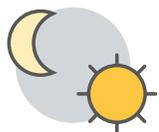


# CONSEJOS DIETÉTICOS PARA PERSONAS CON TRABAJO NOCTURNO O POR TURNOS



El trabajo por turnos se relaciona con el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión y diabetes de tipo 2, así como de trastornos digestivos, del sueño y del estado de ánimo. Esto se debe a la **alteración de los ritmos circadianos** (es decir, del «reloj interno» que marca los ciclos de vigilia-sueño de 24 horas) y al **cambio de ciertos hábitos**, entre los cuales está la alimentación. Los trabajadores por turnos tienden a comer de forma irregular, con más azúcares, grasas saturadas, comidas procesadas y alcohol, y menos verduras.

**Cuidar el tipo de alimentos y el horario en que se come, puede ofrecer la energía que se necesita durante el turno de trabajo, además de ayudar a dormir mejor y a reducir la fatiga y el riesgo de enfermedades.**



Asociación  
Española de  
Especialistas en  
Medicina del  
Trabajo



## ¿Cuándo comer?

Hay que tratar de mantener la regularidad en los horarios, con independencia del turno que toque.

Se aconseja comer **3 comidas principales y 2 o 3 refrigerios** en 24 horas.

Se debe escoger un **tipo de comida apropiado para la hora**, es decir, desayuno por la mañana, almuerzo en mitad del día y cena por la noche.

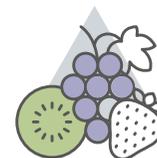
**No es bueno saltarse comidas**, ya que se tendrá más hambre en la siguiente y, por tanto, más riesgo de excederse en la ingesta.



Si el **TURNO ES DE TARDE**, se aconseja:

**Desayunar bien**, para tener energía durante el día.

Comer antes o durante el turno. No comer grandes cantidades ni comidas pesadas, para evitar la somnolencia.



Tomar refrigerios ligeros durante el turno.

**Cenar algo ligero**, que evite el despertar por hambre, pero que no cause molestias digestivas que afecten al sueño.



**/// HAY QUE TRATAR DE MANTENER LA REGULARIDAD EN LOS HORARIOS, CON INDEPENDENCIA DEL TURNO QUE TOQUE. ///**



Si el **TURNO ES DE NOCHE**, se aconseja:

**Cenar antes**, en vez de durante el turno. La cena no debe ser pesada.

Durante el turno, tomar refrigerios sanos para mantener la energía y la capacidad de alerta.

Después del turno, desayunar para no despertar debido al hambre. El desayuno debe ser ligero, de forma que permita dormir bien.

Se recomienda tomar la **comida principal al levantarse**, para que aporte energía para el día.

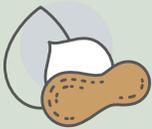


## ¿Qué comer?

### Una **dieta sana prioriza los alimentos de origen vegetal**

e incluye una variedad de frutas y verduras (al menos 5 raciones al día), legumbres (4-7 raciones a la semana), cereales integrales (4-6 raciones al día), frutos secos (1 puñado pequeño al día), lácteos (3 raciones al día), huevos (hasta 1 al día), pescado (sobre todo, azul; al menos, 3 días a la semana), carne magra (máximo 3 días a la semana) y aceite de oliva.

**Las dietas veganas vegetarianas y equilibradas y bien planificadas también son saludables.**



Los **alimentos ultraprocesados**, bollería industrial, aperitivos (patatas fritas de bolsa, etc.) y salsas preparadas tienen muchas grasas insanas, sal y azúcar, y no deben formar parte de la dieta habitual.



Como **refrigerio**, se puede tomar, por ejemplo, fruta, yogur, frutos secos, copos de avena, pan integral o tiras de pepino, pimiento o zanahoria con humus, guacamole o tzatziki. Es preferible reemplazar el embutido por pollo frío, huevo duro, queso, sardinas o atún en lata. Este debe ser en aceite de oliva o al natural y bajo en sal, y es preferible **no comer más de 2 latas a la semana.**



## ¿Qué beber?

El **agua** es la bebida más sana. También se pueden tomar infusiones y, con moderación, zumos naturales de fruta o batidos con leche desnatada sin azúcar.



Aunque hasta 3 o 4 tazas de **café** al día no son perjudiciales para la salud (incluso, se ha visto que pueden reducir el riesgo de algunas enfermedades), el café afecta al sueño, ya de por sí alterado por el trabajo nocturno o por turnos.

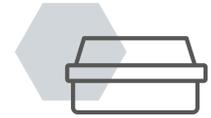
**/// NO EXISTE CONSENSO ACERCA DE CUÁNTO CAFÉ Y OTRAS BEBIDAS CON CAFEÍNA SON RECOMENDABLES PARA LOS TRABAJADORES NOCTURNOS O A TURNOS, PERO SÍ PARECE CLARO QUE NUNCA SE DEBE TOMAR LAS HORAS PREVIAS AL SUEÑO. LA CAFEÍNA NO SUSTITUYE EL TIEMPO DE SUEÑO. ///**

## Otros consejos

Se recomienda **planificar y llevar la comida de casa**, de forma que no se tenga que recurrir a opciones menos sanas (como la comida de las máquinas expendedoras).



**Si en el trabajo no se dispone de microondas ni nevera, se puede recurrir a termos portátiles para mantener la comida caliente o fría.**



Si no se tiene tiempo de cocinar, hay opciones de **comida preparada saludable para llevar al trabajo**. Algunos ejemplos son verduras frescas o congeladas listas para meter al microondas, tarros de legumbres precocida (por ejemplo, para hacer ensaladas), ensaladas verdes preparadas en bolsa o vasitos de arroz integral precocido.



En todos los casos, se deben mirar las etiquetas para **vigilar la cantidad de sal** que contienen.

