

Recomendaciones para la promoción de la alimentación saludable en empresas

Para promover una alimentación saludable en el entorno laboral es importante considerar:



Contar con **espacios apropiados** para que las personas trabajadoras puedan adoptar hábitos de alimentación saludable, ya sea con alimentos traídos de casa o con los que se ofrecen en la empresa.

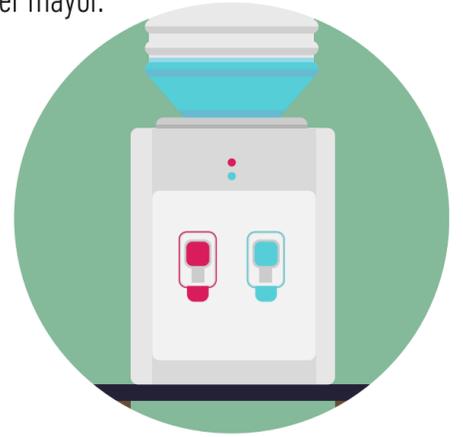
Si no se cuenta con un comedor, es importante tener un espacio que tenga refrigerador y un medio para calentar alimentos, como un microondas y, de ser posible, una parrilla para calentar tortillas o alimentos sencillos.

Si se tiene comedor empresarial, deben ofrecer menús saludables.

El menú saludable puede introducirse paulatinamente e identificar estrategias que inviten a las y los trabajadores a sumarse a una alimentación saludable, como incentivos por tomar el menú saludable.



Ofrecer agua simple en bebederos, despachadores o purificadores de agua, de tal forma que esta sea a libre demanda. Debe considerarse que el uso de los sanitarios podrá ser mayor.



Reducir o eliminar el número de **máquinas expendedoras** de productos ultraprocesados y sustituirlas por la oferta de opciones saludables (bebidas y productos sólidos) dentro de las máquinas y en la cafetería.

Opciones saludables: barras de cereales más naturales e integrales (amaranto, avena o maíz), nueces y semillas (cacahuates, semillas de calabaza, girasol, almendras, nueces, granos inflados de quinoa, amaranto o arroz). Cambiar las bebidas por agua simple.

Es recomendable **acompañar** estos cambios con **información** de la alimentación saludable, resaltando su importancia para la salud del personal y de su familia, para tener la energía y enfoque para la jornada laboral, lo cual también puede reducir el riesgo de accidentes.



Colocar **imágenes e información** que fomente la alimentación saludable en el **espacio para tomar alimentos**. Este debe ser un espacio limpio y cálido.



Si se tiene influencia en el **entorno cercano de la empresa**, también será recomendable buscar que la oferta de productos sea más saludable y de productos menos procesados/ultraprocesados.

Si hay **cafetería**, es importante aplicar los principios anteriores, prefiriendo alimentos saludables y hechos localmente.

Se deben ofrecer opciones en pieza, vaso o bolsa de fruta/verdura picada ya sea cruda (zanahorias, pepinos, jícamas u otro) o cocida y sazónada (brócoli, coliflor o ejote).



GOBIERNO DE
MÉXICO



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES

