

Alimentación y comensalidad de los trabajadores asalariados en la Argentina

IANINA TUÑÓN Y LUCRECIA FREIJE

ODSA

Observatorio
de la Deuda
Social Argentina



UCA

Pontificia Universidad Católica Argentina



PARTICIPANDO TODOS
PROYECTAMOS EL FUTURO
de las raíces a los frutos



Agradecimientos

Agradecemos especialmente a quienes se sumaron a la discusión de este proyecto, con ideas y sugerencias muy valiosas para la confección del cuestionario:

Laura Salzman (Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires), **Verónica Sánchez** y **Camilo Suárez** (Asociación de Hoteles, Restaurantes, Confiterías y Cafés – AHRCC, Ciudad de Buenos Aires), **Andrea Rochaix** y **Martina Scarone** (Nutrix), **Manuel Mera** (CIPPEC), **Virginia Urdangarin**, **Pablo Barbieri** y **Bárbara Granatelli** (Edenred Argentina), **Fernando Curi** (Dirección Nacional de Estudios y Estadísticas Laborales, Secretaría de Trabajo), **Eduardo Donza** (ODSA-UCA).

Motivación

- La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define **el lugar de trabajo como un espacio clave para promover hábitos saludables**. Mientras países como Francia, Italia y Brasil tienen sistemas consolidados de beneficios alimentarios con incentivos fiscales, **en Argentina el debate recién comienza a tomar fuerza**.
- Presentamos los resultados de la primera encuesta nacional sobre alimentación de los asalariados, **con el objetivo de aportar evidencia clave para el diseño de políticas que mejoren la nutrición, la salud y el bienestar laboral**.

Metodología

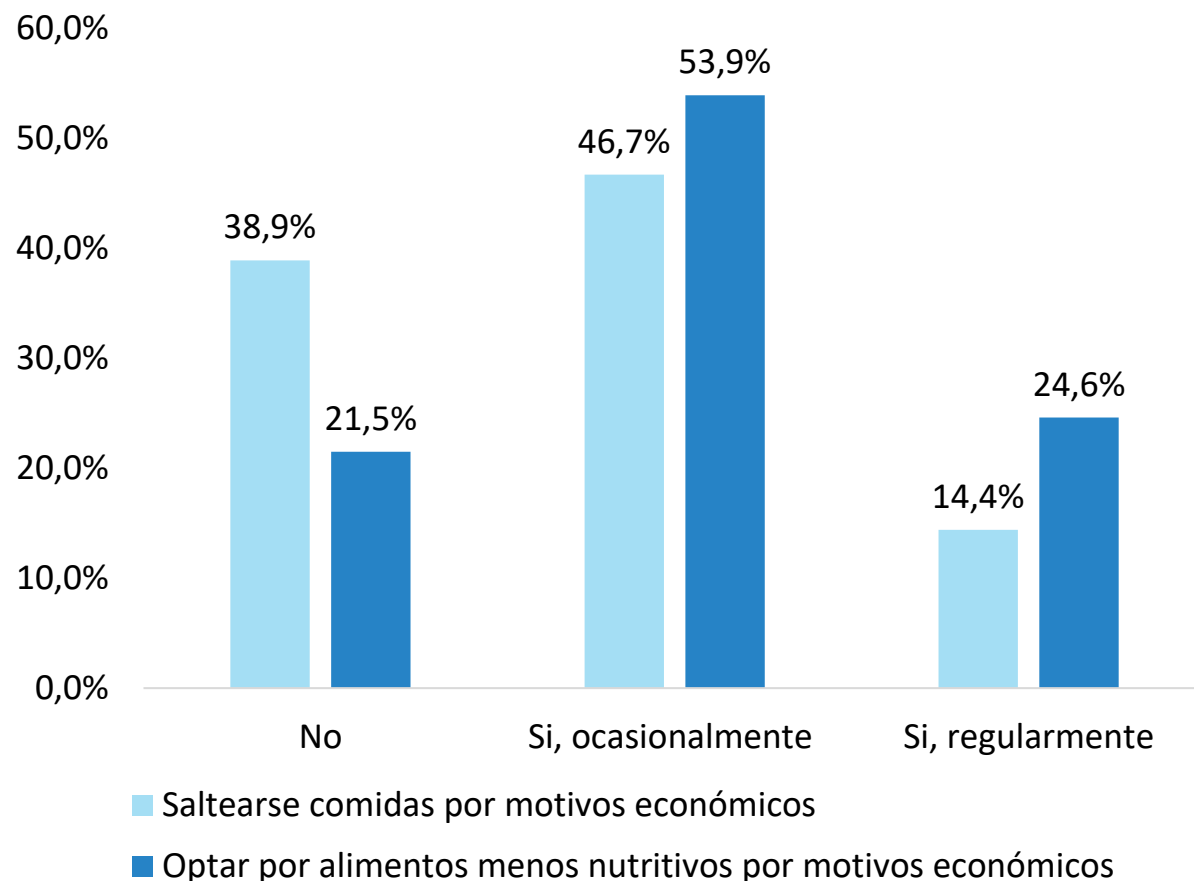
- **Enfoque:** Investigación cuantitativa.
- **Universo:** Trabajadores asalariados de Argentina (excluye servicio doméstico).
- **Muestra:** 1.171 casos, con representatividad nacional.
- **Relevamiento de variables:**
 - **Sociodemográficas:** Sexo, edad, región y nivel educativo.
 - **Laborales:** Tamaño de empresa, puesto, sector, tipo de gestión (público/privado), ingresos y modalidad de trabajo (presencial/híbrido/remoto).
- **Análisis:** Descripción de hábitos alimentarios y exploración de sus asociaciones con las condiciones sociodemográficas y laborales.

Hábitos alimentarios en la jornada laboral

Realización de comidas, espacios, tiempos y
formas de acceso a los alimentos

Privación alimentaria por motivos económicos

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



El 61,1% de los asalariados se saltea comidas

- ✓ Entre jóvenes de 18 a 29 años → 70,7%.
- ✓ Entre quienes no acceden a recursos básicos (heladera, microondas) → 72,0%.
- ✓ Entre quienes reciben un aporte por parte del empleador se reduce al 43,9%.

El 78,5% de los trabajadores opta por alimentos menos nutritivos.

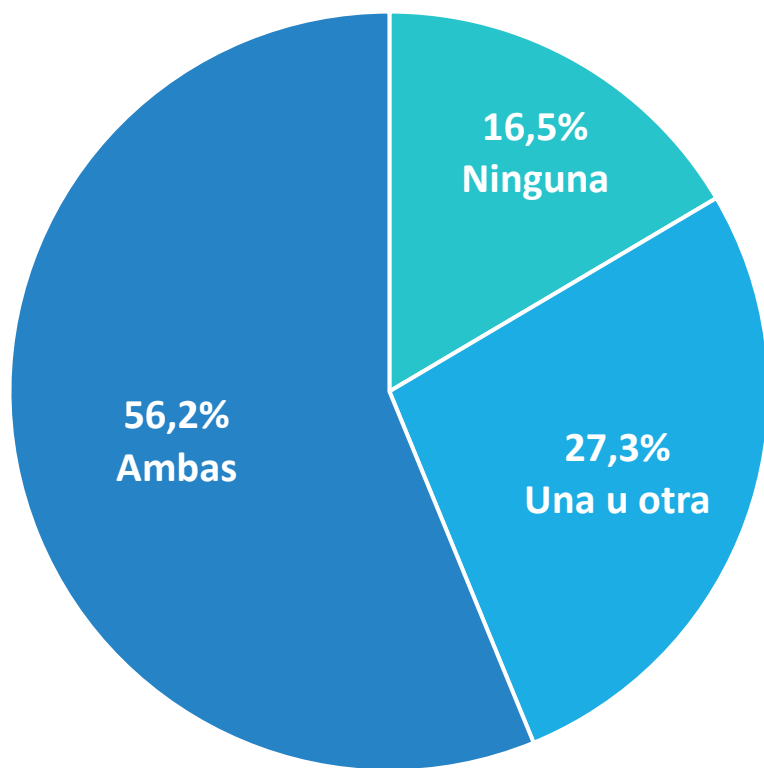
- ✓ El 86,7% entre quienes perciben los ingresos más bajos (hasta \$800.000).
- ✓ El 63,5% entre quienes reciben mayores ingresos (más de \$2.000.000).
- ✓ Entre quienes trabajan en pequeñas empresas y en el sector público, asciende al 85%.

*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA.

Privación alimentaria combinada

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



El 56,2% sufre la doble privación de saltarse comidas y comer alimentos poco nutritivos, constituye el núcleo más crítico de la inseguridad alimentaria laboral.

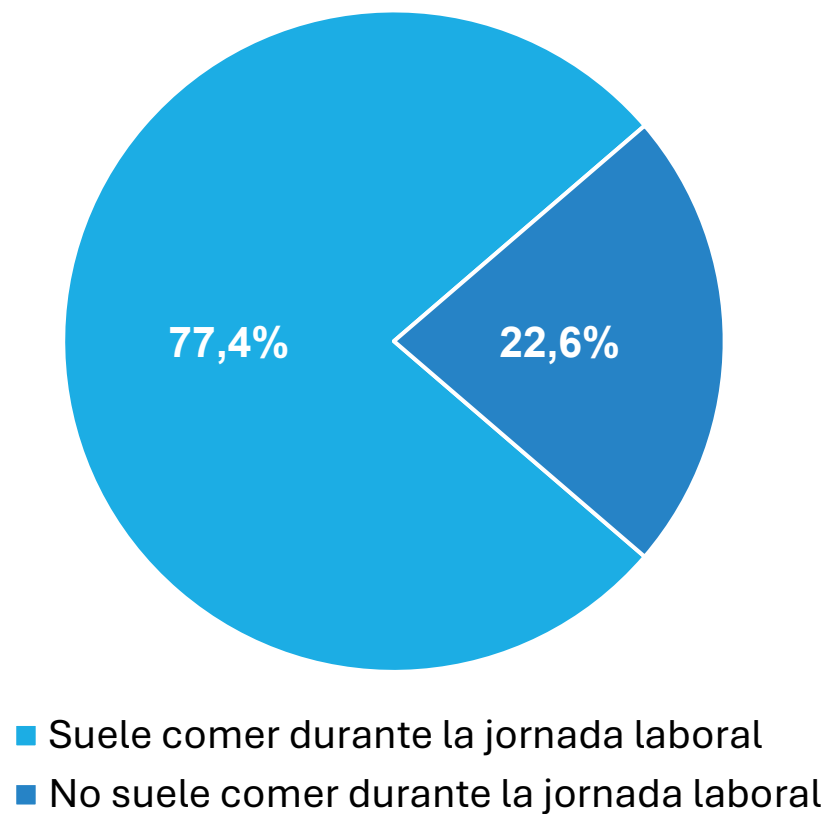
- ✓ Jóvenes de 18 a 29 años: 66,8% (vs. 44,5% en mayores de 60 años).
- ✓ Mujeres: 60,1% (vs. 53,3% en varones).
- ✓ Regiones postergadas: NOA (65,0%) y NEA (62,3%).
- ✓ Trabajadores no calificados: 71,1% (vs. 38,5% en profesionales/directivos).
- ✓ Sector público: 70,0% (vs. 50,3% en sector privado).
- ✓ Menores ingresos: 68,8% (vs. 31,6% en ingresos superiores).

*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

Alimentación durante la jornada laboral

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



El 22,6% de los asalariados no come durante su jornada.

Pero el problema se agrava según la geografía y el tipo de empleo:

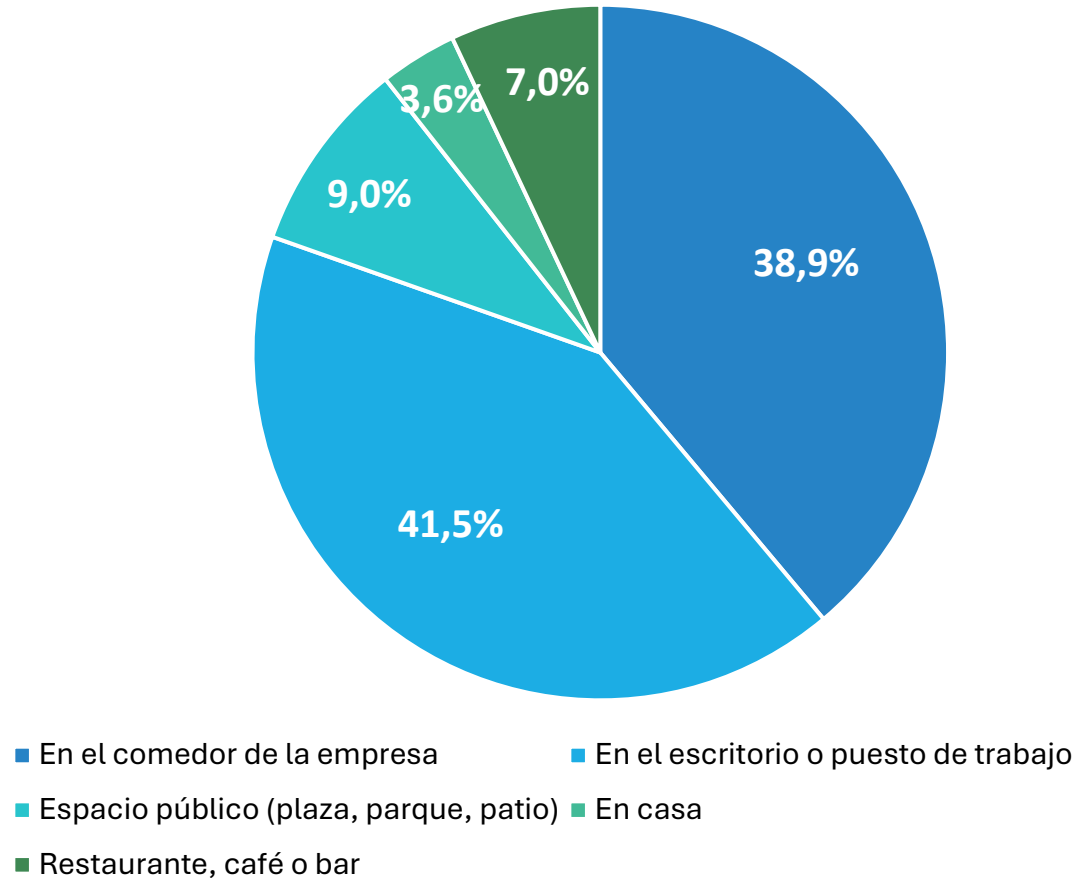
- ✓ **En el NEA**, la mitad de los trabajadores (50,1%) no come.
- ✓ **En el sector público**, la cifra duplica a la del privado (33% vs 17%).
- ✓ **La edad y el ingreso** también marcan la diferencia:
 - Jóvenes (18-29):** 13% no come | **Mayores (60+):** 32% no come.
 - Ingresos bajos:** 29% no come | **Ingresos altos:** 16% no come.

*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

¿Dónde comen quienes sí lo hacen?

Sobre el 77,4% de los trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

El 41,5% de los asalariados almuerza en su escritorio.

La infraestructura disponible es determinante:

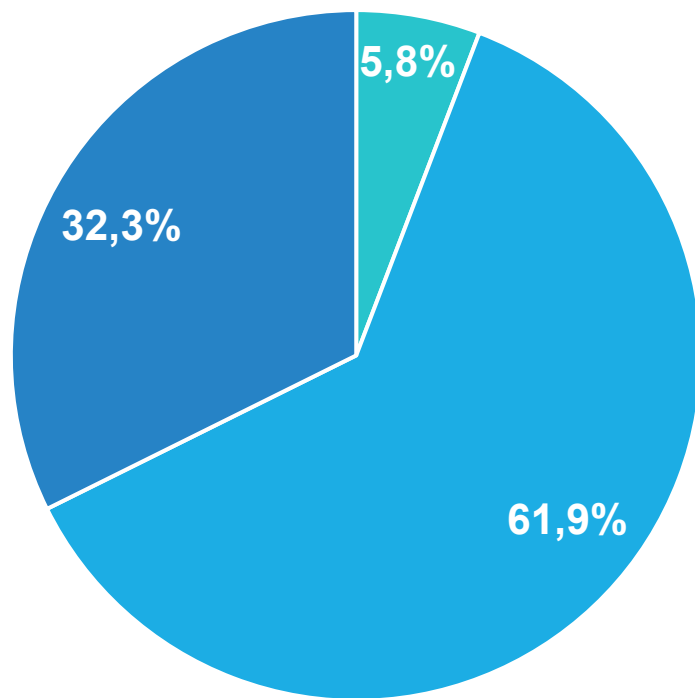
- ✓ Cuando hay comedor, el 60,6% de los trabajadores lo utiliza.
- ✓ Cuando hay equipamiento básico (heladera o microondas), el 47,6% come en el escritorio.

Cuando no hay infraestructura:

- 53,1% come en el escritorio,
- 24,0% en espacios públicos
- 9,9% se va a su casa.

¿Con quiénes comen sí lo hacen?

Sobre el 77,4% de los trabajadores asalariados
(Argentina, 2025)*



■ Con amigos, familiares u otros ■ Con compañeros/as de trabajo ■ Solo/a

El 32,3% de los asalariados come en soledad

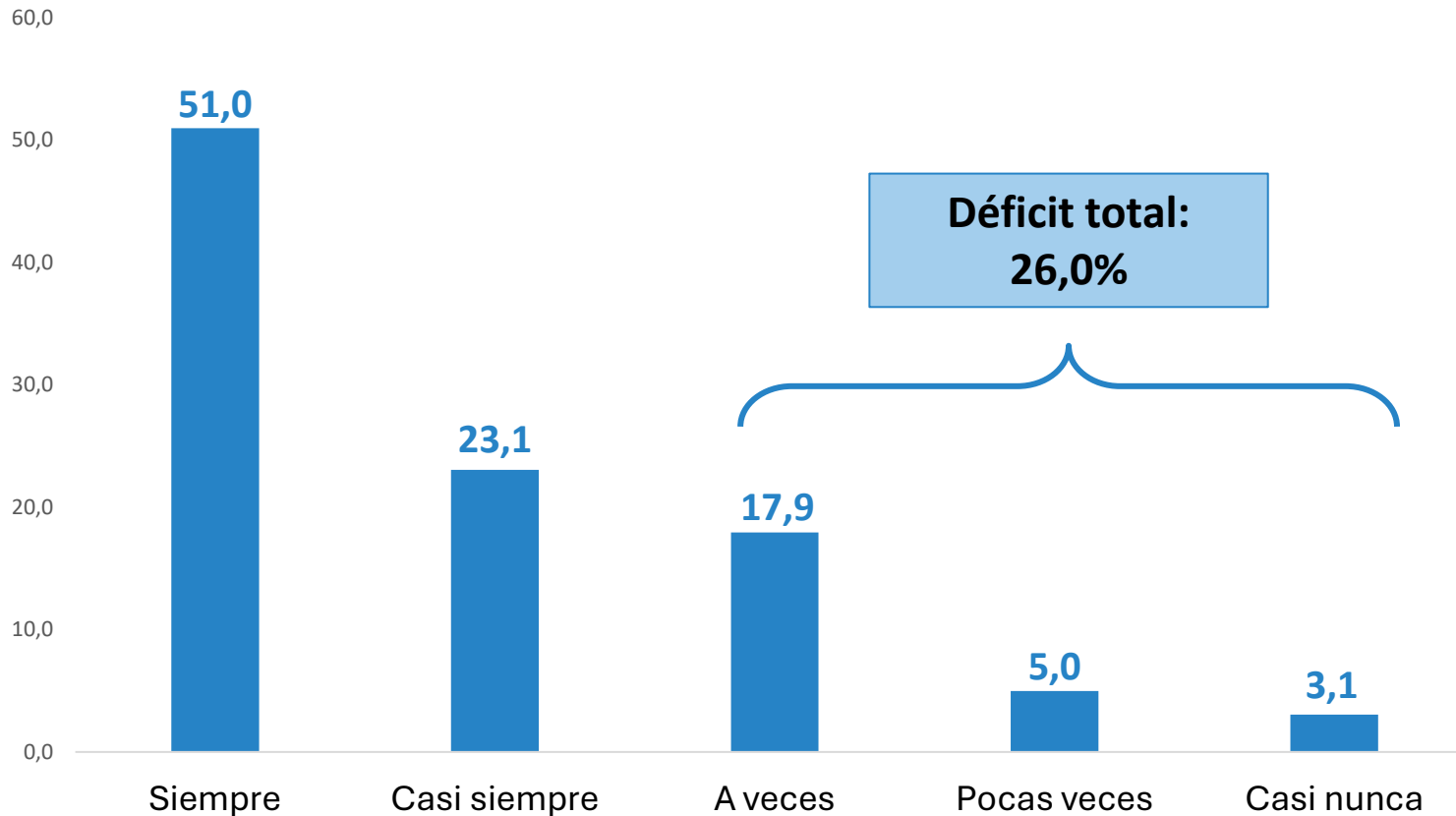
- ✓ 36,0% de las mujeres (vs. 29,7% de los varones)
- ✓ 42,5% de los mayores de 60 años (28,0% entre 30 y 44 años).
- ✓ 77,0% entre quienes trabajan en forma virtual, el come solo.
- ✓ 43,0% en las empresas pequeñas, frente al 26,7% en medianas y 29,5% en grandes.
- ✓ Sin equipamiento para comer: el 51,0%; con comedor: solo el 22,1% come solo.

*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

¿Toman habitualmente una pausa para comer?

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

El 26% de los asalariados enfrenta dificultades para tomar una pausa.

- ✓ **Mujeres:** 36,0% (vs. 18,3% de los varones).
- ✓ **Sector público:** 38,7% (vs. 20,3% en el privado).
- ✓ **Sin infraestructura:** 37,3% no pausa (vs. 13,7% si hay comedor).
- ✓ **Sin aporte del empleador:** 31,0% (vs. 19,3% si lo recibe).

El impacto en la salud:

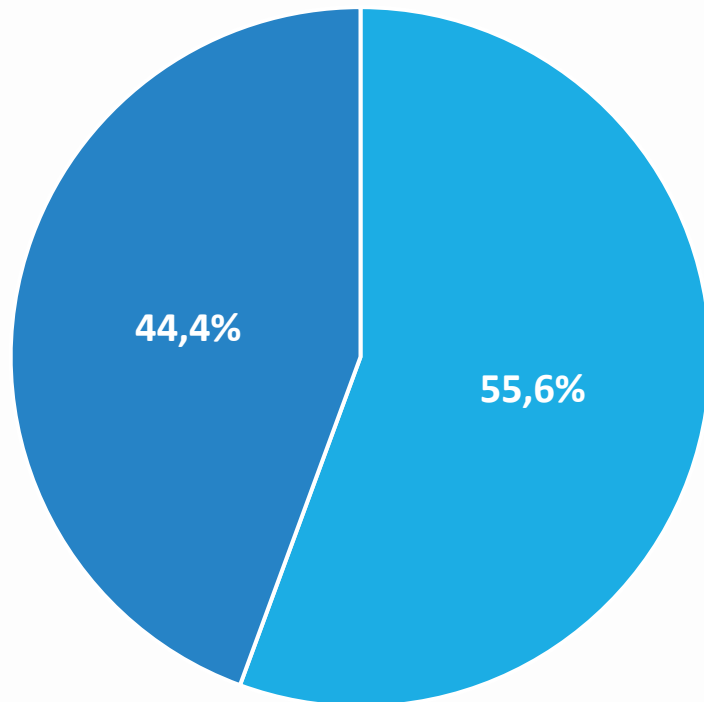
- ✓ De quienes **casi nunca** pausan, el **48,2%** califica su dieta como poco saludable.
- ✓ La **obesidad** alcanza al **35,8%** de quienes no pausan, duplicando a quienes sí lo hacen (19,3%).

Condiciones materiales y económicas de la alimentación laboral

Infraestructura, aportes y costos de la alimentación

¿Quién paga la comida en la jornada laboral?

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



■ No recibe ningún aporte ■ Recibe algún aporte

Solo el 44,4% de los asalariados recibe algún aporte de su empleador para la alimentación.

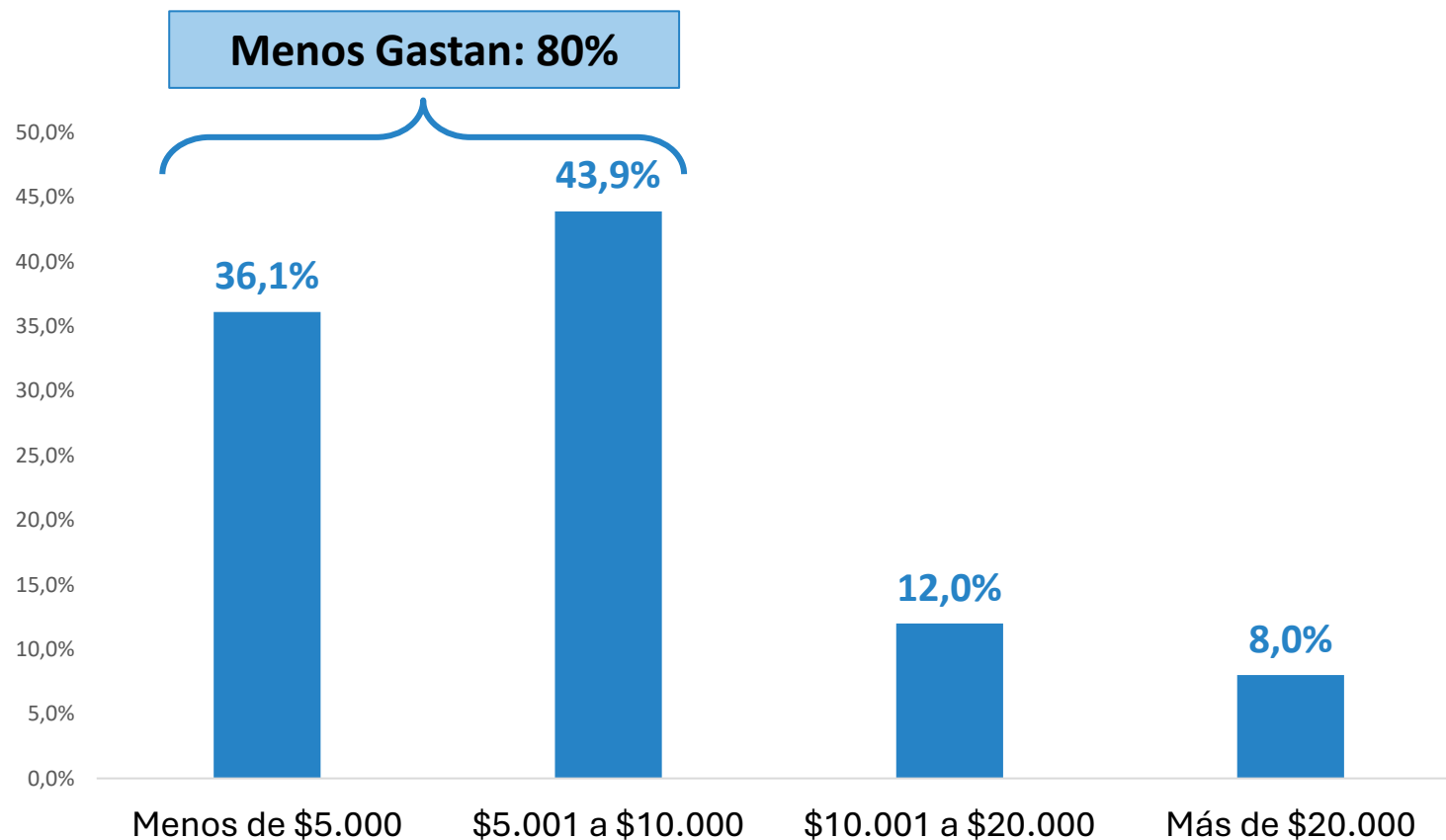
- ✓ **Empresas medianas:** 48,3% recibe aporte (vs. 39,9% en pequeñas).
- ✓ **Sector privado:** 49,6% (vs. 32,2% en el sector público).
- ✓ **Ingresos altos (+\$2M):** 58,3% recibe aporte.
- ✓ **Ingresos bajos (hasta \$800k):** solo el 39,8% recibe.
- ✓ **Jornadas extensas (+45h):** 49,0% recibe aporte (vs. 40,4% en jornadas reducidas).

*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

Gasto en alimentación durante la jornada presencial

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



*No se considera al servicio doméstico.

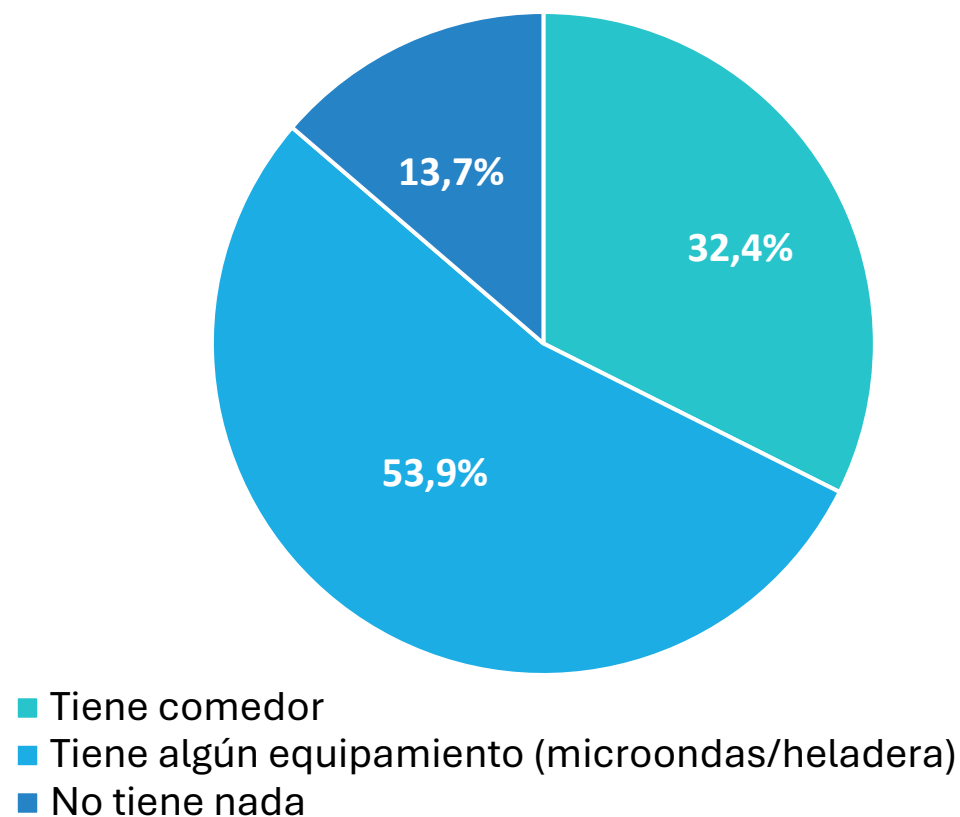
Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

El 80% de los trabajadores gasta menos de \$10.000 por día.

- ✓ **Hasta secundario incompleto:** 90,7%. Proporción que desciende al 74,5% entre quienes cuentan con educación terciaria o universitaria completa.
- ✓ **Menores Ingresos:** 85,9% hasta hasta \$10.000 por día, mientras que entre quienes ganan más de \$2.000.000 baja al 66,5%.
- ✓ **Empresa pequeña:** 84,3% gasta menos de \$10.000 diarios (vs. 73,9% en grandes empresas).
- ✓ **Trabajadores no calificados:** 84,3% no supera los \$10.000 (vs. 74,1% en profesionales/directivos).

Infraestructura disponible en el lugar de trabajo

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



Solo el 32,4% de los asalariados tiene acceso a un comedor en su lugar de trabajo.

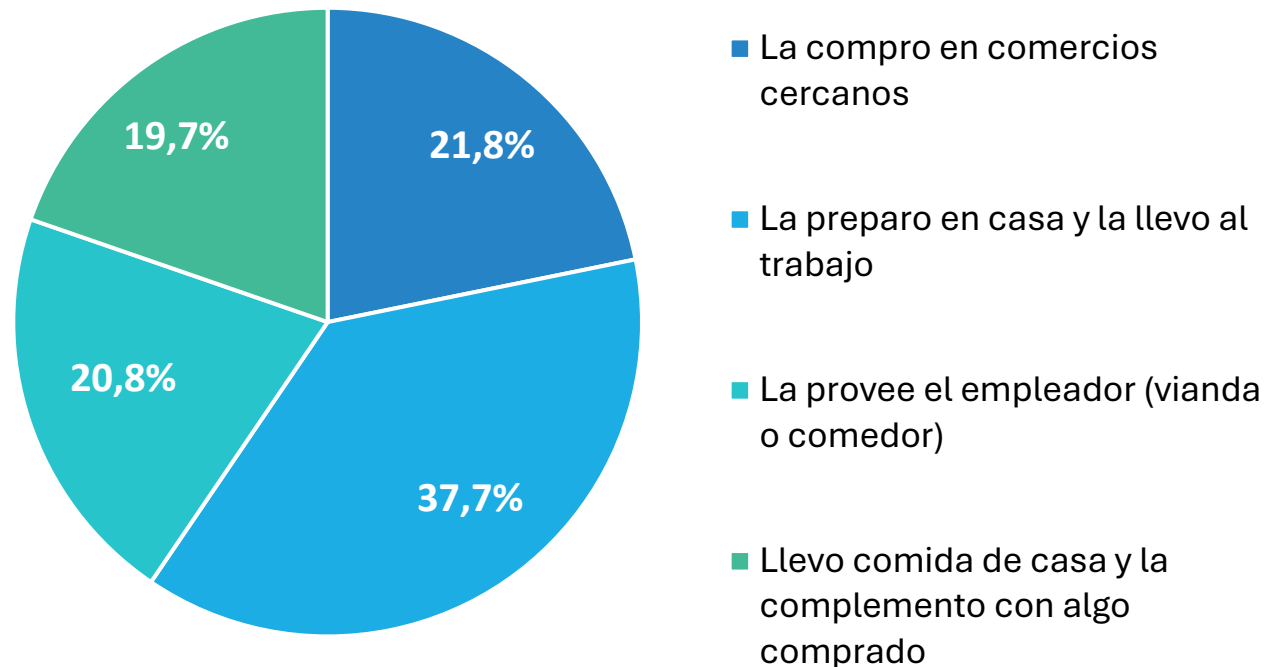
- ✓ **Empresas grandes:** 38,5% tiene comedor (vs. 24,2% en pequeñas empresas).
- ✓ **Sector privado:** 35,2% cuenta con comedor (vs. 25,7% en el sector público).
- ✓ **Ingresos altos (+\$2M):** 41,8% trabaja en lugares con comedor.
- ✓ **Ingresos bajos (hasta \$800k):** solo el 25,4% accede a este espacio.
- ✓ **Jornadas extensas (+45h):** 37,9% tiene comedor (vs. 29,3% en jornadas reducida).

*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

Procedencia de los alimentos que consumen

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



Solo el 20,8% de los trabajadores recibe alimentos provistos por su empleador (vianda o comedor).

- ✓ **Varones:** 24,2% recibe comida del empleador (vs. 16,0% de las mujeres).
- ✓ **Ingresos altos (+\$2M):** 31,2% accede a este beneficio.
- ✓ **Ingresos bajos (hasta \$800k):** solo el 15,4% recibe comida provista.
- ✓ **Empresas grandes:** 25,4% tiene vianda o comedor pago (vs. 14,1% en pequeñas).
- ✓ **Sector privado:** 23,2% recibe este beneficio (vs. 15,1% en el sector público).

*No se considera al servicio doméstico.

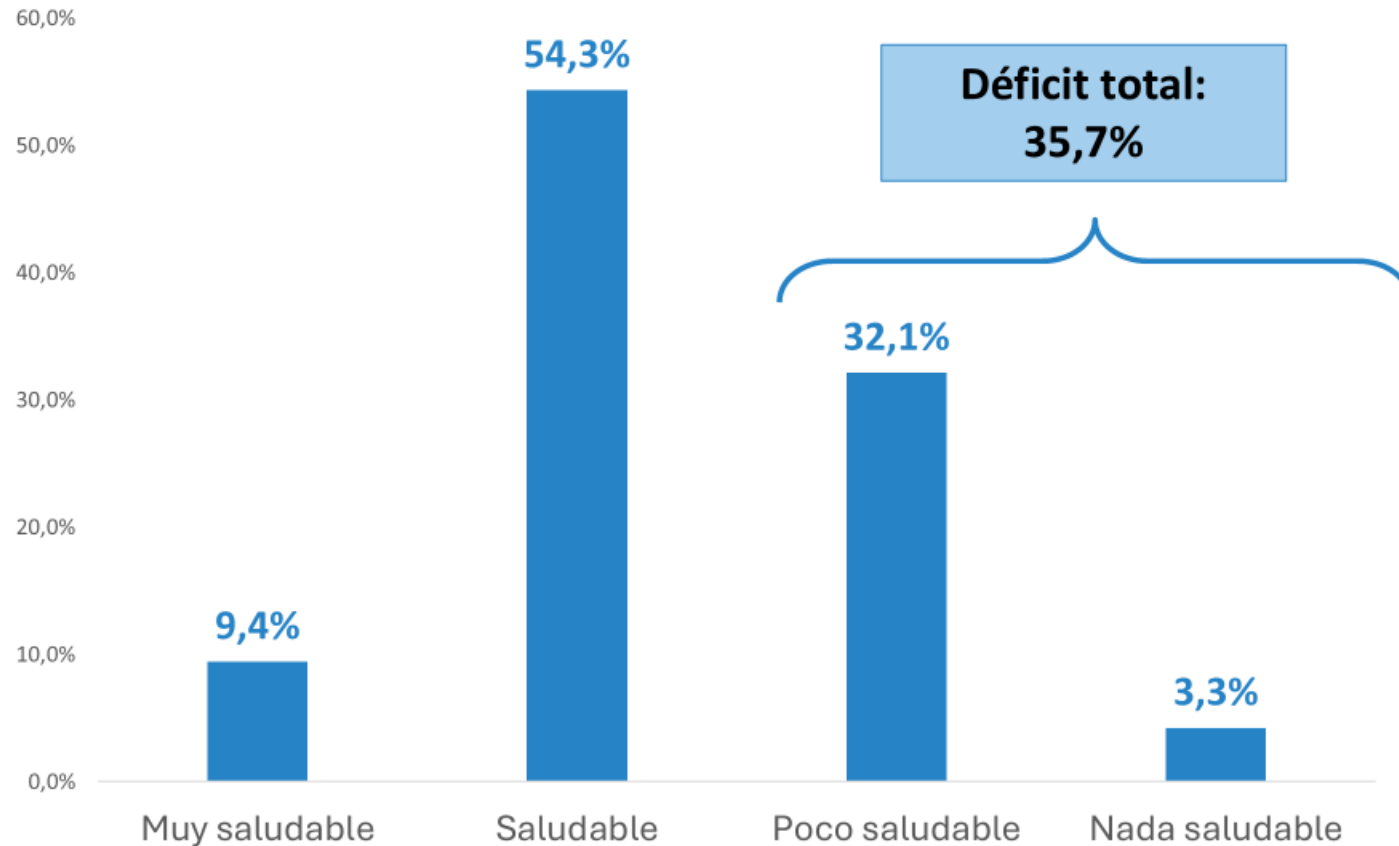
Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

Alimentación y Salud

Autopercepción de la dieta y Estado de Salud general

Auto-reporte de la calidad de la dieta

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



Más de un tercio de los asalariados (35,7%) reconoce que su dieta es poco saludable.

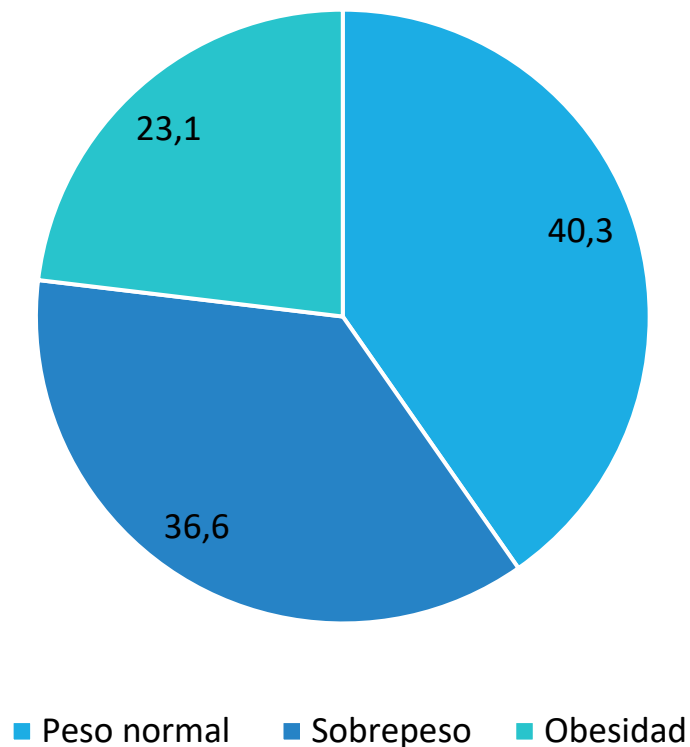
- ✓ Ingresos bajos: 41,8% admite comer mal (vs. 23,8% en ingresos altos).
- ✓ Sin comedor: 43,3% (vs. 26,9% si hay comedor).
- ✓ Mujeres: 40,4% (vs. 32,4% de varones).
- ✓ Entre quienes padecen la doble privación (saltar comidas + comer peor), casi la mitad (44,6%) es consciente de su mala alimentación. Solo el 16,9% de los que no tienen privaciones opina igual.

*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

Índice de masa corporal

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

El 23,1% de los asalariados presenta exceso de peso (IMC: 30 o más).

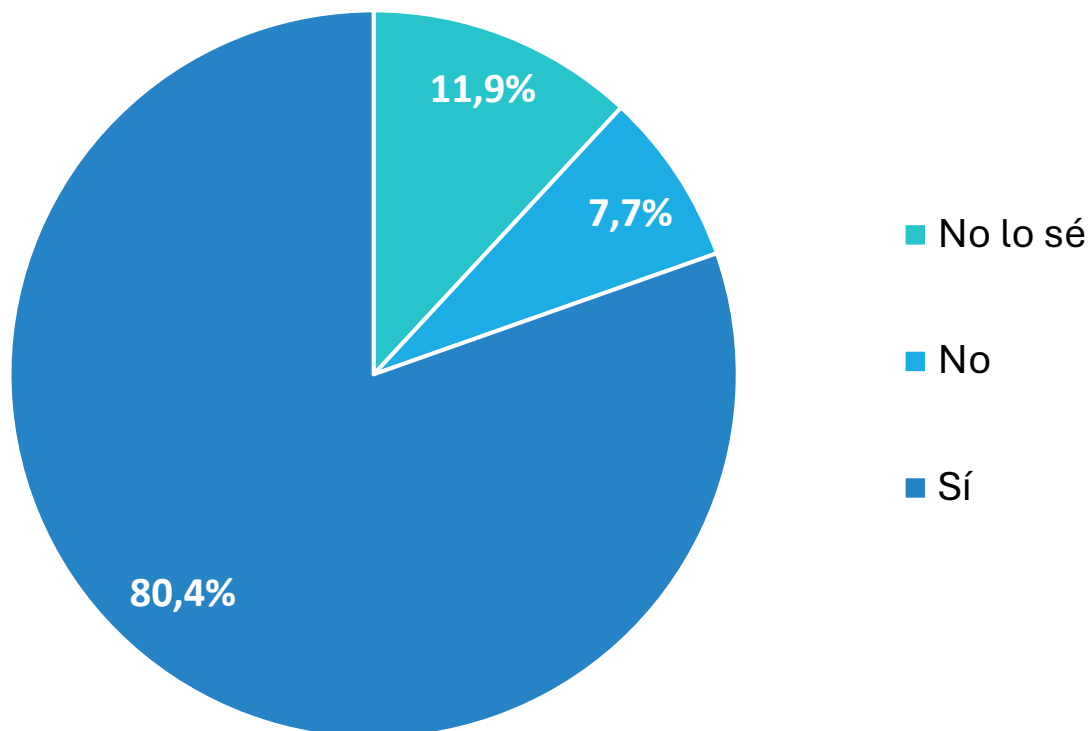
- ✓ **Mayores de 60 años:** 29,2% (vs. 7,4% en jóvenes de 18 a 29 años).
- ✓ **Sin pausa para comer:** 35,8% presenta obesidad (vs. 19,3% entre quienes siempre pausan).
- ✓ **Sin infraestructura:** 26,9% (vs. 19,1% entre quienes tienen comedor).
- ✓ **Elige alimentos poco nutritivos:** 30,4% (vs. 17,7% entre quienes no lo hacen).
- ✓ **Se saltea comidas:** 27,9% (vs. 20,3% entre quienes no lo hacen).
- ✓ **Dieta poco saludable:** 31,5% (vs. 16,5% entre quienes la consideran saludable).
- ✓ **Salud regular o mala:** 45,1% (vs. 14,2% entre quienes tienen salud muy buena o excelente).

Demandas en torno al aporte del empleador

Nivel de acuerdo, Uso del aporte, Impacto en la comensalidad y en la salud.

Interés en recibir un aporte con libertad de elección

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



El 80,4% de los asalariados desea recibir una contribución de su empleador para la alimentación.

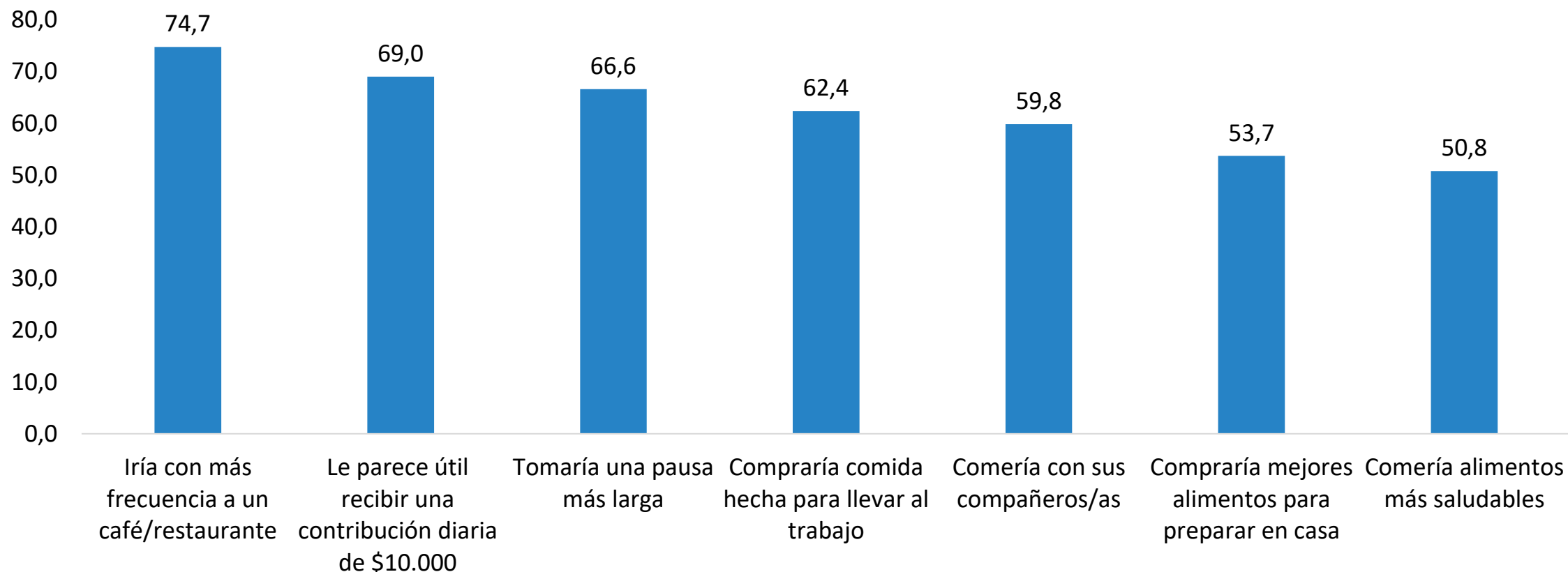
- ✓ **Construcción:** 90,1% está a favor.
- ✓ **Servicios especializados/financieros:** 85,2%.
- ✓ **Adultos (30-44 años):** 84,9% (vs. 63,6% en mayores de 60 años).
- ✓ **Salud regular o mala:** 86,8% quiere el beneficio.
- ✓ **Doble privación alimentaria (saltar + comer peor):** 91,5% lo demanda.
- ✓ **Sin privaciones:** 66,4% también lo desea, pero con menor intensidad.

*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

Potenciales efectos de una contribución diaria para la alimentación en población que se ubica por encima de la mediana en la valoración percibida del beneficio

En % de trabajadores asalariados (Argentina, 2025)*



*No se considera al servicio doméstico.

Fuente: Encuesta sobre la Alimentación de los Trabajadores Asalariados en Argentina (2025). ODSA, UCA..

El mismo beneficio, diferentes prioridades

- ✓ **Mujeres:** muestran mayor predisposición a mejorar sus hábitos alimentarios:
 - 56,6% consumiría alimentos más saludables y
 - 62,4% compraría mejores alimentos para preparar en casa
- ✓ **Jóvenes (18–29 años):** presentan mayor tendencia a destinar el beneficio al consumo fuera del hogar, ya que 82,1% iría con más frecuencia a cafés o restaurantes.
- ✓ **Ingresos medios (\$800.000–\$1.200.000):** son quienes más valoran la utilidad del beneficio (73,5%) y muestran mayor disposición a mejorar la calidad de los alimentos.

¿Quiénes creen que un aporte mejoraría su salud?

- ✓ **Casi 6 de cada 10 trabajadores** consideran que una contribución alimentaria tendría efectos positivos en su salud.
- ✓ **Mujeres y adultos en edad laboral:**
 - las mujeres (62,8%) y los varones (55,5%)
 - los trabajadores de 30 a 59 años (61%) y los mayores de 60 (43,2%)
- ✓ **Regiones del norte:** la expectativa es más alta en el NOA (67,9%) y NEA (66,3%).
- ✓ **Condiciones laborales:**
 - los trabajadores de empresas grandes (61,2%)
 - sector público, social y de salud (63,9%) muestran mayor expectativa de impacto positivo del beneficio.

Conclusión

- El **22,6%** de los asalariados no come durante su jornada laboral.
- Para quienes sí lo hacen, almorzar implica un **costo**: el 43,9% gasta entre \$5.001 y \$10.000 por día.
- Solo el **16,5%** de los trabajadores está libre de privaciones.
- El **83,5%** sufre vulnerabilidad alimentaria:
 - **61,1%** se saltea comidas (70,7% en jóvenes).
 - **78,5%** elige alimentos menos nutritivos.
 - **56,2%** padece ambas privaciones.
- La vulnerabilidad golpea más a **mujeres, jóvenes, sector público, regiones del norte y trabajadores no calificados**.
- Los beneficios son **regresivos**: quienes más ganan, más aportes reciben.
- **Tener comedor, heladera o aporte del empleador** reduce el salteo de comidas y mejora la salud.
- El **80,4% de los trabajadores quiere un aporte**. Entre quienes más lo necesitan, el apoyo es casi unánime: **91,5%**.
- **6 de cada 10** (58,7%) creen que mejoraría su salud, especialmente mujeres, jóvenes y sector público.

La comida en el trabajo no debería ser un beneficio discrecional, sino una inversión estratégica en salud, equidad y productividad.



ODSA

Observatorio
de la Deuda
Social Argentina



UCA

Pontificia Universidad Católica Argentina



PARTICIPANDO TODOS
PROYECTAMOS EL FUTURO
de las raíces a los frutos



www.uca.edu.ar/observatorio



observatorio_deudasocial@uca.edu.ar



[@ODSAUCA](https://twitter.com/ODSAUCA)



[odsa_uca](https://www.instagram.com/odsa_uca)

Números de Contactos:

ODSA: Tel.: (+54-11)-7078-0615

Prensa, Natalia Ramil: 0810-2200-822 Int.2814 Cel: 1163576293