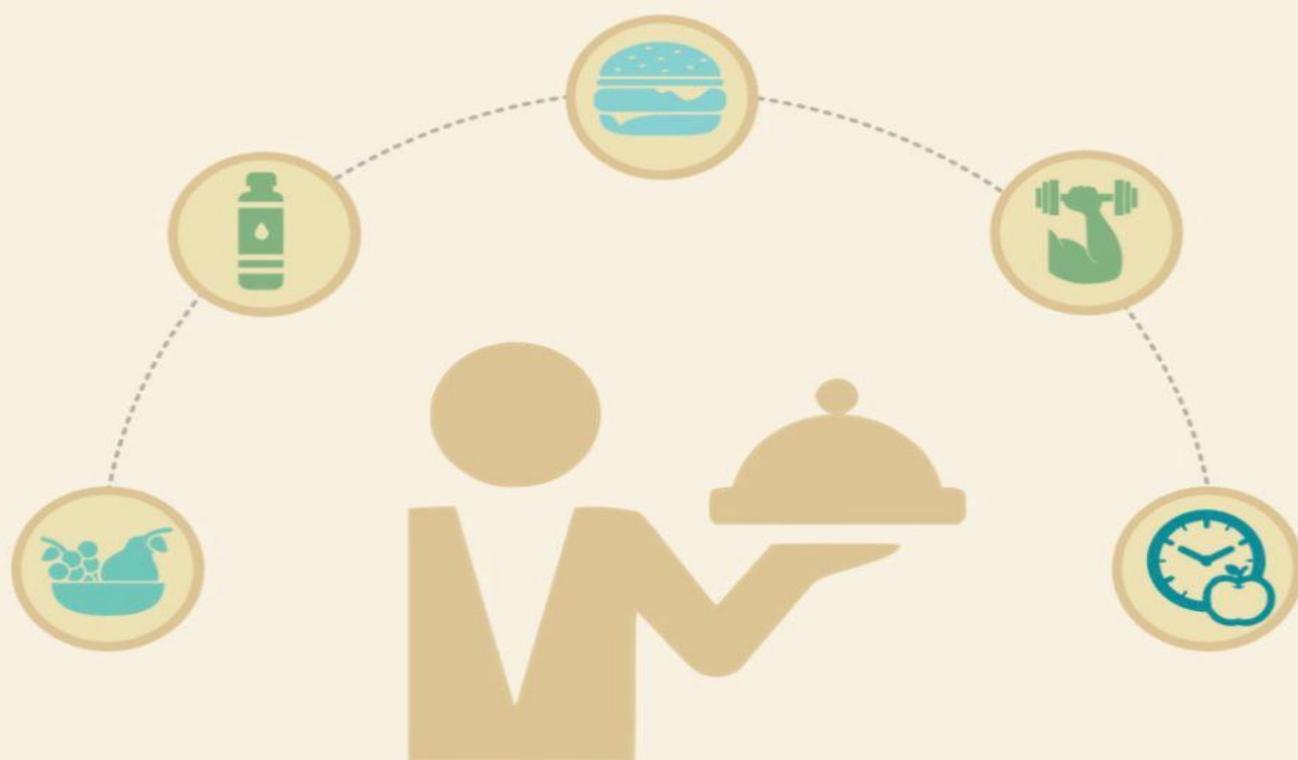


Facultad de Ciencias Médicas,
Universidad Fasta



Hábitos alimentarios y descanso en trabajadores de ocio nocturno

Alumna: Sofia Luchessi

Tutora: Lic. Lisandra Viglione

Asesoramiento metodológico:

Dra. Mg. Vivian Minnaard

Lic. Carolina Suhit

*“No es la altura, ni el peso, ni la belleza,
ni un título o mucho menos el dinero
lo que convierte a una persona en grande.
Es su honestidad, su humildad, su decencia,
su amabilidad y respeto por los sentimientos
e intereses de los demás”*

Madre Teresa de Calcuta

Dedico todo el esfuerzo plasmado en este trabajo
A mi mamá y mis abuelos, siempre acompañándome
No se imaginan cuanto los quiero.

Agradecimientos

Doy fe de que no hay nada más importante que ser agradecido en la vida, por eso quiero dar las gracias a todos los que me acompañaron durante este camino.

A mi mamá, mi maestra en todos los aspectos de la vida, gracias por enseñarme siempre.

A mi abuela Mari y mi tía Gabriela, sin ustedes nada de esto hubiera sido posible, gracias por acompañarme en esta etapa y querer de corazón que cumpla con mis objetivos.

A mi abuelo Alfredo, no fue necesaria tu presencia física para sentir que estuviste conmigo todo este tiempo.

A Valentin y su paciencia infinita, mi gran compañero.

A mis amigos que son de oro, los nuevos y los de siempre. A mis amigas y colegas con quienes compartí este camino; especialmente a Orne y Male, por su apoyo incondicional durante todos estos años, mis amigas del corazón.

A mi asesora metodológica, Dra. Mg. Vivian Minnard, por su vocación.

A mi asesora metodológica, compañera de carrera y colega, Lic, Carolina Suhit por sus aportes a este trabajo y su paciencia infinita.

A mi tutora, Lic. Lisandra Viglione, que con sus conocimientos y experiencia contribuyó a la realización del presente trabajo.

Resumen

Introducción: Una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los trabajadores hasta un 20%, ya que una persona bien alimentada tiene más oportunidades de trabajar mejor, de lograr un mayor rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes; mayor bienestar físico y mental, y mejora la productividad al reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con una alimentación poco saludable.

Objetivo: Indagar sobre los hábitos alimentarios y el descanso en personas entre 18 y 37 años que trabajan en ámbitos de ocio nocturno de la ciudad de Mar del Plata en el año 2021.

Materiales y métodos: Investigación descriptiva, no experimental, de corte transversal. La muestra son 47 trabajadores de ocio nocturno que desarrollan sus tareas laborales en cervecerías de la ciudad de Mar del Plata en el año 2021. Como instrumento se utilizó una encuesta autoadministrada que fue llevada a cabo de forma virtual.

Resultados: La totalidad de la muestra refiere omitir alguna de las comidas principales en sus hábitos diarios, las más omitidas entre los trabajadores son: desayuno, almuerzo y colaciones. Más allá de los distintos horarios de los trabajadores todos coinciden en que el motivo principal por el cual saltean las comidas principales es por falta de tiempo. Los grupos de alimentos más consumidos por los trabajadores en su dieta diaria son lácteos, carnes, vegetales, frutas, aceites y café. Un 61% de la población consume diariamente café, siendo elegida como bebida debido al cansancio crónico, y el 36% indicó que consume alcohol de manera ocasional.

Conclusiones: La calidad de vida de los trabajadores se ve afectada desde múltiples ángulos. Como consecuencia del trabajo nocturno y el cansancio que implica, comienzan a adoptarse hábitos de vida que no son saludables, se deja de lado la actividad física, no se toma el tiempo necesario para tener tiempos de ocio propios, el momento de cocinar y realizar comidas de buena calidad nutricional pasa a segundo plano, y comienzan a consumirse alimentos que ayuden a sacar del paso.

Palabras claves: Hábitos alimentarios - Trabajo nocturno - Descanso - Alimentación laboral.

Abstract

Introduction: Adequate nutrition can raise worker productivity up to 20%, since a well-nourished person has more opportunities to work better, to achieve greater work performance due to an adequate supply of energy and nutrients; increased physical and mental well-being, and improves productivity by reducing absenteeism due to illnesses related to unhealthy eating.

Objectives: To investigate eating habits and rest in people between 18 and 37 years old who work in nightlife areas in the city of Mar del Plata in the year 2021.

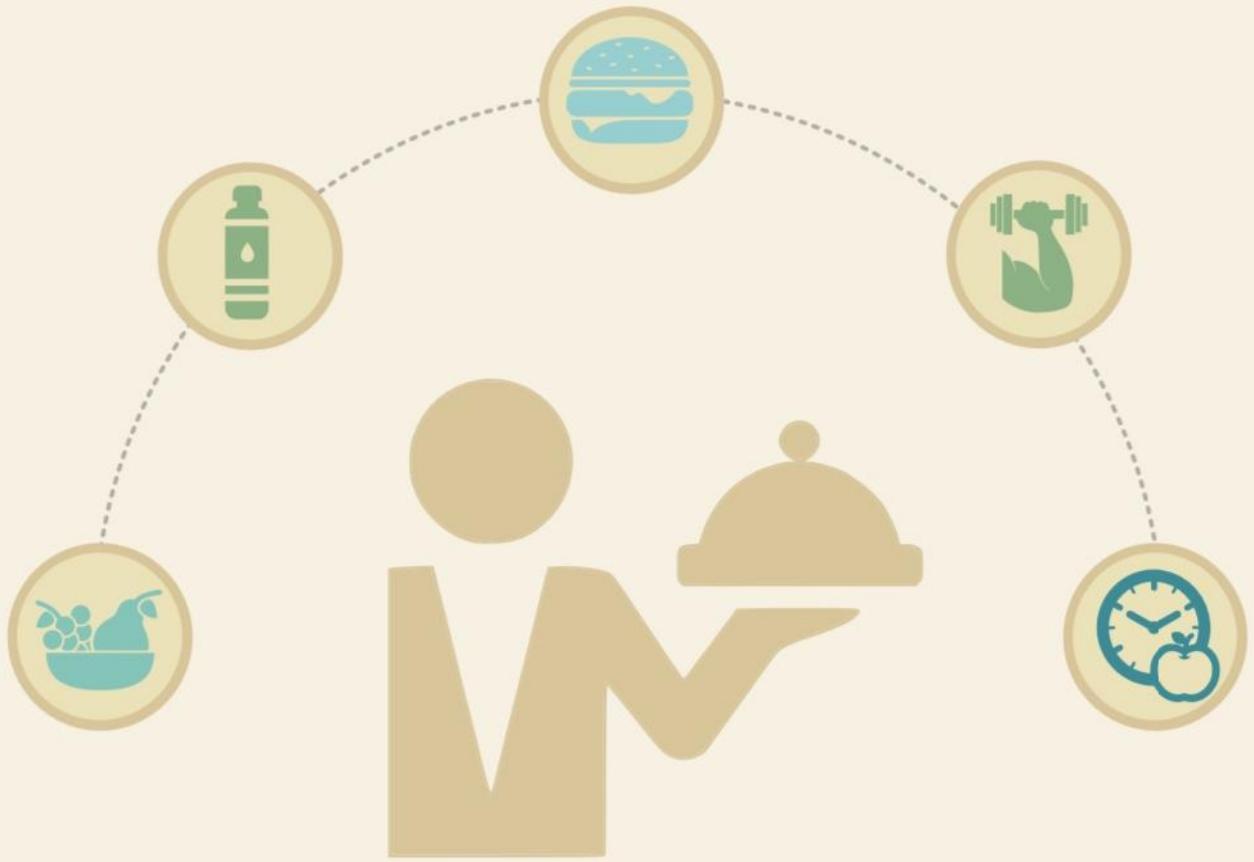
Materials and methods: Descriptive, non-experimental, cross-sectional research. The sample consists of 47 nightlife workers who carry out their work tasks in breweries in the city of Mar del Plata in the year 2021. A self-administered survey was used as an instrument, which was carried out virtually.

Results: The entire sample refers to omitting some of the main meals in their daily habits, the most omitted among workers are: breakfast, lunch and snacks. Beyond the different schedules of the workers, all agree that the main reason why they skip main meals is due to lack of time. The food groups most consumed by workers in their daily diet are dairy products, meats, vegetables, fruits, oils and coffee. 61% of the population consumes coffee daily, being chosen as a drink due to chronic fatigue, and 36% indicated that they consume alcohol occasionally.

Conclusions: The quality of life of workers is affected from multiple angles. As a consequence of night work and the fatigue that it implies, unhealthy lifestyle habits begin to be adopted, physical activity is neglected, the necessary time is not taken to have leisure time of their own, the time to cook and make meals of good nutritional quality goes into the background, and foods that help to get out of trouble begin to be consumed.

Keywords: Eating habits - Night work - Rest - Food at work

Índice	Páginas
Introducción	9
Capítulo 1: La alimentación como protagonista	13
Capítulo 2: El descanso es salud	24
Diseño metodológico	36
Análisis de datos	45
Conclusión	76
Bibliografía	79



Introducción

Introducción

Según la OMS (2013)¹ se afirma que una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20%, ya que una persona bien alimentada tiene más oportunidades de trabajar mejor, de lograr un mayor rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes; mayor bienestar físico y mental, y mejora la productividad al reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con una alimentación poco saludable.

La OIT, Organización Internacional del Trabajo, tiene como función la elaboración de políticas y programas que llevan a mejorar las condiciones laborales de los trabajadores; una de estas es la promoción de espacios saludables desde la alimentación para contribuir a mejorar el bienestar colectivo. Este organismo ha recomendado, desde el año 1953, diferentes lineamientos al respecto, que luego se han articulado a algunas iniciativas de la Organización Mundial de la Salud. Es importante tener en cuenta que la transición epidemiológica ha cambiado el patrón alimentario de la población mundial, llevando al incremento, de forma acelerada, de enfermedades crónicas degenerativas, en especial de la obesidad; a su vez ha incrementado los costos de atención en salud, pero sobre todo ha disminuido la capacidad productiva de los trabajadores. De esta manera es importante motivar a los trabajadores en acciones que propendan por el bienestar integral de los trabajadores, siendo la alimentación una de las dinámicas centrales para su formulación por su papel en la seguridad alimentaria y nutricional. (Casas - Klijn. 2006)²

Se encuentra demostrado que garantizar a los trabajadores acceso a alimentos nutritivos, seguros y asequibles, un descanso adecuado para comer y condiciones decentes para comer es importante para la comodidad de los mismos, su salud física y mental. (Wanjek. 2005)³

Es normal que un porcentaje elevado de los trabajadores nocturnos omitan al menos una comida (desayuno, o almuerzo, o cena), además emplean tiempos reducidos para comer, con escasa oferta de alimentos saludables. Estas situaciones podrían relacionarse

¹ Organización Mundial de la Salud (2013). "Ambientes de trabajo saludables: Un modelo para la acción." A través del desarrollo de este documento la OMS insta que se comiencen a crear ámbitos laborales saludables para los trabajadores.

² A través de este informe, los autores tienen como objetivo exponer los abordajes sobre un entorno laboral saludable ya que consideran a este como un entorno primordial para la promoción de la salud.

³ Christopher Wanjek es periodista y autor de ciencias y salud, en su libro "Food at work", indaga sobre las pautas que pueden modificarse dentro del lugar de trabajo, para que disminuya entre los trabajadores la malnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles, haciendo principal hincapié en la alimentación.

con trastornos digestivos y disminución del rendimiento laboral (Paredes, Ruiz Diaz, González. 2018)⁴

Los seres humanos, al igual que otros seres vivos, poseen un reloj corporal interno situado en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo que regula sus ritmos corporales, incluido el ritmo de sueño-vigilia. El período habitual de la mayoría de estos ritmos es cercano a 24 horas (circadiano) y está preparado para sincronizarse con el ritmo ambiental diario de luz-oscuridad, en concreto, para estar activos y despiertos de día y para dormir y descansar de noche, coincidiendo con el descenso de la temperatura corporal que comienza a última hora del día. Al trabajar de noche o en turnos rotativos de trabajo, el sistema circadiano es incapaz de adaptarse rápidamente al nuevo horario y surge una desincronía entre el ritmo de los sistemas fisiológicos internos y las exigencias horarias externas. Dicha desincronía, junto a la falta de sueño que suele asociarse a estas condiciones laborales, es responsable de los problemas de salud que se encuentran en este tipo de trabajadores. Muchas investigaciones han señalado que el trabajo nocturno y a turnos tiene importantes efectos perjudiciales en términos de mala salud, pobre calidad de vida y deterioro social (Miró - Lozano - Buela Casal. 2005)⁵

Por estas razones, surgen los cambios en los hábitos alimentarios y en los patrones de sueño en las personas que desarrollan su jornada laboral en los ámbitos nocturnos. Para dar comienzo a este trabajo, surge el siguiente problema de investigación:

¿Cómo son los hábitos alimentarios y de descanso en personas entre 19 y 37 años que trabajan en ámbitos de ocio nocturno de la ciudad de Mar del Plata en el año 2021?

El objetivo general es:

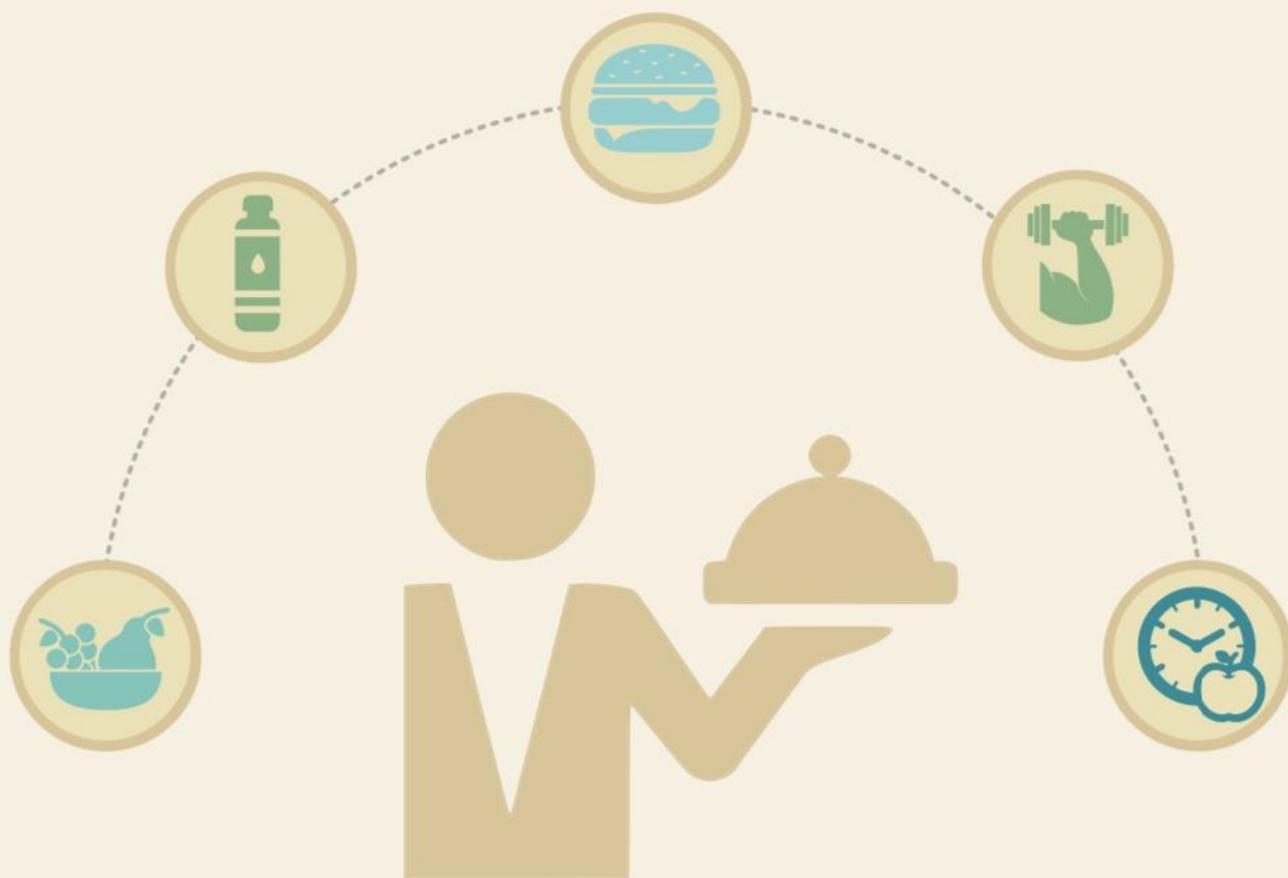
Analizar los hábitos alimentarios y de descanso en personas entre 19 y 37 años que trabajan en ámbitos de ocio nocturno de la ciudad de Mar del Plata en el año 2021.

⁴ En el presente estudio, la muestra se encontró conformada por 121 trabajadores de dos empresas telefónicas de la ciudad de Asunción, Paraguay. Se conformaron dos grupos de población, siendo el grupo A, con un total de 55 personas, los que trabajan en una empresa que posee un entorno laboral saludable. Por otro lado, el grupo B, conformado por 66 trabajadores, no trabaja en una empresa con entorno laboral saludable. Los resultados del estudio no arrojaron diferencias significativas entre ambos grupos de la muestra.

⁵ En el artículo los autores revisan las principales líneas de investigación que abordan las relaciones entre el sueño y la calidad de vida. Analizan la influencia de los diferentes patrones de sueño y de la calidad del mismo. Examinan las consecuencias que pueden impactar sobre la salud por los cambios de descanso que son muy frecuentes en el estilo de vida actual, y principalmente como el trabajo nocturno es causa de estos cambios.

Los objetivos específicos son:

- Evaluar la ingesta de alimentos durante el día y en la jornada laboral.
- Examinar el consumo de bebidas alcohólicas (cantidad, frecuencia).
- Indagar en características laborales (turno de trabajo, cantidad de horas, tiempo destinado a la alimentación)
- Identificar los hábitos de sueño.



Capítulo 1

Capítulo 1: La alimentación como protagonista

Alimentarse consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, los cuales son conocidos con el nombre de alimentos. Estos últimos, contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes, además de las características organolépticas específicas de cada uno de ellos que les brindan sus características propias. La alimentación es, en definitiva, un proceso dentro del cual se realiza una selección consciente de los alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirá componer su ración diaria y fraccionar la misma a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos; se puede decir entonces que es un proceso voluntario. (Cervera, Clapés, y Rigolfas. 2001)⁶

El concepto alimentación saludable se define por los autores mencionados anteriormente,

“como aquella que hace posible que el individuo mantenga un óptimo estado de salud y que a la vez le permita el ejercicio de las distintas actividades de la vida cotidiana”.

Por otro lado, siguiendo la misma corriente de pensamiento, se define como aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que además promueve un crecimiento y desarrollo óptimos (Basulto, *et al.*. 2013)⁷.

Una nutrición balanceada nos protege de múltiples enfermedades, en especial de las enfermedades crónicas no transmisibles; de allí la importancia que los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la vida adulta para mantener la salud y calidad de vida (Reyes Narvaez y Oyala Canto. 2020)⁸

Las sociedades científicas junto con las autoridades nacionales publican y actualizan periódicamente recomendaciones generales sobre ingesta de energía y nutrientes para la población; tienen como objetivo optimizar la salud y facilitar aplicación de políticas alimentarias. En el armado de las recomendaciones también participan organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la

⁶ Definición recuperada del libro “Alimentación y dietoterapia” en su 4ta edición; los autores Cervera, Clapés y Rigolfas desarrollan en su libro como una correcta alimentación influye en los procesos de salud y enfermedad, abarcando a la nutrición desde la clínica, la dietoterapia y la salud pública.

⁷ Los autores desarrollan en su informe destinado a la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas, una definición del concepto “Alimentación saludable”, ya que consideran que las definiciones vigentes no logran abarcar al ser humano en su totalidad y no abarcan todos los aspectos que debe recoger dicho concepto.

⁸ En el presente artículo se detalla un estudio realizado en 136 estudiantes sobre el conocimiento de cada uno sobre alimentación saludable. Según nivel de conocimiento sobre alimentación saludable se observa que la gran mayoría (41,2%) de los 136 estudiantes tiene un nivel de conocimientos medio, 38,2% un nivel de conocimiento bajo y el 20,6% tiene un conocimiento alto.

Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que contribuyen a establecer un consenso general en pos de mejorar la salud de la población y prevenir el desarrollo de enfermedades. En el año 2016, el Ministerio de Salud de la Nación Argentina elaboró y publicó las nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina, sus siglas GAPA; obtenidas y elaboradas mediante un consenso de recomendaciones de macro y micronutrientes basado en fuentes nacionales e internacionales. Estas incluyeron recomendaciones para la ingesta de energía basadas en las propuestas del Código Alimentario Argentino, estableciendo en promedio un aporte energético de 2000 kcal para un adulto sano que realiza una actividad física leve. En función de estas condiciones, las GAPA recomiendan la distribución de los nutrientes de manera tal que:

Macronutriente	% calorías totales	Calorías	Gramos
Hidratos de carbono	55%	1100 kcal	275 gr/día
Proteínas	15%	300 kcal	75 gr/día
Grasas	30%	594 kcal	66 gr/día

Fuente: Adaptado de García et al. (2018)

Con frecuencia se observa que los hábitos alimentarios de la población no coinciden con las recomendaciones. En Argentina se estima que el 60% de la población tiene un balance energético positivo y que el 33% de las calorías consumidas provienen principalmente de nutrientes cuya ingesta debe limitarse, la expectativa es que esta ingesta no recomendada no supere el 17%. (García et al. 2018)⁹

Las Guías alimentarias para la Población Argentina (2016)^{10 11} proponen un modelo de recomendaciones a seguir, a través de la representación gráfica de un plato, hacen referencia al consumo de los distintos grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día. Es una guía para realizar de forma variada, moderada y armónica una alimentación completa. Incluye todos los alimentos que deberían consumirse en las cuatro comidas principales. Los grupos del 1 al 5 de la gráfica aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismos, como son verduras, frutas, legumbres, cereales, lácteos, carnes, huevo y grasas de buena calidad; el grupo 6 está formado por productos

⁹ Los resultados de la investigación realizada en Buenos Aires muestran que más del 50% de la población encuestada sigue un plan de alimentación que no cumple con las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud de la Nación, respecto de la cantidad de calorías, proteínas, lípidos, sodio, ácidos grasos saturados, colesterol y azúcares refinados. Adicionalmente más del 80% de los participantes del estudio consumió cantidades insuficientes de fibra, potasio, frutas y verduras.

¹⁰ Ministerio de Salud de la República Argentina. (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina

¹¹ Las autoridades sanitarias buscan a través de la gráfica orientar a la población Argentina, para que su alimentación incluya todos los grupos de alimentos, representados en porciones; se transmite la importancia de disminuir el consumo de sal, preferir agua segura para beber y realizar actividad física.

alimenticios y ultraprocesados con altas cantidades de grasas saturadas, azúcares y/o sal, su consumo habitual no es recomendado.



Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina.
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/salud_crecerconsalud_alimentacionsaludable.png

A través de una correcta alimentación las personas logran cubrir sus necesidades, aunque estas van a diferir de una persona a otra, ya que se encuentran condicionadas por distintos factores como: el sexo, la edad, el estado fisiológico, la actividad física y el entorno social, cultural y económico donde habitan. En el caso puntual de los trabajadores, los autores Suarez, Cerdeña y Petronio (2011)^{12 13}, indican que se agregan a los factores enumerados anteriormente las exigencias físicas e intelectuales que el trabajo a desempeñar requiere, como también las condiciones del ambiente laboral. En los casos en donde el trabajo demanda una “actividad intensa”, la dieta de los trabajadores debe aportar suficiente energía para compensar el gasto energético que requiere la actividad que desempeñan y de esta manera lograr un óptimo rendimiento; además la dieta debe ser equilibrada en nutrientes para que sea completa y de esta manera evitar carencias nutricionales.

La alimentación es un tema que ha suscitado un gran interés a lo largo de la historia desde la época de Hipócrates, médico de la antigua Grecia a quien se le atribuye la frase:

¹² Suárez, C., Cerdeña, A., & Petronio, I. (2011). La alimentación de los trabajadores. *Manual básico en salud: seguridad y medio ambiente en el trabajo/Universidad de la República (Uruguay)*.

¹³ Los autores concluyeron que de la totalidad de la muestra recogida para estudio (300 trabajadores seleccionados de manera aleatoria), todos realizaban mínimo 1 comida durante el horario laboral, el 43% omitía al menos una comida, 8% de los trabajadores no desayunaba, 5% omitía el almuerzo o la cena y el 30% no merendaba.

"*Que tu alimento sea tu medicina*", en la que se pone en evidencia la relación directa y clara entre la alimentación y la salud. Fue en el siglo pasado cuando se pudieron establecer, con mayor precisión, las relaciones entre algunos componentes de las dietas y las enfermedades crónicas no transmisibles; enfermedades cuya prevalencia en el mundo aumenta a ritmo acelerado y cuya tasa de mortalidad es alta. El mayor conocimiento sobre las relaciones de la alimentación con las enfermedades crónicas no transmisibles ha despertado el interés sobre la alimentación saludable en la población. (Alzate Yepes. 2019)¹⁴

Estas enfermedades comparten cuatro factores de riesgo: mala alimentación, inactividad física, el consumo de tabaco y el uso nocivo del alcohol. Es evidente que el llamado a realizar cambios en el estilo de vida es una prioridad en el tema de salud mundial. Es hora de crear conciencia, fundamentando valores sociales y responsabilidades públicas que orienten a desarrollar estrategias y conductas que permitan preservar la salud y mejorar la calidad de vida. Una vida saludable es la base de una sociedad sana, la cual garantiza a sus individuos gozar plenamente sus años de vida. (Yorde Erem. 2014)¹⁵

El mismo autor¹⁶, describe que escoger opciones de alimentos saludables puede resultar difícil a veces, pero hay cambios fáciles que pueden realizarse para lograr una mejor nutrición, como: aumentar el consumo de frutas y verduras, ya que son componentes esenciales de una alimentación saludable, y un consumo diario suficiente puede contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Las principales enfermedades crónicas no transmisibles son consecuencia de factores de riesgo, como: la hipertensión, los azúcares sanguíneos elevados, la hiperlipidemia, el sobrepeso y la obesidad. La hipertensión es uno de los factores de riesgo más importantes para las cardiopatías y su prevalencia va en aumento en todos los países de la región. Las características de la alimentación con alto contenido en grasas saturadas, azúcares y sal y la baja ingesta de frutas, verduras, granos integrales, cereales y legumbres; junto con la poca realización de actividad física son factores clave en el aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad. El consumo de tabaco es la principal causa de muertes prevenibles relacionado con las muertes por cáncer y cardiopatías. Las

¹⁴ En su estudio Alzate Yepes refiere que tras encuestas realizadas para estudios de mercado, las personas nacidas luego del año 2000 prefieren consumir alimentos listos, frescos y que impliquen técnicas culinarias muy simples; por otro lado, las generaciones anteriores eligen la opción de técnicas que impliquen comidas más elaboradas.

¹⁵ Yorde Erem propone en su artículo una guía de alimentación saludable, considera importante reducir el impacto y la propagación de las ECNT. Describe que a nivel mundial, el impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles que pueden ser prevenidas, están creciendo de forma sostenida y representan la causa de defunción más importante, con un 63% del número total de muertes anuales.

¹⁶ El autor describe en su artículo que aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad es atribuible al escaso consumo de frutas, verduras y agua potable, y el 15% restante al cáncer.

enfermedades crónicas están liderando las causas de muerte prematura y permanente discapacidad, la diabetes es la mayor causante de ceguera y falla renal y la mayor parte de las amputaciones están relacionadas con esta enfermedad. (Martínez y Díaz. 2010)¹⁷

La Organización Mundial de la Salud (2018)^{18 19} recomienda como objetivo general en la población la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras, distribuidos en raciones de 4 a 6 porciones al día.

Continuando con los cambios recomendados otro de los mismos se basa en escoger alimentos con proteínas de calidad y bajo contenido de grasa. Las proteínas constituyen el principal componente estructural de las células y tejidos del organismo y son indispensables para su adecuado funcionamiento. Dichas están formadas por combinaciones de 20 aminoácidos, nueve de ellos deben aportarse por la dieta ya que no pueden ser sintetizados en humanos, son llamados aminoácidos esenciales. Los requerimientos en la alimentación no son estrictamente de proteínas, sino de aminoácidos. Por esto la importancia de incorporar en la dieta alimentos proteicos que contengan gran variedad de aminoácidos, llamados alimentos de alto “valor biológico” como carnes, pescados, huevos y lácteos. También forman parte de la alimentación, el grupo de los hidratos de carbono, los cuales constituyen entre un 55-60% de la energía consumida por una persona. Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía de la alimentación, la más barata y abundante, también la obtenible de forma más fácil y rápida por el metabolismo, constituyendo así la base de la alimentación humana. (Yorde Erem. 2014)²⁰

En conjunto con la alimentación, es de vital importancia un enfoque con respecto a la actividad física; en las últimas décadas el abundante análisis epidemiológico de la actividad física ha alcanzado conclusiones muy uniformes acerca de los beneficios de su práctica regular. A pesar de ello, la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando, por lo que son necesarias intervenciones de promoción de la actividad física que permitan alcanzar el objetivo de: acumular al menos 30 min de actividad física de intensidad moderada en casi todos, preferentemente todos los días de la semana. (Cenarruzabeitia, Hernández y Martínez-González. 2003)²¹.

¹⁷ Estudio realizado para indagar sobre el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles en una ciudad de Colombia. El objetivo de los autores es establecer un balance de la situación epidemiológica, reuniendo la información disponible y estableciendo algunos análisis de interés. Además se detalló la respuesta que a nivel mundial se está dando a esta problemática.

¹⁸ Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

¹⁹ El informe brinda datos y cifras sobre el consumo de alimentos a nivel mundial; y detecta como principales factores de riesgo para la malnutrición por exceso, la falta de actividad física y llevar una dieta insalubre.

²⁰ Las recomendaciones brindadas por el artículo indican que en promedio las proteínas deben aportar aproximadamente del 8 al 15% de las calorías totales ingeridas por una persona. Las mismas aportan energía (4 kcal/g) que puede ser utilizada en ciertas circunstancias fisiológicas extremas o patológicas.

²¹ Los autores plasman en su artículo la protección a la salud que supone la práctica de actividad física regular, describen que es consistente el hallazgo de que niveles altos de sedentarismo son importantes determinantes del desarrollo y mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad

Los autores Zazpe, et al. (2013)²² describen en su artículo el Plan de acción mundial sobre la salud de los trabajadores 2008-2017 elaborado por La Organización Mundial de la Salud, este incluye entre sus principales objetivos, proteger y promover la salud en el lugar de trabajo, insistiendo en la necesidad de promover la salud y prevenir las enfermedades no transmisibles, fomentando en la población laboral una dieta sana y la actividad física. Se estima que una dieta inadecuada, bien por exceso o por defecto, puede disminuir entre un 20-30% la productividad laboral en los trabajadores.

Con respecto a la productividad laboral, se ve afectada no solo por una dieta inadecuada, sino también en el caso de los trabajadores nocturnos, por los cambios de ritmos biológicos. Los trabajadores en jornada nocturna soportan un periodo de mayor somnolencia durante su vigilia en comparación a los trabajadores diurnos. De esta manera, es muy común encontrar en los trabajadores nocturnos malos hábitos alimenticios, ya que hay un desequilibrio entre los horarios de trabajo y los horarios en los cuales se realizan las comidas. (Aguilar Briones. 2014)²³

La alimentación laboral no incluye solamente la disposición de alimentos para su consumo, sino a su vez las interacciones sociales que implica, los espacios destinados a este fin, los horarios, la percepción de los individuos en relación a su alimentación en el trabajo y las políticas de la empresa ligadas al proceso alimentario. Se hace importante que los trabajadores tengan un buen estado nutricional y de salud, porque esto le proporciona energía necesaria para un mayor rendimiento tanto en las actividades laborales como en la vida diaria. Teniendo en cuenta estas condiciones, estudios revelan que en su mayoría, los lugares de trabajo ofrecen todo lo contrario a una alimentación sana, se ofrecen bebidas azucaradas, golosinas, comida rápida, opciones de menús poco agradables y alimentos altos en grasas. (Bejarano Roncancio & Díaz Beltran. 2012)²⁴

Con respecto a los alimentos que componen la dieta en el día a día de los trabajadores, Pedrosa (2019)²⁵ ²⁶ afirma en su trabajo de investigación que dicha se ve

²² Artículo enfocado en el protagonismo que ha tomado el entorno laboral como un ámbito prometedor para llevar a cabo intervenciones nutricionales en la población adulta. El objetivo del mismo es evaluar los hábitos alimentarios y las actitudes encaminadas al cambio de conductas alimentarias en un grupo de trabajadores con una edad media de 37 años.

²³ Se realizó una muestra de 25 trabajadores del turno nocturno y a través de estudios de antropometría se determinó que de la totalidad de la población el 32% se encuentra con sobrepeso, lo que indica que la mayor parte de la muestra está en riesgo de obesidad, el 28% se encontró con obesidad tipo 1 y el 12% con obesidad tipo 2, se considera que es por el consumo excesivo de comidas con alto contenido calórico y baja en nutrientes. Los resultados del estudio ponen en manifiesto que existe una total influencia de los hábitos alimentarios sobre la productividad laboral.

²⁴ Dicho estudio se encuentra enfocado principalmente en una mejora del estado nutricional del empleado para que este mejore el rendimiento laboral. Como consecuencia a esto, el mismo va a aumentar la productividad y reducir el ausentismo.

²⁵ Pedrosa, G. L. (2019). Trabajo nocturno: Factores de riesgo para la salud de los trabajadores. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 1(2), 152-164.

²⁶ El autor Gonzalo Larrea Pedrosa es un especialista en Ergonomía, su artículo trata sobre las alteraciones tanto en la dieta como en la presencia de factores de riesgo metabólicos asociados al trabajo de noche, y propone recomendaciones prácticas para los trabajadores.

influida de manera en la cual se produce un aumento en el consumo de grasas en la dieta; este factor puede estar asociado a un aumento de la duración del sueño y a la fatiga crónica que presentan los trabajadores que ejercen sus labores en turnos nocturnos. A medida que la duración del sueño va disminuyendo, los trabajadores aumentan el consumo de hidratos de carbono en la dieta. Puntualmente, en el caso de las grasas saturadas, estas aumentan considerablemente en la dieta de los trabajadores nocturnos, no solo en lo que estos consumen durante el día, sino también en los alimentos que se ofrecen durante la jornada laboral. El aumento en el consumo de alcohol, por otro lado, no se encuentra relacionado al horario laboral nocturno, sino que aumenta cuando los trabajadores disminuyen la cantidad de horas laborales por semana. El estrés²⁷ también se considera un factor asociado al trabajo nocturno, influyendo de manera directa sobre la dieta de los trabajadores, aumentando como consecuencia del conjunto de factores la probabilidad de presentar sobrepeso u obesidad.

Los patrones horarios en la alimentación son esenciales para poder llevar a cabo una correcta dieta, de esta manera las personas con trabajos nocturnos no pueden cumplir un patrón horario que se considere dentro de la normalidad. Los autores Mesas et al. (2012)^{28 29} postulan que las personas jóvenes sanas consumen una media de 4,3 comidas al día; pero dentro de la situación laboral nocturna se ve afectada tanto la cena, ya que los empleados deben cenar algo rápido antes o durante su jornada laboral, como la primer comida del día, conocida comúnmente como desayuno; dicho se ve afectado ya que los trabajadores con jornadas que se extienden hasta horarios entre 4:00 - 6:00 a.m. suelen levantarse cerca del mediodía, lo que también predispone a modificar la próxima comida que realicen.

Los hábitos de vida en su mayoría, ya sean saludables o no, se adquieren a edades tempranas, pero es a partir de los 18 años cuando se establecen patrones que en líneas generales se mantienen a lo largo de los años; ya que los jóvenes comienzan a adquirir cierta independencia a la hora de seleccionar los alimentos, o se inician en el consumo de sustancias tóxicas, como tabaco y alcohol. Los trabajadores nocturnos, son un grupo fundamentalmente compuesto por jóvenes, los cuales adquieren diversos problemas nutricionales, psicosociales y una alta probabilidad de padecer trastornos como

²⁷ El autor concluye que el 50% de los artículos reportan una correlación positiva entre estrés laboral e índice de masa corporal, mientras que 33% informan que cuanto mayor es el estrés, mayor es el riesgo de presentar alteraciones en la conducta alimentaria, lo cual puede verse reflejado en obesidad o sobrepeso.

²⁸ Mesas, A. E., León-Muñoz, L. M., Guallar-Castillón, P., Graciani, A., Gutiérrez-Fisac, J. L., López-García, E., ... & Rodríguez-Artalejo, F. (2012). Obesity-related eating behaviours in the adult population of Spain, 2008–2010. *Obesity Reviews*, 13(10), 858-867.

²⁹ Estudio transversal que evaluó la frecuencia de conductas alimentarias entre 11.603 individuos representativos de la población española mayores a 18 años en el período 2008-2010. En la población adulta de España, el 24,3% almorzó y el 18,2% cenó fuera de casa en un promedio mayor a 3 veces por semana. Aproximadamente tres cuartas partes de los adultos no planificaron la cantidad de alimentos que consumieron y no eligieron como opción de consumo alimentos saludables.

consecuencia de su nocturnidad laboral; de entre todas las consecuencias se destaca principalmente el problema del alcoholismo, dado que su entorno laboral se localiza en un ambiente que incita al consumo de alcohol para lograr una autorrealización social, tanto con los clientes como con el resto del personal laboral. (Moreno Linares, Diéguez Cantueso, Carmona y Molina Recio. 2015)³⁰

La asociación entre el turno y tipo de trabajo que una persona desempeña, y el consumo de alcohol, son dos variables las cuales se encuentran poco estudiadas en cuanto a su relación. Sin embargo, Benavides et al. (2013)^{31 32} han estudiado que trabajar en determinados sectores económicos podría asociarse con un consumo más elevado de alcohol. Según los autores, es importante conocer las consecuencias de la ingesta de alcohol, no solo por su consumo en sí mismo, sino en relación de su consumo a los riesgos laborales; por ejemplo el consumo de alcohol asociado a los accidentes de trabajo, como también en sentido inverso, qué influencia tienen las condiciones de trabajo en que los trabajadores aumenten el consumo de alcohol.

Haciendo énfasis en el alcohol, como describen Higuera Sainz et al. (2017)^{33 34}, dicho es considerado como el segundo alimento con mayor densidad energética después de la grasa, aporta puntualmente en promedio general 7,1 kcal/gr, además de que aumenta el apetito y al mismo tiempo disminuye la saciedad, lo que conlleva a un aumento de la densidad energética. El consumo de alcohol disminuye la oxidación de los lípidos, por lo que puede inducir a acumular grasa en el organismo. A pesar de esto el alcohol provoca un aumento de la termogénesis, lo cual tiene como consecuencia que la energía final aportada sea prácticamente ineficiente, en comparación con otros alimentos que brindan al organismo energía para poder llevar a cabo las actividades cotidianas. Relacionado con lo anterior, se ha observado en distintos estudios que una ingesta moderada pero de tipo

³⁰ Los autores seleccionaron una muestra conformada por trabajadores de ocio nocturno (bares) en la ciudad de Córdoba, la muestra obtenida se encuentra formada por 56 mujeres (38.9% del total) y 88 hombres (61.1% del total). Se identificó que el 59,7% de la muestra trabaja en horario de hasta las 4 AM y el resto de la muestra hasta las 6 AM. En relación a los hábitos tóxicos, la muestra presenta un total de 48.6% sujetos con riesgo en el consumo de alcohol, el grupo de hombres destaca por tener una situación más desfavorable, al ser más elevado el porcentaje de individuos con consumo de riesgo.

³¹ Benavides, F. G., Ruiz-Forès, N., Delclós, J., & Domingo-Salvany, A. (2013). Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral en España. *Gaceta Sanitaria*, 27(3), 248-253.

³² El estudio realizado aporta al conocimiento actual que los patrones de consumo de sustancias adictivas descritos pueden ser utilizados como referencia para estimar las prevalencias esperadas en empresas concretas según su actividad u ocupación. Los resultados de este estudio proporcionan valores de referencia para evaluar futuros programas preventivos en relación al consumo de sustancias adictivas en el medio laboral.

³³ Higuera-Sainz, J. L., Pimentel-Jaimes, J. A., Mendoza-Catalán, G. S., Rieke-Campoy, U., Ponce, G., de León, P., & Camargo-Bravo, A. (2017). El consumo de alcohol como factor de riesgo para adquirir sobrepeso y obesidad. *Ra Ximhai*, 13(2), 53-62.

³⁴ El capítulo describe el panorama epidemiológico del sobrepeso, la obesidad y presenta el consumo de alcohol como un factor de riesgo importante para adquirir dichas condiciones de salud. Describe la definición de alcohol, el papel del consumo de alcohol en el sobrepeso y la obesidad y concluye con una serie de recomendaciones para limitar el consumo de alcohol y en consecuencia evitar o disminuir el sobrepeso y la obesidad ocasionadas en parte por el abuso de esta sustancia.

constante de alcohol, aumenta la sensibilidad a la insulina, lo que a su vez podría contribuir a un aumento del peso corporal.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021)³⁵, más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a enfermedades crónicas no transmisibles.

A su vez, años anteriores a esta información, la OMS (2018)^{36 37} declaró en uno de sus documentos oficiales que el uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos, una de ellas son el sobrepeso y la obesidad. El sobrepeso y la obesidad son definidos como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medirlos es a través del índice de masa corporal, sus siglas IMC, esto es, el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros ($IMC = \text{peso (kg)} \div \text{altura (en metros)}^2$). Una persona con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso y con un IMC igual o superior a 30 es considerada con obesidad.

A través de la segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2019)³⁸ se ve reflejada la situación en el país con respecto al sobrepeso y la obesidad, los datos fueron obtenidos a través de la medición de indicadores, como el Índice de Masa Corporal y encuestas de hábitos alimentarios. Los resultados indicaron que en la población adulta, la prevalencia de exceso de peso fue de 67,9%, mientras que la prevalencia total de obesidad de los adultos evaluados fue de 33,9%. La epidemia de sobrepeso y obesidad es la forma más prevalente de malnutrición, y se confirma que continúa aumentando sostenidamente en Argentina, en concordancia con lo que se observa en otras encuestas como la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) y con lo que ocurre a nivel mundial. En el año 2018 se realizó la 4ta ENFR y esta dejó en evidencia que la prevalencia de exceso de peso fue de 66,1%, un valor que continuo aumento hasta llegar al 67,9% observado en la ENNyS 2 realizada en el año 2019.

³⁵ Organización Mundial de la Salud. (2021). Enfermedades no Transmisibles. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

³⁶ Organización Mundial de la Salud. (2018). Alcohol. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

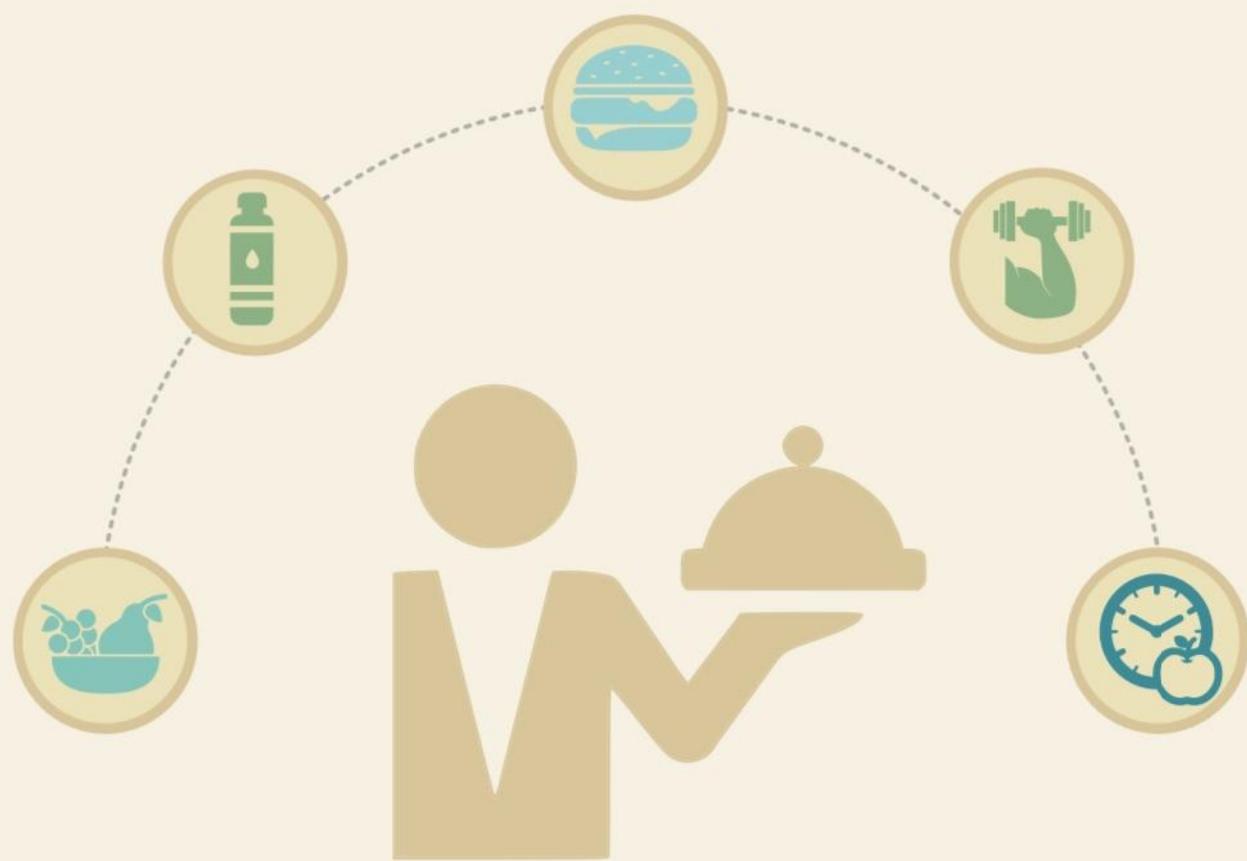
³⁷ La Organización mundial de la Salud a través de sus informes sobre las características y las consecuencias del consumo nocivo de alcohol, busca concientizar a la población mundial sobre la importancia en la disminución de su consumo. Como medida a tomar, propone un Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, este plan dio lugar a un nuevo conjunto de medidas recomendadas que permiten y abordan la reducción del uso nocivo del alcohol.

³⁸ El Ministerio de Salud de la República Argentina realiza la ENNyS con el fin de constituir una herramienta fundamental para realizar un diagnóstico de la situación epidemiológica sobre el estado nutricional, los patrones alimentarios y hábitos de consumo en la población que viven en la República Argentina, la información que brinda resulta indispensable para formular políticas públicas que den respuesta a la problemática prioritaria en la agenda sanitaria, así como para monitorear el impacto de las políticas implementadas en el país.

A través de su investigación, los autores Rodríguez, Sanchez-Villegas, Luján y Majem (2007)^{39 40} concluyeron que en relación con los hábitos alimentarios de las personas con sobrepeso u obesas, existen diferencias estadísticamente significativas con respecto a las personas con un peso considerado dentro de la normalidad, en cuanto al aporte de energía proveniente del consumo de las grasas y el abuso en el consumo de alcohol . Los autores recalcan en su artículo la importancia de disminuir el consumo de los alimentos mencionados anteriormente, en conjunto con la práctica de ejercicio regular van a favorecer controlar el peso a largo plazo. En los trabajadores nocturnos existen evidencias de manifestaciones inmediatas de mala calidad de vida, las cuales son consideradas como trastornos sin importancia aparente, se pueden destacar la falta de apetito, síndrome de intestino irritable, estrés, cambio de hábitos y alimentación inadecuada. Numerosos estudios han analizado las dietas consumidas por las personas que desempeñan su labor en turnos nocturnos, y se han visto enfermedades típicas de los trabajadores del turno noche, las cuales se asocian a fatiga y malos hábitos, tanto alimentarios como de consumo de sustancias tóxicas. Se ha visto reflejado que las personas que trabajan dentro de una jornada laboral diurna, han podido tener una rutina más organizada en cuanto a horarios de consumo y utilización de alimentos más saludables en comparación a trabajadores del turno noche.

³⁹ Rodríguez, Sánchez-Villegas, Luján, & Majem. (2007). Estado ponderal de los trabajadores sanitarios expuestos a turnos laborales en Canarias. *Medicina Clínica*, 128(16), 623-626.

⁴⁰ Los autores seleccionaron para su trabajo de investigación una muestra compuesta por 417 trabajadores, dentro de los cuales 207 son trabajadores del turno fijo diurno y son considerados personal no expuesto; y 210 son trabajadores del turno noche considerados personal expuesto. Como conclusión de su investigación, determinaron que el tipo de turno no pareció asociarse con el sobrepeso y la obesidad. Pero si determinaron, que los trabajadores del turno noche consumen alimentos de menor calidad nutricional y poseen hábitos alimentarios desorganizados.



Capítulo 2

Capítulo 2: El descanso es salud

El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico, considerado como una función vital para la salud integral de un individuo. Se define como un estado funcional, reversible y cíclico; caracterizado por la disminución de la conciencia y la reactividad a los estímulos externos, la inmovilidad, la relajación muscular y la periodicidad circadiana. Se considera que la ausencia o la privación crónica del sueño es un rasgo característico del estilo de vida actual, esta deuda de sueño tiene como consecuencia un deterioro en la calidad de vida y termina por inducir alteraciones fisiológicas, conductuales y cognitivas. (De la Portilla Maya, Lubert y Londoño. 2017)⁴¹

Un correcto descanso es una parte fundamental de la vida y uno de los factores más influyentes en el bienestar del individuo, es un indicador del estado de salud de una población; relacionándose una mala calidad de sueño con obesidad, consumo de sustancias tóxicas y enfermedades crónicas no transmisibles. La mala calidad del sueño es considerada como un problema para la calidad de vida y es el principal desencadenante de somnolencia diurna excesiva (SDE). La SDE se describe como una respuesta subjetiva, caracterizada por un deseo de dormir en circunstancias inapropiadas o no deseadas, afecta al correcto desarrollo de las actividades diarias y tiene importantes repercusiones sobre la salud; a pesar de esto los individuos tienden a desestimarla⁴². (Rodríguez González Moro et al. 2018)⁴³

En los individuos el sueño es regulado mediante ritmos biológicos intrínsecos de carácter periódico; Madrid, Arboledas y Ferrandez Gomariz (2018)⁴⁴ definen a estos ritmos biológicos como ritmo circadiano. El sistema circadiano está constituido por un conjunto de estructuras que generan, coordinan y sincronizan el ritmo de sueño-vigilia y el resto de los ritmos circadianos, tanto internamente como con el ambiente; sincronizando la fase de los diferentes ritmos con el ciclo de luz-oscuridad natural. Este sistema está compuesto por: un marcapasos central, osciladores periféricos, un reloj molecular, retina, glándula pineal y vías

⁴¹ Trabajo de investigación realizado en una muestra no probabilística conformada por 259 estudiantes de medicina los cuales debían cumplir como criterio de inclusión: edad entre 16 a 30 años y ausencia de alteraciones neurológicas y/o psiquiátricas. Los autores determinaron como objetivo de su estudio caracterizar la calidad de sueño y la somnolencia diurna en los estudiantes.

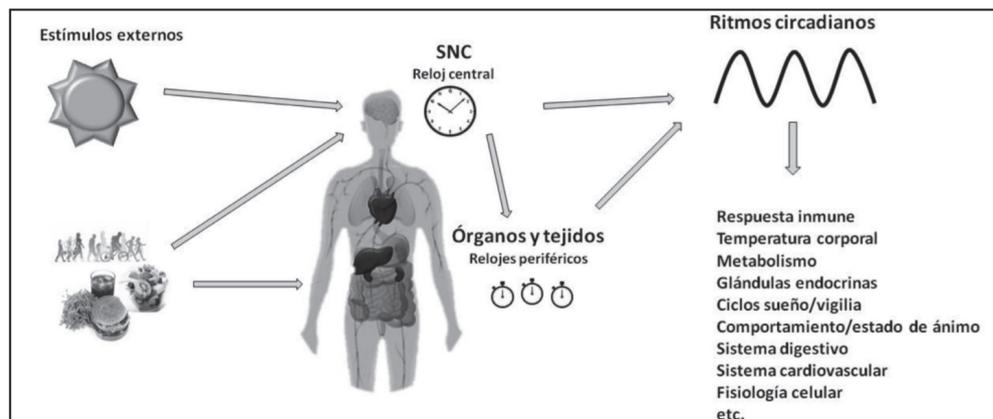
⁴² La investigación tiene como objetivo determinar la prevalencia de SDE mediante la escala de somnolencia de Epworth, e identificar qué variables personales o del puesto de trabajo predicen el riesgo de sufrir SDE.

⁴³ Se obtuvo una muestra de 476 empleados, compuesta por trabajadores de turno mañana y noche, los resultados mostraron con respecto a la relación SDE y turno de trabajo; que el riesgo de sufrir SDE se multiplica por 1,4 para los individuos que trabajan en turno mañana, considerando que tienen un horario fijo y no realizan turnos nocturnos. La conclusión de la investigación fue opuesta a la mayoría de las investigaciones realizadas en el campo que describen justamente lo contrario.

⁴⁴ Madrid, Arboledas, & Gomariz. (2018). Organización funcional del sistema circadiano humano. Desarrollo del ritmo circadiano en el niño. Alteraciones del ritmo vigilia-sueño. Síndrome de retraso de fase. *Pediatría integral*, 22(8), 385-395.

de entrada y de salida de información⁴⁵. El núcleo supraquiasmático (NSQ) es el marcapasos central, aunque todos los tejidos y órganos poseen su propio oscilador circadiano, también denominados osciladores periféricos; las vías de entrada están conformadas por los denominados sincronizadores, el marcapasos circadiano debe ajustarse periódicamente por la acción de los factores ambientales; y en el caso de las vías de salida, el NSQ utiliza: señales físicas (temperatura), neurales (conexiones selectivas del sistema nervioso simpático y parasimpático) y humorales (glucocorticoides y melatonina), para transmitir su información temporal a otras estructuras cerebrales que participan, por ejemplo, en la regulación del ritmo de sueño y vigilia. Con respecto al reloj molecular, cada célula porta un reloj propio interno que, gracias a la acumulación y degradación de ciertas proteínas, asegura la periodicidad de procesos tan importantes como el sueño y el hambre.

En síntesis, los estímulos externos influyen en el organismo generando respuestas fisiológicas endógenas cíclicas, las cuales están marcadas por los relojes internos y se ven influidas por el reloj principal ubicado en el sistema nervioso central; esta sincronía circadiana finalmente se ve reflejada en distintos procesos fisiológicos y comportamentales.



Fuente: "Los relojes biológicos de la alimentación"
<https://scielo.isciii.es/img/revistas/nh/v35nspe4//1699-5198-nh-35-nspe4-00033-gf1.jpg>

Los ritmos circadianos suelen verse afectados en personas con jornadas laborales nocturnas, el trabajo nocturno es el que ocurre fuera de las horas normales de labor diurno. Los trabajadores nocturnos poseen un patrón de trabajo permanente que ocurre en momentos inusuales del día, puntualmente por la noche desde las 19:00 horas en adelante. Estos patrones de trabajo atípicos perturban el sistema circadiano, el cual regula el estado de

⁴⁵ Dicho artículo fue publicado en una revista de Pediatría Hospitalaria, con el objetivo de informar sobre la importancia de un diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno de los trastornos del sueño en la infancia.

alerta, la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la secreción de ciertas hormonas y neurotransmisores. (Vimalananda et al. 2015)⁴⁶

Durante los últimos años se ha incrementado la investigación acerca de la interrupción de los ritmos circadianos, también conocida como cronodisrupción, la cual puede ser definida como una importante perturbación del orden temporal interno de los ritmos circadianos fisiológicos, bioquímicos y de comportamiento. Implica la ruptura de la sincronización entre los ritmos circadianos internos y los ciclos de 24 horas medioambientales. En los individuos la cronodisrupción se produce por varias situaciones, siendo una de estas causas el trabajo nocturno, pero también por otras como la contaminación lumínica nocturna o la realización de actividades lúdicas preferentemente durante la noche. Hoy en día es evidente el efecto de la cronodisrupción sobre la salud humana. (Garaulet Aza. 2015)⁴⁷

Los autores Andrade et al. (2017)⁴⁸ ⁴⁹ destacan la importancia de conocer los procesos metabólicos endógenos desencadenados por la nocturnidad laboral. Diversos estudios basados en trabajadores nocturnos, revelan cambios en las concentraciones de hormonas como melatonina, cortisol, grelina y leptina, estas juegan un papel fundamental en la homeostasis y se encuentran estrechamente ligadas al ritmo circadiano. Estas alteraciones en los procesos metabólicos implican un mayor riesgo para la salud del trabajador e impactan de manera negativa en el ciclo sueño - vigilia. Aparecen con ello trastornos del sueño, los cuales consisten en disminución de la calidad del sueño, insomnio y aumento de la somnolencia diurna excesiva. Esto implica consecuencias a nivel nutricional y una alteración en los hábitos alimentarios; de esta manera los autores afirman que el trabajo nocturno se destaca como uno de los factores desencadenantes de los procesos de enfermedad en los trabajadores.

Cada individuo tiene características propias respecto a los ritmos circadianos, se ven influenciados principalmente por la hora de dormir, de levantarse y las actividades diarias, lo que genera un rasgo estable en el tiempo denominado cronotipo, el cual depende de factores genéticos, edad, género y ambiente. De esta manera se pueden distinguir, los

⁴⁶ Estudio realizado por un grupo de investigadores que conforman el Estudio de la Salud de Mujeres Afroamericanas (Black Women 's Health Study). Es un estudio de cohorte prospectivo en curso, se realizó un seguimiento de 28,041 participantes por diabetes incidente durante 2005-2013. Con el objetivo de evaluar la influencia del trabajo por turnos en relación con la diabetes tipo 2 incidente entre mujeres afroamericanas.

⁴⁷ Marta Garaulet Aza es Licenciada en Nutrición y a través de su informe para la Universidad de Murcia, comparte los recientes descubrimientos en la cronobiología, y fisiopatología de la obesidad, realizados por su grupo de investigación.

⁴⁸ Andrade, R. D., Ferrari Junior, G. J., Grasel Barbosa, D., Teixeira, C. S., Silva Beltrame, T., & Pereira Gomes Felden, É. (2017). SALUD Y OCIO DE LOS TRABAJADORES DE LOS TURNOS DE DÍA Y NOCHE. *Ciencia & trabajo*, 19(60), 143-150.

⁴⁹ Fueron seleccionados para la investigación 885 trabajadores con una jornada laboral fija, divididos en turno mañana y noche. La edad promedio de los trabajadores fue de 31 años y el 58% eran mujeres. Se identificaron diferencias significativas entre los turnos de trabajo con respecto a la calidad del sueño, con una prevalencia del 36% de los trastornos del sueño en las personas que trabajan en el turno noche.

individuos que se acuestan y levantan temprano, denominados diurnos; y en contraposición se encuentran los vespertinos, dentro de este grupo se encuentran los trabajadores nocturnos, los cuales se acuestan y se levantan en horarios tardíos. La evidencia muestra que el cronotipo vespertino se asocia a menos horas de sueño, bajo rendimiento durante las actividades diarias y hábitos alimentarios poco saludables; en consecuencia presenta un mayor riesgo de desarrollar alteraciones metabólicas como son sobrepeso y obesidad, junto con sus complicaciones asociadas hipertensión, dislipemia, diabetes y enfermedades cardiovasculares. (Valladares, Campos, Zapata, Durán Agüero y Obregón. 2016)⁵⁰

Las etapas del sueño se alternan a lo largo de un periodo de sueño normal y se correlacionan con cambios en la frecuencia cardíaca. Los autores Boudreau, Yeh, Dumont & Boivin (2013)^{51 52} describen que durante el sueño de movimientos oculares no rápidos (NREM), el sistema cardiovascular es estable y la modulación cardíaca parasimpática es más fuerte. Durante el sueño de movimientos oculares rápidos (REM), el sistema cardiovascular es inestable y está muy influenciado por los aumentos repentinos de la actividad simpática. La mayor propensión circadiana al sueño REM temprano en la mañana podría explicar, en parte, el aumento coincidente del riesgo cardíaco. El sueño REM podría precipitar numerosos eventos cardíacos adversos, tales como arritmias, infarto agudo de miocardio y muerte súbita cardíaca; mientras que el sueño NREM podría aumentar el riesgo de eventos isquémicos en individuos susceptibles. La interrupción del sueño asociada a una variedad de trastornos del sueño, entre ellos el insomnio, el estrés, la depresión y trastornos causados por el trabajo nocturno, se han asociado con enfermedades cardiovasculares. La desalineación entre el horario de sueño y el reloj circadiano endógeno, como se observa en los trabajadores del turno noche, puede conducir a un riesgo elevado de eventos cardiovasculares adversos. La mayoría de estos trabajadores viven en un estado de desincronización crónica entre su sistema circadiano y su ciclo de sueño-vigilia impuesto. Dormir en fases circadianas no convencionales podría resultar en una frecuencia cardíaca más alta y una modulación parasimpática reducida; por lo tanto los autores recomiendan que los trabajadores del turno noche planifiquen sus periodos de sueño por la mañana para

⁵⁰ Estudio de investigación de corte transversal de participación voluntaria donde se reclutaron 65 jóvenes entre 18 a 25 años, a los cuales se les determinó cronotipo y se les realizaron mediciones antropométricas. Se concluyó que existe una asociación entre cronotipo y medidas antropométricas, donde se observa que el cronotipo trasnochador se relaciona a mayor perímetro de cintura (en hombres) y mayor porcentaje de grasa (en mujeres). Estos resultados concuerdan con otros estudios relacionados, donde aspectos de la regulación de los ciclos circadianos como cantidad y calidad del sueño o el cronotipo se asocian al desarrollo de enfermedades metabólicas debido a que podrían alterar funciones cerebrales involucradas en el control del apetito.

⁵¹ Boudreau, Yeh, Dumont, & Boivin. (2013). Circadian variation of heart rate variability across sleep stages. *Sleep*, 36(12), 1919–1928.

⁵² Los participantes se sometieron a un procedimiento de ciclo de sueño-vigilia ultradiano de 72 h en aislamiento de tiempo, que consistía en episodios de vigilia alternos de 60 minutos con luz tenue y oportunidades de siesta de 60 minutos en la oscuridad total. El objetivo del estudio es determinar cómo las diferentes etapas del sueño que ocurren en las fases circadianas convencionales o inusuales pueden afectar la frecuencia cardíaca y aumentar el riesgo cardiovascular en pacientes con enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño o en poblaciones con horarios de sueño modificados.

maximizar el cambio hacia una mayor modulación parasimpática. Los trabajadores nocturnos que son susceptibles a eventos isquémicos o braquicardia que podrían empeorar por niveles elevados de parasimpático, deben planificar su periodo principal de sueño por la tarde antes de su turno laboral. Iniciar el sueño por la tarde justo antes del trabajo reduce la presión homeostática del sueño para el siguiente turno noche, pero puede afectar sustancialmente la vida social y familiar del individuo.

No solo sufren trastornos del sueño, además el orden de las actividades diarias de estos trabajadores se ve afectado. Se pueden inducir a determinados riesgos para la salud, se ve influenciada tanto la vida social de los trabajadores, como sus hábitos de alimentación y de sueño. Valero Segura (2015)^{53 54} describe que la dificultad para alimentarse de una forma ordenada y correcta con dicho horario laboral es uno de los mayores problemas con los que se encuentran los individuos con estas jornadas laborales atípicas. El horario de trabajo influye en la frecuencia, calidad y cantidad de las comidas; la calidad de los alimentos ingeridos no es ideal ya que se suele comer rápido y en distintos horarios; asimismo en la nocturnidad hay tendencia al consumo excesivo de café, tabaco y excitantes para combatir el sueño.

Un incorrecto descanso afecta también los niveles de varias hormonas, estas fluctúan según el ciclo de luz y oscuridad, aunque también se ven afectadas por la alimentación de los individuos y su comportamiento general. Como se observa en la Tabla 1, los autores Tae Won, Jong-Hyun & Seung-Chul (2015)^{55 56} describen que ocurre tras ocurrir esta afección hormonal.

A lo largo del tiempo los genes no han variado, pero la alimentación del ser humano, sí, al igual que sus costumbres alimentarias. Un horario regular de comidas ayuda a mantener el orden temporal interno del sistema circadiano, pero la sociedad actual de 24 horas hace que con frecuencia se abandonen estos patrones, como en el caso de los hábitos de vida de los trabajadores nocturnos. El cuerpo humano utiliza un complejo sistema de hormonas y enzimas para procesar los nutrientes que se ingieren, y en este proceso los ritmos circadianos cumplen un rol fundamental. De esta manera, diversos estudios a lo largo de los años constataron que la capacidad para regular el azúcar en la

⁵³ Valero Segura, G. (2015). Alimentación en el trabajo a turnos y nocturno del personal de enfermería en atención especializada.

⁵⁴ Estudio descriptivo y transversal donde se estudió a un grupo de voluntarios los cuales trabajan en distintos turnos (diurno, nocturno y rotativo) en un Hospital de una ciudad de España. Se realizó una encuesta alimentaria sobre la frecuencia de consumo de 18 alimentos y una evaluación del estado nutricional y antropometrías.

⁵⁵ Kim, Jeong y Hong. (2015). El impacto del sueño y la alteración circadiana sobre las hormonas y el metabolismo. *Revista internacional de endocrinología*, 2015, 591729.

⁵⁶ Los autores del presente artículo forman parte del Departamento de Psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de Corea, ubicada en la ciudad de Suwon. Tienen como objetivo a partir de su recolección de datos, que investigaciones futuras puedan dilucidar la relación entre la alteración del sueño y diversos resultados físicos, e identificar el enfoque terapéutico óptimo para la resolución del sueño y la alteración del ritmo circadiano a través de la recuperación de los genes del reloj.

sangre varía a lo largo del día y se vuelve más lenta por la noche. Esta es una de las razones por las cuales las personas que trabajan en horarios nocturnos son más propensas a subir de peso o a tener diabetes. Los autores describen un estudio realizado dentro del cual se combinaron suplementos de dos aminoácidos (tirosina y triptófano) con dietas que se rigen por los ritmos circadianos; de esta manera detectaron ciertos alimentos que reducen el hambre e inducen a un estado corporal de mayor relajación. Han concluido que, dependiendo de la composición de los alimentos es mejor consumirlos a distintas horas del día; por ejemplo en el caso de los frutos secos, pollo y pescado, recomiendan consumirlos por la tarde-noche ya que contienen triptófano, esta molécula ayuda a secretar serotonina y melatonina, relajantes e inductores del sueño. (Calvo Fernandez y Gianzo Citores. 2018)⁵⁷⁵⁸

La melatonina es secretada por la glándula pineal, es la principal hormona implicada en la regulación de la oscilación entre los periodos de sueño - vigilia. Durante las últimas décadas, ha sido ampliamente identificada y calificada en varios alimentos. La leche, el huevo y el pescado son grupos con mayor contenido de melatonina dentro de los alimentos de origen animal; mientras que en los alimentos vegetales, las nueces tienen el mayor contenido de melatonina. Algunos tipos de hongos, cereales y legumbres o semillas germinadas también son buenas fuentes dietéticas de esta hormona. La ingesta de alimentos que contienen melatonina podría aumentar significativamente la concentración de la misma en el suero humano, lo que indica que podría proporcionar efectos beneficiosos sobre la salud a través de los alimentos. Los estudios han demostrado que la melatonina tiene muchas bioactividades, como antioxidante, antiinflamatoria, potenciadora de la inmunidad, anti cancerígena, mejora del ciclo circadiano, protección cardiovascular, antidiabética, anti obesidad, anti envejecimiento y neuroprotección. Por tanto, el consumo de alimentos ricos en melatonina no solo podría mejorar el insomnio, sino que también aportaría otros beneficios para la salud de los individuos. (Meng et al. 2017)⁵⁹

⁵⁷ En su artículo para la revista "Nutrición Hospitalaria" los autores tienen como objetivo informar sobre la Cronobiología - Cronodieta - Crononutrición y su implicancia en la salud de los individuos. Se describe como el mantenimiento de una rutina diaria respecto al descanso, la actividad física y la alimentación mantiene los relojes corporales sincronizados, lo que optimiza determinados tratamientos médicos, ayuda a controlar el peso corporal y beneficia a la salud.

⁵⁸ José Ramón Calvo Fernández autor del informe, es un médico especializado en Educación para la Salud, desempeña su labor en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y forma parte de la Real Academia de Doctores, ambas instituciones ubicadas en España. La coautora, Marta Gianzo Citores, médica especializada en Alimentación y Fisiología, forma parte de la Fundación Vasca de Innovación e Investigación Sanitarias.

⁵⁹ Trabajo de investigación financiado por la Fundación Nacional de Ciencias Naturales, en China. El objetivo de los autores se basa en la recolección de artículos científicos que demuestran los enumerados beneficios de la melatonina. Destacan la importancia de realizar más ensayos clínicos para aclarar los efectos de la melatonina en los seres humanos. Recalcando que algunos alimentos con un contenido extremadamente alto de melatonina son de gran valor para convertirse en alimentos funcionales, lo que contribuiría a la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades.

Tabla 1: Hormonas y su alteración por la restricción del sueño.

Hormona	Función	Afección por privación de sueño
Hormona del crecimiento (GH)	Regula el crecimiento postnatal, el metabolismo y el balance electrolítico; aumenta la lipólisis y disminuye los depósitos de grasa; aumenta la captación de proteínas y mantiene la masa y fuerza muscular.	Su secreción aumenta durante el sueño, alcanza su punto máximo inmediatamente después del inicio del mismo; de manera tal que la falta de sueño afecta sus niveles.
Cortisol	Tiene un efecto en prácticamente todos los órganos y tejidos del cuerpo. Desempeña un papel importante ayudando a responder al estrés; combatir las infecciones; regular el nivel de azúcar en la sangre; mantener la presión arterial y regular el metabolismo	Exhibe el ritmo circadiano, su nivel aumenta rápidamente en el medio de la noche biológica y alcanza su punto máximo durante la mañana biológica. De manera tal que sus niveles se ven afectados si no se respetan los ritmos circadianos
Grelina	Hormona gastrointestinal identificada como un potente regulador de la alimentación y control del peso corporal. La secreción es prominente antes de la hora de comida y decrece después de la ingesta, en individuos bajo horarios regulares de alimentación.	Aumento de su secreción, alterando la sensación de saciedad y hambre.
Leptina	Hormona proteica de la familia de las citoquinas, cumple funciones como la regulación del apetito y la termogénesis.	Su secreción se ve alterada, en consecuencia fallan las respuestas de hambre/saciedad.
Melatonina	Cumple un rol importante en la regulación del sueño en los individuos.	Sus niveles se presentan elevados durante la noche biológica, de manera tal que si ocurre privación del sueño se va a ver alterada, durante el día su producción disminuye y esto no induce a un favorable descanso.

Fuente: Adaptado de Tae Won, Jong-Hyun & Seung-Chul (2015)⁶⁰

⁶⁰ Kim, Jeong y Hong. (2015). El impacto del sueño y la alteración circadiana sobre las hormonas y el metabolismo. *Revista internacional de endocrinología*, 2015, 591729.

El mecanismo neuronal por el cual la restricción del sueño puede afectar la ingesta de alimentos se ha convertido en un área de investigación activa debido a la creciente evidencia que relaciona el sueño corto con la obesidad, el aumento de pesos, los trastornos cardiometabólicos y la alteración en el metabolismo de la glucosa. Los autores Wolf, St-Onge, Shechter y Hirsch (2014)⁶¹ ⁶² sugieren a partir de su estudio que la privación del sueño en los individuos conduce a un mayor deseo de alimentos ricos en grasas y altos en azúcares; han demostrado que restringir el sueño aumenta la ingesta de alimentos, en comparación con las personas que tienen hábitos de sueño acorde a la normalidad. En el caso de los trabajadores nocturnos otro factor que favorece al aumento de la ingesta calórica durante los periodos de vigilia anormales, se debe en gran parte al aumento del picoteo durante la jornada laboral.

Los tipos de alimentos que ingieren los individuos es sumamente importante, pero también es importante cuando lo ingieren, en una investigación realizada por Mohd Azmi et al. (2020) ⁶³ ⁶⁴ hacen referencia al término crononutrición como aquel que describe el consumo de alimentos teniendo en cuenta el horario en el cual se realizan las comidas; normalmente se reconocen tres elementos del tiempo, inconsistencia (rutina de alimentación irregular), frecuencia (número de comidas diarias) y hora del reloj (hora definida de la ingesta). Los momentos de la ingesta más comunes al hablar de conducta alimentaria son el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, teniendo en cuenta los requerimientos de cada individuo, pueden adicionarse colaciones entre las comidas principales. Los cambios en la ingesta del desayuno y la cena tienen un impacto significativo en el peso corporal y la salud; la primera comida del día regula la determinación del ritmo circadiano, mientras que la última ingesta del día induce al proceso de lipogénesis y acumulación de tejido adiposo, esto se ve

⁶¹ St-Onge, M. P., Wolfe, S., Sy, M., Shechter, A., & Hirsch, J. (2014). Sleep restriction increases the neuronal response to unhealthy food in normal-weight individuals. *International journal of obesity* (2005), 38(3), 411–416. <https://doi.org/10.1038/ijo.2013.114>

⁶² Se reclutó una muestra para estudio con participantes de 30 a 45 años, con un índice de masa corporal de 22 a 26, estabilidad de peso durante al menos 3 meses y que durmieran en promedio 7-9 horas por noche. Se los sometió bajo su consentimiento a ciertos estudios con el objetivo de determinar cómo la restricción del sueño modula la respuesta neuronal a los estímulos alimentarios saludables y no saludables en el estado de ayuno

⁶³ Mohd Azmi, N., Juliana, N., Mohd Fahmi Teng, N. I., Azmani, S., Das, S., & Effendy, N. (2020). Consequences of Circadian Disruption in Shift Workers on Chrononutrition and their Psychosocial Well-Being. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2043.

⁶⁴ Los autores realizaron una revisión narrativa. En octubre de 2019 realizaron una búsqueda bibliográfica de artículos relevantes utilizando bases de datos como Google Scholar, PubMed y Scopus. Los términos de búsqueda relevantes incluyeron "ritmo circadiano", "reloj biológico", "trabajo nocturno", "psicológico", "nutrición", "dieta", "trabajo por turnos y ritmo circadiano", "trabajo por turnos y hábitos alimentarios" y "trabajo por turnos". Todos los estudios se limitaron a las publicaciones en idioma inglés, y se tuvieron en cuenta todas las publicaciones desde 2000 hasta 2019.

prolongado y aumentado en los individuos que no desayunan. Los trabajadores del turno noche suelen saltarse el desayuno debido a la naturaleza del turno que finaliza temprano por la mañana y tienen preferencia por descansar luego de la jornada laboral.

Los individuos se encuentran la mayoría del tiempo en su lugar de trabajo, de esta manera es de suma importancia que el entorno laboral promueva la salud y los buenos hábitos de los trabajadores, en consecuencia no solo mejora la calidad de vida del individuo, sino también su productividad. La Organización Mundial de la Salud (2010)^{65 66} define a un lugar de trabajo saludable, como aquel en el que los trabajadores y las autoridades colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua, para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo.

Para comprender completamente los hábitos alimentarios de los trabajadores nocturnos, es necesario considerar la organización y el contexto en el cual se ingieren los alimentos; muchas veces el horario en el cual se realiza la comida está limitado por las tareas, las demandas laborales, las implicancias del puesto de trabajo y los requisitos de descanso fuera del trabajo. Además, comer es una actividad social, y como tal, los hábitos diarios de un trabajador nocturno van a estar condicionados por los de su entorno. Comer en el lugar de trabajo está influenciado por la calidad de los alimentos y las instalaciones que se proporcionan; muchas veces los lugares de trabajo solo brindan opciones de menú limitadas en el turno noche. Otro factor a tener en cuenta, es el tiempo que se le dedica a la alimentación durante la jornada laboral, generalmente el tiempo para las comidas rara vez es una prioridad en los lugares de trabajo, los trabajadores suelen comer cuando es más conveniente o cuando los superiores se los permiten porque la exigencia laboral es menos, en lugar de alimentarse en los momentos que sienten hambre real. (Moreno et al. 2010)⁶⁷

Como se mencionó en el capítulo 1 la ingesta total de calorías suele ser mayor en comparación con los trabajadores diurnos, independientemente de eso se ve reflejado que los individuos que desarrollan jornadas laborales nocturnas, consumen más azúcar refinada, grasas saturadas, refrigerios nocturnos, snacks, alimentos ultraprocesados, junto con comidas irregulares, picoteo durante la jornada laboral, golosinas, bebidas alcohólicas, bebidas energizantes, bebidas azucaradas y tienen una menor ingesta de fibra total.

⁶⁵ Organización Mundial de la Salud. OMS . (2010). Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción: para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44317>

⁶⁶ Documento dentro del cual se desarrollan los principios que la OMS busca divulgar a lo largo del mundo para mejorar la salud de los trabajadores, ya que la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son de fundamental importancia para los propios individuos y sus familias, y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países y del mundo.

⁶⁷ Los autores realizaron una revisión basada en la calidad de los datos de evaluación dietética existentes, los parámetros del estado nutricional (particularmente en la obesidad), el efecto de las alteraciones circadianas y las posibles implicaciones para el rendimiento en el trabajo. Concluyen su trabajo con una serie de pautas dietéticas como base para el manejo de la nutrición de los trabajadores nocturnos.

Además, las dietas son más proinflamatorias en comparación a las de los trabajadores diurnos; estas dietas se evalúan en función de varios componentes de macro y micronutrientes para determinar el alcance de los componentes antiinflamatorios o proinflamatorios de la dieta de una persona. Como ya se ha desarrollado, los trabajadores del turno noche enfrentan una desalineación circadiana, y cuando eso se combina con una mala elección de alimentos y comidas irregulares, se ve afectada aún más la variación diurna del metabolismo energético, agravando los efectos negativos para la salud y en consecuencia entran en un círculo complejo y vicioso de enfermedad. (Phoi & Keogh. 2019)⁶⁸

Las dietas proinflamatorias se componen por un conjunto de alimentos o nutrientes que forman parte de la ingesta alimentaria habitual de una persona, que se encuentran en relación directa con diversos mecanismos estimuladores de una respuesta inflamatoria sistémica, o con la perpetuación de la misma, mediante la expresión de biomarcadores y citoquinas que afectan el estado inflamatorio. El Índice Inflamatorio Dietético (DII), caracteriza el potencial inflamatorio de la dieta de un individuo, la evidencia demuestra que un alto Índice Inflamatorio Dietético está asociado con el desarrollo de trabajo nocturno, se expresa mediante citoquinas inflamatorias que incluyen a la proteína C reactiva y la interleucina - 6; se ha demostrado que un alto DII está asociado al desarrollo o perpetuación de la intolerancia a la glucosa, síndrome metabólico, numerosos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, mortalidad elevada y otros resultados adversos sobre la salud. (Molzof et al. 2017)^{69 70}

Los adultos jóvenes son considerados un grupo etario de riesgo para el incremento de los malos hábitos, este grupo suele ser el que realiza labores nocturnas, y en la mayoría de los casos tienen un estado nutricional marcado por alta prevalencia de problemas de sobrepeso y obesidad, con una baja adherencia al consumo de dietas altas en fibra. Los individuos, pese a que muestran una tendencia a realizar actividad física, no siguen hábitos de vida saludables, incluyen además hábitos tóxicos como el tabaco o el alcohol en su día a día. A niveles estadísticos 1 de cada 5 trabajadores nocturnos es consciente de que debe

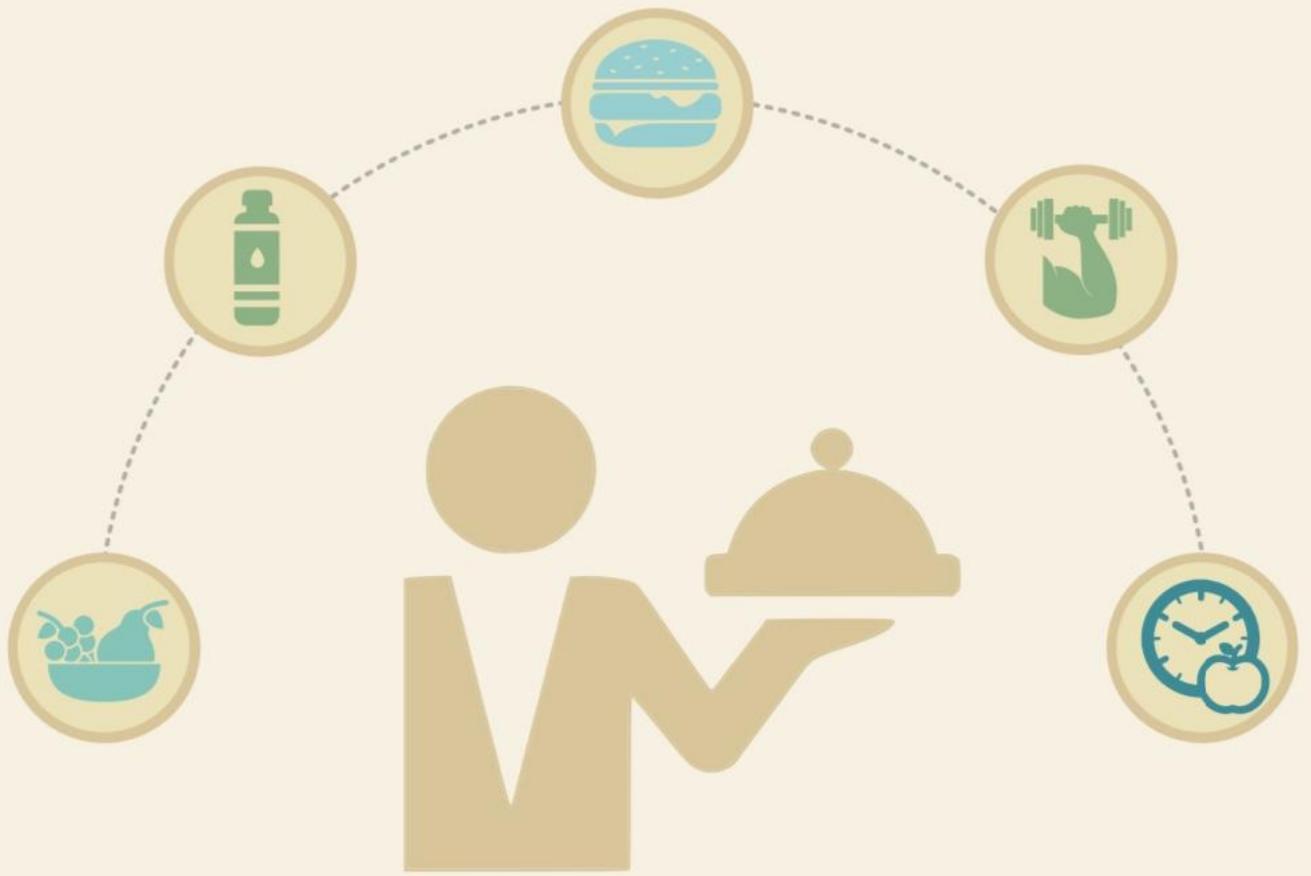
⁶⁸ Los autores desarrollaron con recursos brindados por la Universidad de Australia Sur, puntualmente la sede de Farmacia y Ciencias Médicas, una recopilación y búsqueda de estudios científicos recolectados de fuentes como PubMed, Cochrane Library, Embase, Embase Classic, Ovid Emcare y Google Scholar, desde enero hasta junio de 2019. Con el fin de determinar las lagunas de información que era necesario rellenar para investigaciones futuras en el campo de las intervenciones dietéticas en los trabajadores nocturnos.

⁶⁹ Los autores Molzof et al. llegaron a la conclusión a través de su investigación que restringir la ingesta de alimentos en las noches de trabajo puede ser una estrategia de intervención beneficiosa para reducir los factores de riesgo cardiometabólicos entre las enfermeras del turno de noche. Sin embargo, se debe continuar investigando las asociaciones presentadas en el estudio para incluir una muestra más grande y diversa antes de que se puedan sacar conclusiones definitivas.

⁷⁰ El trabajo de investigación realizado con personal de enfermería que trabaja en el Hospital de la Universidad de Alabama, tanto en el turno mañana como en el turno noche, tiene como objetivo comparar el potencial inflamatorio de las dietas de las enfermeras en turnos de día y de noche con respecto a la hora del día y el estado laboral y explorar cómo el momento de la ingesta de alimentos durante el trabajo y fuera del mismo se asocia con factores de riesgo del síndrome cardiometabólico.

mejorar su estilo de vida. Esto nos lleva a pensar que se trata de un sector de la población que requiere una inclusión en programas de promoción de la salud y educación nutricional, sumado a un mayor compromiso de los encargados en el lugar de trabajo para brindar un ambiente de trabajo en el cual puedan desarrollar hábitos alimentarios saludables. El entorno laboral y el horario en el que desarrollan su labor, afecta los patrones alimenticios y de sueño, además de crear una tendencia a adquirir hábitos poco saludables como el consumo excesivo de sustancias psicoactivas. (Moreno Linares, Diéguez Cantueso, Carmona, José y Molina Recio. 2015) ⁷¹

⁷¹ El trabajo de investigación tiene como objetivo valorar la posible relación entre la somnolencia diurna, la alimentación, los hábitos tóxicos y el estado de salud en una población de trabajadores de ocio nocturno. Centrándose en las variables que dependen del puesto de trabajo y el ambiente laboral que la población sufre cada día durante su jornada laboral. Los autores concluyeron, que al contrario del pensamiento general de que la gente que trabaja en bares, pubs o discotecas, suelen ser personas que cuidan su estado físico, este estudio revela datos que apuntan en la dirección opuesta, en lo que se refiere al Índice de Masa Corporal y los niveles de grasa corporal; haciendo puntual hincapié en la afección del trastorno del sueño y el alto consumo de alcohol y tabaco como consecuencia de el ámbito laboral.



Diseño metodológico

Diseño metodológico

El presente trabajo de investigación se desarrolla en forma descriptiva debido a que tiene como propósito especificar los hábitos alimentarios, el consumo de sustancias tóxicas y el descanso en personal de ocio nocturno. Es un estudio de tipo transversal, puesto que las variables son estudiadas de forma simultánea en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

La muestra de dicha investigación son 47 trabajadores de entre 19 y 37 años que desempeñan su labor en cervecerías durante la jornada nocturna, en la ciudad de Mar del Plata, provincia de Buenos Aires en el año 2021, y que se encuentran dispuestos a participar de la investigación. Seleccionados en forma no probabilística por conveniencia, la selección de la misma depende de causas relacionadas a las características de la investigación, no teniendo relación alguna con la probabilidad.. La muestra no probabilística por conveniencia es de 20 trabajadores nocturnos. La unidad de análisis es cada una de las personas de 19 a 37 años que trabajan en ámbitos de ocio nocturno en la ciudad de Mar del Plata en el año 2021.

Se tomará como criterio de inclusión a individuos de 19 a 37 años que no posean patologías de base, que trabajen en cervecerías y su jornada laboral sea nocturna; como criterio de exclusión se tomará a individuos de 19 a 37 años que cursan con patologías previas, trabajen durante la jornada diurna y su labor no sea en una cervecería de la ciudad.

El instrumento de recolección de datos está constituido por un cuestionario online autoadministrado y el "Leeds Sleep Evaluation Questionnaire", un cuestionario que evalúa el tiempo que la persona tarda en dormirse, calidad del sueño, forma de despertarse y comportamiento durante el día.

Se tendrán en cuenta las siguientes variables:

Sexo

- **Definición conceptual:** Conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como masculinos o femeninos. (Guerra Lopez. 2016)⁷²
- **Definición operacional:** Conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los empleados como masculinos o femeninos, que

⁷² Guerra López, Rodrigo. (2016). Persona, sexo y género. Los significados de la categoría "género" y el sistema "sexo/género" según Karol Wojtyła. *Revista de filosofía open insight*, 7(12), 139-164. Recuperado en 18 de noviembre de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-24062016000200139&lng=es&tlng=es.

trabajan en una cervecería de la ciudad de Mar del Plata. El dato se obtiene por medio de una encuesta online autoadministrada, a través de una pregunta abierta a completar por la muestra.

Edad

- **Definición conceptual:** Tiempo de existencia de una persona desde el nacimiento. (Real Academia Española. 2020)⁷³
- **Definición operacional:** Tiempo de existencia desde el nacimiento de las personas que trabajan en una cervecería de la ciudad de Mar del Plata. El dato se obtiene por medio de una encuesta online autoadministrada, a través de una pregunta abierta a completar por la muestra.

Hábitos alimentarios

- **Definición conceptual:** Comportamientos colectivos y repetitivos, que conducen a los individuos a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias del entorno. (Restrepo y Gallego. 2010)⁷⁴
- **Definición operacional:** Comportamientos colectivos y repetitivos, que conducen a los individuos a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias del entorno como es el caso de los empleados de una cervecería de la ciudad de Mar del Plata. El dato se obtendrá por medio de una encuesta online autoadministrada, a través de un cuadro de doble entrada en el cual las filas representan las comidas principales (Desayuno - colación - almuerzo - merienda - colación - cena) y a través de indicar la frecuencia de consumo en las columnas (Siempre , Casi siempre, A veces, Pocas veces, Nunca), la muestra afirma o rechaza realizar las distintas comidas. A continuación de la misma, se realiza una pregunta de respuesta breve, donde los encuestados deben indicar el motivo en el caso de saltarse alguna de las comidas principales.

⁷³ Real Academia Española. (2020) . “Actualización 2020 del Diccionario de la Lengua Española”. Recuperado de: <https://dle.rae.es/edad?m=form>

⁷⁴ Restrepo y Gallego (2010). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad.

Ingesta alimentaria

- **Definición conceptual:** Ingesta alimentaria representa un proceso de vital importancia en el organismo ya que a través del consumo de alimentos posibilita el mantenimiento de un equilibrio entre la cantidad de energía disponible y el catabolismo de la misma. (Gonzalez-Jimenez & Schmidt Río-Valle. 2012)⁷⁵
- **Definición operacional:**, Ingesta alimentaria representa un proceso de vital importancia en la alimentación de los empleados de una cervecería de la ciudad de Mar del Plata, ya que a través del consumo de alimentos posibilita el mantenimiento de un equilibrio entre la cantidad de energía disponible y el catabolismo de la misma. El dato se obtiene por medio de una encuesta online autoadministrada, a través de una cuadrícula de doble entrada donde las columnas hacen referencia a la frecuencia de consumo determinada por las categorías de opciones “Frecuencia de consumo”; y las filas, refieren los “Grupos de alimentos”. A continuación se detallan los componentes de cada categoría.
 - *Grupo de alimento:* Lácteos - Huevo - Carnes - Vegetales - Vegetales almidonados- Frutas - Cereales - Aceites - Alcohol - Café
 - *Frecuencia de consumo:* Siempre - Casi siempre - A veces - Pocas veces - Nunca

Hábitos de sueño

- **Definición conceptual:** Descanso que se obtiene por la calidad y duración del sueño adquirido tras la repetición del mismo durante determinado periodo de tiempo. (Quintero & Bianchi. 2017)⁷⁶
- **Definición operacional:** Descanso que se obtiene por la calidad y duración del sueño adquirido tras la repetición del mismo durante determinado periodo de tiempo que tienen los empleados de una cervecería de la ciudad de Mar del Plata. Los datos se obtendrán a través del cuestionario llamado “Leeds Sleep Evaluation Questionnaire” adaptado a una encuesta virtual para recabar los datos. El cual evalúa el sueño a través de los siguientes aspectos: tiempo que la persona tarda en dormirse, calidad del sueño, forma de despertarse y comportamiento durante el día.

⁷⁵ González-Jiménez, E., & Schmidt Río-Valle, J. (2012). Regulación de la ingesta alimentaria y del balance energético: factores y mecanismos implicados. *Nutrición hospitalaria*, 27(6), 1850-1859.

⁷⁶ Quintero, A. M., & Bianchi, S. B. (2017). Hábitos de sueño. *Pensando Psicología*, 13(21), 5-17.

Tiempo destinado a la comida en el trabajo

- **Definición conceptual:** Tiempo que el empleador debe facilitarle al trabajador para poder alimentarse durante la jornada laboral, también debe proveerse un espacio equipado para que pueda realizar las comidas. (Carrasco. 2021)⁷⁷
- **Definición operacional:** Tiempo que el empleador debe facilitarle al trabajador para que pueda alimentarse durante la jornada laboral, se debe brindar este momento a los individuos que trabajan en cervecerías de la ciudad de Mar del Plata. El dato se obtiene a partir de una encuesta online autoadministrada, a través de una pregunta de opción múltiple a completar por la muestra. Se considera: No tengo descanso, 5 a 10 minutos, +10 a 15 minutos, +15 a 20 minutos, +25 minutos.

Calidad de la comida en el trabajo

- **Definición conceptual:** Tipo de alimentos, que pueden ser de baja calidad nutricional o de buena calidad nutricional, que los empleadores brindan a los trabajadores al momento de realizar las comidas durante la jornada laboral. (OIT. 2005)⁷⁸
- **Definición operacional:** Tipo de alimentos, que pueden ser de baja calidad nutricional o de buena calidad nutricional, que los empleadores brindan a los trabajadores de las cervecerías de la ciudad de Mar del Plata, al momento de realizar las comidas durante la jornada laboral. El dato se obtiene a partir de una encuesta online autoadministrada, a través de un cuadro de doble entrada que la muestra debe completar, donde las columnas hacen referencia a una escala del 1 “para nada de acuerdo” al 5 “totalmente de acuerdo”; y las filas están compuestas por afirmaciones que indican distintas opiniones sobre la calidad de los alimentos brindados en el trabajo.

⁷⁷ Carrasco, L. (2021). ¿Cuánto tiempo tengo para comer en el trabajo?. Recuperado de: <https://blog.infoempleo.com/a/tiempo-para-comer-en-trabajo/>

⁷⁸ Organización Internacional del Trabajo. (2005). La alimentación en el trabajo: una revolución nutricional en el menú. Recuperado de: ilo.org/global/publications/world-of-work-magazine/articles/WCMS_081446/lang--es/index.htm

Consumo de bebidas alcohólicas y tabaco

- **Definición conceptual:** Ingesta de bebidas alcohólicas, bebidas estimulantes y tabaco, el abuso de los mismos puede traer como consecuencia adicciones y en algunos casos muerte súbita. (Morentin, Callado, García Hernández, Bodegas & Lucena. 2018)⁷⁹
- **Definición operacional:** Ingesta de bebidas alcohólicas, bebidas estimulantes y tabaco por parte de los empleados de una cervecería de la ciudad de Mar del Plata. El dato se obtendrá por medio de una encuesta online autoadministrada, a través de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo impacta la actividad laboral y el entorno en el consumo de tabaco y alcohol?
Respuesta abierta
 - Indique su opinión con respecto a la siguiente afirmación: "El estrés que implica el trabajo nocturno favorece al consumo de tabaco por parte del trabajador". Escala lineal siendo 1 Totalmente en desacuerdo al 5 Totalmente de acuerdo.
 - ¿Considera que la jornada laboral nocturna afecta su calidad de vida? ¿En qué aspectos?
 -

A continuación se presenta el consentimiento informado:

⁷⁹ Morentin, B., Callado, L. F., García-Hernández, S., Bodegas, A., & Lucena, J. (2018). Papel de las sustancias tóxicas en la muerte súbita cardiaca. *Revista Española de Medicina Legal*, 44(1), 13-21.

La presente investigación es realizada por Sofía Luchessi, estudiante de la carrera Licenciatura en

Nutrición de la Universidad FASTA, como parte de la tesis de grado. Esta encuesta tiene el propósito de relevar información sobre los hábitos alimentarios, la somnolencia diurna y la ingesta de sustancias tóxicas. Para realizar la investigación he seleccionado a personas de ambos sexos mayores de 18 años que desempeñan su labor en espacios de ocio nocturno de la ciudad de Mar del Plata en el año 2021.

Se le solicitará que complete la encuesta con la mayor sinceridad posible. La participación es voluntaria, sólo llevará 15 minutos. Los datos recabados serán confidenciales y su identidad no será revelada, la misma será utilizada únicamente con fines académicos, sin presentar riesgo alguno para usted. Se garantiza el secreto estadístico y confidencialidad brindada por los encuestados, exigido por la ley.

Ante cualquier duda o consulta, puede contactarse a través del siguiente e-mail: sofiluchessi@gmail.com. Al completar la encuesta usted ya está dando su consentimiento voluntario, muchas gracias.

Por último, se expone la encuesta realizada de manera online para la recopilación de datos y el test “Leeds Sleep Evaluation Questionnaire” específico para evaluar los hábitos de sueño de la muestra.

● **Encuesta online autoadministrada:**

1- Sexo : Opción de respuesta abierta

2- Edad: Opción de respuesta abierta

3- ¿Dentro de qué franja horaria desarrolla su jornada laboral?

- 18:00 a 02:00
- 19:00 a 03:00
- 19:00 a 04:00
- 20:00 a 04:00
- Otro

4- De las siguientes comidas, marque por sí o no aquellas que realiza diariamente:

	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
Desayuno					
Colación					
Almuerzo					

Merienda					
Colación					
Cena					

5- En el caso de haber marcado que omite alguna comida en la pregunta 4, ¿Cuál es el motivo?

6- ¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?

	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
Lácteos					
Huevo					
Carnes					
Vegetales					
Vegetales almidonados					
Frutas					
Cereales					
Aceites					
Alcohol					
Café					

7- Marque su opinión con respecto a las siguientes afirmaciones: Opciones de respuesta → Para nada de acuerdo, no me parece, tal vez, estoy de acuerdo, totalmente de acuerdo.

- "La cena es la comida que siempre realizo en mi trabajo"
- "El desayuno es la comida que siempre salteo"
- "La cena es una comida que paso de largo por falta de tiempo en el trabajo"
- "La calidad de la cena en el trabajo es muy pobre, generalmente es comida chatarra"
- "Durante la jornada laboral, picoteo pero no me siento a comer"
- "El tiempo que me dan para comer en el trabajo es muy poco"
- "La cena en el trabajo es muy saludable, los alimentos son de buena calidad nutricional"
- "Durante mi jornada laboral, me brindan el tiempo suficiente y el espacio necesario para poder cenar"
- "No meriando porque en el trabajo cenamos muy temprano"
- "Picoteo porque mi horario de cena es muy tarde y tengo hambre mientras estoy trabajando"

8- ¿Cuánto tiempo le destina a la comida durante la jornada laboral?

- No tengo descanso
- 5 a 10 minutos
- +10 a 15 minutos
- +15 a 20 minutos
- +20 a 25 minutos

- +25 minutos

9- ¿Cómo impacta la actividad laboral y el entorno en el consumo de tabaco y alcohol?

10- ¿Considera que la jornada laboral nocturna afecta su calidad de vida? ¿En qué aspectos?

11- ¿Cuáles son los cambios que usted notó en su alimentación al trabajar de noche?

- **Leeds Sleep Evaluation Questionnaire**

¿Cómo describiría la forma en que se queda dormido actualmente en comparación con lo habitual?

Categoría: GTS - Getting to sleep (Momento de ir a dormir)

1 - Más difícil de lo habitual ----- Más fácil que lo habitual

2- Tardo más en dormirme ----- Me duermo más rápido

3- Me siento menos somnoliento ----- Me siento más somnoliento

¿Cómo describiría la calidad de su sueño en comparación con el sueño normal?

Categoría: QOS - Quality of sleep (Calidad del sueño)

4- Más inquieto ----- Más calmo

5- Con muchos períodos de insomnio ----- No tengo momentos de insomnio

¿Cómo describe el momento de despertar?

Categoría: AFS - Awake Following Sleep (Despertar luego del periodo de sueño)

6- Me resulta difícil despertar ----- Despierto con facilidad

7- Necesito tiempo para levantarme ----- Me levanto con facilidad luego de despertar

Categoría: BFW - Behaviour following wakening (Comportamiento luego de despertar)

¿Cómo se siente cuando se despierta?

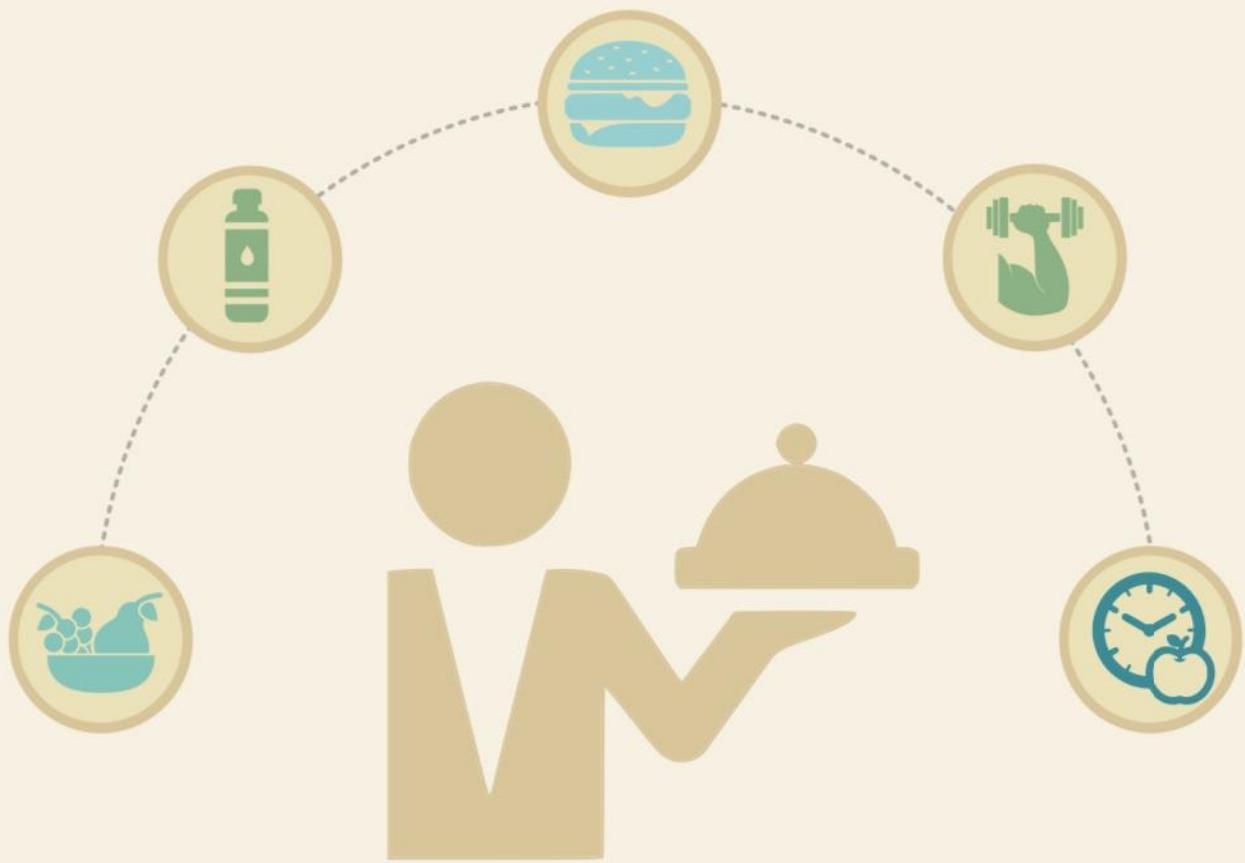
8- Cansado ----- Alerta

¿Cómo se siente en este momento?

9- Cansado ----- Alerta

¿Cómo describe su agilidad durante el día?

10- Poca agilidad y sentido de alerta ----- Mucha agilidad y sentido de alerta



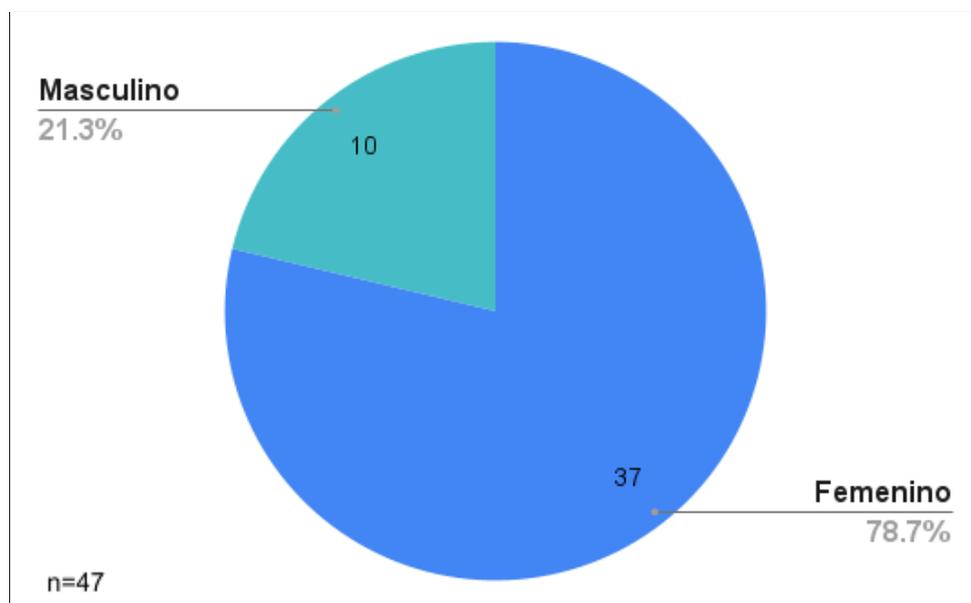
Análisis de datos

Análisis de datos

En la presente investigación se realizó un trabajo de campo, a través de una encuesta autoadministrada a un total de 47 personas, mediante el cual se pretende evaluar los hábitos alimentarios y el descanso en personal de ocio nocturno en la ciudad de Mar del Plata.

Inicialmente se presenta la distribución por sexo de la muestra.

Gráfico N°1: Distribución por sexo de los trabajadores encuestados

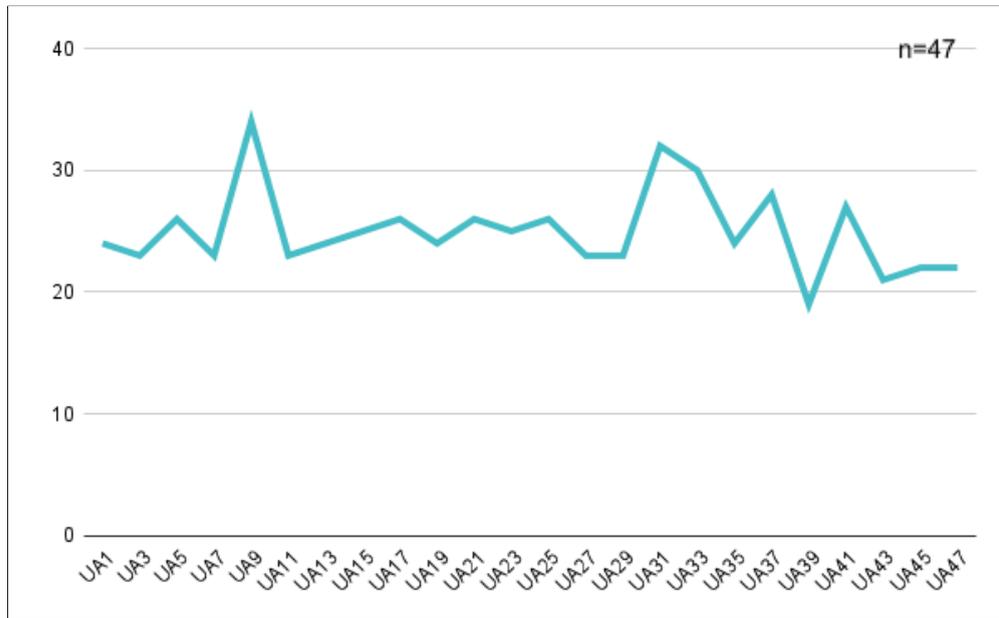


Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación

Como se puede observar, el 78,7% de los mismos pertenece al sexo femenino, es decir 37 encuestados, mientras que los 10 encuestados restantes son de sexo masculino y conforman el 21,3% de la muestra.

El siguiente esquema representa la distribución por edad en años:

Gráfico N°2: Edad de los encuestados

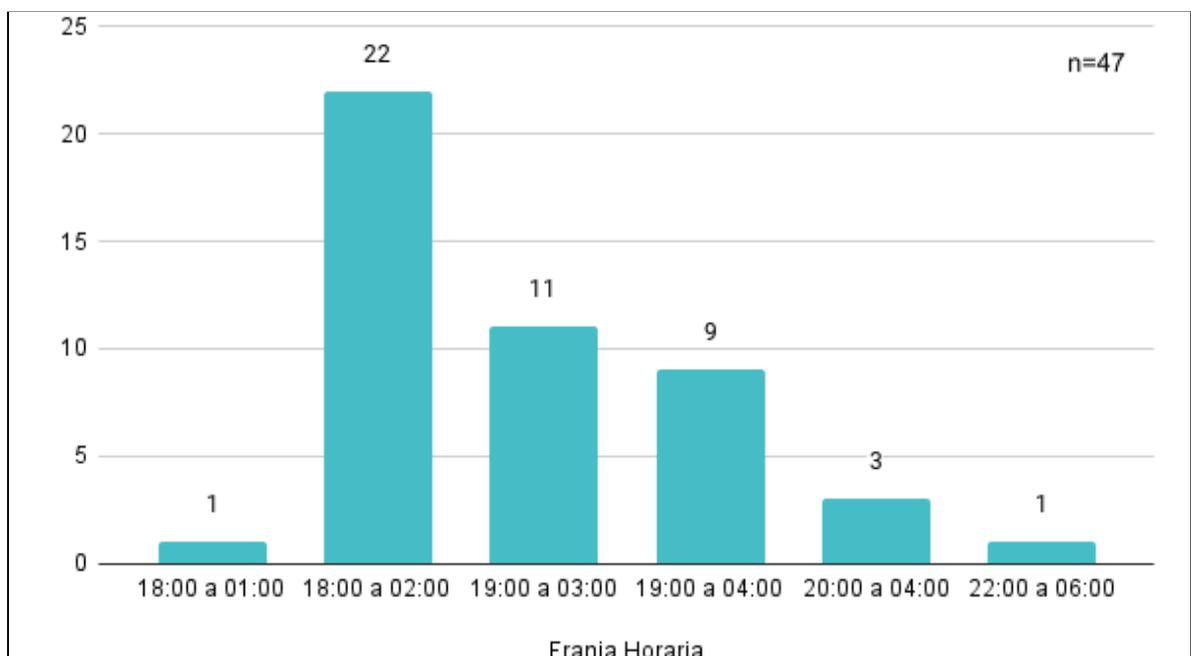


Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación

Se puede observar que la edad de los encuestados es muy variada, siendo el menor de 19 años y el mayor de 37, ambos de sexo femenino. La mayoría de la muestra se encuentra dentro de la franja etaria de 23 a 25 años, siendo en su mayoría mujeres.

Como primera característica del trabajo de los encuestados se indaga sobre la franja horaria dentro de la cual desarrollan sus actividades laborales, las respuestas obtenidas se ven reflejadas en el siguiente gráfico.

Gráfico N°3: Franja laboral de los encuestados

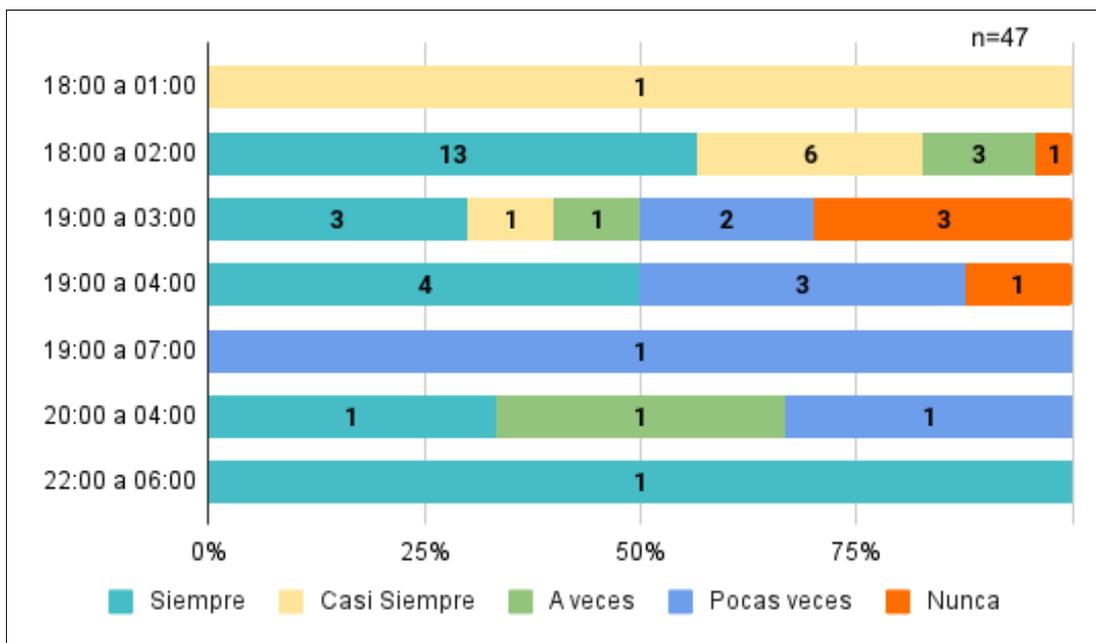


Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación

Los horarios más frecuentes dentro de los cuales los trabajadores desarrollan su jornada laboral son de 18:00 a 02:00 y de 19:00 a 03:00. Los trabajadores que no cumplen esa franja horaria, desarrollan su actividad dentro de las siguientes franjas: 18:00 a 01:00, 19:00 a 04:00, 20:00 a 04:00 y 22:00 a 06:00.

El hecho de que el personal nocturno tenga un ritmo circadiano diferente llevo a consultarles sobre el consumo de las comidas principales, a continuación el gráfico destaca las respuestas:

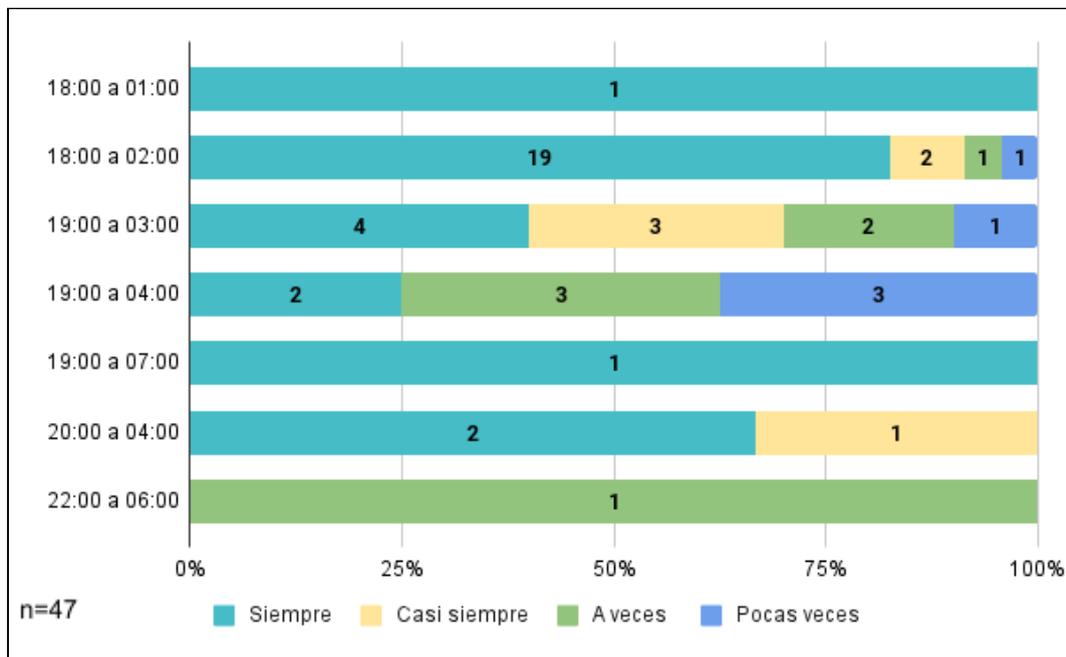
Gráfico N° 4: Presencia del desayuno en los hábitos de los trabajadores según su horario laboral.



Fuente: Elaboración propia según datos de la investigación.

Como puede observarse en el gráfico, los trabajadores en su mayoría tienen el hábito de realizar el desayuno como primera comida del día. Del total de la muestra solamente un 10% **nunca** desayuna, y estos son los trabajadores que trabajan de 18:00 a 02:00, 19:00 a 03:00 y 19:00 a 04:00. Es importante destacar que el único individuo que realiza su trabajo en la jornada comprendida de 22:00 a 06:00, el que más tarde termina de todos los trabajadores encuestados, indicó **siempre** realizar el desayuno.

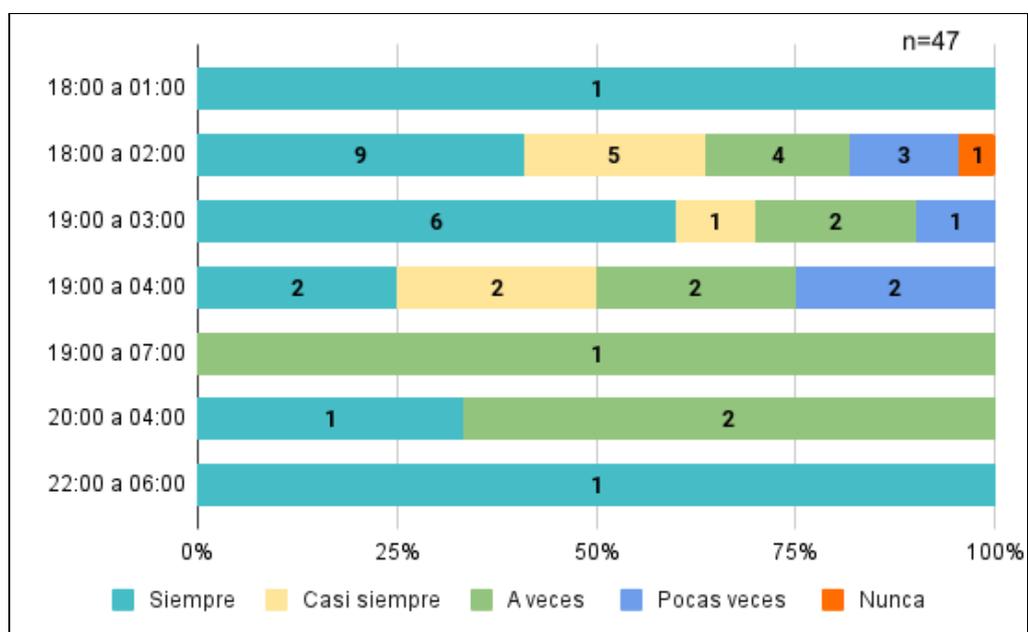
Gráfico N° 5: Presencia del almuerzo en los hábitos de los trabajadores según su horario laboral.



Fuente: Elaboración propia según datos de la investigación.

Con respecto al almuerzo, ningún trabajador lo omite, aunque una pequeña porción de la muestra indicó realizarlo **pocas veces**. Sin distinguir horarios laborales, casi la totalidad de los encuestados refieren **siempre** almorzar. Quizás los que indicaron anteriormente saltarse el desayuno, al despertar tarde directamente comienzan su día con el almuerzo.

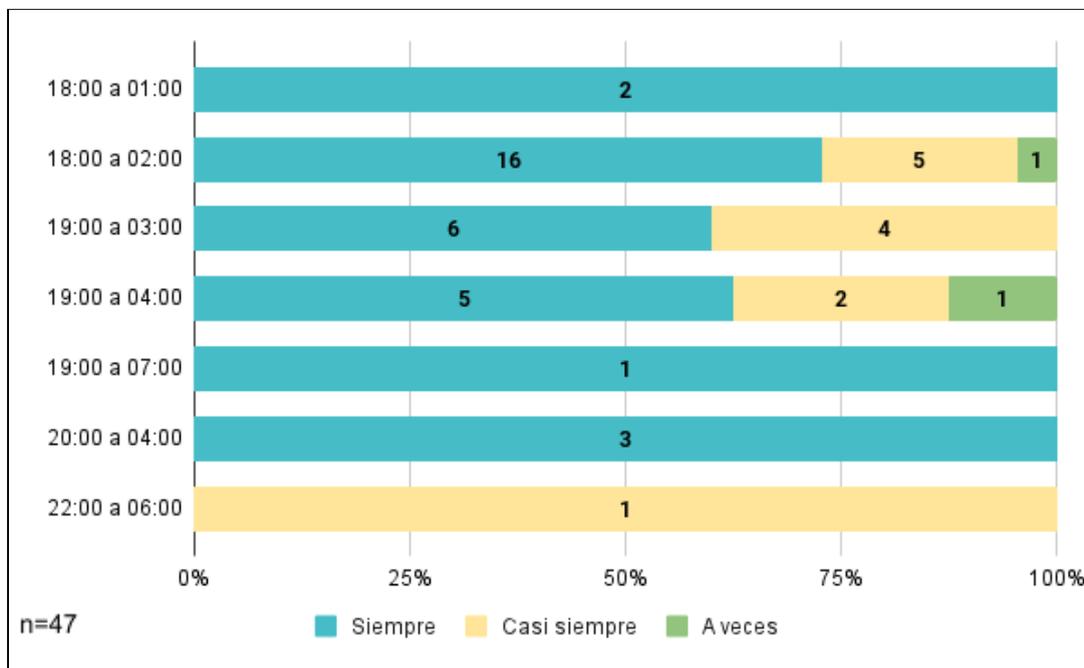
Gráfico N° 6: Presencia de la merienda en los hábitos de los trabajadores según su horario laboral.



Fuente: Elaboración propia según datos de la investigación.

Las respuestas se encuentran comprendidas en su mayoría entre **siempre**, **casi siempre y a veces**. Es importante tener en cuenta que la merienda es la comida que por el horario que cumplen, los trabajadores realizan previo a comenzar su jornada laboral, únicamente un trabajador que su horario es de 18:00 a 02:00 directamente cena en el trabajo.

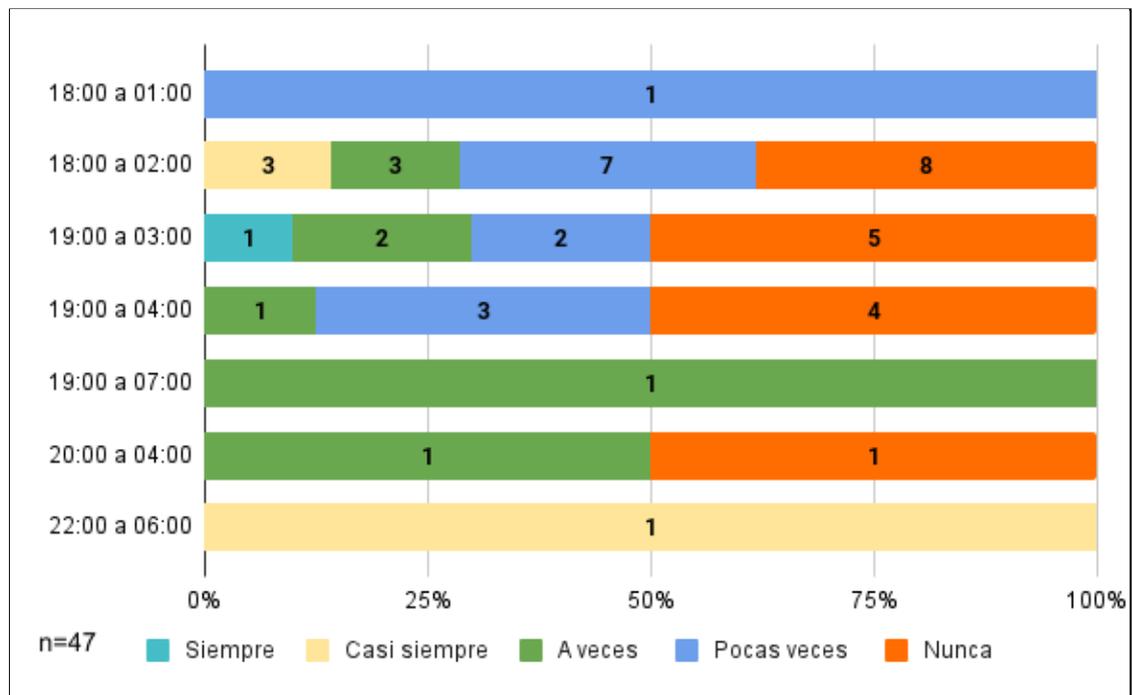
Gráfico N° 7: Presencia de la cena en los hábitos de los trabajadores según su horario laboral.



Fuente: Elaboración propia según datos de la investigación.

Al igual que en el almuerzo, la opción **nunca** no fue seleccionada por ningún encuestado. La cena es la comida que los trabajadores realizan dentro de su horario laboral, siendo por esto que un 70% de la muestra indicó que **siempre** cena.

Gráfico N° 8: Presencia de las colaciones en los hábitos de los trabajadores según su horario laboral.



Fuente: Elaboración propia según datos de la investigación.

Se indaga también sobre el consumo de colaciones entre las comidas principales, en este caso la respuesta menos seleccionada fue **siempre**. La mayoría de los encuestados no realiza colaciones, únicamente algunos trabajadores del horario de 18:00 a 02:00 y 22:00 a 06:00 indicaron alguna vez realizarlas, aunque este no es un hábito diario.

Además de ser consultados por la presencia o ausencia de las comidas principales, los trabajadores expresaron los motivos por los cuales se saltean las comidas principales, y esto son los siguientes:

Tabla 1: Motivos por los cuales los trabajadores omiten las comidas principales

UA	Comida omitida	Motivo
UA1	Merienda - Colaciones	Falta de hambre o tiempo.
UA2	Desayuno - Colaciones	No realizo el desayuno por falta de tiempo, me levanto tarde y directamente almuerzo
UA4	Colaciones	Falta de hambre o por horarios.

UA6	Almuerzo	Cambio de ritmo en la alimentación habitual, por cambio de horarios, picoteos de noche.
UA8	Colaciones	No hay tiempo suficiente para realizar más comidas
UA9	Colaciones	Falta de tiempo o de organización.
UA10	Colaciones	No llego con hambre para hacer tantas comidas
UA12	Desayuno	El motivo es el horario en el que me levanto
UA15	Desayuno - Colaciones	Siento que con eso estoy bien
UA17	Desayuno - Colaciones - Almuerzo	Falta de tiempo
UA19	Colaciones - Cena - Merienda	Por falta de tiempo
UA20	Desayuno	Me levanto tarde y no desayuno, prefiero almorzar abundante
UA21	Colaciones	Poco hambre
UA23	Cena	Durante la jornada laboral tenemos 20 minutos al comienzo del día para poder cenar, y suele ser muy temprano entonces a veces no ceno. O si hay mucha gente no tenemos tiempo durante la noche para poder hacerlo.
UA24	Colaciones	Porque casi nunca tengo hambre después de comer o antes.
UA25	Desayuno - Almuerzo	Mala organización de los horarios, no poder levantarme temprano.
UA26	Merienda - Colaciones	Falta de tiempo.
UA27	Merienda	Por ejemplo los días que trabajo ceno entre las 18 y las 19 hs, entonces la merienda la omito porque sino no ceno bien
UA28	Desayuno	Debido al trabajo nocturno no tengo tiempo de desayunar
UA29	Desayuno - Merienda - Colaciones	Al despertarme tarde o desayuno o almuerzo, y después al no pasar tantas horas no me da hambre hasta que ceno temprano en el laburo alrededor de las 7 de la tarde
UA30	Colaciones	No me da hambre luego de las comidas principales
UA32	Colaciones	Falta de tiempo
UA33	Colaciones	No tengo mucho tiempo entre el desayuno y el almuerzo
UA36	Cena	Porque trabajo a la noche y no me gusta cenar cuando salgo

		de trabajar porque siento que me duermo con la comida ahí sin digerir
UA40	Colaciones	No tengo hambre de colaciones, con las comidas principales estoy bien
UA41	Desayuno - Almuerzo	Estoy durmiendo o acostumbrada también a no hacerlo.
UA42	Desayuno - Colaciones	Tiempo
UA43	Desayuno	Falta de tiempo
UA45	Merienda - Colaciones	Falta de tiempo
UA46	Desayuno - Colaciones	No tengo tiempo

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

Como se puede observar en la tabla, las comidas que más son omitidas entre los trabajadores son: desayuno, almuerzo y colaciones. Más allá de los distintos horarios de los trabajadores todos coinciden en que el motivo principal por el cual saltean las comidas principales es por **falta de tiempo**. En el caso del desayuno, la razón que más se repite entre las respuestas de los encuestados, es que al levantarse tarde prefieren no desayunar y realizar un almuerzo abundante. Lo mismo pasa con las colaciones, no tienen tiempo ni hambre para realizar más comidas durante el día.

Tabla 2: Motivos por los cuales los trabajadores con jornada laboral de 18:00 a 01:00 omiten las comidas principales

UA	Comida omitida	Motivo
UA36	Cena	Porque trabajo a la noche y no me gusta cenar cuando salgo de trabajar porque siento que me duermo con la comida ahí sin digerir

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

El encuestado que desarrolla su jornada laboral dentro del horario de 18:00 a 01:00 indicó que el motivo por el cual se saltea la cena es porque cuando sale de trabajar no le gusta cenar. Esto quiere decir que la unidad de análisis n°36 no realiza la cena durante su jornada laboral, si esto fuera así quizás no tendría la sensación que relata como motivo de omisión.

Tabla 3: Motivos por los cuales los trabajadores con jornada laboral de 18:00 a 02:00 omiten las comidas principales

UA	Comida omitida	Motivo
UA4	Colaciones	Falta de hambre o por horarios.
UA9	Colaciones	Falta de tiempo o de organización.
UA19	Colaciones - Cena - Merienda	Por falta de tiempo
UA24	Colaciones	Porque casi nunca tengo hambre después de comer o antes.
UA25	Desayuno - Almuerzo	Mala organización de los horarios, no poder levantarme temprano.
UA26	Merienda - Colaciones	Falta de tiempo.
UA30	Colaciones	No me da hambre luego de las comidas principales
UA32	Colaciones	Falta de tiempo
UA40	Colaciones	No tengo hambre de colaciones, con las comidas principales estoy bien
UA43	Desayuno	Falta de tiempo
UA45	Merienda - Colaciones	Falta de tiempo
UA46	Desayuno - Colaciones	No tengo tiempo

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

Como se ve reflejado en la tabla, las comidas que más saltean los trabajadores de 18:00 a 02:00 son: colaciones, desayuno y merienda; y el motivo que se ve en todas sus respuestas es **falta de tiempo**. Aunque en menor medida, también indican que no tienen hambre al momento de realizar las comidas principales o en el caso de las colaciones se sienten bien sin realizarlas ya que con las comidas principales es suficiente.

Tabla 4: Motivos por los cuales los trabajadores con jornada laboral de 19:00 a 03:00 omiten las comidas principales

UA	Comida omitida	Motivo
UA1	Merienda - Colaciones	Falta de hambre o tiempo.
UA2	Desayuno - Colaciones	No realizo el desayuno por falta de tiempo, me levanto tarde y directamente almuerzo
UA12	Desayuno	El motivo es el horario en el que me levanto
UA15	Desayuno - Colaciones	Siento que con eso estoy bien
UA20	Desayuno	Me levanto tarde y no desayuno, prefiero almorzar abundante
UA21	Colaciones	Poco hambre
UA23	Cena	Durante la jornada laboral tenemos 20 minutos al comienzo del día para poder cenar, y suele ser muy temprano entonces a veces no cenó. O si hay mucha gente no tenemos tiempo durante la noche para poder hacerlo.
UA27	Merienda	Por ejemplo los días que trabajo cenó entre las 18 y las 19 hs, entonces la merienda la omito porque sino no cenó bien

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

En el caso de los trabajadores de 19:00 a 03:00, el desayuno es la comida que se saltean en mayor medida. Los motivos se basan en que suelen levantarse tarde y directamente realizan el almuerzo; por otro lado, un trabajador indicó no cenar, ya que a veces suelen trabajar en exceso y no tienen tiempo de sentarse a comer durante la jornada laboral.

Tabla 5: Motivos por los cuales los trabajadores con jornada laboral de 19:00 a 04:00 omiten las comidas principales

UA	Comida omitida	Motivo
UA8	Colaciones	No hay tiempo suficiente para realizar más comidas
UA17	Desayuno - Colaciones - Almuerzo	Falta de tiempo
UA28	Desayuno	Debido al trabajo nocturno no tengo tiempo de desayunar
UA29	Desayuno -	Al despertarme tarde o desayuno o almuerzo, y después al no

	Merienda - Colaciones	pasar tantas horas no me da hambre hasta que ceno temprano en el laburo alrededor de las 7 de la tarde
UA33	Colaciones	No tengo mucho tiempo entre el desayuno y el almuerzo
UA41	Desayuno - Almuerzo	Estoy durmiendo o acostumbrada también a no hacerlo.

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

La falta de tiempo y de costumbre es el motivo principal por el cual los trabajadores que realizan su jornada de 19:00 a 04:00 omiten las comidas principales, en este caso el desayuno, almuerzo y las colaciones. Un detalle a destacar, es que uno de los encuestados indicó que tiene poco tiempo para realizar todas las comidas principales, ya que en el trabajo cena al momento de comenzar su jornada; esto lleva a pensar que puede inducir al picoteo hasta que termina la jornada laboral a las 04:00.

Tabla 6: Motivos por los cuales los trabajadores con jornada laboral de 19:00 a 07:00 omiten las comidas principales

UA	Comida omitida	Motivo
UA42	Desayuno - Colaciones	Tiempo

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

La falta de tiempo, al igual que en las tablas anteriores, es el motivo principal por el cual el encuestado indicó que no desayuna ni realiza colaciones durante el día. Al terminar su jornada laboral a las 07:00 directamente realiza el almuerzo como primera comida del día.

Tabla 7: Motivos por los cuales los trabajadores con jornada laboral de 20:00 a 04:00 omiten las comidas principales

UA	Comida omitida	Motivo
UA10	Colaciones	No llego con hambre para hacer tantas comidas

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

Las colaciones son omitidas por este trabajador ya que realizando todas las comidas principales se encuentra bien, no realiza las mismas por no tener hambre, en este caso no indica falta de tiempo.

Tabla 8: Motivos por los cuales los trabajadores con jornada laboral de 22:00 a 06:00 omiten las comidas principales

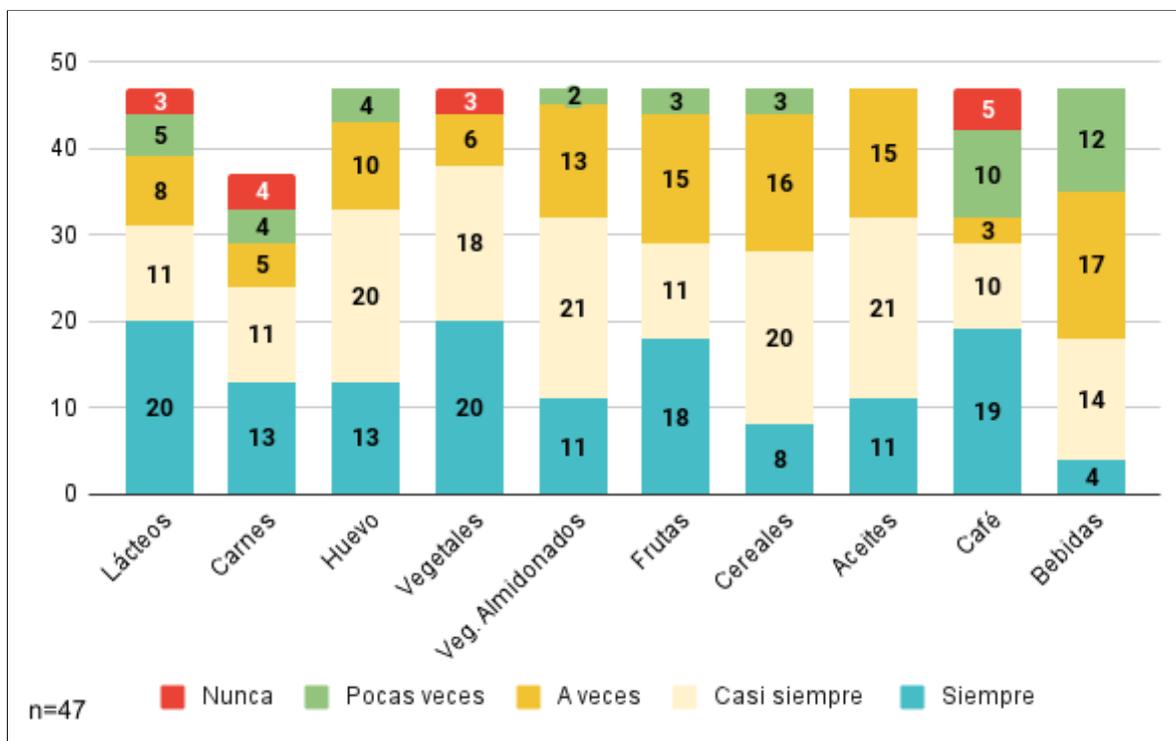
UA	Comida omitida	Motivo
UA6	Almuerzo	Cambio de ritmo en la alimentación habitual, por cambio de horarios, picoteos de noche.

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

Los cambios de ritmo en la alimentación y en los hábitos, llevan a que el encuestado que trabaja de 22:00 a 06:00 omita el almuerzo; además indica picotear de noche, esto puede ser consecuencia de no realizar un correcto almuerzo y tener sensación de hambre.

Otra característica de los hábitos alimentarios contemplada fue la presencia de consumo de los grupos de alimentos en la dieta de los trabajadores, a continuación se expresa en el gráfico N°9.

Gráfico N°9: Frecuencia de consumo de los alimentos en los trabajadores.



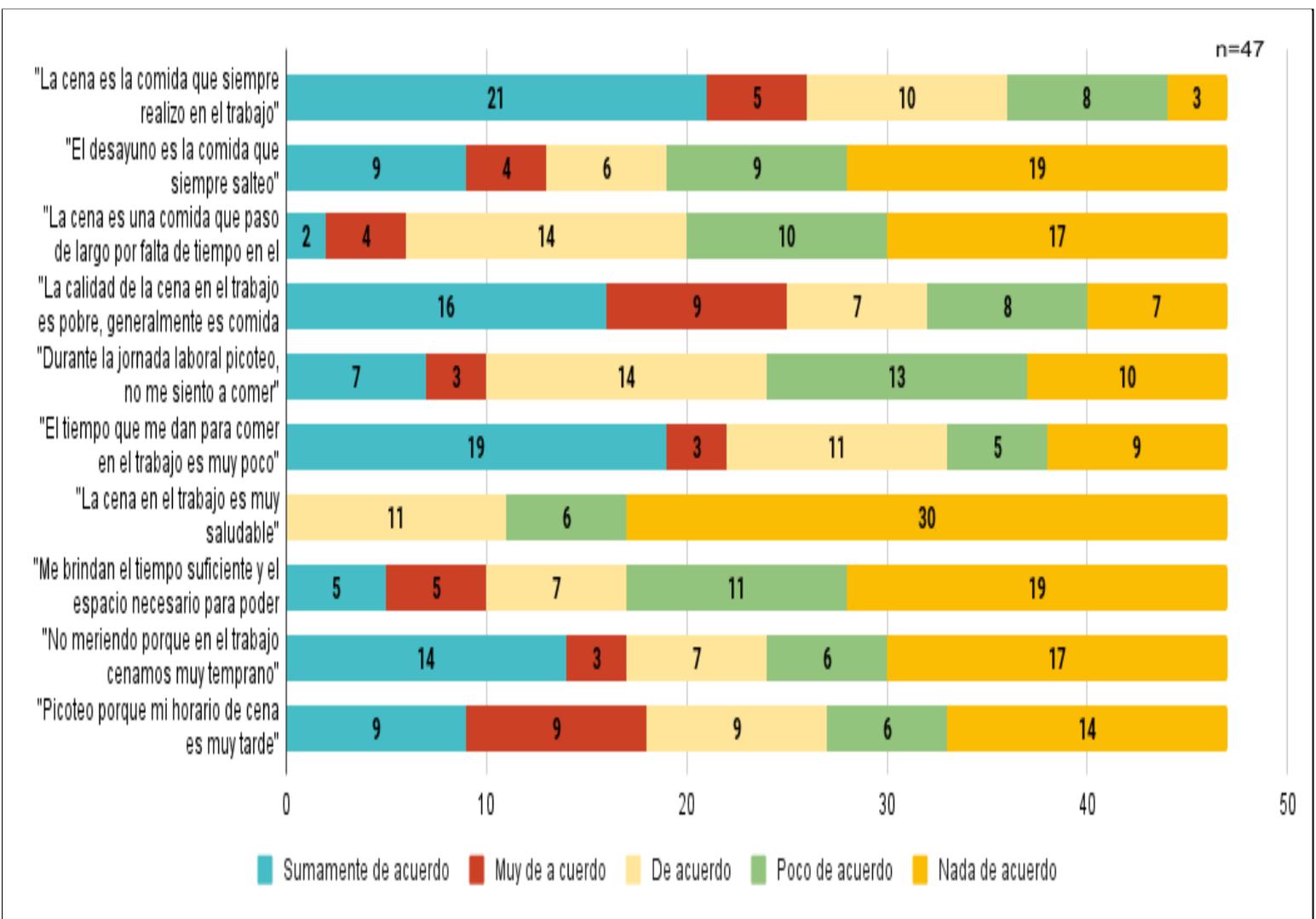
Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación

Como se expresa en el gráfico la variedad de respuestas es amplia, los grupos de alimentos más consumidos por los trabajadores en su dieta diaria son lácteos, carnes, vegetales, frutas, aceites y café. Son pocos los trabajadores que indicaron que “Nunca” consumen un grupo de alimentos, siendo este porcentaje poco significativo. Los cereales y vegetales almidonados, son dos grupos que su consumo es elevado, aunque no entran dentro de los cuales son elegidos para consumir siempre por parte de la muestra. Aunque son la minoría, parte de los trabajadores indicaron que “Nunca” consumen vegetales, carnes y lácteos; esto llama mucho la atención ya que son grupos de alimentos esenciales para tener una correcta alimentación. Un 61% de la muestra indica consumir diariamente café, siendo elegida quizás como bebida debido al cansancio crónico que atraviesan por el cambio de horario que implica su jornada laboral.

Para destacar de las respuestas ningún trabajador eligió la opción “Nunca” para referirse al consumo de alcohol diario, el 36% de los trabajadores indicó que lo consume de manera ocasional, no todos los días.

En la pregunta N°7 se redactaron una serie de afirmaciones, de las cuales los encuestados debían determinar cuán de acuerdo se encontraban con lo reflejado en las frases aportadas por la encuesta.

Gráfico N°10: Opinión de los trabajadores.



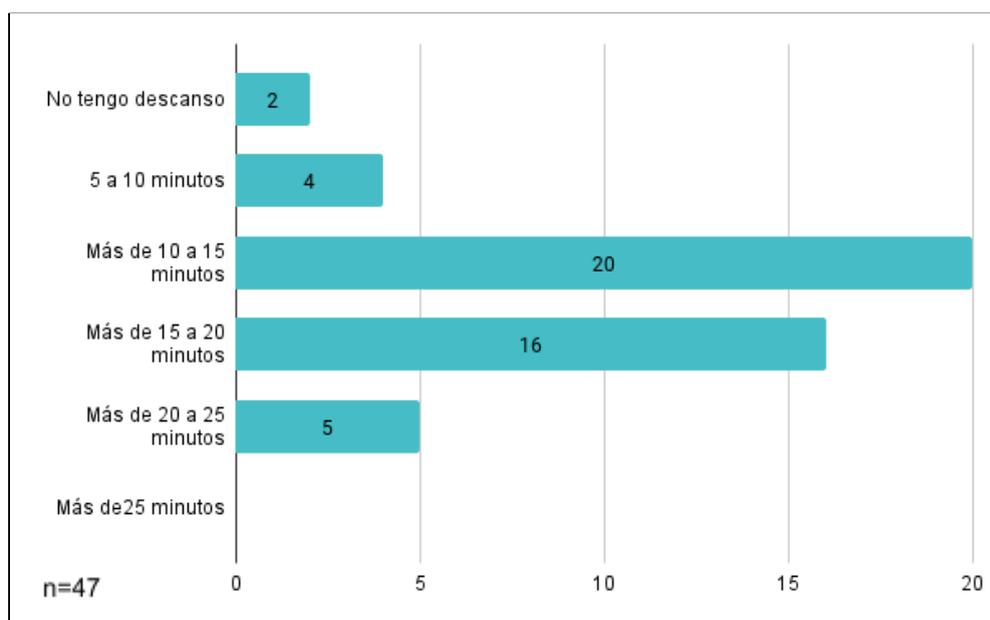
Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación

Las afirmaciones con las cuales más cantidad de trabajadores estuvieron de acuerdo son las siguientes: **“La cena es la comida que siempre realizo en el trabajo”**, **“La calidad de la comida en el trabajo es muy pobre, generalmente es comida chatarra”** y por último, **“El tiempo que me dan para comer en el trabajo es muy poco”**, esta última se ve reflejada en el gráfico siguiente.

Con respecto a las frases con las cuales los trabajadores no están para nada de acuerdo, se encuentran en contraposición a lo relatado anteriormente, entre ellas se pueden destacar: **“La cena en el trabajo es muy saludable”** y **“Me brindan el tiempo suficiente y el espacio necesario para poder cenar en el trabajo”**.

El gráfico n°8 nos muestra el tiempo que se le brinda al personal de ocio nocturno para realizar la cena durante el horario laboral.

Gráfico N°11: Tiempo para comer durante el horario laboral



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

Un 43% de los trabajadores tiene entre 10 y 15 minutos para cenar, siendo este un tiempo muy reducido. La minoría es la que tiene un tiempo prudencial para el momento de la cena, solamente un 11% tiene de 20 a 25 minutos y un 0% tiene más de 25 minutos.

A través de una pregunta abierta, se interrogó a los trabajadores si creían que el entorno influye en el consumo de tabaco y alcohol. En esta imagen se ven reflejados los motivos por los cuales los trabajadores consideran que el entorno influye.

Nube de Palabras N°1: Motivos de consumo de alcohol y tabaco.

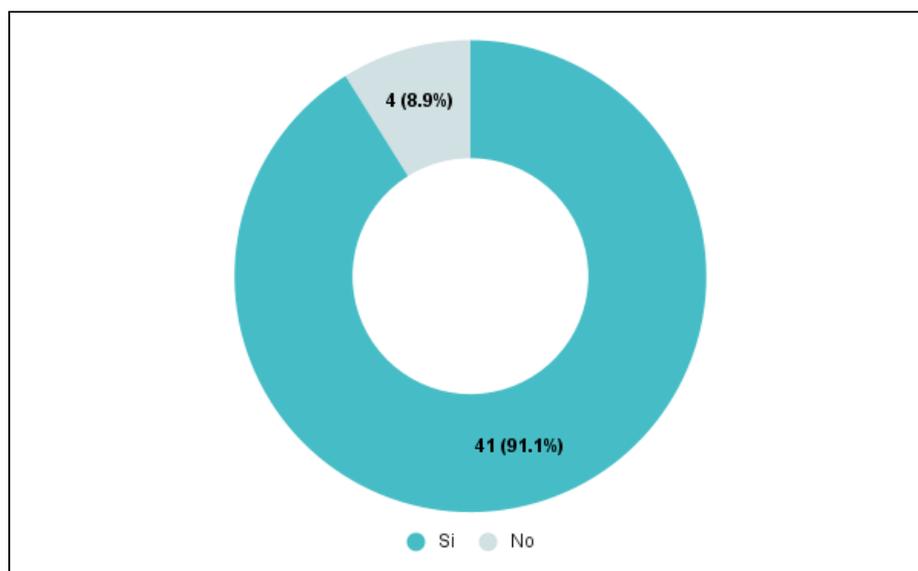


Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

Entre las respuestas, lo que más se repitió fue que tienen un alto consumo de estas sustancias, y los motivos más enumerados son: sentirse incluidos en el entorno, por la accesibilidad con la que cuentan a las bebidas alcohólicas y ya que al tenerlo a disposición resulta tentador. Aunque llama la atención, que varios encuestados refirieron no verse afectados por la disposición de estas sustancias, de hecho no consumen de las mismas.

A continuación, se indaga a partir de una pregunta abierta sobre la calidad de vida de los trabajadores, si ellos consideran que se ve afectada por su horario y actividad laboral.

Gráfico N°12: Afección de la calidad de vida de los trabajadores.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación

En primer lugar, el gráfico n°12 indica si los encuestados consideran que su calidad de vida se ve afectada, un 91,1% del total respondió que sí, casi la totalidad de la muestra. A continuación se adjunta una tabla que detalla los motivos por los cuales los trabajadores consideran que su calidad de vida se ve afectada:

Tabla 9: Aspectos afectados por la jornada laboral

UA	Franja Horaria de jornada laboral	Aspectos afectados por la jornada laboral
UA1	19:00 a 03:00	Si, ya que no tengo un horario cómodo para cenar y llego muy tarde
UA2	19:00 a 03:00	Si. Desde que trabajo de noche deje de hacer todas las comidas, consumo más alcohol y no me dan ganas de hacer actividad física porque durante el día ando cansada
UA3	18:00 a 02:00	Si. Mal descanso, me acuesto muy tarde
UA4	18:00 a 02:00	Si, ya que se vive al revés del resto, en los momentos que los demás están activos yo duermo o estoy cansada y en torno a las relaciones sociales y familiares me limita mucho por mis horarios de jornada laboral.
UA5	19:00 a 4:00	Si. En mis hábitos de sueño
UA6	22:00 a 6:00	Si. Ya que el no descansar tiene sus secuelas durante el día siguiente y así se genera un círculo que modifica nuestros hábitos
UA7	18:00 a 02:00	Si lo considero. Afecta en mis horas de sueño, productividad, alimentación y actividad física. El simple hecho de acostarte todos los días a las 2:30/3 de la mañana cansado del trabajo hace que me cueste mucho levantarme temprano, poder desayunar correctamente, entrenar y aprovechar de buena manera la mañana y el día, ya que uno se levanta casi al mediodía y sigue cansado toda la tarde.
UA8	19:00 a 4:00	Muchísimo. No se descansa lo suficiente, ya que al día siguiente las actividades del resto de la civilización son diurnas. La comida no es la mejor, y se picotea constantemente (comida chatarra como pan o papas fritas, más cuando se trabaja muchas horas, con exceso de cantidad de gente que atender, se cena a las 00 o 1 am.). Se incrementa muchísimo el consumo de alcohol y tabaco durante la noche, y se incrementa el consumo de café durante el día por el cansancio
UA9	18:00 a 02:00	Si en el sueño la atención rendimiento diario
UA10	20:00 a 04:00	Si. En la salud, cuando trabajo en horario nocturno suelo enfermarme mucho más seguido. Y perder la voz muy seguido
UA11	20:00 a 04:00	Es totalmente estresante y agotador
UA12	19:00 a 03:00	En aspectos alimenticios, relaciones con el resto de la gente, se vive a otros tiempos.
UA14	18:00 a 02:00	Afecta el sueño
UA15	19:00 a 03:00	En parte, está en cada uno saber cuándo parar. Quizá si quite horas de sueño y descanso

UA16	19:00 a 03:00	Afecta en el horario de las comidas. Se cena a cualquier hora y eso repercute en el resto de las comidas.
UA17	19:00 a 4:00	Uno pierde la mayor parte del día porque nunca se termina descansando correctamente
UA19	18:00 a 02:00	Si, comer comida chatarra, ingerir más alcohol, comer de más, comer a las apuradas por falta de tiempo
UA20	19:00 a 03:00	Si. Descanso mal, no tengo energía durante el día y como muy mal
UA21	19:00 a 03:00	Si, el poco descanso
UA22	19:00 a 4:00	Si, principalmente en la salud física y mental. No sé puede comer adecuadamente ni dormir bien
UA23	19:00 a 03:00	Afecta en las horas de sueño y la alimentación
UA24	18:00 a 02:00	El horario en el que transcurre mi trabajo me limita muchas actividades y eventos tanto familiares como con amistades.
UA25	18:00 a 02:00	Pasar a tener vida de noche cambia todo, más para una persona que no tiene buenos hábitos como por ej yo. Tengo pocas ganas de cocinar y la mayoría de las veces salgo a comer. Y quizás no siempre es saludable
UA26	18:00 a 02:00	Si. En horas de sueño, y en tiempo libre que no implique trabajar.
UA27	19:00 a 03:00	Y si. Vivís al revés, cuando la gente terminó su horario laboral generalmente vos ni siquiera entraste a trabajar. Te acostas 5/6 de la mañana te levantas a las 2 de la tarde, olvidate del desayuno almorzar así nomás y al ratito ya arranca el día laboral de vuelta
UA28	19:00 a 4:00	Si, no solo por el consumo de alcohol y tabaco, sino también por la falta de un horario "normal" para dormir
UA29	19:00 a 4:00	Si, en el sueño, en la actividad física y en los hábitos alimentarios
UA30	18:00 a 02:00	No puedo juntarme en cenas o eventos de amigos o familiares.
UA31	18:00 a 02:00	Físicos
UA32	18:00 a 02:00	Si afecta la calidad de vida, es difícil empezar el día temprano
UA33	19:00 a 4:00	Sueño y alimentación
UA34	18:00 a 02:00	Si, en el sueño
UA35	18:00 a 02:00	Me hace sentir más cansada, y aunque llegue con sueño a mi casa tardo en dormirme, por lo que al otro día me cuesta demasiado levantarme
UA36	18:00 a 01:00	Un poco si, durante el día estás cansado y tratas de hacer pocas cosas porque sabes que no rendis sino en el trabajo
UA38	18:00 a 02:00	Desregula el hábito de sueño
UA40	18:00 a 02:00	Dormir menos, acostarse tarde, perder la mañana, comer sin preocuparse mucho de lo que consumimos, no dedicarle el tiempo a la comida
UA41	19:00 a 4:00	Si, en la alimentación, en el sueño y eso hace que sea sedentaria.
UA42	19:00 a 07:00	En todos los aspectos. El cuerpo ni descansa y no rinde
UA43	18:00 a 02:00	En la mala alimentación y en el poco descanso
UA44	18:00 a 02:00	Un poco si. A veces duermo mal o no lo suficiente, y eso hace cambiarte planes personales de vez en cuando

UA45	18:00 a 02:00	Si, porque vivo al revés de como vive el resto y al pasar tanto tiempo en el trabajo no tengo tiempo de nada ni siquiera de comer
UA46	18:00 a 02:00	Horarios cambiados, no aprovechas las mañanas. Llegas de trabajar tarde sin sueño

Fuente: Elaboración propia según datos de la investigación

Las respuestas de los trabajadores fueron variadas, aunque de cada franja horaria puede destacarse cierto patrón que se repite entre los encuestados. Como puede observarse, aunque algunos terminan su jornada más tarde que otros, todos perciben que su calidad de vida se ve afectada por los mismos factores. A continuación se agrupan en tablas los aspectos que afectan la calidad de vida de los trabajadores, según su jornada laboral:

Tabla 10 : Aspectos identificados como afectados por la Jornada Laboral con franja horaria de 18:00 a 01:00

UA	Franja Horaria de jornada laboral	Aspectos afectados por la Jornada laboral
UA36	18.00 a 01:00	Un poco si, durante el día estás cansado y tratas de hacer pocas cosas porque sabes que no rendis sino en el trabajo

Fuente: Elaboración propia según datos de la investigación

Los trabajadores de 18:00 a 01:00 consideran que lo que más afecta el trabajo nocturno en sus vidas es el incorrecto descanso, dedican su día a descansar porque sino no rinden en la jornada laboral siguiente.

Tabla N°11 : Aspectos identificados como afectados por la Jornada Laboral con franja horaria de 18:00 a 02:00

UA	Franja Horaria de jornada laboral	Aspectos afectados por la Jornada laboral
UA3	18:00 a 02:00	Si. Mal descanso, me acuesto muy tarde
UA4	18:00 a 02:00	Si, ya que se vive al revés del resto, en los momentos que los demás están activos yo duermo o estoy cansada y en torno a las relaciones sociales y familiares me limita mucho por mis horarios de jornada laboral.
UA7	18:00 a 02:00	Si lo considero. Afecta en mis horas de sueño, productividad, alimentación y actividad física. El simple hecho de acostarte todos los días a las 2:30/3 de la mañana cansado del trabajo hace que me cueste mucho levantarme temprano,

		poder desayunar correctamente, entrenar y aprovechar de buena manera la mañana y el día, ya que uno se levanta casi al mediodía y sigue cansado toda la tarde.
UA9	18:00 a 02:00	Si en el sueño la atención rendimiento diario
UA14	18:00 a 02:00	Afecta el sueño
UA19	18:00 a 02:00	Si, comer comida chatarra, ingerir más alcohol, comer de más, comer a las apuradas por falta de tiempo
UA24	18:00 a 02:00	El horario en el que transcurre mi trabajo me limita muchas actividades y eventos tanto familiares como con amistades.
UA25	18:00 a 02:00	Pasar a tener vida de noche cambia todo, más para una persona que no tiene buenos hábitos como por ejemplo yo. Tengo pocas ganas de cocinar y la mayoría de las veces salgo a comer. Y quizás no siempre es saludable
UA26	18:00 a 02:00	Si. En horas de sueño, y en tiempo libre que no implique trabajar.
UA30	18:00 a 02:00	No puedo juntarme en cenas o eventos de amigos o familiares.
UA31	18:00 a 02:00	Físicos
UA32	18:00 a 02:00	Si afecta la calidad de vida, es difícil empezar el día temprano
UA34	18:00 a 02:00	Si, en el sueño
UA35	18:00 a 02:00	Me hace sentir más cansada, y aunque llegue con sueño a mi casa tardo en dormirme, por lo que al otro día me cuesta demasiado levantarme
UA38	18:00 a 02:00	Desregula el hábito de sueño
UA40	18:00 a 02:00	Dormir menos, acostarse tarde, perder la mañana, comer sin preocuparse mucho de lo que consumimos, no dedicarle el tiempo a la comida
UA43	18:00 a 02:00	En la mala alimentación y en el poco descanso
UA44	18:00 a 02:00	Un poco si. A veces duermo mal o no lo suficiente, y eso hace cambiarte planes personales de vez en cuando
UA45	18:00 a 02:00	Si, porque vivo al revés de como vive el resto y al pasar tanto tiempo en el trabajo no tengo tiempo de nada ni siquiera de comer
UA46	18:00 a 02:00	Horarios cambiados, no aprovechas las mañanas. Llegas de trabajar tarde sin sueño

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Por otro lado, los de 18:00 a 02:00 coinciden en que tienen un mal descanso y que sus hábitos no son saludables como consecuencia de la falta de tiempo y el cansancio. También indican que a las personas que les cuesta tener hábitos de vida saludables, el ámbito nocturno los lleva a adquirir hábitos nocivos.

Tabla 12 : Aspectos identificados como afectados por la Jornada Laboral con franja horaria de 19:00 a 03:00

UA	Franja Horaria de jornada laboral	Aspectos afectados por la Jornada laboral
UA1	19:00 a 03:00	Si, ya que no tengo un horario cómodo para cenar y llego muy tarde
UA2	19:00 a 03:00	Si. Desde que trabajo de noche deje de hacer todas las comidas, consumo más alcohol y no me dan ganas de hacer actividad física porque durante el día ando cansada
UA12	19:00 a 03:00	En aspectos alimenticios, relaciones con el resto de la gente, se vive en otros tiempos.
UA15	19:00 a 03:00	En parte, está en cada uno saber cuándo parar. Quizá si quite horas de sueño y descanso
UA16	19:00 a 03:00	Afecta en el horario de las comidas. Se cena a cualquier hora y eso repercute en el resto de las comidas.
UA20	19:00 a 03:00	Si. Descanso mal, no tengo energía durante el día y como muy mal
UA21	19:00 a 03:00	Si,el poco descanso
UA23	19:00 a 03:00	Afecta en las horas de sueño y la alimentación
UA27	19:00 a 03:00	Y si. Vivís al revés, cuando la gente terminó su horario laboral generalmente vos ni siquiera entraste a trabajar. Te acostas 5/6 de la mañana te levantas a las 2 de la tarde, olvidate del desayuno almorzar así nomás y al ratito ya arranca el día laboral de vuelta

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Los encuestados que trabajan de 19:00 a 04:00, indicaron al igual que los anteriores que el mayor problema es el mal descanso y añadieron que también su calidad de vida se ve influida porque aumentó su consumo de alcohol y tabaco desde que trabajan en la nocturnidad.

Tabla 13 : Aspectos identificados como afectados por la Jornada Laboral con franja horaria de 19:00 a 04:00

UA	Franja Horaria de jornada laboral	Aspectos afectados por la Jornada laboral
UA5	19:00 a 4:00	Si. En mis hábitos de sueño
UA8	19:00 a 4:00	Muchísimo. No se descansa lo suficiente, ya que al día siguiente las actividades del resto de la civilización son diurnas. La comida no es la mejor, y se picotea constantemente (comida chatarra como pan o papas fritas, más cuando se trabaja muchas horas, con exceso de cantidad de gente que atender, se cena a las 00 o 1 am.). Se incrementa muchísimo el consumo de alcohol y tabaco durante la noche, y se incrementa el consumo de café durante el día por el cansancio
UA17	19:00 a 4:00	Uno pierde la mayor parte del día porque nunca se termina descansando correctamente

UA22	19:00 a 4:00	Si, principalmente en la salud física y mental. No sé puede comer adecuadamente ni dormir bien
UA28	19:00 a 4:00	Si, no solo por el consumo de alcohol y tabaco, sino también por la falta de un horario "normal" para dormir
UA29	19:00 a 4:00	Si, en el sueño, en la actividad física y en los hábitos alimentarios
UA33	19:00 a 4:00	Sueño y alimentación
UA41	19:00 a 4:00	Si, en la alimentación, en el sueño y eso hace que sea sedentaria.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Es importante destacar que estos trabajadores, a pesar de que el problema principal es la falta de sueño, añadieron que su calidad de vida se ve afectada por los malos hábitos y el picoteo constante ya que en el trabajo su horario de cena es muy tarde y durante la jornada sienten hambre. Además se indicó que se promueve el sedentarismo, como consecuencia del cansancio que tienen durante el día.

Tabla 14: Aspectos identificados como afectados por la Jornada Laboral con franja horaria de 19:00 a 07:00

UA	Franja Horaria de jornada laboral	Aspectos afectados por la Jornada laboral
UA 42	19:00 a 07:00	En todos los aspectos. El cuerpo ni descansa y no rinde

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La calidad de vida se ve afectada en todos los aspectos para el trabajador encuestado que desarrolla sus tareas laborales dentro de la franja de 19:00 a 07:00. Pero principalmente por la falta de sueño, al no poder descansar siente que su cuerpo no rinde para poder realizar las actividades diarias.

Tabla 15 : Aspectos identificados como afectados por la Jornada Laboral con franja horaria de 20:00 a 04:00

UA	Franja Horaria de jornada laboral	Aspectos afectados por la Jornada laboral
UA10	20:00 a 04:00	Si. En la salud, cuando trabajo en horario nocturno suelo enfermarme mucho más seguido. Y perder la voz muy seguido
UA11	20:00 a 04:00	Es totalmente estresante y agotador

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Como se ve reflejado en la tabla 15, los trabajadores de la franja horaria de 20:00 a 04:00, coinciden en que la salud es lo principal que se ve afectado por el trabajo nocturno, ya que es agotador físicamente, por el trabajo en sí y por la falta de descanso que este implica.

Tabla 16: Aspectos identificados como afectados por la Jornada Laboral con franja horaria de 22:00 a 06:00

UA	Franja Horaria de jornada laboral	Aspectos afectados por la Jornada laboral
UA6	22:00 a 6:00	Si. Ya que el no descansar tiene sus secuelas durante el día siguiente y así se genera un círculo que modifica nuestros hábitos

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Es interesante remarcar de esta tabla, que el encuestado se siente dentro de un círculo vicioso, y esto lleva a que se modifiquen los hábitos. Es decir, el trabajo nocturno, la falta de descanso, la mala alimentación en el trabajo, el picoteo constante, entre otras variables; van a llevar a que los trabajadores no puedan tener hábitos de vida que sean saludables porque se ven envueltos en el círculo.

Finalmente, la última de las preguntas relacionadas a los hábitos alimentarios, se refiere a los cambios que los trabajadores notaron en su alimentación desde que desarrollan sus actividades laborales en ámbitos nocturnos.

Nube de palabras N°2: Cambios en la alimentación de los trabajadores



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación.

Los cambios percibidos por los trabajadores que más se repitieron entre las respuestas están relacionados con la **falta de organización** para poder llevar una alimentación saludable, suelen **saltarse las comidas principales**, y aumentó su consumo de **comida chatarra**, ya sea por la alimentación brindada en el trabajo o por el **picoteo** durante la jornada laboral.

La segunda parte de la investigación se basa en conocer los hábitos de descanso de los trabajadores y cómo eso impacta en sus hábitos durante el día al igual que en su rendimiento. Los datos fueron recolectados a partir del “Leeds Sleep Evaluation Questionnaire”, un cuestionario autoadministrado a través del cual la muestra debe seleccionar con cuál de las respuestas se siente más identificado dependiendo la categoría.

El cansancio en un individuo puede acarrear una serie de consecuencias negativas para la salud, como pueden ser: malos hábitos, falta de actividad física y sedentarismo. Estos aspectos se vieron reflejados en el primer fragmento de la investigación como parte de la vida de los trabajadores nocturnos.

Tabla 17: Descripción de la forma en la que se queda dormido actualmente, en comparación a lo habitual

UA	Horario laboral	Descripción la forma en la que se queda dormido actualmente, en comparación a lo habitual
UA1	19:00 a 03:00	Me siento menos somnoliento
UA2	19:00 a 03:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme - Me siento menos somnoliento
UA4	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual
UA7	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme
UA8	19:00 a 04:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme
UA9	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme - Me siento menos somnoliento
UA12	19:00 a 03:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme
UA13	19:00 a 03:00	Me siento menos somnoliento
UA14	18:00 a 02:00	Tardo más en dormirme
UA17	19:00 a 04:00	Tardo más en dormirme

UA20	19:00 a 03:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme - Me siento menos somnoliento
UA24	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme - Me siento menos somnoliento
UA25	18:00 a 02:00	Tardo más en dormirme
UA28	19:00 a 04:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme - Me siento menos somnoliento
UA35	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme
UA37	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme - Me siento menos somnoliento
UA38	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme
UA40	18:00 a 02:00	Me siento menos somnoliento
UA41	19:00 a 04:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme - Me siento menos somnoliento
UA42	19:00 a 07:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme
UA43	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual
UA46	18:00 a 02:00	Más difícil que lo habitual - Tardo más en dormirme

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se ve reflejado en la tabla las respuestas de los trabajadores en la primera categoría (GTS - Getting to Sleep), la cual indaga sobre los hábitos de los encuestados al momento de irse a acostar, en esta investigación un 64% de los encuestados, refieren tener problemas para conciliar el sueño desde que trabajan en la nocturnidad, no se duermen con facilidad al llegar a su hogar luego de la jornada laboral; un 43% se encuentra poco somnoliento al momento de acostarse lo cual no facilita el momento de conciliar el sueño.

La segunda categoría (Categoría QOS - quality of sleep), evalúa la calidad del sueño, a continuación se muestran las respuestas en la tabla n°18:

Tabla 18: Descripción de la calidad de su sueño en comparación con un descanso normal

UA	Horario laboral	Descripción de la calidad de su sueño en comparación con el descanso normal
UA2	19:00 a 03:00	Más inquieto
UA3	18:00 a 02:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA5	19:00 a 04:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio

UA6	22:00 a 06:00	Con más periodos de insomnio
UA7	18:00 a 02:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA8	19:00 a 04:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA9	18:00 a 02:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA10	20:00 a 04:00	Con más periodos de insomnio
UA13	19:00 a 03:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA14	18:00 a 02:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA17	19:00 a 04:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA20	19:00 a 03:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA22	19:00 a 04:00	Más inquieto
UA27	19:00 a 03:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA28	19:00 a 04:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA31	18:00 a 02:00	Más inquieto
UA33	19:00 a 04:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA35	18:00 a 02:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA40	18:00 a 02:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA41	19:00 a 04:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio
UA42	19:00 a 07:00	Más inquieto - Con más periodos de insomnio

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Un 48%, es decir casi la mitad de la muestra, indican que al momento de dormir se encuentran más inquietos que lo normal; 21 personas (44%), refieren tener periodos de insomnio durante su periodo de descanso, esto contribuye a no tener un buen descanso.

Tabla 19: Descripción del momento de despertar

UA	Horario laboral	Descripción del momento de despertar
UA1	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA2	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA3	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.

UA4	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA5	19:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA7	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA8	19:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA10	20:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA11	20:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA12	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA13	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA14	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA15	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA16	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA17	19:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA19	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA20	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA22	19:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA23	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA24	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA25	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme

UA26	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA27	19:00 a 03:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme.
UA28	19:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA29	19:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA31	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA32	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA33	19:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA35	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA38	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA39	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA40	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA41	19:00 a 04:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA43	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA44	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA45	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme
UA46	18:00 a 02:00	Me resulta muy difícil despertar - Necesito tiempo para levantarme

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La tabla n°19 refleja las respuestas de la categoría siguiente (Categoría AFS - awake following sleep), las preguntas evalúan cómo se encuentra la persona al momento de despertar por la mañana. El 82% de los encuestados indica que tiene problemas al

momento de despertar, se encuentran muy cansados y no es suficiente descanso, necesitan un rato para levantarse luego de despertar.

Tabla 20: Percepción de la sensación al despertar

UA	Horario laboral	Percepción de la sensación al despertar
UA1	19:00 a 03:00	Muy cansado
UA3	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA4	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA7	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA8	19:00 a 04:00	Muy cansado
UA9	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA10	20:00 a 04:00	Muy cansado
UA11	20:00 a 04:00	Muy cansado
UA12	19:00 a 03:00	Muy cansado
UA13	19:00 a 03:00	Muy cansado
UA14	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA15	19:00 a 03:00	Muy cansado
UA16	19:00 a 03:00	Muy cansado
UA17	19:00 a 04:00	Muy cansado
UA19	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA21	19:00 a 03:00	Muy cansado
UA22	19:00 a 04:00	Muy cansado
UA23	19:00 a 03:00	Muy cansado
UA24	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA25	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA26	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA27	19:00 a 03:00	Muy cansado
UA28	19:00 a 04:00	Muy cansado
UA29	19:00 a 04:00	Muy cansado
UA31	18:00 a 02:00	Muy cansado

UA33	19:00 a 04:00	Muy cansado
UA35	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA38	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA40	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA41	19:00 a 04:00	Muy cansado
UA42	19:00 a 07:00	Muy cansado
UA43	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA45	18:00 a 02:00	Muy cansado
UA46	18:00 a 02:00	Muy cansado

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

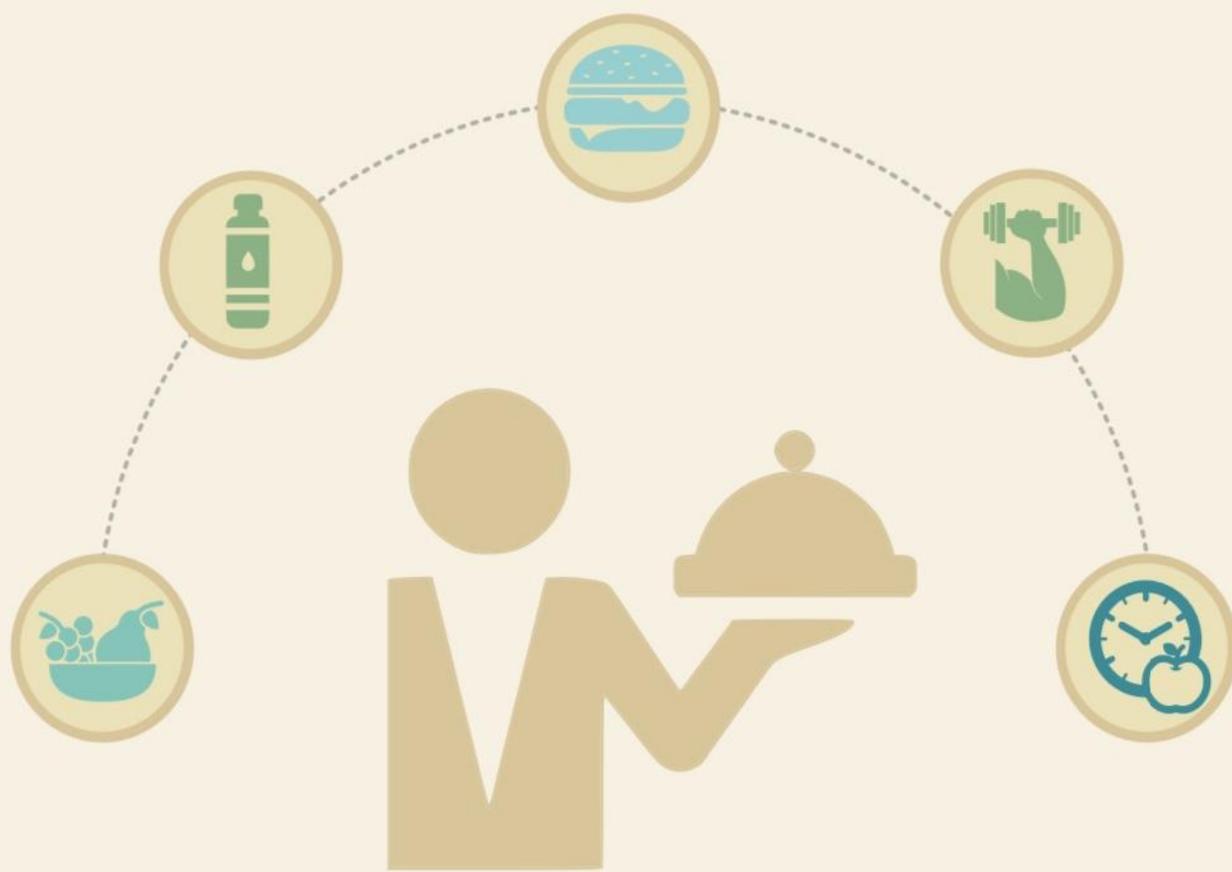
A través de esta tabla se refleja el estudio del comportamiento de los trabajadores durante el día, evaluado tras las preguntas categorizadas como BFW (Behaviour following wakening). El 75% de los trabajadores se sienten muy cansados durante el día, esto disminuye su productividad y sentido de alerta.

Tabla 20: Descripción sobre su agilidad durante el día

UA	Horario laboral	Descripción sobre su agilidad durante el día
UA3	18:00 a 02:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA9	18:00 a 02:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA10	20:00 a 04:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA19	18:00 a 02:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA22	19:00 a 04:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA24	18:00 a 02:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA28	19:00 a 04:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA29	19:00 a 04:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA33	19:00 a 04:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA41	19:00 a 04:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA42	19:00 a 07:00	Poca agilidad y sentido de alerta
UA46	18:00 a 02:00	Poca agilidad y sentido de alerta

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Finalmente, se indaga sobre la agilidad durante el día de los trabajadores, el 80% de la muestra, coinciden en que una vez que arrancan el día y la rutina no se incrementa su sentido de agilidad y de alerta, por lo cual entran en un círculo vicioso de cansancio constante.



Conclusión

Habiendo analizado los datos recopilados del presente estudio, y teniendo en cuenta que el objetivo general del mismo hace referencia a analizar los hábitos alimentarios y de descanso de un grupo de trabajadores de ocio nocturno en la ciudad de Mar del Plata en el año 2021; se pudo arribar a las siguientes conclusiones:

La jornada laboral de los encuestados se caracteriza por tener un horario promedio de 18:00 a 02:00 y de 19:00 a 03:00, aunque se presentan otras variantes de horario. A pesar de dicho horario laboral, se vio como resultado que la mayoría de los trabajadores realizan las cuatro comidas principales, siendo opuesto a lo relatado en el desarrollo de los capítulos. La cena cumple un rol fundamental en la investigación siendo la comida que la población realiza dentro de su jornada laboral y que se pudo reflejar en la opinión de los trabajadores. Ellos indicaron que la comida que les brindan suele ser chatarra o de mala calidad nutricional y las guarniciones generalmente son frituras. En algunos casos, suelen comer muy tarde ya que la demanda laboral es alta y no tienen un momento para detenerse a realizar la comida. Como consecuencia se generan malos hábitos como picoteo o, al cenar temprano, salteo de la merienda por no tener suficiente hambre.

En cuanto a la frecuencia de consumo, la ingesta de todos los grupos de alimentos es variada por parte de los encuestados. Llama la atención que las bebidas alcohólicas forman parte de los alimentos que se consumen con regularidad y que ningún individuo respondió que “Nunca” consume bebidas alcohólicas. El resto de los grupos de alimentos es consumido de manera equilibrada y todos los encuestados indicaron consumir en su alimentación diaria Lácteos, Huevo, Vegetales de todo tipo, Frutas, Cereales y Aceites en todas sus versiones.

Los trabajadores deben contar con tiempo suficiente junto con un lugar apto para poder comer durante su descanso en la jornada laboral para que el acto de comer se desarrolle de la mejor manera posible. Un 43% indicó que solamente tienen entre 10 a 15 minutos de descanso para cenar; tiempo que no es suficiente para poder comer cómodo y de manera tranquila, asimilando el acto que se está realizando. En consecuencia, deben comer apurados y con la presión de tener que volver a sus actividades laborales.

Todos los encuestados refieren consumir alcohol ya sea siempre o de manera esporádica; al igual que con el alcohol, el tabaco también es un factor a tener en cuenta. Los motivos por los cuales los trabajadores consideran que aumentaron su consumo desde que trabajan en ámbitos nocturnos, es principalmente por el acceso que tienen a estos productos. Otros refirieron sentirse incluidos o que el ambiente los empuja al consumo. Más

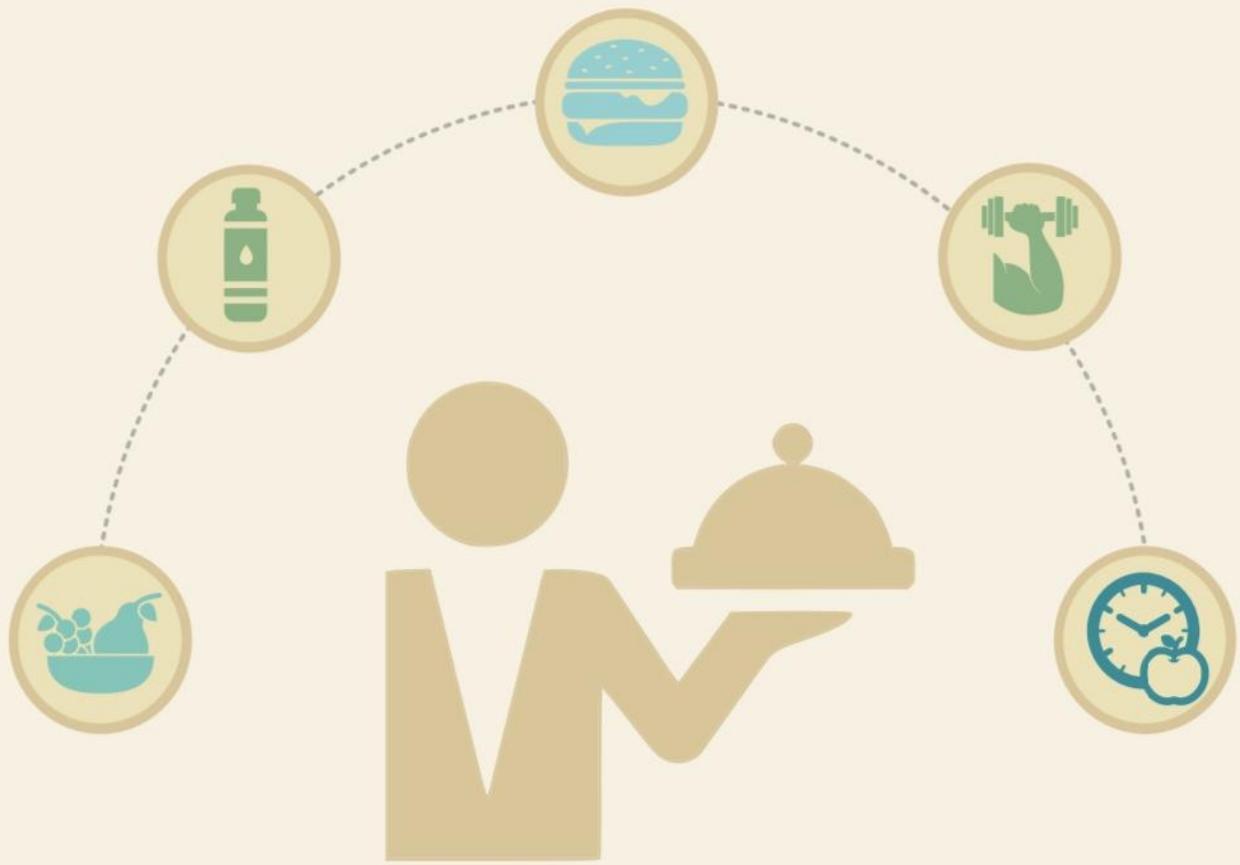
allá de que la gran mayoría siente que la vida nocturna incrementó el consumo de alcohol y tabaco en sus vidas, otros trabajadores no se sienten afectados por esto y consideran que queda a criterio de cada trabajador y sus gustos o preferencias.

Otro de los objetivos de esta investigación implica conocer los hábitos de sueño de los trabajadores nocturnos, ya que por su franja horaria los ritmos circadianos se ven alterados. A través de una serie de preguntas, se pudo determinar que efectivamente los hábitos de sueño de los trabajadores se encuentran afectados, al finalizar su jornada laboral no logran dormirse rápidamente, detallan que su sueño es más liviano y con más períodos de insomnio. Por otro lado, la somnolencia diurna, juega un rol fundamental en la vida de estos trabajadores, no solo les cuesta despertarse, sino que también se sienten fatigados durante el día; muchos refieren que este cansancio crónico no les permite tener hábitos de vida saludables como por ejemplo realizar actividad física, ya que se encuentran cansados.

Como se dijo anteriormente, la calidad de vida de los trabajadores se ve afectada desde múltiples ángulos. Como consecuencia del trabajo nocturno y el cansancio que implica, comienzan a adoptarse hábitos de vida que no son saludables, se deja de lado la actividad física, no se toma el tiempo necesario para tener tiempos de ocio propios, el momento de cocinar y realizar comidas de buena calidad nutricional pasa a segundo plano, y comienzan a consumirse alimentos que ayuden a sacar del paso. Esta situación lleva a los Licenciados en Nutrición, a plantearse que día a día hay que enfrentar nuevos desafíos dentro del rol de educador, para lograr informar a todos los trabajadores y que logren adoptar hábitos de vida que promuevan la salud y garanticen una mejor calidad de vida.

Para futuras investigaciones, se plantean los siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es el estado nutricional de los trabajadores de ocio nocturno, comparado con los que cumplen jornadas laborales diurnas?
- ¿Cómo es la calidad nutricional de los menús que son brindados a los trabajadores nocturnos al momento de realizar la cena durante la jornada laboral?
- ¿Cuál es el grado de aceptación al implementar un menú saludable en los ámbitos laborales?



Bibliografía

Referencias bibliográficas

- Aguilar Briones (2014). Influencia de hábitos alimentarios en el rendimiento laboral de los trabajadores con horario nocturno en grupo especializado en asistencia (GEA) de la ciudad de Guayaquil.
- Alzate Yepes (2019). Dieta saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 9-14.
- Andrade, Ferrari Junior, Grasel Barbosa, Teixeira, Silva Beltrame, & Pereira Gomes Felden. (2017). SALUD Y OCIO DE LOS TRABAJADORES DE LOS TURNOS DE DÍA Y NOCHE. *Ciencia & trabajo*, 19(60), 143-150.
- Aza (2015). La cronobiología, la alimentación y la salud. *Mediterráneo económico*, 27, 101-122.
- Basulto, Manera, Baladia, Miserachs, Pérez, Ferrando, ... & Revenga. (2013). Definición y características de una alimentación saludable. *Monografía a Internet*.
- Bejarano Roncancio, & Díaz Beltrán. (2012). Food power. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60, 87-97.
- Benavides, Ruiz-Forès, Delclós, & Domingo-Salvany. (2013). Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral en España. *Gaceta Sanitaria*, 27(3), 248-253.
- Boudreau, Yeh, Dumont, & Boivin. (2013). Circadian variation of heart rate variability across sleep stages. *Sleep*, 36(12), 1919–1928.
- Calvo Fernández & Gianzo Citores. (2018). Los relojes biológicos de la alimentación. *Nutrición hospitalaria*, 35(SPE4), 33-38.
- Cenarruzabeitia, Hernández, & Martínez-González. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.
- Cervera, Clapés, & Rigolfas. (2001). *Alimentación*. McGraw-Hill. Interamericana.
- Chamorro, Farias, & Peirano. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 285-292.
- De la Portilla Maya, Lubert & Londoño. (2017). Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra de estudiantes del programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia). *Archivos de Medicina (Manizales)*, 17(2), 278-289.
- García, S. M., Fantuzzi, G., Angelini, J. M., Bourgeois, M. J., Elgart, J. F., Etchegoyen, G., ... & Gagliardino, J. J. (2018). Ingesta alimentaria en la población adulta de dos ciudades de la provincia de Buenos Aires: su adecuación a las recomendaciones nutricionales. *Actualización en Nutrición*, 19.

- Higuera-Sainz, Pimentel-Jaimes, Mendoza-Catalán, Rieke-Campoy, Ponce, de León, & Camargo-Bravo. (2017). *El consumo de alcohol como factor de riesgo para adquirir sobrepeso y obesidad. Ra Ximhai, 13(2), 53-62.*
- Kim, Jeong y Hong. (2015). El impacto del sueño y la alteración circadiana sobre las hormonas y el metabolismo. *Revista internacional de endocrinología , 2015 , 591729.*
- Lowden, Moreno, Holmbäck, Lennernäs & Tucker. (2010). Eating and shift work - effects on habits, metabolism and performance. *Scandinavian journal of work, environment & health, 36(2), 150–162.*
- Madrid, Arboledas & Gomariz. (2018). Organización funcional del sistema circadiano humano. Desarrollo del ritmo circadiano en el niño. Alteraciones del ritmo vigilia-sueño. Síndrome de retraso de fase. *Pediatría integral, 22(8), 385-395.*
- Martínez, & Díaz. (2010). Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia. *Boletín del observatorio en salud, 3(4).*
- Meng, Li, Li, Zhou, Gan, Xu, & Li. (2017). Dietary Sources and Bioactivities of Melatonin. *Nutrients, 9(4), 367.*
- Mesas, León-Muñoz, Guallar-Castillón, Graciani, Gutiérrez-Fisac, López-García, ... & Rodríguez-Artalejo. (2012). Obesity-related eating behaviours in the adult population of Spain, 2008–2010. *Obesity Reviews, 13(10), 858-867.*
- Mohd Azmi, Juliana, Mohd Fahmi Teng, Azmani, Das & Effendy (2020). Consequences of Circadian Disruption in Shift Workers on Chrononutrition and their Psychosocial Well-Being. *International journal of environmental research and public health, 17(6), 2043.*
- Molzof, Wirth, Burch, Shivappa, Hebert, Johnson & Gamble. (2017). The impact of meal timing on cardiometabolic syndrome indicators in shift workers. *Chronobiology international, 34(3), 337–348.*
- Moreno Linares, Diéguez Cantueso, Carmona, José, & Molina Recio. (2015). Estado nutricional, hábitos nutricionales, calidad de vida y somnolencia diurna en personal de ocio nocturno de Córdoba. *Nutrición Hospitalaria, 31(4), 1778-1786.*
- Ministerio de Salud de la República Argentina. (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina. Recuperado de: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- Ministerio de Salud de la República Argentina (2019). Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2da Edición
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Enfermedades no Transmisibles. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

- Organización Mundial de la Salud. (2018). Alcohol. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- Pedrosa. (2019). Trabajo nocturno: Factores de riesgo para la salud de los trabajadores. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 1(2), 152-164.
- Phoi & Keogh. (2019). Dietary Interventions for Night Shift Workers: A Literature Review. *Nutrients*, 11(10), 2276.
- Reyes Narvaez & Canto. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72.
- Rodríguez González-Moro, Gallego-Gómez, Vera Catalán, López López, Sánchez & Simonelli-Muñoz. (2018). Somnolencia diurna excesiva e higiene del sueño en adultos trabajadores de España. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 41, No. 3, pp. 329-338). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.
- Rodríguez, Sánchez-Villegas, Luján, & Majem. (2007). Estado ponderal de los trabajadores sanitarios expuestos a turnos laborales en Canarias. *Medicina Clínica*, 128(16), 623-626.
- St-Onge, Wolfe, Sy, Shechter & Hirsch. (2014). Sleep restriction increases the neuronal response to unhealthy food in normal-weight individuals. *International journal of obesity (2005)*, 38(3), 411–416.
- Suárez, Cerdeña & Petronio. (2011). La alimentación de los trabajadores. *Manual básico en salud: seguridad y medio ambiente en el trabajo/Universidad de la República (Uruguay). PCET-MALUR. 2011.*
- Valero Segura. (2015). Alimentación en el trabajo a turnos y nocturno del personal de enfermería en atención especializada.
- Valladares, Campos, Zapata, Durán Agüero & Obregón. (2016). Asociación entre cronotipo y obesidad en jóvenes. *Nutrición hospitalaria*, 33(6), 1336–1339
- Vimalananda, Palmer, Gerlovin, Wise, Rosenzweig, Rosenberg & Ruiz Narvárez. (2015). Night-shift work and incident diabetes among African-American women. *Diabetologia* 58(4), 699 - 706
- Yorde Erem. (2014, June). Cómo lograr una vida saludable. In *Anales Venezolanos de Nutrición* (Vol. 27, No. 1, pp. 129-142). Fundación Bengoa.
- Zazpe, Marqués, Sánchez-Tainta, Rodríguez-Mourille, Beunza, Santiago, & Fernández-Montero. (2013). Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1673-1680.

Imágenes empleadas con fines exclusivamente académicos

- Fuente:
<https://e7.pngegg.com/pngimages/417/532/png-clipart-waiter-waiter-thumbnail.pngv>
- Fuente:
<https://w7.pngwing.com/pngs/532/975/png-transparent-hamburger-illustration-hamburger-fast-food-cheeseburger-chicken-sandwich-coleslaw-hamburger-icon-miscellaneous-fast-food-restaurant-monochrome-thumbnail.png>
- Fuente:
<https://img2.freepng.es/20191029/wrk/transparent-dumbbell-weights-arm-exercise-equipment-logo-heavy-duty-icon-01-insights-fishing5dbe3e48946388.4936097715727488726078.jpg>
- Fuente: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/512/90/90617.png>
- Fuente: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/512/68/68146.png>
- Fuente: Elaboración propia.

HABITOS ALIMENTARIOS Y DESCANSO EN TRABAJADORES DE OCIO NOCTURNO

Introducción

Una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los trabajadores hasta un 20%, ya que una persona bien alimentada tiene más oportunidades de trabajar mejor, de lograr un mayor rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes

Objetivo

Indagar sobre los hábitos alimentarios y el descanso en personas entre 18 y 37 años que trabajan en ámbitos de ocio nocturno de la ciudad de Mar del Plata en el año 2021.

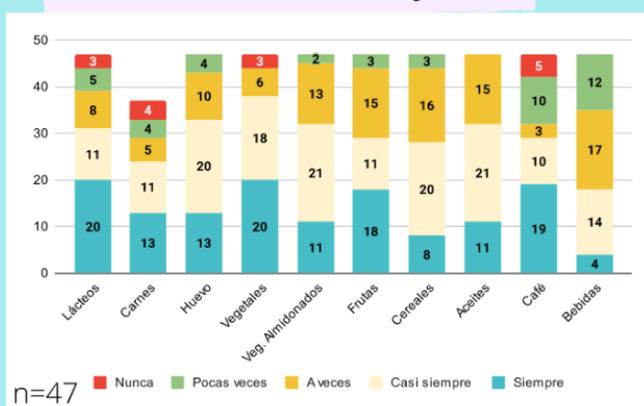
Materiales y métodos

Investigación descriptiva, no experimental, de corte transversal. La muestra son 47 trabajadores de ocio nocturno que desarrollan sus tareas laborales en cervecerías de la ciudad de Mar del Plata en el año 2021. Como instrumento se utilizó una encuesta autoadministrada que fue llevada a cabo de forma virtual.

Resultados

La totalidad de la muestra refiere omitir alguna de las comidas principales en sus hábitos diarios, las más omitidas entre los trabajadores son: desayuno, almuerzo y colaciones. Más allá de los distintos horarios de los trabajadores todos coinciden en que el motivo principal por el cual saltean las comidas principales es por falta de tiempo. Los grupos de alimentos más consumidos por los trabajadores en su dieta diaria son lácteos, carnes, vegetales, frutas, aceites y café. Un 61% de la población consume diariamente café, siendo elegida como bebida debido al cansancio crónico, y el 36% indicó que consume alcohol de manera ocasional.

Gráfico N°9: Frecuencia de consumo de los alimentos en los trabajadores.



Fuente: Elaboración propia

Nube de Palabras N°1: Motivos de consumo de alcohol y tabaco por parte de los trabajadores.



Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

La calidad de vida de los trabajadores se ve afectada desde múltiples ángulos. Como consecuencia del trabajo nocturno y el cansancio que implica, comienzan a adoptarse hábitos de vida que no son saludables, se deja de lado la actividad física, no se toma el tiempo necesario para tener tiempos de ocio propios, el momento de cocinar y realizar comidas de buena calidad nutricional pasa a segundo plano, y comienzan a consumirse alimentos que ayuden a sacar del paso.