

**DIP. MARTHA SOLEDAD ÁVILA VENTURA
PRESIDENTA DE LA MESA DIRECTIVA DEL
H. CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO,
III LEGISLATURA.
P R E S E N T E.**

La que suscribe, diputada **Diana Barragán Sánchez**, integrante del **Grupo Parlamentario del Partido del Trabajo**, en el Congreso de la Ciudad de México III 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, 325 y 326, todos del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, someto a consideración de esta soberanía la siguiente: **PROPUESTA DE INICIATIVA ANTE EL CONGRESO DE LA UNIÓN CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL ARTÍCULO 63 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO, CON EL PROPÓSITO DE GARANTIZAR EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS DURANTE LA JORNADA LABORAL, MEDIANTE LA SEPARACIÓN EXPLÍCITA ENTRE EL TIEMPO DESTINADO AL DESCANSO Y EL PERIODO EXCLUSIVO PARA LA INGESTA DE ALIMENTOS, ESTABLECIENDO AMBOS COMO ESPACIOS DIFERENCIADOS E INTRANSFERIBLES.** Al tenor de lo siguiente:

OBJETIVO DE LA INICIATIVA

Establecer en todo el país la obligatoriedad de que todas las personas empleadoras, tanto del sector público como del privado, otorguen al menos **media hora para la ingesta exclusiva de alimentos, además de los treinta minutos ya establecidos**, a sus personas empleadas en medio de su jornada laboral, con el fin de que cuenten con el tiempo suficiente para ingerir y digerir sus alimentos de manera apropiada, en beneficio de la salud pública.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Actualmente, el artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo no especifica si el descanso y la comida deben ser periodos separados, lo que permite a algunos empleadores **fusionarlos en un solo lapso** (ejemplo: dar 30 minutos para ambas actividades). La presente reforma eliminaría ambigüedades, estableciendo que:

A. El **descanso** es un tiempo para la recuperación física y mental.

B. La **alimentación** es un derecho independiente, con duración suficiente para acceder a comida nutritiva.

2. Una alimentación sana, suficiente y balanceada es una de las bases más importantes para el desarrollo de una vida saludable en cualquier ser humano; y de acuerdo con un muy amplio consenso de la comunidad científica, tener la posibilidad de comer sentado, con calma, y masticando bien los alimentos, son componentes de suma importancia para garantizar la correcta absorción de los nutrientes y un apropiado proceso digestivo.

Ahora bien, a pesar de los importantes avances políticos y legislativos que se han dado en los últimos seis años en materia de seguridad alimentaria y salud pública, aún falta corregir diversos factores ambientales que afectan la calidad y el tiempo con el que una persona cuenta para garantizar una alimentación sana para sí mismo.

Las consecuencias de una alimentación irregular y apresurada en la vida cotidiana, están ampliamente documentadas por múltiples estudios científicos.

Por ejemplo: Un estudio conducido en Boston, Estados Unidos, en 2018, demostró que saltarse la comida durante el horario laboral, o adquirir comida procesada de máquinas expendedoras, está relacionado con factores de riesgo cardiometabólico como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, perfiles lipídicos desfavorables, prediabetes, diabetes y síndrome metabólico.

La alimentación irregular, asimismo, no solo afecta la salud física, sino también la mental. Un estudio coreano de 2012 asoció el saltarse una comida con síntomas de estrés, depresión e ideación suicida en adolescentes.

Comer rápidamente, de igual manera, genera una distorsión metabólica en la sensación de saciedad, es decir, promueve que una persona ingiera una cantidad de alimento mayor a la que su cuerpo demanda de manera natural; lo cual, si se convierte en una conducta habitual, puede provocar una ingesta calórica alta constante, y sus consecuentes problemas de sobrepeso e hipertensión.

Todos estos riesgos, se ven profundamente exacerbados por las condiciones ambientales de las sociedades capitalistas modernas, caracterizadas por su muy alta demanda laboral, leyes poco orientadas a atender el bienestar de la clase obrera, y más bien orientadas a la protección de intereses empresariales y extranjeros, producto principalmente, en nuestro contexto específico, del periodo neoliberal que atravesó México por más de 30 años, y cuyas consecuencias aún se hallan presentes en múltiples niveles.

Y en un país como el nuestro, **donde el 70% de la población padece sobrepeso u obesidad, el 10% diabetes, y más de 30 millones hipertensión**, debemos tomar medidas legislativas holísticas y profundas, que atiendan estas problemáticas de salud pública en toda su complejidad y multifactorialidad.

Es, pues, en este contexto socioeconómico, donde la clase empleadora aún goza sistemáticamente de mayores beneficios que la clase obrera, que el Estado y los Poderes de la Unión tienen la responsabilidad y la obligación de establecer criterios, políticas y leyes orientadas a balancear esta relación asimétrica, en beneficio de los sectores poblacionales mayoritarios en nuestro país.

PROBLEMÁTICA DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO, EN SU CASO

En el caso de las mujeres, un estudio conducido en Japón en 2020 con mujeres en edad universitaria, demostró que saltarse alguna comida está relacionado directamente con algunos desórdenes ginecológicos, como la endometriosis, la dismenorrea y la menstruación irregular.

ARGUMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

1.El consenso científico establece que el tiempo idóneo para la ingesta de los alimentos es de treinta minutos, y ese es justamente el tiempo que se otorga actualmente de manera obligatoria en la Ley Federal del Trabajo para descanso. Sin embargo, desde nuestra perspectiva, la normativa federal no contempla múltiples factores que son relevantes para los objetivos que esta iniciativa persigue.

Uno, es que esos treinta minutos obligatorios de descanso no contemplan que muchos espacios de trabajo no proveen comedores en su interior, por lo que las personas trabajadoras deben trasladarse a espacios aledaños para obtener su alimento, más el tiempo que toma su preparación, lo cual ya resta tiempo para su ingesta y su retorno al espacio laboral.

Todos estos factores, pueden incentivar que la persona trabajadora ingiera sus alimentos de manera apresurada, o que incluso opte por omitir o postergar la alimentación, con todas las consecuencias que ello puede implicar para su salud, y que ya fueron citadas en este mismo documento.

De igual manera, es importante considerar que, tras la ingesta del alimento, el cuerpo humano inicia un largo proceso de digestión que tiene varias etapas.

Inmediatamente después del proceso de ingesta, inicia la etapa de propulsión, en la cual los alimentos se mueven a través del tracto digestivo mediante contracciones musculares llamadas “peristalsis”. Dichas contracciones tienen una demanda energética para el cuerpo humano, particularmente si la ingesta fue copiosa o alta en azúcares y carbohidratos; por lo cual es muy común experimentar una sensación de cansancio y somnolencia poco después de la ingesta conocida como “marea alcalina”, a la cual la cultura mexicana llama coloquialmente “el mal del puerco”¹, y que afecta la capacidad de atención y cognición de las personas.

En este contexto, proporcionar mayor descanso a las personas trabajadoras para la ingesta y digestión de sus alimentos, promovería que éstas puedan atravesar los procesos digestivos tempranos en un ambiente de relajación, lo cual sería indudablemente benéfico para su salud física y mental.

2. Según la ciencia, el cerebro, al igual que un motor, necesita combustible y mantenimiento. Cuando un trabajador pasa horas sin comer o hidratarse, su glucosa sanguínea cae, y su lóbulo prefrontal (el centro de toma de decisiones) empieza a fallar. Estudios demuestran que esto aumenta un 35% los errores por impulsividad. En hospitales, esto se traduce en enfermeras que, tras turnos maratónicos,

¹ <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/por-que-nos-da-el-mal-del-puerco-la-unam-te-lo-explica/>

confunden dosis de medicamentos; en fábricas, en empleados que omiten pasos clave en cadenas de producción, entre muchos otros riesgos.

- En 2020, la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) vinculó el 30% de los accidentes industriales a trabajadores fatigados o deshidratados.
- En 2021, un hospital de Nueva York enfrentó una demanda millonaria porque un cirujano, tras 18 horas sin comer, administró mal una anestesia. ²

Empresas como **Toyota** y **Boeing**: implementan pausas cada 90 minutos, estaciones con agua y frutos secos, y microdescansos para estirar músculos y mentes. Los resultados son claros: menos errores, menos demandas y empleados que se sienten valorados.

Al final, la ecuación es simple, **no es un gasto, es un seguro**, cada snack evita un error crítico, cada política flexible construye un futuro donde el trabajo no cuesta vidas, sino que las protege. La fatiga mental no tiene por qué ser un mal necesario; con decisiones informadas, puede ser solo un recuerdo del pasado.

Algunos expertos señalan que los trabajadores que perciben que sus empleadores escuchan y atienden sus necesidades básicas como el acceso a horarios adecuados para alimentarse, hidratarse o descansar **desarrollan más de lealtad hacia la empresa** en comparación con aquellos que sienten que **sus necesidades son ignoradas**.

Atender necesidades básicas como la alimentación no es un "beneficio opcional", sino una **estrategia clave para construir culturas laborales resilientes**.

² [https://vorecol.com/es/articulos/articulo-la-relacion-entre-la-fatiga-laboral-y-los-riesgos-de-seguridad-en-el-trabajo-como-prevenir-accidentes-2196#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OSHA%2C%20los%20trabajadores%20fatigados%20tienen,un%20accidente%20en%20el%20lugar%20de%20trabajo.&text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Internacional%20del%20Trabajo%20\(OIT\)%2C,30%20en%20la%20productividad%20de%20los%20trabajadores.](https://vorecol.com/es/articulos/articulo-la-relacion-entre-la-fatiga-laboral-y-los-riesgos-de-seguridad-en-el-trabajo-como-prevenir-accidentes-2196#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OSHA%2C%20los%20trabajadores%20fatigados%20tienen,un%20accidente%20en%20el%20lugar%20de%20trabajo.&text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Internacional%20del%20Trabajo%20(OIT)%2C,30%20en%20la%20productividad%20de%20los%20trabajadores.)

Empresas que implementan estas prácticas no solo mejoran la calidad de vida de sus equipos, sino que fortalecen su competitividad a largo plazo.

3. Salud física y mental de las personas trabajadoras: La falta de un tiempo exclusivo para comer lleva a hábitos nocivos como ingesta rápida, desnutrición o consumo de alimentos procesados, lo que deriva en problemas digestivos, obesidad y estrés. Separar ambos espacios permite:

- Comer sin presión temporal, mejorando la digestión y la salud metabólica.
- Desconectar mentalmente, durante el descanso, reduciendo el agotamiento laboral (*burnout*).

4. Productividad y seguridad laboral: Estudios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) señalan que trabajadores bien alimentados y con descansos efectivos son hasta 30% más productivos. Además, evita riesgos como: Accidentes por fatiga acumulada (cuando el descanso se usa para comer). Errores en tareas críticas por concentración disminuida.

FUNDAMENTO LEGAL Y EN SU CASO SOBRE SU CONSTITUCIONALIDAD Y CONVENCIONALIDAD.

PRIMERO. Que las pausas de descanso durante la jornada laboral, en los que las personas trabajadoras pueden parar sus labores con el fin de descansar, **comer**, lactar, beber, rezar u otras actividades que estén permitidas en su lugar de trabajo. La Organización Internacional del Trabajo (OIT), considera que las pausas de descanso son indispensables para reducir la acumulación de cansancio **y con ello ayudar a reducir el estrés relacionado con las actividades productivas.**

SEGUNDO. Que el tercer párrafo del Artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos declara que **“Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad”**, y establece su garantía como una obligación del Estado mexicano. En el párrafo cuarto del mismo artículo, también se garantiza el derecho a la salud, misma que está ampliamente relacionada con los hábitos alimenticios de toda persona.

TERCERO. Que, en el marco normativo nacional actual, la Ley Federal del Trabajo, en su artículo 63, establece la obligatoriedad de tener, cuando menos, media hora de descanso, y sin especificar la necesidad de usar ese tiempo para el bienestar alimenticio. Desde la perspectiva de esta legisladora, dada toda la evidencia científica aquí compilada, queda claro que treinta minutos de descanso resulta insuficiente.

CUARTO. Que el derecho a la alimentación está reconocido en el Artículo 4° de la Constitución Mexicana y en instrumentos internacionales como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Al diferenciar el tiempo de comida del de descanso, se asegura que las personas trabajadoras puedan alimentarse adecuadamente sin sacrificar su reposo, evitando que empleadores fusionen ambos periodos para reducir beneficios.

QUINTO. Que la Ley Federal del Trabajo establece en su artículo 59 lo siguiente:

“...Artículo 59.- El trabajador y el patrón fijarán la duración de la jornada de trabajo, sin que pueda exceder los máximos legales. Los trabajadores y el patrón podrán repartir las horas de trabajo, a fin de permitir a los primeros el reposo del sábado en la tarde o cualquier modalidad equivalente...”

SEXTO. Que la OCDE no puede establecer normas vinculantes sobre el descanso, ya sea como ocio o para la ingesta de alimentos, pero sí promueve políticas enfocadas a la mejora del equilibrio vida trabajo y reducir las horas laborales; ha señalado o que el tiempo libre es más costoso debido a la extensa jornada laboral con relación a las percepciones salariales.

SÉPTIMO. Que separar legalmente el descanso y la alimentación no es solo una cuestión técnica, sino un avance hacia **trabajos dignos y sustentables**. Protege la salud, incrementa la eficiencia económica y cumple con obligaciones constitucionales e internacionales en materia de derechos laborales. Esta reforma sería un paso clave para modernizar la justicia social en México.

OCTAVO. Por lo anterior, la separación explícita entre el tiempo de descanso y el de alimentación no solo es una reforma legal, sino un acto de justicia para quienes sostienen día a día los engranajes de sectores esenciales. Pensemos en **quienes trabajan en restaurantes**: cocineras que improvisan bocados entre fogones humeantes, meseros que corren con bandejas mientras su comida se enfría, o empleados de turnos nocturnos que engullen algo rápido en la trastienda. Para ellos, el "receso" es hoy un concepto abstracto: un minuto robado al agotamiento, un café frío entre pedidos urgentes.

Esta iniciativa transformaría esa realidad. Al garantizar un **periodo exclusivo para comer**, se devuelve a las personas trabajadoras el derecho básico de sentarse, masticar sin prisa y elegir qué llevar a su mesa. No se trata solo de minutos en un reloj, sino de reconocer que **alimentarse con calma es parte de la dignidad laboral**. En sectores como el de servicios donde las jornadas son dinámicas y los horarios de comida suelen sacrificarse al flujo de clientes, esta separación sería un muro contra la explotación silenciosa.

Más allá de los restaurantes, la reforma resonaría en fábricas, hospitales y centros comerciales: espacios donde millones hoy **eligen entre descansar o comer**, como si ambos fueran lujos incompatibles. Al diferenciar estos tiempos, la ley enviaría un mensaje claro: en México, ningún trabajo justifica que el pan se saboree entre prisas, ni que el descanso sea un premio condicionado.

Es, en esencia, **una apuesta por humanizar las jornadas laborales**. Porque cuando un país protege los ritmos naturales de sus trabajadores el reposo que renueva, el alimento que nutre, no solo está legislando: **está construyendo cimientos para una sociedad donde el trabajo no se contrapone al bienestar, sino que lo sustenta**.

ORDENAMIENTO A MODIFICAR

Ley Federal del Trabajo

TEXTO NORMATIVO PROPUESTO.

Que, para una mejor comprensión y visualización de la iniciativa, se presenta el siguiente cuadro comparativo:

LEY FEDERAL DEL TRABAJO	
CAPITULO II Jornada de trabajo	
Texto Vigente	Texto Propuesto
Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos.	Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos, y media hora adicional para la ingesta de alimentos.

Por todo lo anteriormente expuesto y fundado, someto a la consideración del Pleno de este órgano legislativo la presente:

DECRETO

ÚNICO. Se reforma el artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo, para quedar como sigue:

Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos, **y media hora adicional para la ingesta de alimentos.**

TRANSITORIOS

PRIMERO. El presente Decreto, entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

SEGUNDO. Remítase a la persona titular del Ejecutivo Federal, para su promulgación y publicación en el Diario Oficial de la Federación.

ATENTAMENTE

Diana Barragán Sánchez

DIP. DIANA BARRAGÁN SÁNCHEZ

Dado en el Recinto Legislativo de Donceles, sede del Poder Legislativo de la Ciudad de México, a 29 de abril de 2025.

Título	Iniciativa - Ley Federal del Trabajo
Nombre de archivo	Iniciativa_-_Ley_...del_Trabajo..docx
Identificación del documento	9d69a66252e7697683a0c4484b860befc1769352
Formato de fecha del registro de auditoría	MM / DD / YYYY
Estado	● Firmado

Historial del documento

 ENVIADO	04 / 25 / 2025 17:52:21 UTC	Enviado para su firma a Diana (diana.barragan@congresocdmx.gob.mx) por diana.barragan@congresocdmx.gob.mx IP: 200.68.186.101
 VISUALIZADO	04 / 25 / 2025 17:52:31 UTC	Visualizado por Diana (diana.barragan@congresocdmx.gob.mx) IP: 200.68.186.101
 FIRMADO	04 / 25 / 2025 17:52:42 UTC	Firmado por Diana (diana.barragan@congresocdmx.gob.mx) IP: 200.68.186.101
 COMPLETADO	04 / 25 / 2025 17:52:42 UTC	El documento se ha completado.