

# **TÍTULO: UN ENFOQUE INTEGRAL PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL TRABAJO: ESTUDIO EN EMPRESAS CHILENAS Y RECOMENDACIONES ADAPTADAS**

**AUTOR: OIT  
AÑO: 2012**

## **RESUMEN**

Tener acceso a una alimentación adecuada en la jornada laboral debiera ser un derecho, lo que no siempre se cumple. Sin embargo el problema no es solo el acceso a esa alimentación sino, además, la calidad nutricional de la misma, factor importante en las condiciones de salud de los trabajadores.

El presente estudio analiza las prácticas de alimentación laboral en Chile a través de una revisión de la bibliografía y del marco legal vigente, entrevistas a informantes clave (representantes del gobierno, empleadores, trabajadores y académicos) y de una encuesta estructurada aplicada a 995 trabajadores de distintas regiones del país.

Se observa que el marco legislativo actual se refiere solo a las condiciones higiénicas del espacio físico y el tiempo destinado a almorzar. La información disponible a nivel nacional sobre la calidad de la alimentación en el trabajo es muy limitada, pero varios estudios demuestran que la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas tienen una alta prevalencia en los trabajadores. Existen falencias importantes en el sistema de alimentación de los trabajadores chilenos: el 39% no recibe ningún beneficio, el 22% no dispone de un lugar para comer, no siempre la limpieza es adecuada, el tiempo para almorzar es insuficiente o la calidad de la alimentación no es óptima. Un 30% de los trabajadores no almuerza regularmente, lo que genera molestias físicas y psicológicas (fatiga, dolor de cabeza, desconcentración, irritabilidad, etc.) y, probablemente, afecta la productividad laboral. El 17% de los trabajadores menores de 30 años ya presenta alguna patología crónica asociada a la alimentación, proporción que se duplica en los mayores de 40 años. La mayoría de los trabajadores desea disponer de las condiciones y el tiempo necesario para recibir una alimentación saludable durante la jornada laboral.

## **METODOLOGÍA DEL ESTUDIO**

El estudio utilizó una metodología mixta. Una parte de la información es de tipo cualitativa y fue obtenida a partir de entrevistas semiestructuradas realizadas a actores clave. Otra parte es cuantitativa y se obtuvo a través de una encuesta estructurada aplicada a una muestra representativa de trabajadores.

1. Entrevistas Se realizaron entrevistas semiestructuradas para abordar la temática desde la experiencia y relatos de actores sociales clave, en los ámbitos gubernamentales, académicos, sindicales y empresariales. La pauta de las

entrevistas no era rígida y se elaboró en función de los objetivos de la investigación y la posibilidad de profundizar algunos temas que se consideraron relevantes. Las entrevistas se realizaron tanto en forma individual como grupal, según la disposición y colaboración de los actores convocados. En el caso de las entrevistas grupales, los participantes compartían características comunes: pertenecen al mismo departamento de una empresa, sindicalistas de un mismo sector económico, etc. La planificación se subordinó a la disponibilidad de tiempo de los entrevistados, procurando que en todas las sesiones existiera un clima de tranquilidad y cordialidad.

2. Encuestas La encuesta aplicada a los trabajadores se elaboró a partir de variables descritas en la literatura, investigaciones previas y por consultas a expertos. Se construyó un cuestionario que fue revisado por validadores expertos, con vasta experiencia metodológica en la temática (dos académicas del INTA, Universidad de Chile). La variable considerada en este estudio fue Prácticas de alimentación en el trabajo (PAT), la que se define como: “El conjunto de condiciones contractuales, del entorno y de actitudes personales que definen si la alimentación recibida en el trabajo es saludable”. Dicha variable considera cinco dimensiones: legal, económica, accesibilidad/temporalidad/satisfacción, sociocultural y hábitos de alimentación en la semana laboral. La definición conceptual y operacional de cada una de estas dimensiones se resume en el cuadro 3.

Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms\\_201138.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_201138.pdf)

# **TÍTULO: LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR COMO OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE INFANTIL**

**AUTOR: CARMEN VÁSQUEZ DE VELASCO  
AÑO: 2012**

## **MARCO CONCEPTUAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL**

Todo proyecto dirigido a mejorar la alimentación de determinados grupos poblaciones, requiere de un marco conceptual que oriente y delimite esta intervención; de manera que sus resultados sean eficaces y sostenibles. Alcanzar estos resultados son posibles, sólo sí el marco conceptual seleccionado es lo suficientemente claro para identificar la esencia del problema alimentario nutricional, su cadena causal y la jerarquía de alternativas posibles para la solución del problema. Sin embargo, estas intervenciones suelen utilizar marcos conceptuales modelos que no necesariamente corresponden a la realidad del contexto socio cultural, geográfico y económico del ámbito a intervenir. Como consecuencia, los proyectos terminan con escasos resultados, de bajo impacto, ineficientes o solucionan el problema sólo en un corto plazo. Para evitar estas situaciones, nuestro proyecto hace una revisión de las diferentes definiciones existentes sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus componentes, a lo largo de los últimos cuarenta años y según diferentes autores e instituciones nacionales e internacionales; de manera que nos permita adoptar una postura y un marco conceptual sobre la Seguridad Alimentaria y Nutricional en nuestro país. En ese contexto, proponemos el siguiente marco conceptual.

### **LAS HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS.**

Las herramientas metodológicas se diseñan desde los contenidos seleccionados, considerando integrar el enfoque SAN en las actividades pedagógicas de las instituciones educativas, ofreciendo estrategias innovadoras que permitan su ejecución a través de unidades de aprendizaje, talleres o proyectos) considerando el quehacer educativo del docente. Otros contenidos buscan ser aplicados durante el proceso de alimentación que ofrece el programa Qali Warma con desayunos y almuerzos escolares. Para ello se consideran los actuales lineamientos del MINEDU, al haber privilegiado 8 aprendizajes fundamentales a desarrollar en todas las instituciones educativas, apoyando metodológicamente al docente a través de Ruta de aprendizaje. A continuación se señalan:

Para ello se consideran los actuales lineamientos del MINEDU, al haber privilegiado 8 aprendizajes fundamentales a desarrollar en todas las instituciones educativas, apoyando metodológicamente al docente a través de Ruta de aprendizaje. A continuación se señalan:

**8 aprendizajes fundamentales por el MINEDU:**

1. Son lectores competentes y habituales
2. Son producto de textos
3. Razonan de manera crítica y sistemática
4. Valoran su saber cultural
5. Emplean saberes científicos y matemáticos
6. Ejercen su ciudadanía
7. Son inclusivos
8. Demuestran emprendimiento, creatividad y capacidad innovadora.

FUENTE: MINEDU [http://www2.minedu.gob.pe/digesutp/formacioninicial/wp-content/uploads/2012/03/documentos\\_taller/Escuelas\\_Marca\\_Peru.pdf](http://www2.minedu.gob.pe/digesutp/formacioninicial/wp-content/uploads/2012/03/documentos_taller/Escuelas_Marca_Peru.pdf)

Disponible: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

# **TÍTULO: MANUAL DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR SALUDABLE**

**AUTOR: LIC. NUT. PATRICIA SERAFIN**

**AÑO: 2012**

## **INTRODUCCIÓN**

Este Manual tiene como objetivo establecer menús saludables para ayudar en la selección de alimentos saludables para preparar la merienda o almuerzo escolar, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de las niñas y niños en las escuelas públicas de tres distritos de nuestro país.

El trabajo es el resultado del análisis de los datos relevados sobre los hábitos alimentarios en el Informe del estudio sobre particularidades socio culturales relacionadas a la alimentación escolar y producción de zonas seleccionadas, en las localidades de Horqueta, Tavai y Yhu, localizados en los departamentos de Concepción, Caazapá y Caaguazú, así como las épocas de cultivo de los alimentos para que así se puedan elaborar menús saludables y adecuados tanto a la zona como a la época de cultivo de los alimentos locales.

Presenta de forma sencilla los conceptos de la alimentación saludable basada en las 12 recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay, publicada por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición – INAN del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Además, el Manual ofrece recetas sencillas de platos que se pueden elaborar recetas de comidas en base a los producidos en las huertas escolares, de fácil preparación y que pueden servir como elecciones saludables en el momento de elaborar los menús de la merienda y almuerzo escolar para niñas y niños durante el periodo lectivo.

## **Recomendaciones finales**

- Los niños y niñas en edad escolar deben comer de todo, pues cuanto más variada sea su alimentación, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y que tenga los nutrientes que necesitan.
- Comer sólo lo que los niños y niñas les gusta no es una buena práctica nutricional, hay que ofrecer distintos tipos de alimentos.
- Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para sus necesidades.
- Hay que variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos platos y preparados.
- Estimular el consumo de alimentos crudos como ensaladas.
- En las comidas de las/os escolares debe haber alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos en equilibrio con alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas.

- Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, fideo, arroz) son muy importante porque aportan mucha energía y deben formar parte de las meriendas y almuerzos en las escuelas.
- Las frutas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de las/os escolares.
- El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- El consumo de dulces, juguitos en polvo y saladitos debe ser controlado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la regla.
- Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal en las comidas.
- Practicar ejercicio físico y tener una alimentación saludable, es esencial para prevenir enfermedades y promover la salud. Las niñas y niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas.
- El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijas e hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos locales de cada comunidad.

Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

# **TÍTULO: LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN DEL ESCOLAR**

**AUTOR: SANDRA RESTREPO MESA**

**AÑO: 2003**

## **RESUMEN**

Se realizó un estudio con el propósito de conocer las percepciones de escolares, padres y maestros frente a la alimentación y el estado nutricional del escolar, para ello se utilizó la perspectiva de etnografía focalizada.

El estudio se desarrolló en la Escuela Tomas Carrasquilla de la zona de Aranjuez de Medellín, Colombia. Los informantes fueron 29 escolares, 16 madres de familia y 12 profesores de la institución educativa.

En el estudio se encontró que en un medio con carencias y con alto grado de violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaria tanto en el orden familiar como escolar. Los niños que viven en estas circunstancias de precariedad, tienen diferencias en su estado nutricional marcadas por el cuidado y que generan diferentes percepciones frente a la corporeidad y frente a la perspectiva de futuro del escolar. De la investigación se derivan cinco capítulos que dan cuenta de las percepciones sobre la alimentación y nutrición del escolar así: la alimentación un acto cotidiano, una mirada al entorno familiar; la escuela un espacio de socialización y de formación de hábitos alimentarios; percepciones frente al cuerpo; la alimentación cotidiana y las percepciones sobre la salud y la enfermedad y finalmente la situación alimentaria y la percepción de futuro del escolar.

## **Diseño metodológico**

### **Tipo de estudio**

El término metodología “designa el modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas” (10), es así como la investigación cualitativa busca construir las realidades de manera específica y local (11) desde las emociones, los motivos, el conocimiento y los significados, con el propósito de alcanzare una mayor comprensión de la cotidianidad y las relaciones sociales de los individuos (12).

Disponible

en:

<http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/165/1/AlimentacionNutricionEscolar.pdf>