

El 83% de los trabajadores asalariados argentinos reconoce privaciones alimentarias por motivos económicos

16/03/2026



Un informe del Observatorio de la Deuda Social de la Universidad Católica Argentina ([UCA](#)) basado en 1.200 encuestas revela que una gran parte de los trabajadores registrados en Argentina se saltea comidas o reemplaza alimentos nutritivos por opciones más económicas. El estudio también advierte sobre la relación entre hábitos laborales, alimentación y sobrepeso.

Un reciente informe sobre hábitos alimentarios en el ámbito laboral encendió una señal de alerta sobre la situación de los trabajadores asalariados en Argentina. El estudio, basado en una encuesta a 1.200 personas con empleo registrado en el sector formal, revela que una gran proporción experimenta privaciones alimentarias vinculadas principalmente a razones

económicas.

En diálogo con **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5**, **Lucrecia Freije**, investigadora de la UCA y autora del informe junto a **Ianina Tuñón**, explicó que se trata de un trabajo pionero en el país. **“La encuesta estuvo enfocada en población asalariada de la Argentina. Estamos hablando de trabajadores registrados en el sector formal de la economía y es la primera vez que se realiza”**, señaló.

Privación alimentaria y sectores vulnerables

Uno de los datos más relevantes del estudio tiene que ver con la privación alimentaria. El relevamiento analizó dos situaciones concretas: cuando los trabajadores se saltean comidas o cuando deben optar por alimentos menos nutritivos debido a dificultades económicas.

“Esta privación alimentaria que sufren una u otra ha alcanzado al 83% de los trabajadores”, detalló Freije. Además, cuando ambas situaciones se presentan en simultáneo, el impacto alcanza al 56%. La investigadora advirtió que existen sectores especialmente vulnerables dentro de este escenario que superan ese porcentaje, como mujeres, trabajadores jóvenes, habitantes del norte argentino y quienes perciben los ingresos más bajos.

INFORME TÉCNICO

LA ALIMENTACIÓN Y COMENSALIDAD EN POBLACIÓN ASALARIADA DE LA ARGENTINA



Ianina Tuñón - Lucrecia Freije

MARZO, 2026

<https://www.uca.edu.ar/es/observatorio-de-la-deuda-social-argentina>

El impacto del entorno laboral y la salud

La especialista subrayó que los hábitos no dependen únicamente

del ingreso, sino también de las condiciones que ofrece el lugar de trabajo, como la presencia de comedores, heladeras o microondas. **“El contar con aportes por parte del empleador se ha asociado con mejores hábitos alimentarios en general”,** sostuvo.

En cuanto a la forma de acceder a la comida, un 40% de los trabajadores prepara su vianda en casa, mientras que una cuarta parte compra en comercios cercanos. Sin embargo, estas últimas opciones suelen ser poco saludables. “No suelen ser los alimentos más saludables; son menos nutritivos y a veces altamente calóricos”, explicó Freije.

Esta situación se refleja en la salud del sector: el relevamiento detectó que un 60% de la población registrada tiene sobrepeso u obesidad.

Hacia políticas integrales

El informe analizó también la predisposición a recibir ayuda económica específica para la alimentación. Un 80% de los trabajadores se mostró a favor de recibir un aporte por parte del empleador. No obstante, Freije aclaró que herramientas como tarjetas alimentarias no solucionan por sí solas problemas complejos como el exceso de peso.

“Tienen que ser acompañadas de concientización y alianzas con el sector gastronómico”, sostuvo la investigadora. El estudio surge en el marco del debate sobre la reforma laboral en Argentina, buscando aportar evidencia para el diseño de políticas que mejoren el bienestar integral del trabajador.