

Hábitos alimentarios en el entorno laboral

Presentación del estudio en España



#AlimentaLoQueImporta

Índice

●	Prólogo	3
1	Datos demográficos	4
2	Hábitos de alimentación de los empleados durante la jornada laboral	7
3	Hábitos alimentarios en la modalidad de teletrabajo	11
4	Impacto del estrés en la alimentación	14
5	Impacto de la responsabilidad de un cargo en la alimentación	18
6	Promoción de hábitos saludables por las empresas	21

Prólogo

El alimento, junto con el agua y el oxígeno, es uno de los tres elementos fundamentales para nuestra supervivencia. Siempre hemos asociado el alimento con la energía, con las calorías necesarias para sobrevivir. Sin embargo, **la alimentación es mucho más que el combustible necesario para funcionar**. Una nutrición adecuada es, probablemente, la mejor herramienta que tenemos disponible para rendir mejor, mantener el equilibrio emocional y afrontar cada jornada laboral con mayor energía y bienestar. Hace más de 2.000 años, Hipócrates lo decía: “Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento”. Y, a pesar de contar con este conocimiento ancestral, el ritmo de la vida moderna nos obliga a cumplir tiempos y compromisos que hacen que mantener unos buenos hábitos alimenticios sea cada vez más difícil.

En **Cigna Healthcare** llevamos años comprometidos con la **promoción de entornos laborales saludables**. Sabemos que una nutrición adecuada no solo impacta positivamente en la salud física, sino que también mejora el estado de ánimo, favorece el descanso y contribuye a crear espacios de trabajo donde las personas puedan sentirse mejor. Por ello, hemos querido ir un paso más allá y elaborar este estudio, que analiza en profundidad cómo la jornada laboral, el nivel de responsabilidad, el modelo de trabajo (presencial o remoto) y el estrés influyen en los hábitos alimenticios de la población activa en España.

Los datos que presentamos aquí nos invitan a reflexionar sobre la importancia de **promover una cultura corporativa que facilite, impulse y normalice la alimentación equilibrada como parte integral del bienestar laboral**. Una cultura que no solo proporcione opciones saludables en el entorno

**Cuidar lo que comemos
es también cuidar
cómo trabajamos,
cómo vivimos y
cómo construimos
el futuro de nuestras
organizaciones**



de trabajo, sino que también eduque, acompañe y motive a los empleados a hacer elecciones conscientes, tanto en la oficina como en sus hogares.

A través de este análisis queremos ofrecer una visión actualizada y realista de los **principales desafíos y oportunidades** que enfrentan empresas y trabajadores en materia de nutrición. Porque cuidar lo que comemos es también cuidar cómo trabajamos, cómo vivimos y cómo construimos el futuro de nuestras organizaciones.

Daniela Silva

Especialista en medicina interna y e-health
manager de Cigna Healthcare España

1. Datos demográficos

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ define un entorno laboral saludable como aquel en el que empleadores y trabajadores colaboran en un proceso de mejora continua para promover la salud, la seguridad y el bienestar de los empleados, así como la sostenibilidad del entorno laboral. En este contexto, incorporar la alimentación saludable dentro de la estrategia de bienestar empresarial no solo contribuye al estado físico de los empleados, sino que también influye positivamente en la productividad, el clima laboral y la retención del talento. El presente estudio se basa en **una muestra representativa de 1.000 trabajadores activos en España, de entre 25 y 65 años, con una distribución equitativa por sexo (50,7% hombres y 49,3% mujeres) y una amplia cobertura territorial. Las franjas de edad más representadas son las comprendidas entre 35 y 44 años (27,3%) y entre 45 y 54 años (32,3%),** lo que garantiza la validez de los datos para su extrapolación al conjunto de la población activa. En cuanto al estado civil, el 71,8% convive en pareja (ya sea casado/a, pareja de hecho o conviviente), lo que apunta a entornos familiares estructurados que pueden influir significativamente en la organización alimentaria diaria. Le siguen un 22,4% de personas solteras y un 5,8% que están separadas, divorciadas o viudas.

Estructura de los hogares

El entorno familiar ejerce una influencia significativa sobre la organización alimentaria de los trabajadores. Por ello, las **empresas que deseen fomentar hábitos saludables deben contemplar no solo al individuo, sino también su contexto convivencial**. Según los datos del estudio, un 45,6% de los hogares está compuesto por estructuras tradicionales —parejas o matrimonios con hasta dos hijos

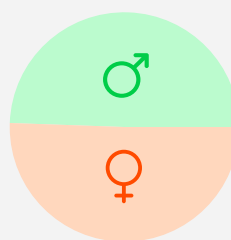
Muestra

1.000

trabajadores activos de

25-65

años



50,7%
hombres

49,3%
mujeres

no emancipados—. Este dato es clave: **muchos empleados gestionan su propia alimentación, pero además la de sus familias, lo que repercute en su planificación diaria, disponibilidad de tiempo y calidad de vida.** Les siguen las parejas sin hijos (19,7%), las personas que viven solas (10,1%) y los hogares monoparentales (8,0%). En términos educativos, el 54,8% de la muestra cuenta con estudios universitarios o de posgrado, un indicador que suele correlacionarse con una mayor conciencia sobre los hábitos saludables. Sin embargo, asimismo, puede implicar mayores niveles de exigencia y estrés laboral, factores que dificultan la implementación de rutinas alimentarias equilibradas. Les siguen las personas con formación profesional, bachillerato o módulos (37,4%), quienes poseen estudios básicos (7,5%) y, en menor proporción, aquellos sin estudios completos o con formación primaria (0,3%).

Nivel económico y capacidad adquisitiva

Los problemas económicos, como **el aumento del coste de vida y la pérdida de poder adquisitivo**, figuran entre las principales preocupaciones de la ciudadanía, según el último barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS)². En este contexto, es importante destacar que el acceso a una alimentación saludable no depende exclusivamente del nivel de ingresos, sino también del tiempo disponible y de la estructura organizativa del entorno laboral. Aunque una formación académica elevada podría facilitar una mejor elección de hábitos, muchos trabajadores encuentran dificultades para planificar comidas equilibradas debido a la rigidez de sus jornadas o a la falta de recursos facilitados por sus empresas. De acuerdo con el estudio, **la mayoría de los hogares declara ingresos netos mensuales situados entre 1.500 y 3.000 euros (43,8%)**, con una media de 1,88 personas con ingresos por unidad familiar. Aunque el poder adquisitivo varía, estos datos reflejan una **capacidad económica media suficiente para mantener hábitos alimentarios saludables**, siempre que existan condiciones favorables como tiempo disponible o acceso a productos adecuados en el lugar de trabajo.



El acceso a una alimentación saludable no depende exclusivamente del nivel de ingresos, sino también del tiempo disponible y de la estructura organizativa del entorno laboral

¿Qué perfil profesional destaca?

El tipo de empresa y el modelo organizativo inciden de forma directa en los hábitos alimentarios de los empleados. Las grandes compañías tienen, en general, mayor capacidad para ofrecer comedores, opciones de comida saludable, *snacks* nutritivos o pausas estructuradas. En contraste, las microempresas presentan carencias relevantes en estos aspectos, lo que limita las posibilidades de una alimentación saludable durante la jornada. Este estudio revela que el 84,2% de los encuestados trabaja por

cuenta ajena, lo que refuerza la idea de que sus **hábitos alimentarios están profundamente condicionados por las políticas y condiciones impuestas por su empresa**. Además, el 37,8% trabaja en grandes organizaciones y el 18,8% en pequeñas, reflejando realidades diversas en cuanto a recursos disponibles y cultura de bienestar laboral. En relación con el rol profesional, el 48,2% se desempeña como empleado sin personas a su cargo, mientras que el 19% ocupa cargos intermedios o de dirección de departamento. Estos datos permiten comprender cómo **el nivel de responsabilidad influye en la carga de trabajo** y, por ende, en el tiempo real disponible para planificar o disfrutar de una alimentación adecuada.

La jornada laboral y el modelo de trabajo

El teletrabajo ha emergido como una variable de impacto positivo en los hábitos alimentarios, ya que permite una mayor autonomía para cocinar, planificar y consumir alimentos de forma equilibrada. Por tanto, **las políticas de bienestar corporativo deberían considerar la flexibilidad y el trabajo remoto como herramientas complementarias para promover la salud**. Según los datos del estudio, el 85,2% de los trabajadores cuenta con jornada completa y un 66,6% realiza su labor de forma completamente presencial. Solo un 9,1% se encuentra en modalidad de teletrabajo total, mientras que el 24,3% combina trabajo presencial y remoto (modelo híbrido). Estos porcentajes evidencian la influencia que el contexto físico de trabajo tiene en la alimentación, tanto en términos de acceso como de autonomía alimentaria. Adicionalmente, el 95,8% de los trabajadores desarrolla su actividad en la misma provincia donde reside, lo cual podría facilitar cierta estabilidad en las rutinas

Las políticas de bienestar corporativo deberían considerar la flexibilidad y el trabajo remoto como herramientas complementarias para promover la salud



diarias, aunque no garantiza necesariamente la posibilidad de organizar y preparar comidas saludables. En este contexto, **el rol dentro de la empresa también condiciona el tiempo disponible para comer**. Directivos, mandos intermedios y profesionales con altos niveles de responsabilidad tienden a enfrentarse a mayores barreras organizativas, lo que limita la planificación y la regularidad alimentaria. Este colectivo debería ser prioritario en la implementación de programas de formación, sensibilización y asistencia en nutrición laboral, promovidos desde Recursos Humanos.

Fuentes consultadas:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS) *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS*.
2. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) (2025) *Barómetro enero 2025*.

2. Hábitos de alimentación de los empleados durante la jornada laboral

En los últimos años ha crecido el interés por el bienestar laboral, incluyendo la promoción de una alimentación saludable en la oficina. Tras la pandemia, el auge del **teletrabajo trajo consigo nuevos desafíos y oportunidades para mejorar —o descuidar— la alimentación desde casa**. Al mismo tiempo, muchas empresas han comenzado a ofrecer opciones más sanas a sus empleados, conscientes de que un trabajador bien alimentado suele estar más concentrado y satisfecho. En este contexto, resulta pertinente preguntarse: ¿cómo y qué están comiendo realmente los trabajadores españoles durante su jornada laboral? El estudio muestra que los hábitos alimenticios de los empleados en España oscilan entre la planificación consciente y la improvisación y, aunque más de la mitad (51,2%) considera que sus hábitos alimenticios en el trabajo son buenos, un significativo 42,6% cree que podrían mejorarlos. Un dato que sugiere que, a pesar de que muchos tienen una percepción positiva sobre su alimentación **en el entorno laboral, persisten barreras** que dificultan la adopción de hábitos saludables.

¿Qué beneficios aporta la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea no es solo una forma de alimentarse, sino una auténtica filosofía de vida. **Reconocida por la UNESCO³ como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**, numerosos estudios han demostrado que los países mediterráneos presentan tasas más bajas de enfermedades crónicas y una esperanza de vida más alta. Mantener una dieta sana y equilibrada se ha convertido en una meta cotidiana para muchos españoles. Quizá por ello, la dieta mediterránea es una de las más po-



42,6%

de los empleados españoles creen que podrían mejorar sus hábitos alimenticios



pulares entre los trabajadores y, según el estudio, aproximadamente el **55% de los empleados sigue este patrón alimenticio, siendo especialmente frecuente entre los mayores de 55 años**, con un 61,4% de adhesión total. En cambio, los más jóvenes, especialmente los de 25 a 34 años, no la siguen tan estrictamente, aunque la mayoría la incorpora parcialmente (61,1%). Esta diferencia pone de manifiesto una tendencia generacional, en la que los mayores optan por hábitos más tradicionales.

Las dietas bajo control

De acuerdo con el **Ministerio de Sanidad⁴**, en su campaña “**Come sano y muévete: 12 decisiones saludables**”, **planificar una dieta saludable es más accesible que nunca**, gracias al conocimiento disponible sobre nutrición y valores alimentarios. Lo ideal para perder peso y mantener la salud es seguir pautas alimenticias sostenibles y adaptadas a cada individuo. En este sentido, el espectro de preferencias dietéticas está cambiando, como revela el estudio: aunque **el 83,2% de los empleados consume una dieta variada**, un número creciente adopta dietas específicas. Por ejemplo, **un 3% son vegetarianos, un 1,9% sigue una dieta sin gluten, y un 1,8% es vegano**. Este fenómeno refleja una mayor conciencia sobre los beneficios de reducir el consumo de productos animales o gluten, a menudo asociados con una mejor salud digestiva y bienestar general. Además, **las mujeres parecen inclinarse más hacia dietas restrictivas que los hombres**, posiblemente por una mayor preocupación por la salud o por preferencias personales vinculadas a una alimentación más consciente.

Consumir alimentos frescos y naturales

En síntesis, los hábitos alimentarios reales de los empleados muestran contrastes notables. Por un lado, **hay un esfuerzo evidente por alimentarse bien**: la mitad planifica sus comidas, la mayoría incluye fruta, y muchos siguen la dieta mediterránea. Por otro lado, **el ritmo laboral impone barreras**: más de la mitad afirma que no tiene tiempo para cocinar sano, una parte se salta comidas por exceso de trabajo, y es común comer con prisas o frente al ordenador. El problema no parece ser la falta de alimentos adecuados, sino la voluntad, el tiempo y la organización para elegir bien. En este punto, el estudio destaca un factor clave para una dieta saludable: **el consumo de alimentos frescos y naturales**. Sin embargo, solo un 25,6% de los trabajadores afirma que más de la mitad de su dieta se basa en



estos productos, mientras que **el 50,5% indica que su consumo de alimentos frescos representa entre un 25% y un 50% de la dieta**. Estos datos evidencian una oportunidad clara de mejora, considerando que los beneficios de estos productos —como mayor energía y mejor salud a largo plazo— son ampliamente reconocidos. Al centrarse en los trabajadores más jóvenes (25 a 34 años), se observa que son quienes consumen más alimentos frescos: un 57,8% asegura que más de la mitad de su dieta se basa en ellos. En contraste, los hombres presentan un menor consumo de productos frescos, lo que sugiere que la comida rápida y procesada continúa siendo más accesible o tentadora para este grupo.

Organizar comidas con antelación

A la hora de la verdad, ¿cómo se organiza la gente para comer durante el trabajo? La planificación es fundamental: decidir con antelación qué se va a comer permite mantener una dieta equilibrada, aunque no siempre implique cocinar elaboradamente. Según el estudio, **el 49,1% de los empleados organiza sus comidas con anticipación**, lo que les ayuda a mantener una alimentación más saludable. **Esta planificación es más habitual entre mujeres (53,1%) y jóvenes de 25 a 34 años (51,5%)**, lo que indica una mayor conciencia sobre la importancia de controlar lo que se come y evitar opciones



menos sanas. En este sentido, **llevar comida preparada desde casa se ha vuelto una alternativa común, elegida por el 42,2%** de los empleados. De nuevo, mujeres y jóvenes son los que más recurren a esta práctica, mientras que los hombres (40,3%) y los mayores de 55 años (49%) son quienes con mayor frecuencia no llevan comida preparada. A menudo, la organización de las comidas en la oficina recae en la planificación a corto plazo o incluso en la improvisación, lo que puede afectar la calidad de la alimentación.



49,1%

de los empleados organiza sus comidas con anticipación

El problema de la falta de tiempo

Sea como fuere, la falta de tiempo para cocinar de forma saludable es un obstáculo real para buena parte de la población activa. Esto conduce a elegir comidas rápidas y poco nutritivas durante la jornada laboral. **Más de la mitad de los empleados (52,4%) reconoce que no dispone del tiempo necesario para preparar comidas equilibradas**, una situación especialmente marcada entre los jóvenes de 25 a 34 años (63,9%) y las mujeres (55,6%).



53,4%

considera que su
alimentación se ve afectada
por la falta de tiempo

Este dato evidencia un desafío importante: aunque hay una clara intención de alimentarse bien, las exigencias laborales dificultan la organización adecuada de las comidas. Este problema también se manifiesta en la **percepción de los jóvenes, de los cuales un 53,4% considera que su alimentación se ve afectada por la falta de tiempo**. Este grupo enfrenta entornos laborales más exigentes, que dificultan tanto la planificación como la posibilidad de hacer pausas efectivas para comer.

Comidas completas y su impacto en la productividad

Una nutrición inadecuada se traduce en pérdidas de productividad. Los horarios, la falta de tiempo y el ritmo de vida actual hacen que sea cada vez más habitual comer fuera de casa y, en muchos casos, de forma poco equilibrada, afectando al rendimiento diario y a la salud a largo plazo. En el estudio se señala que **la frecuencia con la que los empleados realizan comidas completas influye directamente en su bienestar**. El 55,1% de los trabajadores hace al menos una comida completa durante la jornada laboral, lo que denota una tendencia positiva hacia la organización alimentaria. Entre los jóvenes de 25 a 34 años, un 11,5% realiza más de dos comidas completas al día, lo que sugiere un enfoque más estructurado de su alimentación, posiblemente relacionado con una mayor conciencia sobre la salud y la productividad, al mantener niveles de energía estables. **En cuanto a la regularidad de las comidas, los hombres tienden a realizarlas con mayor frecuencia que las mujeres**. Este patrón puede deberse a diferencias en las rutinas diarias o en la forma de gestionar el tiempo. No obstante, la frecuencia de las comidas no solo depende de la disponibilidad de tiempo, sino también de la capacidad de cada persona para organizar su jornada e incluir pausas adecuadas para alimentarse correctamente.

Fuentes consultadas:

3. UNESCO (2013) *La dieta mediterránea*.
4. Ministerio de Sanidad (2025) *Come sano y muévete: 12 decisiones saludables*.



3. Hábitos alimentarios en la modalidad de teletrabajo

Según la **Encuesta de Población Activa (EPA)**⁵, en **España hay 3,1 millones de teletrabajadores**, lo que demuestra que se trata de una opción que ha llegado para quedarse y que, poco a poco, se afianza en nuestro país. Entre los numerosos cambios que ofrece el teletrabajo, existe uno que llama poderosamente la atención y que está relacionado con el contexto en el que muchos realizan sus comidas laborales. En este sentido, la posibilidad de trabajar desde casa implica tener la cocina a pocos pasos, sin necesidad de llevar comida preparada ni depender de menús de restaurante. Para muchos empleados, esto ha tenido un impacto positivo en su capacidad para llevar una dieta más equilibrada, y se ha convertido en una oportunidad para gestionar mejor la alimentación a lo largo del día. En este estudio se expone que **un 59,8% de los teletrabajadores afirma que esta modalidad ha mejorado su capacidad para mantener una alimentación saludable**, algo que se percibe con mayor claridad entre los

trabajadores de 35 a 44 años (70,7%) y los hombres (60,7%), quienes parecen tener una mayor disposición para organizar sus comidas de forma más eficiente cuando no tienen que lidiar con los desplazamientos o las limitaciones del entorno de oficina. Al estar en casa, se disponen de más opciones para cocinar, comer tranquilamente y elegir mejor los ingredientes y son cada vez más los que notan un cambio a mejor en sus patrones alimenticios desde que están en remoto.

Comer alimentos frescos y naturales

Otro de los beneficios más claros del teletrabajo es el aumento en el consumo de alimentos frescos y naturales, lo que ha dado a los empleados mayor libertad para elegir sus comidas. **Un 61% de los teletrabajadores declara que ha incrementado su ingesta de frutas y verduras** desde que comenzó a trabajar desde casa, un cambio que es más notorio en los jóvenes de 25 a 34 años (62,5%) y en los trabajadores de 35 a 44 años (64,6%), quienes parecen aprovechar la flexibilidad de trabajar desde casa para incluir más productos frescos en sus dietas diarias. La posibilidad de tener acceso constante a la cocina y de poder preparar comidas más variadas y equilibradas se ha traducido en una mejora general de los hábitos alimenticios para estos grupos. Sin embargo, no todos han experimentado estos cambios positivos a la vista de algunos datos que ofrece este estudio y que señalan que **un 46,1% de los trabajadores mayores de 55 años y un 39,3% de los hombres afirman que no han notado un aumento** en el consumo de alimentos frescos y naturales desde que comenzaron a teletrabajar. Esto sugiere que, aunque el teletrabajo ofrece una



59,8%

de los teletrabajadores afirma que esta modalidad ha mejorado su capacidad para mantener una alimentación saludable

mayor flexibilidad, algunos segmentos de la población siguen luchando con la organización de sus comidas o simplemente no han adoptado cambios en sus hábitos alimenticios debido a la falta de tiempo, la falta de motivación o las preferencias personales. Para evitar tener en casa más alimentos de los necesarios y poco saludables, **los especialistas aconsejan reducir los procesados y eliminar los ultraprocesados** de la cesta de la compra.

El teletrabajo y los hábitos de picoteo

Otro comportamiento asociado al teletrabajo es el picoteo entre horas, un hábito común entre quienes trabajan desde casa y que muchos nutricionistas consideran negativo. La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)⁶ advierte que, si a este hábito se le suma la falta de actividad física asociada al teletrabajo, la situación se complica, ya que **el sedentarismo favorece el desarrollo de la obesidad y otros problemas de salud** vinculados a esta enfermedad crónica. Es decir, esta modalidad laboral conlleva una reducción de la actividad física global, ya que desaparece el ejercicio ligado a los desplazamientos hacia el lugar de trabajo. Según el estudio, **el 46,5% de los empleados reconoce que pica más durante la jornada laboral desde que trabaja desde casa**. Este comportamiento es más frecuente entre los jóvenes de 25 a 34 años, donde un 62% admite picar con mayor frecuencia. Un dato que revela un desafío importante: el teletrabajo puede generar una falta de estructura en las rutinas diarias, lo que facilita el consumo de alimentos entre comidas o incluso el recurso a *snacks* poco saludables como forma de lidiar con el estrés o el aburrimiento. Una tendencia que también puede reflejar **la dificultad para separar el espacio laboral del doméstico**, lo que lleva a comer de forma desorganizada o sin atender a las necesidades nutricionales. Aunque el picoteo puede parecer una solución rápida y conveniente, a menudo implica alimentos calóricos o ultraprocesados que no aportan valor nutricional.

El teletrabajo conlleva una reducción de la actividad física global, ya que desaparece el ejercicio ligado a los desplazamientos hacia el lugar de trabajo





25,3%

improvisa sus comidas diariamente, lo que puede llevar a decisiones alimenticias menos saludables



Planificación de las comidas: el reto del teletrabajo

El teletrabajo supone pasar muchas horas delante del ordenador de casa, un espacio en el que, sin una rutina de comidas más o menos estricta y saludable preestablecida, puede generar más de un quebradero de cabeza. En el estudio se deja constancia de la **necesidad de planificar las comidas** con datos interesantes. Por ejemplo, **el 35,7% de los teletrabajadores asegura que siempre lo hace**, lo que refleja un esfuerzo consciente por mantener una dieta saludable y estructurada. Esta planificación anticipada permite a los trabajadores organizar sus alimentos, evitar la tentación de comer de manera impulsiva y garantizar que sus comidas sean equilibradas y nutritivas. Sin embargo, no todos logran mantener esta disciplina: **un 25,3% improvisa sus comidas diariamente**, lo que puede llevar a decisiones alimenticias menos saludables o a la falta de tiempo para preparar platos adecuados. En líneas generales, **el teletrabajo representa una oportunidad para comer mejor, y muchos la están aprovechando**: se ahorra el tiempo del desplazamiento, que puede dedicarse a cocinar, se dispone de ingredientes frescos al alcance y se evitan tentaciones como la bollería habitual en muchas oficinas (¡a menos que la compremos!). No obstante, para aprovechar al máximo estas ventajas, es fundamental mantener una rutina organizada, evitar la improvisación constante y planificar las comidas. Con un poco de planificación, **el teletrabajo puede convertirse no solo en una forma más flexible de trabajar, sino también en una herramienta para mejorar la calidad de vida a través de una alimentación más saludable**.

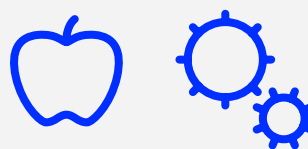
Fuentes consultadas:

5. Encuesta de Población Activa (EPA).
6. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) (2020).

4. Impacto del estrés en la alimentación

El vínculo entre estrés y alimentación ha sido ampliamente documentado por la literatura científica, especialmente en el contexto laboral, donde **ambos factores inciden directamente en la productividad, el estado anímico y la salud general de los empleados**. Este estudio ofrece datos reveladores sobre cómo los hábitos alimentarios pueden verse alterados en situaciones de estrés y cómo estas alteraciones repercuten en el desempeño profesional. Una complejidad que queda reflejada en algunos comportamientos que muestran que es muy común consumir alimentos y cantidades no saludables de comida con el fin de esconder pensamientos o sentimientos pesimistas. De hecho, la alteración más frecuente en la alimentación como respuesta al estrés se vislumbra en la rapidez que lleva a muchas personas a comer muy rápido, a no desayunar y a cenar más abundantemente. Sin duda, un aspecto que se analiza en este estudio y que arroja datos a tener en cuenta.

Mientras que el 47,5% de los trabajadores considera que sus hábitos alimenticios no afectan su nivel de concentración y productividad, **un 34,2% reconoce que la calidad de su dieta sí influye en su desempeño**. Es decir, la gran mayoría piensa que cuando está muy estresado en el trabajo no come igual que de costumbre, una cifra que no es uniforme para todos y que está más pronunciada en los empleados de 25 a 34 años, donde el 44,8% afirma que una alimentación adecuada contribuye a mejorar su rendimiento laboral. Por el contrario, los trabajadores de mayor edad parecen menos conscientes del impacto de la alimentación en su productividad. Entre los empleados de 55 años o más, un 67% cree que su alimentación no afecta su capacidad de con-



34,2%

reconoce que la calidad de su dieta influye en su desempeño

centración, lo que deja claro que ambas reacciones son habituales y que dependen de la persona. Además, en situaciones de mucha presión, algunos buscan consuelo en la comida mientras que otros, por la misma tensión, pierden el apetito o notan el estómago cerrado. Estos datos subrayan que **el objetivo de cualquier empresa es que sus trabajadores logren un bienestar emocional que les lleve a rendir más y mejor**, y, en la medida de lo posible, eso pasa por seguir una buena alimentación. En el estudio queda presente también que un 91,1% de los empleados reconoce que seguir una dieta equilibrada en el trabajo contribuye a su bienestar general, con un 56,4% que afirma que esta relación es muy significativa. **En términos de bienestar emocional, este impacto positivo es más evidente en mujeres (58,5%) y en el grupo de 25 a 34 años (61,4%)**, lo que refleja una mayor sensibilidad de estos colectivos hacia los efectos de la alimentación en su estado de ánimo y energía. En definitiva, mantener el equilibrio en la alimentación es tanto más difícil cuanto mayor es el estrés, pero a la vez es cuando más necesitamos nutrirnos bien. Saber reconocer el impacto de

la tensión en los hábitos permite tomar medidas para contrarrestarlo, y en eso tanto la persona individual como la empresa tienen una responsabilidad compartida. Un trabajador menos sometido a presión comerá mejor, y un trabajador que come mejor estará más preparado para enfrentarse al agotamiento o a la fatiga.

Cómo afecta la nutrición al sueño

Según el **Instituto del Sueño de Barcelona AdSalem⁷**, la dieta y la nutrición pueden influir en cómo dormimos, de manera que ingerir ciertos alimentos y bebidas pueden facilitar o dificultar su calidad. Al mismo tiempo, descansar lo suficiente se asocia con mantener un peso corporal más saludable y puede ser beneficioso para las personas que intentan perder peso, del mismo modo que conocer la relación entre el sueño y la nutrición permite optimizar ambos pilares del bienestar, con el fin de comer de manera más inteligente, dormir mejor y vivir una vida más saludable.





El estrés incrementa el efecto de recompensa que se siente al ingerir determinados tipos de alimentos, lo que genera una sensación de alivio a nivel emocional

Así, volviendo de nuevo al estudio, las cifras reflejan que el consumo suficiente de nutrientes es importante para dormir. De esta forma, **el 64,1% de los trabajadores declara que sus hábitos alimenticios tienen un efecto directo en la calidad de su descanso** y, mientras que el 44,1% considera que una alimentación equilibrada mejora su sueño, un 20% percibe un impacto negativo cuando su alimentación es deficiente. Este problema se acentúa en los empleados de entre 25 y 34 años, donde un 25,5% admite que una mala alimentación afecta negativamente su descanso. Una deficiencia en el sueño tiene consecuencias tangibles y pone sobre la mesa otro dato interesante: **el insomnio representa un creciente problema de salud**, con repercusiones importantes si es mantenido a largo plazo, ya que puede impactar en el bienestar del individuo.

Consejos para mitigar el impacto del estrés en la alimentación

Existe una evidencia creciente que relaciona la alimentación con la salud psicológica de la población adulta. En la práctica, **¿qué significa que una dieta equilibrada proteja contra el estrés laboral?** Para gestionarlo adecuadamente, no basta con técnicas de organización o relajación ya que es necesario incidir en cómo la nutrición juega un papel clave.

También, para mantener una dieta equilibrada es útil aprender a manejar la angustia de forma controlada y que no implique llevar a cabo conductas o hábitos que afecten de forma negativa la vida cotidiana. El estrés, además, incrementa el efecto de recompensa que se siente al ingerir determinados tipos de alimentos, lo que genera una sensación de alivio a nivel emocional. En el estudio se establece cómo **el 41,9% de los trabajadores reconoce que el consumo de alimentos saludables contribuye a reducir su nivel de estrés**, y un 26,2% siente este efecto de manera significativa. No obstante, un 31,9% de los empleados no percibe ninguna diferencia, y esta percepción es especialmente alta entre los trabajadores de 55 años o más (40,6%) y los hombres (34,8%).

Qué es el hambre emocional y sus consecuencias a corto plazo

El estrés, las prisas y las tensiones laborales pueden convertirse en el caldo de cultivo perfecto para un problema cada vez más común en la sociedad: el hambre emocional. Según un informe de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)⁸, **el 40% de las personas aumentan su consumo de alimentos en situaciones de estrés o ansiedad**, un fenómeno que no solo afecta al peso, sino que también genera un círculo vicioso de culpa y malestar. De ahí la importancia de destacar que muchos profesionales reconocen que, cuando están muy estresados en el trabajo, no comen igual que de costumbre y que en situaciones de mucha presión buscan consuelo en la comida (el clásico *stress-eating* o atracón emocional, que suele implicar el consumo de alimentos hipercalóricos). También está ese segmento de la población que, por la misma tensión, pierde el apetito. Llegados a este punto, si se analizan los datos que aparecen en el estudio, **un 67% de la población activa española admite recurrir a la alimentación emocional**, es decir, comer por ansiedad o estrés durante la jornada



67%

de la población activa española admite recurrir a la alimentación emocional, es decir, comer por ansiedad o estrés durante la jornada laboral

laboral. Este comportamiento es particularmente frecuente entre mujeres (19,7%) y jóvenes de 25 a 34 años (27,6%), mientras que los trabajadores de mayor edad muestran una menor incidencia en este aspecto.

Cómo combatir el hambre emocional en el trabajo

La comida suele utilizarse para camuflar sentimientos negativos como la tristeza, la frustración, la angustia, el aburrimiento o la ansiedad. En este sentido, existen algunos informes que señalan la importancia de la alimentación consciente, como por ejemplo desde la **Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE)**⁹, que **apunta que una alternativa a las dietas restrictivas consiste en entrenar al individuo para reconocer los distintos tipos de señales de hambre y saciedad** (fisiológicos y psicológicos) utilizando estrategias terapéuticas específicas. Además, varios factores emocionales, momentáneos o no, pueden ser un factor desencadenante para que la persona coma más, incluso sin la necesidad fisiológica de hacerlo. De esto se infiere que hay varias maneras de tratar el hambre emocional y para ello es necesario adoptar un comportamiento consciente y cambiar algunos hábitos que pueden ser desencadenantes del problema. Para empezar, es necesario identificar las razones que conducen al deseo de comer en exceso y una vez que se conocen es importante buscar ayuda o seguir consejos prácticos para combatir eficazmente el hambre emocional.

Fuentes consultadas:

7. AdSalutem Instituto del Sueño (2023) *Sueño y nutrición: ¿están relacionados?*.
8. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) (2024).
9. Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE) (2024) *Beneficios de la alimentación consciente en el comedor emocional*.

5. Impacto de la responsabilidad de un cargo en la alimentación

Impacto de la responsabilidad de un cargo en la alimentación

La alimentación en el trabajo no solo depende de los hábitos personales, sino también de las responsabilidades laborales que cada empleado asume. Tener **demasiada carga, las exigencias del puesto y la presión por cumplir con los plazos pueden influir directamente en los hábitos alimenticios**, con consecuencias tanto para la salud física como para el rendimiento profesional. Es interesante señalar que no es lo mismo la agenda de un directivo con reuniones encadenadas –y quizás comidas de negocios incluidas– frente a la de un empleado con un horario más estructurado y pausas definidas. En este estudio vislumbramos algunos datos que arrojan pistas sobre ello, como, por ejemplo, que **un 42,7% de los empleados cree que una dieta saludable les ayuda a gestionar mejor la presión laboral**. Este porcentaje es especialmente alto entre los trabajadores más jóvenes, con un 46% de los empleados de entre 25 y 34 años reconociendo los beneficios

de una buena alimentación para enfrentarse a los retos del trabajo. Este grupo, que se encuentra en una etapa de adaptación al mercado laboral y con frecuencia asume roles más dinámicos y muestra mayor conciencia de cómo la nutrición puede influir positivamente en su capacidad para manejar el estrés y la carga laboral. La alimentación, por lo tanto, se percibe como una herramienta importante para mejorar el rendimiento en este contexto. Por otro lado, los hombres parecen mostrarse menos dispuestos a reconocer la relación entre alimentación y rendimiento laboral. Un 24,4% de ellos considera que la dieta no tiene impacto en su capacidad para manejar la carga de trabajo. Esta perspectiva puede estar relacionada con una menor concienciación sobre cómo **una nutrición adecuada puede mejorar la concentración, la energía y la resistencia al estrés**, aspectos fundamentales para afrontar las exigencias del trabajo.





61%

61% de los directores de empresas grandes y medianas no logran hacer pausas regulares para comer

Más responsabilidad en el trabajo, ¿menos pausas para comer?

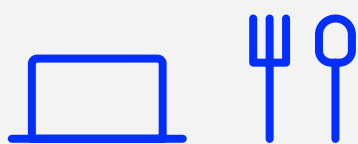
En entornos muy exigentes, no hacer una pausa para comer puede incluso verse (erróneamente) como señal de dedicación. De ahí que sea importante que los directivos sean conscientes de esto y no lo fomenten con su ejemplo ya que, si un jefe nunca se toma un respiro para almorzar, su equipo podría interpretar que tampoco debe hacerlo. Este estudio muestra que, **a medida que aumenta el nivel de responsabilidad laboral, también lo hace la dificultad para realizar pausas regulares**, especialmente en cargos directivos. Un claro ejemplo de esto es que casi el **61% de los directores de empresas grandes y medianas no logran hacer pausas regulares para comer**, lo que refleja una falta de tiempo y espacio para cuidar su alimentación mientras manejan sus funciones de alto nivel. Esta tendencia evidencia cómo la exigencia de ciertos cargos puede interferir con las prácticas de autocuidado, como comer de manera equilibrada y tomar tiempo para descansar adecuadamente. En resumen, la responsabilidad de un cargo influye en los hábitos alimentarios, pero conocer esos efectos permite anticiparse. Tanto individuos como empresas deben estar atentos a que los puestos de mayor estrés no deriven en peores hábitos de salud y sepan que un liderazgo que se alimenta bien probablemente tendrá más energía y claridad mental. Por ello, es importante que la **cultura corporativa apoye a todos –desde primer hasta máximo nivel– para que cuiden su nutrición durante el trabajo**.

Priorizar una alimentación saludable

Como cualquier otro cambio, implantar un sistema de pautas alimentarias en la empresa implica esfuerzo y debería ser una responsabilidad compartida. El estrés, las reuniones constantes y la carga de trabajo son factores que dificultan la realización



de pausas, lo que lleva a los directivos a saltarse comidas de manera más frecuente que otros segmentos de la población activa. De hecho, el **68,9% de los directivos de grandes y medianas empresas admite que lo hacen por la carga de trabajo o por las reuniones**, un porcentaje significativamente más alto en comparación con otros grupos laborales, lo que subraya la falta de tiempo y la priorización de tareas sobre la alimentación saludable en estos puestos de alta responsabilidad. Este tipo de comportamientos **restan calidad al descanso y pueden propiciar una alimentación distraída e insatisfactoria**, común en oficinas orientadas a resultados o entre personal joven habituado a la multitarea. De esta forma, no cabe duda de que **la falta de una pausa real para comer va en detrimento tanto de la nutrición como del rendimiento posterior**, pero aunque sean conscientes de ello, muchos trabajadores incurrir en este hábito.



68,8%

de los autónomos y freelance asegura que logra parar a comer sin problema.

La falta de una pausa real para comer va en detrimento tanto de la nutrición como del rendimiento posterior

Las ventajas de los trabajadores autónomos

En marzo de 2024, y según datos del Ministerio de Trabajo y Economía Social¹⁰, en España había 3.352.950 trabajadores autónomos, de los que 2.130.771 eran hombres (63,2%) y 1.240.621 mujeres (36,8%). Si se trasladan estas cifras a la forma de relacionarse con la comida, surgen datos relevantes sobre la necesidad de mantener una alimentación saludable y así aumentar la productividad en el trabajo, mejorar la función cognitiva y reducir la fatiga mental. En el estudio, y en contraste con los directivos, los profesionales independientes, que tienen más control sobre su jornada laboral, parecen ser más capaces de gestionar sus tiempos de descanso. Un **68,8% de los trabajadores autónomos y freelance asegura que no les resulta difícil encontrar tiempo para hacer pausas para comer**, y esto demuestra que la flexibilidad en los horarios laborales permite a los empleados gestionar mejor sus comidas y, en consecuencia, llevar una alimentación más equilibrada, con un impacto directo en su bienestar y productividad. Este contraste también ilustra un aspecto crucial: aunque la carga laboral de los puestos directivos puede hacer que la alimentación saludable sea una prioridad secundaria, aquellos con mayor autonomía laboral tienen más libertad y flexibilidad para integrar pausas regulares y hábitos alimenticios saludables en su rutina diaria.

Fuentes consultadas:

10. Ministerio de Trabajo y Economía Social (2024) Datos de marzo 2024.

6. Promoción de hábitos saludables por las empresas

Las empresas tienen un papel clave en la promoción de una alimentación saludable en el entorno laboral y son un agente indispensable a la hora de fomentar, o en algunos casos dificultar, que sus empleados mantengan una alimentación sana en horario de trabajo. De esta forma, a través de diversas iniciativas, como la disponibilidad de espacios adecuados para comer, el acceso a opciones saludables y la flexibilidad horaria, pueden contribuir significativamente al bienestar de sus empleados. Según publica la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**", el **abordaje de la promoción de la salud en el trabajo se ha considerado cada vez más relevante para las empresas**, debido a los potenciales beneficios sobre la obtención de sus objetivos. De esta forma, un personal sano, cualificado y motivado contribuye a aumentar la productividad, disminuir el absentismo laboral y mejorar la imagen corporativa para los trabajadores, las empresas y la comunidad en la que opera, entre otros aspectos. Sin embargo, los datos del estudio reflejan que aún existen muchas áreas de mejora en este aspecto.

A través de diversas iniciativas, como la disponibilidad de espacios adecuados para comer, el acceso a opciones saludables y la flexibilidad horaria, pueden contribuir significativamente al bienestar de sus empleados



¿Qué recursos ofrecen las empresas?

La salud y el bienestar son temas en constante evolución, por lo que es importante mantener un programa actualizado y relevante para los empleados y asegurarse de estar al tanto de las últimas tendencias. En el estudio se destaca que la medida que más se implementa en los entornos laborales es la provisión de agua potable, y un 62,7% de los trabajadores afirma que sus empresas fomentan la hidratación gracias a ello. Otras acciones relevantes incluyen la **promoción de pausas adecuadas para el almuerzo (59,7%)**, la **flexibilidad horaria para comer (56,1%)** y la **disponibilidad de un comedor o espacio adecuado para las comidas (53,8%)**. Sin embargo, cuando se trata de opciones alimen-

ticias más saludables, la situación cambia, ya que **solo el 29,6% de los trabajadores tiene acceso a snacks saludables en su lugar de trabajo**, como fruta fresca o frutos secos. Además, solo el 28,4% afirma que su empresa incentiva el consumo de alimentos frescos y naturales, y el 24,4% declara que se les ofrecen opciones de comida saludable dentro del entorno laboral. **Los programas saludables en empresas pueden tomar muchas formas: desde el ofrecimiento de alimentos saludables en la cafetería hasta actividades físicas y programas de prevención** de problemas de salud física y psicológica. Quizá por este motivo, los empleadores que implementan estos programas tienen un claro enfoque en el bienestar de sus empleados, lo que puede llevar a un mayor compromiso y motivación. Además, si se sienten valorados y cuidados por su organización tienen más probabilidades de estar contentos en su trabajo y es menos probable que busquen trabajo fuera. Por ello, son muchos los nutricionistas que apuestan porque las empresas mejoren el estilo de vida de sus empleados poniendo en marcha diferentes programas de educación alimentaria. Como se afirma en el estudio, la falta de educación nutricional es otro aspecto a mejorar, ya que más de 4 de cada 5 empleados (82,7%) indican que sus empresas no organizan talleres o charlas sobre alimentación saludable. Un porcentaje similar (82,7%) señala que no se les facilita el acceso a nutricionistas o asesores de salud, y el 81,2% señala la ausencia de programas de bienestar corporativo centrados en la alimentación.

Las diferencias según el tamaño de la empresa

Comer en el entorno laboral mejora las relaciones sociales entre compañeros y aumenta la productividad, unos beneficios que se multiplican cuando es la propia compañía la que ofrece este servicio, pues llega a más gente. En el estudio se destaca que **el tamaño de la empresa influye considerablemente en las iniciativas de alimentación saludable que se ofrecen a los empleados**. Así, por ejemplo,

las grandes empresas son las que más recursos proporcionan en este sentido, con una mayor presencia de comedores, programas de bienestar y actividades relacionadas con la nutrición. Las medianas empresas también destacan en la oferta de agua potable y comedores, aunque tienen una menor disponibilidad de talleres sobre nutrición o programas de bienestar corporativo en comparación con las grandes compañías. Por otro lado, las microempresas presentan las mayores carencias en este aspecto y los trabajadores de este tipo de compañías tienen un acceso significativamente menor a comedores, snacks saludables, programas de bienestar y opciones de comida saludable. Esto pone en evidencia la **necesidad de que también las pequeñas empresas impulsen políticas de alimentación saludable**.



81,2%

de los encuestados señala la ausencia de programas de bienestar corporativo centrados en la alimentación





¿Qué hábitos saludables prefieren los empleados?

Cada vez más empresas se preocupan por fomentar la salud en sus entornos laborales. Además de ser una forma de contribuir al bienestar de sus empleados y retener o captar el talento, también contribuye a alcanzar los objetivos y mejorar los resultados en materia de productividad. Volviendo al estudio, es interesante destacar **qué aspectos valoran más los empleados en cuanto a la promoción de hábitos saludables** en sus empresas y las respuestas son claras. La opción más valorada para la mayoría de los trabajadores es **contar con horarios flexibles para comer**, con un 78,3% que considera esta medida esencial, le siguen la **pausa adecuada para el almuerzo** (77,7%) y la **disponibilidad de agua potable** en el entorno laboral (74,7%). Este último dato es interesante, ya que asegurarse de que sea gratuita, a través de fuentes o dispensadores, es algo que los empleados aprecian. En contraste, hay elementos que los empleados valoran

menos, como la organización de **talleres o charlas sobre nutrición, que es considerada poco relevante** por el 24,4% de los encuestados, mientras que un 39,5% la califica como indiferente. Asimismo, el **acceso a nutricionistas tampoco es una prioridad** para muchos empleados, ya que un 22% no lo considera importante y un 39,7% lo considera un extra no esencial. Finalmente, aunque **los snacks saludables** podrían parecer una medida atractiva, **un 22,6% de los empleados considera que no son relevantes** y un 29,2% los percibe como indiferentes. En definitiva, un equipo saludable no solo trabaja mejor, sino que también impulsa el crecimiento y éxito de la empresa.

Fuentes consultadas:

- II. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) *Intervención de promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral (Programa IPHASAL).*



cigna.es

#AlimentaLoQueImporta

La información contenida en este estudio se basa en investigaciones y fuentes científicas previamente publicadas, que se citan a lo largo del documento. Las recomendaciones aquí incluidas tienen carácter general y no deben considerarse asesoramiento médico personalizado. Cada persona es diferente, por lo que antes de realizar cualquier cambio en tu alimentación o estilo de vida, te recomendamos consultar con un médico o profesional de la salud. Este contenido tiene fines informativos, no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico profesional, y es propiedad de Cigna Healthcare. Prohibida su copia y distribución. Distribución limitada a personal autorizado.