



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Informe final del servicio social

Revisión narrativa de la alimentación y condiciones laborales en personas trabajadoras

Presenta

León Gómez Ángel Abraham

Matrícula: 2202036424

Asesora interna

Asesora externa

Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Mtra. Araceli Martínez Coronado

No. Económico: 37008

Cédula Profesional: 10094247

Periodo de Realización del servicio social:

Del 14 de enero de 2026 al 14 de julio de 2026.

ÍNDICE

1. Datos generales y matrícula del prestador	1
2. Lugar y periodo de realización	1
3. Unidad, división y licenciatura	1
4. Nombre del Plan, programa o proyecto	1
5. Nombre de asesores	1
6. INTRODUCCIÓN	2
7. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
8. JUSTIFICACIÓN	6
9. MARCO TEÓRICO	6
9.1. ALIMENTACIÓN Y SALUD EN LA POBLACIÓN TRABAJADORA	6
9.2. CONDICIONES LABORALES Y SU RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN	7
9.3. PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN LABORAL SALUDABLE	7
9.4. CONTEXTO MEXICANO	7
9.5. CONDICIONES LABORALES	8
9.6. SALUD LABORAL	9
9.7. ALIMENTACIÓN LABORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS	9
9.8. ESTADO NUTRICIONAL	9
9.9. DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	10
9.10. ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES	10
9.11. POLÍTICAS PÚBLICAS Y LEGISLACIÓN EN MÉXICO	10
9.12. RELACIÓN ENTRE TRABAJO Y NUTRICIÓN	11
9.13. ESTRÉS LABORAL Y SU INFLUENCIA EN LA ALIMENTACIÓN	11
9.14. TIEMPO Y DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA EN EL ENTORNO LABORAL	11
9.15. AMBIENTE ALIMENTARIO LABORAL	12
9.16. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL	12
10. OBJETIVOS	12
10.1. Objetivo general	12
10.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
11. METODOLOGÍA	13
11.1. ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA	13
11.2. CRITERIOS DE INCLUSIÓN	14
11.3. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	14
11.4. SELECCIÓN DE LOS ESTUDIOS	15
11.5. INSTRUMENTO PARA LA EXTRACCIÓN DE LA INFORMACIÓN	15
11.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS	16
11.8. PERIODO DE BÚSQUEDA	16
11.9. PALABRAS CLAVE Y ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	17

10. Actividades realizadas durante el servicio social	18
12. Objetivos y metas alcanzadas	29
14. RESULTADOS	32
14.1. CONDICIONES LABORALES COMO DETERMINANTE DE LA ALIMENTACIÓN	54
14.2. JORNADAS LABORALES Y TIEMPO DISPONIBLE PARA COMER	56
14.3. ESTRÉS LABORAL Y FACTORES PSICOSOCIALES	57
14.4. HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS	59
14.5. ESTADO NUTRICIONAL	61
14.6. ALIMENTACIÓN LABORAL COMO ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	62
14.7. INTERVENCIONES NUTRICIONALES EN LOS CENTROS DE TRABAJO	64
14.8. EDUCACIÓN ALIMENTARIA	65
14.9. AMBIENTE ALIMENTARIO LABORAL	67
14.10. PRODUCTIVIDAD Y DESEMPEÑO LABORAL	68
14.11. POLÍTICAS PÚBLICAS Y ORGANISMOS INTERNACIONALES	70
14.12. VACÍOS DE INVESTIGACIÓN	72
15. DISCUSIÓN	73
16. FACTORES PSICOSOCIALES, VULNERABILIDAD Y ESTADO NUTRICIONAL	76
17. Ambiente alimentario y alimentación en el lugar de trabajo	78
17.1. INTERVENCIONES, EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	80
17.2. IMPLICACIONES ORGANIZACIONALES, POLÍTICAS Y VACÍOS DE INVESTIGACIÓN	83
18. CONCLUSIONES	86
19. Recomendaciones	88
20. REFERENCIAS	82
21. Anexos	86

1. Datos generales y matrícula del prestador

Ángel Abraham León Gómez.

Matrícula 2202036424.

2. Lugar y periodo de realización

Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 14 de enero de 2026.

Fecha de término: 14 de julio de 2026.

3. Unidad, división y licenciatura

- Unidad Xochimilco.
- División de Ciencias Biológicas y de la Salud.
- Licenciatura en Nutrición Humana.

4. Nombre del Plan, programa o proyecto

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

5. Nombre de asesores

- Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez, número económico: 37008
- Mtra. Araceli Martínez Coronado, cédula profesional: 10094247

6. Introducción

Las condiciones laborales representan un determinante clave de la salud de las personas trabajadoras, influyendo no solo en su bienestar físico y psicológico, sino también en sus hábitos alimentarios y estado nutricional. Diversos estudios han mostrado que las jornadas laborales prolongadas y las barreras de tiempo pueden dificultar el mantenimiento de una alimentación saludable (Escoto et al., 2012), mientras que las condiciones laborales y socioeconómicas desfavorables pueden limitar las posibilidades de acceso y organización de la alimentación (Garzón Duque et al., 2023). En la población adulta mexicana, además, se ha identificado un bajo cumplimiento de las recomendaciones de consumo de frutas, verduras y leguminosas (Medina-Zacarías et al., 2023). A esto se suman las presiones económicas derivadas de la inflación y del bajo poder adquisitivo, que pueden dificultar el acceso económico a dietas saludables (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] et al., 2023).

En el contexto laboral mexicano existen instrumentos como la Ley de Ayuda Alimentaria para los Trabajadores, cuyo objeto es promover y regular los esquemas de ayuda alimentaria otorgados por los empleadores con el propósito de mejorar la alimentación, prevenir enfermedades vinculadas con una alimentación deficiente y proteger la salud de las personas trabajadoras. Estos esquemas pueden otorgarse de manera voluntaria o acordada mediante comidas o despensas (Secretaría del Trabajo y Previsión Social [STPS], 2015). La existencia de este marco normativo reconoce la alimentación como un componente relevante de la salud en el ámbito laboral. Los factores psicosociales relacionados con el trabajo también forman parte de esta problemática. Ulva y Sulastri (2025) identificaron los factores de estrés relacionados con el trabajo entre los elementos

que pueden incrementar la vulnerabilidad nutricional, aunque su relación específica con las elecciones alimentarias requiere mayor investigación.

En este contexto, resulta fundamental abordar la relación entre las condiciones laborales y la alimentación desde una perspectiva integral de salud pública. Comprender los factores que determinan los hábitos alimentarios de las personas trabajadoras puede contribuir al diseño de estrategias que promuevan entornos laborales más saludables, con políticas que faciliten la disponibilidad y el acceso a alimentos nutritivos durante la jornada laboral.

La presente investigación tiene como propósito realizar una revisión narrativa de la literatura científica reciente sobre el impacto de las condiciones laborales en la alimentación de las personas trabajadoras. A través de esta revisión se busca identificar los principales factores laborales que influyen en los hábitos alimentarios, los efectos sobre la salud nutricional y las posibles áreas de intervención que contribuyan a mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional.

7. Planteamiento del problema

Las condiciones laborales constituyen un factor determinante en la calidad de vida de las personas trabajadoras y en su estado de salud general. En poblaciones trabajadoras en situación de vulnerabilidad, las condiciones laborales y socioeconómicas pueden limitar las posibilidades de mantener condiciones favorables de seguridad alimentaria y una alimentación adecuada (Garzón Duque et al., 2023). Las transformaciones económicas y sociales ocurridas en las últimas décadas han modificado de forma significativa los patrones de trabajo y alimentación. Las extensas horas laborales, la escasa disponibilidad de tiempo para preparar o consumir alimentos saludables y la limitada oferta de opciones

nutritivas en los lugares de trabajo conducen a la elección de productos ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas y sodio. Este tipo de alimentos se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial, enfermedades que continúan aumentando en la población adulta mexicana.

Campos-Nonato et al. (2023) reportaron una prevalencia de 38.3% de sobrepeso y 36.9% de obesidad en adultos mexicanos, lo que equivale a aproximadamente tres cuartas partes de la población adulta con exceso de peso. Por su parte, Medina-Zacarías et al. (2023) identificaron un bajo cumplimiento de las recomendaciones de consumo de frutas, verduras y leguminosas en la población adulta mexicana. Estos hallazgos muestran la persistencia de problemas relevantes relacionados con la alimentación y el estado nutricional de la población adulta. El ámbito laboral, que representa el espacio donde la mayoría de las personas pasa gran parte de su día, se convierte en un entorno clave para la promoción o el deterioro de la salud nutricional. Sin embargo, en México, los espacios laborales continúan siendo escenarios con escasa infraestructura para el autocuidado: pocos centros de trabajo cuentan con comedores saludables o tiempos adecuados para ingerir alimentos. A ello se suma la falta de políticas efectivas que regulen los entornos alimentarios laborales y garanticen una nutrición adecuada durante la jornada de trabajo (Peralta Escobar et al., 2023).

La Ley de Ayuda Alimentaria para los Trabajadores ([STPS], 2015) tiene por objeto promover y regular los esquemas de ayuda alimentaria otorgados por los empleadores. Estos esquemas pueden establecerse de manera voluntaria o acordada y otorgarse mediante comidas o despensas, con el propósito de mejorar la alimentación y proteger la salud de las personas trabajadoras.

Los factores psicosociales relacionados con el trabajo también pueden contribuir a la vulnerabilidad nutricional de las personas trabajadoras. Ulva y Sulastrí (2025) identificaron los factores de estrés relacionados con el trabajo entre los elementos que pueden incrementar los riesgos nutricionales, en interacción con otras condiciones laborales, alimentarias y socioeconómicas. Sin embargo, la evidencia disponible no permite establecer de manera concluyente cómo estos factores modifican elecciones alimentarias específicas. Estos hallazgos evidencian cómo las condiciones laborales influyen de manera compleja en la conducta alimentaria, afectando tanto los patrones de consumo como la calidad nutricional de los alimentos ingeridos. A pesar de la relevancia del tema, la literatura científica que analiza la relación entre las condiciones laborales y la alimentación en México sigue siendo limitada y dispersa. La mayoría de los estudios se centra en aspectos económicos o en la salud ocupacional desde un enfoque biomédico, sin integrar de manera suficiente los determinantes sociales y nutricionales. Por ello, resulta necesario desarrollar investigaciones que reúnan la evidencia existente y analicen de forma integral cómo los factores laborales afectan los hábitos alimentarios de las personas trabajadoras, desde la perspectiva de la salud pública y la nutrición.

La presente investigación corresponde a una revisión narrativa que permite identificar los principales factores laborales que influyen en la alimentación, sus consecuencias en la salud nutricional y las posibles estrategias de mejora aplicables al contexto mexicano. Este tipo de estudio busca aportar una visión actualizada y crítica sobre el papel del trabajo como determinante de la alimentación, con el fin de generar información útil para el diseño de políticas y programas que promuevan entornos laborales saludables y equitativos.

8. Justificación

La alimentación constituye un determinante fundamental de la salud y el bienestar de la población trabajadora. Sin embargo, las condiciones laborales, tales como la duración de la jornada, los turnos rotativos, el estrés y la falta de espacios o tiempos adecuados para comer, pueden generar patrones alimentarios inadecuados que incrementan el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. En este sentido, comprender el impacto de las condiciones laborales sobre la alimentación es esencial para el diseño de estrategias integrales de promoción de la salud en el entorno de trabajo. Además, en América Latina, los programas institucionales de alimentación laboral aún son limitados y poco evaluados, lo que dificulta el desarrollo de políticas efectivas que favorezcan entornos saludables. Por ello, esta revisión narrativa busca aportar evidencia científica que contribuya a la creación de intervenciones y políticas públicas orientadas a mejorar la nutrición y la calidad de vida de las personas trabajadoras, fortaleciendo así el vínculo entre salud, productividad y bienestar social.

9. Marco teórico

9.1. Alimentación y salud en la población trabajadora

La alimentación constituye un componente esencial del bienestar y la productividad laboral. Una alimentación adecuada constituye un componente relevante para la promoción de la salud de las personas trabajadoras y puede contribuir a prevenir problemas nutricionales y enfermedades crónicas que afectan su bienestar y capacidad productiva (Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán, 2012). Se ha demostrado que los entornos laborales pueden ser determinantes en los patrones de consumo alimentario, especialmente cuando

las condiciones impiden horarios regulares de comida o acceso a alimentos saludables (Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán, 2012).

9.2. Condiciones laborales y su relación con la alimentación

Las condiciones laborales abarcan factores como la duración de la jornada, los turnos rotativos, la presión laboral, los descansos y el ambiente físico del trabajo. Estos elementos tienen efectos directos sobre los hábitos alimentarios. Por ejemplo, Escoto et al. (2012) encontraron que las jornadas laborales prolongadas se relacionaban con mayores barreras percibidas para mantener una alimentación saludable, particularmente por la falta de tiempo disponible para comer. Asimismo, en América Latina se ha evidenciado que las personas trabajadoras con empleos precarios o informales presentan una mayor probabilidad de inseguridad alimentaria (Garzón Duque et al., 2023).

9.3. Programas de alimentación laboral saludable

En países de América del Sur se han desarrollado programas de promoción de la alimentación saludable en el entorno laboral, aunque su implementación sigue siendo limitada. Estas iniciativas buscan garantizar el acceso a menús equilibrados, educación nutricional y entornos que faciliten la elección de alimentos saludables (Camelo Rojas et al., 2020). En Paraguay, la creación de entornos laborales saludables se ha asociado con mejoras en los hábitos alimentarios de los empleados (Paredes et al., 2018).

9.4. Contexto mexicano

En México, Campos-Nonato et al. (2023) reportaron una prevalencia de 38.3% de sobrepeso y 36.9% de obesidad en adultos mexicanos. Asimismo, la Secretaría de Salud (2022) ha señalado la importancia de implementar intervenciones que transformen los entornos laborales como parte de las estrategias orientadas a favorecer hábitos alimentarios

saludables. En conjunto, la literatura científica evidencia una relación estrecha entre las condiciones laborales y los hábitos alimentarios de la población trabajadora. Sin embargo, la investigación sobre este tema en México aún es escasa, lo que justifica la realización de revisiones narrativas que integren la información existente y contribuyan al desarrollo de estrategias efectivas para la promoción de la salud laboral.

El estudio del impacto de las condiciones laborales en la alimentación de las personas trabajadoras requiere comprender los factores sociales, económicos y ambientales que determinan los hábitos alimentarios en el contexto del trabajo. En México, las jornadas prolongadas y las condiciones materiales del trabajo pueden limitar las posibilidades de decidir qué, cuándo y dónde comer, especialmente en poblaciones trabajadoras en situación de vulnerabilidad (Arellano Gálvez et al., 2019).

9.5. Condiciones laborales

Las condiciones laborales se refieren al conjunto de factores que caracterizan el entorno y la organización del trabajo, incluyendo el tipo de contrato, jornada laboral, remuneración, seguridad social, pausas, descansos y ambiente físico (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2022). Estas condiciones influyen directamente en la calidad de vida de las personas trabajadoras, afectando su salud física y mental, así como sus decisiones relacionadas con la alimentación y el autocuidado. En México, una proporción considerable de la fuerza laboral trabaja en condiciones de informalidad, sin acceso a prestaciones o comedores, lo que agrava la dificultad para mantener una alimentación saludable durante la jornada laboral (Peralta Escobar et al., 2023).

9.6. Salud laboral

La salud laboral comprende el conjunto de acciones orientadas a promover y mantener el bienestar físico, mental y social de las personas trabajadoras en todos los ámbitos del trabajo. La OIT (2022) señala que las condiciones laborales seguras y saludables son un derecho fundamental. Cuando el entorno laboral es precario o estresante, se incrementa el riesgo de enfermedades y se generan hábitos alimentarios inadecuados, derivados de la falta de tiempo, el estrés o la fatiga laboral. Los factores de estrés relacionados con el trabajo pueden formar parte de las condiciones que incrementan la vulnerabilidad nutricional de las personas trabajadoras, en interacción con otros factores laborales, sociales y alimentarios (Ulva y Sulastrí, 2025).

9.7. Alimentación laboral y hábitos alimentarios

La alimentación laboral se define como el conjunto de prácticas alimentarias que realiza una persona durante su jornada de trabajo, influida por factores como el horario, el acceso a alimentos, el tipo de empleo y la cultura organizacional. Los hábitos alimentarios, a su vez, representan patrones estables de consumo adquiridos por costumbre o conveniencia (Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán, 2012). En contextos laborales donde el tiempo es limitado o los alimentos saludables son inaccesibles, predominan las comidas rápidas, ultraprocesadas o de bajo valor nutricional. Este tipo de alimentación afecta no solo el rendimiento laboral, sino también la salud a largo plazo.

9.8. Estado nutricional

El estado nutricional refleja el equilibrio entre el consumo y el gasto energético del organismo, así como la calidad de los nutrientes ingeridos. Este indicador se ve afectado por factores socioeconómicos, educativos y laborales. Campos-Nonato et al. (2023)

reportaron una prevalencia de 38.3% de sobrepeso y 36.9% de obesidad en adultos mexicanos, lo que representa un importante desafío de salud pública. El entorno laboral, al limitar las oportunidades de alimentación equilibrada, se convierte en un determinante relevante del estado nutricional de las personas trabajadoras.

9.9. Determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud son las condiciones en que las personas nacen, viven, trabajan y envejecen, las cuales influyen en su bienestar general (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). En el caso de las personas trabajadoras, las largas jornadas, los bajos ingresos y la inseguridad laboral se asocian con una menor capacidad para elegir alimentos saludables. Estos factores estructurales no dependen solo de las decisiones individuales, sino de políticas laborales y económicas que definen las posibilidades reales de una alimentación adecuada.

9.10. Alimentación y enfermedades crónicas no transmisibles

La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las dislipidemias. Medina-Zacarías et al. (2023) identificaron un bajo cumplimiento de las recomendaciones de consumo de frutas, verduras y leguminosas en la población adulta mexicana, lo que evidencia la persistencia de prácticas alimentarias que requieren atención desde la salud pública. Las condiciones laborales que favorecen el sedentarismo, el estrés y los horarios irregulares agravan este problema al alterar los patrones de alimentación.

9.11. Políticas públicas y legislación en México

En México, la Ley de Ayuda Alimentaria para los Trabajadores regula esquemas de ayuda alimentaria que los empleadores pueden otorgar de manera voluntaria o acordada

mediante comidas o despensas (Secretaría del Trabajo y Previsión Social [STPS], 2015). Su propósito es contribuir a mejorar la alimentación, prevenir enfermedades relacionadas con una alimentación deficiente y proteger la salud de las personas trabajadoras.

9.12. Relación entre trabajo y nutrición

El trabajo no solo representa un medio de sustento económico, sino también un factor estructural que determina las condiciones de alimentación. El vínculo entre trabajo y nutrición se manifiesta en la forma en que los horarios, la fatiga y el entorno laboral condicionan el tipo, la cantidad y la calidad de los alimentos que se consumen (Peralta Escobar et al., 2023).

9.13. Estrés laboral y su influencia en la alimentación

Los factores de estrés relacionados con el trabajo forman parte de los elementos psicosociales que pueden incrementar la vulnerabilidad nutricional de las personas trabajadoras (Ulva y Sulastri, 2025). Sin embargo, la evidencia incluida en esta revisión no permite establecer de manera concluyente cómo el estrés modifica elecciones alimentarias específicas, por lo que esta relación requiere mayor investigación.

9.14. Tiempo y disponibilidad alimentaria en el entorno laboral

El tiempo destinado a la alimentación durante la jornada laboral es un factor decisivo para mantener hábitos saludables. Cuando el tiempo disponible para comer es limitado, pueden aumentar las barreras para organizar y realizar las comidas de manera adecuada (Escoto et al., 2012). El acceso a una alimentación saludable está condicionado, entre otros factores, por la asequibilidad económica y la disponibilidad de alimentos adecuados (FAO et al., 2023). En el entorno laboral, estas condiciones pueden influir en las posibilidades de mantener prácticas alimentarias saludables durante la jornada.

9.15. Ambiente alimentario laboral

El ambiente alimentario laboral incluye los espacios físicos, sociales y organizacionales donde los trabajadores adquieren y consumen alimentos. Un entorno laboral saludable es aquel que facilita la elección de opciones nutritivas, fomenta pausas adecuadas para comer y promueve la hidratación y el autocuidado. En trabajadores de pequeñas tiendas de México, Vargas Meza et al. (2023) identificaron una exposición constante a una elevada oferta y publicidad de productos ultraprocesados dentro del propio espacio de trabajo, lo que evidencia la relevancia del ambiente alimentario laboral en las opciones disponibles durante la jornada.

9.16. Promoción de la salud y estrategias de intervención nutricional

Las estrategias de promoción de la salud en el ámbito laboral pueden incluir acciones de educación alimentaria, mejoras en el entorno alimentario y otras intervenciones orientadas a favorecer prácticas saludables entre las personas trabajadoras (Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán, 2012). No obstante, su aplicación en México aún es limitada y requiere de mayor integración entre los sectores laboral y sanitario (Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán, 2012).

10. Objetivos

10.1. Objetivo general

Analizar la evidencia científica disponible sobre el impacto de las condiciones laborales en los hábitos y patrones de alimentación de las personas trabajadoras.

10.2. Objetivos específicos

1. Identificar los principales factores laborales que influyen en los hábitos alimentarios de las personas trabajadoras.
2. Examinar la relación entre las condiciones laborales y los riesgos para la salud asociados con una alimentación inadecuada.
3. Describir las estrategias institucionales o políticas existentes que promuevan la alimentación saludable en el entorno laboral.
4. Proponer recomendaciones para fortalecer la promoción de la salud alimentaria en los centros de trabajo.

11. Metodología

El presente trabajo corresponde a una revisión narrativa de la literatura científica, cuyo propósito es recopilar, analizar y sintetizar la evidencia disponible sobre el impacto de las condiciones laborales en los hábitos y patrones de alimentación de las personas trabajadoras. Este tipo de revisión permite integrar diferentes enfoques metodológicos y contextos, con el fin de ofrecer una visión general y actualizada del tema.

11.1. Estrategia de búsqueda bibliográfica

La búsqueda de información se realizó mediante la consulta de artículos científicos, revisiones sistemáticas, documentos técnicos e informes de organismos nacionales e internacionales relacionados con las condiciones laborales, la alimentación, la nutrición y la promoción de la salud en el trabajo.

Se utilizaron bases de datos académicas y fuentes institucionales, entre ellas PubMed, SciELO, Google Académico, ResearchGate y los sitios oficiales de la

Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT).

11.2. Criterios de inclusión

Se incluyeron documentos que cumplieron con los siguientes criterios:

- Publicaciones realizadas entre 2010 y 2025.
- Estudios y documentos relacionados con las condiciones laborales, la alimentación, los hábitos alimentarios, el estado nutricional o las intervenciones nutricionales en población trabajadora.
- Artículos científicos originales, revisiones sistemáticas, revisiones documentales, documentos técnicos e institucionales y comunicaciones científicas publicadas en fuentes académicas.
- Publicaciones en español o inglés.
- Documentos con información suficiente y accesible para identificar sus características metodológicas y principales hallazgos.
- Información pertinente para responder al objetivo de la investigación.

De manera excepcional, se incluyó la revisión sistemática de Rogerson et al. (2026) como fuente complementaria de actualización, debido a su pertinencia directa con el objetivo de la investigación y a su aporte reciente sobre intervenciones laborales con componente dietético y resultados organizacionales.

11.3. Criterios de exclusión

Se excluyeron:

- Estudios o documentos cuyo contenido no estuviera relacionado con las condiciones laborales, la alimentación o la nutrición de las personas trabajadoras.
- Publicaciones duplicadas.
- Documentos cuya información disponible fuera insuficiente para identificar sus características metodológicas o principales resultados.
- Opiniones, editoriales y publicaciones sin respaldo académico, científico o institucional.

11.4. Selección de los estudios

Tras la búsqueda bibliográfica, los documentos identificados fueron revisados considerando su título, resumen y contenido completo. Posteriormente se seleccionaron aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión y aportaban información relevante para el objetivo de la investigación. Finalmente se integraron **16 documentos** para el análisis narrativo, entre artículos científicos, revisiones sistemáticas e informes de organismos internacionales.

11.5. Instrumento para la extracción de la información

Para organizar y sistematizar la información obtenida de los documentos seleccionados, se diseñó una ficha de extracción de datos, debido a que este instrumento permitió recopilar de manera uniforme los aspectos relevantes de cada estudio y facilitar su posterior comparación y análisis. La selección de los elementos incluidos en la ficha respondió al objetivo de la investigación, ya que permitió identificar las características de los estudios y los principales hallazgos relacionados con las condiciones laborales y la alimentación de las personas trabajadoras. Los datos registrados fueron: autor, año de

publicación, país, objetivo, diseño metodológico, población de estudio, principales hallazgos y aportes para la presente investigación.

11.6. Análisis de la información

La información extraída de los documentos seleccionados fue organizada en una matriz de análisis que permitió sistematizar los principales hallazgos relacionados con las condiciones laborales y la alimentación de las personas trabajadoras. Posteriormente, se realizó una lectura comparativa de los estudios con el propósito de identificar similitudes, diferencias y patrones recurrentes en la evidencia. A partir de este proceso se establecieron **12 categorías de análisis**, las cuales permitieron organizar la información y estructurar el capítulo de resultados de acuerdo con los objetivos de la investigación.

11.7. Consideraciones éticas

Debido a que esta investigación corresponde a una revisión narrativa de la literatura basada exclusivamente en información publicada, no fue necesaria la participación de seres humanos ni el manejo de datos personales. Se respetaron los principios éticos de integridad académica mediante la adecuada citación de las fuentes consultadas y el reconocimiento de la autoría de los documentos analizados.

11.8. Periodo de búsqueda

La búsqueda bibliográfica y la selección inicial de la literatura se realizaron durante los primeros tres meses del periodo de investigación, conforme al cronograma de actividades establecido. Durante este periodo se identificaron y revisaron documentos potencialmente relevantes para el cumplimiento de los objetivos del estudio.

Posteriormente, durante las etapas de análisis de la información y elaboración del informe final, se efectuaron búsquedas complementarias con el propósito de actualizar la evidencia, verificar la pertinencia de los documentos seleccionados e incorporar estudios que fortalecieran el análisis. La búsqueda se consideró concluida al finalizar la integración definitiva de los 16 documentos incluidos en la revisión narrativa.

11.9. Palabras clave y estrategia de búsqueda

Para la identificación de los documentos se utilizaron términos de búsqueda en español e inglés relacionados con el objetivo de la investigación. Entre las principales palabras clave se incluyeron: condiciones laborales, alimentación, hábitos alimentarios, alimentación laboral, nutrición laboral, trabajadores, salud ocupacional, ambiente alimentario laboral, seguridad alimentaria, intervenciones nutricionales, working conditions, workplace nutrition, eating habits, dietary habits, workplace food environment, food security, occupational health y workplace nutrition interventions.

Los términos fueron utilizados de manera individual y combinada de acuerdo con las características de cada base de datos y fuente consultada, con el propósito de identificar estudios relacionados con la influencia de las condiciones laborales sobre la alimentación y el estado nutricional de las personas trabajadoras. Una vez concluido el proceso de búsqueda, selección, extracción y organización de la información, los documentos incluidos fueron analizados de manera comparativa con el propósito de identificar los principales hallazgos relacionados con las condiciones laborales y la alimentación de las personas trabajadoras. A partir de este análisis se estructuraron las categorías temáticas que se presentan en el apartado de resultados.

10. Actividades realizadas durante el servicio social

Tabla 1.

Actividades realizadas durante el servicio social

Mes	Semana	Fecha	Actividades realizadas
Enero	1	4/01/2026 al 18/01/2026	● Inicié la prestación del servicio social; participé en la bienvenida, el registro de información y la asignación de actividades. ● Recibí cuestionarios para su posterior vaciado. ● Inicié la elaboración de mi protocolo de investigación y realicé un repaso de las normas APA 7. ● Realicé búsquedas bibliográficas en PubMed y BiDiUAM sobre estrategias educativas en salud dirigidas a adolescentes.
	2	Fecha: 22/01/2026 al 26/01/2026	● Continué con la búsqueda de artículos científicos en PubMed y BiDiUAM. ● Seleccioné y revisé información relacionada con nutrición, salud y estrategias educativas dirigidas a adolescentes. ● Organicé las fuentes bibliográficas localizadas para su posterior análisis.
	3	29/01/2026 al	● Elaboré resúmenes de la información localizada sobre

		03/02/2026	estrategias educativas en salud de adolescentes. ● Delimité el objeto de estudio y describí la problemática de investigación. ● Apliqué la estrategia PICO para estructurar la pregunta de investigación y definir los principales elementos del proyecto.
Febrero	1	04/02/2026 al 10/02/2026	● Redacté el objetivo general y los objetivos específicos del proyecto de investigación. ● Elaboré la justificación considerando la relevancia social y académica del tema. ● Realicé búsquedas de literatura en el repositorio institucional BiDiUAM. ● Revisé investigaciones previas relacionadas con el tema de estudio.
	2	11/02/2026 al 17/02/2026	● Definí los conceptos principales para sustentar la investigación. ● Analicé teorías, autores y antecedentes relevantes para la construcción del marco teórico. ● Trabajé en la integración del sustento conceptual específico del tema. ● Definí aspectos metodológicos relacionados con el tipo de estudio, la población y los criterios de inclusión y

			exclusión.
	3	8/02/2026 al 24/02/2026	● Redacté y organicé la presentación general del documento. ● Organicé las fuentes consultadas conforme a las normas APA 7. ● Elaboré y revisé citas textuales y paráfrasis. ● Verifiqué la congruencia entre los objetivos y la metodología. ● Realicé una revisión ortotipográfica y de estilo académico.
	4	25/02/2026 al 03/03/2026	● Integré y revisé el documento metodológico elaborado durante las semanas anteriores. ● Inicié la investigación y curaduría de información para el desarrollo del Cuaderno de Instrumentos y Fichas de Aplicación para la Elaboración de Protocolos de Investigación. ● Realicé una búsqueda bibliográfica especializada para sustentar los contenidos del cuaderno.
Marzo	1	04/03/2026 al 10/03/2026	● Continué con la investigación, selección y análisis de información científica para la elaboración del cuaderno de aplicación metodológica.

			● Organicé información sobre formulación de preguntas PICO, búsqueda de literatura científica, evaluación de fuentes y construcción de antecedentes. ● Revisé contenidos relacionados con citas, paráfrasis y congruencia metodológica de los protocolos de investigación.
	2	11/03/2026 al 17/03/2026	● Concluí la búsqueda y curaduría de información necesaria para el material metodológico. ● Inicié la elaboración de fichas y ejercicios de aplicación para apoyar el desarrollo de protocolos de investigación. ● Diseñé actividades relacionadas con la formulación de preguntas de investigación y la evaluación de fuentes científicas.
	3	8/03/2026 al 24/03/2026	● Continué con la elaboración de fichas de aplicación metodológica. ● Diseñé ejercicios sobre organización de antecedentes, elaboración de citas y paráfrasis y revisión de la congruencia de un protocolo. ● Revisé y ajusté los contenidos de las fichas para facilitar su aplicación práctica.

	4	25/03/2026 al 31/03/2026	● Finalicé la elaboración de las fichas de aplicación. ● Organicé la estructura general del documento. ● Revisé y ajusté el formato del Cuaderno de Instrumentos y Fichas de Aplicación para la Elaboración de Protocolos de Investigación.
Abril	1	01/04/2026 al 07/04/2026	● Analicé y seleccioné los contenidos del documento base para la elaboración de material didáctico. ● Estructuré el guion y jerarquicé los contenidos de la “Guía para la elaboración de protocolos de investigación bajo el enfoque PICO en la UAM”. ● Diseñé y diagramé diapositivas relacionadas con metodología de la investigación. ● Elaboré infografías y esquemas visuales para complementar la guía. ● Revisé la redacción, ortografía, estilo y aplicación de las normas APA 7 en los materiales elaborados.
	2	08/04/2026 al 14/04/2026	● Clasifiqué herramientas digitales de apoyo para la investigación científica. ● Elaboré una presentación sobre herramientas para la búsqueda de información. ● Diseñé contenidos relacionados con gestores bibliográficos y bases de datos especializadas.

			● Realicé la edición final de la presentación y verifiqué el funcionamiento de los hipervínculos. ● Actualicé y organicé la base de datos bibliográfica del área de servicio social.
	3	15/04/2026 al 21/04/2026	● Inicié la lectura técnica y editorial de un trabajo de investigación elaborado por otra autora. ● Revisé la coherencia entre el planteamiento del problema y el marco teórico. ● Analicé la metodología y las técnicas de recolección de datos. ● Cotejé las citas incluidas en el texto con la lista de referencias. ● Organicé archivos digitales y documentación relacionada con los proyectos y protocolos del área.
	4	22/04/2026 al 28/04/2026	● Revisé la presentación de los resultados y el análisis estadístico del trabajo de investigación. ● Continué con la revisión de la coherencia entre el planteamiento del problema, el marco teórico y la metodología. ● Verifiqué la correspondencia entre las citas incluidas en el documento y la lista de referencias. ● Organicé archivos y documentación digital relacionada

			con los trabajos revisados.
	5	29/04/2026 al 05/05/2026	● Revisé los resultados y el análisis estadístico del trabajo de investigación. ● Evalué la discusión y las conclusiones del documento. ● Elaboré observaciones técnicas y sugerencias de corrección. ● Participé en la revisión y estandarización de criterios para la recepción de protocolos de investigación.
Mayo	1	06/05/2026 al 12/05/2026	Realicé la lectura analítica y el diagnóstico de proyectos de investigación. Evalué aspectos metodológicos de los protocolos revisados. ● Revisé la congruencia y pertinencia de los marcos teóricos. ● Verifiqué aspectos editoriales, citas y referencias conforme a las normas APA 7.
	2	13/05/2026 al 19/05/2026	● Realicé investigación bibliográfica para la elaboración de materiales didácticos. ● Diseñé recursos multimedia relacionados con educación alimentaria. ● Elaboré material visual sobre nutrición humana.

			● Incorpore lineamientos institucionales en los recursos educativos desarrollados. ● Continué con la lectura y revisión analítica de proyectos de investigación.
	3	20/05/2026 al 26/05/2026	● Inicié la lectura de comprensión y el análisis de consistencia de un segundo protocolo de investigación. ● Revisé detalladamente el apartado metodológico y la lista final de referencias. ● Apoyé en la elaboración de observaciones y dictámenes técnicos del protocolo. ● Revisé lineamientos especializados de la American College of Sports Medicine (ACSM) relacionados con la dosificación del ejercicio y el control de la resistencia a la insulina.
	4	27/05/2026 al 02/06/2026	● Elaboré el mapa de contenidos y el esquema de una presentación en Canva. ● Diseñé y organicé contenidos visuales para actividades de educación y promoción de la salud. ● Participé en una reunión presencial en la UAM Xochimilco para la organización de actividades. ● Colaboré en la planeación del área de actividad física para la feria de la salud.

			● Elaboré un flyer educativo relacionado con nutrición e hidratación.
Junio	1	03/06/2026 al 09/06/2026	● Participé presencialmente en actividades de promoción de la salud realizadas en la UAM Xochimilco. ● Apoyé en la valoración de la composición corporal mediante el equipo InBody. ● Colaboré en la organización del área de actividad física y en una dinámica con temática mundialista para fomentar la participación de las personas asistentes. ● Realicé búsqueda, selección y análisis de evidencia científica reciente. ● Inicié el desarrollo de mi proyecto de investigación relacionado con la alimentación y las condiciones laborales de las personas trabajadoras.
	2	10/06/2026 al 16/06/2026	● Continué con el desarrollo de la revisión narrativa sobre alimentación y condiciones laborales en personas trabajadoras. ● Realicé búsquedas bibliográficas en bases de datos académicas y fuentes institucionales. ● Seleccioné y realicé la lectura crítica de artículos científicos y documentos relacionados con el tema. ● Organicé la información relevante para su posterior

			análisis.
	3	17/06/2026 al 23/06/2026	● Continué con la elaboración de la revisión narrativa “Revisión narrativa de la alimentación y condiciones laborales en personas trabajadoras”. ● Analicé y organicé la información obtenida de los documentos seleccionados. ● Integré la información mediante una matriz de análisis. ● Identifiqué y organicé categorías temáticas relacionadas con las condiciones laborales y la alimentación. ● Avancé en la redacción de los resultados y en el análisis de los principales hallazgos.
	4	24/06/2026 al 30/06/2026	● Integré la información obtenida de las fuentes mediante una matriz de análisis. ● Comparé los principales hallazgos de los documentos seleccionados. ● Identifiqué temas recurrentes relacionados con jornadas laborales, tiempo disponible para comer, condiciones económicas, entorno laboral y prácticas alimentarias. ● Inicié la agrupación de los hallazgos en categorías temáticas para la presentación de los resultados.

Julio	1	01/07/2026 al 04/07/2026	• Continué con la organización y depuración de la matriz de análisis. • Revisé la correspondencia entre las fuentes seleccionadas y las categorías temáticas identificadas. • Organicé los hallazgos relacionados con las condiciones laborales y su influencia en la alimentación de las personas trabajadoras.
	2	06/07/2026 al 08/07/2026	• Definí y organicé las categorías temáticas de la revisión narrativa. • Integré los resultados obtenidos de los artículos científicos y documentos institucionales consultados. • Inicié la redacción del apartado de resultados con base en la evidencia recopilada.
	3	09/07/2026 al 10/07/2026	• Continué con la redacción y revisión de los resultados de la investigación. • Comparé los hallazgos de las diferentes fuentes para

			identificar coincidencias, diferencias y relaciones entre las condiciones laborales y las prácticas alimentarias. ● Inicié la integración de los principales hallazgos para el apartado de discusión.
	4	13/07/2026 al 14/07/2026	● Revisé la coherencia entre los objetivos de la investigación, los resultados obtenidos y la discusión. ● Avancé en la redacción de la discusión, conclusiones y recomendaciones de la revisión narrativa. ● Realicé correcciones de redacción, organización de citas y referencias bibliográficas conforme a APA 7. ● Organicé los documentos y materiales elaborados durante el servicio social para su integración en el informe final.

Nota. Elaboración propia.

12. Objetivos y metas alcanzadas

Tabla 2.

13. *Objetivos establecidos y metas alcanzadas*

Objetivos		Metas alcanzadas
Objetivo general	Analizar la evidencia	100%

	científica disponible sobre el impacto de las condiciones laborales en los hábitos y patrones de alimentación de las personas trabajadoras.	
Objetivos específicos	● Identificar los principales factores laborales que influyen en los hábitos alimentarios de las personas trabajadoras. ● Examinar la relación entre las condiciones laborales y los riesgos para la salud asociados con una alimentación	100% 100%

	inadecuada. ● Describir las estrategias institucionales o políticas existentes que promuevan la alimentación saludable en el entorno laboral. ● Proponer recomendaciones para fortalecer la promoción de la salud alimentaria en los centros de trabajo.	100% 100%
--	--	-------------------------

Nota. Elaboración propia.

14. Resultados

A partir de la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión se integraron **16 documentos** en la revisión narrativa. Los documentos seleccionados incluyeron estudios originales, revisiones sistemáticas y documentales, documentos técnicos e institucionales y comunicaciones científicas, desarrollados en distintos contextos nacionales e internacionales. La **Tabla 3** presenta las principales características de los documentos incluidos, considerando autor y año, país o ámbito, tipo de estudio, población o documento analizado y su principal aporte a la presente investigación. Posteriormente, mediante el análisis comparativo de la información extraída, se identificaron **12 categorías temáticas** relacionadas con la influencia de las condiciones laborales sobre la alimentación de las personas trabajadoras. Estas categorías permitieron organizar los principales hallazgos, identificar coincidencias y diferencias entre las fuentes y sintetizar la evidencia disponible. La **Tabla 4** presenta las categorías identificadas y constituye la base para el desarrollo de los resultados expuestos en los apartados siguientes.

Tabla 3.*Características generales de los estudios incluidos en la revisión narrativa*

No.	Autor (Año)	País / Ámbito	Tipo de estudio	Población o documento analizado	Aporte principal a la investigación
1.-Garzón Duque et al. (2023)		Colombia / Medellín	Transversal	686 personas trabajadoras informales con empleos de subsistencia (“venteros”) del centro de Medellín	Evidenció la relación entre las condiciones laborales y la inseguridad alimentaria. Las jornadas superiores a ocho horas, la inestabilidad laboral y las condiciones precarias pueden limitar el tiempo y los recursos disponibles para preparar y consumir alimentos, afectando las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras.
2.-	Escoto et al. (2012)	Estados Unidos	Transversal	2,287 adultos jóvenes trabajadores	Las jornadas superiores a 40 horas aumentan las barreras para una alimentación saludable.

	Región de las	Documento técnico /	Plan de acción regional sobre la	Plantea la necesidad de promover
3.- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2015)	Américas	Plan de acción regional	salud de los trabajadores 2015–2025.	entornos de trabajo saludables y fortalecer acciones dirigidas a prevenir enfermedades y mejorar la salud y el bienestar de las personas trabajadoras.
4.-Peralta Escobar et al. (2023)	México	Investigación documental	Normativa, políticas, estudios y experiencias nacionales e internacionales relacionadas con alimentación de las personas trabajadoras	Analiza la alimentación saludable en el ámbito laboral desde una perspectiva legal y educativa, destacando la importancia de las políticas de alimentación, los incentivos empresariales y la disponibilidad de espacios adecuados para comer como elementos que pueden favorecer la salud y productividad de las personas trabajadoras.
5.-Medina-Zacarías et al. (2023)	México	Análisis secundario de encuestas nacionales	29,757 adultos mexicanos participantes de las ENSANUT 2012, 2016, 2018 y Continua 2020–2022	Describió las tendencias en el consumo de frutas, verduras y leguminosas en población adulta mexicana, identificando un bajo cumplimiento de las recomendaciones de consumo y

					diferencias según características sociodemográficas.
6.-Paredes et al. (2018)	Paraguay / Asunción	Observacional comparativo	Personas trabajadoras de dos empresas: una con un programa de “Entorno Laboral Saludable” y otra sin dicho programa	Encontró mejores hábitos y calidad de alimentación entre los trabajadores de la empresa con el programa de Entorno Laboral Saludable, incluyendo mayor consumo de frutas, verduras y lácteos, mayor frecuencia de comidas, mayor consumo de productos integrales y menor consumo de azúcar y bebidas azucaradas.	
7.- Rogerson et al. (2026)	Internacional	Revisión sistemática	Estudios sobre intervenciones en el lugar de trabajo que incluyen un componente dietético	Las intervenciones nutricionales en el trabajo mejoran la salud y pueden beneficiar a las organizaciones.	

8.-	Quak, Ebata y Barnett (2025)	Internacional	Revisión de literatura	10 revisiones sistemáticas y 14 estudios empíricos sobre programas de salud y nutrición de la fuerza laboral	Identificó que los programas de salud y nutrición laboral pueden generar beneficios organizacionales mediante la reducción de costos de atención médica y ausentismo, así como mejoras en productividad. La evidencia proviene principalmente de países de ingresos altos, por lo que los autores señalan la necesidad de generar mayor evidencia en países de ingresos bajos y medios.
9.-	Rosmiati et al. (2025)	Internacional	Revisión sistemática	Intervenciones nutricionales en trabajadores	Evidenció que las intervenciones nutricionales en el lugar de trabajo, especialmente aquellas que combinan modificaciones dietéticas, educación y actividad física, pueden mejorar la alimentación, el peso corporal y diversos indicadores cardiometabólicos de las personas trabajadoras.

10.-	Ulva y Internacional		Revisión sistemática	Estado nutricional de trabajadores	Identificó que factores laborales como las jornadas prolongadas, el trabajo por turnos y la limitada disponibilidad de opciones alimentarias pueden afectar las prácticas alimentarias y el estado nutricional de las personas trabajadoras, contribuyendo a problemas como inseguridad alimentaria, anemia, sobrepeso y obesidad.
	Sulastri (2025)				
11.-	Jarquín	México	Artículo de revisión	Guía Alimentaria para México	Describe las recomendaciones actuales para una alimentación saludable y sostenible.
	Izaguirre et al. (2024)				
12.-	Bejarano	Colombia	Artículo de revisión	Alimentación laboral	Propone la alimentación laboral como estrategia para la promoción de la salud del trabajador.
	Roncancio y Díaz				
	Beltrán (2012)				

13.-	Camelo	América del Sur	Revisión documental	7 estudios sobre experiencias de implementación de programas de alimentación saludable en el ámbito laboral	Evidenció que los programas de alimentación laboral que integran acciones individuales, ambientales y organizacionales pueden favorecer hábitos alimentarios saludables, incluido un mayor consumo de frutas y verduras, y contribuir a la promoción de la salud de las personas trabajadoras.
	Rojas et al. (2020)				
14.-	Arellano Gálvez	México/Sonora	Cualitativo con enfoque etnográfico	21 trabajadores agrícolas migrantes de Miguel Alemán, Sonora: 10 asentados y 11 migrantes pendulares.	Evidenció que las largas jornadas laborales y las condiciones materiales del trabajo limitan las posibilidades de decidir qué, cuándo y dónde comer, favoreciendo cambios en las prácticas alimentarias, como menor autoconsumo y mayor consumo de alimentos industrializados.
	et al. (2019)				

15.-Vera-Becerra et al. (2020)	México / Guanajuato	Descriptivo transversal	42 familias de indígenas jornaleros agrícolas de los Campamentos “Na’Valí” en Guanajuato, México	Identificó una elevada inseguridad alimentaria en familias de jornaleros agrícolas migrantes: el 100 % presentó algún grado de inseguridad alimentaria, predominando la moderada (57 %) y severa (24 %), asociada principalmente con limitaciones económicas para acceder a alimentos suficientes.
16.-Vargas Meza et al. (2023)	México / Ciudad de México, Puebla y Veracruz	Transversal cuantitativo	800 dueños o trabajadores de pequeñas tiendas ubicadas en zonas de nivel socioeconómico bajo y muy bajo	Evidenció que la exposición constante durante la jornada laboral a un ambiente alimentario obesogénico, caracterizado por una alta disponibilidad y publicidad de productos ultraprocesados, favorece su consumo y podría incrementar el riesgo de enfermedades crónicas en las personas trabajadoras.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 4

Categorías temáticas y síntesis de la evidencia identificada

Categoría	Síntesis de la evidencia	Autores que la respaldan	Coincidencias	Aspectos particulares
1. Condiciones laborales como determinante de la alimentación	Las condiciones laborales influyen en las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras. Factores como la duración de la jornada, la disponibilidad de tiempo, las condiciones materiales del trabajo y los recursos económicos pueden condicionar qué, cuándo y dónde se consumen los alimentos.	Garzón Duque et al. (2023); Arellano Gálvez et al. (2019); Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán (2012)	Los documentos coinciden en que la alimentación de las personas trabajadoras no depende únicamente de decisiones individuales, sino también de las condiciones y características del entorno laboral.	Garzón Duque et al. relacionan las condiciones laborales precarias con limitaciones para acceder y organizar la alimentación; Arellano Gálvez et al. muestran cómo las jornadas y las condiciones materiales del trabajo condicionan las posibilidades de decidir qué, cuándo y dónde comer.

2. Jornadas laborales y tiempo disponible para comer	Las jornadas laborales prolongadas y los horarios poco flexibles pueden reducir el tiempo disponible para planificar, preparar y consumir alimentos, dificultando el mantenimiento de horarios regulares de comida y de prácticas alimentarias saludables.	Escoto et al. (2012); Garzón Duque et al. (2023); Arellano Gálvez et al. (2019)	Los estudios coinciden en señalar que el tiempo disponible y la organización de la jornada laboral constituyen factores que pueden condicionar las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras.	Escoto et al. relacionaron las jornadas laborales prolongadas con mayores barreras de tiempo para una alimentación saludable, mientras que Arellano Gálvez et al. mostraron que las largas jornadas modifican los momentos y espacios destinados a comer en trabajadores agrícolas migrantes.
--	--	---	---	---

3. Estrés laboral y factores psicosociales	Los factores psicosociales relacionados con el trabajo pueden interactuar con otras condiciones laborales e influir en el bienestar y en las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras. Sin embargo, su relación específica con la alimentación ha sido menos estudiada que otros factores, como la duración de la jornada y el ambiente alimentario.	Ulva y Sulastrí (2025) ; Escoto et al. (2012)	La evidencia reconoce que las demandas y características del trabajo pueden generar barreras adicionales para mantener prácticas alimentarias saludables.	Ulva y Sulastrí identifican los factores de estrés relacionados con el trabajo entre los elementos que pueden agravar los riesgos nutricionales y señalan la necesidad de profundizar en el estudio de los determinantes psicosociales de la conducta alimentaria.
---	--	--	--	---

4. Hábitos alimentarios de las personas trabajadoras	Las personas trabajadoras presentan diversos patrones alimentarios condicionados por el contexto laboral, entre ellos horarios irregulares de alimentación, dificultades para mantener una alimentación saludable y consumo de alimentos disponibles en el entorno de trabajo. Estas prácticas pueden estar relacionadas con la jornada laboral, el tiempo disponible, las condiciones económicas y la oferta alimentaria del entorno.	Escoto et al. (2012); Garzón Duque et al. (2023); Arellano Gálvez et al. (2019); Paredes et al. (2018); Vargas Meza et al. (2023)	Los estudios coinciden en que las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras no dependen únicamente de decisiones individuales, sino también de las condiciones laborales y del entorno en el que se desarrolla el trabajo.	Escoto et al. destacan las barreras de tiempo asociadas con las horas de trabajo; Arellano Gálvez et al. muestran cambios en las prácticas alimentarias de trabajadores agrícolas migrantes; Paredes et al. identifican mejores hábitos y calidad de alimentación en trabajadores expuestos a un programa de Entorno Laboral Saludable; y Vargas Meza et al. evidencian la exposición de trabajadores a un ambiente alimentario con amplia disponibilidad y
--	--	---	--	---

				promoción de productos ultraprocesados.
5. Estado nutricional	La población trabajadora presenta distintos problemas nutricionales, entre ellos sobrepeso, obesidad, anemia e inseguridad alimentaria. El estado nutricional puede estar relacionado con las características de la alimentación, el tipo de ocupación, los horarios de trabajo y las condiciones socioeconómicas y laborales.	Ulva y Sulastrí (2025); Paredes et al. (2018); Garzón Duque et al. (2023); Vera-Becerra et al. (2020)	Los documentos muestran que los problemas nutricionales de la población trabajadora son multifactoriales y que las condiciones laborales y alimentarias pueden contribuir a aumentar o disminuir su vulnerabilidad nutricional.	Ulva y Sulastrí identifican una doble carga de malnutrición, con presencia de anemia en determinados grupos y aumento de sobrepeso y obesidad entre trabajadores sedentarios y nocturnos; Garzón Duque et al. relacionan las condiciones laborales y la inseguridad alimentaria con una mayor vulnerabilidad nutricional; Paredes et al. evalúan hábitos saludables y estado nutricional en el entorno

				laboral; y Vera-Becerra et al. aporta evidencia sobre inseguridad alimentaria en población trabajadora agrícola mexicana.
6. Alimentación laboral como estrategia de promoción de la salud	La promoción de una alimentación adecuada en el entorno laboral constituye una estrategia para favorecer la salud y el bienestar de las personas trabajadoras. Las acciones pueden incluir mejoras en la oferta de alimentos, educación alimentaria y nutricional, programas institucionales y adecuaciones del ambiente laboral que faciliten elecciones alimentarias saludables.	Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán (2012); Camelo Rojas et al. (2020); Peralta Escobar et al. (2023)	Los documentos coinciden en que el lugar de trabajo representa un espacio relevante para desarrollar acciones de promoción de la alimentación saludable y prevención de problemas relacionados con la nutrición.	Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán plantean la alimentación laboral como una estrategia de promoción de la salud del trabajador; Camelo Rojas et al. analizan experiencias de fomento de la alimentación laboral saludable

7. Intervenciones nutricionales en los centros de trabajo	Las intervenciones nutricionales desarrolladas en el entorno laboral pueden mejorar las prácticas alimentarias y determinados indicadores de salud. Las estrategias que combinan educación nutricional, modificaciones del ambiente alimentario y otros componentes de promoción de la salud muestran resultados favorables, aunque su efectividad varía según el diseño, duración e intensidad de la intervención.	Rogerson et al. (2026); Rosmiati et al. (2025); Quak et al. (2025); Ulva y Sulastri (2025)	Las revisiones coinciden en que el lugar de trabajo constituye un escenario viable para implementar intervenciones nutricionales y que las estrategias multicomponente pueden generar beneficios tanto en las conductas alimentarias como en algunos indicadores de salud.	Rosmiati et al. reportan resultados favorables de las intervenciones dietéticas y combinadas sobre adherencia alimentaria, peso y algunos indicadores cardiometabólicos; Ulva y Sulastri destacan estrategias como programas de alimentación equilibrada, educación nutricional y regulación de turnos; Rogerson et al. examinan además sus efectos sobre resultados organizacionales, mientras que Quak et al. analiza la evidencia desde la perspectiva de
--	---	---	--	--

				los beneficios para la fuerza laboral y las organizaciones.
8.	La educación alimentaria y nutricional constituye un componente relevante de las estrategias dirigidas a mejorar las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras. Las acciones educativas pueden favorecer el conocimiento, la alfabetización alimentaria y la capacidad para realizar elecciones alimentarias saludables, especialmente cuando se adaptan a las necesidades y condiciones de la población trabajadora.	Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán (2012); Camelo Rojas et al. (2020); Rosmiati et al. (2025); Ulva y Sulastri (2025)	Los documentos coinciden en considerar la educación alimentaria y nutricional como un componente útil de las acciones de promoción de la salud y de las intervenciones nutricionales desarrolladas en el entorno laboral.	Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán y Camelo Rojas et al. incorporan la educación dentro de las estrategias de promoción de una alimentación laboral saludable; Rosmiati et al. reportan mejoras en alfabetización alimentaria y comportamiento dietético mediante intervenciones educativas, mientras que Ulva y Sulastri incluyen la educación nutricional entre las

				estrategias organizacionales prometedoras.
9. Ambiente alimentario laboral	La disponibilidad, accesibilidad y características de los alimentos presentes en el entorno de trabajo pueden influir en las elecciones alimentarias de las personas trabajadoras. La presencia y promoción de productos de baja calidad nutricional puede dificultar elecciones saludables, mientras que las modificaciones del ambiente alimentario pueden facilitar el acceso a opciones más adecuadas.	Vargas Meza et al. (2023); Rosmiati et al. (2025); Ulva y Sulastri (2025)	Los documentos coinciden en que las prácticas alimentarias no dependen exclusivamente de las decisiones individuales, sino también de la disponibilidad, accesibilidad y características de la oferta alimentaria presente en el entorno laboral.	Vargas Meza et al. evidencian la exposición de trabajadores mexicanos a un ambiente alimentario laboral obesogénico, caracterizado por disponibilidad y promoción de productos ultraprocesados; Rosmiati et al. señalan que las modificaciones del ambiente alimentario constituyen una estrategia de intervención, mediante acciones dirigidas a

facilitar opciones
saludables; y Ulva y
Sulastri destacan la
mejora de la
disponibilidad de
alimentos saludables
como parte de las
intervenciones
nutricionales en el
trabajo.

10. Productivi dad y desempeño laboral	La alimentación y las intervenciones nutricionales en el lugar de trabajo pueden relacionarse con resultados organizacionales como productividad, ausentismo, presentismo y costos asociados con la salud. Sin embargo, la magnitud de estos beneficios varía según el tipo de intervención y el contexto laboral.	Rogerson et al. (2026); Quak et al. (2025); Ulva y Sulastri (2025)	Los documentos reconocen que la nutrición de las personas trabajadoras puede tener implicaciones no solo para su salud y bienestar, sino también para determinados resultados relacionados con el desempeño laboral y las organizaciones.	Quak et al. identifican como principales resultados empresariales la reducción de costos de atención sanitaria y ausentismo, así como posibles mejoras en productividad, aunque señalan resultados variables entre programas y contextos. Rogerson et al. evalúan específicamente los efectos de intervenciones laborales con componente dietético sobre resultados organizacionales, mientras que Ulva y Sulastri vinculan una nutrición adecuada con
--	--	--	---	--

				el bienestar y la productividad de las personas trabajadoras.
11.	Las políticas, marcos normativos y acciones institucionales pueden contribuir a promover una alimentación adecuada y entornos laborales saludables. La evidencia plantea la necesidad de integrar la alimentación de las personas trabajadoras dentro de las estrategias de salud ocupacional, mediante acciones coordinadas entre empleadores, instituciones y otros actores involucrados.	Peralta Escobar et al. (2023); Camelo Rojas et al. (2020)	Los documentos coinciden en que la promoción de una alimentación saludable en el trabajo requiere acciones que trasciendan la responsabilidad individual e incorporen componentes organizacionales, institucionales, educativos y normativos.	Peralta Escobar et al. abordan la alimentación del trabajador mexicano desde una perspectiva legal y educativa; Camelo Rojas et al. analizan experiencias de fomento de la alimentación laboral saludable en América del Sur.

12. Vacíos de investigación	La evidencia disponible presenta heterogeneidad en los diseños, poblaciones, contextos laborales e intervenciones estudiadas. Persisten vacíos relacionados con los efectos a largo plazo de las intervenciones nutricionales, los factores psicosociales y culturales, las diferencias entre grupos de trabajadores y la evaluación de poblaciones pertenecientes a sectores laborales diversos.	Rogerson et al. (2026); Rosmiati et al. (2025); Quak et al. (2025); Ulva y Sulastri (2025)	Las revisiones coinciden en la necesidad de ampliar y fortalecer la investigación mediante diseños metodológicos más comparables, seguimientos de mayor duración y estudios realizados en poblaciones y contextos laborales diversos.	Rosmiati et al. destacan la variabilidad metodológica, los tamaños de muestra reducidos y la limitada evaluación de efectos a largo plazo; Ulva y Sulastri señalan la necesidad de estudiar con mayor profundidad los determinantes psicosociales y culturales, las diferencias de género y sectores como el trabajo informal y agrícola; mientras que Rogerson et al. y Quak et al. evidencian la necesidad de fortalecer la evaluación de resultados organizacionales y la
-----------------------------	--	---	--	---

aplicabilidad de los
hallazgos en diferentes
contextos laborales.

Nota. Elaboración propia

14.1. Condiciones laborales como determinante de la alimentación

Las condiciones laborales constituyen un factor relevante en la alimentación de las personas trabajadoras, debido a que influyen en la disponibilidad de tiempo, la organización de las actividades, el acceso a alimentos y las posibilidades de mantener hábitos alimentarios saludables. La evidencia analizada muestra que la alimentación durante la jornada laboral no depende exclusivamente de las decisiones individuales, sino también de las características del entorno y de la organización del trabajo.

Entre los factores identificados se encuentran la duración de la jornada, la carga laboral, los horarios de trabajo, la disponibilidad de pausas para comer, la estabilidad del empleo y las condiciones existentes para acceder y consumir alimentos durante la jornada. La interacción de estos elementos puede facilitar o dificultar la realización regular de las comidas y la elección de alimentos de mejor calidad nutricional.

Garzón Duque et al. (2023) identificaron una relación entre las condiciones socioeconómicas y laborales y las posibilidades de mantener prácticas favorables para la seguridad alimentaria, particularmente entre trabajadoras con empleos de subsistencia. La vulnerabilidad económica y las características del empleo pueden limitar el acceso regular a alimentos suficientes y nutritivos, mostrando que las condiciones laborales se relacionan con dimensiones de la alimentación que trascienden la elección individual.

De manera complementaria, Escoto et al. (2012) identificaron que las horas de trabajo y las barreras percibidas de tiempo se relacionan con las dificultades para mantener una alimentación saludable. La disponibilidad limitada de tiempo puede interferir con la preparación de alimentos y con el mantenimiento de horarios regulares de alimentación, lo

que evidencia la importancia de considerar la organización temporal del trabajo al analizar las prácticas alimentarias.

Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán (2012) por su parte, plantean la alimentación laboral como un componente de la promoción de la salud de las personas trabajadoras. Desde esta perspectiva, las condiciones existentes en los centros de trabajo, incluidos los espacios y facilidades destinados a la alimentación, forman parte del entorno que puede favorecer prácticas alimentarias más adecuadas.

Los estudios incluidos muestran aportes específicos sobre la relación entre las condiciones laborales y la alimentación. Garzón Duque et al. (2023) señalan que las condiciones laborales precarias pueden generar limitaciones para acceder y organizar la alimentación de las personas trabajadoras. Arellano Gálvez et al. (2019) muestran que la duración de las jornadas y las condiciones materiales del trabajo influyen en las posibilidades de decidir qué, cuándo y dónde comer. Por su parte, Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán (2012) destacan la alimentación laboral como un componente de la promoción de la salud y señalan la importancia de disponer de espacios y facilidades adecuadas para la alimentación en los centros de trabajo.

En conjunto, la evidencia revisada muestra que las condiciones laborales y la alimentación se encuentran estrechamente relacionadas. La duración y organización de la jornada, la disponibilidad de tiempo, las características del empleo y las condiciones del entorno laboral pueden actuar conjuntamente sobre las posibilidades de mantener prácticas alimentarias saludables. Por ello, el análisis de la alimentación de las personas trabajadoras requiere considerar tanto los comportamientos individuales como las condiciones estructurales y organizacionales en las que se desarrolla el trabajo.

14.2. Jornadas laborales y tiempo disponible para comer

La duración y organización de la jornada laboral constituyen factores relevantes para comprender las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras. La evidencia revisada muestra que las jornadas prolongadas y los horarios poco flexibles pueden reducir el tiempo disponible para planificar, preparar y consumir alimentos, dificultando el mantenimiento de horarios regulares de comida y de prácticas alimentarias saludables.

Escoto et al. (2012), en una población de adultos jóvenes trabajadores, identificaron asociaciones entre el número de horas trabajadas y distintas barreras de tiempo relacionadas con una alimentación saludable. Entre los hombres jóvenes, trabajar más de 40 horas por semana se relacionó con una mayor frecuencia de percepciones como sentirse demasiado ocupado para comer saludablemente, tener prisa durante la mañana para desayunar y encontrar dificultad para disponer de tiempo para sentarse a realizar una comida. Entre las mujeres, estas asociaciones fueron menos consistentes, lo que indica que la relación entre horas de trabajo y alimentación puede variar según las características de la población.

Los autores también plantean que las largas jornadas pueden disminuir el tiempo disponible para actividades relacionadas con la alimentación fuera del trabajo, como la compra, planificación y preparación de alimentos. Asimismo, señalan que las demandas laborales pueden reducir los recursos y la energía disponibles después de la jornada, dificultando la preparación anticipada de comidas saludables.

En el contexto latinoamericano, Garzón Duque et al. (2023) muestran que las condiciones laborales de personas con empleos de subsistencia se relacionan con dificultades para mantener condiciones favorables de seguridad alimentaria. La extensión de la jornada y las limitaciones económicas y laborales pueden restringir tanto el tiempo como los recursos disponibles para organizar la alimentación cotidiana.

De manera complementaria, Arellano Gálvez et al. (2019), en trabajadores agrícolas migrantes de Sonora, identificaron que las largas jornadas y las condiciones materiales del trabajo modifican las posibilidades de decidir qué, cuándo y dónde comer. Este hallazgo permite observar que la duración de la jornada no actúa de manera aislada, sino en interacción con el tipo de empleo, las condiciones de trabajo y las posibilidades reales de acceso a los alimentos.

En conjunto, la evidencia indica que el tiempo disponible para la alimentación constituye un componente importante de las condiciones laborales. Las jornadas prolongadas, la limitada flexibilidad de los horarios y las características específicas de cada ocupación pueden dificultar la organización regular de las comidas y la adopción de prácticas alimentarias saludables. Por ello, las estrategias de promoción de la salud en el trabajo deberían considerar la disponibilidad de tiempos suficientes y condiciones adecuadas para que las personas trabajadoras puedan alimentarse durante y fuera de su jornada laboral.

14.3. Estrés laboral y factores psicosociales

Los factores psicosociales relacionados con el trabajo constituyen una dimensión que puede interactuar con las condiciones laborales y las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras. Sin embargo, en comparación con otros factores como la duración de la jornada, la disponibilidad de tiempo y el ambiente alimentario, la evidencia identificada sobre esta relación fue más limitada.

Ulva y Sulastri (2025), en su revisión sistemática sobre el estado nutricional de las personas trabajadoras, identifican los factores de estrés relacionados con el trabajo entre los elementos que pueden incrementar la vulnerabilidad nutricional. Los autores señalan que

estos factores se presentan conjuntamente con problemas como la inseguridad alimentaria, la baja diversidad dietética y determinadas características de la organización del trabajo, por lo que la situación nutricional de las personas trabajadoras debe analizarse desde una perspectiva multifactorial.

No obstante, los mismos autores reconocen que los determinantes psicosociales y culturales de la conducta nutricional han sido menos estudiados. Entre las principales limitaciones de la evidencia disponible se encuentran la heterogeneidad de los estudios y el predominio de diseños transversales, lo que dificulta establecer relaciones causales entre las condiciones ocupacionales, los factores psicosociales y el estado nutricional.

Escoto et al. (2012) aportan evidencia complementaria al mostrar que las exigencias temporales asociadas con el trabajo pueden repercutir en los recursos disponibles para mantener prácticas alimentarias saludables. Los autores señalan que las jornadas prolongadas no solo reducen el tiempo disponible para actividades como la planificación y preparación de alimentos, sino que también pueden consumir recursos mentales y disminuir la energía disponible después de la jornada laboral. Sin embargo, su estudio se centró principalmente en las barreras de tiempo y no evaluó directamente el efecto del estrés laboral sobre el consumo de alimentos.

En conjunto, los documentos revisados sugieren que los factores psicosociales pueden formar parte del conjunto de condiciones laborales relacionadas con la alimentación y el estado nutricional. No obstante, la evidencia disponible dentro de esta revisión no permite establecer de manera concluyente cómo factores específicos, como el estrés, la presión laboral o la carga emocional, modifican las elecciones alimentarias. Por ello, esta relación constituye también un área que requiere mayor investigación, particularmente

mediante estudios longitudinales y evaluaciones que integren factores psicosociales, culturales y organizacionales.

14.4. Hábitos alimentarios de las personas trabajadoras

Los documentos revisados muestran que las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras presentan diferencias relacionadas con las condiciones de trabajo, la disponibilidad de tiempo, las características del entorno laboral y las posibilidades de acceso a los alimentos. Entre los aspectos identificados se encuentran la regularidad de las comidas, la calidad de los alimentos consumidos y las dificultades para mantener prácticas alimentarias saludables durante la jornada laboral.

Escoto et al. (2012) identificaron una alta presencia de barreras temporales relacionadas con la alimentación entre adultos jóvenes trabajadores. Los participantes reportaron situaciones como tener prisa para desayunar, comer mientras realizaban otras actividades y percibir que disponían de poco tiempo para alimentarse saludablemente. Sin embargo, los autores encontraron que las horas trabajadas se relacionaron de manera más consistente con estas barreras y comportamientos percibidos que con el consumo alimentario propiamente dicho, por lo que sus resultados no permiten atribuir directamente a las jornadas prolongadas una mayor ingesta de comida rápida o un menor consumo de frutas y verduras.

Paredes et al. (2018), al comparar personas trabajadoras de dos empresas, encontraron mejores prácticas alimentarias entre quienes pertenecían a una empresa que contaba con un programa de Entorno Laboral Saludable. En este grupo se observó una mejor calidad de alimentación, expresada en un mayor consumo de lácteos, frutas y verduras, mayor consumo de productos integrales, menor consumo de azúcar y bebidas

azucaradas, menor frecuencia de comidas fuera de los horarios principales y mayor proporción de personas que realizaban al menos cuatro comidas al día.

En población mexicana, Arellano Gálvez et al. (2019) identificaron cambios importantes en las prácticas alimentarias de trabajadores agrícolas migrantes. Entre estos cambios se encontraron una disminución del autoconsumo y un incremento del consumo de alimentos industrializados. Los autores relacionaron estos cambios con las condiciones materiales de vida, las dificultades económicas y ambientales para acceder a alimentos culturalmente preferidos y las largas jornadas laborales, las cuales modificaban los momentos y espacios destinados a comer.

Estos resultados muestran que las prácticas alimentarias no dependen únicamente del conocimiento o de las preferencias individuales. Las condiciones materiales, el tipo de ocupación, el tiempo disponible y las características del ambiente en el que se desarrolla el trabajo pueden facilitar o dificultar determinadas prácticas. Al mismo tiempo, la evidencia de Paredes et al. muestra que un entorno laboral que incorpora acciones de promoción de la salud puede relacionarse con prácticas alimentarias más favorables.

En conjunto, la evidencia revisada permite identificar una relación entre el contexto laboral y diferentes dimensiones de los hábitos alimentarios. No obstante, los resultados varían según la población y el tipo de empleo estudiado, por lo que no puede asumirse un patrón alimentario único para todas las personas trabajadoras. Las condiciones laborales deben considerarse junto con factores económicos, ambientales, culturales e individuales para comprender las prácticas de alimentación observadas.

14.5. Estado nutricional

La evidencia revisada muestra que la población trabajadora puede presentar diferentes formas de vulnerabilidad nutricional, cuya expresión varía según el tipo de ocupación, las condiciones laborales, el acceso a los alimentos y las características de cada población. Los documentos analizados identifican problemas como sobrepeso, obesidad, anemia, inseguridad alimentaria y limitada diversidad de la dieta, por lo que el estado nutricional debe entenderse desde una perspectiva multifactorial.

Ulva y Sulastrí (2025), en su revisión sistemática, señalan la existencia de una doble carga de malnutrición en la población trabajadora. Los autores reportan una elevada presencia de anemia entre mujeres y trabajadores manuales, así como un incremento del sobrepeso y la obesidad entre trabajadores sedentarios y nocturnos. Asimismo, identifican la inseguridad alimentaria, la limitada diversidad dietética y los factores de estrés relacionados con el trabajo como elementos que pueden agravar los riesgos nutricionales.

Paredes et al. (2018) analizaron hábitos saludables y estado nutricional en personas trabajadoras expuestas y no expuestas a un programa de Entorno Laboral Saludable. Sus resultados mostraron diferencias favorables en diversas prácticas alimentarias entre quienes pertenecían a la empresa con el programa, incluyendo mejor calidad de la alimentación, menor consumo de azúcar y bebidas azucaradas y mayor regularidad de las comidas. Estos hallazgos sugieren que las características del entorno laboral y las estrategias de promoción de la salud pueden relacionarse con conductas relevantes para el estado nutricional.

Por otra parte, Garzón Duque et al. (2023) estudiaron la inseguridad alimentaria en trabajadoras con empleos de subsistencia y consideraron dentro de sus variables características laborales, hábitos nutricionales e índice de masa corporal. Su análisis muestra la importancia de considerar conjuntamente las condiciones laborales, económicas

y alimentarias al evaluar la vulnerabilidad nutricional de esta población, sin que ello permita atribuir de manera aislada el exceso de peso a una condición laboral específica.

En población agrícola mexicana, Vera-Becerra et al. (2020) abordaron la seguridad alimentaria en familias de jornaleros indígenas migrantes. El estudio muestra que estas poblaciones se desarrollan en contextos de elevada vulnerabilidad social y económica, donde la disponibilidad y el acceso a alimentos suficientes y de calidad constituyen componentes fundamentales de su situación nutricional.

En conjunto, la evidencia revisada indica que el estado nutricional de las personas trabajadoras no puede explicarse únicamente a partir del peso corporal o de las elecciones alimentarias individuales. Las condiciones laborales, la seguridad alimentaria, la disponibilidad de alimentos, el tipo de ocupación y otros factores sociales y organizacionales interactúan y pueden favorecer distintas formas de malnutrición. Por ello, las estrategias dirigidas a mejorar la nutrición laboral deben considerar tanto la prevención del exceso de peso como otros problemas nutricionales presentes en poblaciones trabajadoras específicas.

14.6. Alimentación laboral como estrategia de promoción de la salud

La alimentación laboral puede constituir una estrategia relevante para la promoción de la salud de las personas trabajadoras, debido a que el lugar de trabajo representa un espacio cotidiano en el que pueden desarrollarse acciones orientadas a facilitar prácticas alimentarias saludables. La evidencia revisada muestra que estas acciones no deben limitarse a proporcionar información nutricional, sino que pueden integrar componentes educativos, organizacionales y ambientales.

Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán (2012) plantean explícitamente la alimentación laboral como una estrategia de promoción de la salud del trabajador. Desde esta perspectiva, una alimentación adecuada durante la jornada forma parte de las condiciones que pueden favorecer el bienestar y el desempeño de las personas, por lo que las organizaciones tienen un papel relevante en la generación de entornos que faciliten opciones de alimentación saludables.

Camelo Rojas et al. (2020), mediante una revisión de experiencias de alimentación laboral saludable en América del Sur, identifican programas e iniciativas orientadas a mejorar la alimentación de las personas trabajadoras. Entre las acciones descritas se encuentran la educación nutricional, la modificación de menús ofrecidos en comedores, la promoción del consumo de frutas y verduras, el acceso a agua potable y actividades de sensibilización sobre estilos de vida saludables.

Peralta Escobar et al. (2023) complementan esta perspectiva desde el contexto mexicano al abordar la alimentación saludable del trabajador como una herramienta de mejoramiento laboral con componentes legales y educativos. Su planteamiento refuerza la importancia de considerar la alimentación no solo como una responsabilidad individual, sino también como un aspecto susceptible de ser promovido mediante acciones institucionales y educativas dentro del ámbito laboral.

En conjunto, los documentos revisados muestran que la promoción de una alimentación adecuada en los centros de trabajo puede formar parte de estrategias más amplias de salud laboral. Estas acciones pueden incluir educación alimentaria, mejoras en la oferta y disponibilidad de alimentos y medidas organizacionales que faciliten elecciones saludables. Su aplicación requiere considerar las características de cada población y del contexto laboral en el que se implementan.

14.7. Intervenciones nutricionales en los centros de trabajo

Las intervenciones nutricionales desarrolladas en los centros de trabajo constituyen una estrategia para promover prácticas alimentarias saludables y mejorar determinados indicadores relacionados con la salud de las personas trabajadoras. La evidencia revisada muestra que estas intervenciones pueden adoptar diferentes modalidades, incluyendo educación alimentaria y nutricional, asesoramiento individual, modificaciones en la oferta y disponibilidad de alimentos, cambios en el ambiente alimentario y estrategias que integran varios componentes.

Rosmiati et al. (2025), mediante una revisión sistemática sobre la efectividad de las intervenciones nutricionales en el lugar de trabajo, identificaron resultados favorables en diferentes indicadores alimentarios y de salud. Las intervenciones dietéticas y aquellas que combinaron distintos componentes mostraron efectos positivos sobre las prácticas alimentarias, el peso corporal y algunos indicadores cardiometabólicos. No obstante, los resultados variaron de acuerdo con las características, la duración e intensidad de cada intervención, por lo que no puede asumirse una efectividad uniforme en todos los contextos laborales.

Ulva y Sulastrí (2025) también identificaron distintas estrategias dirigidas a mejorar la situación nutricional de las personas trabajadoras. Entre ellas se encuentran los programas de alimentación equilibrada, la educación nutricional, el asesoramiento adaptado a las necesidades de los trabajadores y determinadas modificaciones relacionadas con la organización del trabajo. Estos hallazgos muestran que las intervenciones pueden actuar tanto sobre las conductas individuales como sobre las condiciones existentes en el entorno laboral.

Rogerson et al. (2026) analizaron específicamente intervenciones laborales que incorporaban un componente dietético y sus efectos sobre resultados relacionados con las organizaciones. Su revisión amplía el análisis de las intervenciones nutricionales al considerar que sus posibles efectos no se limitan a la alimentación o a indicadores clínicos, sino que también pueden evaluarse mediante variables relacionadas con el funcionamiento de las organizaciones.

Por su parte, Quak et al. (2025) analizaron iniciativas de nutrición dirigidas a la fuerza laboral desde la perspectiva de sus posibles beneficios para las personas trabajadoras y las organizaciones. Los autores identificaron resultados relacionados con salud, ausentismo, presentismo, productividad y costos; sin embargo, la evidencia fue variable entre programas y contextos, lo que dificulta establecer una magnitud uniforme de los beneficios.

En conjunto, la evidencia revisada muestra que los centros de trabajo representan un espacio viable para implementar intervenciones nutricionales. Las estrategias que incorporan diferentes componentes, como educación nutricional, modificaciones del ambiente alimentario y medidas organizacionales, presentan resultados favorables en distintos estudios; sin embargo, su efectividad depende de las características de la intervención, la población, el contexto laboral y el tiempo de seguimiento. Por ello, la selección de las estrategias debe adaptarse a las necesidades específicas de cada entorno de trabajo.

14.8. Educación alimentaria

La educación alimentaria y nutricional constituye uno de los componentes utilizados con mayor frecuencia dentro de las estrategias dirigidas a mejorar la alimentación de las

personas trabajadoras. Su propósito es fortalecer conocimientos y habilidades que faciliten elecciones alimentarias más saludables; sin embargo, la evidencia revisada indica que sus efectos pueden ser mayores cuando se integra con cambios en el entorno laboral y otras medidas organizacionales.

Camelo Rojas et al. (2020) documentaron distintas experiencias de alimentación laboral saludable en América del Sur en las que se incorporaron acciones educativas. Entre las estrategias descritas se encuentran la consejería nutricional, actividades grupales, materiales informativos y campañas de sensibilización. Estas experiencias muestran que la educación puede formar parte de programas orientados a mejorar las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras.

Rosmiati et al. (2025) identificaron intervenciones educativas que produjeron resultados favorables en conocimientos y comportamientos relacionados con la alimentación. Su revisión sugiere que la educación nutricional puede contribuir a mejorar la alfabetización alimentaria y determinados comportamientos dietéticos, aunque los resultados dependen de las características de cada intervención y de su integración con otros componentes.

Ulva y Sulastri (2025) también incluyen la educación nutricional entre las principales estrategias implementadas en los centros de trabajo. Los autores destacan que las intervenciones educativas pueden adoptar diferentes modalidades y que aquellas adaptadas a las necesidades y circunstancias de las personas trabajadoras, como el asesoramiento individualizado, pueden presentar resultados favorables.

En conjunto, la evidencia revisada indica que la educación alimentaria y nutricional constituye una herramienta útil dentro de los programas de promoción de la salud laboral. No obstante, proporcionar información por sí sola puede resultar insuficiente si las condiciones laborales no permiten poner en práctica los conocimientos adquiridos. Por ello,

las acciones educativas pueden fortalecerse cuando se acompañan de una mayor disponibilidad de alimentos saludables, apoyo institucional y condiciones organizacionales que faciliten su aplicación cotidiana.

14.9. Ambiente alimentario laboral

El ambiente alimentario laboral comprende las condiciones relacionadas con la disponibilidad, accesibilidad, oferta y promoción de alimentos en los espacios donde las personas desarrollan sus actividades de trabajo. La evidencia revisada muestra que estas características pueden facilitar o dificultar determinadas elecciones alimentarias y, por lo tanto, formar parte de los factores que condicionan las prácticas de alimentación durante la jornada laboral.

Vargas Meza et al. (2023) aportan evidencia específica en trabajadores de pequeñas tiendas de México. En su estudio participaron 800 personas de Ciudad de México, Puebla y Veracruz, quienes presentaban una jornada laboral promedio de 10.3 horas. Los autores identificaron una exposición constante a una elevada oferta y publicidad de productos ultraprocesados dentro del propio espacio de trabajo. Además, el 74% de los participantes reportó consumir productos disponibles en la tienda, entre ellos refrescos azucarados, embutidos, galletas, leche y otros productos lácteos.

Los autores señalan que este tipo de entorno constituye un ambiente alimentario obesogénico debido a la disponibilidad permanente y a la promoción de productos ultraprocesados. Asimismo, encontraron que una mayor exposición a este ambiente se relacionaba con el consumo de dichos productos y plantearon que esta situación podría favorecer el riesgo de enfermedades crónicas en la población estudiada.

La revisión de Rosmiati et al. (2025) complementa estos hallazgos al identificar la modificación del ambiente alimentario como una estrategia utilizada en intervenciones nutricionales laborales. Entre las acciones descritas se encuentran aumentar la disponibilidad de alimentos saludables en cafeterías o máquinas expendedoras y modificar la oferta de alimentos para favorecer elecciones de mejor calidad nutricional.

En este sentido, el ambiente alimentario puede actuar tanto como una barrera como una oportunidad para promover una alimentación saludable. Un entorno caracterizado por una alta disponibilidad y promoción de productos de baja calidad nutricional puede favorecer su consumo, mientras que las modificaciones dirigidas a incrementar la disponibilidad de opciones saludables pueden facilitar elecciones alimentarias más adecuadas.

En conjunto, la evidencia revisada muestra que las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras no dependen únicamente de decisiones individuales. Las características de la oferta alimentaria disponible en el lugar de trabajo, su accesibilidad y la exposición constante a determinados productos forman parte del contexto que puede influir en el consumo durante la jornada laboral.

14.10. Productividad y desempeño laboral

La relación entre nutrición y desempeño laboral constituye una dimensión relevante dentro de la evidencia revisada, debido a que los efectos de las condiciones alimentarias y de las intervenciones nutricionales pueden extenderse más allá de los indicadores individuales de salud. Algunos estudios han evaluado resultados organizacionales como productividad, ausentismo, presentismo y costos asociados a la salud de las personas trabajadoras.

Quak et al. (2025), mediante una revisión sobre el caso empresarial de las iniciativas de nutrición dirigidas a la fuerza laboral, identificaron diferentes vías mediante las cuales los programas de salud y nutrición pueden relacionarse con resultados económicos y organizacionales. Entre los indicadores analizados se encontraron los costos de atención sanitaria, el ausentismo, el presentismo, la productividad laboral, la satisfacción laboral y la rotación del personal. Sin embargo, los autores señalan que la evidencia disponible presenta importantes diferencias entre programas, contextos y periodos de evaluación, lo que dificulta establecer resultados uniformes.

En relación con el ausentismo, la revisión identificó estudios en los que los programas de salud y nutrición laboral se asociaron con reducciones de las ausencias y de los costos derivados de ellas, aunque otros estudios mostraron beneficios mínimos. De manera similar, las estimaciones del retorno de inversión presentaron una variabilidad considerable, por lo que los autores advierten que estos resultados no pueden compararse directamente entre programas debido a las diferencias en su diseño, duración y contexto de implementación.

Quak et al. (2025) también identificaron resultados favorables relacionados con el presentismo y la productividad laboral en parte de la literatura revisada. Estos dos resultados se encuentran relacionados, ya que una mejor capacidad para desempeñar las actividades durante la jornada puede reflejarse en mejoras de productividad. No obstante, la magnitud de estos efectos varió entre los estudios analizados.

De manera complementaria, Rogerson et al. (2026) analizaron específicamente intervenciones laborales con un componente dietético y sus efectos sobre resultados organizacionales. Este enfoque muestra que la evaluación de las intervenciones nutricionales puede incorporar, además de los resultados dietéticos y de salud, indicadores

relacionados con el funcionamiento de las organizaciones, como el ausentismo, el presentismo y la productividad.

Ulva y Sulastrí (2025) también destacan la importancia de la nutrición de las personas trabajadoras no solo para el bienestar individual, sino para la productividad laboral. Los autores plantean que los problemas nutricionales de la población trabajadora son multifactoriales y que las estrategias organizacionales, como programas de alimentación equilibrada, educación nutricional y adecuaciones en la organización de los turnos, pueden formar parte de las acciones dirigidas a mejorar esta situación.

En conjunto, la evidencia revisada sugiere que la nutrición y las intervenciones desarrolladas en el lugar de trabajo pueden relacionarse con determinados resultados de productividad y desempeño laboral. Sin embargo, la heterogeneidad de los programas y de las formas utilizadas para medir sus resultados impide afirmar que toda intervención nutricional genere necesariamente mejoras en productividad o reducciones del ausentismo. Por ello, estos beneficios deben interpretarse considerando las características específicas de cada intervención y contexto laboral.

14.11. Políticas públicas y organismos internacionales

La promoción de una alimentación adecuada en los centros de trabajo no depende únicamente de las decisiones individuales de las personas trabajadoras, sino también de la existencia de políticas, programas y acciones institucionales que faciliten condiciones favorables para la alimentación. La evidencia revisada muestra que las organizaciones pueden intervenir mediante estrategias educativas, modificaciones en la oferta de alimentos, programas de alimentación laboral y medidas orientadas a integrar la nutrición dentro de la promoción de la salud ocupacional.

Peralta Escobar et al. (2023) abordan la alimentación saludable del trabajador en México desde una perspectiva legal y educativa. Su análisis plantea que la alimentación puede considerarse un componente del mejoramiento laboral y que las acciones dirigidas a favorecer una nutrición adecuada requieren tanto herramientas educativas como mecanismos institucionales que faciliten su aplicación en los centros de trabajo. La inclusión de este estudio resulta especialmente relevante porque permite situar la alimentación laboral dentro del contexto normativo y organizacional mexicano.

Camelo Rojas et al. (2020) muestran que en distintos países de América del Sur se han desarrollado programas de alimentación laboral saludable que incorporan acciones como educación nutricional, mejoras en los menús de los comedores, promoción del consumo de alimentos saludables y otras medidas dirigidas a modificar el entorno alimentario. Estas experiencias evidencian el papel de las instituciones y organizaciones en la creación de condiciones que faciliten prácticas alimentarias más saludables.

Los documentos institucionales incluidos en la revisión complementan estos hallazgos al reconocer la necesidad de incorporar la salud de las personas trabajadoras dentro de estrategias organizacionales más amplias. En este sentido, las acciones dirigidas a mejorar la alimentación pueden articularse con programas de promoción de la salud, prevención de riesgos y mejoramiento de las condiciones laborales.

En conjunto, la evidencia revisada indica que las políticas y acciones institucionales pueden desempeñar un papel relevante en la promoción de una alimentación saludable en los centros de trabajo. Su efectividad depende de la capacidad de las organizaciones para integrar componentes educativos, ambientales y organizacionales, así como de adaptar las medidas a las características de cada población trabajadora y contexto laboral.

14.12. Vacíos de investigación

La revisión de la literatura permitió identificar diversas limitaciones y áreas que requieren mayor investigación en torno a la alimentación y nutrición de las personas trabajadoras. Aunque los estudios analizados muestran relaciones entre las condiciones laborales, las prácticas alimentarias, el estado nutricional y las intervenciones desarrolladas en los centros de trabajo, la evidencia disponible presenta una importante heterogeneidad metodológica y contextual.

Rosmiati et al. (2025) señalan que los estudios sobre intervenciones nutricionales en los centros de trabajo presentan diferencias importantes en sus diseños, tamaños de muestra, duración y características de las poblaciones estudiadas. Estas diferencias dificultan la comparación entre intervenciones y limitan la generalización de los resultados. Además, los autores identifican una exploración limitada de los efectos a largo plazo y de los factores contextuales y demográficos que pueden modificar la efectividad de las intervenciones.

Ulva y Sulastrí (2025) identifican limitaciones similares. Los estudios incluidos en su revisión presentan variaciones en el diseño, tamaño de muestra y contexto, mientras que el predominio de estudios transversales dificulta establecer relaciones causales entre las condiciones ocupacionales y el estado nutricional. Los autores también señalan que los determinantes psicosociales y culturales de la conducta alimentaria han sido menos estudiados.

Asimismo, Ulva y Sulastrí (2025) plantean la necesidad de profundizar en las diferencias de género, evaluar los efectos a largo plazo de las intervenciones nutricionales y ampliar la investigación hacia sectores laborales que han recibido menor atención, particularmente trabajadores informales y agrícolas.

Quak et al. (2025) identifican otro vacío relevante relacionado con los resultados empresariales de los programas de nutrición laboral. La evidencia disponible se concentra principalmente en países de ingresos altos, mientras que los estudios procedentes de países de ingresos bajos y medianos son considerablemente menos numerosos. Además, solo una parte de la literatura analizada evaluó intervenciones específicamente nutricionales, ya que diversos estudios correspondían a programas más amplios de salud y bienestar que incluían la nutrición como uno de varios componentes.

Esta situación limita la posibilidad de extrapolar directamente los resultados económicos y organizacionales a contextos laborales diferentes. También evidencia la necesidad de ampliar la investigación sobre productividad, ausentismo, presentismo y otros resultados organizacionales en distintos sectores y regiones.

En conjunto, los documentos revisados muestran la necesidad de desarrollar estudios con metodologías más comparables, muestras más amplias y seguimientos de mayor duración. También resulta necesario incorporar con mayor profundidad factores psicosociales, culturales, demográficos y organizacionales, así como ampliar la investigación en poblaciones trabajadoras pertenecientes a sectores informales, agrícolas y otros contextos poco representados. El fortalecimiento de estas líneas de investigación permitiría comprender con mayor precisión la relación entre trabajo, alimentación y nutrición y mejorar el diseño de futuras intervenciones en los centros de trabajo.

15. Discusión

Los resultados de esta revisión muestran que la alimentación de las personas trabajadoras se encuentra relacionada con un conjunto de condiciones laborales, económicas, organizacionales y ambientales que pueden facilitar o dificultar el

mantenimiento de prácticas alimentarias saludables. En este sentido, los hallazgos permiten considerar la alimentación durante la vida laboral como un fenómeno multifactorial que no puede explicarse únicamente a partir de las decisiones individuales de las personas trabajadoras.

La organización del tiempo de trabajo emerge como uno de los principales mecanismos mediante los cuales las condiciones laborales pueden influir en la alimentación. Más que determinar directamente el consumo de alimentos específicos, las jornadas prolongadas parecen reducir las posibilidades de planificar, preparar y realizar comidas en condiciones adecuadas. Esto puede explicar por qué Escoto et al. (2012) encontraron una relación más clara entre las horas trabajadas y las barreras percibidas para una alimentación saludable que con el consumo alimentario específico. En este sentido, el efecto de la jornada laboral podría entenderse principalmente como una limitación de tiempo y organización, más que como una causa directa de determinadas elecciones alimentarias.

Esta interpretación adquiere mayor amplitud al contrastarla con Arellano Gálvez et al. (2019), quienes estudiaron trabajadores agrícolas migrantes en un contexto laboral y socioeconómico distinto. Mientras que en Escoto et al. (2012) la principal limitación se relacionó con el tiempo disponible, en los trabajadores agrícolas las posibilidades de alimentación estuvieron condicionadas también por las características materiales del trabajo y del entorno. Esta diferencia sugiere que el impacto de las condiciones laborales sobre la alimentación no ocurre mediante un único mecanismo, sino que depende de las características de la ocupación, los recursos disponibles y el contexto en el que se desarrolla el trabajo.

Los hallazgos de Garzón Duque et al. (2023) incorporan además una dimensión económica y de seguridad alimentaria. Su contraste con Escoto et al. (2012) y Arellano Gálvez et al. (2019) permite observar que las dificultades alimentarias de las personas trabajadoras pueden surgir tanto de restricciones de tiempo como de limitaciones materiales y económicas. Por ello, los resultados de esta revisión sugieren que la relación entre trabajo y alimentación debe comprenderse como la interacción entre distintas condiciones laborales y sociales, y no como consecuencia exclusiva de las decisiones individuales. Estos resultados permiten interpretar las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras desde una perspectiva que trasciende la responsabilidad individual. Aunque las decisiones personales continúan siendo relevantes, la posibilidad de planificar alimentos, mantener horarios regulares de comida o acceder a determinadas opciones alimentarias depende también de las condiciones en las que se desarrolla la jornada laboral. Por ello, promover una alimentación saludable entre las personas trabajadoras requiere considerar no solamente la educación nutricional, sino también aspectos relacionados con los horarios, los tiempos disponibles para comer, las condiciones materiales del empleo y el acceso a alimentos durante la jornada.

Al mismo tiempo, debe considerarse que los estudios incluidos corresponden a poblaciones y contextos laborales diferentes. Las características de adultos jóvenes trabajadores de Estados Unidos estudiados por Escoto et al. no son equivalentes a las de trabajadores agrícolas migrantes mexicanos o a las de personas con empleos de subsistencia en Colombia. Esta heterogeneidad limita la posibilidad de generalizar un único efecto de las condiciones laborales sobre la alimentación, pero fortalece la interpretación de que existen diferentes mecanismos mediante los cuales el trabajo puede condicionar las prácticas alimentarias.

16. Factores psicosociales, vulnerabilidad y estado nutricional

Los resultados de la revisión muestran que la relación entre las condiciones laborales y la nutrición de las personas trabajadoras no se limita a la disponibilidad de tiempo para comer, sino que también involucra factores psicosociales, económicos y ocupacionales. Sin embargo, la evidencia identificada sobre algunos de estos componentes, particularmente los factores psicosociales, es menos consistente que la disponible para aspectos como las jornadas laborales y las barreras de tiempo.

Ulva y Sulastrí (2025) permiten ampliar esta interpretación al identificar diferentes formas de vulnerabilidad nutricional en población trabajadora. Su revisión describe una doble carga de malnutrición, caracterizada por la coexistencia de problemas como anemia en determinados grupos y sobrepeso u obesidad en otros. Los autores también incluyen la inseguridad alimentaria, la limitada diversidad dietética y los factores de estrés relacionados con el trabajo entre los elementos que pueden incrementar los riesgos nutricionales. Estos hallazgos sugieren que el estado nutricional de las personas trabajadoras debe analizarse como el resultado de la interacción de múltiples factores y no como consecuencia exclusiva de las elecciones alimentarias individuales.

No obstante, la propia revisión de Ulva y Sulastrí señala que los determinantes psicosociales y culturales de la conducta alimentaria han recibido menor atención en la literatura. Esta limitación resulta relevante para interpretar los hallazgos de la presente revisión, ya que impide establecer con suficiente certeza de qué manera factores como el estrés, la presión laboral o las demandas emocionales se traducen en modificaciones específicas de la alimentación. Por lo tanto, aunque los factores psicosociales forman parte del contexto laboral relacionado con la nutrición, la evidencia analizada no permite establecer relaciones causales concluyentes.

La vulnerabilidad nutricional también adquiere características particulares cuando se consideran las condiciones socioeconómicas de determinadas poblaciones trabajadoras. Garzón Duque et al. (2023), al estudiar personas con empleos de subsistencia, muestran la importancia de las condiciones laborales y económicas en la inseguridad alimentaria. Por su parte, Vera-Becerra et al. (2020) identificaron una elevada inseguridad alimentaria en familias de jornaleros agrícolas migrantes en México, lo que permite observar que las dificultades nutricionales pueden manifestarse no solamente mediante exceso de peso, sino también a través de restricciones en el acceso suficiente y adecuado a los alimentos.

La comparación de estos hallazgos con los resultados de Paredes et al. (2018) permite incorporar otra dimensión al análisis. En su estudio, las personas trabajadoras pertenecientes a una empresa con un programa de Entorno Laboral Saludable presentaron prácticas alimentarias más favorables que aquellas pertenecientes a una empresa sin dicho programa. Si bien estos resultados no permiten atribuir exclusivamente al programa las diferencias observadas en el estado nutricional, sí muestran que las características del entorno laboral y las acciones de promoción de la salud pueden relacionarse con comportamientos relevantes para la alimentación y la nutrición.

En conjunto, estos resultados muestran que hablar del estado nutricional de las personas trabajadoras únicamente en términos de sobrepeso y obesidad resulta insuficiente. Las poblaciones estudiadas presentan distintas formas de vulnerabilidad, entre ellas inseguridad alimentaria, anemia, exceso de peso y limitada diversidad de la dieta, cuya presencia puede variar según el tipo de ocupación, las condiciones económicas y las características del entorno laboral. Esta diversidad refuerza la necesidad de evitar intervenciones homogéneas y considerar las necesidades específicas de cada población trabajadora.

Asimismo, la evidencia disponible muestra una limitación importante: buena parte de los estudios incluidos presentan diseños transversales y poblaciones muy diferentes entre sí. En consecuencia, las asociaciones identificadas no permiten establecer que una condición laboral determinada produzca directamente un problema nutricional específico. Más bien, los resultados sugieren una interacción entre condiciones laborales, factores socioeconómicos, características individuales y posibilidades de acceso a una alimentación adecuada.

17. Ambiente alimentario y alimentación en el lugar de trabajo

Los resultados de la revisión permiten considerar al ambiente alimentario laboral como otro elemento relevante para comprender las prácticas alimentarias de las personas trabajadoras. La disponibilidad, accesibilidad y promoción de determinados alimentos dentro del espacio de trabajo pueden facilitar o dificultar elecciones saludables, lo que muestra que las prácticas alimentarias no dependen exclusivamente del conocimiento nutricional o de las preferencias individuales.

En este sentido, Vargas Meza et al. (2023) aportan evidencia particularmente relevante para el contexto mexicano. En trabajadores de pequeñas tiendas de Ciudad de México, Puebla y Veracruz, los autores identificaron una exposición constante a un ambiente caracterizado por una amplia disponibilidad y promoción de productos ultraprocesados. Una proporción importante de los participantes consumía productos disponibles en el propio establecimiento, lo que muestra que el espacio de trabajo puede funcionar simultáneamente como lugar de actividad laboral y como ambiente de exposición alimentaria.

Este hallazgo resulta relevante porque permite ampliar la interpretación de la relación entre trabajo y alimentación. Mientras que estudios como Escoto et al. (2012) destacan principalmente las restricciones temporales asociadas con la jornada laboral, Vargas Meza et al. muestran que aun cuando exista la posibilidad de consumir alimentos durante el trabajo, las características de la oferta disponible pueden condicionar las opciones a las que las personas se encuentran expuestas. Por lo tanto, disponer de tiempo para comer constituye solo una dimensión del problema; también es necesario considerar qué alimentos se encuentran disponibles, accesibles y promovidos en el entorno laboral.

Esta interpretación coincide con las estrategias identificadas por Rosmiati et al. (2025), quienes incluyen las modificaciones del ambiente alimentario entre las intervenciones nutricionales desarrolladas en los centros de trabajo. Acciones como aumentar la disponibilidad de opciones saludables o modificar la oferta de alimentos muestran que el ambiente laboral puede ser objeto de intervención y no solamente un contexto pasivo en el que ocurren las decisiones alimentarias.

Los planteamientos de Camelo Rojas et al. (2020) complementan esta perspectiva al mostrar que la promoción de una alimentación saludable en los centros de trabajo puede incorporar modificaciones en los menús y otras condiciones del entorno alimentario. En conjunto, estos hallazgos permiten interpretar que las intervenciones dirigidas exclusivamente al comportamiento individual pueden resultar limitadas cuando el ambiente continúa favoreciendo opciones de menor calidad nutricional.

Esta relación entre educación y ambiente resulta particularmente importante. Incrementar los conocimientos sobre alimentación saludable no garantiza necesariamente que las personas puedan aplicar dichos conocimientos si durante la jornada predominan opciones poco saludables, existen dificultades de acceso a otros alimentos o las

características del trabajo restringen las alternativas disponibles. En consecuencia, los resultados apoyan una perspectiva en la que las acciones educativas y las modificaciones ambientales se consideran estrategias complementarias.

Sin embargo, tampoco puede asumirse que modificar la disponibilidad de alimentos produzca automáticamente cambios sostenidos en la alimentación o en el estado nutricional. Las prácticas alimentarias están determinadas por múltiples factores, entre ellos el costo de los alimentos, las preferencias, los horarios, las condiciones socioeconómicas y las características específicas de cada ocupación. Por ello, las intervenciones sobre el ambiente alimentario deben interpretarse como una parte de estrategias más amplias de promoción de la salud laboral.

En conjunto, la evidencia revisada muestra que el lugar de trabajo puede actuar tanto como un espacio que favorece la exposición a opciones de baja calidad nutricional como un escenario en el que pueden implementarse medidas para facilitar elecciones más saludables. Esta dualidad refuerza la importancia de incorporar el ambiente alimentario dentro del análisis de las condiciones laborales relacionadas con la alimentación.

17.1. Intervenciones, educación y promoción de la salud

Los hallazgos de la revisión muestran que el lugar de trabajo puede constituir un espacio relevante para implementar acciones de promoción de la salud relacionadas con la alimentación. Debido al tiempo que las personas permanecen en sus centros de trabajo y a la influencia que las condiciones organizacionales pueden ejercer sobre sus prácticas cotidianas, las intervenciones nutricionales desarrolladas en este contexto representan una oportunidad para actuar sobre diferentes determinantes de la alimentación.

Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán (2012) plantean la alimentación laboral como una estrategia de promoción de la salud de las personas trabajadoras, perspectiva que permite superar una visión centrada exclusivamente en la responsabilidad individual. Desde este enfoque, las organizaciones pueden participar en la generación de condiciones que faciliten una alimentación adecuada durante la jornada laboral. Camelo Rojas et al. (2020) complementan este planteamiento al documentar experiencias desarrolladas en América del Sur que incorporan educación nutricional, modificaciones en los menús, promoción del consumo de alimentos saludables y otras acciones implementadas dentro del entorno de trabajo.

La evidencia más reciente permite profundizar en la efectividad de este tipo de estrategias. Rosmiati et al. (2025) identificaron resultados favorables de diferentes intervenciones nutricionales laborales sobre prácticas alimentarias y determinados indicadores de salud. Sin embargo, los efectos observados variaron según el tipo, la duración y la intensidad de las intervenciones, así como por las características de las poblaciones estudiadas. Esta heterogeneidad indica que no existe una estrategia única cuya efectividad pueda generalizarse a todos los centros de trabajo.

En este sentido, los hallazgos de Ulva y Sulastrí (2025) refuerzan la necesidad de considerar intervenciones adaptadas a las características de cada población trabajadora. Entre las estrategias identificadas se encuentran la educación nutricional, los programas de alimentación equilibrada y el asesoramiento adaptado a las necesidades de los trabajadores. Esto resulta particularmente relevante al considerar la diversidad de problemas nutricionales encontrada en la revisión, ya que las necesidades de trabajadores expuestos a inseguridad alimentaria pueden ser distintas de las de poblaciones caracterizadas

principalmente por exceso de peso o elevada exposición a productos de baja calidad nutricional.

La educación alimentaria y nutricional constituye un componente frecuente de estas intervenciones. No obstante, los resultados de la revisión sugieren que el incremento de conocimientos no debe interpretarse como suficiente para producir cambios en las prácticas alimentarias. Esta consideración adquiere especial relevancia al contrastar las intervenciones educativas con los hallazgos relacionados con jornadas laborales, disponibilidad de tiempo y ambiente alimentario. Una persona puede disponer de conocimientos para identificar opciones saludables y, al mismo tiempo, enfrentar horarios, condiciones económicas o una oferta alimentaria que dificulten llevar esos conocimientos a la práctica.

Por esta razón, las intervenciones que incorporan componentes educativos pueden fortalecerse cuando se acompañan de modificaciones en el entorno y de medidas organizacionales que faciliten su aplicación. La revisión de Rosmiati et al. (2025) muestra precisamente la presencia de estrategias que combinan componentes dietéticos, educativos y ambientales. Sin embargo, la heterogeneidad de los estudios impide afirmar que las intervenciones multicomponente sean necesariamente superiores en todos los contextos, por lo que su implementación debe responder a las características y necesidades de cada centro de trabajo.

Rogerson et al. (2026) amplían esta discusión al evaluar intervenciones laborales con un componente dietético considerando también resultados organizacionales. Esta perspectiva resulta relevante porque plantea que la evaluación de las estrategias de nutrición laboral puede trascender los cambios dietéticos o clínicos e incorporar indicadores relacionados con el funcionamiento de las organizaciones. No obstante, estos posibles

beneficios deben analizarse con cautela debido a las diferencias entre intervenciones y métodos de evaluación.

En conjunto, los hallazgos respaldan la utilización del lugar de trabajo como escenario para desarrollar estrategias de promoción de una alimentación saludable, pero también muestran que estas acciones requieren un enfoque integral. La educación nutricional puede contribuir al desarrollo de conocimientos y habilidades, mientras que las modificaciones ambientales y organizacionales pueden facilitar que dichos conocimientos sean aplicables en la vida cotidiana. Por ello, las intervenciones laborales deberían diseñarse considerando simultáneamente las características de las personas trabajadoras y las condiciones estructurales del entorno en el que se alimentan.

17.2. Implicaciones organizacionales, políticas y vacíos de investigación

Los hallazgos de esta revisión también permiten considerar que la alimentación de las personas trabajadoras puede tener implicaciones que trascienden la salud individual y se relacionan con el funcionamiento de las organizaciones. En este sentido, la nutrición laboral ha sido estudiada en relación con resultados como productividad, ausentismo, presentismo y costos asociados con la salud, aunque la evidencia disponible presenta variaciones importantes entre intervenciones y contextos.

Quak et al. (2025) analizaron los posibles beneficios empresariales de las iniciativas de nutrición dirigidas a la fuerza laboral e identificaron resultados relacionados con costos de atención sanitaria, ausentismo, presentismo, productividad, satisfacción laboral y rotación del personal. Aunque diversos estudios incluidos en su revisión reportaron resultados favorables, los autores encontraron una considerable heterogeneidad en los programas y en las formas de medir sus efectos. Por esta razón, los posibles beneficios

económicos y organizacionales de las intervenciones nutricionales no deben interpretarse como resultados automáticos ni generalizables a todos los centros de trabajo.

Esta consideración coincide con la perspectiva de Rogerson et al. (2026), quienes analizaron intervenciones laborales con un componente dietético y sus efectos sobre resultados organizacionales. En conjunto, ambos trabajos amplían la importancia de la nutrición laboral al mostrar que la evaluación de las intervenciones puede incorporar no solamente indicadores dietéticos o de salud, sino también variables relacionadas con el desempeño y funcionamiento de las organizaciones. Sin embargo, las diferencias entre intervenciones, poblaciones y métodos de evaluación hacen necesario interpretar estos resultados con cautela.

Desde una perspectiva institucional, los hallazgos de Peralta Escobar et al. (2023) y Camelo Rojas et al. (2020) muestran que la promoción de una alimentación saludable en el trabajo requiere acciones que trasciendan la responsabilidad individual. La existencia de programas de alimentación, acciones educativas, modificaciones de la oferta alimentaria y medidas organizacionales muestra que los empleadores y las instituciones pueden participar en la generación de condiciones que faciliten prácticas alimentarias saludables.

Esta perspectiva resulta particularmente relevante en el contexto mexicano. Los resultados de la revisión muestran que las personas trabajadoras pueden enfrentar barreras relacionadas con jornadas prolongadas, disponibilidad de tiempo, condiciones socioeconómicas y características del ambiente alimentario. En consecuencia, las estrategias institucionales dirigidas a mejorar la alimentación deberían considerar estas condiciones y evitar concentrarse exclusivamente en modificar los conocimientos o decisiones individuales de las personas trabajadoras.

No obstante, la evidencia analizada también presenta vacíos importantes. Rosmiati et al. (2025) identifican heterogeneidad en los diseños de investigación, tamaños de muestra reducidos y limitada evaluación de los efectos a largo plazo de las intervenciones nutricionales. Ulva y Sulastrí (2025), por su parte, señalan la necesidad de profundizar en factores psicosociales y culturales, diferencias de género y poblaciones pertenecientes a sectores informales y agrícolas. Estas limitaciones dificultan establecer relaciones causales y generalizar los resultados a todas las poblaciones trabajadoras.

También existe una limitación relacionada con la distribución geográfica de la evidencia. Quak et al. (2025) muestran que una parte importante de los estudios sobre los resultados empresariales de las intervenciones procede de países de ingresos altos, mientras que existe menor representación de países de ingresos bajos y medianos. Esta situación resulta relevante para la interpretación de los hallazgos, debido a que las condiciones laborales, los sistemas de protección social, la disponibilidad de alimentos y las características de las organizaciones pueden variar considerablemente entre países.

En este sentido, los resultados de la presente revisión ponen de manifiesto la necesidad de fortalecer la investigación sobre alimentación laboral en México y otros contextos latinoamericanos. Resultaría pertinente desarrollar estudios longitudinales, incluir poblaciones pertenecientes a diferentes sectores productivos y evaluar simultáneamente variables relacionadas con condiciones laborales, alimentación, estado nutricional y resultados organizacionales. Asimismo, se requieren evaluaciones de mayor duración que permitan conocer si los efectos observados en las intervenciones se mantienen a largo plazo.

18. Conclusiones

La presente revisión narrativa permitió analizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre las condiciones laborales y la alimentación de las personas trabajadoras. Los hallazgos muestran que esta relación es multifactorial y se encuentra influida por elementos relacionados con la organización del trabajo, las condiciones socioeconómicas, el ambiente alimentario y las características de las poblaciones estudiadas.

La evidencia analizada muestra que las condiciones laborales se relacionan con las posibilidades de mantener prácticas alimentarias saludables. Entre los factores identificados destacan la duración y organización de la jornada, los horarios de trabajo, la disponibilidad de tiempo para comer y las condiciones materiales del empleo. Las jornadas prolongadas pueden incrementar las barreras temporales para planificar, preparar y realizar las comidas; sin embargo, sus efectos sobre el consumo alimentario específico varían entre poblaciones y contextos laborales.

La alimentación de las personas trabajadoras no depende exclusivamente de decisiones individuales, sino de la interacción de factores laborales, económicos, sociales, ambientales y psicosociales. Las condiciones socioeconómicas pueden limitar el acceso a alimentos suficientes y adecuados, mientras que las características del ambiente alimentario laboral pueden facilitar o dificultar determinadas elecciones. Por ello, las prácticas alimentarias deben analizarse considerando tanto los comportamientos individuales como las condiciones estructurales en las que se desarrolla el trabajo.

La evidencia revisada muestra distintas formas de vulnerabilidad nutricional entre las poblaciones trabajadoras, incluyendo sobrepeso, obesidad, anemia, inseguridad alimentaria y limitada diversidad dietética. Su presencia varía según el tipo de ocupación y las condiciones socioeconómicas y laborales. Debido a la heterogeneidad de los estudios y al predominio de diseños que no permiten establecer causalidad, no es posible atribuir un problema nutricional específico a una única condición laboral.

Las intervenciones nutricionales desarrolladas en los centros de trabajo pueden contribuir a mejorar determinadas prácticas alimentarias y algunos indicadores de salud. Las estrategias identificadas incluyen educación alimentaria y nutricional, asesoramiento, programas de alimentación y modificaciones del ambiente alimentario. No obstante, su efectividad varía según el diseño, la duración, la intensidad, la población y el contexto de implementación, por lo que las acciones deben adaptarse a las necesidades específicas de cada entorno laboral.

La promoción de una alimentación saludable en el trabajo requiere acciones que trasciendan la responsabilidad individual. Los empleadores, las instituciones y otros actores relacionados con la salud laboral pueden participar mediante políticas y acciones educativas, ambientales y organizacionales que faciliten el acceso a opciones saludables y condiciones adecuadas para alimentarse. Asimismo, la evidencia sugiere posibles efectos favorables en determinados resultados organizacionales, como la productividad, el ausentismo y el presentismo, aunque estos resultados no son uniformes y deben interpretarse con cautela.

Finalmente, persisten vacíos importantes en la investigación sobre alimentación laboral. Se requieren estudios con metodologías más comparables, seguimientos de mayor duración y una mayor representación de poblaciones pertenecientes a distintos sectores laborales y contextos socioeconómicos. Particularmente, resulta necesario fortalecer la investigación en México y otros países latinoamericanos sobre factores psicosociales, condiciones de trabajo, ambiente alimentario, intervenciones nutricionales y resultados organizacionales

19. Recomendaciones

A partir de los hallazgos identificados en la presente revisión narrativa, se proponen las siguientes recomendaciones para fortalecer la promoción de la salud alimentaria en los centros de trabajo:

1. Favorecer tiempos adecuados para la alimentación durante la jornada laboral.

Las organizaciones deberían considerar la duración y distribución de las pausas, así como la flexibilidad de los horarios, con el propósito de reducir las barreras temporales que dificultan la planificación y realización regular de las comidas.

2. Mejorar el ambiente alimentario en los centros de trabajo.

Se recomienda incrementar la disponibilidad y accesibilidad de opciones de mejor calidad nutricional en comedores, cafeterías, máquinas expendedoras y otros puntos de venta o consumo de alimentos, procurando reducir la exposición predominante a productos de baja calidad nutricional.

3. Integrar educación alimentaria y nutricional dentro de estrategias más amplias de promoción de la salud.

Las acciones educativas pueden fortalecer conocimientos y habilidades, pero deberían acompañarse de condiciones laborales y ambientales que permitan aplicar dichos conocimientos en la vida cotidiana.

4. Diseñar intervenciones adaptadas a las características de cada población trabajadora.

Las estrategias deberían considerar el tipo de ocupación, horarios, condiciones socioeconómicas, ambiente alimentario y problemas nutricionales predominantes, evitando aplicar programas homogéneos a poblaciones con necesidades diferentes.

5. Fortalecer la participación institucional en la promoción de la alimentación saludable.

Empleadores, profesionales de la nutrición y de la salud ocupacional, así como otros actores institucionales, pueden colaborar en el diseño, implementación y evaluación de programas de alimentación laboral que integren componentes educativos, ambientales y organizacionales.

6. Evaluar sistemáticamente las intervenciones implementadas.

Se recomienda incorporar indicadores relacionados con prácticas alimentarias, estado nutricional, participación de las personas trabajadoras y, cuando sea pertinente, resultados organizacionales como ausentismo, presentismo y productividad, procurando realizar seguimientos que permitan conocer la permanencia de los efectos.

7. Fortalecer la investigación sobre alimentación laboral en México y otros contextos latinoamericanos.

Se requieren estudios longitudinales y con metodologías comparables que incluyan diferentes sectores laborales, particularmente población informal, agrícola y otros grupos

poco representados, así como investigaciones sobre factores psicosociales, ambiente alimentario y resultados de las intervenciones a largo plazo

20. Referencias

- Arellano Gálvez, M. del C., Alvarez Gordillo, G. del C., y Eroza Solana, E. (2019). Prácticas de alimentación y salud entre trabajadores agrícolas migrantes en Miguel Alemán, Sonora, México. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17(1), 201–224. <https://doi.org/10.15517/psm.v17i1.37822>
- Bejarano Roncancio, J. J., y Díaz Beltrán, M. del P. (2012). Alimentación laboral: Una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60(Supl. 1), S87–S97.
- Camelo Rojas, L. V., Piñeros Carranza, G. E., y Chaves Bazzani, L. (2020). Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. *Revista Científica Ciencia Médica*, 23(1), 61–68. <https://doi.org/10.51581/rccm.v23i1.149>
- Campos-Nonato, I., Galván-Valencia, Ó., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., y Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65(Supl. 1), S238–S247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Escoto, K. H., Laska, M. N., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., y Hannan, P. J. (2012). Work hours and perceived time barriers to healthful eating among young adults. *American Journal of Health Behavior*, 36(6), 786–796. <https://doi.org/10.5993/AJHB.36.6.6>
- FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF. (2023). Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional – América Latina y el Caribe 2022: Hacia una mejor asequibilidad de las dietas saludables. FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3859es>

- Garzón Duque, M. O., Giraldo Villegas, C., Zuluaga García, J. P., Rodríguez Ospina, F. L., Zambrano Mosquera, D. S., y Uribe Quintero, A. (2023). Condiciones laborales, hábitos y estilos de vida que influyen en la inseguridad alimentaria de trabajadoras con empleos de subsistencia en Medellín, Colombia. Estudio transversal. *Revista Med*, 31(1), 89–116. <https://doi.org/10.18359/rmed.6840>
- Jarquín Izaguirre, L. D., Zelaya Méndez, E. G., Paiz Gutiérrez, N. H., Montoya Sánchez, G. F., y Hernández Santana, A. (2024). Alimentación sostenible para la salud: Una visión de la nueva guía alimentaria de México. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 23(4), 38–41.
- Medina-Zacarías, M. C., Rodríguez-Ramírez, S. C., Martínez-Tapia, B., Valenzuela-Bravo, D. G., Gaona-Pineda, E. B., Arango-Angarita, A., y Shamah-Levy, T. (2023). Tendencia del consumo de frutas, verduras y leguminosas en adultos mexicanos. *Ensanut 2012–2022. Salud Pública de México*, 65(6), 592–602. <https://doi.org/10.21149/15067>
- Organización Internacional del Trabajo. (2022, 8 de julio). *Un entorno de trabajo seguro y saludable como principio y derecho fundamental en el trabajo*. <https://www.ilo.org/es/publications/un-entorno-de-trabajo-seguro-y-saludable-como-principio-y-derecho>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 7 de mayo). Medidas para abordar los determinantes sociales de la salud a fin de promover la equidad. <https://www.who.int/es/publications/m/item/social-determinants-of-health-to-advance-equity>

- Organización Panamericana de la Salud. (2015). Plan de acción sobre la salud de los trabajadores 2015–2025 (CD54/10, Rev. 1). Organización Panamericana de la Salud. <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2015/CD54-10-s.pdf>
- Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., y González C., N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista Chilena de Nutrición*, 45(2), 119–127. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182018000300119>
- Peralta Escobar, L. A., Alvarado Rivera, A., y Devesa Roca, J. (2023). La sana alimentación del trabajador en México: Una ayuda legal y educativa en el mejoramiento laboral. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2684–2695. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6408
- Quak, E.-J., Ebata, A., y Barnett, I. (2025). A review of the business case for workforce nutrition initiatives. *Frontiers in Public Health*, 13, 1592601. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1592601>
- Rogerson, G., Clinton, M., Whelan, M., y Gibson, R. (2026). *The effect of workplace interventions with a dietary component on organisational-related outcomes: A systematic review of the evidence*. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 39, e70277. <https://doi.org/10.1111/jhn.70277>
- Rosmiati, R., Haryana, N. R., Firmansyah, H., y Fransiari, M. E. (2025). Workplace nutrition interventions: A systematic review of their effectiveness. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 8(3), 151–166. <https://doi.org/10.56338/mparki.v8i3.6392>
- Secretaría de Salud. (2022, 15 de octubre). México instrumenta políticas públicas para promover la alimentación sustentable. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/salud/prensa/510-mexico-instrumenta-politicas-publicas-para-romover-la-alimentacion-sustentable>

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2015, 12 de noviembre). Ley de Ayuda

Alimentaria para los Trabajadores. #LAAT. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/stps/articulos/ley-de-ayuda-alimentaria-para-los-trabajadores-laat-15594>

Ulva, F., y Sulastri, D. (2025). Nutritional status among workers: Impact, interventions, and global implications: A systematic review. *Jurnal Ners*, 9(3),

3846–3852. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.45682>

Vargas Meza, J., Magaña-Carbajal, P., y Calvillo-Unna, A. (2023). Hábitos alimentarios y salud en trabajadores de pequeñas tiendas de México. *Archivos Latinoamericanos*

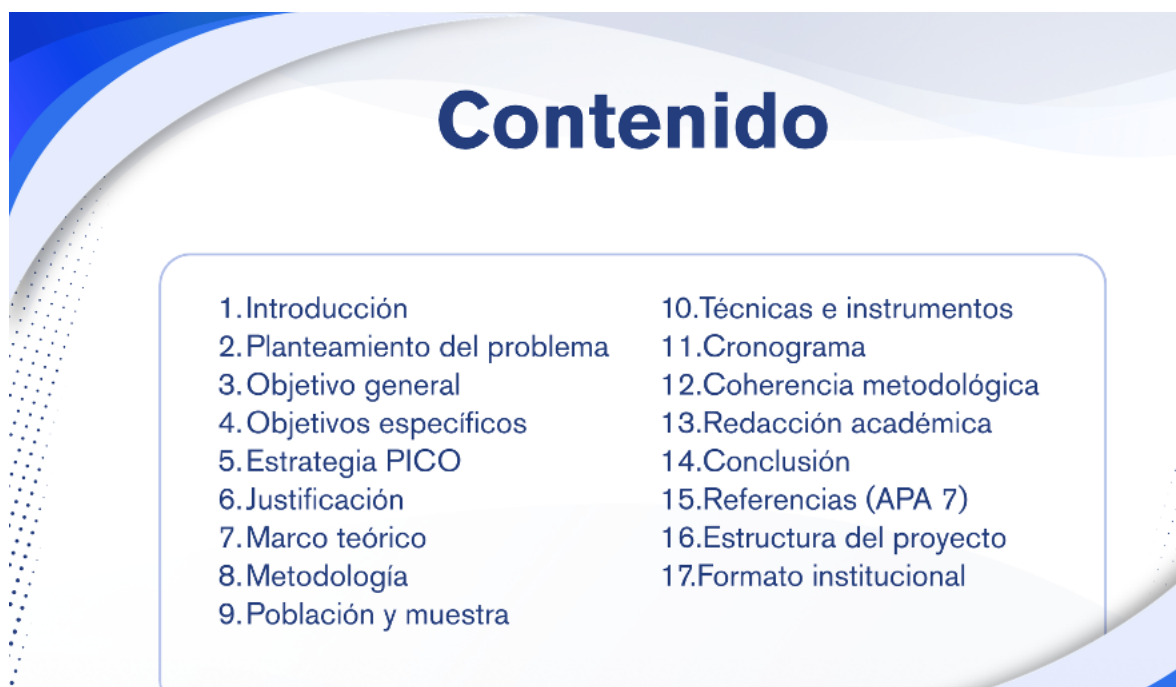
de Nutrición, 73(Supl. 1), 427. <https://doi.org/10.37527/2023.73.S1>

Vera-Becerra, L. E., Reynaga-Ornelas, M. G., Balderas-Ortega, S. E., Villalobos-Pérez, A.

G., y Hernández Hernández, F. (2020). Estado de seguridad alimentaria en familias de indígenas jornaleros agrícolas de los Campamentos “Na’Valí” en el centro de México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(Supl. 1), 47–48.

21. Anexos

Anexo 1. Presentación de guía para la elaboración de protocolos



Contenido

1. Introducción	10. Técnicas e instrumentos
2. Planteamiento del problema	11. Cronograma
3. Objetivo general	12. Coherencia metodológica
4. Objetivos específicos	13. Redacción académica
5. Estrategia PICO	14. Conclusión
6. Justificación	15. Referencias (APA 7)
7. Marco teórico	16. Estructura del proyecto
8. Metodología	17. Formato institucional
9. Población y muestra	





Contenido



- Introducción
 - Objetivo
 - Ficha 1
 - Ficha 2
 - Ficha 3
 - Ficha 4
 - Ficha de aplicación
 - Artículos
 - Conclusion y recomendaciones finales
 - Referencias
- 

Anexo 2. Guía para la elaboración de protocolos, enfoque PICO.



DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

**Guía para la elaboración de protocolos de investigación bajo el enfoque
PICO en la UAM**

Elaborado por: Ángel León Gómez

Nutrición Humana

Ciudad de México, 2026

Tabla de contenido

<u>INTRODUCCIÓN</u>	1	
<u>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	2	
<u>DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO</u>	2	
<u>ESTRATEGIA PICO</u>	2	
<u>OBJETIVO GENERAL</u>	5	
<u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u>	6	
<u>DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA (EL "DIAGNÓSTICO")</u>	7	
<u>JUSTIFICACIÓN: RELEVANCIA SOCIAL Y ACADÉMICA</u>	8	
<u>MARCO TEÓRICO</u>	9	
<u>METODOLOGÍA</u>	9	
<u>TIPO DE ESTUDIO</u>	10	
<u>MARCO TEÓRICO PARTE I: DEFINICIÓN DE CONCEPTOS BASE</u>	10	
<u>MARCO TEÓRICO PARTE II: ANÁLISIS DE TEORÍAS Y AUTORES PRINCIPALES</u>	11	
<u>MARCO TEÓRICO PARTE III: CONSTRUCCIÓN DEL SUSTENTO CONCEPTUAL</u>		
<u>ESPECÍFICO</u>	12	
<u>POBLACIÓN</u>	13	
<u>POBLACIÓN (UNIVERSO):</u>	16	
<u>REDACCIÓN DE LA PRESENTACIÓN GENERAL DEL DOCUMENTO.</u>	17	
<u>BÚSQUEDA DE LITERATURA EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL (BIDIUAM)</u>	17	
<u>DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA (EL "DIAGNÓSTICO")</u>	20	
<u>CHOERENCIA: GUÍA DE REDACCIÓN</u>	20	
<u>REVISIÓN ORTOTIPOGRÁFICA Y DE ESTILO ACADÉMICO</u>	21	
<u>GUÍA DE AUTOCORRECCIÓN (CHECKLIST)</u>	22	
<u>ESTRUCTURA DEL "PROYECTO TERMINADO"</u>	23	
<u>CONCLUSIÓN</u>	24	
<u>REGLAS DE LA LISTA DE REFERENCIAS</u>	25	
<u>ESTRUCTURA GENERAL DE UNA REFERENCIA</u>	25	
<u>RECOMENDACIÓN DE HERRAMIENTAS</u>	25	
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	26	

Anexo 3. Estrategias educativas en salud dirigidas a adolescentes.

Universidad Autónoma Metropolitana Licenciatura en Nutrición Humana

Estrategias educativas en salud dirigidas a adolescentes: un enfoque desde la nutrición humana

Alumno: LEON GOMEZ ANGEL

RESUMEN

Asignatura: Servicio Social Profesional

Fecha: 31/01/2026

La adolescencia es una etapa crítica del ciclo vital caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales que influyen directamente en la adopción de hábitos relacionados con la salud. Durante este periodo se consolidan conductas alimentarias que pueden mantenerse en la vida adulta, por lo que la promoción de una alimentación saludable mediante estrategias educativas resulta fundamental para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Desde la perspectiva de la nutrición humana, la educación en salud dirigida a adolescentes constituye una herramienta clave para fomentar estilos de vida saludables y fortalecer el autocuidado.

Diversos estudios recientes destacan que las estrategias educativas basadas en modelos teóricos del cambio de conducta, como la Teoría Social Cognitiva, han demostrado ser eficaces para mejorar los hábitos alimentarios en adolescentes. Estas intervenciones suelen incluir sesiones educativas participativas, actividades prácticas y materiales didácticos adaptados a la edad, lo que favorece la comprensión y apropiación de los conocimientos. Los resultados reportan incrementos en el consumo de frutas, verduras y agua simple, así como una disminución en la ingesta de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, lo cual evidencia el impacto positivo de la educación nutricional estructurada.

Asimismo, la alfabetización en salud se reconoce como un componente esencial dentro de las estrategias educativas en adolescentes. El fortalecimiento del conocimiento nutricional permite a los jóvenes comprender la relación entre alimentación, salud y enfermedad, además de desarrollar habilidades para tomar decisiones informadas en su vida cotidiana. En este sentido, las intervenciones que integran aspectos nutricionales con componentes psicosociales, como la autoestima, la imagen corporal y la influencia del entorno familiar y social, resultan más efectivas para generar cambios sostenibles en el comportamiento alimentario.

En los últimos años, la incorporación de tecnologías de la información y la comunicación ha cobrado relevancia en el diseño de estrategias educativas en salud. Las intervenciones digitales, como plataformas educativas, aplicaciones móviles y el uso de redes sociales, han mostrado ser herramientas innovadoras para captar el interés de los adolescentes y reforzar mensajes relacionados con la alimentación saludable. Estas estrategias permiten una mayor interacción, accesibilidad y continuidad del proceso educativo, complementando las acciones presenciales desarrolladas en el ámbito escolar o comunitario.

Anexo 4. Feria de la salud en la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco.













