montevideo (IM), a través del Programa Nutrición del Servicio de Atención a la Salud, se plantea abordar el tema “establecer estándares de nutrición para la preparación y venta de alimentos en instituciones públicas”, dado que la alimentación inadecuada, se encuentra entre los principales factores predisponentes para el desarrollo de las ENT. Se define específicamente establecer estándares tendientes a mejorar la calidad nutricional de la oferta alimentaria en instituciones públicas, que cuenten con Servicio de Alimentación (SA) dirigido a los trabajadores, ya sea propio o tercerizado.

Este tema se encuentra alineado con prioridades sanitarias nacionales y el principal cometido de la División Salud de la IM, vinculado a contribuir a mejorar la calidad de vida de las/los montevideanas/os.

La evidencia avala que invertir en mejorar la alimentación de los trabajadores, no sólo beneficia su salud y la de sus familias, sino también a las organizaciones laborales y la sociedad en su conjunto. Permite reducir los accidentes laborales, los gastos en salud, el ausentismo y aumentar la productividad, la motivación, la capacidad física y mental.

El presente material surge como resultado de la labor de un equipo técnico interinstitucional con antecedentes de trabajo en la temática, conformado por Licenciados en Nutrición del Programa Nutrición de la IM, de la Escuela de Nutrición de la Universidad de la República (UDELAR) y del Consejo de Formación en Educación de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP); con la participación del Núcleo Interdisciplinario “Alimentación y bienestar” de la UDELAR en la realización del diagnóstico de la oferta alimentaria de los SA de las instituciones públicas y del Programa Cocina Uruguay de la IM en la representación visual de algunos aspectos referentes a los estándares de calidad. El mismo pretende brindar información sobre los estándares básicos de calidad nutricional que los SA de las instituciones públicas debieran adoptar, para garantizar el derecho de los trabajadores a acceder a una alimentación adecuada durante la jornada laboral. A la vez, será un insumo

para la redacción de un marco normativo que regule su cumplimiento. Dichos estándares han sido diseñados en base a lo que promueven las políticas públicas del país en materia de alimentación y nutrición.

Una estrategia de alimentación laboral, como la que se plantea, traería una enorme ganancia a la salud pública y en especial a las empresas, porque generaría personas motivadas, más productivas y con un alto sentido de pertenencia, dado que en los espacios laborales se pueden encauzar diferentes acciones para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar estilos de vida saludables<sup>1</sup>.

## **II) LA ALIMENTACIÓN DE LOS TRABAJADORES URUGUAYOS**

En Uruguay, mucho se viene avanzando en términos de alimentación saludable y digna como derecho humano fundamental. No obstante, a nivel país, existen pocos estudios acerca de la alimentación de los trabajadores. El más reciente es el realizado en el año 2009, en trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas<sup>2</sup>. Los resultados obtenidos muestran, una vez más, la importancia de promover una alimentación saludable a nivel laboral, pues 98% de los participantes del estudio realizaban comidas en el trabajo, ya sea por la extensa jornada laboral y/o el multiempleo, y 43% omitía al menos una de las cuatro comidas principales. En relación a la presencia de enfermedades, aproximadamente el 25% de los entrevistados percibió que presentaba sobrepeso, 14% expresó padecer hipercolesterolemia, 9% hipertensión arterial, 5% diabetes, 4% cardiopatías y 3% otras enfermedades como anemia, osteoporosis o hiperuricemia. Este estudio revela además que, a pesar de que nuestro país cuenta con disposiciones reglamentarias, que establecen las condiciones que deben ofrecer los empleadores para la alimentación en los lugares de trabajo, algunas de las empresas en las que se desempeñaban las/os trabajadoras encuestados, no las cumplían. Dichas normativas hacen referencia a que los establecimientos en donde se cumplan jornadas de trabajo en el régimen de horario continuo, deben disponer de un local destinado a comedor, que esté fuera del ambiente de trabajo y totalmente independiente de éste, provisto de asientos y mesas en cantidad suficiente y de materiales apropiados para su fácil limpieza. En relación a los aspectos ambientales y estructurales del local destinado al comedor, se establece que debe estar bien ventilado e iluminado, acondicionado térmicamente, provisto de protección contra el ingreso de insectos y con paredes lisas, revocadas y pintadas con colores claros. Además, se dispone que se debe ofrecer a los trabajadores los medios para conservar y calentar los alimentos que traen al trabajo, así como las instalaciones apropiadas para lavar los recipientes<sup>3</sup>. Al respecto, el estudio muestra que sólo 29% de los trabajadores mencionó que el comedor laboral cumple con los requisitos citados. Esta situación muestra la necesidad de extender y profundizar el estudio en este tema y de implementar controles para garantizar el cumplimiento de las condiciones definidas en la normativa.

En el año 2011 se publicó el Manual de Alimentación para los trabajadores uruguayos, realizado por un grupo interinstitucional, conformado por representantes de: OPS/OMS, Instituto Nacional de Alimentación (INDA), Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV), Escuela de Nutrición (EN) de la UDELAR, Ministerio de Salud Pública (MSP), Hospital de Clínicas<sup>4</sup>. Este material está dirigido a los trabajadores, con el objetivo de brindar un recurso práctico acerca de alimentación saludable, pero no existe antecedente a nivel nacional de una publicación que haga referencia a los estándares nutricionales que deben cumplir los SA en el ámbito laboral, para asegurar una oferta alimentaria de adecuada calidad nutricional.

### **III) DIAGNÓSTICO DE LA OFERTA ALIMENTARIA EN LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN DIRIGIDOS A FUNCIONARIOS PÚBLICOS EN EL DEPARTAMENTO DE MONTEVIDEO.**

En este capítulo se presentan algunos de los principales resultados y recomendaciones realizados por los integrantes del Núcleo "Alimentación y bienestar" de la UdelAR a partir de un diagnóstico de la oferta alimentaria realizada en servicios de alimentación instalados en organismos públicos de la ciudad de Montevideo. Es posible acceder a la versión completa del documento a partir del siguiente link: <https://montevideo.gub.uy/node/52682>

El presente estudio fue ejecutado en el contexto de la pandemia de coronavirus COVID 19. Se identificaron SA dirigidos a funcionarios públicos, tanto en forma exclusiva como no exclusiva, en 22 de los 45 organismos con inciso propio en el presupuesto nacional. La mayoría de los organismos poseen servicios tercerizados y sólo cuatro poseen servicios provistos por la institución. La gran mayoría de ellos contaron con habilitación bromatológica y procedimientos estandarizados de sanitización.

Las principales comidas ofrecidas en los servicios fueron el almuerzo y el desayuno (100% y 77% respectivamente). Los *menús ofrecidos* para los distintos tiempos de comida eran elaborados mayoritariamente a partir de ingredientes naturales, mínimamente procesados e ingredientes culinarios y contemplaban las recomendaciones de la guía alimentaria en relación a la proporción de verduras. Sin embargo, los comensales podían seleccionar como guarnición otras opciones que no eran a base de verduras, como papa o arroz. Además, se ofertaban frecuentemente productos ultra-procesados (PUP), tanto incluidos en las preparaciones elaboradas en el servicio (fiambres, embutidos, papas pre fritas, purés deshidratados, masas pre elaboradas), como a través de la venta directa, principalmente refrescos y snacks que se vendían en la totalidad de los servicios tercerizados.

Cabe destacar que *los pliegos* contemplaban la posibilidad de vender PUP, principalmente refrescos y preparaciones con fiambres y embutidos.

En relación a la *planificación de los menús y la definición de oferta de alimentos y bebidas*, esta se encuentra a cargo mayoritariamente del dueño o encargado del SA. Poco más de la mitad de los servicios mencionó contar esporádicamente con asesoramiento de Licenciados en Nutrición.

En lo que respecta a los menús para el desayuno y la merienda, en todos los casos se componían de leche o bebidas con café (capuccino, café con leche) y un panificado. En los servicios provistos por la institución el panificado generalmente correspondía a pan con dulce (de corte o de leche), mientras que en los tercerizados (que son la mayoría) las opciones de menú podían incluir bizcochos, scones, medialunas de jamón y queso, alfajores o tortas.

Se registró venta de productos envasados (principalmente bebidas, snacks, productos lácteos, chocolates, golosinas), en el 81% de los servicios relevados.

En la siguiente imagen se representan las *comidas más vendidas* en los servicios utilizando una nube de palabras. El tamaño de las palabras muestra la frecuencia con que fueron mencionadas por los entrevistados.



Figura 1. Comidas más vendidas en los servicios tercerizados relevados.

Respecto a los *productos envasados más vendidos*, los alfajores, barritas de cereal y galletas fueron los mencionados más frecuentemente en las entrevistas, junto con los refrescos (principalmente cola) en la categoría de bebidas.



# Limonada Exprimido Naranja **Agua** Té **Refrescos** Agua Saborizada Café **Jugo Caja**

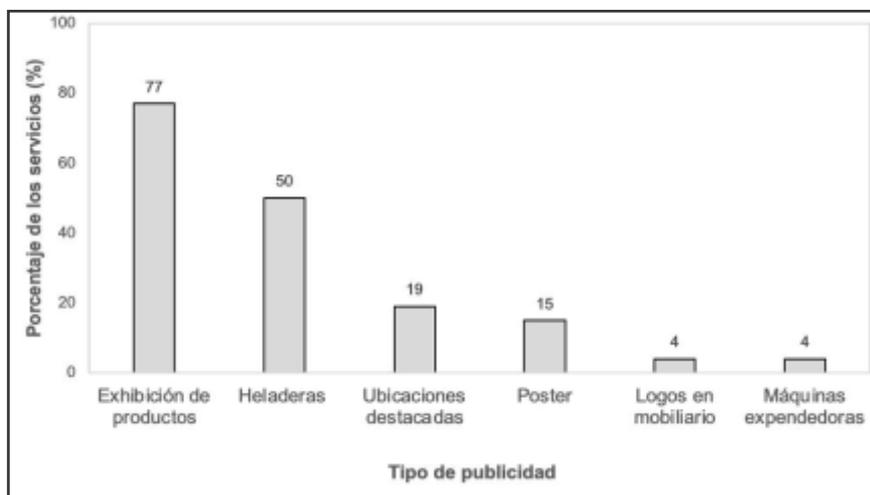
**Figura 2.** Productos envasados (a) y bebidas (b) más vendidos en los servicios tercerizados relevados.

En relación a la *disponibilidad de agua, sal y azúcar* en los SA, se destaca que en el 10% de los salones comedores no existía disponibilidad de agua potable para el consumo directo de los comensales, mientras que aproximadamente el 60% de los servicios no cumplían con la Resolución 1694/14 de la IM, pues tenían saleros o condimentos con contenidos de sodio superior a 80 mg/50g sobre las mesas o en un lugar centralizado al alcance de los comensales. Se señala la necesidad de reforzar el cumplimiento de las disposiciones.

Cabe destacar que el 30% de los pliegos exigía la disponibilidad de condimentos que contienen una excesiva cantidad de sodio, lo cual sugiere la necesidad de que se alineen los pliegos a las disposiciones vigentes.

La disponibilidad de azúcar fue similar a la encontrada para la sal, y en el 35% de los SA no existía disponibilidad de edulcorantes.

Respecto a la publicidad de PUP, se registró algún tipo de publicidad en todos los servicios que vendían este tipo de productos, siendo la exhibición de estos productos la forma más prevalente como se muestra en la Figura 3. .



**Figura 3.** Porcentaje de servicios de alimentación en los cuales se registraron distintas formas de publicidad de productos ultra procesados.

## **IV) LA IMPORTANCIA DE INVERTIR EN MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS TRABAJADORES**

La alimentación es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, que permite satisfacer necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Ha sido reconocida en la Declaración Universal de los Derechos Humanos del año 1948 y en posteriores pactos, conferencias y cumbres, como un derecho fundamental, que a la vez permite el goce de los demás derechos humanos.

En los últimos años nuestro país ha trabajado en fortalecer este derecho, estableciendo un marco legal para mejorar la información y el ambiente alimentario al que la población se encuentra expuesta, de manera de favorecer los hábitos alimentarios necesarios para proteger la salud. Para ello, se han implementado diversos mecanismos para brindar información certera a la población, basada en evidencia científica, como la actualización de la Guía Alimentaria para la población uruguaya en el año 2016, el rotulado de alimentos (Decreto N° 272/018 y 34/021) y la Ley N° 19.140. Estos precedentes, muestran un camino en el que continuar trabajando para garantizar el derecho a una alimentación saludable en diferentes ámbitos estratégicos, como lo es el ambiente laboral.

Una alimentación adecuada en el ámbito laboral es la base esencial de una fuerza de trabajo saludable y productiva, fomenta el bienestar, mejora la motivación y el rendimiento a la vez que previene enfermedades, disminuyendo así el ausentismo laboral, los daños profesionales y los gastos en salud.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) destaca la importancia de intervenir en este ámbito, como una de las medidas más efectivas para contribuir a mejorar los hábitos alimentarios de la población en general y prevenir o controlar las enfermedades que afectan a los trabajadores, considerando que gran parte de los mismos permanecen en el trabajo aproximadamente ocho horas diarias, al menos cinco veces a la semana<sup>6</sup>.

Las ENT afectan fundamentalmente a la población adulta, que corresponde, en su mayor medida, al colectivo de trabajadores. En nuestro país estas enfermedades provocan más de la mitad de las muertes<sup>(a)</sup>, además de la importante carga de morbilidad que conllevan, siendo responsables del origen de la mayor parte de las discapacidades y uno de los principales problemas de salud pública. La malnutrición por exceso es uno de los principales factores de riesgo para estas enfermedades y en Uruguay siete de cada diez adultos presentan algún grado de sobrepeso u obesidad<sup>7</sup>. Los principales factores que predisponen a este tipo de malnutrición se vinculan con un estilo de vida no saludable, determinado principalmente por una inadecuada alimentación que se caracteriza por un consumo excesivo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas saturadas, sodio y azúcares

---

<sup>a</sup> MSP, Mortalidad por ENT Uruguay, Diciembre 2019. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/mortalidad-enfermedades-transmisibles-uruguay-diciembre-2019>

refinados, con bajo contenido en fibra, vinculado principalmente al bajo consumo de frutas y vegetales; sumado a un bajo nivel de actividad física y al aumento del sedentarismo. Además en los últimos años se ha dado un importante aumento del consumo de PUP, con excesiva cantidad de grasas, sal y azúcar. En el año 2013 se estimó que se consumieron 150 Kg de estos productos por uruguayo<sup>8</sup>.

Los trabajadores están más expuestos a las ENT que la población general. A la transformación profunda en los hábitos alimentarios que afecta a toda la sociedad, se suman los cambios en los procesos de trabajo, en donde la incorporación de la tecnología ha disminuido el esfuerzo físico, así como factores organizacionales que influyen significativamente en el estilo de vida (alimentación en el trabajo, trabajo nocturno, trabajo rotativo, estrés, multiempleo, permanecer sentado durante muchas horas, exposición a riesgos laborales).

Por otro lado, los trabajadores que padecen ENT, son más susceptibles a sufrir lesiones por accidentes laborales y agravamiento de las enfermedades profesionales. Dichas ENT repercuten no sólo en la calidad de vida y en la salud de los individuos, sino también en el desarrollo institucional. Según Christopher Wanjek, los funcionarios obesos presentan mayor ausentismo que aquellos que presentan peso normal<sup>9</sup>. A la vez la obesidad, que a veces coexiste en un mismo individuo con la deficiencia de micronutrientes, se traduce en menor productividad, fatiga, discapacidad, falta de destreza y ausentismo laboral durante períodos prolongados, repercute en el desarrollo económico institucional.

La OIT afirma que una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20% ya que una persona bien alimentada tiene más oportunidades de trabajar mejor, de lograr un mayor rendimiento laboral y bienestar físico y mental<sup>6</sup>.

El consumo de una alimentación adaptada a las necesidades nutricionales de los trabajadores, preserva el adecuado funcionamiento del organismo. En particular, el consumo frecuente de alimentos que aportan vitamina A, B3, B9, B12, C, D, selenio, zinc y compuestos bioactivos como ácidos grasos omega 3, polifenoles y probióticos, contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmune. Estos nutrientes cobran mayor relevancia frente a la presencia de obesidad, dado que esta enfermedad se caracteriza por un estado de inflamación crónica, que repercute de forma negativa en el funcionamiento del sistema inmune.

Por lo tanto, la evidencia avala que mejorar la alimentación de los trabajadores lejos de ser un gasto, es una inversión a nivel individual e institucional, que se relaciona directamente con el aumento de la productividad, la capacidad física, mental, la motivación y el estado de ánimo<sup>10</sup>.



FUENTE: PAT Brasil (2009)

**Figura 4.** Ciclo virtuoso de alimentación y salud del trabajador

*Invertir en mejorar la calidad nutricional de los alimentos y bebidas que se ofrecen en el ámbito laboral es una responsabilidad del centro de trabajo, en pro de defender el derecho de los trabajadores a una alimentación adecuada, que constituirá un beneficio no sólo para ellos, sino también para la institución y que a la vez contribuye en el abordaje de los problemas nutricionales de mayor prevalencia en nuestro país.*

## **V) ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO:**

La alimentación es un proceso físico, social y cultural, vital para el ser humano, que requiere el reconocimiento de la multidimensionalidad alrededor de ella, esto implica que no solo se trata de satisfacer las necesidades nutricionales, sino que cobran relevancia otros aspectos relacionados al ambiente alimentario como la disponibilidad de alimentos, la calidad nutricional, las interacciones sociales al compartir el acto de comer, los espacios destinados para la alimentación, el confort (estructura física, mesas, sillas, dispensadores de agua), el tiempo que se destina al consumo y aspectos que pueden influenciar las preferencias alimentarias como la publicidad<sup>11</sup>.

### **1. Necesidades nutricionales de los trabajadores**

Las necesidades nutricionales varían según la edad, el sexo, la actividad física, el estado nutricional y de salud, entre otros aspectos. Los trabajadores presentan demandas nutricionales particulares en virtud de las exigencias físicas de la tarea y de las condiciones en las que ésta se desarrolla.

También existen otros aspectos como el turno de trabajo, que repercuten en la salud y por lo tanto en las necesidades, a modo de ejemplo la evidencia científica ha vinculado el trabajo nocturno o en turnos discontinuos con mayor prevalencia de sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, entre otros <sup>12</sup>.

La determinación de las necesidades de energía y nutrientes para cada colectivo de trabajadores, es la base para la planificación del menú y la definición de las porciones. Esta tarea debe estar a cargo de un profesional capacitado para tal fin, como el Licenciado en Nutrición, que contemple todos los aspectos mencionados anteriormente. Pero más allá de las necesidades del punto de vista cuantitativo, la **calidad** de la alimentación es un punto clave.

## 2. Calidad de la alimentación y patrones alimentarios.

En los últimos años, cada vez surge más evidencia respecto a la importancia de no centrarse únicamente en efectos individuales o aislados de determinados nutrientes o alimentos, sino en el patrón alimentario, es decir, en la calidad de la alimentación en su conjunto. Los patrones alimentarios saludables se asocian fuertemente con la prevención de la obesidad y otras ENT, especialmente diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer <sup>13</sup>. Se caracterizan por un alto consumo de vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres, semillas, frutos secos, lácteos y pescado, un consumo moderado de carnes rojas y pollo (cortes magros) y un bajo consumo azúcares refinados (evitando especialmente aquellos provenientes de bebidas azucaradas), sal y PUP (fiambres, embutidos, nuggets, hamburguesas envasadas, snacks, refrescos, jugos, etc).

La alimentación basada en estos grupos de alimentos resulta en un alto aporte de sustancias beneficiosas para la salud como fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, fitoquímicos y un bajo aporte grasas saturadas, trans, sodio y azúcar.



**Figura 5**

Ref. Guía para una alimentación saludable, compartida y placentera. MSP, 2016.

La OIT se manifiesta en relación a la alimentación de calidad en el trabajo y sus beneficios, declarando que “El suministro de comidas de calidad adecuada en el trabajo es una solución en la que todos ganan: gana el gobierno, ganan los empleadores y ganan los trabajadores”<sup>10</sup>.

### **3. Ambiente en el cual se consumen los alimentos**

#### **a) Comensalidad:**

El comer es mucho más que obtener nutrientes o saciar el apetito. Se trata también del placer de compartir el acto de comer con otros. Se ha visto que alimentarse en solitario generalmente lleva a comer más rápido y al sobreconsumo de alimentos<sup>14</sup>.

En el contexto laboral, compartir el momento de las comidas fomenta y fortalece las relaciones interpersonales entre los trabajadores, lo que repercute favorablemente en el rendimiento y la motivación. En este sentido, el SA representa una valiosa oportunidad para fortalecer este aspecto.

#### **b) Características del espacio físico:**

Consumir las comidas en un espacio adecuado otorga beneficios físicos y psicológicos en los trabajadores. Tal como lo enuncia el Instituto Cuesta Duarte del PIT CNT “Las comidas saludables consumidas en un medio limpio y tranquilo no deben considerarse un lujo sino que, por el contrario, son fundamentales para el estado de ánimo, la salud, la seguridad y la eficacia de los trabajadores”.

Nuestro país cuenta con disposiciones reglamentarias donde se establecen las condiciones que deben ofrecer los empleadores para la alimentación en los lugares de trabajo. Los Decretos N°406/88 (aplicable a los establecimientos públicos y privados de carácter industrial, comercial o de servicio), N° 125/014 (aplicable a la industria de la construcción), N° 372/99 (aplicable a la actividad forestal) y N° 321/09 (aplicable al ámbito agropecuario) que reglamentan la Ley 5.032 de 1914 sobre Prevención de Accidentes Laborales establecen que:

*“los establecimientos, en donde se cumplan jornadas de trabajo en régimen de horario continuo, deben disponer o facilitar un local destinado a comedor que esté fuera del ambiente de trabajo, provisto del número adecuado de asientos y mesas construidos con materiales que permitan la limpieza”.*

Con respecto a las condiciones ambientales se establece que *los comedores “deben estar bien iluminados y ventilados, acondicionados térmicamente y presentar protección contra el ingreso de insectos”.* En cuanto a la estructura

edilicia, *“los materiales de construcción deben ser estables y facilitar la limpieza”*.

También se dispone que *“debe aportarse al trabajador agua potable en cantidad suficiente para beber y los medios necesarios para conservar en lugares apropiados las viandas, así como los equipos e instalaciones para calentarlas y lavarlas”*.

Según el investigador C. Wanjek “Garantizar el acceso de los trabajadores a alimentos nutritivos, un descanso adecuado y un espacio para comer en condiciones dignas, no sólo es importante para construir una empresa responsable, sino que es económicamente rentable ya que ayuda a los trabajadores a rendir al máximo”<sup>10</sup>.

### **c) Publicidad e influencia en las preferencias alimentarias:**

La publicidad y otras técnicas de promoción de alimentos y bebidas influyen en las preferencias alimentarias y en las formas de consumo. Gran parte de la mercadotecnia está asociada a PUP con alto contenido de grasas, azúcar y sal. Estos productos tienen una fuerte impronta publicitaria, que los asocia con imágenes y colores atractivos, con juguetes o algún beneficio que “premia” su selección, a la vez, son frecuentemente promovidos a través de personalidades reconocidas a nivel popular o personajes infantiles y se los vincula con sentimientos de felicidad, diversión, placer al consumirlos.

Los entornos de los comedores laborales deberían estar libres de toda forma de promoción y publicidad de dichos productos. A raíz de los Decretos 272/018 y 34/021, varios de estos productos cuentan actualmente con rotulado nutricional frontal que permite reconocer con más facilidad a través de octógonos negros, el exceso de grasas, sodio y azúcar.

Se entiende por publicidad lo siguiente:

- Uso de afiches, carteles, vallas publicitarias
- Empleo de logotipos y nombres de marcas en utensilios o materiales usados en el comedor.
- Muestras gratis de estos productos entregadas a los usuarios de los comedores
- Entrega de premios o canastas que contengan estos productos
- La exhibición y visibilidad de estos productos.

En contrapartida y con el objetivo de promocionar el consumo de alimentos saludables sería recomendable que en los ambientes laborales se exhiban y coloquen a la vista de los usuarios los alimentos y preparaciones promovidos en este documento. También que se utilicen afiches, cartelería, folletería y materiales tendientes a fomentar una alimentación saludable, tal como se propone en los estándares más adelante.

## **VII) ESTÁNDARES DE CALIDAD NUTRICIONAL PARA MEJORAR LA OFERTA ALIMENTARIA DEL SA**

En base a lo expuesto y tomando como base las recomendaciones de la Guía Alimentaria para la población uruguaya del MSP, se consideran los siguientes estándares para promover la calidad nutricional de la oferta de alimentos y bebidas en los SA de instituciones públicas, ya sean propios o tercerizados, que estén dirigidos en forma exclusiva o no exclusiva, a los trabajadores.

### **1. Disponibilidad de agua apta para consumo humano para todos los funcionarios durante la jornada laboral.**

El bajo consumo de agua puede producir mareos, fatiga, dolores de cabeza y a largo plazo problemas a nivel renal e intestinal. La sensación de sed ya es una señal tardía de deshidratación, por esto lo adecuado es tomar agua varias veces al día, sin esperar a sentir sed. Por este motivo resulta importante que en el ámbito laboral se disponga de agua apta para consumo humano.

El agua potable de la canilla o embotellada es la mejor opción para hidratarse. Los refrescos, los jugos artificiales (de caja o en polvo), las aguas saborizadas, los jugos de fruta industrializados, las bebidas energizantes y para deportistas contienen excesiva cantidad de calorías y azúcar. Además frecuentemente contienen jarabe de maíz de alta fructosa, que tiene un comprobado efecto negativo en la salud, pues se asocia a la aparición de diabetes tipo 2, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares<sup>15</sup>. Estas bebidas, no generan sensación de plenitud o saciedad, por lo cual incentivan un sobre consumo, predisponiendo al sobrepeso y la obesidad, a la vez que aumentan el riesgo de caries dentales. A modo de ejemplo, una botella de 600 cc de refresco aporta doce cucharaditas de azúcar, lo cual ya excede la recomendación máxima de azúcar que puede consumir un adulto en un día.

En el mismo sentido, tampoco son alternativas saludables aquellas bebidas en las que el azúcar ha sido sustituido por edulcorantes, pues se ha comprobado que su consumo habitual también se asocia a mayor riesgo de diabetes tipo 2 y obesidad<sup>16,17</sup>.

*Por estos motivos, en el ámbito de trabajo debería haber agua disponible para beber, en un lugar visible, fácilmente accesible. No se recomienda proporcionar ni ofrecer como parte del menú, ninguna otra bebida. Incluso si el centro cuenta con cantina o algún puesto de venta, no deberían estar visibles al consumidor bebidas envasadas industrializadas como jugos, aguas saborizadas, refrescos, bebidas energizantes o para deportistas, ya sean con agregado de azúcar o sin ella, en su versión light.*

Se pueden brindar opciones de aguas saborizadas de forma natural con trozos o gajos de alguna fruta o mezcla de ellas como: limón, naranja, mandarina, frutilla, pepino, con pequeño agregado de canela, jengibre y/ o hierbas aromáticas como menta o albahaca, sin agregado de azúcar ni edulcorantes.



## 2. Basar el menú en alimentos naturales o mínimamente procesados, procesados e ingredientes culinarios, evitando incluir PUP.

Se entiende como menú, aquellas preparaciones que se elaboran en el SA, para ser ofrecidas en el almuerzo y/o cena ya sea como plato principal, guarnición y/o postre.

En relación a los grupos de alimentos que se mencionan, estos se basan en el sistema de clasificación NOVA, que categoriza los alimentos y bebidas según su naturaleza, grado y finalidad del procesamiento al que son sometidos antes de su compra<sup>18</sup>.

Es así como se agrupan en:

- I. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados
- II. Ingredientes culinarios
- III. Alimentos procesados
- IV. Alimentos y bebidas ultraprocesados o PUP

I. Los **alimentos naturales o mínimamente procesados** son alimentos que se obtienen de la naturaleza, como las partes comestibles de plantas o animales, de hongos y algas y el agua; y aquellos que se han sometido a procesos como la remoción de partes no deseadas o no comestibles, el secado, la trituración, la molienda, la filtración, el tostado, la pasteurización, refrigeración, congelación, envasado al vacío, entre otros. Estos procesos se caracterizan por no agregar otras sustancias al alimento original como sal, azúcar, grasas o aceites. Algunos ejemplos son:

- Verduras y frutas: frescas, envasadas, refrigeradas, congeladas o deshidratadas como pasas y orejones.
- Legumbres como porotos, lentejas, garbanzos, chauchas, habas y arvejas.
- Papa, boniato, arroz (blanco, integral o parbolizado), avena, harinas (de maíz, de trigo, de arroz, centeno u otras), pastas simples (frescas o secas).
- Carnes de todo tipo: vaca, cerdo, cordero, aves, pescados y otras, frescas o congeladas. Huevos.
- Leche (pasteurizada, ultrapasteurizada o larga vida, en polvo), yogur natural sin agregado de azúcar ni edulcorantes artificiales.
- Nueces, maníes, almendras, castañas, otros frutos secos y semillas sin agregado de sal, azúcar, grasas, aceites ni miel.
- Especias y hierbas frescas o secas.
- Té, café, mate, agua potable.

II. Los **ingredientes culinarios** son sustancias obtenidas de los alimentos del grupo I o de la naturaleza por procesos como el prensado, el refinado, la tritución, molienda. No se consumen aislados, por si solos, sino que se usan principalmente como ingredientes, para preparar, condimentar y/o cocinar los alimentos del grupo I, formando parte de los platos habituales. Algunos ejemplos de estos alimentos son: sal, azúcar, aceites vegetales prensados de aceitunas y semillas.

III. Los **alimentos procesados** son productos que se preparan agregando azúcar, sal u otros ingredientes culinarios del grupo II a los alimentos del grupo I. Son sometidos a diversos procesos de preservación, cocción, fermentación. Algunos ejemplos de alimentos de este grupo son: quesos, panes, conservas de verduras, frutas y legumbres, algunos tipos de carnes conservadas en sal, o en sal y aceite (enlatados).

Algunos de ellos tienen cantidades elevadas de sal, grasas o azúcar, pero utilizados en cantidades moderadas y combinados con alimentos naturales, también son parte de una alimentación saludable para la población sana, sin enfermedades. *Por este motivo cuando sean incluidos en el menú, es recomendable que exista alguna otra opción basada sólo en alimentos naturales o mínimamente procesados, sin agregado de sal ni azúcar para aquellos funcionarios que así lo requieran.*

IV. Los **PUP** son formulaciones industriales, que además de tener grasas, sal, azúcar como ingredientes, contienen varios aditivos como colorantes, saborizantes, conservantes, edulcorantes, y poco o nada de los alimentos naturales. Contienen excesivas cantidades de azúcar, grasas o sal y su consumo frecuente se asocia con el desarrollo de ENT como obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Algunos ejemplos de estos productos son: snacks, fiambres y embutidos, hamburguesas envasadas, nuggets, papas pre fritas, refrescos, polvos para preparar

refrescos, aguas saborizadas, alfajores, galletitas rellenas, cereales de desayuno, helados, tapas de empanadas o de tartas, golosinas, sopas deshidratadas, caldos instantáneos en cubos, arroz saborizado pronto para cocinar o calentar, etc.

Respecto al aporte excesivo de **azúcar**, generalmente no sólo se debe a la que se agrega al producto como tal, sino también a otros ingredientes que suman más aún como jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar invertido, glucosa, fructosa, néctar, jarabe de malta, jarabe de arce, fructosa líquida, miel, melaza, dextrosa anhidra.

Así también sucede con el **sodio**, además de la excesiva cantidad de sal agregada, otros aditivos, como bicarbonato de sodio, glutamato monosódico, entre otros, contribuyen a aumentar aún más el sodio del producto.

A su vez, la industria utiliza aceites vegetales parcialmente hidrogenados en múltiples PUP, aportando **grasas trans** a la dieta, las mismas aumentan el colesterol LDL o “malo”, mientras disminuyen el colesterol HDL o “protector”, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de diabetes tipo 2, de algunos tipos de cáncer e incluso de Alzheimer<sup>19,20</sup>.

*Por los motivos expuestos y para asegurar la calidad nutricional de las preparaciones del menú, se recomienda evitar incluir PUP en el menú, considerando la definición y los ejemplos mencionados anteriormente.*

### **3. Incluir diariamente en el menú verduras y frutas, para contribuir al consumo de las porciones recomendadas.**

Las verduras y frutas son alimentos ricos en fibra, sustancia que produce saciedad y favorece así un mejor control del apetito, a la vez que contribuye a mantener los valores de azúcar y grasas en sangre (glucemia, colesterol y triglicéridos respectivamente) en rangos de normalidad, mantener un tránsito intestinal adecuado y una flora intestinal saludable, lo cual es clave entre otros aspectos, para las defensas del organismo.

Además de la fibra, aportan vitaminas, minerales y sustancias bioactivas, protegen la salud y ayudan a prevenir las principales ENT como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, obesidad y algunos tipos de cáncer<sup>21,22</sup>.

Las de estación, además de ser más económicas, son más nutritivas. De todas maneras, las verduras congeladas y enlatadas son una buena alternativa, dado que preservan su valor nutricional. En el caso de las últimas, su excesivo aporte de sodio puede reducirse, si se lavan previo a su uso.

Vale aclarar que la papa y el boniato se metabolizan de forma similar al arroz, los fideos, el pan. Por eso cuando nos referimos a verduras y sus beneficios no se incluyen estos alimentos en este grupo.



La OMS recomienda un consumo diario de al menos 400 gramos de verduras y frutas al día, lo que equivale a 5 porciones diarias, es decir  $\frac{1}{2}$  plato de verduras en las comidas principales (almuerzo y cena) y al menos 3 frutas al día. *Por este motivo, si el servicio de alimentación laboral ofrece alguna de estas comidas, se recomienda incluir diariamente verduras como plato principal y/o acompañamiento como se presentan en los ejemplos.*



Respecto a las frutas, lo ideal es que se ofrezcan al natural, sin agregado de azúcar, *adecuadamente higienizadas y/o desinfectadas* <sup>(b)</sup>, como *postre del menú* y para realizar *colaciones entre comidas*.

El jugo de las frutas no permite consumir la fibra, pues descarta la pulpa, por eso es de preferencia ofrecerlas enteras. En caso de incluirlas en preparaciones como compotas, licuados, al horno o en ensaladas de frutas, es recomendable *minimizar el azúcar* que se agrega y tener opciones sin agregado de azúcar.

#### **4. El menú incluirá pescado y legumbres al menos una vez por semana.**

Los *pescados* y *mariscos* aportan ácidos grasos indispensables para el organismo como los omega 3 (W3) de origen marino: DHA (docosahexaenoico) y EPA (eicosapentaenoico). La evidencia científica ha vinculado su consumo habitual con la prevención de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y de algunas enfermedades neurológicas degenerativas como Enfermedad de Parkinson y Alzheimer <sup>23</sup>. También son un nutriente fundamental durante el embarazo y la lactancia, pues pasan a través de la placenta y la leche materna, contribuyendo a un adecuado desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y la vista del niño.

Estos efectos positivos del consumo de omega 3 de origen marino, se evidencian cuando se consumen pescados, *especialmente grasos*, de manera habitual.

Los pescados denominados *grasos*, que se recomienda incorporar con esa frecuencia por su mayor aporte de W3 son: atún, salmón, palometa, sardinas, arenque, lisa, anchoa. Los *pescados magros* como merluza, pescadilla de red y calada, lenguado, brótola, abadejo, corvina negra y blanca, cazón, sábalo, dorado, tilapia y bagre, si bien no son ricos en omega 3, son una buena opción para incluir semanalmente como alternativa a las otras carnes (vacuna, cerdo, pollo), ya que en comparación con estas, tienen un menor aporte de grasas saturadas y mayor aporte de grasas poliinsaturadas beneficiosas para la salud, además de aportar proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc <sup>24</sup>.

*Por estos motivos, deberían ser incorporados en el menú al menos una o dos veces por semana*, tal como recomienda la Guía Alimentaria para la población Uruguaya del MSP y la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular.

*El pescado puede ser fresco, enlatado o congelado*. Este último tiene los mismos beneficios que el fresco. Las preparaciones más adecuadas para el pescado congelado, por su posible pérdida de consistencia, son las elaboradas a la cacerola o para rellenos de empanadas o tartas.

El enlatado, más allá del mayor aporte de sodio, es también una buena opción. Se pueden utilizar pescados en conserva en lugar de fiambres para preparar sandwiches, bocattas o ensaladas, también en tartas o empanadas con masas caseras, hechas con aceite.

La oferta variada, atractiva y sostenida de este alimento permitirá promover y motivar el hábito de consumo.

<sup>b</sup> Frutas y vegetales adecuadamente higienizados y/o desinfectados - refiere a limpieza adecuada y/o desinfección cuando corresponda; Limpieza: Bajo chorro de agua potable y fría retirando totalmente la suciedad y restos de tierra.

Desinfección: en aquellas frutas que sean consumidas con cáscara (como manzanas, peras, ciruelas, frutillas, arándanos) y vegetales para su consumo crudo. La correcta desinfección debe ser realizada luego del correcto lavado, sumergiendo durante 15 minutos en agua potable y fría con hipoclorito de sodio en la siguiente proporción: 1 cucharadita tamaño té de hipoclorito en 1 litro de agua o una cucharada sopera en 5 litros.



Hamburguesa de pescado.

Respecto a las *legumbres* (*lentejas, porotos, garbanzos, arvejas*), son una buena fuente de proteínas de origen vegetal, hierro no hemínico, magnesio, zinc, vitaminas del complejo B como folato, sustancias bioactivas con efectos beneficiosos para la salud, antioxidantes y fitoestrógenos<sup>25</sup>.





Hamburguesa de lentejas.

Para aprovechar al máximo sus nutrientes y mejorar su digestibilidad conviene remojarlas alrededor de doce horas previo a la cocción. También para potenciar el aprovechamiento de hierro que contienen, se recomienda combinarlas con alimentos ricos en vitamina C, como tomate crudo, morrón crudo, limón, naranja, mandarina, kiwi, pomelo, frutillas, moras, arándanos.

*Es recomendable que se ofrezcan en el menú al menos una vez a la semana, en comidas de olla, ensaladas, como hamburguesas o milanesas al horno, en croquetas, pasteles, tortas, formando parte de rellenos, como dip o aderezo (por ejemplo hummus)*



## **5. Se recomienda seleccionar cortes de carnes magros (vacuno, cerdo, pollo) y no incluir en el menú carnes procesadas, como fiambres y embutidos.**

Las carnes magros de vaca, cerdo o pollo son fuente de proteínas de buena calidad, hierro hemínico, zinc y vitamina B12, nutrientes necesarios para la formación y reparación de tejidos, el mantenimiento de la masa muscular corporal, la prevención de anemia y el fortalecimiento del sistema inmune. Para población general se recomienda no superar tres porciones medianas a la semana (aproximadamente 500g) de carnes rojas (vaca, cerdo, cordero), pues existe evidencia contundente que vincula un consumo mayor con aumento del riesgo de cáncer colorrectal<sup>26</sup>. *Por este motivo al planificar el menú es recomendable considerar la alternancia de los diferentes tipos de carnes en la semana.*

Las carnes procesadas como fiambres y embutidos (jamón, paleta, leonesa, mortadela, panceta, panchos, chorizos, morcillas, etc), tienen un aporte excesivo de grasas saturadas, colesterol, sal, nitritos, nitratos, y una baja proporción de proteínas hierro y zinc. El consumo de estos alimentos resulta sumamente perjudicial para la salud cardiovascular y general, dado que el exceso de grasas saturadas se deposita en las arterias e impide la correcta circulación sanguínea, a la vez, el consumo excesivo de sal aumenta la presión arterial.

Además existe evidencia científica contundente que avala que el consumo diario de sólo 50 gramos de carne procesada al día (aproximadamente 2 fetas de fiambre), aumenta el riesgo de cáncer colorrectal<sup>27</sup>.

## **6. Son de preferencia los métodos de cocción al horno, plancha, hervidos evitando las frituras.**

Cuando se fríe un alimento, éste absorbe aceite, lo cual determina que aumente su aporte calórico. Además si el aceite se reutiliza o se expone a temperaturas demasiado altas o durante tiempos prolongados, se deteriora y genera compuestos nocivos para la salud<sup>28</sup>.

Por los motivos expuestos, son de preferencia otros métodos de cocción más saludables, como el horno, la plancha, la parrilla o el hervido. En caso de freír ocasionalmente, es recomendable seleccionar aceites más estables al calor como el aceite girasol alto oleico u oliva, mantener aproximadamente en 180 °C la temperatura de cocción, cuidando que no se recaliente, y descartar luego de utilizarlo.

También el aceite de arroz es una buena opción, dado que presenta un punto de humo elevado, lo cual le confiere una estabilidad adecuada durante la fritura<sup>29,30</sup>.

En aquellos establecimientos que cuenten con fritadores, se recomienda mantener la temperatura del aceite durante todo el proceso debajo del máximo recomendado. El aumento de la viscosidad, la producción de espuma, aparición de humo, cambios en el color y olor rancio, son signos de que el aceite ya no es adecuado para su uso y se debe descartar de forma correcta. Se recomienda no mezclar el aceite quemado con aceite

nuevo, esto deteriora más rápido el aceite fresco. Si se desea profundizar más acerca de este tema se puede consultar la Guía de buenas prácticas para frituras de alimentos del MSP<sup>31</sup>.



Milanesas de calabacín AL HORNO

## **7. Preferir aceite para elaborar preparaciones y tenerlo disponible para que los comensales puedan agregarlo crudo a la comida una vez servida.**

Los aceites vegetales no deben excluirse en una alimentación saludable, pues realzan el sabor de los alimentos, facilitan la absorción y metabolismo de las vitaminas liposolubles y otorgan beneficios en la salud cardiovascular y general, siempre y cuando se los utilice adecuadamente como se menciona a continuación.

### **Respecto el uso de aceites en la preparación de las comidas:**

Algunas grasas utilizadas habitualmente para cocinar, como la manteca, la grasa vacuna o de cerdo, son ricas en grasas saturadas, cuyo exceso aumenta el colesterol malo (LDL) y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Mayor es el perjuicio cuando se utilizan aceites vegetales parcialmente hidrogenados, presentes en shortenings, margarinas comunes, simil chocolate, pues son ricos en grasas trans. *Por este motivo, al momento de preparar las comidas se recomienda sustituir estos ingredientes ricos en grasas con efectos negativos en la salud, por aceites vegetales.* Como se mencionó en el ítem anterior, existen algunos aceites que tienen mayor estabilidad al calor, por lo que estos serían los más recomendables para cocinar.

## Respecto al aceite disponible para agregar a las preparaciones servidas

Cualquier aceite crudo es una buena opción. Se puede utilizar el *aceite de oliva que es el que se encuentra disponible habitualmente en los SA, como otros aceites con mayor contenido de omega 3, como el de canola o soja*, para aumentar la proporción de estas grasas en la alimentación, que otorgan importantes beneficios.

Es recomendable que estos aceites estén a la vista, al alcance de los consumidores, para aderezar la comida si así lo desean.

## **8. Utilizar menos sal y azúcar para cocinar**

Un consumo de sal mayor a 5 gramos (cantidad equivalente a una cucharadita tamaño té) al día, se asocia al desarrollo de hipertensión arterial <sup>32</sup>. *Por lo que se recomienda cocinar con pequeñas cantidades de sal y no agregar a las comidas PUP ricos en sal y grasas como cubos de caldos instantáneos, sopas instantáneas, fiambres, embutidos, snacks y aderezos como mostaza, mayonesa, ketchup, salsa de soja*. Otros productos, como el queso rallado, suman sal a las comidas, por lo cual conviene moderar su uso.



Para realzar el sabor, se puede usar mayor variedad de hierbas aromáticas secas o frescas o de condimentos naturales: orégano, adobo, nuez moscada, tomillo, romero, perejil, ciboulette, albahaca, laurel, salvia, limón, vinagre, aceto balsámico, etc.



De acuerdo al Decreto N° 36677 de la IM, los SA en los que se expendan comidas prontas para consumo no podrán ofrecer ni tener en la mesa saleros ni demás condimentos con alto contenido de sodio (mayor a 80 mg de sodio (Na) por 50g de producto), la cartelería y cartas del menú deberán tener visible la leyenda “Menos sal, más vida. El consumo excesivo de sodio es perjudicial para la salud” y se deberá ofrecer en la carta del menú al menos 10% de los platos elaborados sin adición de sal.



Respecto al azúcar, la OMS recomienda reducir la ingesta a menos del 10% de la ingesta calórica total. Dicho porcentaje, para adultos sanos, se traduce en un máximo de diez cucharaditas de azúcar al día, considerando tanto el azúcar agregada a las preparaciones, como aquella proveniente de alimentos procesados y productos ultraprocesados (miel, mermeladas, dulces, refrescos, jugos industrializados, etc). La ingesta excesiva de azúcar se asocia a sobrepeso y obesidad, aumento de triglicéridos y azúcar en sangre (glucemia), caries dentales. También se ha vinculado a disminución del colesterol protector HDL, mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer vinculados al sobrepeso y la obesidad<sup>33,34</sup>.

*Por los motivos expuestos se recomienda reducir el agregado de azúcar en las preparaciones y evitar incorporarla a las bebidas que sean ofrecidas, ya sea aguas saborizadas caseras, jugos o licuados de frutas naturales. También evitar productos ultraprocesados que la aportan en cantidades excesivas.*

*Se puede realzar el sabor de las preparaciones incorporando vainilla, canela, ralladura de naranja o limón.*

**9. Tener disponibles y en lugar visible opciones saludables, sin agregado de sal ni azúcar, para consumir como colación o entre comidas.**

Tal como se muestra en los ejemplos de las imágenes debajo, los alimentos ofertados para consumir entre comidas deben contar con determinadas características para ser considerados saludables:

- Los *frutos secos* como maní, avellanas, nueces, almendras, pistachos, castañas de cajú *no deben tener agregado de sal ni azúcar*. Estos alimentos son ricos en grasas saludables (monoinsaturadas), fibra, antioxidantes, vitaminas del complejo B, magnesio entre otros minerales. Las nueces tienen un buen aporte de omega 3.



- Las *semillas* (girasol, chía, lino, sésamo, zapallo) aportan grasas saludables al igual que los frutos secos, también son ricos en fibra, antioxidantes, vitamina E. Las semillas de chía y lino tienen mayor contenido de omega 3 que el resto.
- Las *frutas al natural*, deben ofrecerse lavadas y desinfectadas, prontas para consumo. En caso de ofrecer frutas cortadas en trozos o licuados, se recomienda no agregarles azúcar.



- Se consideran *refuerzos o sandwiches saludables* aquellos que preparados con pan blanco o integral (este último tiene mayor aporte de fibra), con la opción de agregado de carne vacuna, pollo, atún u otros pescados o huevo, con la incorporación de vegetales crudos o cocidos (tomate, zanahoria rallada, morrón, lechuga, rúcula, remolacha, espinaca, cebolla, brócoli, chauchas, berenjenas, zapallitos, morrón, cebolla, zanahoria, etc) y aceites crudos o quesos blancos descremados como ricotta. Se pueden utilizar como aderezo mayonesas vegetales caseras a base de zanahoria o remolacha con el agregado de aceite y hierbas aromáticas.

En caso de SA que también ofrezcan desayunos y meriendas se recomienda tener disponibles estas opciones para poder contemplar el cuidado de la salud y/o los hábitos de consumo:

- lácteos descremados
- edulcorantes (en caso de que el comensal desee utilizarlos en sustitución del azúcar).
- mermeladas y dulces sin agregado de azúcar.
- panes o galletas sin agregado de grasas o con grasas de buena calidad (aceite vegetal como ingrediente). Es el caso de los panes tipo flauta, porteño, felipe, marsellés y galletas de arroz, al agua o con salvado y/o semillas que no presenten como ingrediente aceite vegetal hidrogenado, grasa vegetal, margarina, oleomargarina ni grasa vacuna. También es recomendable tener disponibles opciones de estos alimentos sin sal agregada.
- preparaciones caseras como tortas, galletas, scones elaboradas con aceite vegetal, idealmente con agregado de frutas y/o vegetales, con bajo aporte de sal y azúcar, además de alguna opción sin agregado de estos últimos.
- frutas listas para consumo enteras o en trozos, licuados o jugos de fruta sin azúcar ni edulcorantes.



*Se recomienda no ofertar PUP como galletas elaboradas usando como ingredientes grasas trans o grasa vacuna, alfajores y otros productos con cobertura simil chocolate, productos de repostería, masas para empanadas y tartas envasadas ni preparaciones caseras con agregado de grasa vacuna o fritas (tortas fritas, bizcochos, pasteles, buñuelos, etc).*

Se ha visto que saltar el desayuno se asocia a desgano, falta de concentración, reducción del rendimiento laboral, mayor predisposición a padecer accidentes laborales y enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2 y afecciones cardiovasculares<sup>35,36</sup>.



#### **10. No realizar ningún tipo de publicidad de PUP**

Como se mencionó anteriormente, la publicidad es una estrategia para promocionar determinados productos a través de diferentes medios: afiches, folletos, carteles, logotipos, nombres de marcas comerciales que estén a la vista del consumidor, entrega de muestras productos como obsequio, premios o canastas e incluso, el sólo hecho de exhibirlos y tenerlos a la vista. *Por este motivo no deberían realizarse ninguna de estas acciones en el ámbito laboral, ni en el SA, ni en eventos o reuniones laborales.*

Esta repercute en las preferencias alimentarias y en la decisión de compra, ya sea a través de envases atractivos o mensajes que se encuentran en el mismo, brindando en algunas ocasiones, información que puede generar confusión en el consumidor. Es frecuente observar en diferentes PUP la imagen de alimentos naturales y/o declaraciones que destacan determinadas propiedades nutricionales o “claims” en un producto, creando la falsa impresión de que son saludables, cuando en realidad no lo son.

## 11. Realizar publicidad de alimentos naturales para promover su consumo

La publicidad puede ser usada a favor del consumo de alimentos naturales, cuyas propiedades nutricionales y beneficios para la salud están ampliamente comprobados, en el marco de un patrón alimentario saludable.

En este sentido, sería favorable que a nivel de la institución y en articulación con el SA se implementen estrategias para promover el consumo de una alimentación saludable, e incluso los cambios que se hayan implementado para mejorar la calidad de la oferta alimentaria, empleando diversas vías de comunicación:

- Afiches o cartelería dispuestas en el SA y a la vista de los trabajadores que difundan los beneficios de un patrón alimentario saludable.
- Folletos impresos o virtuales que se difundan a través de la página web y el correo institucional o en intranet.
- Difusión del link en la página web institucional, intranet o a través del correo electrónico institucional de la Guía Alimentaria para la población Uruguaya y del presente material para que los funcionarios puedan acceder libremente.
- Precios promocionales de comidas que incluyan vegetales, frutas, legumbres, pescado y de las colaciones saludables mencionadas para promover el consumo de estos alimentos, poco arraigados en los hábitos alimentarios de nuestra población. A la vez que estén destacados ya sea con carteles o en un lugar visible.
- Educación alimentario nutricional presencial o virtual realizada por un Licenciado en Nutrición ya sea programadas mensualmente, semestralmente, anualmente según se considere y/o en el marco de días conmemorativos vinculados a promover la salud y la adecuada alimentación (Semana del Corazón, Día Mundial de la Diabetes, Día Mundial de la Alimentación, entre otros).
- Oferta de alimentos y bebidas saludables en el marco de reuniones, capacitaciones o cualquier evento organizado por la institución, en el que intervengan trabajadores.



## **VIII) Garantizar la inocuidad de alimentos, disminuir desperdicios y realizar propuestas sostenibles, en armonía con el medio ambiente.**

La inocuidad alimentaria, conceptualmente, implica que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparan y/o consumen de acuerdo al uso previsto (UNIT 1117:2010, apartado 3.10). Para cumplir con esta condición los SA deben implementar medidas de control con el fin de prevenir los peligros que pueden atentar contra la inocuidad de los alimentos o reducirlos a niveles aceptables.

Una de las estrategias más efectivas para preservar la inocuidad de los alimentos es la aplicación de un programa de prerequisites (PPR). Este constituye la línea de base para mantener a lo largo de toda la cadena alimentaria un ambiente higiénico apropiado para la producción, manipulación y provisión de productos finales y alimentos inocuos para el consumo humano. Se traduce en la implementación de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en las empresas alimentarias y se refiere a las medidas generales de higiene tendientes a evitar que los alimentos sean contaminados.

Cada servicio de alimentación, debería planificar su propio manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Sanitización (POES) en consideración a sus propias necesidades y recursos, tal como describe la Guía Práctica para la aplicación de los POES de la IM disponible en: <https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/salud/regulacion-alimentaria/procedimientos-operativos-estandarizados-de-saneamiento-poes>

También la planificación del menú, el almacenamiento y tratamiento adecuado de los alimentos, a cargo de un profesional habilitado como se menciona anteriormente, evitará la sobreproducción y el desperdicio de comida, y a la vez brindará alternativas para poder reutilizar comida sobrante, que no haya sido servida al consumidor.

Con el fin de hacer un uso consciente y responsable de los recursos, se recomienda además, evitar la utilización de envolturas, vajilla, cubiertos, vasos, sorbitos y bandejas descartables, construidos a partir de materiales (nylon, plástico, poliestireno expandido o espuma plast) de un solo uso. En sustitución se pueden emplear elementos de vidrio, metal, cerámica o de materiales biodegradables.

En todos los casos, los materiales que permanezcan en contacto con los alimentos, deben ser inocuos y seguros para el consumidor y el medio ambiente.

Se recomienda dar difusión al enfoque de producción sostenible que aplica el SA para sensibilizar y promover la conciencia ambiental en los trabajadores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bejarano JJ, Díaz M. Alimentación laboral: Una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. Rev fac med unal 60(Supl.):87-97, 2012.
2. Suárez C, Echegoyen A, Cerdeña M, Perrone V, Petronio P. Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y Ciudades cercanas. Rev Chil Nutr Vol. 38, N°1, Marzo 2011.
3. Decreto 406/88. Prevención de Accidentes de Trabajo. MTSS/MSP. Disponible en: <https://www.impo.com.uy/bases/decretos/406-1988>
4. Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular. Manual de Alimentación para los trabajadores uruguayos. ISBN 978-9974-7609-6-7, 2011.
5. Ares G, Antúnez L, Brunet G, Alcaire F, Vidal L, Castro S. Oferta alimentaria en los servicios de alimentación dirigidos a funcionarios públicos en el departamento de Montevideo. Espacio Interdisciplinario, UDELAR, 2020.
6. OIT. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. Santiago, 2012.
7. Segunda encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No transmisibles, 2013. <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/2da-encuesta-nacional-de-factores-de-riesgo-de-enfermedades-no>
8. OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC, 2015.
9. Balchiunas D. Gestión de Unidades de Alimentación y Nutrición. Editorial Gen. 2014.
10. Wanjek, C. Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. Geneva, International Labour Office, 2005.
11. Glanz K, Sallis JF, Saelens BE, Frank LD. Healthy nutrition environments: concepts and measures. Am J Health Promot 19:330-333, 2005.
12. Kecklund G, Axelsson J. Health consequences of shift work and insufficient sleep. BMJ 355:i5210. Nov, 2016.
13. Locke A, Schneiderhan J, Zick S. Diets for health: Goals and Guidelines.. American Academy of Family Physicians. 97(11):721-728, 2018.
14. Sobal J, Nelson MK. Commensal eating patterns: a community study Division of Nutritional Sciences, Appetite 41: 181–190. Elsevier Ltd, 2003.

15. Malik VS, Hu FB, Sugar-Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health: An Update of the Evidence. *Nutrients* 11, 1840; doi:10.3390/nu11081840, 2019.
16. Imamura Fumiaki, O'Connor Laura, Ye Zheng, Mursu Jaakko, Hayashino Yasuaki, Bhupathiraju Shilpa N et al. Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction *BMJ* 2015; 351 :h3576.
17. Ruanpeng D, Thongprayoon C, Cheungpasitporn W, Harindhanavudhi T. Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis. *QJM: An International Journal of Medicine*, Volume 110, Issue 8, Pages 513–520, 2017
18. OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. ISBN: 978-92-75-32032-7. OPS, 2019.
19. Carrillo LC, Dalmau J, Martínez JR, Solá R, Pérez F. Grasas de la dieta y salud cardiovascular. Documento de Consenso. *Aten Primaria*. 43(3):157.e1—157.e16, 2011.
20. Ginter E, Simko V. New data on harmful effects of trans-fatty acids. *Bratisl Lek Listy*. 117(5):251-253. doi:10.4149/bl\_2016\_048, 2016.
21. Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (2002 : Geneva, Switzerland) Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January -- 1 February 2002.
22. Boeing H, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr*. 2012 Sep;51(6):637-63. doi: 10.1007/s00394-012-0380-y. Epub 2012.
23. Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular. A la pesca de un corazón fuerte. Recomendaciones y recetas para llevar más pescado a la mesa de los uruguayos. ISBN: 978-9974-740-62-4. Montevideo, 2018.
24. FAO/ FINUT. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. Consulta de expertos 91. Estudio FAO Alimentación y Nutrición. Granada, España 2012.
25. FAO. Legumbres. Semillas nutritivas para un futuro sostenible. ISBN 978-92-5-309463-9, FAO, 2016.
26. WCRF, AICR. Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. Third Expert Report. 2018.
27. Montes N, et al. Absorción de aceite en alimentos fritos. *Rev Chil Nutr* Vol. 43, N°1, 2016.

28. Pagano T, Fernandez E. Aspectos tecnológicos y abordaje nutricional en la salud y en la enfermedad. Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Medicina. Universidad de la República. Comisión sectorial de educación permanente. Uruguay, 2010.
29. Espinosa A, Zapata L. Estudio de aceites vegetales comestibles. Análisis de Calidad, Rotulación, Información Nutricional e Imagen. ODECU. Chile, 2010.
30. MSP. DIGESA. Guía de buenas prácticas para fritura de alimentos. MSP, IM, Facultad de Química UDELAR. Uruguay, 2011.
31. WHO. Guideline: sodium intake for adults and children. Geneva, WHO, 2012.
32. WHO. Guideline: sugars intake for adults and children. Geneva, WHO, 2015.
33. Howard B, Wylie Rosett J. Sugar and Cardiovascular Disease. A Statement for Healthcare Professionals From the Committee on Nutrition of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism of the American Heart Association. *Circulation* 106:523-527, 2002.
34. Kubota Y, Iso H, Sawada N, Tsugane S, and The JPHC Study Group. Association of Breakfast Intake With Incident Stroke and Coronary Heart Disease. Randomized Controlled Trial. *Am J Clin Nutr.* 103(3):747-56. 2016.
35. Chowdhury EA, Richardson JD, Holman GD, Tsintzas K, Thompson D, Betts JA. The causal role of breakfast in energy balance and health: a randomized controlled trial in obese adults. *Am J Clin Nutr.* 103(3):747-756, 2016.





