



Centro Integrado Formaliza Perú  
Av. Salaverry 655 (primer piso), Jesús María  
Teléfono: 630 60 12

CONSULTA GRATUITA  
**0 800 1 6872**

[www.gob.pe/mtpe](http://www.gob.pe/mtpe)

[formalizaperu@trabajo.gob.pe](mailto:formalizaperu@trabajo.gob.pe)

Síguenos en:



Todo lo que debemos  
saber sobre el  
**tiempo** de  
**refrigerio**

EL PERÚ PRIMERO



PERÚ

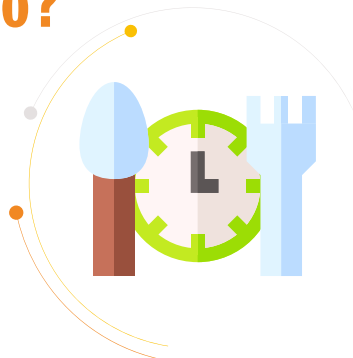
Ministerio de Trabajo  
y Promoción del Empleo

## ¿En qué consiste el tiempo de refrigerio?



El tiempo u horario de refrigerio es el tiempo establecido por ley para que el trabajador pueda hacer una pausa dentro de su jornada de trabajo y realizar la ingesta de sus alimentos.

En ningún caso, este tiempo podrá ser inferior a 45 minutos diarios.



## ¿Todos los trabajadores tienen este derecho?

Sólo tienen derecho al tiempo de refrigerio, los trabajadores cuya jornada de trabajo se desarrolla en horario corrido o ininterrumpido y además este coincide con la oportunidad en que regularmente las personas desayunan, almuerzan o cenan.

## ¿En qué horario debe otorgarse?

El tiempo de refrigerio deberá coincidir en lo posible con la oportunidad en que regularmente las personas desayunan, almuerzan o cenan.

Por ejemplo, quienes laboran de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. tienen tiempo de refrigerio, aproximadamente, entre las 12:00 p.m. y las 2:00 p.m. pues en cualquier momento de este intervalo las personas regularmente almuerzan.



## ¿Debe otorgarse simultáneamente a todos los trabajadores?

El tiempo de refrigerio no necesariamente tendrá que ser simultáneo para todos los trabajadores. Por necesidades propias de la empresa podrá fijarse tiempos de refrigerio sucesivos dentro de un mismo colectivo de trabajadores. Esto es muy frecuente en los establecimientos donde se brinda atención al público (bancos, supermercados, cinemas, restaurantes, etc.) de manera tal que no se interrumpa precisamente esa atención.

## ¿Es posible reducir o fraccionar el tiempo de refrigerio?

No. Todo empleador debe otorgar cuando menos 45 minutos de refrigerio, tiempo que debe ser otorgado de manera ininterrumpida, en la medida que los alimentos deben ser ingeridos en un tiempo necesario y de forma moderada, sin apresuramiento que pueda acarrear, por ejemplo, problemas digestivos.



## ¿El empleador está obligado a instalar un comedor en la empresa?

Sí, todo empleador debe acondicionar dentro del centro de trabajo un espacio o ambiente destinado especialmente a la ingesta de alimentos, como un comedor o una cocina con lo necesario como mesas, sillas, horno microondas u otros, que no solo incremente la comodidad del trabajador, sino que también preserve el buen estado de los alimentos.



## ¿El tiempo de refrigerio forma parte de la jornada de trabajo?

El tiempo dedicado al refrigerio, indistintamente de la duración que pueda tener, se encuentra excluido de la jornada de trabajo, es decir, no se incluye en el cálculo de las ocho horas diarias máximas de trabajo, salvo que por convenio colectivo se disponga algo distinto, pues, durante dicho tiempo no se realiza una prestación efectiva de servicios por parte del trabajador, ni tampoco se encuentra sujeto a disposición del empleador.



## ¿El empleador puede sancionar a los trabajadores que no consuman sus alimentos durante este tiempo?

No, el trabajador puede elegir entre tomar sus alimentos, en el centro de trabajo o fuera de él; o podrá elegir permanecer en su puesto de trabajo para descansar; o podrá elegir abandonar el centro de trabajo para una mera distracción sin tomar alimento alguno; o hacer cualquier otra cosa. Es libre de elegir la opción que más le convenga.

