

**DIP. MARÍA GABRIELA SALIDO MAGOS,
PRESIDENTE DE LA MESA DIRECTIVA, DEL
CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, II
LEGISLATURA.**

PRESENTE

El que suscribe **Diputado Nazario Norberto Sánchez**, integrante del Grupo Parlamentario de MORENA del Congreso de la Ciudad de México, II Legislatura, con fundamento en los artículos 122 apartado A, fracciones I y II párrafo 5 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 29 Apartado D, inciso a) y 30 numeral 1, inciso b) de la Constitución Política de la Ciudad de México; 12 fracción II, y 13 párrafo primero de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; 5 fracciones I y II, 82, 95 fracción II, 96 Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, someto a consideración de este Pleno la presente **PROPUESTA DE INICIATIVA ANTE EL CONGRESO DE LA UNIÓN CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE ADICIONA UN PARRAFO SEGUNDO AL ARTÍCULO 423 FRACCION XI A LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO, A FIN DE PROPORCIONAR UN ESPACIO DIGNO DENTRO DEL CENTRO LABORAL PARA QUE LOS TRABAJADORES PUEDAN INGERIR SUS ALIMENTOS**, al tenor de las consideraciones siguientes:

I. Planteamiento del problema que se pretende resolver:

El derecho al trabajo es una parte importante de la condición humana, el cual es necesario para asegurar las necesidades básicas y esenciales de otros derechos.

Los derechos humanos referidos en un sentido laboral mantienen su origen, en los derechos sociales, los cuales recaen en la Constitución Mexicana de 1917. El derecho al trabajo tiene tres elementos fundamentales¹:

- 1) libertad para ejercer cualquier profesión lícita sin injerencia de alguna autoridad pública;
- 2) derecho a tener un trabajo, que implica obligaciones positivas para el Estado, a fin de fomentar las circunstancias propicias para generar empleos;
- 3) dignidad, toda vez que el trabajo debe cumplir con un mínimo de condiciones justas.

El esfuerzo de cada persona dedicado a la productividad y rendimiento dentro de cada centro laboral, empresa, fabrica etc. Es una forma de asegurar una estabilidad económica para su vida cotidiana y sus hogares, de ahí que, se origina el establecimiento de normas destinadas a los trabajadores, denominado derecho al trabajo, el cual trajo consigo un listado de derechos humanos, también conocidos como derechos laborales, los cuales son inherentes por el sólo hecho de ser individuo y trabajar. Expande su importancia

El trabajo se extiende en los ámbitos económico, social y político, es por ello la necesidad de que los derechos humanos laborales se desarrollen tanto en goce como en beneficio de los trabajadores, para que se reconozcan equitativa y satisfactoriamente.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos², dispone en su artículo 23 que:

¹ CNDH. Sitio web: <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/Cartilla-DH-trabajo.pdf>

² Sitio web: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

“toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social”.

Los derechos humanos laborales se pueden hacer valer a través de instancias pertenecientes a órganos de carácter legislativo, organismos jurisdiccionales e instituciones no jurisdiccionales, así como ante organismos y tribunales de carácter internacional

La materia laboral en el sistema jurídico mexicano emana primeramente de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos con sus artículos 1°, 5° y 123. A si como en la Ley Federal del Trabajo, la Ley Federal de Trabajadores al Servicio del Estado como reglamentaria del apartado B del mismo numeral; y entre los organismos de carácter administrativo se encuentra la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) y su Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo, así como las Secretaría del Trabajo en las entidades federativas; y los organismos jurisdiccionales como las Juntas Federales y Locales de Conciliación y Arbitraje, el nuevo centro de Conciliación Laboral y el Tribunal Federal de Conciliación y Arbitraje; y por su parte el no jurisdiccional se integra por la Comisión Nacional de Derechos Humanos y los Organismos Públicos Locales de estos; al igual que los organismos internacionales que conocen de la defensa de derechos humanos en general y derechos laborales en particular se encuentran la Comisión y Corte Interamericana de Derechos Humanos.

En razón de lo anterior es menester señalar que la Ley Federal del Trabajo no establece una hora exacta de comida para los empleados o trabajadores dentro de su horario laboral, sin embargo, si contempla un descanso de media hora destinada

al consumo de sus alimentos lo cual está previsto en el artículo 63 de la Ley Federal de trabajo que a la letra dice:

Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos

Y aunque la hora de comida es solamente una expresión, pues el tiempo puede variar según cada reglamento de los centros de trabajo o cada patrón, si se encuentra previsto que, de no tomar el descanso para ingerir alimentos, será computado como tiempo efectivo de la jornada laboral como lo refiere el artículo 64 de la Ley Federal del Trabajo, que a la letra dice:

Artículo 64.- Cuando el trabajador no pueda salir del lugar donde presta sus servicios durante las horas de reposo o de comidas, el tiempo correspondiente le será computado como tiempo efectivo de la jornada de trabajo.

Con respecto a la salud de los trabajadores y empleados, el periodo prolongado que hay entre un alimento y el siguiente, o incluso la omisión de alguno, puede traer consecuencias como falta de concentración, mareos, fatiga, gastritis, diabetes, sobrepeso y daño neuronal, además si los ayunos son constantes se puede provocar daño neuronal, irreversible en algunos casos.

Algunos impedimentos a los que se enfrentan todos los trabajadores para evitar malpasarse o mantener una alimentación aceptable, son los traslados de su hogar

al trabajo y viceversa, el no tener el tiempo necesario para salir a buscar algo nutritivo durante el tiempo de descanso destinado a la ingesta de alimentos y de ahí, emana el origen de esta propuesta de iniciativa para poder proveer de un comedor o espacio acondicionado exclusivamente para el consumo de sus refrigerios y con esto los empleados puedan estar más seguros y evitar desatender su alimentación, para robustecer lo anterior se cita la siguiente nota³:

“¿La Hora De Comida Cuenta Como Hora De Trabajo En México?”

¿Cómo se considera la hora de comida dentro de la jornada laboral? En México, la hora de comida se considera un derecho laboral indispensable en la jornada de trabajo. La ley federal del trabajo establece que todo trabajador tiene derecho a disfrutar de una hora de comida al día, sin que esta se compute como tiempo laboral.

Es decir, la hora de comida no se considera parte de las horas trabajadas y, por lo tanto, no se paga como tal. Sin embargo, el trabajador debe estar a disposición del empleador durante la jornada laboral, por lo que si se le requiere su presencia durante la hora de comida, esta deberá ser pagada como tiempo extra.

En cuanto al horario de la hora de comida, este puede variar de empresa a empresa, pero en general se suele establecer en algún momento entre las 12:00 y las 15:00 horas. En algunos casos, se establece un periodo de comida de 30 minutos para permitir una mayor flexibilidad en la jornada laboral.

Es importante destacar que, aunque se trata de un derecho, en algunos trabajos la hora de comida puede ser interrumpida en caso de necesidad de la empresa o del empleador. Sin embargo, deben respetarse los derechos laborales del

³ Diego Martínez. (09-agosto-2023). Sitio web:
<https://normasambientales.com.mx/infoblog/acerca-de-corea/la-hora-de-comida-cuenta-como-hora-de-trabajo-en-mexico.html>

trabajador y, en caso de no hacerse, se pueden presentar denuncias ante las autoridades correspondientes.

Dentro de la jornada laboral, la hora de comida es considerada un derecho laboral, ya que permite a los trabajadores tomar un descanso para alimentarse y reponer energías para continuar con sus labores. En México, la ley establece que los trabajadores deben tener al menos 30 minutos de descanso para comer, aunque muchas empresas ofrecen una hora completa.

- 1. Es importante mencionar que la hora de comida no es considerada tiempo laboral, ya que durante este periodo los trabajadores no están realizando actividades en beneficio de la empresa.*
- 2. Por lo tanto, no se deben contar los minutos de comida como parte de las horas laborales de los empleados.*
- 3. Es responsabilidad del empleador garantizar que los trabajadores tengan un espacio adecuado y seguro donde puedan tomar su comida.*

Además, no se puede sustituir la hora de comida por una remuneración económica, ya que afectaría el derecho de los trabajadores a tener un descanso adecuado. En resumen, la hora de comida es un derecho laboral y no se considera tiempo laboral, Las empresas deben garantizar que los trabajadores tengan el tiempo y las condiciones adecuadas para tomar su comida, y no pueden sustituir esta hora por una remuneración económica.

¿Cómo se cuentan las 8 horas laborales en México?

Del Sen. Arturo Escobar y Vega, del Grupo Parlamentario del Partido Verde Ecologista de México, la que contiene proyecto de decreto por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley Federal del Trabajo. SE TURNÓ A LAS COMISIONES UNIDAS DE TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL; Y DE ESTUDIOS LEGISLATIVOS.

INICIATIVAS QUE HAN CONCLUIDO EL PROCEDIMIENTO LEGISLATIVO, CON FUNDAMENTO EN EL ACUERDO PARLAMENTARIO APROBADO EL

23 DE NOVIEMBRE DE 2010. (VER ACUERDO.) INICIATIVA DE REFORMAS Y ADICIONES A LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO Recinto del Senado de la República, 13 de diciembre de 2007. CC. SECRETARIOS DE LA MESA DIRECTIVA CÁMARA DE SENADORES DEL H.

CONGRESO DE LA UNIÓN P R E S E N T E Los suscritos, Senadores de la República de la LX Legislatura del H. Congreso de la Unión, integrantes del Grupo Parlamentario del Partido Verde Ecologista de México, con fundamento en lo dispuesto por el artículo 71 fracción II y 72 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 55 fracción II, 56, y demás relativos del Reglamento Interior del Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos, sometemos a la consideración de esta Honorable Asamblea, la siguiente Iniciativa con Proyecto de Decreto mediante el cual se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley Federal del Trabajo, al tenor de la siguiente EXPOSICIÓN DE MOTIVOS México se encuentra entre los países con mayor número de trabajadores que laboran más de 48 horas a la semana, es decir, más de lo que marca la norma internacional del trabajo, según la Organización de las Naciones Unidas.

Casi el 30% de los trabajadores mexicanos, alrededor de 11 millones de personas trabajan jornadas “excesivas”, según el estudio “El tiempo de trabajo en el mundo”, elaborado por la Organización Internacional del Trabajo, dependiente de la ONU. En una selección de 20 países, México se encuentra en el lugar número nueve en la incidencia de trabajadores con jornadas superiores a 48 horas semanales, cifra superior al promedio mundial.

“Alrededor de 22% de la fuerza de trabajo mundial, equivalente a unos 614.2 millones de trabajadores, tienen jornadas de duración ‘excesiva’”, dice el informe que por primera vez indica la manera en que se ven influenciadas las políticas relacionadas con la duración de las jornadas de trabajo.

Perú es el país que encabeza la lista con un mayor número de trabajadores con jornadas semanales superiores a 48 horas con 50.9% de sus trabajadores, seguido por la República de Corea con 49.5%, Tailandia con 46.75% y Pakistán con 44.45%. “Las iniciativas para reducir las horas en estos países no han

tenido éxito por diversos motivos, incluyendo la necesidad de las personas de trabajar más para que sus ingresos les permitan llegar a fin de mes”, dice el organismo internacional.

En los países desarrollados, donde las jornadas laborales suelen durar menos, esta proporción fue de 25.7%, en Reino Unido, 25.5%; Israel, 20.4%; Australia, 19.2%; Suiza, y 18.1% en Estados Unidos. El organismo indica que el marco legal desarrollado para el tiempo de trabajo en los países industrializados propone que los acuerdos de tiempo de trabajo decente deben satisfacer cinco criterios interrelacionados: deben favorecer la salud y la seguridad, ser compatibles con la familia, promover la igualdad de géneros, reforzar la productividad y facilitar la elección e influencia del trabajador en sus horas de trabajo.

Las conclusiones de este estudio son preocupantes, en especial por la persistencia de una cantidad excesiva de horas laborales. En definitiva, lo que nos arroja esta investigación con respecto a México, es que se trabaja demasiado, sin generalizar, la percepción salarial es baja y la tendencia a la alineación de la explotación es eminente.

Por esta razón es que se debe revisar la efectividad de la Ley laboral para vigilar las jornadas de trabajo. En una escala de 0 a 10, dónde 10 representa la máxima efectividad de la regulación laboral para pagar horas de trabajo, México recibió una calificación de 3.8, por debajo de otros latinos considerados en la medición, como Guatemala, Honduras y Uruguay.

Las estadísticas coinciden en que es precisamente en este grupo de naciones en donde se tiene la menor efectividad de las leyes laborales. El organismo señala también que en México 29.1 por ciento de la población trabaja más de 48 horas a la semana, rebasando el límite legal. Además, detalla que el país sobresale como una de las naciones en desarrollo donde un porcentaje importante de personas mayores de 55 años trabaja un número excesivo de horas.

El caso de México proporciona una buena ilustración de este fenómeno. En México el promedio de edad de la población trabajadora se ha incrementado y

muchos trabajadores mayores de 60 años de edad no sólo continúan laborando, sino que tienen largas jornadas laborales.

- 1. Más de la mitad de los trabajadores de más de 60 años está trabajando 40 horas a la semana y 23 por ciento de ellos está laborando excesivas jornadas, es decir, más de 48 horas.*
- 2. En sus conclusiones generales, el estudio enfatiza que luego de casi 100 años de la adopción de la primera norma laboral internacional sobre el tema de la jornada de trabajo, aún hay grandes atrasos.*

En este sentido, en el artículo 60 de la Ley Federal del Trabajo se encuentran reguladas las jornadas de trabajo de la siguiente manera: ARTÍCULO 60.- Jornada diurna es la comprendida entre las seis y las veinte horas. Jornada nocturna es la comprendida entre las veinte y las seis horas.

Jornada mixta es la que comprende períodos de tiempo de las jornadas diurna y nocturna, siempre que el período nocturno sea menor de tres horas y media, pues si comprende tres y media o más, se reputará jornada nocturna. México ha sido uno de los países que han previsto en su legislación las contingencias laborales en el desarrollo normal de las actividades industriales y comerciales, por cuyo motivo desde la promulgación de la Ley Federal del Trabajo en el año de 1931 se adoptaron medidas protectoras del salario de los trabajadores frente a la insolvencia patronal.

Tanto en el capítulo que reglamentó la percepción salarial de obreros y campesinos como en el capítulo del trámite procesal que debía darse a los conflictos obrero-patronales de naturaleza económica, se pusieron en vigencia disposiciones de enorme valor legal que desde entonces han constituido el mejor paliativo para que los trabajadores en general no vean con temor la desaparición de sus empleos sino tengan la seguridad de que el Estado está velando por sus intereses económicos y salvo casos de estricta necesidad no se encuentren, en un momento dado, careciendo de recursos y de porvenir.

En nuestro país tenemos un gran número de trabajadores que se encuentran laborando jornadas de más de 48 horas semanales y según nuestra legislación esto no está permitido, pero analizando trabajos como los de los veladores, los

policías, los trabajadores de centros penitenciarios, enfermeras, transportistas y muchos otros, hemos constatado que éstos laboran jornadas hasta de 24 horas seguidas, jornadas que es necesario regular en la Ley Federal del Trabajo como jornadas especiales para obligar a los patrones a otorgar todas las prestaciones de Ley que deben tener estos grupos de trabajadores y otorgar un fundamento legal para que a través de convenios, se protejan las garantías individuales y los derechos humanos de los trabajadores.

Aunque se trabaje de noche, situación que produce mayor desgaste, lo ideal es que el horario sea siempre el mismo porque de lo contrario, el ritmo y el funcionamiento del cuerpo se alteran constantemente. Más allá de los diferentes trabajos que se realicen, trabajar horas extras o dobles turnos expone a los trabajadores a un mayor riesgo de lesiones y enfermedades.

Las personas que trabajan horas extras son 60 por ciento más propensas a sufrir una enfermedad o lesión relacionada con el trabajo que las que cumplen con una jornada laboral regular. Trabajar al menos doce horas al día está asociado con un aumento del 37 por ciento en el riesgo de padecer una enfermedad o sufrir una lesión; mientras que trabajar más de sesenta horas a la semana incrementa el riesgo en un 23 por ciento.

Estas cifras respaldan los hallazgos de estudios que habían demostrado que la fatiga y el estrés provocados por las largas jornadas laborales pueden representar un factor de riesgo de accidentes en el lugar de trabajo. El riesgo de jornadas laborales excesivas no está relacionado con el tipo de trabajo que se lleve a cabo, ni con el hecho de que el exceso de horas expone a los empleados a un riesgo mayor.

Por el contrario, sí existe una relación con el grado de estrés y la presión que sufren aquellas personas que pasan la mayor parte del día en una oficina sometidos a la exigencia constante. La presión laboral puede provocar depresión, angustia, mal humor, irritación, ansiedad y cansancio. El trastorno afecta los patrones de eficiencia y de convivencia, tanto de las organizaciones como de las familias.

En el plano individual, suele manifestarse como estrés, con todo lo que ello significa. Todos sabemos que trabajar es necesario por múltiples razones que tienen que ver con el crecimiento personal, el cumplimiento de metas sociales y también con una necesidad económica.

Sin embargo, muchas veces el exceso de trabajo implica un daño para la salud. Desde hace unos años, términos como estrés, ataques de pánico y fobias dejaron de ser desconocidas para pasar a formar parte del vocabulario popular y de muchos diagnósticos médicos. La presión laboral tiene aspectos positivos y negativos porque en ocasiones la gente necesita estar estresada en su trabajo para poder funcionar.

Esto es bueno en la medida en que la persona pueda controlar el nivel de estrés. Sin embargo, el ritmo frenético que nos imprimen nuestras múltiples ocupaciones y la necesidad de enfrentar presiones de todo tipo no es lo más saludable. Además, se ha concluido que trabajar doce horas diarias incrementa la posibilidad de padecer enfermedades en un 37%.

- 1. Es debido al estrés y a la presión constante, que más de la mitad de las lesiones y las enfermedades ocurren durante el período de trabajo conocido como “horas extras”.*
- 2. Además, la presión y estrés bajan las defensas, lo que posibilita la aparición de cuadros gripales e infecciones, entre otros.*
- 3. Derivado de todo ello es que consideramos que es de vital importancia que existan las jornadas especiales por lo que proponemos que se integren éstas en la ley laboral de la siguiente manera: “La jornada especial es aquella que es establecida a través de un convenio entre los trabajadores y los patrones donde se laboren más de 8 horas de trabajo consuetudinariamente.”.*

En este tipo de jornadas el trabajador deberá disfrutar de por lo menos una hora de descanso por cada 6 horas de trabajo para tomar sus alimentos y un periodo de descanso durante la noche si la jornada abarcara ésta. De igual manera, en los trabajos que se acuerden entre los patrones y trabajadores jornadas especiales donde se laboren 12 horas seguidas o más, el trabajador tendrá derecho a descansar las siguientes 24 horas, así mismo gozará de su día de descanso semanal que establece la misma Ley.

Por lo anteriormente expuesto y fundado, sometemos a su consideración la siguiente INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMAN Y ADICIONAN DIVERSAS DISPOSICIONES DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO ARTÍCULO ÚNICO : Se adiciona un tercer párrafo al artículo 60; se reforman los artículos 61, 62 y 63; y se adiciona un segundo párrafo al artículo 70; todo ello de la Ley Federal del Trabajo, para quedar como sigue: LEY FEDERAL DEL TRABAJO ARTÍCULO 60.-,

La jornada especial es aquella que es establecida a través de un convenio entre los trabajadores y los patrones donde se labore más de 8 horas de trabajo consuetudinariamente. ARTÍCULO 61.- La duración máxima de la jornada será: ocho horas la diurna, siete la nocturna, siete horas y media la mixta.

- La jornada especial será establecida a través de un convenio entre los trabajadores y los patrones y aplicará siempre se labore más de 8 horas de trabajo consuetudinariamente.*
- ARTÍCULO 62.- Para fijar las diferentes jornadas de trabajo se observará lo dispuesto en el artículo 5o., fracción III.*
- ARTÍCULO 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos y en jornadas especiales el trabajador deberá disfrutar de por lo menos una hora de descanso cada 6 horas de trabajo para tomar sus alimentos y un periodo de descanso durante la noche si la jornada abarcara ésta,*

ARTÍCULO 70.-, En los trabajos que se acuerden entre los patrones y los trabajadores jornadas especiales donde se laboren 12 horas seguidas o más, el trabajador tendrá derecho a descansar las siguientes 24 horas. Asimismo, gozará de su día de descanso semanal que establece la presente Ley.

¿Cuándo trabajas 8 horas Cuánto tiempo tengo para comer?

¿Cuánto tiempo tengo para comer si trabajo 8 horas? – Normalmente, una persona trabaja 8 horas al día. Si le sumamos el tiempo que dedicamos a dormir, a hacer otras actividades y a comer, nos queda poco tiempo libre para otras cosas. ¿Cuánto tiempo, exactamente, dedicamos a comer? Según The Huffington Post, la mayoría de las personas trabajadoras dedican entre 30 y 60 minutos a comer.

- *Algunos incluso llegan a comer en el trabajo, lo que les deja menos tiempo para comer en casa.*
- *Esto puede ser un problema, ya que comer en el trabajo puede ser una distracción y hacer que se pierda el foco en el trabajo.*
- *Comer en el trabajo también puede ser un problema para la salud.*
- *Comer en el trabajo puede hacer que se coma más, ya que se tiende a picar entre horas.*

También puede ser un problema para la salud mental, ya que puede ser estresante tener que comer en el trabajo. Si no se tiene tiempo para comer en casa, se puede acabar comiendo mal, lo que también puede afectar a la salud. Por tanto, es importante tener un equilibrio entre el tiempo que se dedica al trabajo y el tiempo que se dedica a comer.

¿Cómo se paga la hora de comida en México?

Respuesta – En general, los empleadores no tienen que pagar por las horas de comer. Las horas de comer no pagadas no cuentan hacia las 40 horas que llevan las horas extras. Además, no puede obligar a su empleador que le permite faltar a la comida para salir temprano.

Una combinación de leyes federales y estatales regula los salarios y las horas laborales. La ley federal no requiere descansos para comer, pero la ley de Illinois sí los requiere. Si trabaja por lo menos 7½ horas al día, tiene derecho a una hora de comer de 20 minutos. Esa hora de comer debe empezar “a más tardar 5 horas después del comienzo del periodo laboral.” El One Day Rest in Seven Act (ODRISA) requiere esa.

Como sugiere el nombre, esta ley da derecho a los trabajadores de Illinois a tener un día libre cada semana. La ley asume que tenga el domingo libre, y requiere que su empleador le cuente antes de tiempo si no es así. ODRISA aplica a la mayoría de los empleadores, pero no a todos los empleados.

En particular, no se aplica a los empleados de medio tiempo, quienes son definidos como “empleados cuyo total de horas de trabajo para un empleador durante una semana calendario no superan 20.” Sin embargo, ODRISA no

cubre la mayoría de los empleados en la minería y la agricultura. Además, ODRISA no se aplica si hay una emergencia que requiere “la labor bien hecho.” La ley federal dice que las verdaderas horas de comida no son pagadas, pero los periodos de descanso sí son pagados.

Según las regulaciones federales, “las horas de comer confiables (en general, duran por lo menos 30 minutos), tienen un propósito distinto de un descanso para tomar un café o para un refrigerio y, por eso, no son periodos de trabajo y no pueden pagarle durante ellos.” Esas regulaciones también enfatizan que “las horas de comer confiables no incluyen los descansos para tomar un café ni para los refrigerios.

Estos son periodos de descanso.” Para que sea una verdadera hora de comer, “debe estar completamente libre de sus labores para poder comer comidas regulares.” No es una hora de comer si “está obligado a realizar funciones, sean activas o inactivas, mientras come.” Las regulaciones federales dicen en concreto que no es una hora de comer no pagada – y por eso, debería ser trabajo pagado – si está obligado a comer a su escritorio para los trabajadores de oficina, o a su máquina para los trabajadores de fábricas.

Las regulaciones de Illinois son un poco menos claras, y dicen que las horas de comer son “pagadas” cuando su tiempo “está pasada principalmente para beneficiar al empleador, en lugar del empleado.” Si es una verdadera hora de comida, los empleadores no están obligados a permitirle “salir del lugar de trabajo.” La hora de comer que la ley de Illinois puede requerir es un mínimo de 20 minutos.

Sin embargo, las regulaciones federales sugieren que las horas de comer duren por lo menos 30 minutos, a menos que existan “condiciones especiales.” Las leyes federales y de Illinois requieren “time-and-a-half pay” para el trabajo que supere 40 horas en una semana. Quién está cubierto bajo estas leyes de horas extras puede complicarse.

Si encuentra que sus horas de comer sean en realidad periodos de trabajar, estas horas cuentan para “horas trabajadas” para el propósito de horas extras. Por último, su empleador puede establecer sus horas de trabajo. Si la ley dice

que ellos tienen que darle una hora de comer, pero no le una para que pueda salir temprano, es probable que sería un problema.

¿Cómo se contabiliza la hora de comida?

La hora de la comida no cuenta como tiempo efectivo de trabajo y da lugar a las jornadas partidas. De esta forma la jornada se prolonga por nueve horas, en caso de tener una para la comida o diez si el tiempo para comer es de dos horas.

¿Qué pasa si no tomo mi hora de comida?

¿Dejas de comer por varias horas? Esto es lo que le pasa a tu cuerpo Falta de concentración, mareos y fatiga, diabetes, gastritis, sobrepeso y daño neuronal pueden ser las consecuencias de ayunar de manera constante y por periodos prolongados. Dejar de comer por más de seis horas cuando se está despierto, puede considerarse ayuno, y esto puede suceder en cualquier momento del día, aunque se identifica más con la omisión del desayuno.

“En niños puede haber una dificultad en procesos cognitivos, como el aprendizaje, el memorizar algunas cuestiones, entonces tenemos niños que tal vez van a la escuela sin desayunar y tienen problemas en la escuela”, indicó el nutriólogo del Hospital Juárez de México, Salvador Ortiz Gutiérrez. Con personas mayores puede haber dificultades al realizar operaciones muy concretas, como por ejemplo manejar, entonces ahí podemos tener un impacto importante de no desayunar debido a esa falta de la glucosa que requiere el cerebro para funcionar adecuadamente, agregó. Ir tarde para el trabajo o a la escuela, la inapetencia (sobre todo matutina) y el deseo de bajar de peso, son las razones más comunes por las que algunas personas omiten el desayuno o alguna de las otras comidas fuertes, poniendo en riesgo la salud.” Hay muchos estudios que han demostrado que la omisión del primer alimento del día y también de horarios en la estructura para el resto de los alimentos aumenta el riesgo de obesidad, de hipertensión y diabetes”, indicó Carlos Alberto Aguilar Salinas, coordinador de la Unidad de Investigaciones Metabólicas del INCMNSZ. Otro riesgo es que se provoque una gastritis, debido a que, al no recibir alimentos, el ácido gástrico irrita en forma constante al estómago. Sobre la ganancia de peso, detalló que ésta se origina principalmente por la falta de

control de la saciedad, pues el organismo hambriento consume todo lo que puede cuando se presenta la oportunidad de comer después de un ayuno prolongado.”Lo que hace daño es comer en exceso después de ese periodo de ayuno, esa pérdida del control de la saciedad, pues en lugar de comer porque se sabe la cantidad y tipo de nutrimentos adecuados; simplemente se come por quitar el apetito, sin responsabilizarse de la cantidad de azúcares, de grasas y calorías que se están ingiriendo”, subrayó el especialista del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. En tanto que Simón Barquera, director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud, del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), dijo que en los últimos años lo que se ha visto es un cambio en los estilos de vida.”Hay ciertas conductas en la población que no ayudan a tener un estilo de vida saludable y, uno de ellos, es estar sedentario y tener poco tiempo para comer, y cuando hay poco tiempo para comer eligen algo rápido y con muchas calorías, y eso no es bueno para la salud”, apuntó. Los especialistas resaltaron la necesidad de tener horarios regulares para la ingesta de alimentos, pero sobre todo elegir comida natural y evitar productos súper procesados y empaquetados, pues contienen altas cantidades de azúcar y sodio que pueden llevar a la diabetes y a la hipertensión arterial, así como al sobrepeso.

: ¿Dejas de comer por varias horas? Esto es lo que le pasa a tu cuerpo

¿Cómo contar las horas laborales?

Cómo se calcula el valor de la hora ordinaria. – Históricamente la hora ordinaria se ha calculado dividiendo el salario del trabajador entre las 240 horas mensuales que se asume debe laborar un trabajador. A este valor se llega multiplicando los 30 días del mes laboral por las 8 horas diarias que el trabajador debe laborar.

- 1. En razón a que hay meses de 28, 29, 30 y 31 días, la doctrina y la jurisprudencia han considerado que para efectos laborales el mes siempre se entenderá de 30 días.*
- 2. Las 8 horas diarias resultaron de la jornada laboral máxima que el trabajador debe laborar en un día, según el artículo 161 del código sustantivo del trabajo antes de que fuera modificado por la ley 2101 de 2021, como se observa: «La duración máxima de la jornada ordinaria de trabajo es de ocho (8) horas al día*

y cuarenta y ocho (48) a la semana, salvo las siguientes excepciones: ()» Hoy en día esa referencia a las 8 horas diarias dejó de existir, pero no por ello debemos dejar de aplicarla para determinar el valor de la hora ordinaria.

En nuestro criterio, el inciso segundo del artículo 4 de la ley 2101 de 2021 permite seguir utilizando la misma fórmula para calcular el valor de la hora ordinaria: «La disminución de la jornada de trabajo no implicará la reducción de la remuneración salarial ni prestacional, ni el valor de la hora ordinaria de trabajo, ni exonera de obligaciones en favor de los trabajadores.» Aunque el legislador no fue claro en expresarlo, interpretamos que su intención es que no se afecte el valor de la hora ordinaria, y la forma de no afectarlo es seguir calculándola como siempre se ha hecho, esto es, dividiendo el salario mensual entre 240.

¿Cuántas horas se puede trabajar sin comer?

4° un descanso obligatorio de media hora como mínimo, después de 6 horas de trabajo y hasta 9 horas; y de 45 minutos para una jornada superior a 9 horas. Asimismo, se permite que el tiempo de descanso pueda ser dividido en periodos de a lo menos 15 minutos.

¿Cuánto tiempo es la hora de almuerzo?

Debe durar como mínimo 30 minutos y no existe un máximo establecido. No se resta de tu jornada laboral, es una hora o media hora extra que se suma al tiempo que estarás en tu trabajo.”

II. Propuesta de Solución:

En razón de lo anterior, la presente iniciativa tiene como propósito adicionar un párrafo segundo al artículo 423 fracción XI, de la Ley Federal del Trabajo con la finalidad de proporcionar espacios dignos en donde los trabajadores puedan ingerir sus alimentos en el periodo destinado para comidas, dentro de los centros laborales,

siempre que sea posible adaptar un espacio para dicha actividad, de tal suerte, la adición quedaría de la siguiente manera:

LEY FEDERAL DEL TRABAJO

Texto vigente	Texto propuesto
Artículo 423.- El reglamento contendrá: I...XI... Sin correlativo	Artículo 423.- El reglamento contendrá: I...XI... Para efectos de la fracción I del presente artículo en materia de horarios para ingerir comidas y alimentos, el patrón deberá destinar un espacio dentro de las instalaciones del centro de trabajo.

Con base en los razonamientos antes precisados, el suscrito Diputado propone al Pleno de este Congreso de la Ciudad de México, II Legislatura, la presente **PROPUESTA DE INICIATIVA ANTE EL CONGRESO DE LA UNIÓN CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE ADICIONA UN PARRAFO SEGUNDO AL ARTÍCULO 423 FRACCION XI A LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO, A FIN DE PROPORCIONAR UN ESPACIO DIGNO DENTRO DEL**

CENTRO LABORAL PARA QUE LOS TRABAJADORES PUEDAN INGERIR SUS ALIMENTOS, para quedar de la siguiente manera:

DECRETO

ÚNICO. Se adiciona un párrafo segundo al artículo 423 fracción XI a la Ley Federal del Trabajo, para quedar como sigue:

Artículo 423.- El reglamento contendrá:

I... X...

XI. Las demás normas necesarias y convenientes de acuerdo con la naturaleza de cada empresa o establecimiento, para conseguir la mayor seguridad y regularidad en el desarrollo del trabajo.

Para efectos de la fracción I del presente artículo en materia de horarios para ingerir comidas y alimentos, el patrón deberá destinar un espacio dentro de las instalaciones del centro de trabajo.

ARTÍCULOS TRANSITORIOS

PRIMERO. El presente decreto entrara en vigor al día siguiente de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

SEGUNDO. Remítase al Titular del Poder Ejecutivo para su promulgación y publicación en el Diario Oficial de la Federación.

Dado en el Congreso de la Ciudad de México, a los 17 días del mes de octubre de 2023.

ATENTAMENTE

Nazario Norberto Sánchez
DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ
DISTRITO IV.