

Nutrición para vivir mejor

BOLETÍN
INFORMATIVO



Nuestras secciones:

Derecho humano a
la alimentación

Salud,
nutrición y
economía
familiar

Cuide su salud
con buenos
hábitos de
alimentación

Recetas y
más

Oferta de
cursos y
talleres
abiertos al
público

PRESENTACIÓN

Por: Josselin Umaña Romero

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica presenta a toda la población costarricense este boletín bimensual, un recurso creado para brindar a la población costarricense información clara, actualizada y basada en evidencia sobre temas clave de alimentación y salud.

En esta ocasión, el boletín aborda el tema “Entornos laborales que nutren”, una propuesta que invita a reflexionar sobre cómo los espacios de trabajo pueden convertirse en aliados de una vida más saludable. La alimentación en el entorno laboral no solo influye en la salud física, sino también en el bienestar emocional, el rendimiento y la calidad de vida de las personas trabajadoras.

El entorno laboral es un espacio donde las personas pasan gran parte de su vida cotidiana. Por ello, garantizar que estos espacios promuevan salud y bienestar es una prioridad. Una de las maneras más efectivas de lograrlo es a través de una alimentación adecuada, consciente y accesible.

A lo largo de las secciones, exploramos el derecho humano a la alimentación desde una perspectiva legal y social, el vínculo entre la salud, nutrición y economía familiar, además de recomendaciones prácticas, estrategias de planificación de menús y una receta sencilla para motivar a incorporar hábitos saludables en la rutina diaria.

Esperamos que este boletín sirva como una herramienta de apoyo para promover entornos laborales más saludables, equitativos y sostenibles, donde la alimentación adecuada sea una realidad accesible para todas las personas trabajadoras.

Entornos laborales que nutren



POR: JOSSELIN UMAÑA ROMERO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

El acceso a una alimentación adecuada es un derecho humano fundamental reconocido a nivel internacional. No se trata solo de consumir alimentos, sino de garantizar que todas las personas puedan acceder a una dieta nutritiva, suficiente y culturalmente aceptable, en condiciones de dignidad y sin discriminación. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), este derecho es esencial para la seguridad alimentaria y nutricional, ya que permite a las personas gozar de una vida saludable y productiva.

En el ámbito laboral, la alimentación desempeña un papel clave en la salud de los trabajadores y en su rendimiento. Investigaciones han demostrado que una mala alimentación en el trabajo puede generar fatiga, disminución de la productividad y un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Por ello, el acceso a una alimentación equilibrada en los espacios de trabajo es fundamental no solo para el bienestar individual de los trabajadores, sino también para la eficiencia de las empresas y el desarrollo económico de los países.

El entorno laboral influye directamente en la salud, el bienestar y la productividad de las personas trabajadoras, abarcando aspectos físicos, sociales y organizacionales. En Costa Rica, la legislación laboral establece disposiciones específicas para garantizar condiciones adecuadas en los centros de trabajo.

El Artículo 136 del Código de Trabajo permite que el empleador y la persona trabajadora acuerden libremente los horarios destinados a descansos y comidas, siempre que exista un consenso mutuo. Por otro lado, el Artículo 137 señala que las jornadas de ocho horas deben incluir un receso mínimo de 30 minutos, el cual no se considera tiempo efectivo de trabajo. No obstante, si la persona trabajadora debe permanecer en su puesto durante ese periodo, el tiempo debe ser remunerado.

Además, el Artículo 296 establece que, cuando por la naturaleza del trabajo sea necesario consumir alimentos en el sitio donde laboran, el empleador está obligado a habilitar un espacio que funcione como comedor. Este debe mantenerse en condiciones óptimas de limpieza, contar con buena iluminación, ventilación adecuada y estar ubicado en un sitio apropiado dentro del centro de trabajo. Igualmente, debe estar bien amueblado y equipado con lo necesario para conservar alimentos, recalentarlos y lavar utensilios, garantizando así un entorno digno y funcional para la alimentación durante la jornada laboral.

El entorno laboral debe ser un espacio que promueva la salud y el bienestar de los empleados, lo que implica garantizar condiciones adecuadas para el acceso a alimentos nutritivos. De acuerdo con el Programa SOLVE de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la nutrición es un factor determinante en el desempeño laboral, y su adecuada gestión puede mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar una mayor motivación en el trabajo.

La FAO ha impulsado diversas iniciativas en América Latina orientadas a fortalecer el derecho a la alimentación en los espacios de trabajo. En Costa Rica, estas acciones han sido acompañadas por la promoción y adopción de leyes que buscan mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de la población trabajadora, reconociendo así la alimentación adecuada como un derecho humano fundamental.

Estas políticas y disposiciones legales han sido clave para garantizar entornos laborales que no solo respeten este derecho, sino que también favorezcan el bienestar integral de las personas trabajadoras. Asegurar condiciones que permitan una alimentación digna en el lugar de trabajo contribuye significativamente a prevenir riesgos como la fatiga, el estrés y una alimentación inadecuada, a la vez que promueve espacios laborales más saludables, seguros y productivos.



Código de Trabajo de Costa Rica. (26 de Agosto de 1943). Art. 136, 137 & 296. https://www.mtss.go.cr/elministerio/marco-legal/documentos/Codigo_Trabajo_RPL.pdf

FAO. (2016). Los legisladores promueven el derecho a una alimentación adecuada y la seguridad alimentaria y nutricional en Costa Rica. Recuperado de <https://www.fao.org/right-to-food/news-and-events/news/news-detail/Legislators-promote-the-right-to-adequate-food-and-food-security-and-nutrition-in-Costa-Rica/es>

Lastanao, C., Varga, L., Mérida, A., Elguea, L., Cambra, M. & Contretas, A. (2021). Promoción de la salud laboral: el papel de la nutrición en el trabajo. Revista Sanitaria de Investigación. Recuperado de <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/promocion-de-la-salud-laboral-el-papel-de-la-nutricion-en-el-trabajo/>

Alimentación saludable: clave para la salud, el bienestar y el rendimiento laboral

POR: JOSSELIN UMAÑA ROMERO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

Una dieta equilibrada no solo sostiene la vida, sino que también impacta directamente en la salud física, emocional e intelectual. Para mantener un estado nutricional adecuado, es necesario consumir alimentos variados que aporten todos los nutrientes fundamentales: agua, proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales.



Una dieta equilibrada debe incluir diariamente alimentos de distintos grupos para garantizar variedad y cubrir todas las necesidades nutricionales. Estos grupos son:

Cereales y leguminosas

Verduras y frutas

Leche, yogurt y quesos

Carnes y huevos

Azúcares y dulces
(con moderación)

Grasas, aceites y frutos secos

Las necesidades nutricionales varían según la edad, el sexo, el estado fisiológico y el entorno social. En el ámbito laboral, también influyen el tipo de trabajo y las condiciones en que se realiza:

Trabajos sedentarios
(como administrativos o choferes) requieren controlar el consumo calórico para evitar el sobrepeso.

Trabajos físicamente exigentes
(como labores rurales o de limpieza) demandan una dieta con mayor aporte energético y balance de nutrientes.

Trabajos con alta carga mental
(como docentes o puestos de jefatura) necesitan una dieta rica en nutrientes que favorezcan el bienestar del sistema nervioso.

Además, mantener una buena hidratación es clave para el rendimiento laboral y el bienestar de salud general. Una alimentación adecuada, adaptada al tipo de trabajo, no solo previene enfermedades y mejora la calidad de vida, sino que también potencia el desempeño, reduce el ausentismo y favorece un entorno laboral más saludable y productivo.

Aunque muchas personas creen que comer saludablemente es costoso, lo cierto es que, con una buena planificación, es posible mantener una dieta balanceada sin afectar significativamente el presupuesto familiar. Algunas estrategias útiles para lograrlo incluyen:

- **Comprar productos locales y de temporada:** Suelen ser más frescos, económicos y accesibles, además de apoyar la producción nacional.
- **Evitar los alimentos ultraprocesados:** Aunque aparentan ser convenientes, suelen ser más costosos a largo plazo y perjudiciales para la salud.
- **Aprovechar ofertas y descuentos:** Comparar precios y comprar en mercados o ferias puede ayudar a reducir costos.
- **Planificar los menús semanales:** Esta práctica permite hacer compras más inteligentes, evitar el desperdicio y tener siempre opciones saludables disponibles.
- **Cocinar en casa:** Preparar los alimentos desde cero ofrece mayor control sobre los ingredientes y, generalmente, es más económico que comer fuera.

Planificación de menús semanales

Una de las mejores estrategias para evitar gastos innecesarios en comida rápida o productos poco saludables es planificar los menús de la semana. La planificación de un menú semanal es una herramienta eficaz para mejorar los hábitos alimentarios, optimizar el tiempo en la cocina y cuidar el presupuesto familiar.



Beneficios de planificar las comidas:

- **Fomenta una alimentación balanceada:** Al planear lo que se va a comer, es más fácil incluir variedad de alimentos y evitar comidas improvisadas poco saludables.
- **Reduce el desperdicio de alimentos:** Se compra solo lo necesario, lo que permite aprovechar mejor los ingredientes.
- **Ahorra tiempo y dinero:** Organizar las comidas con antelación facilita la elaboración de listas de compras más eficientes y evita gastos innecesarios.
- **Mejora la organización diaria:** Saber con anticipación qué se va a cocinar elimina el estrés de decidirlo a último momento.
- **Favorece la constancia en buenos hábitos:** Ayuda a mantener una rutina alimentaria saludable durante toda la semana.



Tips para planificar el menú semanal

- **Analizar la rutina semanal:** Considerar horarios, actividades y necesidades de cada integrante del hogar al momento de elegir los platos.
- **Apostar por la variedad:** Incluir diferentes grupos de alimentos para asegurar una dieta completa en nutrientes.
- **Aprovechar productos de temporada:** Son más accesibles, frescos y nutritivos.
- **Revisar lo que ya se tiene en casa:** Así se evita comprar de más y se utilizan los productos disponibles antes de que se dañen.
- **Armar una lista de compras:** Basada en el menú planeado, para ir al supermercado o feria con objetivos claros.
- **Cocinar por adelantado si es posible:** Preparar ciertos alimentos o bases de comidas ayuda a ahorrar tiempo durante la semana.
- **Ser flexible:** El menú no tiene que ser rígido; se puede adaptar según cambios imprevistos o antojos, sin perder el rumbo saludable.

Planificar las comidas no solo promueve una mejor salud, sino que también fortalece la economía del hogar y reduce el estrés diario. Es una acción sencilla que tiene un impacto positivo en múltiples aspectos de la vida cotidiana.

Manuel (2024). Menu Semanal Guía Completa para Planificar Comidas Semanales. Recuperado de: <https://mxmenu.org/menu-semanal/>

Suárez, C., Cerdeña, A., Petronio, I. & Escuela de Nutrición - UdelaR. (2011). La alimentación de los trabajadores. Universidad de la República, Uruguay. Recuperado de: https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/9477/1/6_LA%20ALIMENTACI%C3%93N%20DE%20LOS%20TRABAJO%20DORES.pdf

Alimentación laboral consciente

POR: JOSSELIN UMAÑA ROMERO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

El entorno de trabajo representa una parte significativa del día a día de las personas, y en muchas ocasiones, esto puede influir negativamente en los hábitos alimentarios. Optar por alimentos poco nutritivos, comer con prisa o incluso saltarse comidas son prácticas comunes que, a largo plazo, afectan la salud y el rendimiento laboral. Por ello, promover una alimentación consciente y equilibrada en el espacio de trabajo es fundamental para el bienestar general y la productividad.



La alimentación consciente o mindful eating es una forma de comer prestando atención plena al acto de alimentarse, sin distracciones ni juicios. Consiste en reconocer las señales reales de hambre y saciedad, conectar con las sensaciones, emociones y pensamientos que surgen al comer, y hacerlo de manera intencional y pausada.

Más que seguir una dieta, se trata de desarrollar una relación saludable con la comida, eligiendo con conciencia qué, cómo y por qué comemos. Esta práctica ayuda a disfrutar más de los alimentos, evitar el comer por impulso y promover hábitos sostenibles que favorecen el bienestar físico y emocional.

Para mantener una alimentación equilibrada en el trabajo, es fundamental adoptar hábitos como:

- Pausas activas para comer con tranquilidad: Tomarse el tiempo necesario para alejarse del puesto de trabajo y disfrutar los alimentos sin distracciones favorece la digestión y mejora la absorción de nutrientes. Este momento de pausa también ayuda a reducir los niveles de estrés y permite que las personas reconozcan mejor sus señales de hambre y saciedad.

- La hidratación es otro aspecto clave: Beber suficiente agua durante la jornada previene la fatiga, mantiene la concentración y contribuye al buen funcionamiento del organismo. Se recomienda un consumo diario de entre 2,5 y 3 litros de líquidos. Aunque el agua debe ser la principal fuente de hidratación, también se pueden incluir jugos naturales sin azúcar añadida y caldos, que ayudan a reponer los minerales perdidos por la transpiración.
- Refrigerios nutritivos entre comidas: Para mantener niveles de energía estables y evitar el consumo de productos poco saludables, es conveniente incluir refrigerios nutritivos entre comidas. Algunas opciones recomendadas son frutas frescas o deshidratadas sin azúcar, semillas, yogur natural sin azúcares añadidos y vegetales crudos como zanahoria o apio acompañados con hummus. Llevar estos alimentos desde casa en porciones individuales facilita su consumo y reduce la necesidad de acudir a snacks ultraprocesados.
- Limitar el consumo de productos ultraprocesados y azúcares refinados: Aunque estos alimentos pueden parecer prácticos y accesibles, su ingesta habitual se asocia con efectos negativos como fatiga, resistencia a la insulina y un mayor riesgo de enfermedades crónicas. Elegir opciones más naturales y aprender a interpretar las etiquetas nutricionales son acciones clave para tomar decisiones alimentarias más conscientes y saludables.

En conclusión, fomentar hábitos alimentarios adecuados en el entorno laboral contribuye a prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras y potenciar su rendimiento. Con una planificación adecuada y decisiones conscientes, es posible mantener una dieta saludable sin afectar el presupuesto ni la rutina diaria.



Morillo, H. & García, J. (2017). Alimentación consciente. *Psicosom. psiquiatr.* (1)2:3-6.

Receta: Avena nocturna (Overnight oats)

POR: JOSSELIN UMAÑA ROMERO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

Es una opción nutritiva y práctica, rica en carbohidratos complejos, fibra y grasas saludables, especialmente si se complementa con semillas, frutos secos o yogur. Estos nutrientes aportan una fuente de energía sostenida, favorece la digestión y contribuye a mantener la saciedad y el rendimiento durante varias horas. Es ideal para consumir en el desayuno, aunque también funciona muy bien como snack saludable a media mañana o por la tarde.

Rinde para 1 persona
Dificultad baja

Ingredientes

- ½ taza de avena integral en hojuelas
- ½ taza de leche o bebida vegetal (almendra, coco, soya, etc.)
- 2 cucharadas de yogur natural o griego (opcional, pero añade cremosidad y proteína)
- 1 cucharadita de semillas de chía o linaza molida
- 1 banano o manzana picada (usar la fruta de su preferencia)
- 1 cucharadita de miel o edulcorante al gusto (opcional)
- Canela, vainilla o cacao en polvo (opcional para sabor extra)

Opciones para variar:

Alta en proteína: Añada 1 scoop (medida) de proteína en polvo o más yogur griego.

Baja en azúcar: Evita la miel y añada canela para dar sabor.



Procedimiento

1. En un frasco o recipiente con tapa, mezcle todos los ingredientes.
2. Revuelva bien para asegurar que las semillas no se agrupen.
3. Tapa el recipiente y refrigere al menos 6 horas, idealmente toda la noche.
4. Por la mañana, saquelo del refrigerador, mezcle y ¡disfrute!
5. Puede agregar más fruta fresca, nueces, semillas o mantequilla de maní por encima si lo desea.

Consulta nutricional

Consulta nutricional
individual-pediatría

Miércoles 1:00 pm - 4:00 pm

Consulta nutricional
individual-adultos

Martes 8:00 am - 4:00 pm
Miércoles 8:00 am - 4:00 pm
Jueves 8:00 am - 4:00 pm
Viernes 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional
individual-embarazo

Viernes 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional
individual-adulto mayor

Martes 1:00 pm - 5:00 pm

Consejería nutricional
en lactancia materna

Viernes 8:00 am - 12:00 md

PARA MAYOR INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



2511-2166



8711-2166
(WhatsApp)



preanu@ucr.ac.cr



Nutrición para vivir mejor

Equipo técnico:

Revisores:

MSc. Adriana Murillo Castro, nutricionista

Lic. Emmanuel Delgado Larios, nutricionista

Apoyo en edición y línea gráfica:

Ana Laura Valerio Ulate, estudiante de nutrición

Universidad de Costa Rica

Escuela de Nutrición

Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU)

Unidad de Comunicación y Educación en Nutrición y Alimentación

