



Boletín de actualidad preventiva andaluza 2026

Dirección General de Trabajo,
Seguridad y Salud Laboral

**ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO EN EL TRABAJO.
UN ENFOQUE DESDE LA
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**



ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO EN EL TRABAJO

UN ENFOQUE DESDE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación constituye un factor fundamental para el mantenimiento de la salud y el bienestar de los trabajadores. Una **dieta adecuada** no solo influye en el estado físico general, sino que también afecta directamente al rendimiento laboral, la concentración, la resistencia al estrés y la prevención de accidentes.

Desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales, la nutrición juega un papel importante en la reducción de la **fatiga**, la mejora de la **capacidad cognitiva** y la prevención de **errores** derivados de la falta de energía o de hábitos alimentarios inadecuados. Una alimentación equilibrada permite mantener **niveles estables de energía** durante la jornada laboral, lo que contribuye a mejorar la productividad y a disminuir los riesgos asociados a la distracción, el cansancio o la somnolencia.

Asimismo, determinados hábitos alimentarios pueden agravar problemas de salud relacionados con el trabajo, como **trastornos musculoesqueléticos**, **estrés**, **obesidad**, **enfermedades cardiovasculares** o **problemas digestivos**. Por ello, promover una alimentación saludable en el entorno laboral forma parte de las estrategias de promoción de la salud en el trabajo.

2. RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO LABORAL

El organismo necesita energía para realizar todas sus funciones, tanto físicas como mentales. Esta energía procede de los alimentos que ingerimos diariamente, especialmente de los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

Cuando la **alimentación es equilibrada** y se distribuye adecuadamente a lo largo del día, el cuerpo mantiene niveles estables de glucosa en sangre, lo que favorece: la concentración, la capacidad de tomar decisiones, la resistencia a la fatiga, la coordinación motora o la memoria y el aprendizaje.



Por el contrario, una **alimentación insuficiente o desequilibrada** puede provocar: fatiga prematura, disminución de la atención, somnolencia, irritabilidad o mayor riesgo de errores y accidentes laborales.

Especialmente en trabajos que requieren atención constante, manejo de maquinaria, conducción o toma de decisiones rápidas, mantener una nutrición adecuada resulta esencial para garantizar la seguridad.



3. QUÉ ALIMENTOS FAVORECEN EL RENDIMIENTO LABORAL

Una dieta adecuada para el trabajo debe ser **variada, equilibrada y suficiente**. Debe incluir alimentos que proporcionen energía sostenida, nutrientes esenciales y buena hidratación.

3.1 Carbohidratos complejos

Son la principal **fente de energía** del organismo. Se absorben lentamente, proporcionando energía de forma progresiva y evitando picos de glucosa.

Ejemplos recomendados: pan integral, arroz integral, pasta integral, patatas, legumbres o avena.

Estos alimentos ayudan a **mantener la energía** durante varias horas, evitando la sensación de cansancio o bajadas bruscas de energía.



3.2 Proteínas de calidad

Las proteínas son necesarias para la reparación de tejidos, el mantenimiento muscular y el correcto funcionamiento del organismo.

Fuentes recomendadas: pescado, pollo o pavo, huevos, legumbres, yogur natural o frutos secos.

Las proteínas contribuyen también a aumentar la sensación de **saciedad** y ayudan a mantener niveles de **energía más estables**.



3.3 Grasas saludables

Las grasas son necesarias para múltiples funciones metabólicas. Sin embargo, es importante priorizar las grasas saludables.

Recomendadas: aceite de oliva, aguacate, frutos secos o pescado azul.

Estas grasas favorecen la **salud cardiovascular** y ayudan a mantener un **buen funcionamiento cerebral**.



3.4 Frutas y verduras

Son fundamentales por su aporte de **vitaminas, minerales y antioxidantes**.

Beneficios principales: refuerzan el sistema inmunológico, mejoran la digestión, aportan hidratación y ayudan a combatir la fatiga.

Se recomienda consumir **al menos 5 raciones al día** entre frutas y verduras.



3.5 Hidratación



La hidratación es **clave** para el rendimiento físico y mental. Incluso una deshidratación leve puede provocar: dolor de cabeza, disminución de la concentración, fatiga e irritabilidad.

Se recomienda consumir aproximadamente **1,5 a 2 litros de agua al día**, aumentando esta cantidad en trabajos físicamente exigentes o en ambientes calurosos.

4. ORGANIZACIÓN DE LAS COMIDAS DURANTE LA JORNADA LABORAL

La distribución adecuada de las comidas a lo largo del día ayuda a mantener niveles constantes de energía.

Se recomienda realizar **entre 4 y 5 comidas diarias**.

4.1 Desayuno

Es una de las comidas **más importantes del día**, especialmente antes de iniciar la jornada laboral.

Un desayuno equilibrado debería incluir:

Un alimento rico en carbohidratos (pan o cereales integrales)	Una fuente de proteína (huevo, yogur, queso)	Una fruta	Una bebida (leche, café o infusión)
---	--	-----------	-------------------------------------

Evitar desayunar o hacerlo de forma insuficiente puede provocar falta de energía y menor capacidad de concentración.

4.2 Media mañana

Realizar un **pequeño tentempié** ayuda a evitar bajadas de energía.

Opciones recomendadas:

Fruta	Yogur	Frutos secos	Bocadillo pequeño integral
-------	-------	--------------	----------------------------

4.3 Comida principal

Debe ser equilibrada y no excesivamente pesada para evitar **somnolencia posterior**.

Una comida adecuada debería incluir:

Verduras o ensalada	Proteínas (pescado, carne blanca o legumbres)	Carbohidratos (arroz, pasta, patata o pan)	Agua como bebida principal
---------------------	---	--	----------------------------

4.4 Merienda

Especialmente útil si la jornada laboral es prolongada.

Opciones saludables:

Fruta	Yogur	Frutos secos	Tostada integral
-------	-------	--------------	------------------

5. CANTIDADES Y EQUILIBRIO NUTRICIONAL

No solo es importante **qué** se come, sino también **cuánto** se come. Las raciones excesivas pueden provocar digestiones pesadas, somnolencia y reducción del rendimiento laboral.

Algunas recomendaciones generales:

- Comer despacio y masticar bien.
- Evitar comidas muy abundantes antes de realizar tareas que requieran concentración.
- Priorizar platos equilibrados con verduras, proteínas y carbohidratos.



La sensación de saciedad debe alcanzarse sin llegar a una digestión pesada.

6. ALIMENTOS Y HÁBITOS QUE CONVIENE EVITAR EN EL TRABAJO

Existen determinados alimentos o hábitos que pueden perjudicar el rendimiento laboral.

6.1 Comidas muy grasas

Ejemplos: frituras, comida rápida, embutidos grasos o salsas pesadas.

Pueden provocar digestiones lentas y somnolencia.

6.2 Exceso de azúcar

Productos con alto contenido en azúcar: bollería industrial, refrescos azucarados o dulces.

Provocan picos rápidos de energía seguidos de caídas bruscas, lo que genera cansancio y falta de concentración.

6.3 Exceso de cafeína

Aunque el café puede ayudar a mejorar el estado de alerta, un consumo excesivo puede causar: nerviosismo, insomnio, taquicardia o ansiedad.

Se recomienda no superar **3 o 4 tazas de café al día**.

6.4 Saltarse comidas

No realizar comidas durante la jornada laboral puede provocar: bajadas de glucosa, fatiga, irritabilidad, mayor probabilidad de errores.



7. ALIMENTACIÓN EN TRABAJOS CON CONDICIONES ESPECIALES

Algunos trabajos presentan características que requieren mayor atención a la alimentación.

- Trabajos físicos

Necesitan mayor aporte energético, especialmente de: carbohidratos, proteínas e hidratación constante.

- **Trabajos sedentarios**

En estos casos se debe controlar especialmente: el exceso calórico, el consumo de grasa y el sedentarismo.

Se recomienda complementar con **actividad física**.

- **Trabajo a turnos o nocturno**

Las personas que trabajan en turnos deben adaptar su alimentación para evitar trastornos digestivos o fatiga.

Recomendaciones:

- **Comer comidas ligeras durante la noche.**
- **Evitar comidas pesadas antes de dormir.**
- **Mantener horarios lo más regulares posible.**

8. CONCLUSIÓN

La **alimentación saludable** es un elemento clave para el bienestar y la seguridad en el entorno laboral. Una dieta equilibrada, distribuida adecuadamente a lo largo del día y adaptada a las características del trabajo, permite mejorar el rendimiento físico y mental, reducir la fatiga y disminuir el riesgo de accidentes laborales.

Promover **hábitos alimentarios saludables en el trabajo** forma parte de las estrategias de prevención de riesgos laborales y de promoción de la salud de los trabajadores. Una correcta nutrición, junto con la hidratación adecuada y el descanso suficiente, contribuye a crear entornos laborales más seguros, productivos y saludables.



JAR