



©Depositphotos.

## Un estudio mundial, realizado en 26 países, analiza los hábitos de alimentación en el trabajo

08-09-2023

**El estudio *Global eating at work* ha analizado los hábitos de alimentación en el trabajo de 35.000 personas de 26 países. Destaca tendencias como que el 73% de los trabajadores españoles con jornada híbrida intenta comer más sano los días de oficina, y que las generaciones más jóvenes son las más interesadas en una alimentación sana en el trabajo.**

Las personas que teletrabajan son más propensas a consumir alimentos procesados, picar entre horas y trabajar más tiempo que sus compañeros que lo hacen desde la oficina, según revela el estudio *Global eating at work 2023* de Compass Group y la agencia de información de mercado Mintel. El estudio detalla las opiniones de 35.000 personas en 26 países, entre ellos España, analizando la alimentación en el trabajo, la sostenibilidad, la adopción digital, la salud y el bienestar mental. Es una de las mayores encuestas intergeneracionales de este tipo.

El análisis destaca que la mayoría reconocen que una dieta saludable durante la semana laboral comporta beneficios para la productividad, la salud y el bienestar. El 56% de los españoles asegura que lo que come y bebe durante la jornada impacta directamente en su productividad. Pero más de la mitad de los trabajadores en todo el mundo tienen dificultades para seguir una dieta sana en la oficina. Y a aquellos que trabajan en casa les resulta más difícil resistirse a la tentación: en España el 69% de los teletrabajadores o que tienen un formato híbrido admiten comer regularmente alimentos menos sanos durante su jornada laboral. Además, los empleados que teletrabajan son más propensos a comer tentempiés ricos en calorías, como chocolate, durante sus descansos (42% frente al 23% de los que van a su lugar de trabajo).

Por otro lado, el 73% de los trabajadores híbridos aseguran hacer un esfuerzo por comer de forma más saludable los días que acuden al lugar de trabajo, al tiempo que reclaman más orientación y apoyo por parte de las empresas para conseguirlo. El 72% de los empleados con restaurante en la oficina confía que los comedores de sus empresas les ayuden a comer más sano.

El 81% de los nacidos a partir de 1996 apuestan por empresas que ofrecen comidas gratuitas o subvencionadas en el trabajo.”

Por edades, a los más jóvenes les interesa más una alimentación sana en el trabajo y cómo esos alimentos influyen en su productividad. El 81% de los nacidos a partir de 1996 apuestan por empresas que ofrecen comidas gratuitas o subvencionadas en el trabajo. También les resulta primordial recibir una oferta alimentaria sostenible y saludable en estos espacios.

**Soraya Fernández del Puerto**, directora comercial y de fidelización de Compass Group España, destaca que los resultados *“constatan la importancia que tiene la alimentación durante la jornada laboral y cómo un menú supervisado por especialistas permite mantener una dieta más saludable”*. También destaca como para atraer talento una estrategia puede ser *“que las empresas ofrezcan el servicio de comedor”*.

Según el estudio, y tras la pandemia en España, el 54% de los empleados acuden a diario a su lugar de trabajo, mientras que el 35% mantiene jornadas híbridas. El 7% teletrabaja siempre y un 4% tiene un trabajo ambulante. La media en Europa es que la mitad de la mano de obra trabaja de manera presencial, el 40% lo hace en modalidad híbrida y un 7% trabaja desde casa.

Las estadísticas de tiempo invertido para comer en el trabajo difieren según los países. Con 54 minutos China es el país con una pausa más larga y Polonia, con 20 minutos, con la menor. La media se sitúa en 35 minutos. España, está 6 minutos por debajo, con 29 minutos por día.

1.950 personas trabajadoras en España han participado en el *Global eating at work 2023* que analiza las tendencias de consumo para conocer qué buscan las generaciones más jóvenes y dar soluciones a comensales y a las empresas.

### Noticias Relacionadas

- Comer sano y moverse: recomendaciones para reuniones, jornadas y congresos saludables
- BBVA recibe la máxima certificación de Aenor por la calidad de sus servicios de restauración
- Banco Santander recibe la certificación Aenor a la calidad de sus restaurantes corporativos
- La pandemia ha transformado el restaurante de empresa en un espacio más abierto y versátil