

## **Comer bien en el trabajo**

Señor Director:

Una política de Estado debe avanzar en la reformulación de la Ley 16.744 incorporando los entornos laborales saludables como un determinante social sanitario y comercial estructural. La magnitud del problema exige actuar: los hábitos alimentarios y la actividad física no dependen solo de decisiones individuales, sino del tiempo disponible, acceso a alimentos saludables, espacios adecuados y cultura organizacional del trabajo.

Desde la mejor evidencia en salud pública, la efectividad está en pasar de beneficios voluntarios a estándares obligatorios: tiempos protegidos para alimentación, comedores dignos, oferta saludable, pausas activas, control de riesgos psicosociales y prevención de enfermedades crónicas en ambientes laborales obesogénicos.

El impacto esperado sería doble: mejorar bienestar, salud y equidad de los trabajadores, y reducir costos por obesidad, enfermedades crónicas, ausentismo y baja productividad. Así, la promoción de salud laboral no debe ser accesorio, sino parte central de la seguridad social, la prevención y la competitividad sostenible.

*Lidia Paz Castillo*  
*Académica Escuela de Tecnología Médica*  
*UDP*