



Evento Híbrido
Virtual / Presencial



Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

www.corporacionsoa.co

45° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

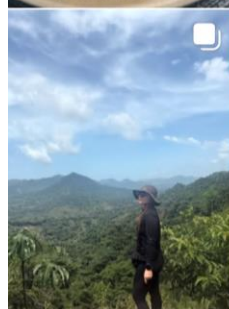
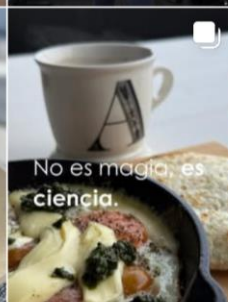
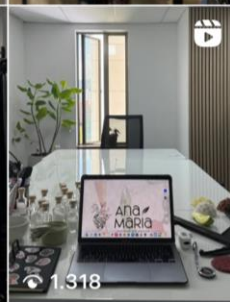
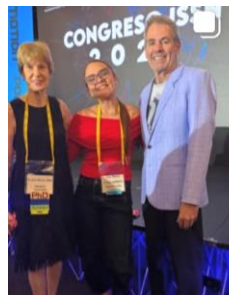
Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
29, 30 y 31 de octubre de 2025

**Nutrición laboral:
Estrategias
integrales para
entornos saludables.**



@anamaria.nutrición

31 SEMANA
de la **SALUD**
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional



Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA
de la SALUD
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

¿Qué es la nutrición laboral?



@anamaria.nutrición

Revolución Industrial (siglo XIX), cuando las largas jornadas, las malas condiciones de trabajo y la alimentación deficiente causaban fatiga, bajo rendimiento y enfermedades entre los obreros.



Mediados del siglo XX Tras la Segunda Guerra Mundial, hubo una escasez de alimentos y empezaron los primeros casos de enfermedades no transmisibles



Finales del siglo XX Con la evidencia científica sobre la relación entre **alimentación, rendimiento cognitivo y salud metabólica**, la nutrición laboral pasó a ser un **componente estratégico del bienestar corporativo**



Surgieron los primeros programas de **alimentación en fábricas** en países como Reino Unido, Alemania y Estados Unidos. Estas comidas tenían como propósito **mejorar el rendimiento**.

- La **Organización Internacional del Trabajo (OIT)** y la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** comenzaron a promover políticas de **alimentación saludable en el trabajo**.
- Se entendió que una buena nutrición no solo prevenía enfermedades, sino que **mejoraba la concentración, el ánimo y la productividad**.

- Las empresas comenzaron a implementar **programas de bienestar integral**, donde la nutrición se integra con la actividad física, el manejo del estrés y la salud mental.
- En la actualidad, se habla de “**entornos laborales saludables**”, promovidos por la OMS y la OPS, que incluyen el acceso a alimentos saludables, hidratación adecuada, pausas activas y educación nutricional.



@anamaria.nutrición

¿Qué es la nutrición laboral ?



La nutrición laboral puede definirse como una rama aplicada de la nutrición que estudia, promueve y optimiza los **hábitos alimentarios**, la **hidratación** y el **bienestar nutricional** de las personas en su entorno de trabajo, con el objetivo de **mejorar su salud, desempeño y calidad de vida** (adaptado de OIT, 2019; GAIN, 2021)



@anamaria.nutrición

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2019). *Entornos laborales saludables: principios y prácticas para la promoción de la salud en el trabajo*. Ginebra: OIT.
Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN). (2021). *Workplace nutrition programs: Business case and implementation guidance*. GAIN, Geneva.

PubMed® **BUSCAR**
Avanzado [Guía de usuario](#)

[guardar](#) [CORREO ELECTRÓNICO](#) [Enviar a](#) [Opciones de visualización](#)

RESEÑA > [Nutr Rev.](#) 1 de marzo de 2020;78(3):215-224. Doi: 10.1093/nutrit/nuz088.

Impacto de las intervenciones nutricionales y la densidad de nutrientes dietéticos en la productividad en el lugar de trabajo

Adam Drewnowski ¹

Afiliaciones + ampliar
PMID: 31889196 DOI: 10.1093/nutrit/nuz088

ENLACES DE TEXTO
COMPLETO
OXFORD
Académico

ACCIONES

“ Cita

📖 COLECCIONA

↩ Permalink

Se ha comprobado que una nutrición inadecuada puede:

- Aumentar la **fatiga y el ausentismo laboral**.
- Reducir la **concentración, la energía y el rendimiento cognitivo**.
- Incrementar el riesgo de enfermedades cardiometabólicas como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y dislipidemias.



@anamaria.nutrición

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31889196/>

188 KCAL



Grasas monoinsaturadas

Calcio

Grasas poliinsaturadas

Magnesio

Fibra

Vitamina E

Hierro

Potasio



@anamaria.nutrición

188 KCAL



Carbohidratos simples

Maltodextrina

Tartrazina

Conservantes

Aditivos

¿Cómo es una alimentación adecuada?



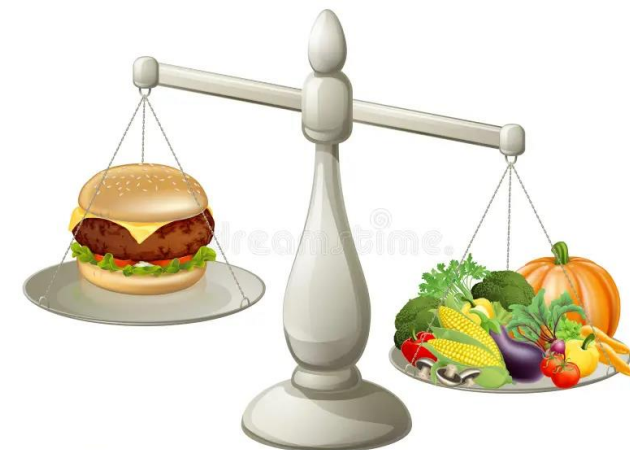
@anamaria.nutrición



Variada

Inocua

Equilibrada



Adecuada

Completa



Solo el 7.2% de la población de LATAM consume 5 porciones de frutas y verduras diarias



Solo el 2.4% de la población consume la cantidad mínima recomendada de vegetales (200g/día)



Solo el 13.1% consume la cantidad mínima de legumbres (100g/día)



Apenas el 2,5% alcanza la ingesta recomendada de cereales integrales (30g/día)



Menos del 3% consume la cantidad mínima de nueces y semillas (15g/día)



Aproximadamente el 3% alcanza la recomendación de pescado (200g/semana)



¿Cómo empezar a crear entornos laborales saludables?

¿Cómo empezar a crear entornos laborales saludables?

PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN LABORAL EN SUR AMÉRICA	
COMPONENTE	DESCRIPCIÓN
Intervención individual	- Educación dirigida a trabajadores. - Asesoría nutricional: Reeducación alimentaria individualizada, planes de alimentación adaptados a la realidad y gustos del paciente. - Consultas de consejería individual. - Concurso para bajar de peso.
Intervención sobre el ambiente de trabajo	- Adecuación de ambiente en comedores. - Disponibilidad de frutas y hortalizas para consumo a demanda. - Planeación de menú. - Estrategias de presentación de los alimentos y motivación para incentivar el consumo de frutas y vegetales. - Ambientes saludables en general: Lugar destinado a la práctica de actividad física durante la jornada laboral y áreas libres de Tabaco.
Intervención sobre la organización	- Sobre la empresa: Gerencia y en general gestores de la empresa, intervenciones administrativas, organización del trabajo. - Sobre el proveedor: Servicio de alimentación con algunas opciones recomendadas por profesionales, nutricionistas. - Acciones colectivas de apoyo.

Fuente. Elaboración propia a partir de la búsqueda documental para este estudio.



[Revista Científica Ciencia Médica](#)

versión impresa ISSN 2077-3323

Rev Cient Cienc Méd vol.23 no.1 Cochabamba 2020

ARTÍCULO DE REVISIÓN

FOMENTO DE ALIMENTACIÓN LABORAL SALUDABLE EN AMÉRICA DEL SUR

HEALTHY EATING PROMOTION AT WORK

**Laura Vannesa Camelo Rojas¹, Gina Esperanza Piñeros Carranza¹,
Luzetty Chaves Bazzani²**

¹Estudiante del Programa de Administración de Riesgos, Seguridad y Salud en el Trabajo. Semillero de Investigación TIKRAY. Universidad Militar Nueva Granada.

²Mg. Seguridad y Salud en el trabajo, Docente Universidad Militar Nueva Granada

Correspondencia a: Laura Vannesa Camelo Rojas. Programa de Administración de Riesgos, Seguridad y Salud en el Trabajo. Universidad Militar Nueva Granada. Cra 11 No 101 - 80, Bogotá, Colombia.

Correo electrónico: u0801441@unimilitar.edu.co

Procedencia y arbitraje: no comisionado, sometido a arbitraje externo.

Recibido para publicación: 20 de agosto 2019

Aceptado para publicación: 30 de mayo 2020

Citar como: Camelo-Rojas LV, Piñeros-Carranza G, Chaves-Bazzani L. Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. Rev Cient Cienc Med 2020; 23 (1): 61-68

Servicios Personalizados

Revista ▾

SciELO Analytics

Artículo ▾

Español (pdf)

Artículo en XML

Referencias del artículo

Como citar este artículo

SciELO Analytics

Traducción automática

Enviar artículo por email

Indicadores ▾

Links relacionados ▾

Compartir ▾

Otros

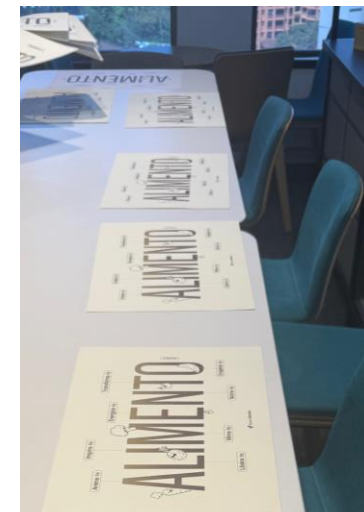
Otros

Permalink

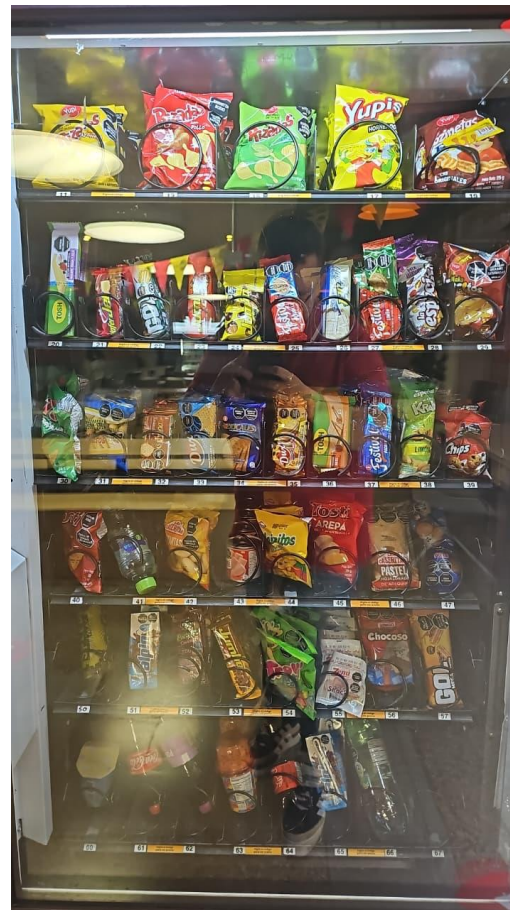
¿Cómo empezar a crear entornos laborales saludables?

31 SEMANA
de la **SALUD**
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

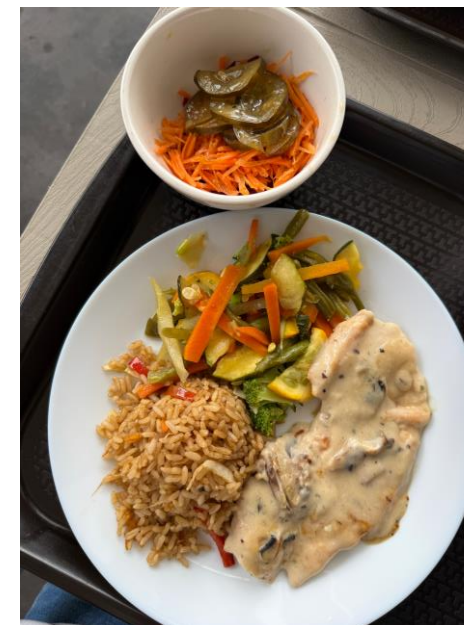
Educación nutricional adaptada al entorno laboral: charlas, retos saludables, talleres de alimentación consciente



Diseño de entornos alimentarios saludables: mejorar la oferta en comedores, cafeterías y máquinas dispensadoras.



RES	
Base:	Quinoa, arroz de cilantro y limón.
Vegetales:	Pico de gallo, aguacate y maduro.
Proteína:	Carne desmechada.
Especial:	Puerro dulce
Salsa:	Cebolla dulce



Promoción de la hidratación adecuada: instalar puntos de agua y fomentar el hábito con recordatorios o botellas corporativas.



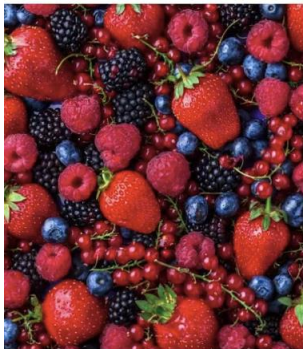
ESCALA DE COLOR DE ORINA

Bien Hidratado	1	Transparente o amarillo muy claro
	2	Amarillo claro
	3	Amarillo normal
No esta Hidratado	4	Amarillo más intenso
	5	Amarillo oscuro
	6	Ámbar
Deshidratado	7	Marrón oscuro o similar al té
	8	Marrón oscuro o similar al té



Gestión del estrés y pausas activas: la nutrición debe ir de la mano del movimiento y la salud mental.

Son antioxidantes y combaten los radicales libres



Frutos rojos

Alimentos ricos en magnesio, calman el sistema nervioso



Chocolate al 85%



Espinaca cocida



Almendras

Alimentos ricos en vitamina C fortalece el sistema inmune y puede contribuir a reducir o regular el cortisol

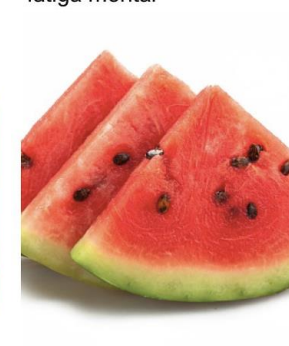


Papaya



Guayaba

Alimentos ricos en agua que hidratan y disminuyen la fatiga mental



Sandía



Apio

Omega 3, reduce la inflamación y mejora la función cognitiva



Salmón



Semillas de chía

Alimentos fermentados que alimentan y fortalecen la microbiota intestinal, impactando el estado de ánimo.



Kefir



Chucrut

TCS ECUADOR



Salud y Bienestar

La buena salud puede mejorar la productividad y el desempeño de los empleados, así como reducir las tasas de presentismo, ausentismo y rotación.



Nutrición y hábitos saludables



Prevención de enfermedades



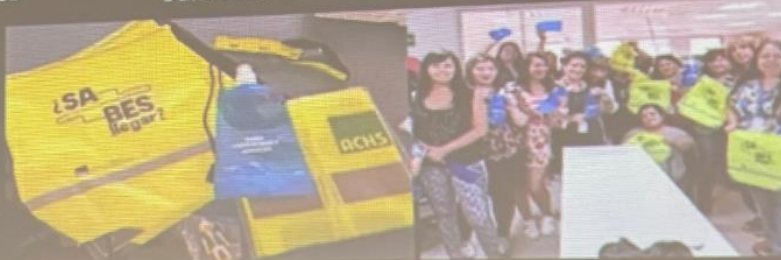
Incentivando la salud física



Campañas de Ergonomía



Clubs de enfermedades



Promoción del Autocuidado



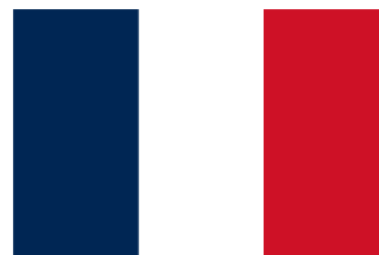
Tata Consultancy Services (TCS) fue galardonada con la Certificación Internacional de Empresa Saludable por parte de DCH en una ceremonia celebrada en el Parlamento Europeo en Bruselas.

Organización Internacional de Directivos de Capital Humano"

Instituto de seguridad bienestar laboral



Certificación modelo de
Empresa Saludable



Qualité de Vie au
Travail



Norma Healthy
Enterprise



@anamaria.nutrición



@anamaria.nutrición





45° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
29, 30 y 31 de octubre de 2025

51 SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

CONTACTO: 3147933151

anamariaurrea.nutrición@gmail.com

*La nutrición es la base silenciosa
de la vida: lo que eliges comer
hoy construye la energía, la salud
y el bienestar de tu futuro.*

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



Ana
MARÍA
nutricionista dietista



www.corporacionsoa.co

