

## Tema 11. Elaboración de dietas en comedores de adultos

Dra. M. Arroyo Izaga

Dpto. Farmacia y Ciencias de los Alimentos. Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

### Objetivos:

- Reconocer la importancia de la Restauración colectiva en el medio laboral.
- Describir los aspectos de la ingesta que pueden afectar a la capacidad de trabajo y el riesgo de accidentes laborales.

# ÍNDICE

1. Introducción
2. Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria
3. Comedor de empresa
4. Otros servicios de Restauración colectiva para adultos

# ÍNDICE

1. Introducción

2. Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria

3. Comedor de empresa

4. Otros servicios de Restauración colectiva para adultos

# Programas de promoción de la salud en el medio laboral

## ■ **Objetivos:**

- mejorar el estado de salud y
- la calidad de vida de los trabajadores,
- reducir los costes sanitarios, las incapacidades,
- contribuir a aumentar el rendimiento productivo y el bienestar.

**Programas de  
intervención  
nutricional**

# Factores alimentarios que inciden en el trabajo y rendimiento muscular

- Dietas hipocalóricas
- Malnutrición
- Sobrealimentación
- Fraccionamiento de la ingesta diaria
- Composición de la dieta
- Higiene alimentaria
- Consumo de alcohol y tabaco

# ÍNDICE

1. Introducción

2. Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria

3. Comedor de empresa

4. Otros servicios de Restauración colectiva para adultos

## Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria

- Desequilibrios en horarios de trabajo → trastornos digestivos.
- Mala adaptación del reparto de la ingesta al ritmo de trabajo → repercusiones negativas físicas y psíquicas con incidencia directa sobre la eficiencia laboral.

# Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria

- Desayuno → desarrollo de la actividad laboral durante la mañana.
- Media mañana.
- Comida (mín. 40 min.).
- Merienda (jornada de tarde).
- Cena.

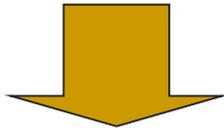


Fotografía con Licencia  BY-SA

<http://www.fotolibre.org/displayimage.php?album=645&pos=1>

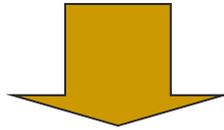
- Mayor fraccionamiento de la ingesta → mayor rendimiento en el trabajo y menor fatiga.

# Turnicidad

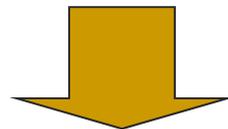
- **Trabajo a turnos → hábitos de vida:**
    - Aumento de la morbilidad (enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares)
- 
- **Causas:** mala adaptación al ritmo circadiano endógeno (vaciamiento gástrico, motilidad intestinal, actividad de enzimas hepáticas, secreción biliar, hormonas, lipemia postprandial y termogénesis inducida por los alimentos).

# Turnicidad

- Trabajo a turnos con sistema rotativo.



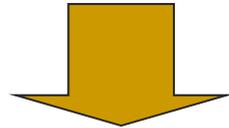
- Anormalidades en la respuesta hormonal y metabólica postprandiales tras cambio de turno.



- Mayor resistencia insulínica.

# Turnicidad

- Trabajo a turnos



- Calidad nutricional de la dieta.
- Frecuencia de consumo de: *snacks*, dulces, refrescos, etc.
- Ingesta energética total.

# Hábitos dietéticos y turnicidad

- Fernández y col. Valoración de trabajadores sanitarios expuestos a turnicidad en Canarias. *Nutr Hosp* 2004;XIX(5):286-291.
  - Objetivo: valorar el estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de trabajadores hospitalarios sometidos a turnos.
  - 207 trabajadores con turno fijo de mañana, 210 con turno rotatorio (mañana, tarde y noche). Selección aleatoria.
  - Trabajadores a turnos: **mayor consumo de ternera, huevos, zumos y pasta.**

# Hábitos dietéticos y turnicidad

- Knutsson A. Shift work and coronary heart disease. *Scand J Soc Med* 1989;44:1-36.
  - Trabajadores a turnos: **menor consumo de fibra dietética y mayor consumo de sacarosa.**
- Sudo N, Ohatsuka R. Nutrient intake among female shift workers in a computer factory in Japan. *Int J Food Sci Nutr* 2001;52:367-78.
  - Trabajadores a turnos: **menor frecuencia de comidas y peor calidad de la dieta.**

# ÍNDICE

1. Introducción
2. Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria
3. Comedor de empresa
4. Otros servicios de Restauración colectiva para adultos

# Jornada laboral

- Extensas jornadas laborales → almuerzo fuera de casa.
  - Salud
  - Rendimiento en el trabajo
  - Vida familiar

# Jornada laboral

- Otros países europeos: almuerzan a las 12:00 o 12:30 (pausas de 30-45 min.) → salir a una hora más temprana del trabajo y distribuir mejor el tiempo.

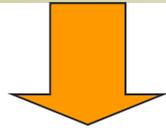
Sándwich y bebida

- Descanso entre las 14:00 y las 16:00 → la jornada laboral se alarga, se retrasa la hora de la cena.

1<sup>er</sup>, 2<sup>o</sup> plato, postre y café → digestiones más lentas

Tiempo para asimilar el aporte calórico del almuerzo  
El rendimiento laboral se resiente

# Alimentación equilibrada



- Salud
  - Rendimiento laboral
- 
- >1/3 de los trabajadores no puede decidir qué comer diariamente (sobre todo por la vida laboral).
  - 1 de cada 10 trabajadores tiene en cuenta el contenido nutritivo de los alimentos que consumen.
  - La mayoría prefiere comer “lo que les apetece”.

# Hábitos de vida saludables

- 5% de las personas que comen habitualmente en restaurantes o cafeterías, en días de trabajo, consume fruta fresca.
- Los viernes, la elección de dulce como postre, en los menús de restaurantes, es de >50%, frente al 24% de los lunes.

# [ Opciones para comer en el trabajo ]

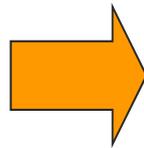
---

- Restaurante o cafetería
- “Tupper”
- Comedor de empresa

# Opciones para comer en el trabajo

- Restaurante o cafetería

- “Tupper”



- Por dinero o por salud

- La comida de casa sabe mejor.
- Ata menos a horarios y espacios.
  - Coyuntura económica.

- No equivale a monotonía de ensaladas y pastas

Recuperación de recetas tradicionales

- Comedor de empresa

# Comer de “tupper”

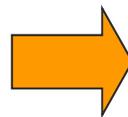
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada o verdura + legumbre	Pasta + Carne o huevo	Ensalada o Verdura + legumbre	Arroz + carne o pescado	Bocadillo o sándwich variado
Plato único: cocido de garbanzos con arroz y verduras + fruta fresca	Ensalada con anchoas + Macarrones con tomate gratinados con huevo + fruta fresca	Gazpacho + Alubias blancas con pulpo + fruta fresca	Arroz al curry con cordero y Frutos secos + yogur	Bocadillo vegetal con atún, anchoas en aceite y queso

# Opciones para comer en el trabajo

- Restaurante o cafetería
- “Tupper”

>500.000 trabajadores españoles almuerzan  
en comedores de empresa

- Comedor de empresa



Se ha transformado  
para adaptarse a los  
nuevos tiempos

# Comedor de empresa

- Oferta de **menús variados** en los que se vigile la calidad:
  - higiénica,
  - nutricional, y
  - sensorial.
- Si la jornada laboral se prolonga después de comer → la comida del mediodía **no** debe ser muy abundante y los platos deben ser de fácil digestión.

# Comedor de empresa

- Las comidas abundantes y de digestión lenta inducen **somnolencia** → importante en trabajadores que desempeñan actividades peligrosas que requieren gran atención.
- ↑ riesgo de **siniestralidad laboral**.

# Modelo de menú para comedor de empresa

- **Primer plato:** ensalada mixta, puré de verduras o paella vegetal.
- **Segundo plato:** merluza en salsa verde, pechugas de pavo a la plancha con guarnición de ensalada, o tortilla de bacalao con guarnición de verduras.
- **Postre:** macedonia, natillas, o queso fresco con membrillo.
- Pan, zumos o agua, infusiones o café.

# Opciones de menú (sistema de autoservicio)

- Cuidar la disposición de los platos.
- Destacar las opciones más recomendadas desde el punto de vista nutricional.



Fotografía con Licencia  BY-SA  
<http://www.geograph.org.uk/photo/1520486>

La presentación cuidada de los platos  
favorecerá su elección y consumo

# Oferta: más menús

- Cocina tradicional
- Cocina internacional
- Ensaladas
- Zumos, batidos y frutas
- Bocadillos preparados a la medida



Fotografía con Licencia  BY-NC-ND

<http://albahacaycanela.blogspot.com.es/2010/04/madrid-taberna-gallega-maceira.html>

# Valoración de los menús ofertados

Estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios  
(OCU, 2008)

- Análisis de 400 menús de 8 ciudades:
  - El 88% de los menús del día de restaurantes españoles es **poco variado y presenta carencias alimenticias.**
  - **Gasto medio/año: 1.500 euros.**

## Recomendaciones a la hora de comer fuera de casa

- Elegir siempre un plato principal o una guarnición de verduras, así como una ración de carbohidratos.
- Dar preferencia a las preparaciones al horno, plancha o vapor, antes que a los fritos o guisos.
- No salar los platos antes de probarlos.
- Preguntar por la posibilidad de medio menú o medias raciones.
- Escoger pan integral, si existe la posibilidad.
- La mejor bebida es el agua.
- El postre más adecuado es la fruta fresca de temporada.

# ÍNDICE

1. Introducción
2. Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria
3. Comedor de empresa
4. Otros servicios de Restauración colectiva para adultos

# Otros servicios para adultos

- Restaurantes
- Comedores universitarios
- Centros penitenciarios
- Conventos
- Medios de transporte  
(trenes, aviones, etc.)
- Etc.

# Otros servicios para adultos

- Restaurantes
- Comedores universitarios
- Centros penitenciarios
- Conventos
- Medios de transporte  
(trenes, aviones, etc.)
- Etc.



Fotografía con Licencia  BY-NC-SA

<http://capl.washjeff.edu/browseresults.php?langID=14&photoID=437&size=l>



Fotografía con Licencia  BY-NC-ND

<http://ichini-san.blogspot.com.es/2007/11/gastronoma-en-japn.html>

# Servicio a bordo

- **Trayectos nacionales (>1 h):**
  - Pequeña colación (desayuno, almuerzo o cena)
- **Oferta en los vuelos de largo recorrido:**
  - Clase turista. Servicio adaptado al horario (2 servicios de *catering* para cada trayecto).
  - Gran Clase y Clase Business.
    - Copa de bienvenida.
    - 3 opciones de entrantes calientes.
    - 2 opciones de postre.
    - Carta menú. Vajilla de porcelana. Cristalería de diseño alta calidad.
    - Servicio de buffet permanente.

# Diseño de menús a bordo

- Características del avión.
- Duración del vuelo.
- Características de nacionalidad y religión.

# Diseño de menús a bordo

- **Variedad** de platos típicos y cocina internacional diseñados para satisfacer las preferencias de los consumidores.
- Cambios de menús con **frecuencia semanal** → evitar **monotonía**.
- Algunas compañías aéreas contratan a los mejores **chefs** para que diseñen los platos.

# Menús especiales a bordo

- **Comidas especiales** para viajeros que por cuestiones de salud o por razones religiosas deben seguir un régimen específico (solicitar al hacer la reserva o al comprar el billete):
  - vegetariano, para diabéticos, hipocalórico, hiposódico, bajo contenido en fibra, sin gluten,
  - para distintas religiones: kosher, musulmana, etc.

# Menús especiales a bordo

- Solicitar al hacer la reserva o al comprar el billete:

- Infantil

LUFTHANSA - El mundo de Lu -  
pasta, salchichas, arroz de colores y  
postres de chocolate y fresa

## SWISSAIR

nuggets de pescado, croquetas de patata,  
dulces, chocolates y piruletas

## Menús para bebés

Papillas, purés y  
alimentos fáciles de masticar

# ÍNDICE

1. Introducción
2. Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria
3. Comedor de empresa
4. Otros servicios de Restauración colectiva para adultos

Resumen

# Resumen

- Los programas de intervención nutricional forman parte de las **estrategias de promoción de la salud** en el medio laboral.
- El comedor de empresa debe ofertar **menús variados** en los que además de vigilar la calidad higiénico-sanitaria de las preparaciones, su composición sea adecuada desde el punto de vista nutricional.

# [ Bibliografía ]

---

- Aranceta J. Restauración Colectiva. En: Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. 2ª ed. Navarra: Eunsa; 2004. p. 1144.
- Serra Majem LL, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006.
- Shils ME. Nutrición en Salud y Enfermedad. 9ª ed. Madrid: McGrawHill Interamericana; 2002.