



Rincón de la Salud  
de Fraternidad-Muprespa

## Alimentación saludable

Dpto. Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud



En el modelo de **Entornos de Trabajo Saludable de la OMS** (Organización Mundial de la Salud), uno de los **pilares fundamentales** para conseguir una empresa saludable es la **promoción de la salud en el trabajo** fomentando no sólo un ambiente promotor de salud sino facilitando recursos (información, herramientas...) para que los trabajadores sean capaces de mantener y mejorar la salud mediante la adopción de **hábitos de vida saludables**.



Se trata de **completar el enfoque tradicional** de seguridad y salud, basado hasta ahora en la **prevención y protección**, para completarlo con la **promoción de la salud** para un **abordaje integral**.



**PASO 1: Lo primero, ENTORNOS de trabajo SEGUROS.** El modelo de empresa saludable va más allá del cumplimiento de la legislación en seguridad y salud laboral y tiene un enfoque integral; prevención, protección y promoción. La **promoción de la salud** en el trabajo requiere de un compromiso permanente de la organización y de sus empleados y se logra gestionando adecuadamente todos los factores que afectan de manera integral a una persona trabajadora.

**Paso 2: Conocer los BENEFICIOS de la PROMOCIÓN DE LA SALUD en el trabajo.** Saber porqué es importante incorporar acciones de promoción de la salud en el modelo de empresa saludable, te ayudará a que en tu organización se aborde de manera integral la seguridad, salud y bienestar laboral.

- + **Mejora la salud de los trabajadores**
- + **Aumenta la productividad empresarial**
- + **Aumenta la permanencia del talento**
- + **Mejora la imagen corporativa de la organización, tanto interna como externa**
- **Reduce los accidentes y enfermedades**
- **Reduce del absentismo laboral**

La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo estima que **cada euro invertido en programas de promoción de la salud en el trabajo** genera un **retorno la de inversión** de entre **2,5 y 4,8 € en absentismo** y de **entre 2,3 y 5,9 € en costes de enfermedad**.



**PASO 3: La Alimentación saludable en la promoción de la salud en el trabajo.** Según los datos de la propia **OMS** (Organización Mundial de la Salud) una alimentación saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. [Consulta aquí las recomendaciones de la OMS sobre una alimentación sana.](#)

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento adecuado del organismo, conservar la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Debe ser completa y equilibrada de forma que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en las cantidades adecuadas, por lo que debe ser variada.

Una alimentación sana ayuda a prevenir distintas enfermedades no transmisibles, de ahí la importancia de que nuestra alimentación sea lo más sana y equilibrada posible. La **OMS** ofrece unos **consejos prácticos** para mantener una alimentación saludable como el consumo de forma habitual de fruta y verdura (al menos 5 veces al día). [Consulta aquí los consejos prácticos de la OMS](#) para mantener una alimentación saludable.

**Las organizaciones** pueden **favorecer y promover una alimentación saludable** también **en el trabajo**.



A continuación, te indicamos **áreas de actuación** sobre las que puedes trabajar.

- Incorporar **menús saludables** en caso de disponer de comedor de empresa.
- Facilitar que las personas disfruten de una **alimentación más saludable** a través de los productos que consumen en las **máquinas de vending** de la organización, promoviendo que elijan las opciones adecuadas.
- **Sensibilizar e informar** sobre los beneficios de una alimentación saludable y **ofrecer consejos** al respecto a través de los **medios de comunicación de la empresa** como el tablón de anuncios, intranet, carteles en comedores o en las cercanías de las máquinas de vending...

## Las CLAVES de una alimentación saludable

La promoción de hábitos saludables es beneficioso tanto para las organizaciones como para los empleados y la sociedad.

Conoce las **claves** de una alimentación saludable:

- La base de una alimentación saludable son los cereales, frutas, verduras y lácteos que deben ser consumidos a diario.
- Es recomendable tomar al menos 5 raciones de frutas, verduras y hortalizas por su aporte de minerales, vitaminas y fibras.
- Intenta comer varias veces a la semana pescados blancos o azules, legumbres, huevos y carne, así como frutos secos.
- Deja sólo para las ocasiones los productos con un alto contenido energético como bollería, snacks, refrescos...
- No abuses de la sal y si puedes sustitúyela por otras especias, vinagre...



- Modera el consumo de productos precocinados, procesados y comidas rápidas ya que tienen un alto contenido en grasas, sal, y calorías.
- No olvides tener en cuenta el tamaño de las raciones también tiene influencia en la alimentación saludable, por lo realiza un reparto adecuado de los alimentos a lo largo de la jornada evitando las comidas o cenas copiosas.
- Para afrontar la jornada con energía no olvides el desayuno, dedícale tiempo e incluye en él lácteos, pan o cereales y fruta.
- Es importante mantenerte hidratado. La mejor bebida para la sed y mantenernos bien hidratados es el agua. Bebe agua con frecuencia.

Las personas que conocen las claves de una alimentación saludable las integran en su vida personal y laboral. A continuación, te damos algunas **pautas** para incorporar la alimentación saludable **en tu trabajo**:

- El almuerzo en el trabajo también puede ser saludable. Para ello es necesario que **planifiquemos nuestros menús** siguiendo las recomendaciones anteriores sobre los alimentos y su frecuencia de consumo.
- Si en nuestro lugar de trabajo existe **comedor** de empresa opta por los **menús más saludables**.
- Para llevar el almuerzo al trabajo debemos **utilizar contenedores y porta alimentos adecuados**.
- Si existen lugares habilitados para ello úsalos. Además de ser más higiénico, nos ayuda a desconectar y favorece las relaciones sociales con los compañeros.
- La mejor forma de tomar un **tentempié** durante la jornada es que éste sea saludable.
- Cada vez es más frecuente que las **máquinas expendedoras** dispongan de **opciones saludables**.



**Saber más** Si quieres **conocer** los **beneficios de tener una alimentación saludable** así como algunos **consejos prácticos**, consulta nuestra **[Guía de Alimentación Saludable](#)**.



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

**LA MISIÓN** de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

**LA VISIÓN** de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: [fraternidad.com/certificados](http://fraternidad.com/certificados)



**Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social, 275.**

**Fraternidad-Muprespa**

Plaza Cánovas del Castillo, n.º 3,  
28014 Madrid



Urgencias: **900 269 269**  
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

[fraternidad.com](http://fraternidad.com)

[Contacte con nosotros](#)

