

Alimentación escolar y laboral: una misma crisis, distintos escenarios

Los datos del Mapa Nutricional 2024 del Junaeb revelan una realidad alarmante: el 54% de los estudiantes de prekinder a cuarto medio presenta sobrepeso u obesidad. Si bien el foco ha estado en los más pequeños, esta crisis no termina en las salas de clases. Lo que ocurre hoy en el entorno laboral debe entrar con urgencia en la conversación.

La alimentación laboral es un eslabón crítico en la salud pública. Personas adultas pasan al menos un tercio de su día en el trabajo, y muchas veces, sin acceso a opciones de alimentación saludable, tiempo para comer adecuadamente o información clara sobre qué significa alimentarse bien. En ese contexto, el problema no solo se mantiene: se profundiza.

Desde la Mesa de Alimentación Laboral impulsamos una agenda que pone el tema sobre la mesa: mejorar la calidad de la alimentación durante la jornada laboral es una inversión en salud, productividad y bienestar social.

Sabemos que las enfermedades crónicas no transmisibles —como la obesidad, la hipertensión o la diabetes tipo 2— afectan a una parte significativa de la población adulta en Chile. Según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, más del 74% de los adultos presenta exceso de peso, uno de los principales factores de riesgo para

estas enfermedades. De hecho, la falta de acceso a una alimentación adecuada en el entorno laboral se refleja en cifras alarmantes: más de la mitad de los trabajadores chilenos no recibe ningún beneficio de alimentación y un 30% declara no almorzar regularmente (Informe El desafío de la Alimentación Laboral en Chile, 2023).

El desafío no es solo nutricional: es también cultural, educativo y político. Necesitamos políticas públicas que incentiven a las empresas a ofrecer condiciones que permitan una alimentación saludable. También es urgente actualizar la discusión sobre subsidios y beneficios asociados a la alimentación, considerando la realidad del trabajo moderno.

La escuela forma hábitos, pero el trabajo los consolida o los erosiona. Si queremos una sociedad más sana, debemos mirar con seriedad qué y cómo comen las personas en sus lugares de trabajo. El Mapa Nutricional es una advertencia clara. La respuesta debe ser integral y multisectorial. Y debe comenzar ahora.

Oscar Castillo Valenzuela
Nutricionista - Magíster en Nutrición
Director Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Finis Terrae
Director Mesa Diálogos por la Alimentación Laboral.