Comedores en la Empresa

Algunas organizaciones lo consideran un tema prioritario y cuentan con asesoramiento por parte de un profesional. Ese aparente gasto se transforma en una inversión ya que una persona bien alimentada registra un menor ausentismo laboral entre otros beneficios.

Si trabaja pocas horas no necesitará el almuerzo, mientras que quienes permanecen ocho horas o más, requerirán almuerzos completos y de buena calidad nutricional.

Si el empleado se alimenta a diario con comida de baja calidad suministrada por la empresa, ésta compartirá la responsabilidad de los problemas de salud que esto pueda ocasionar.

Consejos para una alimentación saludable en comedores de empresas.

Lo positivo:

- Que la empresa u organización cuente con un Licenciado en Nutrición, quien supervise la planificación, compra, preparación y el servicio que brinda la empresa al trabajador.
- Que se contemple el tipo de trabajo realizado por sus trabajadores. Un trabajo administrativo tiene un distinto requerimiento energético que un empleado que debe salir a la intemperie con más desempeño físico y más gasto energético.
- Que se varíen las preparaciones según la época del año: de invierno (platos calientes) y de verano (platos fríos).
- Que el servicio se ocupe de alternar las opciones de verduras y ensaladas que sirven a diario en los comedores con islas o salad bar. Más nutritivo y atractivo.

- Que haya un trabajo interdisciplinario entre el nutricionista a cargo y el médico laboral para que el menú que se brinde contemple las enfermedades que afectan a la población laboral (sobrepeso, hipertensión, etc.)
- Que haya una comunicación eficaz con los empleados, con el objetivo de acompañar los cambios en relación a la comida que se provee. Para ello realizar charlas sobre educación alimentaria o distribuir folletos con información útil para el trabajador y su familia.

Lo negativo:

- Que haya falta de limpieza e higiene en los comedores de la empresa o en el sitio destinado a almorzar
- Que el servicio del comedor de la empresa no contemple alternar las verduras hervidas y ensaladas que se ofrecen a diario. Cuando esto sucede, el consumidor desconfía de la frescura del servicio o se aburre y opta por ignorarlo.
- Que no haya opciones de comidas para personas hipertensas, con sobrepeso o con otros problemas de salud, como los celíacos, todos quienes requieran un menú especial.
- Que haya problemas de comunicación interna. Si la empresa no comunica las razones y beneficios por los cuales decide hacer ciertos cambios en la comida brindada, es posible que los empleados malinterpreten y crean erróneamente que se hace para abaratar costos. Por ejemplo, al pasar de una colación de tres facturas a una barra de cereal, una fruta y un jugo. Todo cambio que se busque introducir y no esté acompañado por un adecuado plan de educación alimentaria no tendrá buena adhesión ni respuesta por parte de los empleados.
- Que se permita fumar en los comedores y espacios destinados a la comida. Hay empresas que no permiten fumar en el lugar propio del trabajo, sin embargo permite fumar en otras áreas y muchas veces los trabajadores que fuman lo hacen en el comedor.

En casi todos los países la alimentación durante la jornada laboral está contemplada en los marcos legales que regulan el contrato de trabajo; por ejemplo, en Chile la ley menciona: “De conformidad con lo dispuesto en el artículo 28 del Decreto Supremo N° 594, del Ministerio de Salud, que aprueba el Reglamento sobre Condiciones Sanitarias y Ambientales Básicas en los Lugares de Trabajo, cuando por la naturaleza o modalidad del trabajo que se realiza, los trabajadores se vean precisados a consumir alimentos en el sitio de trabajo, el empleador debe disponer de un comedor para este propósito, el que debe estar completamente aislado de las áreas de trabajo y de cualquier fuente de contaminación ambiental y debe ser reservado para comer, pudiendo utilizarse además para celebrar reuniones y actividades recreativas.

Con todo, la norma legal obliga al empleador a adoptar todas las medidas necesarias para mantenerlo en condiciones higiénicas adecuadas. Este comedor debe estar dotado con mesas y sillas con cubierta de material lavable y piso de material sólido y de fácil limpieza, debe contar con sistemas de protección que impidan el ingreso de vectores y estar dotado con agua potable para el aseo de manos y cara. Además, en el caso de que los trabajadores deban llevar comida al inicio del turno de trabajo, dicho comedor debe contar con un medio de refrigeración, cocinilla, lavaplatos y sistema de energía eléctrica. Por otra parte, el decreto en análisis establece que en ningún caso el trabajador debe consumir sus alimentos al mismo tiempo que ejecutan labores propias del trabajo (artículo 30).

Fuentes: Lic. Mariana Yornet – Nutricionista – Miembro de **Miembro de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND)**

http://www.dt.gob.cl/consultas/1613/w3-article-60437.html