



TRABAJO NOCTURNO Y A TURNOS: ALIMENTACIÓN

El tiempo dedicado al trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria. El número de horas trabajadas y su distribución afectan no sólo a la calidad de vida laboral sino también a la extralaboral.

Los hábitos alimentarios, el consumo de alcohol y tabaco y la actividad física constituyen factores determinantes del estado de salud. Y con hábitos alimentarios adecuados se pueden prevenir numerosas enfermedades con alta prevalencia y mortalidad en el mundo occidental.

El trabajo a turnos y el trabajo nocturno por sus características y su distribución a lo largo del día pueden interferir en el funcionamiento normal del organismo y producir las siguientes alteraciones:

- **Alteraciones del equilibrio biológico:** alteración del ritmo circadiano normal.
- **Trastornos digestivos:** tendencia a la úlcera, acidez, gastritis, trastornos intestinales (colitis, estreñimiento), alteraciones del apetito, digestiones pesadas.
- **Alteraciones del sueño:** Tanto en la cantidad de horas dormidas como en la calidad del sueño.
- **Alteraciones de la vida social.**
- **Alteraciones de los hábitos alimentarios:** Se suelen tomar comidas rápidas, frías y pesadas con alto contenido calórico, consumo de bebidas gaseosas, alcohólicas... Una alimentación equilibrada permite mantener un estado de salud óptimo a la vez que posibilita el ejercicio de las diversas actividades que comportan cada tipo de trabajo. Debemos procurar que el trabajo en estas condiciones no interfiriera en el comportamiento normal alimentario, es decir, el respeto a las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).

Asimismo se deben respetar las normas alimentarias habituales que reflejan las siguientes recomendaciones:

- Programas de educación nutricional: explicar los principios de una alimentación sana y modificar paulatinamente los hábitos alimentarios insanos.
- Aligerar el tipo de comida, disminuyendo el consumo de grasas; por ejemplo reemplazando los embutidos y fiambres por pollo, queso y fruta fresca.
- Al realizar estos tipos de trabajo hay que prever una pausa lo suficientemente larga que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo e introducir pausas muy breves (ciclos cortos) para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno.

Comer diariamente

- 2 raciones del grupo de las proteínas: carne, pescado, huevo.
- 2 raciones del grupo de la leche y derivados.
- 4 raciones del grupo de las hortalizas y frutas.
- 4 raciones del grupo del pan y los cereales.

Todo ello repartirlo a lo largo del día teniendo en cuenta que cada comida debe incluir alimentos de estos 4 grupos.

