

# laborum.com

**navent**

Una empresa del Grupo



# Alimentación en el Trabajo



# Introducción

---

La alimentación es un tema muy relevante dentro de la jornada de trabajo de **casi 9 millones de personas que trabajan en Chile**, la legislación es muy escasa al respecto sólo fija un tiempo de al menos **30 minutos de derecho legal para almorzar**, y exige al empleador entregar un monto asociado, adecuado para almorzar. **En muchos casos ese monto corresponde a \$1.000 pesos diarios que se incorporan al salario.**

Es importante considerar que a pesar de que el almuerzo es la comida principal, muchos trabajadores consumen alimentos en otros momentos de su jornada laboral, **hay que considerar que en la mayoría de los casos las personas trabajan 9 horas diarias y el tiempo de transporte desde y hacia su lugar de trabajo puede ser fácilmente una hora en cada trayecto.**

Los índices de obesidad en Chile están cada día más altos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1975 se ha triplicado la obesidad en todo el mundo y de hecho, de acuerdo al último informe del mismo organismo, el **74,2% de la población chilena tiene sobrepeso u obesidad**, liderando por sobre otros países dentro de esta categoría.

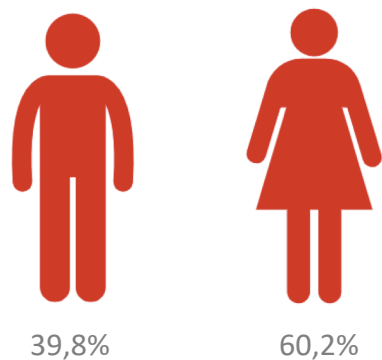
A través de esta encuesta queremos saber cuáles son las condiciones de alimentación en la jornada laboral de los trabajadores, cuál es el rol de las empresas, que tan relevante y accesible es consumir comida saludable.



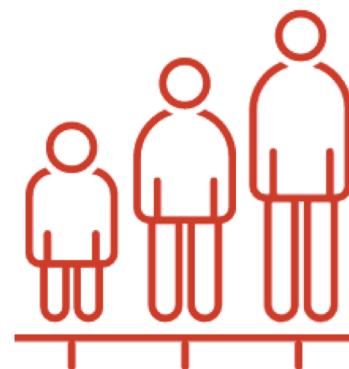
# 1. Caracterización

---

## Género



## Edades



- Entre 18 y 24 años: 10,1%
- Entre 25 y 34 años: 34,6%
- Entre 35 y 44 años: 30,2%
- Más de 45 años: 24,8%

La encuesta se envió a una base de más de 400 mil personas de la base de datos de postulantes de Laborum.com, de las cuales respondieron 3.556. Del total de participantes, el 60,2% fueron mujeres y el 39,8% hombres. El 68,8% de las personas tiene entre 25 y 44 años.

**Las mujeres muestran un interés mayor en el tema de alimentación que los hombres.**

# 1. Caracterización

---

¿Estás Empleado actualmente?



55, 2% Está empleado actualmente

De los 3.556 que respondieron, sólo el 55,2% estaba empleado al momento de responder, a ellos se les hizo más preguntas que a las personas que actualmente se declaran sin empleo para no distorsionar los resultados.

# 1. Caracterización

---

## Nivel de Estudio

1.962 respuestas



Enseñanza media cursada: 10,6%



Estudios Técnicos: 26,5%



Estudios de Pregrado: 44,2%



Estudios de Post Grado: 18,3%

## 2. Alimentación en el Trabajo

### ¿Comes durante tu horario laboral?

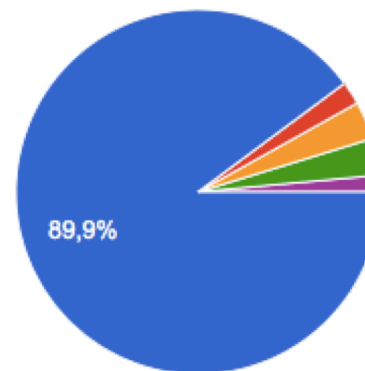
1.962 respuestas



88,5% come durante su jornada laboral

### ¿Cuántas pausas de colación existen en tu jornada laboral (autorizadas por tu empleador como un derecho)?

1.962 respuestas



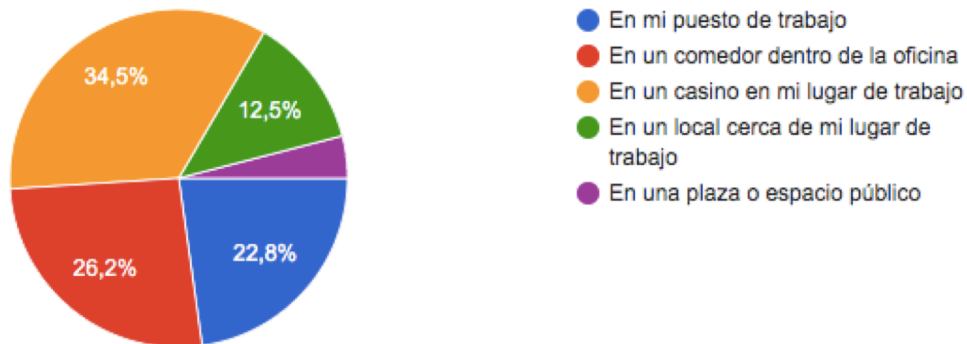
- la pausa para la hora de almuerzo
- Desayuno
- merienda a media mañana
- merienda a media tarde
- la pausa para la hora de la cena

**El 88,5% de las personas que actualmente trabaja declara consumir alimentos durante su jornada laboral.** La principal pausa de alimentación asociada al tipo de jornada laboral de los trabajadores que sus empleadores autoriza es el almuerzo, con 89,9% de las preferencias.

## 2. Alimentación en el Trabajo

### ¿Donde comes generalmente las colaciones antes mencionadas?

1.962 respuestas



Las personas con nivel de estudios de enseñanza media tienen el consumo de alimentos en casino más alto (41,5%)



Las personas con estudios universitarios son quienes más consumen alimentos en locales cercanos a su lugar de trabajo (19,7%)

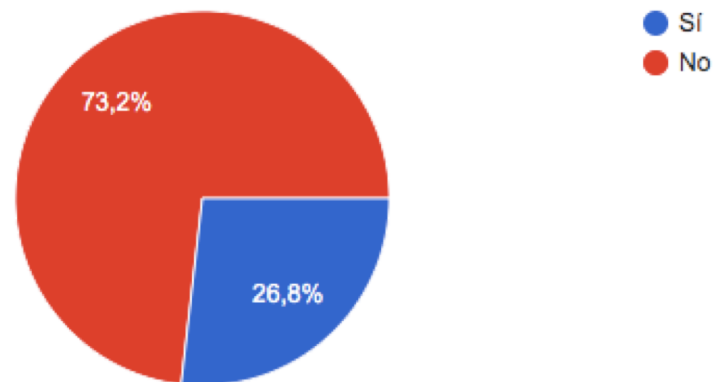
El lugar donde más se consumen los alimentos en la jornada de trabajo es el casino (34,5%), luego un comedor dentro de la oficina o lugar de trabajo (26,2%), por lo tanto **más del 60% del consumo de alimentos se realiza dentro del recinto de trabajo.**



## 2. Alimentación en el Trabajo

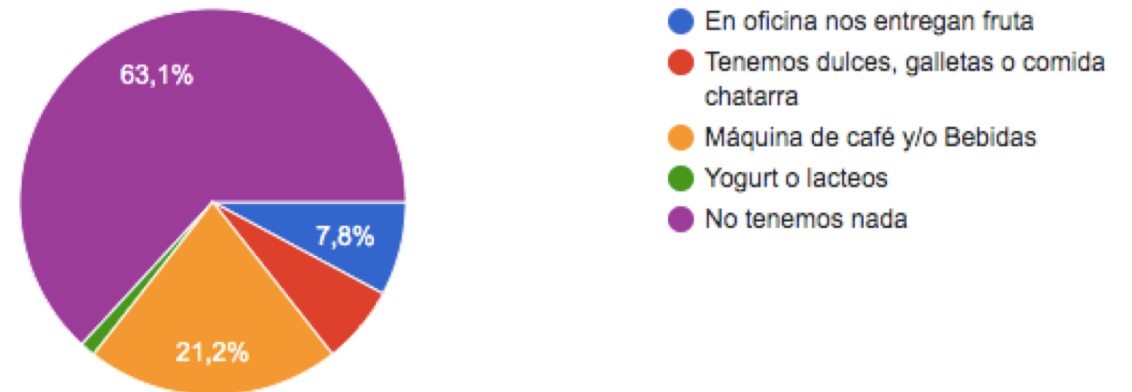
¿En tu lugar de trabajo ponen a disposición de los trabajadores alimentos durante la jornada laboral como un beneficio para los colaboradores?

1.962 respuestas



¿Qué tipo de alimentos ofrecen?

1.962 respuestas

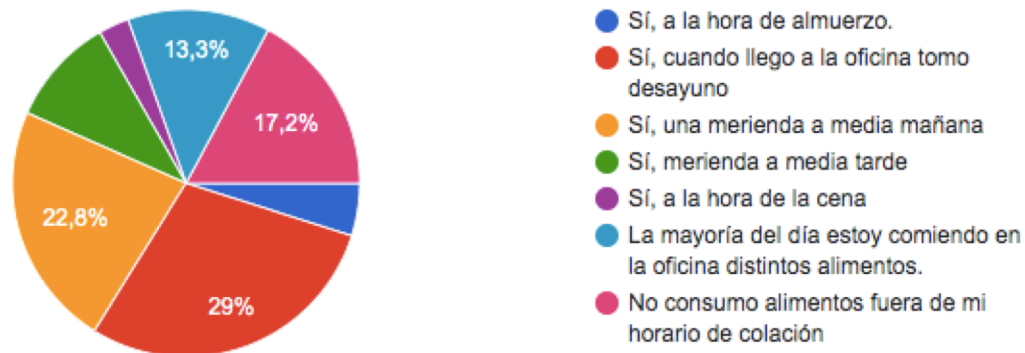


**Sólo un 26,8% de las organizaciones pone a disposición alimentos a los trabajadores para complementar la alimentación principal.** Principalmente los trabajadores reconocen las máquinas de bebidas y/o café, en segundo lugar fruta como beneficio.

## 2. Alimentación en el Trabajo

¿ Además de los alimentos que consumes en tus pausas autorizadas, ¿consumes alimentos durante otros momentos del día?

1.962 respuestas



Tipo de pausas alimenticias más frecuentes por nivel de estudios



27% declara no consumir alimentos en otros momentos del día, 23,2% toma desayuno



38,4% toma desayuno



32,3% toma desayuno



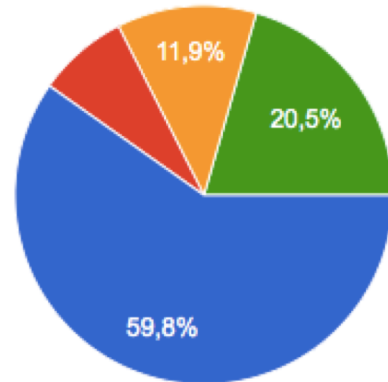
36,9% toma una merienda a media mañana

Adicional al almuerzo, se consumen alimentos al llegar a la oficina (29%), las personas que llegan a desayunar y una merienda a media mañana (22,8%). **Sólo un 17,2% de las personas dice no consumir alimentos adicionales a los de su pausa legal (almuerzo) en su horario de trabajo.**

## 2. Alimentación en el Trabajo

### ¿ Cómo lo haces para comer en tu trabajo?

1.962 respuestas



- Llevo mi comida desde la casa
- Compro todo y lo consumo en la oficina
- como en lugares cercanos a mi oficina
- Como en el casino de la oficina



65,6% de las mujeres lleva comida desde sus casas



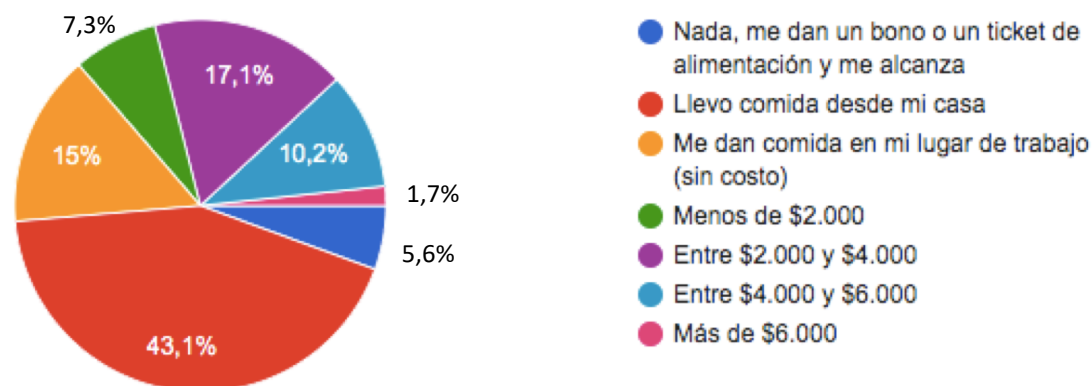
49,9% lleva comida desde sus casas, tienen un consumo más alto de alimentos en casinos o en locales cerca de su lugar de trabajo que las mujeres

**La comida que se lleva desde la casa es la opción preferida tanto en hombres como mujeres**

## 2. Alimentación en el Trabajo

### ¿ Cuánto gastas diariamente en comer en tu jornada de trabajo?

1.962 respuestas



Tienen un 9% de gasto menor a \$2.000 y en el tramo de \$2.000 y \$4.000 tiene un 18,1% Superan al resto de los grupos según estudios.



Al igual que los egresados de enseñanza media tienen un 9% de gastos en el tramo menor a \$2.000



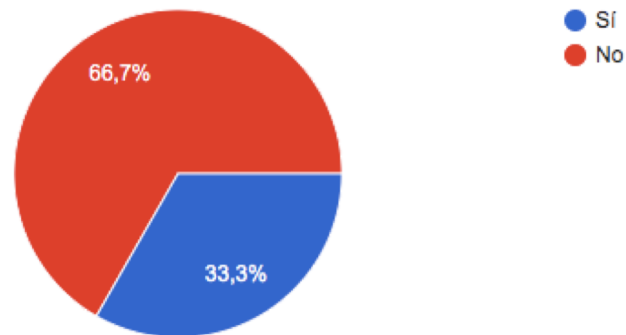
El grupo de egresados de post grados tienen el consumo más elevado en el tramo de \$4.000 a \$6.000 con un 17,9% de su total

Las personas que llevan comida desde su casa no lo valorizan necesariamente como un gasto adicional (43,1%), **sólo un 20,6% realmente no tiene gastos ya que su empleador entrega tickets de colación o le da alimentación sin costo en el casino**. De quienes declaran gastar dinero en alimentación, el 17, 1% gasta entre \$2.000 y \$4.000 diario (**un 34,6% del total gasta dinero**)

### 3. Empresa y Alimentación

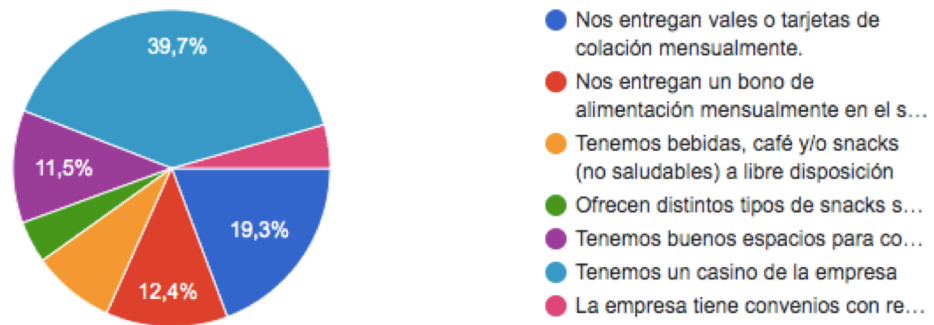
#### ¿Tu empresa se preocupa por tu alimentación?

1.962 respuestas



#### ¿De qué forma lo hace?

653 respuestas



**El 66,7% dice no ver preocupación de parte de su empleador en temas asociados a su alimentación en el trabajo.**

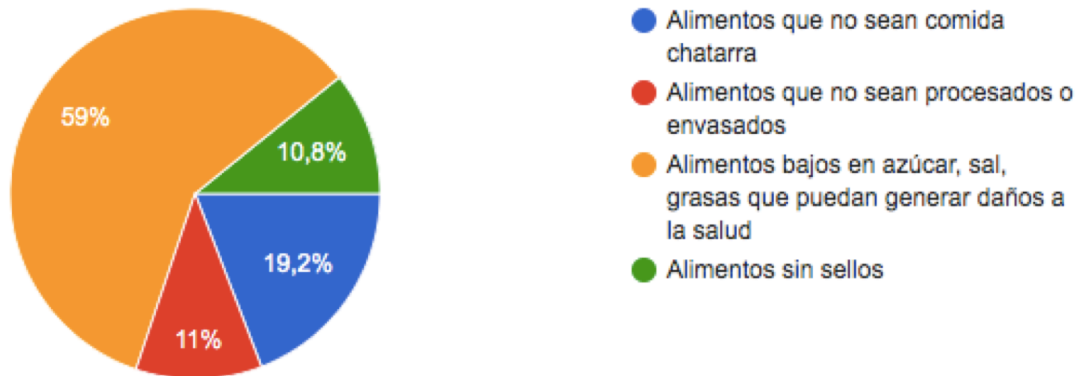
Quienes declaran que su empleador sí se preocupa, lo ve a través de la implemetación de un casino (39,7%) en primer lugar, entrega de tickets o tarjeta de colación (19,3%), en tercer lugar se destaca la entrega de un bono de dinero en efectivo.

## 4. Alimentación Saludable

---

### ¿ Qué entiendes por comida saludable?

1.962 respuestas

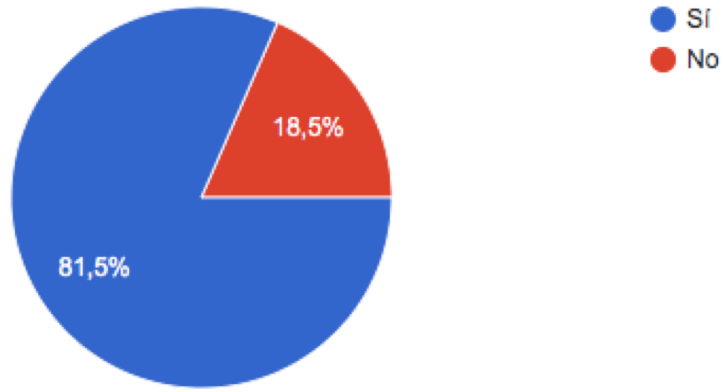


Las personas asocian "comida saludable" a los alimentos bajos en azúcar, sal y grasas que puedan generar daños a la salud, la comida chatarra está asociado a comida no saludable. Hombres y mujeres tienen visiones similares en los conceptos.

## 4. Alimentación Saludable

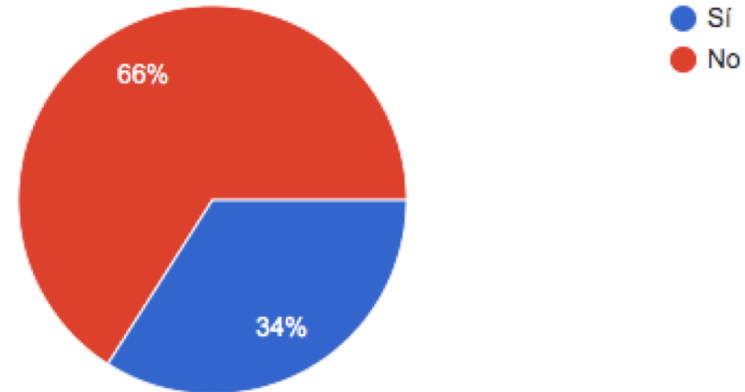
¿Cuentas con locales para comer o comprar comida cerca de tu trabajo?

1.962 respuestas



¿Crees que cerca de tu trabajo hay suficientes opciones para comprar o para ir a comer comida saludable?

1.962 respuestas



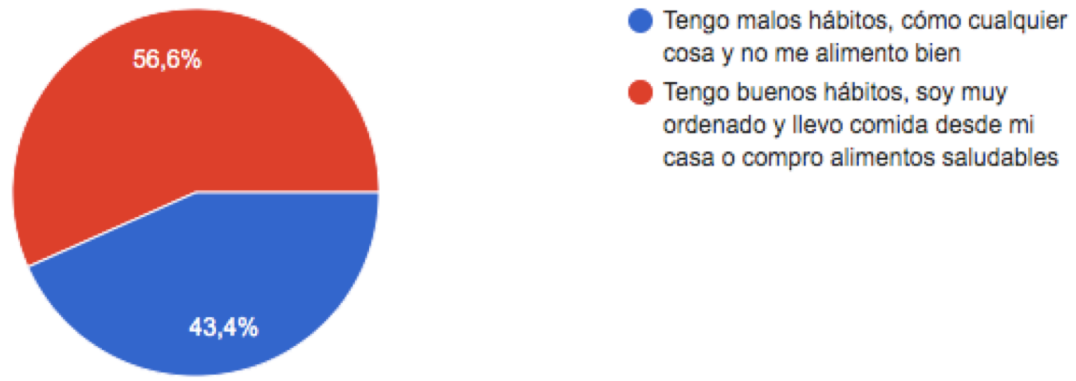
A pesar de que existen bastantes locales donde comprar y consumir almuerzo, **sólo el 34% de los trabajadores considera que tiene suficientes opciones de comida saludable cerca de su lugar de trabajo**

## 5. Hábitos y Salud

---

### ¿ Cómo definirías tus hábitos de alimentación en el trabajo?

1.962 respuestas



Sólo el 56,6% de las personas considera que tiene buenos hábitos de alimentación

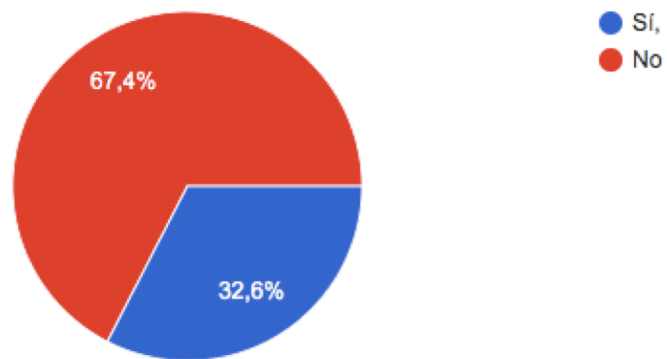


## 5. Hábitos y Salud

---

¿ Has tenido problemas de salud asociados a tu alimentación en el trabajo?

3.556 respuestas



39% reconoce haber tenido problemas de salud asociados a su alimentación en el trabajo



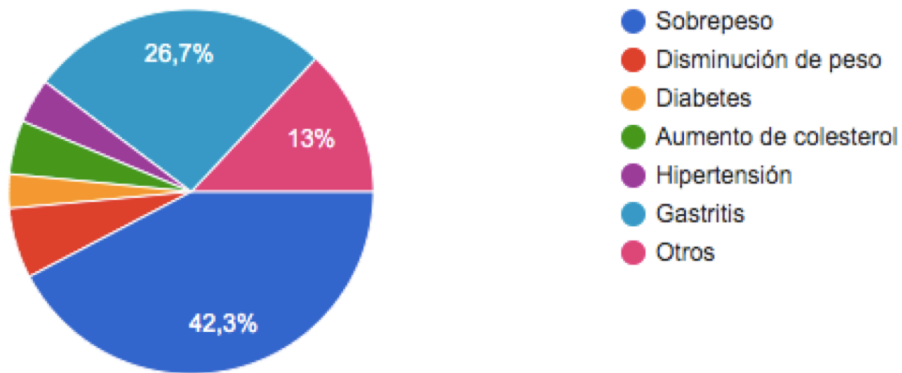
29% reconoce haber tenido problemas de salud asociados a su alimentación en el trabajo

**Un 32,6% reconoce haber tenido problemas de salud asociados a su alimentación en el trabajo.**

## 5. Hábitos y Salud

### ¿ Qué problemas has presentado?

1.158 respuestas



50% de las mujeres reconoce haber presentado sobre peso y 25% gastritis



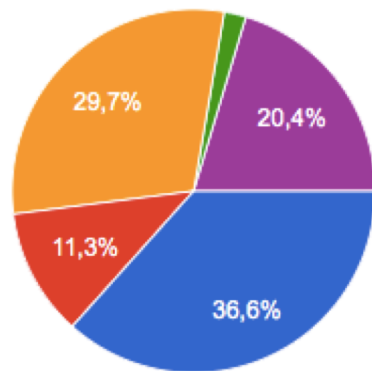
54% de los hombres reconoce haber presentado sobre peso y 23% gastritis

**El principal problema de salud asociado a la alimentación laboral es es sobre peso (42%).**

## 5. Hábitos y Salud

¿ Qué factor crees que afecta principalmente para que las personas no coman más saludablemente en sus jornadas de trabajo?

3.556 respuestas



- La falta de tiempo
- La comida saludable es más difícil de encontrar
- La comida saludable es más cara
- La comida saludable tiene menos sabor
- A muchas personas no les interesa comer saludablemente



36,5% atribuye a falta de tiempo



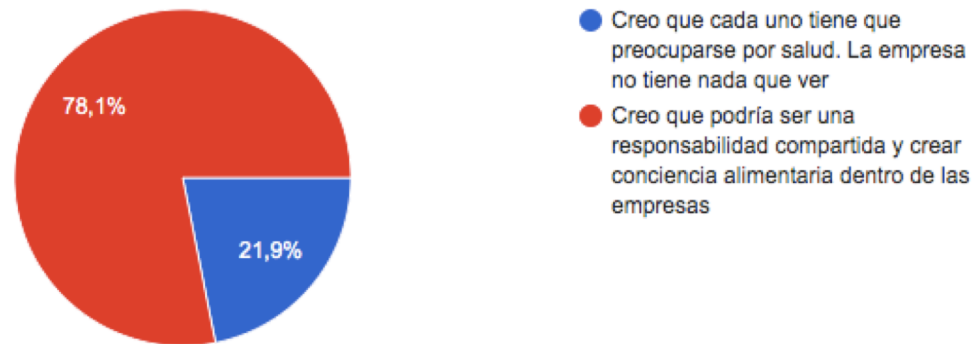
25,1% atribuye a falta de tiempo

**La mala alimentación se asocia en primer lugar a falta de tiempo (36,6%),** el mayor costo de la comida saludable (29,7%) y falta de interés o autocuidado como tercer lugar.

## 6. Responsabilidades y Beneficios

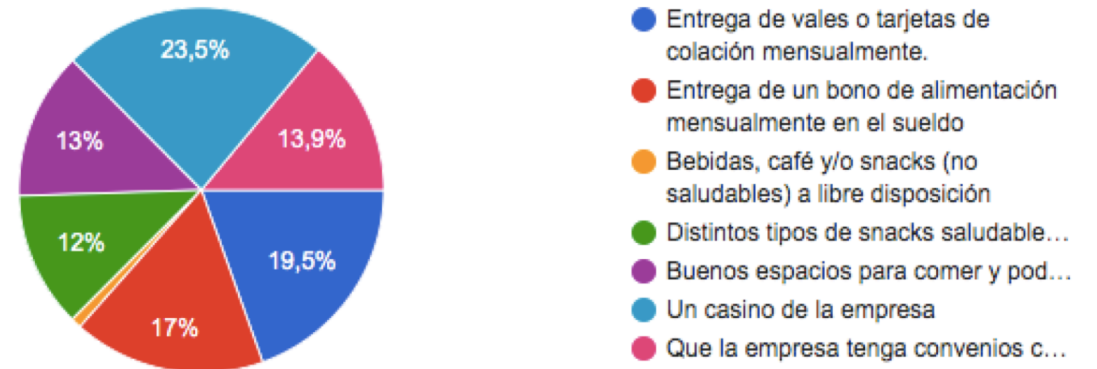
¿ Crees que el tema de la alimentación es responsabilidad de cada uno o también de la empresa en la que trabajas?

3.556 respuestas



¿ Que beneficio asociado a la alimentación es el más importante para ti?

3.556 respuestas



78,1% cree que las organizaciones son co responsables de velar por una correcta alimentación de sus colaboradores. Los casinos y tickets de almuerzo son los beneficios asociados a la alimentación más valorados por los trabajadores.

# Conclusiones

---

Luego de revisar los datos podemos ver que efectivamente es el almuerzo la principal comida que se consume en horario y lugar de trabajo, pero es interesante ver que **el desayuno o la merienda de media mañana en conjunto tienen son consumidas por más del 50% de las personas.**

En relación al lugar de consumo, **se establece el casino y comedor como lo más utilizado**, en instalaciones dentro de la misma empresa. Es preocupante ver que **1 de cada 5 personas declara consumir sus alimentos en su puesto de trabajo**, sin contar con un espacio adecuado o por no contar con tiempo suficiente para poder dejar sus funciones.

Más de la mitad de las personas declara a no tener un gasto asociado a comida (**no se valoriza la comida que se lleva desde la casa**), la participación de tickets o tarjetas de alimentación sería una opción ya que permite a los colaboradores comprar mercadería para elaborar sus almuerzos y meriendas y comprar o consumir alimentos en locales cercanos a sus lugares de trabajo. **El ticket promedio de quienes gastan dinero va de \$2.000 a \$4.000 diarios en su mayoría (un 17%)**

**Un 60% de las personas lleva comida desde sus casas**, esto puede responder a causas de ahorro de dinero, tiempo y consumir alimentos más sanos, tres variables importantes, sobre todo para las mujeres.

Hay un espacio importante para que las empresas mejoren su nivel de preocupación y compromiso respecto a la alimentación de sus colaboradores, en un trabajo conjunto con el estado y los trabajadores para dar mejores condiciones tanto en tiempo, dinero, espacios para preparar y consumir sus alimentos, además de educación para promover el consumo de alimentos saludables, cambiar sesgos culturales que hacen que la alimentación, al ser un tema asociado al cuidado, sea un tema de interés principalmente femenino, lo cual lo podemos ver en el interés de quienes contestan la encuesta, como también en quienes llevan comida preparada desde sus casas.

