



UNIVERSIDAD  
**FASTA**

# HABITOS ALIMENTARIOS Y TRABAJO ROTATIVO

**MATIAS BARREIRO**

Tesis de grado

Tutora: Lisandra del Valle  
Viglione

Asesoramiento metodológico:  
Vivian Minaard y  
Bianca Argento

---

Facultad de Ciencias Medicas  
Licenciatura en Nutrición  
2021

“Aprender es un proceso  
constante de descubrimiento  
que nunca concluye”

Bruce Lee

A todos mis seres queridos que me ayudaron e incentivaron durante este largo camino.

A mi familia que confió en mí en todo momento, gracias por acompañarme y apoyarme a lo largo de estos años, sin ellos esto no hubiera sido posible.

A todos mis compañeros y amigos facultativos, agradezco profundamente los momentos y el aprendizaje compartidos durante la carrera.

A Vivian Minaard por su ayuda y el tiempo que me dedicó durante el asesoramiento metodológico.

A Bianca Argento por sus sugerencias y buena predisposición de siempre.

A mi tutora Lisandra del Valle Viglione, que me asesoro y aconsejo en la última etapa.

Al apoderado, Jose Jayme, que tuvo la amabilidad y buena voluntad de permitirme acceder a entrevistar a la población estudiada, para poder llevar adelante la investigación.

A la Universidad FASTA por brindarme las herramientas necesarias para ejercer como futuro profesional de la salud.

En la actualidad, las grandes necesidades de producción, incitan a las empresas a funcionar durante todo el día, generando una diversidad de horarios laborales extensa, y una cíclica rotación semanal por parte de los empleados. Estas condiciones, fomentan tanto el salteo de comidas, como la simplificación en la obtención de los alimentos, produciendo altos consumos de alimentos procesados, que pueden desencadenar en enfermedades crónicas a largo plazo.

**OBJETIVO:** Analizar los hábitos alimentarios y la calidad de sueño de trabajadores de ambos sexos, que desempeñan su labor en una empresa privada con horarios rotativos en la ciudad de Mar del Plata durante el año 2021

**MATERIALES Y MÉTODO:** El estudio es descriptivo, transversal y no experimental. Se trabaja con una muestra no probabilística, por conveniencia, conformada por 20 trabajadores de 20 a 55 años con horarios rotativos de una empresa privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2021. Los datos se obtienen por medio de una encuesta vía mail con preguntas de opción múltiple, y el cuestionario Oviedo de Calidad de Sueño (COS), el cual está formado por 15 ítems, agrupados en subescalas diagnósticas: satisfacción subjetiva del sueño (1 ítem), insomnio (9 ítems) e hipersomnio (3 ítems).

**RESULTADOS:** Luego del análisis de los 20 encuestados, se determina que la tendencia del apetito durante la jornada laboral es, aumentado por la mañana, moderado por la tarde y disminuido en la noche. En todos los turnos laborales existe un alto consumo de alimentos adquiridos fuera del hogar, en contraposición a los alimentos caseros, que son muy poco elegidos por los trabajadores. La preferencia alimentaria, está relacionada con alimentos de consumo típico para desayuno, merienda o colación, destacándose las galletitas tanto dulces como saladas, las infusiones, las facturas y productos de panadería y las frutas. Por otro lado, en relación al comportamiento durante el acto alimentario, se determina un promedio de 15 minutos por comida elegido por los trabajadores, quienes manifiestan ser interrumpidos o molestados durante el acto alimentario.

**CONCLUSIONES:** El estudio realizado permite identificar algunas falencias en cuanto a la alimentación durante la jornada laboral, motivadas por un alto consumo de alimentos comprados y de rápida ingestión. El rol del nutricionista resulta imprescindible para concientizar y educar a la población, mejorando la alimentación y permitiendo el desarrollo de una buena calidad de vida a largo plazo.

**PALABRAS CLAVE:** hábitos alimentarios – trabajo – horario rotativo - calidad de sueño.

Currently, companies are working all day due to they are in high demand of production. As a result, the employees must work with rotational schedules. Work under these conditions causes that they skip some meals or do not get healthy food. Also many of them eat processed food. These bad habits could trigger in long-term chronic diseases.

**OBJECTIVE:** Analyze eating habits and sleep quality of employees of both sexes that work with rotational schedule at a private company in Mar del Plata in 2021.

**MATERIALS AND METHOD:** The study is descriptive, transversal and not experimental. We work with a non-probabilistic sample, for convenience, made up of 20 workers aged 20 to 55 with rotating schedules of a private company in the city of Mar del Plata during the year 2021. The data are obtained by means of a survey via mail with multiple choice questions, and the Oviedo Sleep Quality Questionnaire (COS), which is formed by 15 items, grouped in diagnostic subscales: subjective sleep satisfaction (1 item), insomnia (9 items) and hypersomnium (3 items).

**RESULTS:** After the analysis of the 20 respondents, it is determined that the appetite trend during the working day is, increased in the morning, moderate in the afternoon and decreased in the night. In all work shifts there is a high consumption of food purchased outside the home, as opposed to homemade food, which is very little chosen by workers. The food preference is related to foods of typical consumption for breakfast, teatime or snack, standing out biscuits both sweet and salty, infusions, bakery products and fruits. On the other hand, in relation to the behavior during the eating act, an average of 15 minutes is determined per meal chosen by the workers, who manifest to be interrupted or disturbed during the eating act.

**CONCLUSIONS:** The study made it possible to identify some food shortages during the working day, motivated by a high consumption of purchased foods and fast ingestion. The role of the nutritionist is essential to raise awareness and educate the population, improving food and allowing the development of a good quality of life in the long term.

**KEYWORDS:** eating habits - work - rotating hours - sleep quality.

<i>Introducción</i> .....	2
Capítulo 1: <i>Hábitos alimentarios y nutrición</i> .....	6
Capítulo 2: <i>Evolución histórica del trabajo y efectos sobre la salud</i> .....	18
Diseño Metodológico .....	30
Análisis de Datos .....	43
Conclusiones .....	72
Bibliografía .....	79



# INTRODUCCIÓN



Para poder funcionar eficientemente y satisfacer sus necesidades primordiales, el hombre necesita cumplir con una serie de factores importantes. La ingestión de materias alimenticias, es una necesidad básica, que permite poder realizar funciones indispensables. Los alimentos cumplen objetivos como: el crecimiento y renovación de las células, el funcionamiento de los órganos del cuerpo humano, y la producción energética para llevar adelante los procesos vitales. Por otro lado, el hombre ha trabajado desde que apareció sobre el planeta. Primeramente, usando su inteligencia y sus instrumentos, y años más tarde, fabricando los trabajos modernos con el objetivo de satisfacer sus necesidades básicas y de defender su vida contra las amenazas externas. El mundo social moderno requiere de una especialización en el conocimiento para desarrollar ciertas tareas. Para cumplir con las múltiples actividades de la sociedad, se ha hecho indispensable formar organizaciones muy variadas (empresas, fábricas, etc). Sin embargo, esta creciente división y diversidad de rubros, no debe ser justificativo para deshumanizar el trabajo, empleando al hombre como una simple herramienta, poniendo en riesgo su vida, salud y tranquilidad (Peñaloza Páez, 2017)<sup>1</sup>

En los últimos años, las modificaciones en materia económica, predisponen al desarrollo de horas de trabajo cada vez mas diversas e individualizadas. Estas tendencias contribuyen al conflicto entre las obligaciones y las preferencias de los trabajadores, referidas tanto a las nuevas exigencias, como a los horarios de trabajo. Se generan una serie de cambios que abarcan: la relacion laboral orientada a la obtención de resultados, la división del tiempo de trabajo en fragmentos mas pequeños y la expansión del horario de funcionamiento, en dirección hacia una “economía de 24 horas”. Las necesidades de producir durante todo el día y el aumento de la competencia, conducen a un importante incremento de las jornadas de trabajo y las horas extra (Organización Internacional del Trabajo, 2019)<sup>2</sup>

En búsqueda de aumentar ganancias y recuperar inversiones, las empresas continúan ampliando los sectores laborales en los que se introduce el trabajo por turnos, desestimando la opinión y la salud de sus empleados. La búsqueda empresarial de dar servicios a toda hora del día, favorece la aparición de la precarización laboral y obliga a la total disponibilidad horaria por parte de los trabajadores. Como consecuencia se

---

<sup>1</sup> Jorge Alirio Peñaloza Páez, de nacionalidad colombiano. Licenciado en Ciencias Naturales y Educación Ambiental de la Universidad de Pamplona. Realizo la especialización en Gestión de Proyectos Informáticos. Actualmente se desempeña como docente de la Universidad de Pamplona en la modalidad presencial.

<sup>2</sup> La Organización Internacional del Trabajo (OIT) es un organismo especializado de las Naciones Unidas que se ocupa de los asuntos relativos al trabajo y las relaciones laborales. Fue fundada el 11 de abril de 1919, en virtud del Tratado de Versalles. Su Constitución, sancionada en 1919, se complementa con la Declaración de Filadelfia de 1944.

produce el aumento de horarios de trabajo no habituales, que afectan la vida y la salud de las personas (Martínez, 2013).<sup>3</sup>

Una cantidad significativa de individuos que se manejan en estos horarios, experimenta consecuencias negativas, relacionadas principalmente a dos mecanismos: la alteración de los ritmos biológicos (desincronización interna y con el medio externo), y la disminución del sueño. Incluyendo para los trabajadores rotativos y nocturnos, la prevalencia de algunas patologías como: enfermedades coronarias, cerebrovasculares, depresión, síndrome metabólico, distintos tipos de cáncer, obesidad, problemas reproductivos y trastornos inmunológicos (Alaníz, Santander y Correa, 2015)<sup>4</sup>

Los ritmos de vigilia y sueño influyen directamente en las vías metabólicas relacionadas con la alimentación. La existencia de horarios regulares para las comidas es un factor importante para el mantenimiento del peso corporal. Puesto que, las respuestas metabólicas fluctúan a lo largo de las 24 horas, siendo distinto ingerir la misma comida, pero en diferente momento del día. La alteración de los ritmos de alimentación-ayuno y de sueño-vigilia, tienen una relación significativa con la ganancia de peso excesiva, y los trastornos metabólicos asociados al aumento de peso (Chamorro, Farías y Peirano, 2018).<sup>5</sup>

Por otro lado, las alteraciones de estos mecanismos, producen diversos inconvenientes en la vida de los trabajadores. La constante rotación de turnos, genera desarreglos en la alimentación, provocando úlceras gástricas, alteraciones nerviosas, angustia y depresión. La perturbación del sueño, por su parte, limita la posibilidad de tener un buen descanso, produciendo la afeción de la concentración, que conlleva al aumento de accidentes laborales. La organización de la vida social y familiar, se torna prácticamente imposible, limitando la posibilidad de compartir tiempos con los afectos y disminuyendo los momentos de ocio y entretenimiento, agravándose esto último, por la obligación de cumplir con la jornada laboral, incluso durante los fines de semana y días festivos (Serra, 2013).<sup>6</sup>

Frecuentemente, la alimentación durante las horas laborales, es considerada como un elemento secundario por parte de algunos empleadores, perdiéndose una

---

<sup>3</sup> Martínez, Oscar Alberto. Es sociólogo, especializado en sociología del trabajo. Se desempeña como codirector del Taller de Estudios Laborales y cuenta con amplia experiencia en la elaboración, procesamiento y análisis de estadísticas económicas, laborales y sobre salud laboral.

<sup>4</sup> Alaníz, Santander y Correa, desarrollaron un trabajo de investigación, cuyo objetivo principal fue descubrir qué relación existía entre los comportamientos alimentarios y los turnos de trabajo rotativos de los enfermeros del Hospital Regional Malargüe, Mendoza.

<sup>5</sup> Chamorro, Farías y Peirano, llevaron adelante un estudio enfocado en el análisis de la influencia de los patrones de alimentación y sueño sobre el problema de la obesidad.

<sup>6</sup> El Dr Serra M. Leonardo, se desempeña como Médico coordinador en el Centro de Trastornos del Sueño, perteneciente a la Clínica Alemana de Santiago. En el trabajo citado analiza las consecuencias clínicas y médico-legales de la privación del sueño, en empleados con turno rotativo.

buena oportunidad de mejorar la productividad y la moral de los empleados. Según un estudio de la OIT, que analizo los hábitos alimentarios en el lugar de trabajo a nivel mundial, la mejora de la calidad alimentaria, esta directamente relacionada con la tasa de productividad (aumentándola hasta en un 20 %), permitiendo además, prevenir deficiencias y enfermedades crónicas. Pudiéndose ver como una inversión a largo plazo, que se recupera con la reducción de las licencias médicas y accidentes laborales (OIT, 2005).<sup>7</sup>

Debido a lo expuesto anteriormente se plantea el siguiente problema de investigación:

- ✓ ¿Cómo son los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en trabajadores de ambos sexos de entre 20 a 55 años, que desempeñan su labor en una empresa privada con horarios rotativos, en la ciudad de Mar del Plata durante el 2021?

El objetivo general que se plantea para este trabajo de investigación es:

- ✓ Analizar los hábitos alimentarios y la calidad de sueño de trabajadores de ambos sexos de entre 20 a 55 años, que desempeñan su labor en una empresa privada con horarios rotativos en la ciudad de Mar del Plata durante el año 2021.

Los objetivos específicos planteados son los siguientes:

- ✓ Examinar el patrón de consumo, la frecuencia y el tipo de alimentos o preparaciones ingeridas dentro del horario laboral.
- ✓ Evaluar la calidad de sueño de los trabajadores.
- ✓ Identificar el tipo, la frecuencia de realización y la duración de la práctica de actividad física de los empleados.

---

<sup>7</sup> Durante septiembre de 2005, la Oficina de la Organización Internacional del Trabajo, publico un estudio en el que destaco, los inconvenientes de la salud y la productividad, que se generan por una mala alimentación en el trabajo.

# **CAPITULO 1**

**Hábitos alimentarios y nutrición**

La alimentación es una actividad vital para los seres humanos, representando un fenómeno cultural fundamental tanto en lo individual, como en lo colectivo. La formación ideal de una alimentación variada, equilibrada y saludable se determina según las características de cada individuo. Estas incluyen: edad, sexo, hábitos de vida, grado de actividad física, el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. El estado nutricional del individuo es bueno cuando la alimentación cumple con ciertas metas fundamentales como: ingesta equilibrada de nutrientes, alimentación suficiente para cumplir las funciones plásticas y reguladoras, obtención y mantenimiento del peso ideal y consumo suficiente de calorías para cumplir con los procesos metabólicos vitales. Los nutrientes pueden precisarse como un grupo de sustancias químicas contenidas en los alimentos, necesarias para el correcto funcionamiento del organismo. Siendo los principales: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua (Organización Mundial de la Salud, 2018).<sup>8</sup>

Los nutrientes que nos aportan energía o calorías como los hidratos de carbono, proteínas y grasas, se deben consumir a diario en cantidades de varios gramos, por lo que se denominan macronutrientes. En cambio, las vitaminas y minerales son necesarias en cantidades menores y se designan como micronutrientes. Los hidratos de carbono tienen como función principal el aporte energético. Químicamente se componen por carbono, hidrógeno y oxígeno, y se clasifican en monosacáridos, disacáridos, y polisacáridos. Por otro lado, las proteínas son imprescindibles para el crecimiento, reparación y la continua renovación de los tejidos del cuerpo. Se distinguen por la presencia de nitrógeno en su composición y están formadas por aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. El siguiente macronutriente es el de los lípidos, los cuales actúan como reservorio energético en el organismo y facilitan las reacciones químicas, entre otras funciones. Son sustancias insolubles en agua, que incluyen triglicéridos, fosfolípidos y esteroides. Las vitaminas y minerales, por su parte, no suministran energía al organismo, pero tienen importantes funciones reguladoras, además de la plástica, al formar parte de la estructura de muchos tejidos. Son constituyentes de huesos y dientes, controlan la composición de los líquidos extracelulares e intracelulares y forman parte de enzimas y otras proteínas que intervienen en el metabolismo (Carbajal Azcona, 2013).<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud. Fundada en 1948, actualmente está compuesta por 196 Estados Miembros.

<sup>9</sup> Ángeles Carbajal Azcona es Licenciada en Nutrición, nacida en España. Ha participado en numerosas investigaciones y en la escritura de varios libros de nutrición y dietética.

Estos nutrientes permiten llevar a cabo una dieta equilibrada que debe caracterizarse por ser variada, ya que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes; racional, favoreciendo la variedad alimentaria; e idónea, respetando las características y necesidades diferenciadas de cada persona. La planificación que tiene por finalidad alcanzar el equilibrio dietario, necesita de forma imprescindible que se agrupen los alimentos según su composición y funciones. Se clasifican en: la función energética, llevada a cabo por compuestos de cuya oxidación se obtiene energía, representado principalmente por los hidratos de carbono; la función plástica, realizada por alimentos que permiten la formación y desarrollo de distintas estructuras del organismo, como lo son las proteínas; y la función reguladora, que se encarga de controlar funciones bioquímicas y se compone de aquellos alimentos ricos en vitaminas y minerales (Vázquez Martínez, de Cos y López Nomdedeu, 2005).<sup>10</sup>

Según Carbajal Azcona (2013):

*“se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua”.*

El hombre requiere un aporte constante de energía para llevar a cabo todas sus funciones vitales. Para el buen funcionamiento del sistema nervioso, del corazón, el desarrollo de actividad física, para los procesos relacionados al crecimiento, reproducción y reparación de tejidos, necesita alimentarse y esperar a la posterior oxidación de los nutrientes. Expresado en kilocalorías, la oxidación de los alimentos en el organismo tiene diferentes valores: 1 gramos de lípidos = 9 kilocalorías, 1 gramos de hidratos de carbono = 4 kilocalorías y 1 gramos de proteínas = 4 kilocalorías.

Una dieta equilibrada debe contener alimentos de todos los grupos. Los mismos se clasifican a través de asociaciones que se realizan según la composición química y las sustancias nutritivas que proveen. Los alimentos que poseen estos nutrientes de una manera altamente biodisponible<sup>11</sup> se denominan alimentos fuente.<sup>12</sup> Existen seis grupos que cumplen estas características (De Girolami, 2008).<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> La Dra. Vázquez Clotilde Martínez, es especialista en endocrinología y nutrición. Enfocándose en enfermedades metabólicas como diabetes y obesidad. Participo en diversos congresos nacionales e internacionales y actualmente, es docente en la universidad autónoma de Madrid.

<sup>11</sup> Nutriente biodisponible: Proporción del nutriente ingerido que puede ser digerido, absorbido y metabolizado o utilizado por el organismo para los fines que le son propios.

<sup>12</sup> Alimento fuente: Son aquellos que poseen un principio nutritivo en una cantidad considerable, son de consumo habitual para la población en cuestión, responden a sus costumbres y son de fácil adquisición.

<sup>13</sup> El Dr. Daniel De Girolami es Médico Nutricionista (UBA). Se desempeña en el Hospital de Clínicas José de San Martín como Médico de Planta de la División Nutrición. Además, es autor del libro Clínica y Terapéutica en la Nutrición del Adulto, y coautor de numerosas obras y artículos. Actualmente, está a cargo de la Cátedra de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires.

**Cuadro N°1:** Grupos de alimentos según nutrientes fuente

Grupo de alimentos	Nutrientes fuente
Cereales, derivados y legumbres secas	Hidratos de carbono complejos, también aportan con menor disponibilidad que otros grupos, algunos minerales como calcio y hierro y vitaminas del complejo B.
Hortalizas, verduras y frutas	Vitaminas y minerales como: potasio, sodio, magnesio, calcio, hierro, vitamina A y C. Además aportan buenas cantidades de agua y fibra.
Leche, yogurt y quesos	Proteínas de alta calidad, buena cantidad y alta biodisponibilidad de calcio y vitamina D.
Carnes y huevos	Proteínas de alto valor biológico, hierro hemínico, algunos minerales como: zinc y potasio y vitaminas del complejo B, como la vitamina B12.
Aceites y grasas	Buenas cantidades de vitaminas liposolubles como: vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina K y ácidos grasos esenciales.
Azúcar y dulces	Hidratos de carbono simples.

Fuente: Adaptado de Girolami, 2008

En la década de 1930 el doctor Escudero<sup>14</sup>, creador de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), realizó un importante aporte. Expresando los requisitos que debe cumplir la dieta, a través de la creación de las leyes de la nutrición. La primera ley o ley de la cantidad destaca la importancia del balance energético<sup>15</sup>, debiéndose cumplir las necesidades calóricas de cada individuo. La segunda ley o ley de la calidad supone que se le deben ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran, llamados nutrientes esenciales.<sup>16</sup> Estos son los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, las vitaminas y los minerales. La tercera ley o ley de la armonía indica que la cantidad de los nutrientes que integran la alimentación debe tener una relación de proporción entre sí. La cuarta ley o ley de la adecuación es la de mayor importancia a la hora de planificar una dieta, ya que intenta adecuar la alimentación para un individuo según su momento biológico, sus hábitos, su situación socioeconómica o patológica (SAN, 2015).<sup>17</sup>

<sup>14</sup> Pedro Escudero, nacido a fines del siglo XIX en Buenos Aires. Fue fundador del Instituto Municipal de Nutrición, que incluye el curso de Médicos Dietólogos. Es reconocido por ser el impulsor del nacimiento y crecimiento de la carrera de nutrición, tanto en Argentina, como en América Latina.

<sup>15</sup> Es la relación entre la energía que proporcionan los alimentos y bebidas que ingerimos y la energía que gasta nuestro cuerpo. Si este equilibrio se mantiene, no hay modificaciones en el peso del individuo.

<sup>16</sup> Para ser considerado esencial, un nutriente debe cumplir con: existir en los tejidos de todos los seres vivos; que su aporte insuficiente lleve a la aparición de síntomas, que desaparecen al aportar debidamente; que pueda valorarse la carencia del mismo en el organismo, y por último; que sea imprescindible para el normal funcionamiento y crecimiento de los individuos.

<sup>17</sup> La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) es una asociación civil sin fines de lucro, fundada por el Dr. Pedro Escudero en 1941. La misma congrega a profesionales del área de la nutrición, con el objeto de mantener, promover, y difundir el conocimiento científico de temas relacionados con la especialidad.

Según la OMS (2018), una alimentación saludable es la que nos protege de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles<sup>18</sup>. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares y sodio; al mismo tiempo que, no comen suficientes verduras, frutas y fibra. El entorno alimentario saludable que le permita a la población mantener prácticas alimentarias sanas, es en gran parte responsabilidad de los gobiernos. Dentro de las medidas adoptables para dicho fin, existe la posibilidad de impartir una serie de conocimientos dirigidos a la población en general, para sensibilizar y alentarla a tomar mejores decisiones en el acto alimentario.

Para generar comportamientos alimentarios más equitativos y saludables, en nuestro país, durante el año 2000, se crearon las primeras GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina). Las mismas son una herramienta que combina estrategias educativas, con conocimientos científicos aplicados a las necesidades de la población y contempla factores sociales, económicos, culturales y epidemiológicos. En el afán de abarcar la población en su conjunto, las guías promueven una alimentación culturalmente aceptable, mientras que fueron redactadas en un lenguaje sencillo de comprender. Su última actualización, llevada a cabo en el año 2016, estuvo a cargo del Ministerio de salud de la Nación en conjunto con universidades y profesionales expertos. La misma consta de diez mensajes y una imagen gráfica (Ministerio de Salud, 2016).<sup>19</sup>

**Cuadro Nº2:** Mensajes de las GAPA

<b>Mensaje 1</b>
Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
<b>Mensaje 2</b>
Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
<b>Mensaje 3</b>
Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
<b>Mensaje 4</b>
Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
<b>Mensaje 5</b>
Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
<b>Mensaje 6</b>
Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
<b>Mensaje 7</b>
Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

<sup>18</sup> Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Actualmente, representan una epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población, el sedentarismo y la mala alimentación.

<sup>19</sup> El Ministerio de Salud (MSAL) es el organismo público de la República Argentina encargado de atender las cuestiones administrativas relacionadas con el servicio de salud, entre ellas las cuestiones de epidemiología, campañas de vacunación, control sanitario de las fronteras, entre otras.



<b>Mensaje 8</b> Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
<b>Mensaje 9</b> Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
<b>Mensaje 10</b> El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir

Fuente: Adaptado de: Ministerio de Salud de la Nación, 2016

Para poder entender la cantidad de factores que componen a los hábitos alimentarios, es necesario remontarse a los inicios del hombre. Este fue cazador y práctico la búsqueda de alimentos, antes de transformarse en agricultor. A través del tiempo, los grandes acontecimientos históricos de la humanidad fueron ligados a importantes banquetes y devastadoras hambrunas. Estas desigualdades todavía pueden observarse en nuestros tiempos a nivel mundial. Conviven supermercados llenos de bienes, con personas que hacen largas colas para conseguir una ración alimentaria. Los hábitos alimentarios también incluyen la ingesta que la población realiza con fines extra nutritivos, como pueden ser: mantener relaciones sociales, paliar estrés y ansiedad, prevenir enfermedades, evitar el sueño, etc (Vázquez Martínez et al., 2005).

Actualmente, pueden estar acoplados a: la familia y la distribución de las funciones de sus miembros; incorporación de la mujer al trabajo extradoméstico; dificultades de compartir por cuestiones de tiempo; autonomía alimentaria de niños y adolescentes; el tiempo que se le esté dispuesto a dedicar a la compra, preparación y consumo de alimentos; aceptación de alimentos listos para consumir y placer enfrentado a la nutrición saludable (Vázquez Martínez et al., 2005).<sup>20</sup>

En primer lugar, analizando en detalle los factores mencionados anteriormente, respecto a la familia y la función de sus miembros, existen dos áreas para tener en cuenta de la dinámica familiar que se relacionan con los hábitos alimentarios. Una de ellas, es la distribución de tareas en el interior del hogar, que permite identificar a los proveedores de ingresos, la participación económica de las madres, conocer la capacidad de compra, medir la participación de padres e hijos en la actividad doméstica y observar la organización y estructura del grupo. Incluye también reconocer la práctica de tradiciones ancestrales, como puede ser, si los integrantes del grupo familiar se reúnen durante la comida principal<sup>21</sup> y la diversidad de la dieta. La segunda área

<sup>20</sup> Vazquez Martínez, de Cos y Nomdedeu, autores del Manual de Alimentación y Nutrición. En el mismo, se desarrollan nociones que engloban tanto a la nutrición como a la salud, con el objetivo de proporcionar herramientas, que aporten a mejorar los hábitos alimentarios y la educación para la salud, valiéndose de perspectivas auténticas y renovadoras.

<sup>21</sup> Comensalía: Ingestión común de comida llevada adelante por un grupo de personas, en ciertos momentos y espacios. Teniendo, por un lado, un sentido vivido (satisfacción personal, pertenencia, autoestima) y por el otro, un valor simbólico (social, cultural) para sus actores o testigos.

destacada, se enfoca en la forma en que se toman las decisiones, mostrando quien decide, en relación a lo alimentario y la participación de los integrantes en las etapas del proceso de alimentación. Las iniciativas correspondientes a la adquisición y preparación de los alimentos son parte de las actividades diarias del hogar; y como tales, éstas suelen ser tomadas por las mujeres y, en especial, por las madres. (García Cardona, Pardió López, Arroyo Acevedo y Fernández García, 2008).<sup>22</sup>

En segundo lugar, continuando con el desarrollo de los factores que componen a los hábitos alimentarios, en lo que respecta al nuevo rol de la mujer, existen fuerzas que generan cambios para una transición de lo tradicional a lo moderno. Como se refleja en la importante incorporación de la mujer al mercado laboral. La cual sumada a las distancias que muchas veces existe entre los centros de trabajo y los hogares, produce la desestructuración de la dieta familiar, al cambiar los lugares, horarios de consumo y el número de integrantes de la familia que pueden comer juntos. Sin embargo, las actividades relacionadas al proceso de alimentación, siguen siendo en gran medida responsabilidad de las mujeres. Esto, sumado al nuevo rol femenino, obliga a una reestructuración del acto alimentario familiar, y en algunos casos a una pérdida de la calidad alimentaria (García Cardona et al., 2008).

Volviendo a los factores que integran a los hábitos alimentarios, en tercer lugar, se puede decir que el mundo actual está caracterizado por empresas que buscan incrementar sus producciones y por el aumento progresivo de la tecnología. Bajo el contexto capitalista<sup>23</sup>, las industrias requieren de personal dispuesto a trabajar a cualquier hora del día, provocando una diversidad de horarios laborales extensa, y una cíclica rotación semanal de los mismos por parte de los empleados. De esta manera, por un lado, se pone en riesgo la planificación de la alimentación y de sus tiempos de manera inteligente. Entre los empleados con horario rotativo, el 67,5 % de los que trabajan por la noche y el 36,4% de los que trabajan en un turno diurno, comen a horarios desiguales, mientras que el 55,8 % de los nocturnos y el 27,3 % de los diurnos, realizan ingestas con intervalos de tiempo grandes entre las mismas. Por otro lado, esta disponibilidad constante durante las veinticuatro horas del día, trae alteraciones en el ritmo circadiano, modificando las horas de sueño y alterando el ciclo de luz-oscuridad. En lo que respecta a la incapacidad para dormirse, es notoria la diferencia entre los empleados nocturnos 62,8% contra el 22,7% de los empleados diurnos, en relación al

---

<sup>22</sup> Mercedes García Cardona, es licenciada en enfermería, nacida en México. Se desempeña en la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia UNAM. En el estudio citado, analiza la dinámica alimentaria, en relación con condiciones socioeconómicas y pautas nutricionales modernas, en ocho familias rurales y urbanas residentes del estado de Aguascalientes, México.

<sup>23</sup> El capitalismo es el sistema económico, fundado en el capital como relación social básica de producción. El capital es constituido por maquinaria o instalaciones, que, en colaboración con otros factores, principalmente el trabajo, se destina a la producción de bienes de consumo.

insomnio, es sufrido por el 27,9% de los nocturnos y el 4,5% de los diurnos, quienes además se encuentran fatigados durante el día en un 45,4%, contra el más significativo 67,4% de los empleados nocturnos. Esto último puede asociarse a una mayor incidencia de enfermedades crónicas, trastornos mentales e ineficiencia laboral (Barahona Madrigal, Vidaurre Mora, Sevilla Acosta, Rodríguez Rodríguez y Monge Escobar, 2013).<sup>24</sup>

El aumento tecnológico, por su parte, genera serios problemas de comunicación familiar. El 79,1% de los padres de niños preescolares utilizan redes sociales. Esta tendencia, que se está volviendo cada vez más habitual, abarca todos los horarios y actividades de los integrantes del grupo familiar. Utilizan pantallas electrónicas (móviles, tablets, computadoras) durante el trabajo, mientras hacen la tarea, cuando están en la cama o hasta cuando se alimentan. El 46,2 % de los niños preescolares, utilizan pantallas electrónicas durante la cena, mientras que el 32,8 % lo hace durante el almuerzo. Este último punto es de gran importancia, ya que, puede producir que las comidas principales se realicen a horarios anormales y en grandes porciones. Esta falta de límites en el uso de la tecnología, también trae aparejadas otras consecuencias como la disminución de la actividad física y los trastornos del sueño por el efecto de la luz radiante de las pantallas, mayormente cuando se utilizan en horarios cercanos a la medianoche. El 62,6% de los niños preescolares, toman contacto con pantallas electrónicas, momentos previos a acostarse (Cohen-Arazi et al., 2018).<sup>25</sup>

En cuarto lugar, otro de los factores que determinan los hábitos alimentarios, se relaciona con la adopción de cambios que se dan por la autonomía que alcanzan niños y adolescentes. En las últimas décadas, la alimentación de los jóvenes tiende hacia lo no saludable. Para comprender este fenómeno, es fundamental entender que significado se les da a los alimentos. El reflejo social o la búsqueda de la pertenencia para con sus amigos o compañeros, influye en gran medida en las prácticas inadecuadas. Para ellos, la comida familiar se relaciona con la rutina de la semana, mientras que, alimentarse con sus pares, se vincula con lo variado y autónomo de los fines de semana. Las comidas rápidas y snacks tienen diversos significados que incluyen la independencia o distinción de los adultos, la amistad, el compartir libremente

---

<sup>24</sup> Ana Imelda Barahona Madrigal, nacida en Costa Rica, se desempeña como Médico general en la Caja Costarricense de Seguro Social. En el trabajo citado, analiza las consecuencias del trabajo nocturno, en médicos, enfermeras y oficiales de seguridad, que trabajan en una institución que requiere atención las 24 horas, los siete días a la semana. Teniendo como objetivo final, describir los síntomas y enfermedades que presentan con mayor frecuencia estos trabajadores.

<sup>25</sup> Laura Cohen Arazi, se desempeña como médica pediatra en el hospital Juan A Fernández, además realizó la especialización en Salud y Ambiente, en la Universidad de Buenos Aires (UBA). En el trabajo citado, realiza cuestionarios a padres de niños escolares y preescolares, para determinar la relación del uso de la tecnología, con el sobrepeso y la obesidad.

con sus amigos y el estar más relajados y alegres. Al consumir los alimentos están incorporando sus significados, sus propiedades sociales y sus comportamientos, colaborando de esta forma a conformar su identidad individual y cultural (Osorio Murillo y Amaya Rey, 2011).<sup>26</sup>

Continuando con los factores que inciden sobre los hábitos alimentarios, en quinto lugar, se puede analizar la conducta alimentaria en relación al tiempo que las personas dedican a la compra, preparación y consumo incluyendo las costumbres, creencias y patrones alimentarios, que están determinados por la sociedad, la cultura y el inconsciente. Dentro del núcleo familiar, se adquieren pautas culturales y hábitos alimentarios a través de la cocina. Recreando las identidades familiares y sociales, el placer y el rechazo por diferentes alimentos. De esta forma, la elección y compra de los alimentos, hasta las cantidades que se consumen, están determinados por aspectos familiares, culturales y sociales, además de económicos, en función del dinero que se dispone y la oferta y demanda de productos (Restrepo Mesa y Maya Gallego, 2005).<sup>27</sup>

En sexto lugar, lo redituable y viable de los alimentos procesados y comidas rápidas, se explica a partir de la Revolución Industrial, donde se dieron importantes cambios laborales y sociales, la sustitución de la mano de obra por las máquinas, la evolución del transporte, la cadena de montaje y la actividad económica en las ciudades. Estas modificaciones permitieron que las personas coincidieran en los traslados al trabajo y en las horas de descanso, provocando cambios en la búsqueda de perder menos tiempo. Así fue como los centros de comida comenzaron a utilizar la producción en cadena, típica de otras industrias, para poder atender en poco tiempo los pedidos de los clientes que debían alimentarse en tiempo reducido (Rodríguez Sirgado, 2011).<sup>28</sup>

En séptimo lugar, en ocasiones existe una contradicción entre la nutrición saludable, y los alimentos que generan placer. Psicológicamente la repetición de una conducta en el tiempo en idénticas condiciones ambientales, lleva a la automatización. Para esto, debió haber antes un proceso en el cual se obtuvo algún incentivo o placer. Este último pudo provenir del sabor, la memoria olfativa o emocional, la saciedad que le genera, la aceptación en su grupo social, etc. Estas experiencias reconfortantes que se repiten habitualmente, son las que reafirman las conductas por más dañinas que puedan ser, encontrándose resistencia al cambio de hábitos alimentarios, pese a los beneficios

---

<sup>26</sup> La Dra. Olga Osorio-Murillo, nacida en Colombia, es Magíster en Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid y Doctora en Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia. Durante su trayectoria se ha dedicado principalmente al campo de la salud pública y al trabajo con comunidades, desarrollando programas de prevención y promoción de la salud.

<sup>27</sup> Sandra Restrepo Mesa, es nutricionista y Magíster en Salud Colectiva de nacionalidad colombiana. Dicta clases en la Universidad de Antioquia y su especialidad es la nutrición materno infantil.

<sup>28</sup> Mariola Rodríguez Sirgado, nacida en España. Es licenciada en Economía. Se desempeña como investigadora en la Escuela de Negocios especializada en formación superior de Barcelona.

futuros que se podrían alcanzar (Lally et al., 2010 citado en Campos Uscanga y Romo González, 2014).<sup>29</sup>

Alrededor de la alimentación y los hábitos existen diversas situaciones que influyen directa e indirectamente en la ejecución de una conducta y tienen mucho que ver con experiencias gratificantes previas que desembocan en conductas negativas. El arraigo de las diferentes poblaciones a los hábitos alimentarios, se genera directamente a través de la cultura a la que pertenecen. La misma determina los patrones alimentarios<sup>30</sup> adecuados o inadecuados que practica la población. En el mundo occidental la elección de los alimentos pasa más por una cuestión cultural que fisiológica, ya que, no se suele comer por hambre<sup>31</sup>, sino por apetito<sup>32</sup>, el cual es selectivo y dirige a las personas más hacia lo que les gusta, que hacia lo que necesitan (Campos Uscanga et al., 2014).

En el mundo globalizado actual, se presenta una paradoja nutricional, en la que se encuentran familias que presentan obesidad y desnutrición al mismo tiempo. Esto está ligado directamente a los rápidos cambios socioeconómicos, tecnológicos y poblacionales; que son parte de la evolución y forman el proceso de transición nutricional<sup>33</sup>. La población mundial ha sufrido alteraciones relevantes en su actividad física y su estado nutricional, lo que impactó directamente en las enfermedades crónicas no transmisibles, relacionadas con la nutrición, la urbanización y el crecimiento económico. Por otro lado, la tecnología genera trabajos más sedentarios, que reducen el gasto calórico y aumentan la productividad del individuo. Mientras que la industria de alimentos destina su evolución al aumento del consumo, sin tener en cuenta la salud. Produciendo alimentos de tal forma que son más apetecibles, aumentando su contenido en grasa y en carbohidratos (Savino, 2011).<sup>34</sup>

---

<sup>29</sup> Yolanda Campos-Uscanga, nacida en México, cuenta con un Doctorado en Psicología y una Maestría en Salud Pública. Se desempeña como investigadora en el Instituto de Investigaciones Psicológicas, bajo la línea de Promoción del bienestar, estilos de vida saludables y prevención de la obesidad.

<sup>30</sup> Patrones alimentarios: son la forma en que las personas adquieren los alimentos ya sea por la influencia del mercado, la tecnología, los costos de producción o por los precios.

<sup>31</sup> Hambre: es una sensación corporal asociada al déficit de energía en el cerebro, es la forma en la que el organismo le informa al cerebro que es necesaria la ingesta de alimento para reponer energía.

<sup>32</sup> Apetito: Está relacionado con el deseo de comer por placer. Son muchos los factores que pueden influir en esta conducta. Los olores, los sabores o incluso el aspecto de los alimentos.

<sup>33</sup> Se entiende por transición nutricional, al cambio en el consumo dietario y el gasto energético, que se dio de la mano con otros cambios de orden económicos, demográficos y epidemiológicos. Esta transición refleja el paso de una dieta con alto contenido de cereales y fibra a una más rica en azúcares, grasas y alimentos de origen animal.

<sup>34</sup> La Dra. Patricia Savino, nacida en Colombia, se desempeña como Directora del Centro Latinoamericano de Nutrición y como miembro de la Academia Nacional de Medicina en Intervención en el Programa Prevención y Acción del Gobierno Nacional Colombiano.

En Latino América, donde el proceso de transición se dio en un corto tiempo<sup>35</sup>, pudieron verse aumentos en el consumo de calorías totales, principalmente a partir de azúcares y grasas, y disminuciones variables en el consumo de frutas y cereales. En este marco, las poblaciones presentan diferencias significativas en su perfil nutricional, tanto en términos de magnitud como de importancia relativa de los diferentes problemas. Siendo cada vez más numerosas ciertas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación (Durán, 2005).<sup>36</sup>

Según un estudio de Díaz Sampedro, López Maza y González Puente (2010)<sup>37</sup>, el 4,9% de los empleados de turno rotativo presentaron obesidad, contra un 2,4% de los empleados de turno fijo, mientras que los valores para normopeso y sobrepeso fueron similares entre ambos turnos. Tampoco se hallaron grandes diferencias en la práctica de actividad física. Realizándose esta actividad de forma moderada por el 68,3% de los empleados fijos y el 64,4% de los rotativos, aunque sí se ve una disparidad en el sedentarismo, el cual se da en el 19,8% de los empleados fijos y en el 28,7% de los que rotan en diversos turnos. El estudio también incluyó la comparación de los hábitos alimentarios entre ambos turnos. Pero no se encontraron diferencias significativas tanto en los alimentos de consumo diario, como en los de consumo ocasional.

El crecimiento de las patologías relacionadas con malos hábitos alimentarios, aumenta drásticamente la necesidad de contar con una serie de herramientas, que permitan a los profesionales identificar alteraciones poblacionales o individuales del estado nutricional. La evaluación de este último puede explicarse como: “una ciencia y un arte que incorpora técnicas tradicionales y nuevas metodologías a una unificada, fundamentada y racional forma de conocer el estado de nutrición de los pacientes”. Para poder aplicar esta evaluación son necesarios varios elementos como: obtener datos del individuo, realizar mediciones de forma ordenada, evaluar e interpretar los datos y mediciones obtenidos y por último llevar a cabo un diagnóstico sobre su estado de nutrición actual. Las evaluaciones a realizar requieren la aplicación en combinación de métodos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos (Suverza y Haua, 2010).<sup>38</sup>

---

<sup>35</sup> La transición alimentaria en países con ingresos medio-bajo y menos industrializados se caracteriza por tener una velocidad más rápida (15 en lugar de 50 años), coexistiendo sobrepeso y bajo peso en las comunidades como consecuencia de la inseguridad alimentaria y el desbalance energético.

<sup>36</sup> Pablo Duran es médico, graduado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Se desempeñó en el Ministerio de Salud de la Nación, como Director de Salud Materno Infantil. Es autor de más de cuarenta trabajos científicos publicados en revistas de la especialidad.

<sup>37</sup> Esther Díaz-Sampedro, nacida en España, se desempeña como enfermera en el Hospital Sierrallana. En el artículo citado, evalúa los hábitos alimentarios y la actividad física, de dos grupos de trabajadores, de los cuales uno se desempeña en un turno de trabajo fijo, mientras que el otro, se somete a rotación.

<sup>38</sup> Araceli Suverza Fernández, es Nutricionista Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos en el Manejo y Control de Obesidad y Peso Corporal del Paciente Adulto.

A mediados del siglo XIX Alphonse Quetelet realizó investigaciones estadísticas aplicadas a variables antropométricas y de comportamiento social. Su estudio se basó en su convicción de que el peso debía ser función cúbica de la estatura. Ya que observó que después del primer año de vida y hasta el fin del desarrollo del ser humano, el peso aumenta como el cuadrado en relación a la estatura. De esta manera creó el índice de Quetelet, mejor conocido como índice de masa corporal (IMC). El cual relaciona el peso (en kilogramos) dividido por el cuadrado de la estatura (en metros). El mismo en la actualidad se utiliza para definir el grado de obesidad o desnutrición de un individuo (Puche, 2005).<sup>39</sup>

**Cuadro N°3:** Clasificación del IMC

Clasificación del IMC en adultos	
IMC: peso (kg) / [estatura (m)] <sup>2</sup>	Clasificación
Menor de 18,5	Bajo peso
18,5 – 24,9	Normopeso
25 – 29,9	Sobrepeso
30 – 34,9	Obesidad

Fuente: adaptado de: OMS, (2020)

Dentro de la variedad de herramientas para obtener indicadores dietéticos existe el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA), mediante el mismo es posible buscar cierta relación entre la alimentación y las enfermedades, evaluar resultados de intervenciones de tipo nutricional y hacer clasificaciones según el patrón alimentario. Su manera de ser llevado adelante es por medio de una medición de la frecuencia de consumo de los alimentos mediante un cuestionario estructurado, cerrado y formulado previamente, formado por diversos grupos de alimentos que se desea evaluar. Los entrevistados, por su parte, responden la frecuencia, cantidad y número de veces que consumen esos alimentos en un periodo de tiempo determinado (Porca Fernández, Tejera Pérez, Bellido Castañeda, García Almeida y Bellido Guerrero, 2016).<sup>40</sup>

<sup>39</sup> Rodolfo C. Puche, de nacionalidad argentino, es Director del Laboratorio de Biología Ósea en la Facultad de Ciencias Médicas, perteneciente a la Universidad Nacional de Rosario.

<sup>40</sup> Cristina Porca Fernández, nacida en España, se desempeña como dietista-nutricionista en el Centro Ezen y el Hospital Naval de la ciudad de Galicia.

# **CAPITULO 2**

**Evolución histórica del trabajo y  
efectos sobre la salud**



En el mundo antiguo, la noción actual de trabajo era inexistente. Se pensaba la labor cotidiana como una actividad despreciable y, fundamentalmente limitadora de la posibilidad de ocio. Este último concepto, tenía un valor muy diferente, al que se le atribuye en el mundo occidental actual. Según Aristóteles el ocio (griego), equivalía a la palabra *schola* (latín). Otorgándole una relación directa con actividades intelectuales y creativas, mediante las cuales, las personas que contaban de ocio podían dedicarse libremente a la filosofía y el conocimiento, sin que ninguna labor cotidiana se interponga o interfiera en el acto de aprendizaje. De esta manera, se puede ver una noción opuesta, a la idea moderna que identifica al trabajo como algo positivo, o le otorga un carácter ejemplar. Estos cambios en el concepto de trabajo y del trabajador, se explican a partir de una variación en la concepción del ser del hombre y en la interpretación de la existencia humana (Pieper, 2017).

La Grecia antigua represento el sistema esclavista, que era justificado a través del concepto degradante y deplorable que se le otorgaba al trabajo. De esta forma, el excedente generado de la explotación del hombre, era adquirido por la aristocracia. Posteriormente, en la edad media el trabajo era exclusividad de los vasallos, quienes eran ciertamente protegidos por su señor feudal, la iglesia también le otorgaba una representación negativa al acto laboral, asignándole la carga del pecado original. Se trabajaba solo para subsistir. Luego de la edad media, durante los siglos XVI y XVII aparece la fábrica y se genera la división del trabajo<sup>41</sup>, para que sea factible la división de las diferentes partes del proceso productivo. Sin embargo, las jornadas extenuantes de trabajo y los intolerables ruidos inician diversos movimientos de boicots y absentismo por parte de los trabajadores. Los mismos, posteriormente permitirían el establecimiento del trabajo asalariado<sup>42</sup>, posibilitando que los ingresos tengan un carácter regular (Pereira Jardim, 2008).<sup>43</sup>

Bajo una concepción moderna, el trabajo es un elemento esencial para el contrato que existe entre los gobiernos y sus sociedades. Las oportunidades laborales creadas, tienen una relación directa con el mantenimiento de la paz social. Se puede

---

<sup>41</sup>La división del trabajo hace referencia al número de tareas distintas en que se distribuye el trabajo necesario para la producción de un bien o servicio, tareas que han de ser realizadas por distintos trabajadores especializados en cada una de ellas.

<sup>42</sup> El trabajo asalariado es la relación socioeconómica entre un trabajador por cuenta ajena (también denominado trabajador asalariado) y un empleador (también denominado empresario), por medio de la cual el primero cede su fuerza de trabajo a través de un contrato laboral, formal o informal.

<sup>43</sup> Lourdes Pereira Jardim, nacida en Venezuela, es Doctorante de la tercera Cohorte del Programa de Doctorado, en Ciencias Sociales de la Universidad de Carabobo. Desempeñándose, además, como profesora de dicha universidad.

entender al trabajo como el conjunto de actividades humanas, que se realiza a cambio de una retribución, como salario, sueldo, comisiones, propina, pago, produciendo bienes o servicios en una economía, o satisfaciendo las necesidades de una comunidad y brindándole los medios de sustento necesarios para los individuos. A su vez, el trabajo decente, se define como trabajo digno, es aquel que permite que se desarrollen las capacidades de los individuos, el respeto de los principios y los derechos laborales fundamentales. Permitiendo que se obtengan retribuciones acordes a los esfuerzos realizados. La promoción de este último resulta fundamental para poner en el centro a la persona, y fomentar el desarrollo de la democracia en los pueblos (OIT, 2004).<sup>44</sup>

A lo largo de los siglos, la concepción y finalidad del trabajo sufrió varias mutaciones. Si bien, para un gran número de personas, en la actualidad el trabajo se sigue limitando a la búsqueda de la supervivencia, es decir, poder asegurarse lo imprescindible para vivir y evitar la pobreza. Para otro segmento importante de la humanidad, el trabajo representa un derecho de buscar un bienestar material y un desarrollo espiritual en condiciones de libertad e igualdad de oportunidades. De esta manera, bajo una concepción moderna del trabajo, este no solo se limita a proveer las herramientas para cubrir las necesidades básicas, sino que también contribuye a la realización de la persona, haciéndose de gran importancia el contenido y la organización del trabajo. Ya que, tener una actividad con sentido es una necesidad humana y ofrece oportunidades de autonomía y creatividad (OIT, 2018).<sup>45</sup>

A lo largo de la historia, se experimentó un progresivo incremento de la necesidad de trabajo nocturno y rotativo. La creciente urbanización e industrialización, que tuvo su punto culmine con la revolución industrial, permitió el desarrollo de una serie de razones o factores que justificaron estas nuevas prácticas. El primer factor y más determinante es el económico. Los procesos productivos necesitan continuidad, cuanto mayor sea la inversión, más costoso será mantener equipos y personal inactivo. La competencia intensificada entre productores y la necesidad de una pronta amortización de los costos de los equipos, lleva a largas jornadas de trabajo. Por otro lado, existen factores sociales. La población ya no solo espera contar con servicios esenciales como salud o seguridad durante todo el día, actualmente también se suman otros como la venta por menor o los servicios de alimentación. Existe también un factor técnico,

---

<sup>44</sup> El término "trabajo", a diferencia de "empleo", hace referencia a una categoría de actividad humana más amplia. El trabajo decente es un concepto que manifiesta lo que debería ser, en el mundo actual, un trabajo digno. Poniendo en el centro a la persona humana y promoviendo la inclusión.

<sup>45</sup> La Constitución de la OIT refiere a la función social del trabajo, y destaca que "todos los seres humanos, sin distinción de raza, credo o sexo tienen derecho a perseguir su bienestar material y su desarrollo espiritual en condiciones de libertad y dignidad, de seguridad económica y en igualdad de oportunidades".

mediante el cual se hace notoria la necesidad de tener operables las maquinarias durante el día y la noche, con el objetivo de reducir el costo productivo de cada unidad (OIT, 2001).<sup>46</sup>

Según Melo (2006), se define como trabajo por turnos:

*“Al método de organización del trabajo en el cual la cuadrilla, grupo, o equipo de colaboradores se sucede en los mismos puestos de trabajo para realizar la misma labor; trabajando cada cuadrilla, grupo o equipo cierto tiempo o “turno” con el fin de que la empresa pueda mantener la actividad durante mayor tiempo que el fijado por jornada o cada trabajador”.*

Existen diversas formas de trabajo por turno. Se clasifican en: trabajo por turnos discontinuo, trabajo por turnos semi-continuo y trabajo por turno continuo ya sea fijo o rotativo. En el trabajo por turnos discontinuo: la empresa funciona menos de veinticuatro horas, habitualmente dividido en dos turnos diarios, con una pausa diaria y otra en el fin de semana; por su parte, en el trabajo por turnos semi-continuo: la empresa funciona todo el día, sin pausa diaria, pero con pausas los fines de semana; por último, en el trabajo por turno continuo: la empresa se mantiene funcionando las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, sin pausa los fines de semana ni feriados. En esta última existen diferentes maneras de asignarle los turnos a los grupos de trabajo. Turnos fijos: cada empleado esta siempre dedicado a un turno específico; rotación o alternancia de turnos: cada trabajador rota en los diferentes turnos que existen en la empresa, estos son, turno mañana, tarde y noche (Melo, 2006).<sup>47</sup>

Según la OIT (1990)<sup>48</sup>, se considera trabajador nocturno a aquel que, presta sus servicios una cantidad sustancial de horas semanales, al menos durante siete horas consecutivas por turno, en un horario que abarque un periodo entre la medianoche y las cinco de la mañana. La duración normal del trabajo debe ser en lo posible inferior al promedio, tomando en cuenta la duración asignada para quienes realizan el mismo trabajo durante la jornada<sup>49</sup> diurna. Se deben evitar siempre las horas extra, y en caso

<sup>46</sup> La 89.a Reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo, llevada a cabo el 21 de junio de 2001, dio como resultado el tratamiento de diversos temas de suma importancia para la época. Destacándose el informe III (1B), que se ocupó específicamente de la mano de obra femenina, el trabajo nocturno y la industrialización mundial.

<sup>47</sup> José Luis Melo, nacido en Argentina, es Lic. en Matemática. Se especializa en el Estudio de Ergonomía para la identificación y análisis del puesto de trabajo.

<sup>48</sup> La Conferencia General de la Organización Internacional del Trabajo, Convocada en Ginebra, el 6 de junio de 1990, tuvo como resultado la adopción de una serie de disposiciones generales, en forma de recomendaciones sobre el trabajo nocturno. Las mismas se dividieron en: disposiciones generales, duración del trabajo y periodos de descanso, seguridad y salud y servicios sociales.

<sup>49</sup> Se denomina jornada de trabajo, al tiempo del día durante el cual el trabajador está en la empresa. La jornada se divide en tiempo de trabajo necesario y tiempo de trabajo adicional. Pudiendo adoptar diversas formas (continuada o partida, a turnos, etc.) La duración no debe ser mayor a la del Convenio Colectivo.

de que el trabajador nocturno tenga una rotación en diversos periodos, turno mañana, tarde y noche, será importante que, por ningún motivo lleve adelante dos turnos completos de forma consecutiva, respetándose un descanso mínimo de once horas entre un turno y el siguiente. Por último. Es fundamental que las jornadas de trabajo nocturno incluyan una o más pausas que le permitan a los trabajadores tomar un descanso y alimentarse.

El desarrollo tanto del trabajo por turnos como del trabajo nocturno trae consecuencias psicológicas, físicas y sociales para los trabajadores. Se reconocen tres áreas fundamentales que resultan afectadas. La primera de ellas es la psicobiológica: que incluye las alteraciones del ciclo vigilia/sueño y de los ritmos circadianos, además de los trastornos del sueño, síndrome de fatiga crónica, estrés, depresión, etc. Otra área es la médica: se centra en el deterioro de las medidas objetivas y subjetivas de la salud desde un punto de vista laboral. Por último, la tercer área es la sociofamiliar: se basa en los inconvenientes sufridos por el trabajador en el entorno social y familiar en el que vive (Fundación para la prevención de riesgos laborales, 2014).<sup>50</sup>

En primer lugar, desarrollando las consecuencias del trabajo nocturno y rotativo, se destacan los desórdenes psicobiológicos, los cuales se centran principalmente en las alteraciones del sueño. Este problema es padecido mayormente por los empleados que trabajan en el turno de la noche. Los cuales sufren fatiga en un 41%, irritabilidad en un 39%, insomnio en un 38%, problemas de concentración y desmotivación en un 29% y 26% respectivamente. Estos empleados deben hacer el esfuerzo de dormir en el horario que el organismo tiende a estar alerta, y permanecer despiertos cuando el organismo biológicamente necesita descansar. Esta situación, por un lado, reduce la duración del sueño a razón de los ruidos y la luz del sol y, por otro lado, afecta significativamente la calidad del mismo. El 60 % de los trabajadores nocturnos duerme una media de 8 horas diarias, el 30% solo 6 horas, y el resto entre 8 y 6 horas. Con respecto a la percepción que tienen los mismos sobre el sueño, un 11% cree que no duerme suficiente; un 13% podría dormir bastante más y un 28% piensa que podría dormir un poco más. Este cambio de sueño, trae aparejado el trastorno de los ritmos circadianos<sup>51</sup>, que se produce por una desincronización del sistema de sueño-vigilia del individuo y las exigencias de espaciamiento y duración del sueño. Desequilibrando los mecanismos internos que controlan la fisiología y la bioquímica del cuerpo y lo ajustan al ciclo de veinticuatro

---

<sup>50</sup> Fundación española, creada a partir de la Ley de Prevención de Riesgos, con participación tanto de las Administraciones Públicas, como de las Organizaciones representativas de Empresarios y Trabajadores, cuyo fin primordial es la promoción, especialmente en las pequeñas y medianas empresas, de actividades destinadas a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

<sup>51</sup> El organismo posee ritmos biológicos, cuyas funciones siguen unas repeticiones cíclicas y regulares. Se clasifican en tres grandes grupos: ultracircadianos, cuando son superiores a 24 horas; infradianos, cuando son inferiores a 24 horas; y los circadianos o nictamerales que siguen un ritmo de 24 horas.

horas. Estos ritmos se desarrollan en dos fases: activación (vigilia), que se produce en las horas diurnas y desactivación (sueño), que predomina en la nocturnidad (Fundación para la prevención de riesgos laborales, 2014).<sup>52</sup>

Los esfuerzos realizados por el organismo, terminan generando una interrupción circadiana o cronodisrupción (CD)<sup>53</sup>, relacionada en forma directa con el jet-lag<sup>54</sup>, el trabajo por turnos y la contaminación lumínica nocturna. El mal funcionamiento del sistema circadiano, tiene como consecuencia la deficiente función del conjunto de estructuras que generan, coordinan y sincronizan el ritmo sueño-vigilia. Estas estructuras están conformadas principalmente por: entradas, salidas y un oscilador central. Se conoce que las entradas, pueden ser afectadas por la falta de luz o la presencia de la misma con una intensidad y espectro lumínico inferior a los rangos óptimos. A su vez, el oscilador central, puede producir una CD, al alterarse la maquinaria molecular del reloj central, modificándose sus propios genes reloj o desincronizándose, en relación a otros relojes de tejidos periféricos. En el caso de las salidas, se producen fallos en la secreción de melatonina<sup>55</sup> y cortisol<sup>56</sup>, hormonas encargadas de comunicar el reloj central con los tejidos periféricos (Garaulet Aza, 2015).<sup>57</sup>

Como se mencionó anteriormente, dentro de las alteraciones biopsicosociales también se encuentran el estrés y la depresión. Los efectos estresantes pueden generarse tanto por un exceso en la cantidad de trabajo a realizar, como por una sobrecarga en la dificultad del mismo. Algunas de las tareas más comunes que pueden afectar a los trabajadores son trabajo repetitivo, poca diversidad de tareas, falta de capacitación laboral, exigencias de rendimiento e insuficientes recursos. Por otro lado, el estrés laboral tiene una relación directa con la actividad social. Cuando la relación entre compañeros es buena, se moderan positivamente los factores de riesgo. En

---

<sup>52</sup> “Los tiempos de organización del trabajo”, es un libro desarrollado por la Fundación para la prevención de riesgos laborales. El mismo presenta un estudio cuya población muestral se centra en trabajadores de: industria química, panadera, energética, láctea, artes gráficas y seguridad privada. Ascendiendo a una población de 1.164 trabajadores con jornada a turnos, incluyendo la noche. El objetivo de dicho estudio, es el de analizar y estudiar las condiciones en las que desarrollan su actividad este tipo de trabajadores.

<sup>53</sup> Es una importante perturbación del orden temporal interno de los ritmos circadianos fisiológicos, bioquímicos y de comportamiento. Provoca la ruptura de la sincronización entre los ritmos circadianos internos y los ciclos de 24 horas medioambientales.

<sup>54</sup> Es un problema temporal del sueño, que puede afectar a cualquier persona que viaja velozmente a través de múltiples husos horarios.

<sup>55</sup> La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal que tiene diversas funciones en el cuerpo y especialmente en la regulación del ciclo sueño-vigilia.

<sup>56</sup> El cortisol (hidrocortisona) es una hormona esteroidea, o glucocorticoide, producida por la glándula suprarrenal. Se libera como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre.

<sup>57</sup> Marta Garaulet Aza, es Doctora en Farmacia, Máster en Salud pública por la Universidad de Harvard, y Nutricionista. Actualmente trabaja como profesora de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia y forma parte del Grupo de Investigación en Nutrición de dicha universidad.

cambio, la presencia de bullying<sup>58</sup> o intimidación pueden generar elevados niveles de estrés (OIT, 2016).<sup>59</sup>

Continuando con las áreas afectadas por el desarrollo tanto del trabajo por turnos como del trabajo nocturno, en segundo lugar, pueden enumerarse diversos efectos negativos desde el punto de vista médico. El trabajo nocturno o con diversidad de horarios, conduce a alterar la calidad y el orden de la alimentación. Se hacen comidas de forma rápida, los alimentos se distribuyen inadecuadamente durante el día, y preferentemente durante el turno nocturno, se retrasan o saltean comidas y se incrementa el consumo de café, energizantes y tabaco. Un 48% de los empleados no tiene posibilidad de realizar una comida caliente y equilibrada durante el turno de la noche, el 7% consume alcohol a diario, mientras que un 11% lo hace a veces, el 21% consume tabaco todos los días y el 10% de forma ocasional. Esto produce una desincronización de los ritmos circadianos digestivos, y una posterior aflicción de la persona, que se agrava por tener que comer fuera de hora. Desarrollándose alteraciones como: gastritis, colitis, ulcera de estómago, entre otras. Además, durante el trabajo nocturno se disminuyen las aptitudes físicas y mentales, los empleados tienen menor capacidad de visión y reacción. Es así que los esfuerzos nocturnos por ser antinaturales, requieren mayor utilización de energía, provocando una adaptación forzada del corazón ante la demanda en aumento. Como consecuencia, un 33% de los trabajadores presentan dolores de cabeza, un 32% contracturas musculares, están sujetos a cambios bruscos de humor un 30%, un 25% tiene dolor crónico de espalda, el 25% tiene gastritis, un 18% dolor crónico de piernas y pies, el 15% padece de tensión arterial alta, un 13% padece venas varicosas, un 11% presenta cuadros de ansiedad, idéntico porcentaje de los que tienen hemorroides, un 9% sufre arritmias cardíacas, el 8% declara tener depresión y un 3% ha sufrido crisis de pánico (Fundación para la prevención de riesgos laborales, 2014).

En el estudio de Barahona-Madrigal et al., (2013)<sup>60</sup>, también se examinaron los deterioros médicos de la salud. Observándose una prevalencia de obesidad del 27,9% en los empleados nocturnos y un 22,73% en los que trabajan durante el día, en tanto, la

---

<sup>58</sup> El acoso laboral o bullying, hace referencia tanto a la acción de un hostigador u hostigadores conducente a producir miedo, terror, desprecio o desánimo en el trabajador.

<sup>59</sup> El informe, "Estrés en el trabajo; un reto colectivo", fue realizado por la OIT, con el objetivo de mostrar las tendencias en lo que se refiere al estrés relacionado con el trabajo tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados, buscando sensibilizar a la población sobre la magnitud del problema.

<sup>60</sup> El artículo citado demuestra que el trabajo nocturno representa un factor de riesgo para el deterioro de la salud de los sujetos, y plantea la necesidad tanto de la creación de leyes que regulen la exposición del trabajador a este tipo de jornadas, como de exámenes periódicos a los trabajadores nocturnos en busca de enfermedades crónicas relacionadas con este, o de posibles agudizaciones de enfermedades previas del individuo.

diabetes mellitus, también mostro la misma tendencia, dándose en un 13,9% de los nocturnos y en un 4,5% de los diurnos. Por otro lado, la úlcera péptica se desarrolla en el 7% de los empleados nocturnos y en el 4,5% de los diurnos. Respecto a la gastritis, no se observaron diferencias significativas entre ambos turnos, mientras que el infarto al miocardio, el accidente cerebrovascular y la epilepsia, prevalecen en un 2,3% de los empleados nocturnos, sin encontrar incidencia alguna para los que trabajan durante el día.

Prosiguiendo con las alteraciones que producen los horarios rotativos y nocturnos, en tercer lugar, el área socio-familiar es interferida para el trabajador, que se somete a estas rotaciones constantes de turnos. Los empleados rotativos en muchas ocasiones se ven obligados a descansar en horarios de gran actividad social, y trabajar cuando el resto de la población duerme. De esta forma, se encuentran impedidos de acompañar la vida de su entorno familiar y social, complejizándose las relaciones con su familia, sus amigos, su pareja y la participación en actividades tales como cumpleaños y reuniones; y generando consecuencias en ciertos mecanismos, que pueden derivar en déficit progresivo de la vida social (Lopes Simões, Marques y De Mattia Rocha, 2010).<sup>61</sup>

En algunos casos incluso se puede generar una gran desorganización, como cuando ambos miembros de la pareja trabajan en horarios diferentes. El cambio constante de horarios modifica abruptamente los ritmos de vida y las costumbres cotidianas, como pueden ser las comidas, reuniones con sus hijos o los momentos de reposo. Los empleados manifiestan, que esta modalidad laboral les deja poco tiempo para: relaciones con amigos (62%), tareas domésticas (43%), actividades de ocio (58%), ir al médico (46%), actividades deportivas (49%), actividades formativas (52%), ir de compras (46%), actividades con la pareja (63%). Esta perturbación de la vida familiar, se provoca por la necesidad del trabajador de adaptar las costumbres de su familia a su horario o seguir su propio ritmo independiente (Fundación para la prevención de riesgos laborales, 2014).

Estas situaciones generan excesivos y regulares consumos de ciertos alimentos, que pueden ser nocivos para la salud en ciertos casos y complicar aún más la conciliación del sueño. Para soportar la intensidad de una extensa noche de trabajo, se recurren a alimentos como snacks o comidas ligeras que tienen grandes cantidades de grasas y sodio en su composición, pudiendo generar, por un lado, retrasos digestivos que dificultan el rendimiento laboral y el descanso, y por el otro, si el consumo es regular,

---

<sup>61</sup> Mariana Roberta Lopes Simões, nacida en Brasil, es Doctora en Salud Pública del Programa de Posgrado en Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UFMG, y posee una Maestría en Enfermería. Se desempeña como profesora de la Universidad Federal de Vales do Jequitinhonha y Mucuri (UFVJM).

enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, aumento del colesterol, entre otras. Otros alimentos de consumo común en estas situaciones, son los que tienen alto contenido de azúcares, en forma de caramelos o gomitas, los cuales producen aumentos de los niveles de energía de forma rápida, seguido de una caída de los mismos. Existiendo el riesgo de que se produzca una hiperglucemia nocturna, que atenta seriamente con las posibilidades de conciliar el sueño post jornada de trabajo. Es también fundamental, para evitar la deshidratación y la merma del rendimientos físico y mental, beber abundante agua, disminuyendo el consumo progresivamente en las últimas horas de la jornada, para no sobrecargar la vejiga y afectar la calidad del sueño (Larrea Pedrosa, 2019).<sup>62</sup>

Franco-Hernández et al. (2012)<sup>63</sup>, analizó el consumo alimentario de un grupo de personas que se desempeña como personal sanitario, trabajando en turnos rotativos. Para realizar esta investigación, tomo como referencia las Raciones Diarias Recomendadas (RDR) de las tablas de FAO-OMS, descubriendo que las personas sometidas a esta rotación constante de horarios, ingieren mayor cantidad de calorías que las necesarias, siendo la media de consumo 1905,9 Kcal, los empleados ingieren 2209,1 kcal por día. Asimismo, observó que consumían 23,1 gramos más de proteínas, 32,6 gramos más de lípidos y 51,4 menos gramos de hidratos de carbono, respecto de la media. Este desorden hormonal, que reduce los niveles de leptina<sup>64</sup> y aumenta los de ghrelina<sup>65</sup>, produce una merma en el apetito de los hidratos de carbono. Se altera la calidad, cantidad y horario de las comidas. Experimentándose un mayor consumo de gaseosas, alcohol, snacks, dulces y café. Los resultados de la investigación, además, muestran que los empleados ingieren casi 2 raciones más por día de las recomendadas tanto para alcohol como para bebidas azucaradas, 1,6 raciones extra de snacks, 1,7 raciones por encima de la media de caramelos y gomitas, y también 2 raciones extra de chocolates y bombones.

Existen compuestos que se ingieren con los alimentos y repercuten en el sueño. La cafeína, que se obtiene de las semillas y de las hojas del café y de otros vegetales,

---

<sup>62</sup> Gonzalo Larrea Pedrosa, nacido en Santiago de Chile, se desempeña en Proyectos de Ergonomía y Salud Ocupacional. Cuenta con un Master en Ergonomía, en la Universidad de Concepción.

<sup>63</sup> Lourdes Franco Hernández, nacida en España. Se desempeña actualmente como profesora universitaria en la Universidad de Extremadura. Formando parte de un grupo de Investigación especializado en neuroinmunofisiología y crononutrición. La población del estudio citado contó con 15 mujeres, que se desempeñan como personal sanitario, siendo voluntarias sanas con normopeso. Las mismas, rellenaron un recordatorio de 24 horas y un cuestionario de frecuencias autocompletadas diariamente, de forma exhaustiva, con los alimentos consumidos durante 7 días.

<sup>64</sup> Hormona que segregan las células adiposas, que se encuentran en los tejidos grasos. Estas envían una señal que va dirigida al hipotálamo del cerebro. Con ello se consigue regular la ingesta de alimentos y el gasto energético.

<sup>65</sup> Hormona que se segrega en el organismo y actúa a nivel hipotalámico. su acción es de forma rápida, induciendo a la ingesta de alimentos. La Ghrelina se segrega en el estómago cuando este está vacío.



es una xantina alcaloide que se desempeña como estimulante psicoactivo y diurético en seres humanos, disminuyendo la somnolencia y aumentando el estado de alerta. Si es ingerida de manera excesiva, a largo plazo, puede generar alteraciones psiquiátricas, dentro de las que se encuentra el trastorno del sueño inducido por cafeína. En el caso de la teobromina, que es un alcaloide ácido proveniente de la planta del cacao. Estimula el SNC y el corazón, aunque en menor medida que la cafeína. La teofilina, por su parte, tiene diversos efectos como relajar el músculo liso, aumentar la contractibilidad y frecuencia cardíacas, incrementar la presión arterial y estimular el SNC. Su consumo en personas sanas, puede producir una disminución de la calidad del sueño, a través de una disminución del tiempo en el que se desarrolla el mismo (Velayos, 2009).<sup>66</sup>

El sueño es un estado biológico, periódico y espontáneo, que es acompañado de la pérdida de la conciencia vigil, sin llegar a producirse una falta total de actividad. El mismo requiere de un ambiente y una postura adecuada para ser llevado adelante, y además posee distintos grados de profundidad, con diferencias fisiológicas en cada etapa. Para poder analizar las mismas, se utilizan los indicadores del sueño: el electroencefalograma (EEG), los movimientos oculares o electrooculograma (EOG), y el tono muscular o electromiograma (EMG). Las etapas más distinguidas del sueño son: etapa 1, de somnolencia o adormecimiento. Se mantiene el tono muscular, y no se observan movimientos oculares, o son muy lentos. Etapa 2-3. De sueño ligero, disminuye el ritmo electroencefalográfico, sigue presente el tono muscular y no hay ningún tipo de movimiento ocular. Por último, la etapa 4, de sueño profundo, de ondas lentas, en la que continúa el nulo movimiento ocular, y disminuye el ritmo electroencefalográfico junto con el tono muscular (Velayos, 2009).

Estas etapas del sueño, generan un registro continuo de parámetros electrofisiológicos, denominados polisomnográficos<sup>67</sup>, los cuales determinan dos estados básicos del sueño: sueño de movimientos oculares rápidos (REM, rapid eye movement) y sueño sin movimientos oculares rápidos (NREM, non-rapid eye movement). El sueño REM presenta un EEG de bajas amplitudes y frecuencia mixta. El EOG muestra movimientos oculares rápidos que se parecen a los que se producen durante la vigilia con los ojos abiertos. La actividad EMG está ausente en casi la totalidad de los músculos esqueléticos, dada la atonía muscular mediada por el tallo encefálico, que es característica del sueño REM. El sueño NREM, por su parte, se divide en tres etapas: N1, N2 y N3, en las que se desarrolla un umbral ascendente del despertar y el

---

<sup>66</sup> El Dr. José Luis Velayos, estudio Medicina en la Universidad de Salamanca. Actualmente es Profesor Emérito de la Universidad de Navarra, catedrático y director del departamento de Anatomía de la Facultad de Medicina del centro académico.

<sup>67</sup> La Polisomnografía, es un estudio del sueño. Este examen registra ciertas funciones corporales a medida que el individuo duerme o trata de dormir. Se utiliza para diagnosticar trastornos del sueño.

enlentecimiento del EEG cortical. El sueño nocturno normal en los adultos, suele mostrar un patrón de comportamiento poco variable, progresando por las etapas N1 a N3 del sueño NREM en 45 a 60 minutos. La etapa N3 del sueño NREM (conocida como sueño de ondas lentas) se desarrolla durante el primer tercio de la noche y abarca 15 a 25% del tiempo total de sueño nocturno en los adultos. La privación del sueño aumenta la rapidez del inicio del sueño, así como la intensidad y cantidad de sueño de ondas lentas. El primer episodio de sueño REM suele ocurrir en la segunda hora de sueño (Jameson et al., 2018).<sup>68</sup>

Según un estudio realizado por Khaleque, el turno de noche resulta el más perjudicial de todos los turnos laborales, en términos de deficiencia de sueño y problemas de salud. El sueño durante este turno es más corto que en el turno de día y de tarde. La mayoría de los trabajadores considera que las características del trabajo nocturno no sólo alteran su sueño (86%), sino que también crean dificultades en su vida familiar (90%), afectan su vida social (87%), reducen sus actividades de ocio (91%) e impactan adversamente a su salud (100%) (Khaleque<sup>69</sup>, 1999 citado en Miro, Cano Lozano y Buela Casal, 2005).<sup>70</sup>

Este ambiente desfavorable, resulta un escenario ideal para la aparición del insomnio o dificultad para dormir. Este trastorno se desarrolla en los trabajadores rotativos a partir de una serie de componentes. El primero de ellos es el cognitivo, que se basa en pensamientos disfuncionales, relacionados con dificultades para conciliar el sueño, y aumentan la ansiedad de los trabajadores. Algunos ejemplos de estas creencias pueden ser: “nunca volveré a dormir como antes”, “mi familia duerme mucho, y yo muy poco”, “no puedo dormir y mañana tengo que hacer muchas cosas”, etc. Otro factor no menos importante es el fisiológico, que se desarrolla a través de reacciones del propio organismo como: fuertes dolores de cabeza, palpitaciones, respiración acelerada y agitación. Lo emocional, también juega un papel preponderante a la hora de conciliar el sueño, ya que, el individuo presenta un estado de ánimo negativo, producto de la ansiedad que experimenta. Empeorando el estado psicológico del mismo, y el desarrollo de su vida social y laboral. Padeciendo tristeza, mal humor, depresión, culpa y enfado. Por último, el factor motor, o de la movilidad. Se pone de manifiesto en los trabajadores, las veces que se dan de forma excesiva, repetitiva o torpe ciertos

---

<sup>68</sup> J. Larry Jameson, nacido en Estados Unidos, se desempeña como Médico; Endocrinólogo; Genetista y Educador en la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania. Es escritor del libro Harrison, de medicina interna. Uno de los libros más reconocidos de la historia en el ámbito médico.

<sup>69</sup> En el estudio de Khaleque, se analiza el sueño, la salud y el bienestar de 60 trabajadores matutinos y vespertinos con una media de edad de 35 años, sometidos a un sistema semanal de rotación de 3 turnos (mañana, tarde y noche). La labor de los mismos, consistía en ocho horas diarias durante 6 días a la semana y un día libre o franco semanal.

<sup>70</sup> María Elena Miró Morales, nacida en España. Se desempeña en la Facultad de Psicología, de la ciudad de Granada, dentro del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico.

movimientos de las piernas, frotamiento de las manos o algunos cambios posturales, debido mayormente a la ansiedad que sufren durante el intento frustrado de conciliar el sueño (Zubeidat y Garzón, 2003).<sup>71</sup>

Es evidente la existencia de una importante relación entre el estado general de salud física<sup>72</sup> y psicológica<sup>73</sup> de las personas y los procesos de sueño. Este último, es en gran medida un excelente indicador del estado de salud de la población. Por lo cual, se hace fundamental desarrollar herramientas preventivas y de intervención que reduzcan las alteraciones del sueño y otorguen una mejora en la calidad de vida<sup>74</sup> de la población, permitiendo la prevención de enfermedades. El sueño es fundamental y no sólo por la cantidad de tiempo que se dedica a dormir, sino también por la importancia que se le atribuye a una buena noche de descanso. La cantidad necesaria de sueño en el ser humano depende de diversos factores como el organismo, el ambiente y el comportamiento. Se conocen tres tipos de patrones de sueño: patrón de sueño corto (5 horas o menos), patrón de sueño largo (más de nueve horas) y patrón de sueño intermedio (entre 7 y 8 horas de sueño). Siendo el intermedio el más saludable, ya que, dormir menos tiempo, y extrañamente, más tiempo del abarcado por el patrón intermedio, trae consecuencias negativas para la salud física y psicológica (Miro et al., 2005).

---

<sup>71</sup> Ihab Zubeidat, nacido en España, se desempeña en la Asociación Española de Psicología Conductual. En el artículo citado, evalúa a un individuo que presenta latencia de sueño y ansiedad, entre otros síntomas, a causa de haberse desempeñado en un trabajo por turnos rotativos durante años.

<sup>72</sup> Se entiende por salud física al bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, en individuos que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional y que no padecen enfermedad.

<sup>73</sup> La salud psicológica es un estado de bienestar, que le permite a las personas ser conscientes de sus auto-capacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos.

<sup>74</sup> Es la percepción del individuo, sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones.



# **DISEÑO METODOLÓGICO**

La presente investigación es descriptiva ya que mide y evalúa diversos aspectos y componentes del fenómeno a investigar. El tipo de diseño, es no experimental, transversal, puesto que evalúa el estado nutricional y la calidad de sueño que poseen los trabajadores en un momento determinado del tiempo, sin realizarse un seguimiento del caso.

La población de este trabajo comprende a los trabajadores de 20 a 55 años con horarios rotativos que desempeñan su labor en una empresa privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2021.

La muestra es no probabilística, por conveniencia y está conformada por 20 trabajadores de 20 a 55 años con horarios rotativos de una empresa privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2021.

La unidad de análisis es cada uno de los trabajadores de 20 a 55 años con horarios rotativos de una empresa privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2021.

Las variables a estudiar serán las siguientes:

- **Edad:**  
Definición conceptual: Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.  
Definición operacional: Tiempo que ha vivido cada individuo de entre 20 y 55 años que trabaja en una empresa privada de la ciudad de Mar del Plata, desde su nacimiento. Los datos se resgistran en años y se obtienen por encuesta enviada vía mail.
- **Sexo:**  
Definición conceptual: Conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que identifican a los seres humanos como hombre o como mujer.  
Definición operacional: Es un conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que identifican a los individuos de entre 20 y 55 años que trabajar en una empresa privada de la ciudad de Mar del Plata, como hombres o como mujeres. Los datos se obtienen, por medio de una pregunta de dos opciones: masculino o femenino, a través de una encuesta enviada vía mail
- **Hábitos alimentarios durante la jornada laboral:**  
Definición conceptual: Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.  
Definición operacional: Conjunto de conductas adquiridas por individuos de entre 20 y 55 años que trabajan con horarios rotativos en una empresa privada en la ciudad de

Mar del Plata, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Se evalúa por medio de una encuesta vía mail con preguntas de opción múltiple, en la que se tiene en cuenta si llevan comida al trabajo (elaborada o comprada), si realizan alguna de las cuatro comidas principales y colaciones en el horario laboral, la frecuencia semanal con la que llevan comida, la procedencia (lugar de adquisición), como consideran al lugar designado para el consumo con respecto al contexto y la comodidad, cuanto tiempo le dedican a la ingesta, y en que turno laboral experimentan mayor apetito.

- Ingesta de alimentos durante la jornada laboral:

Definición conceptual: Incorporación de nutrientes o mezclas de los mismos, que se encuentran en los alimentos, que provee al organismo la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones.

Definición operacional: Incorporación de nutrientes o mezclas de los mismos, que se encuentran en los alimentos, que provee al organismo la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones que realizan individuos de entre 20 y 55 años que trabajan con horarios rotativos en una empresa privada en la ciudad de Mar del Plata. El dato se obtiene por encuesta on line mediante preguntas de opción múltiple, en las que se evalúa la frecuencia semanal de consumo de alimentos o preparaciones a lo largo de la jornada laboral.

- Calidad de sueño:

Definición conceptual: Acción de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día.

Definición operacional: Acción de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día, llevada a cabo por individuos de entre 20 y 55 años que trabajan en una empresa privada, de la ciudad de Mar del Plata. Se envía vía mail el cuestionario Oviedo de Calidad de Sueño (COS), el cual está formado por 15 ítems, 13 de ellos se agrupan en subescalas diagnósticas: satisfacción subjetiva del sueño (1 ítem), insomnio (9 ítems) e hipersomnio (3 ítems). Los dos ítems restantes proporcionan información sobre el uso de ayuda para dormir o la presencia de fenómenos adversos durante el sueño (parasomnias, ronquidos). La puntuación de la subescala de satisfacción subjetiva del sueño oscila entre 1 y 7 puntos, donde 7 indica el mayor deterioro y 1 el menor. Las subescalas de insomnio que oscila entre 9 y 45 puntos e hipersomnio que oscila entre 3 y 15. Muestran mayor gravedad a mayor puntaje.

- **Practica de actividad física:**  
Definición conceptual: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía  
Definición operacional: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía que hace trabajar a los musculos y requiere mas energía que estar en reposo realizados por individuos de entre 20 y 55 años que trabajan en una empresa privada, de la ciudad de Mar del Plata. El dato se obtiene por encuesta enviada on line a través de una pregunta dicotómica que considera Si / No
- **Tipo de actividad física:**  
Definición conceptual: Categorización de la actividad física en función de la intensidad de la misma.  
Definición operacional: Categorización de la actividad física realizada por empleados de entre 20 y 55 años que trabajan en una empresa privada, en función de la intensidad de la misma. El dato se obtiene por encuesta on line y se considera Correr/Nadar/Caminar/Spinning/Bicicleta/Actividad física con sobrecarga (gimnasio)/Otros
- **Frecuencia de la actividad física:**  
Definición conceptual: Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. La frecuencia suele estar expresada en sesiones, episodios o tandas semanales.  
Definición operacional: Número de veces que los empleados de entre 20 y 55 año que trabajan en una empresa privada, realizan un ejercicio o actividad. El dato se obtiene por encuesta on line y se considera 1 a 2 días por semana/3 a 4 días por semana/5 a 6 días por semana/Diariamente
- **Duración de la actividad física:**  
Definición conceptual: Período de tiempo en el que se desarrolla la actividad física.  
Definición operacional: Período de tiempo en el que los empleados de entre 20 y 55 años que trabajan en una empresa privada desarrollan la actividad física. El dato se obtiene por encuesta on line y se considera <30 minutos/30 a 45 minutos/45 a 60 minutos/> 60 minutos

Consentimiento informado

Soy Barreiro Matías, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad FASTA, estoy investigando sobre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño de trabajadores de ambos sexos de entre 20 a 55 años, que desempeñan su labor en una empresa privada con horarios rotativos en la ciudad de Mar del Plata. Les porporciono la información necesaria para que puedan participar respondiendo una encuesta referida a hábitos alimentarios y un cuestionario sobre calidad de sueño.

Los datos recabados serán confidenciales y su identidad no será revelada.

La resolución de la encuesta y el cuestionario durará aproximadamente 15 minutos.

Yo.....acepto participar de esta investigación.

Ante cualquier duda o consulta podrá realizarla vía mail o teléfono.

Muchas Gracias



Encuesta nutricional

Fecha:

Edad:

Sexo:

- En relación con la comida durante el trabajo:

1. ¿Cómo puede describir su apetito durante la jornada laboral? Marque con una cruz.

Turno / apetito	Aumentado	Moderado	Disminuido
Mañana			
Tarde			
Noche			

2. ¿Realiza alguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) o colaciones (comidas entre horas), durante la jornada laboral?

Sí

No

3. Si la respuesta es sí, ¿Qué comida, y en que turno? Marque con una cruz.

Turno / Comida	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Colación
Mañana					
Tarde					
Noche					

4. ¿Lleva comida elaborada en su hogar, para consumir durante el turno laboral? Marque con una cruz

Turno / comida	Todos los días	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca
Mañana				
Tarde				
Noche				

5. ¿Compra comida fuera de su lugar de trabajo, o adquiere allí alimentos para consumir durante el turno laboral? Marque con una cruz.

Turno / comida	Todos los días	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca
Mañana				
Tarde				
Noche				

6. ¿Cuál suele ser su procedencia? Puede marcar más de una.

- Kiosco  
 Panadería  
 Rotisería  
 Almacén / supermercado  
 Otros

7. ¿Con qué frecuencia semanal, consume usted alimentos o preparaciones durante su jornada laboral?

Alimento	Todos los días	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca
Leche sola o con infusión				
Yogurt				
Café, té o mate cocido con azúcar				
Café, té o mate cocido con edulcorante				
Café, té o mate cocido amargo				
Mate endulzado con azúcar				

Mate endulzado con edulcorante				
Mate amargo				
Pan/ tostadas				
Facturas y productos de panadería				
Galletitas dulces				
Galletitas saladas				
Cereales de desayuno (copos de maíz, almohadas de avena, tutucas, etc)				
Barrita de cereal / turrón				
Sándwich (jamón, queso, carne, etc)				
Tortillas, omelette o huevo				
Carne (vaca, cerdo, pollo, pescado)				
Hamburguesas / salchichas				
Pastas/ arroz				
Tartas / empanadas				
Pizza				
Ensaladas/ verduras crudas				
Verduras cocidas				
Frutas				
Frutos secos				
Snacks industriales				
Alfajores o chocolates				

Dulces (caramelos, chupetines, etc)				
Gaseosas / jugos con azúcar				
Gaseosas / jugos sin azúcar				

8. ¿Cuánto tiempo aproximado le dedica a cada ingesta de comida que realiza durante la jornada laboral?

Comida / tiempo	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Colación
Menos de diez minutos					
Diez minutos					
Quince minutos					
Veinte minutos					
Más de veinte minutos					

9. ¿Cómo considera el lugar designado para alimentarse en relacion a la comodidad?

- Posee asiento y mesada adecuadas
- El asiento es cómodo, pero la mesada es pequeña o inadecuada
- La mesada es cómoda, pero debo comer parado o la silla es muy incomoda
- No cuenta con un lugar específico para alimentarse

10. ¿Cómo estima el contexto del lugar en el que se desarrolla la alimentación?

- Es tranquilo, íntimo y sin ruidos externos
- En ocasiones hay circulación de gente o ruidos del exterior
- Siempre es interrumpido, o existe una circulación constante de personas por el lugar.

- Actividad física:

11. ¿Realiza ejercicio físico?

Si

No

12. ¿Qué tipo de actividad realiza?

Correr

Spinning

Bicicleta

Actividad física con sobrecarga

Otros

13. ¿Cuántas veces por semana?

1 a 2 días por semana

3 a 4 días por semana

5 a 6 días por semana

Diariamente

14. ¿Cuál es la duración aproximada de la actividad?

<30 minutos

30 a 45 minutos

45 a 60 minutos

> 60 minutos

Cuestionario Oviedo del sueño

Durante el último mes ¿Cómo de satisfecho ha estado con su sueño? Marque con una cruz

1.

1. Muy insatisfecho	
2. Bastante insatisfecho	
3. Insatisfecho	
4. Término medio	
5. Satisfecho	
6. Bastante satisfecho	
7. Muy satisfecho	

2. ¿Cuántos días a la semana ha tenido dificultades para .....

	Ninguno	1-2 días/sem	3 días/sem	4-5 días/sem	6-7 días/sem
1. Conciliar el sueño	1	2	3	4	5
2. Permanecer dormido	1	2	3	4	5
3. Lograr un sueño reparador	1	2	3	4	5
4. Despertar a la hora habitual	1	2	3	4	5
5. Excesiva somnolencia	1	2	3	4	5

3. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intentaba? Marque con una cruz

1. 0-15 minutos	
2. 16-30 minutos	
3. 31-45 minutos	
4. 46-60 minutos	
5. Más de 60 minutos	

4. ¿Cuántas veces se ha despertado por la noche? Marque con una cruz

1. Ninguna vez	
2. 1 vez	
3. 2 veces	
4. 3 veces	
5. Más de 3 veces	

5. ¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual? En caso afirmativo, ¿cuánto tiempo antes? Marque con una cruz.

1. Se ha despertado como siempre	
2. Media hora antes	
3. 1 hora antes	
4. Entre 1 y 2 horas antes	
5. Más de 2 horas antes	

6. Eficiencia del sueño (horas dormidas/horas en cama) Por término medio, ¿Cuántas horas ha dormido cada noche? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas horas ha permanecido habitualmente en la cama? \_\_\_\_\_ Marque con una cruz

1. 91-100 %	
2. 81-90 %	
3. 71-80 %	
4. 61-70 %	
5. 60 % o menos	

7. Cuántos días a la semana ha estado preocupado/a o ha notado cansancio o disminución en su funcionamiento sociolaboral por no haber dormido bien la noche anterior? Marque con una cruz.

1. Ningún día	
2. 1-2 días/semana	
3. 3 días/semana	
4. 4-5 días/semana	
5. 6-7 días/semana	

8. ¿Cuántos días a la semana se ha sentido demasiado somnoliento, llegando a dormirse durante el día o durmiendo más de lo habitual por la noche? Marque con una cruz.

1. Ningún día	
2. 1-2 días/semana	
3. 3 días/semana	
4. 4-5 días/semana	
5. 6-7 días/semana	

9. Si se ha sentido con demasiado sueño durante el día o ha tenido períodos de sueño diurno ¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado o ha notado disminución en su funcionamiento socio-laboral por ese motivo?

1. Ningún día	
2. 1-2 días/semana	
3. 3 días/semana	
4. 4-5 días/semana	
5. 6-7 días/semana	

10. ¿Cuántos días a la semana ha tenido (o le han dicho que ha tenido) ...? (Información clínica)

	Ninguno	1-2 días/sem	3 días/sem	4-5 días/sem	6-7 días/sem
a) Ronquidos	1	2	3	4	5
b) Ronquidos con ahogo	1	2	3	4	5
c) Movimiento de las piernas	1	2	3	4	5
d) Pesadillas	1	2	3	4	5
e) Otros	1	2	3	4	5

11. ¿Cuántos días a la semana ha tomado fármacos o utilizado cualquier otro remedio (infusiones, aparatos, etc.), prescrito o no, para ayudarse a dormir? (Información clínica)

1. Ningún día	
2. 1-2 días/semana	
3. 3 días/semana	
4. 4-5 días/semana	
5. 6-7 días/semana	

Si ha utilizado alguna ayuda para dormir (pastillas, hierbas, aparatos, etc), describir:

-----

Categorías	Ítems	puntos
Satisfacción subjetiva del sueño	Ítem 1	
Insomnio	Ítems 2-1, 2-2, 2-3, 2-4, 3, 4, 5, 6, 7	
Hipersomnio	Ítems 2-5, 8, 9	
PUNTUACION TOTAL		

Fuente: Bobes García, J; González, G; Portilla, M; Saíz Martínez, P; Bascarán Fernández, M; Iglesias Álvarez, C; Fernández Domínguez, J. (2000). Propiedades psicométricas del cuestionario Oviedo de sueño. *Psicothema* 12(1), 107-112





# **ANALISIS DE DATOS**

Para poder llevar adelante la presente investigación se desarrolló un trabajo de campo, el cual consistió en una encuesta y un cuestionario realizados a 20 empleados, tanto de sexo femenino como masculino, con edades comprendidas entre los 27 y 43 años, que trabajan en una empresa privada, con horarios rotativos de la ciudad de Mar del Plata.

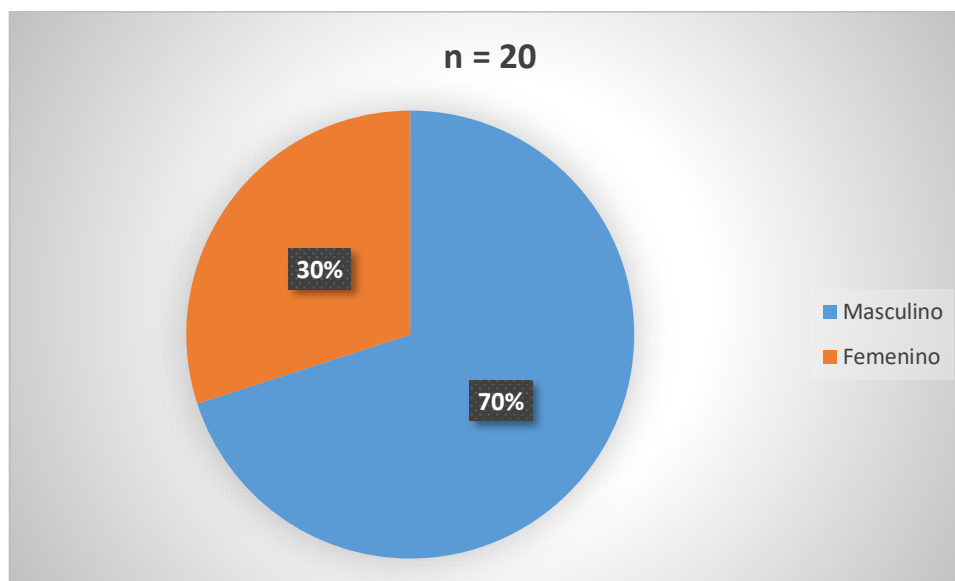
Los datos fueron obtenidos en un solo corte, durante el mes de abril del año 2021. Del total de encuestados ( $n=20$ ), 14 se desempeñan como playeros y los 6 restantes en el kiosco de la empresa.

La encuesta está conformada por preguntas cerradas que tienen el fin de conocer el consumo de comidas principales o colaciones en el trabajo, la frecuencia semanal con la que llevan alimentos, la procedencia de los mismos, como consideran al lugar designado para el consumo con respecto a la comodidad y el contexto, cuanto tiempo le dedican a la ingesta, y en que turno laboral experimentan mayor apetito. Además, incluye una frecuencia de consumo, a través de la cual se evalúa la ingesta semanal de alimentos durante la jornada laboral.

El cuestionario Oviedo del Sueño (COS), se desarrolla por medio de preguntas cerradas, que permiten conocer la satisfacción subjetiva del sueño, el insomnio y el hipersomnio. Además de proporcionar información sobre el uso de ayudas para conciliar el sueño y la posible presencia de fenómenos adversos durante el sueño.

La información que se detalla a continuación es el resultado del análisis del trabajo de campo realizado en la muestra seleccionada, con el objetivo de evaluar los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en empleados de una empresa privada.

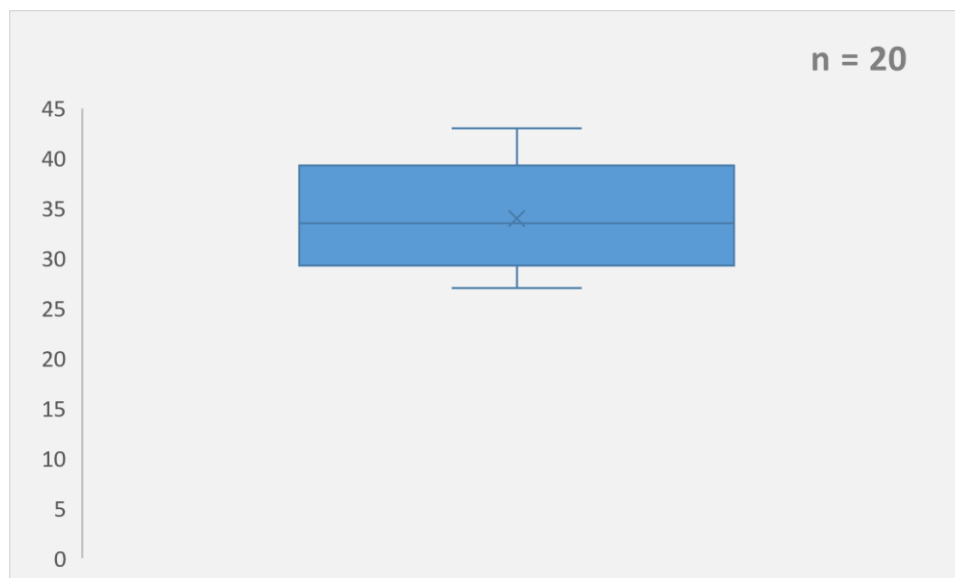
Inicialmente se presentan los aspectos vinculados al perfil sociodemográfico de los empleados encuestados. En primer lugar, se expone la composición por sexo de la muestra.

**Gráfico N°1. Distribución según sexo**

Fuente: elaboración propia

Del total de los 20 empleados encuestados, se puede ver una marcada tendencia del sexo masculino, por sobre el sexo femenino, representando un 70% de la muestra.

A continuación, se presenta la distribución de la muestra según la edad

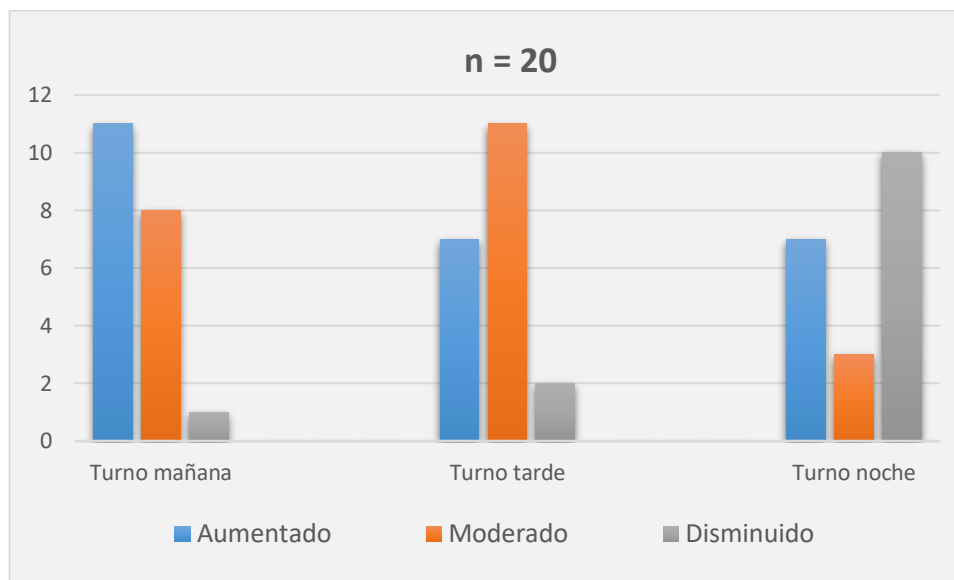
**Gráfico N°2. Distribución etárea**

Fuente: elaboración propia

Las edades oscilan entre 27 y 43 años. El promedio de edad resulta de 33,5 años, quedando el 50% central de la distribución comprendida entre 29,3 y 39,3 años.

El total de los empleados declaró realizar algunas de las comidas principales o colaciones durante el trabajo. Por otro lado, el gráfico N°3, muestra el grado de apetito que experimentan los mismos según el turno en el que desempeñen su labor.

**Gráfico N°3. Apetito en los diferentes turnos laborales**

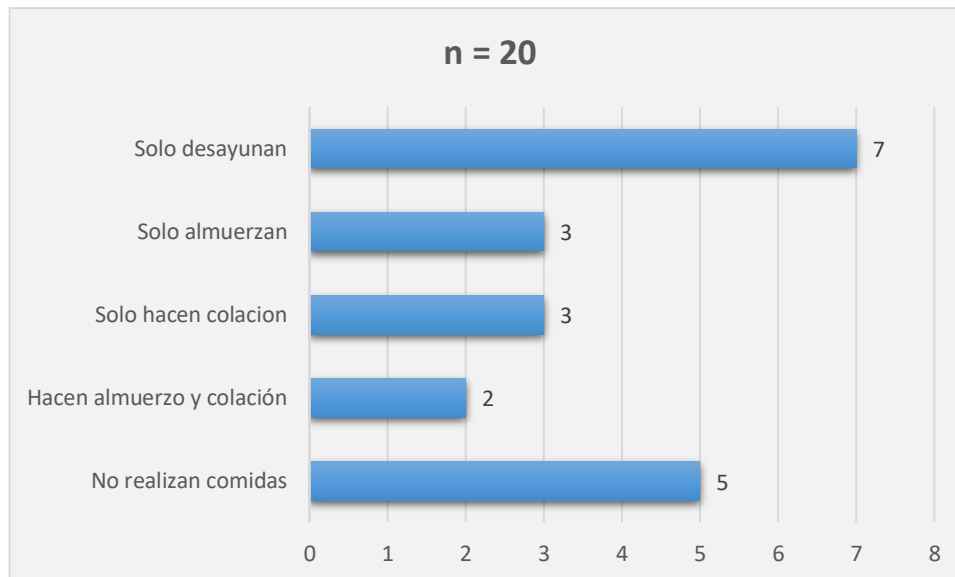


Fuente: elaboración propia

Se puede ver una prevalencia del apetito aumentado en el 55% de los empleados durante el turno matutino, que incluye toda la mañana y el mediodía. Luego, en el turno tarde, que abarca la tarde y las primeras horas de la noche, en el 55% de los trabajadores se advierte una tendencia a presentar un nivel de apetito moderado. Por último, se observa un apetito disminuido representado por el 50 % de los empleados en el turno nocturno, que engloba las últimas horas del día y la madrugada del siguiente. De este modo, se puede ver una disminución progresiva del nivel de apetito en el transcurso de los diferentes turnos laborales.

Por otro parte, indagando sobre el consumo de las comidas principales como desayuno, almuerzo, merienda, cena o colaciones durante la jornada laboral se obtuvieron los siguientes datos.

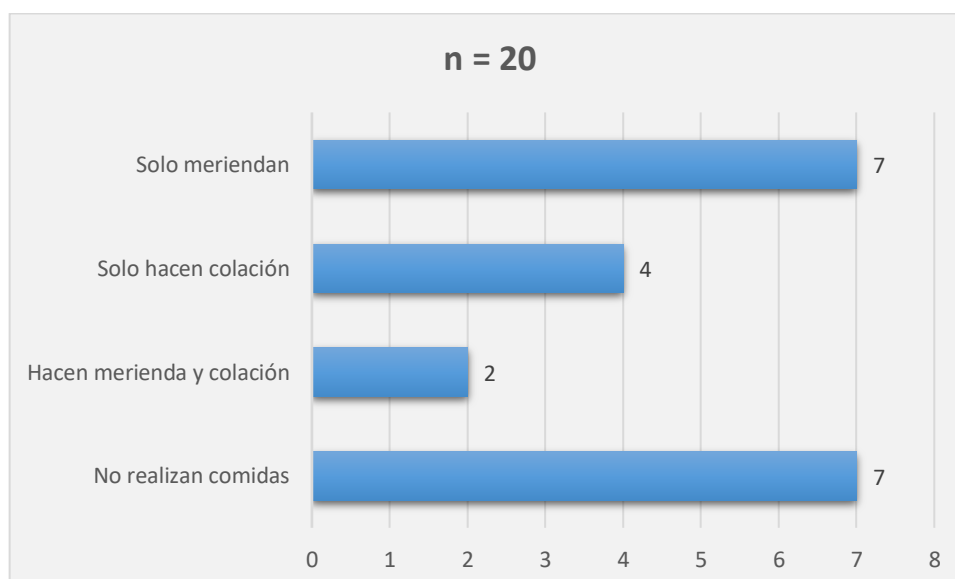
**Gráfico N°4. Consumo de comidas principales o colaciones durante el trabajo en el turno mañana**



Fuente: elaboración propia

En lo que respecta al turno de la mañana, la principal comida elegida por los empleados es el desayuno, siendo realizada por el 35% de los trabajadores, seguido de un 15% que solo almuerza, y otro 15% que solo hace colación. Por otro lado, existe un 10% de la población que prefiere realizar tanto almuerzo, como colación durante la jornada, mientras que un 25% no especifica realizar ningún tipo de comidas.

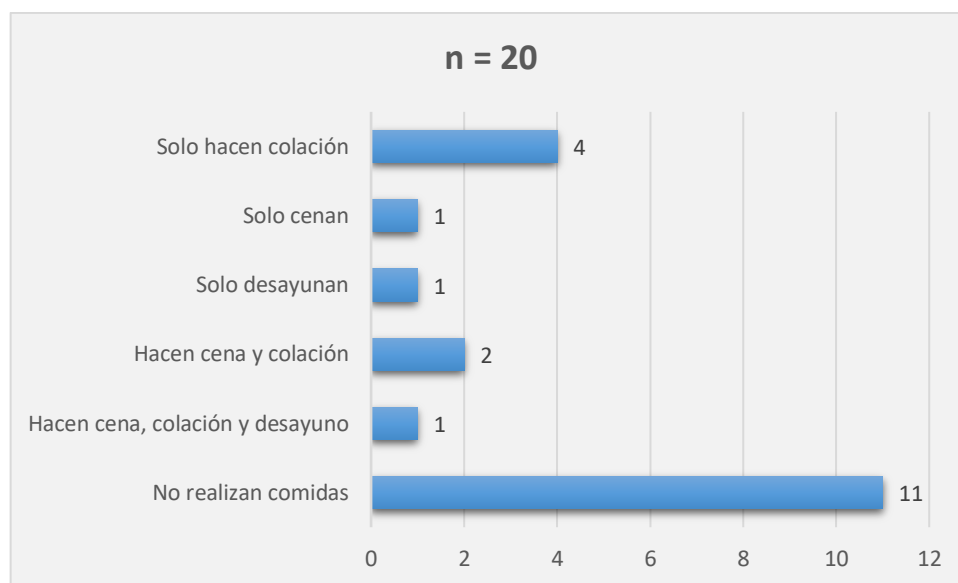
**Gráfico N°5. Consumo de comidas principales o colaciones durante el trabajo en el turno tarde**



Fuente: elaboración propia

En el turno de la tarde, las comidas se polarizan en merienda y colación. Los empleados que solo meriendan pertenecen a un 35 % de los casos, y los que solo hacen colaciones representan el 20% además, existe otro 10% que prefiere hacer ambas comidas dentro del turno. Por otra parte, un 35% de los trabajadores no declaro realizar ninguna de las comidas principales o colaciones durante el turno tarde.

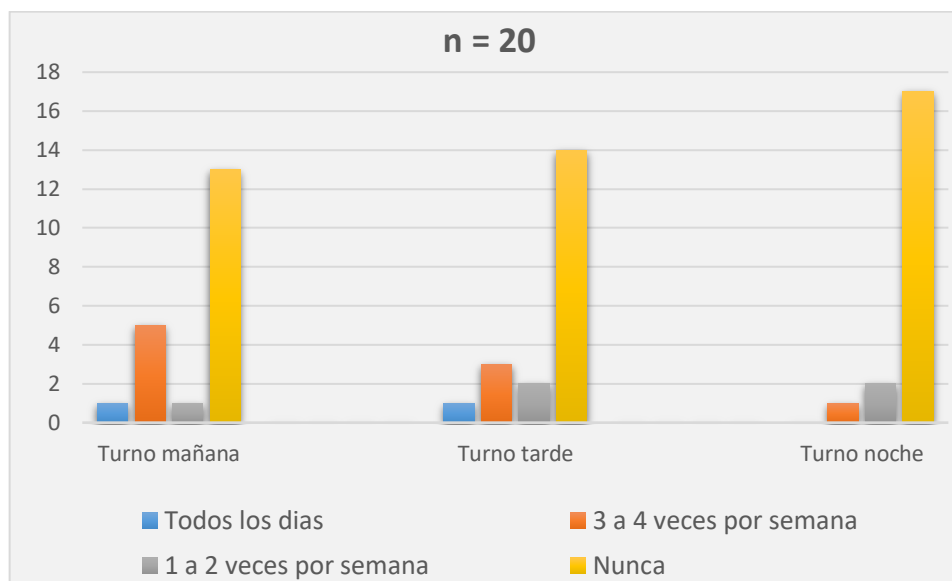
**Gráfico N°6. Consumo de comidas principales o colaciones durante el trabajo en el turno noche**



Fuente: elaboración propia

El turno de la noche es el que menos apetito genera entre los empleados, dentro del mismo existe un 55% que no realiza comida de ningún tipo, mientras que un 20% de la población estudiada elige solo hacer colación, seguido de un 5% que solo cena, y otro 5% que solo desayuna. Por otra parte, un 10% de los trabajadores hacen cena y colación, y un 5% cenar, hacen colación y además desayunan en la jornada nocturna.

Acerca de la elaboración de alimentos en el hogar, para consumir durante el turno laboral, se recabaron los siguientes datos.

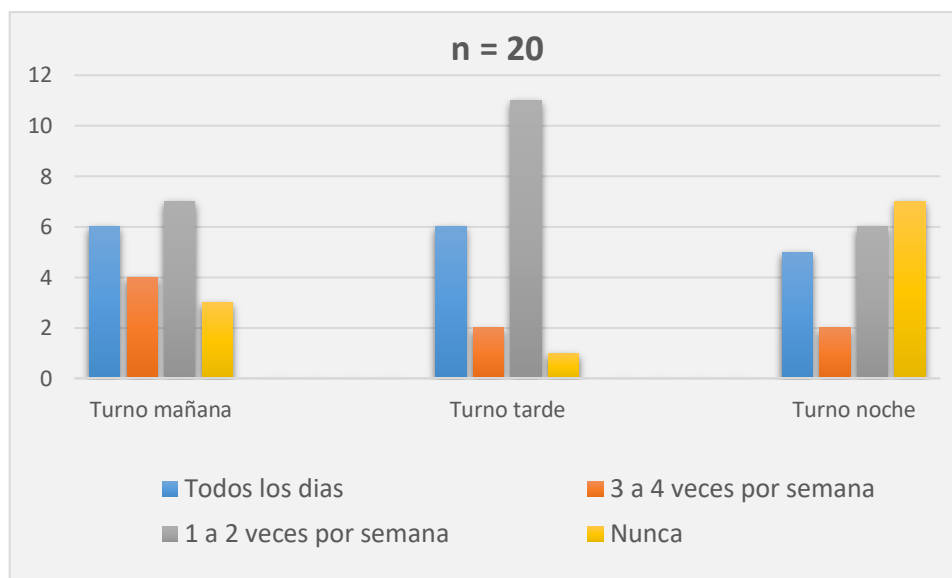
**Gráfico N°7. Comida elaborada en el hogar, según turno laboral**

Fuente: elaboración propia

En los tres turnos, se deja ver una baja tendencia a llevar comida casera para consumir en el trabajo. El turno de la mañana, resulto ser el de mayor elaboración casera de alimentos por parte de los trabajadores. En el mismo, un 25% lleva comida preparada de 3 a 4 veces por semana, mientras que solo un 5% lo hace tanto todos los días, como 1 a 2 veces a la semana, y el 65 % restante no lleva nunca alimentos desde su hogar. En el turno de la tarde, un 15% lleva alimentos elaborados de 3 a 4 veces por semana, un 10% 1 a 2 veces, y solo un 5% todos los días, mientras que un 70% nunca prepara comida para llevar. Por último, durante el turno nocturno, se observa el mayor porcentaje de ausencia de preparación casera, el mismo asciende al 85%, mientras que el 10% preparan alimentos en su casa 1 a 2 veces, y solo un 5% lo hace de 3 a 4 veces por semana.

En lo que respecta a la comida comprada fuera o dentro del trabajo, para consumir durante la jornada laboral, los resultados se plasman en el gráfico N°8.

**Gráfico N°8. Comida comprada fuera o dentro del lugar de trabajo, según turno laboral**

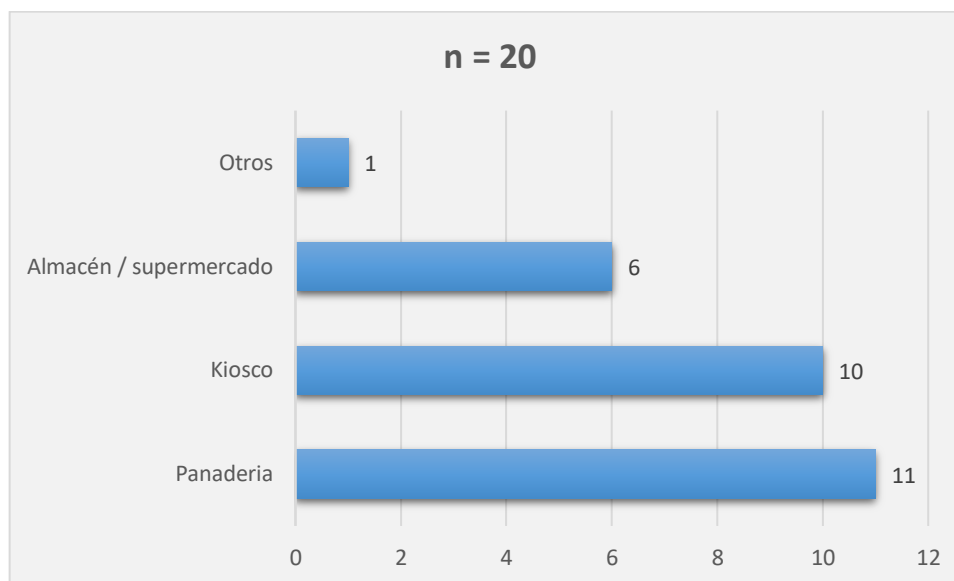


Fuente: elaboración propia

La comida comprada es la principal opción elegida por los trabajadores, en la totalidad de los turnos laborales. Durante el turno mañana, el 85% elige llevar comida de este tipo, contra solo un 15% que no lo hace. De los que se inclinan por esta elección, un 30% lo hace a diario, un 20% de 3 a 4 veces a la semana y el restante 35% solo de 1 a 2 veces por semana. En el turno de la tarde, el 95% de los empleados prefieren llevarse comida comprada, el 30% todos los días, el 10% de 3 a 4 veces, y el 55% 1 a 2 veces a la semana. Por último, la noche es el turno en el que menos comida es adquirida, ya que, un 35% de los empleados no lo hace nunca, mientras que dentro del 65% que si lo hace, un 25% lo realiza a diario, un 10% de 3 a 4 veces, y un 30% 1 a 2 veces por semana.

En cuanto a la procedencia de los alimentos comprados fuera o dentro del trabajo, los datos se observan en el gráfico N°9.



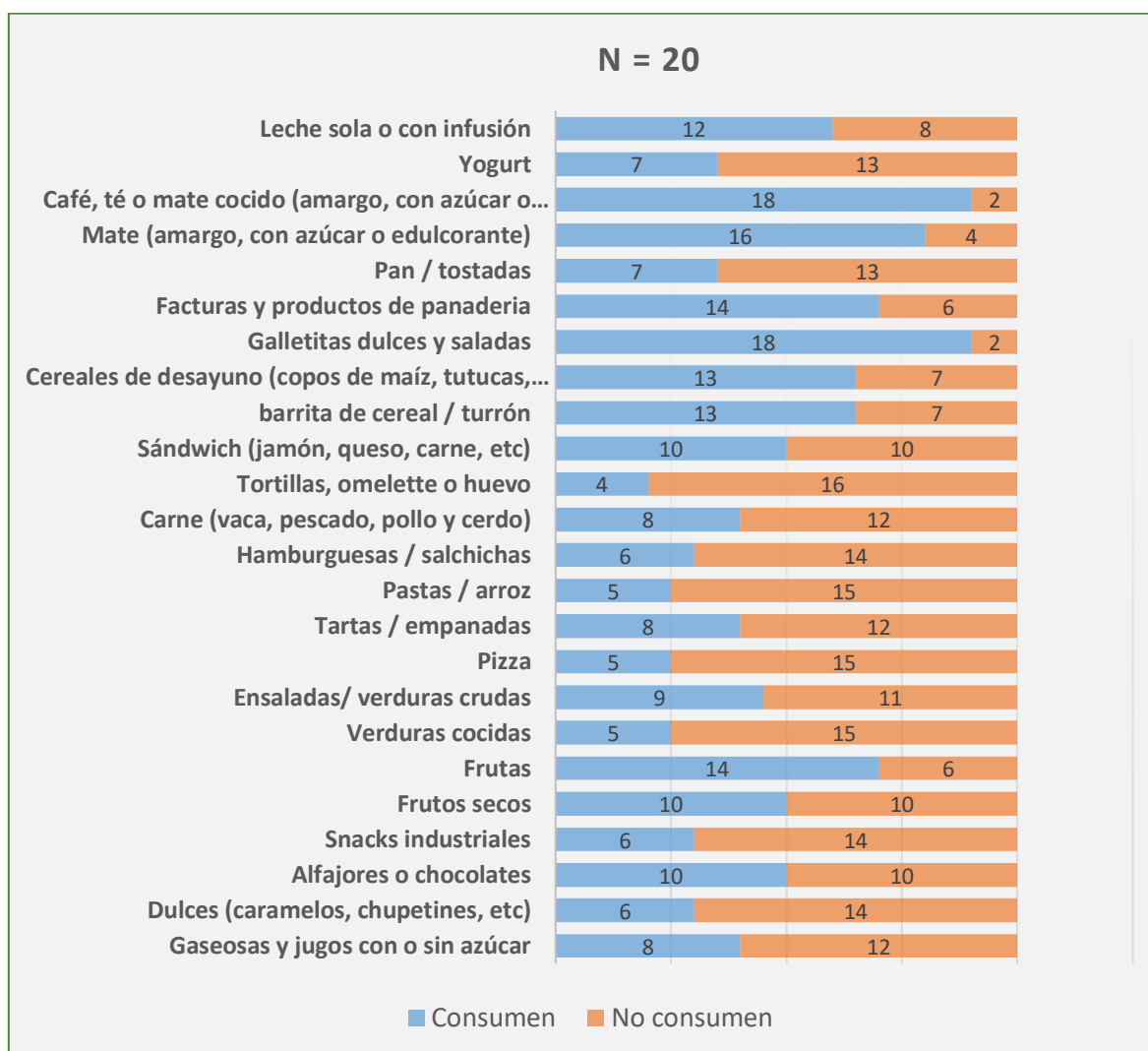
**Gráfico N°9. Procedencia de alimentos comprados**

Fuente: elaboración propia

Entre los alimentos comprados, la opción favorita es la panadería, que es elegida en un 55% de los empleados, seguida del kiosco, que figura como opción para el 50% de los empleados, en tercer lugar, se ubican las almacenes o supermercados, que son optados por el 30 % de los trabajadores, por último, ningún empleado manifestó realizar compras en la rotisería, para adquirir alguna opción de alimento a consumir en el trabajo.

Se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos durante la jornada laboral, cuyos resultados se exponen primeramente según el consumo positivo o negativo de los mismos, y a continuación, según la frecuencia de consumo particular de cada alimento estudiado.

Gráfico N°10. Consumo de alimentos durante la jornada laboral

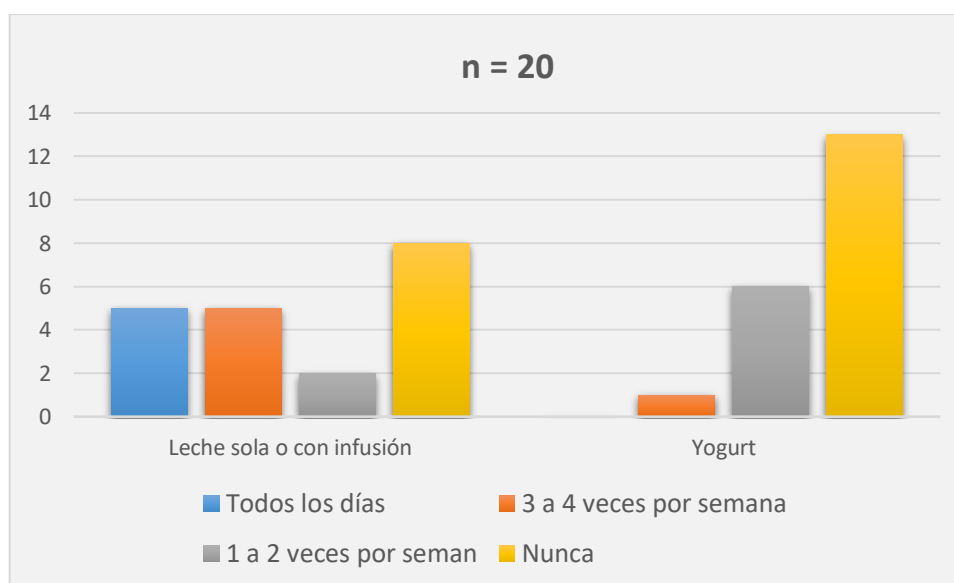


Fuente: elaboración propia

El gráfico N°10 muestra información sobre el consumo positivo o negativo, de los diferentes grupos estudiados, entendiendo por positivo, cualquier frecuencia semanal elegida por el empleado, desde todos los días, hasta solo 1 a 2 veces a la semana. Los consumos más altos se observan en alimentos más emparentados con el desayuno, merienda o colación. En primer lugar, con un porcentaje de elección del 90%, se encuentran las galletitas dulces y saladas, y las infusiones como el café, té o mate cocido, seguido muy de cerca por el mate cebado, el cual es elegido por el 80% de los trabajadores. Luego, con un porcentaje de elección semanal de un 70%, aparecen las facturas y productos de panadería y las frutas. Con un consumo más moderado, de entre el 65 y el 60%, surgen los cereales de desayuno, las barras de cereal o turrónes y la leche sola o con infusión. Por otra parte, con un grado de elección de la mitad de la población estudiada, se encuentran los sándwiches, los frutos secos y los alfajores y

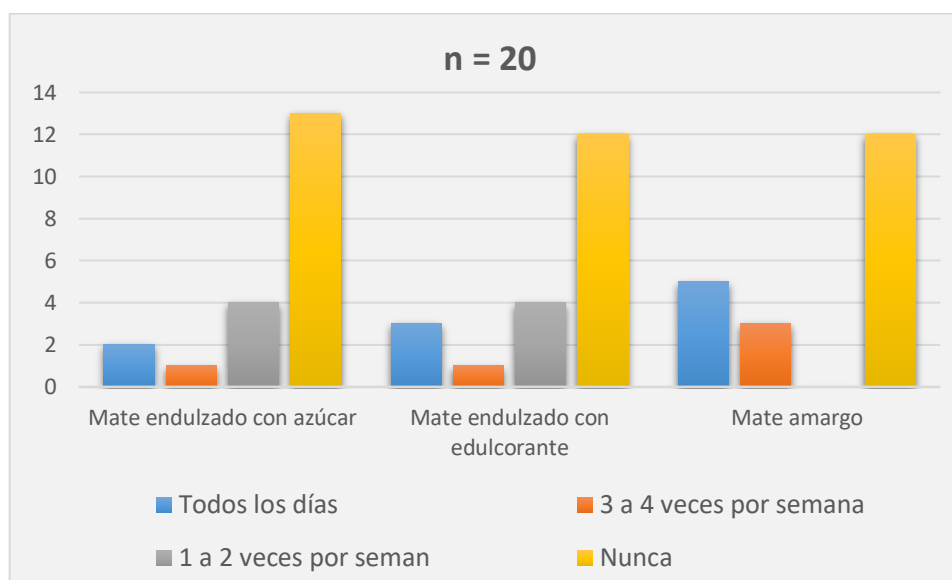
chocolates. Ya con un consumo de moderado a bajo, con porcentajes de entre el 40% al 35%, se ubican las tartas o empanadas, las carnes (vaca, cerdo, pollo, pescado), las gaseosas o jugos con y sin azúcar, el yogurt y el pan o tostadas. Los alimentos menos seleccionados por los trabajadores, con un porcentaje escaso del 30% a 20%, son los dulces, snacks industriales, las hamburguesas o salchichas, las pastas o arroz, la pizza, las verduras cocidas y las tortillas, omelettes o huevos.

**Gráfico N°11. Frecuencia de consumo de leche y yogurt durante el trabajo**



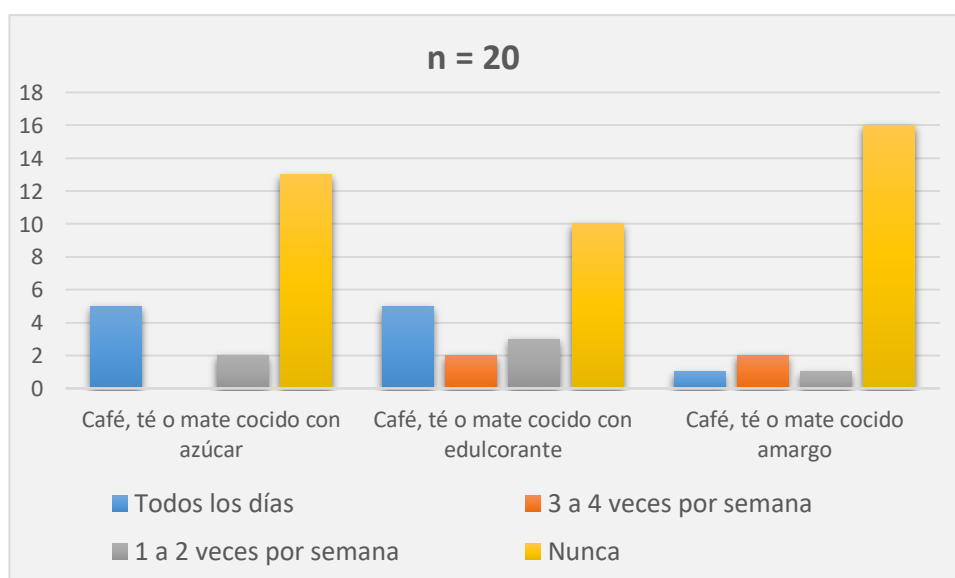
Fuente: elaboración propia

El gráfico N°11, muestra que la leche es una opción consumida con mayor frecuencia respecto del yogurt. La leche sola o con infusión, es consumida por el 60% de los empleados, con una frecuencia diaria por el 25%, de 3 a 4 veces a la semana por otro 25%, y de 1 a 2 veces por el 10%, mientras que el 40% no la consumen nunca. El yogurt por su parte, es consumido por el 35% de los trabajadores, el 5% lo consumen de 3 a 4 veces y el 30% de 1 a 2 veces por semana, a la vez que un 65% no lo comen en ninguna ocasión.

**Gráfico N°12. Frecuencia de consumo de mate durante el trabajo**

Fuente: elaboración propia

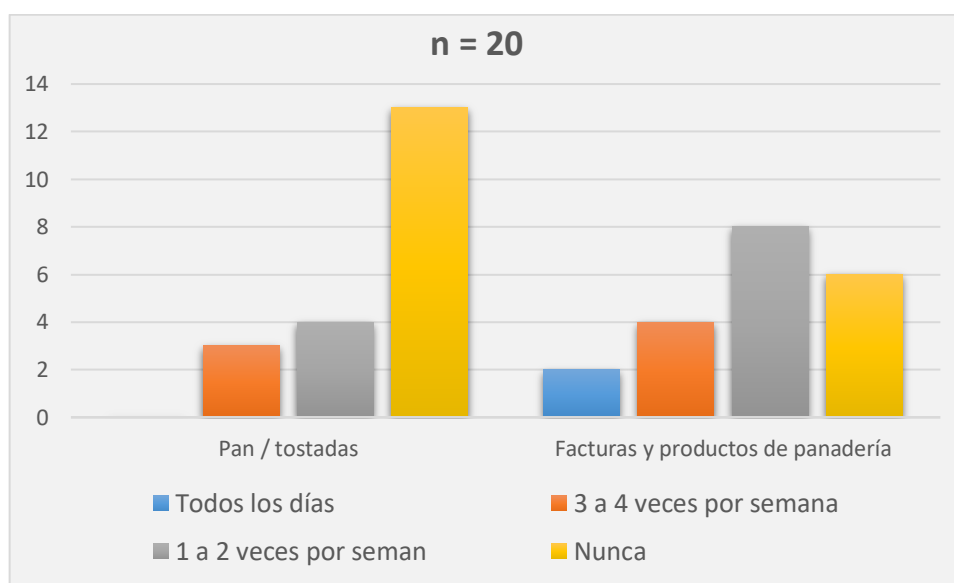
El gráfico N°12 refleja que existe una tendencia por parte de los empleados a consumir más mate amargo que endulzado. El 25% de los mismos, consumen mate amargo todos los días, mientras que el 15% lo hace de 3 a 4 veces por semana. El mate endulzado con edulcorante, por su parte, es elegido todos los días por un 15% de los trabajadores, de 3 a 4 veces a la semana por un 5%, y de 1 a 2 veces por semana por un 20%. Con respecto al mate endulzado con azúcar, el cual es el menos consumido, es bebido por un 10% de los trabajadores todos los días, un 5% de 3 a 4 veces por semana, y un 20% de 1 a 2 días a la semana.

**Gráfico N°13. Frecuencia de consumo de infusiones durante el trabajo**

Fuente: elaboración propia

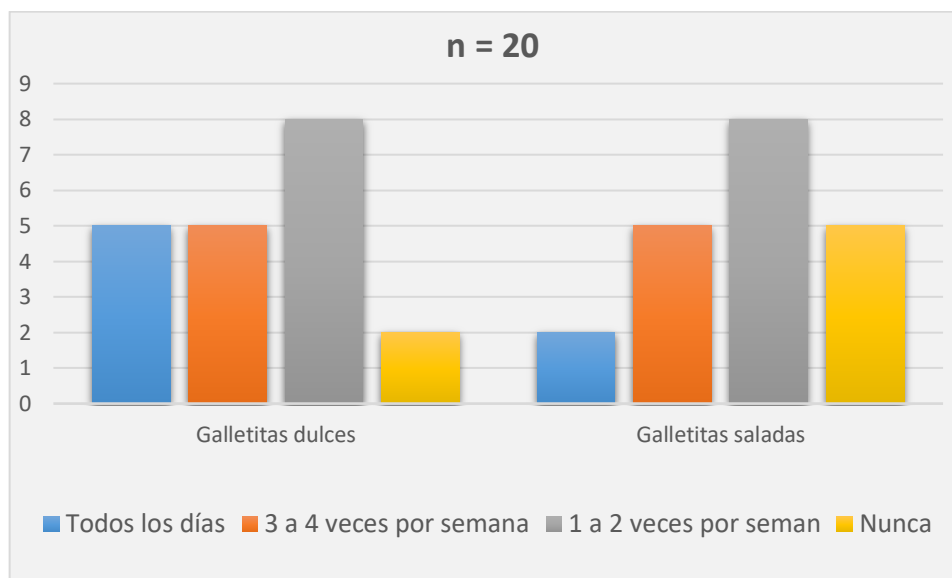
Con respecto a las infusiones, se puede decir que la opción más elegida por la población estudiada es la de café, té o mate cocido con edulcorante. La misma es consumida durante la semana de trabajo por la mitad de la población. El 25% de los trabajadores la eligen todos los días, un 10% de 3 a 4 veces, y el 15% restante de 1 a 2 veces por semana.

**Gráfico N°14. Frecuencia de consumo de pan, facturas y productos de panadería durante el trabajo**



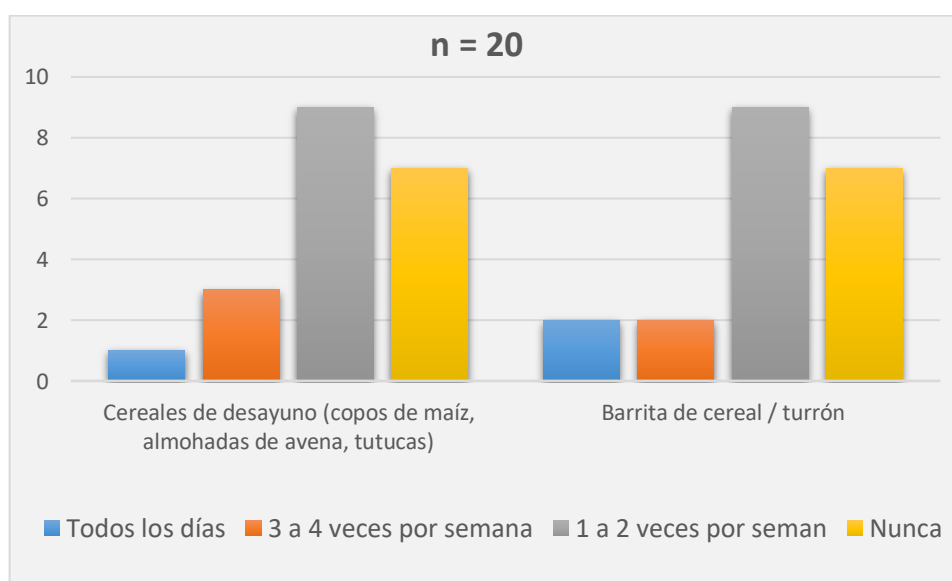
Fuente: elaboración propia

El gráfico N°14 muestra un importante consumo de facturas y productos de panadería en la población estudiada. El 70% elige este tipo de productos en algún momento de la semana de trabajo. El 10% lo hace a diario, el 20% de 3 a 4 veces, y el 40% de 1 a 2 veces por semana. En lo que respecta al pan o tostadas, el consumo es considerablemente menor, solo el 35% de los trabajadores consumen, dividiéndose en un 15% de 3 a 4 veces, y un 20% de 1 a 2 veces a la semana.

**Gráfico N°15. Frecuencia de consumo de galletitas dulces y saladas**

Fuente: elaboración propia

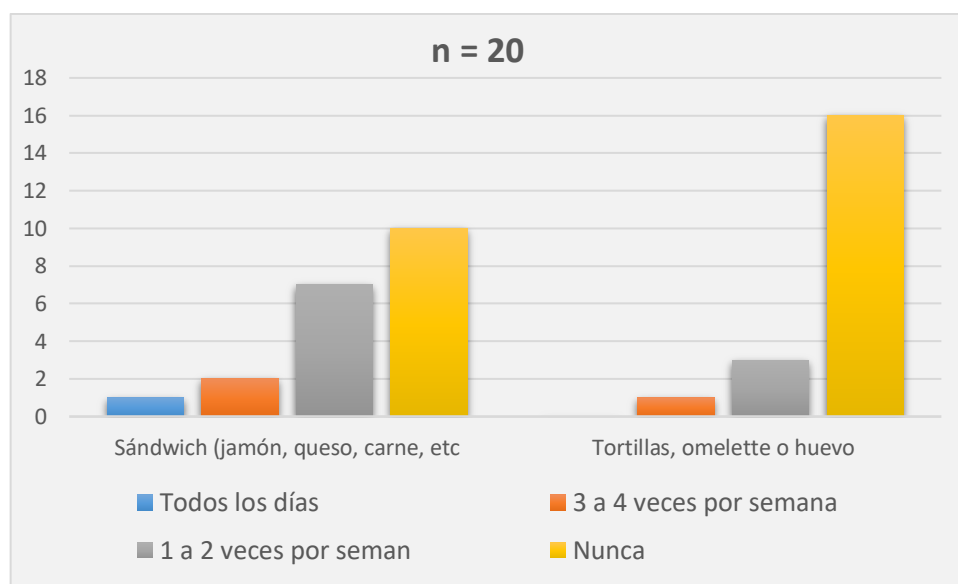
El gráfico N°15 revela un consumo elevado de galletitas durante el trabajo, observándose una leve tendencia favorable para con las galletitas dulces. Un 90% de los trabajadores las eligen en algún momento de la semana, dentro de ellos, un 25% las come todos los días, otro 25% de 3 a 4 veces, y el 40% restante 1 a 2 veces por semana. Con respecto a las galletitas saladas, el 75% de los empleados las consumen durante la semana, un 10% lo hace todos los días, un 25% de 3 a 4 veces, y un 40% de 1 a 2 veces por semana.

**Gráfico N°16. Frecuencia de consumo de cereales de desayuno y barra de cereal / turrón**

Fuente: elaboración propia

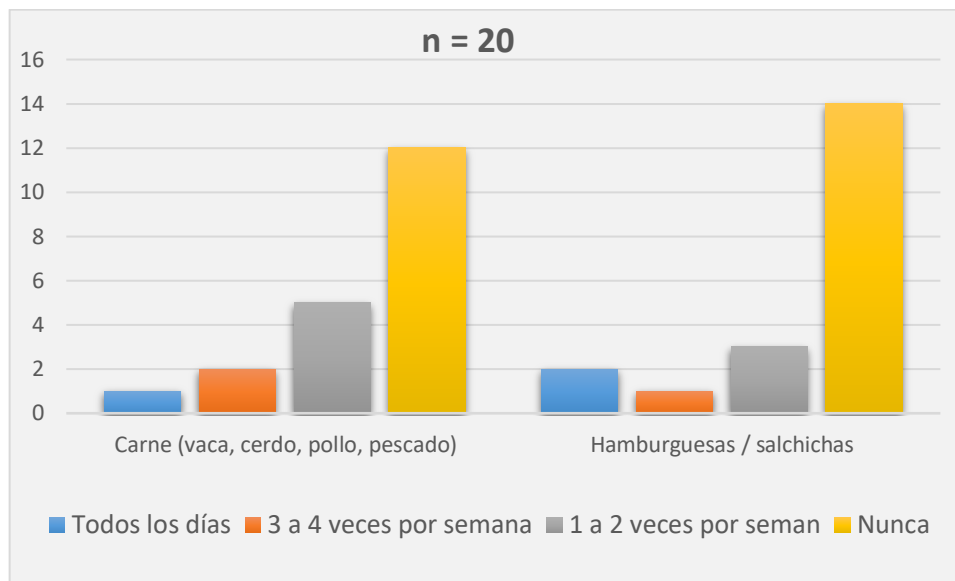
Se observa un consumo considerable y parejo tanto de cereales de desayuno, como de barras de cereal / turrónes. Los cereales, por su parte, son elegidos por el 65% de la población estudiada, un 5% los consumen todos los días, un 15% de 3 a 4 veces, y el 45% restante solo de 1 a 2 veces a la semana. Por su parte, las barras de cereal o turrónes, también son consumidas por el 65% de los trabajadores, un 10% las eligen a diario, otro 10% de 3 a 4 veces, y un 45% de 1 a 2 días a la semana.

**Gráfico N°17. Frecuencia de consumo de sándwich y tortillas, omelette o huevo**



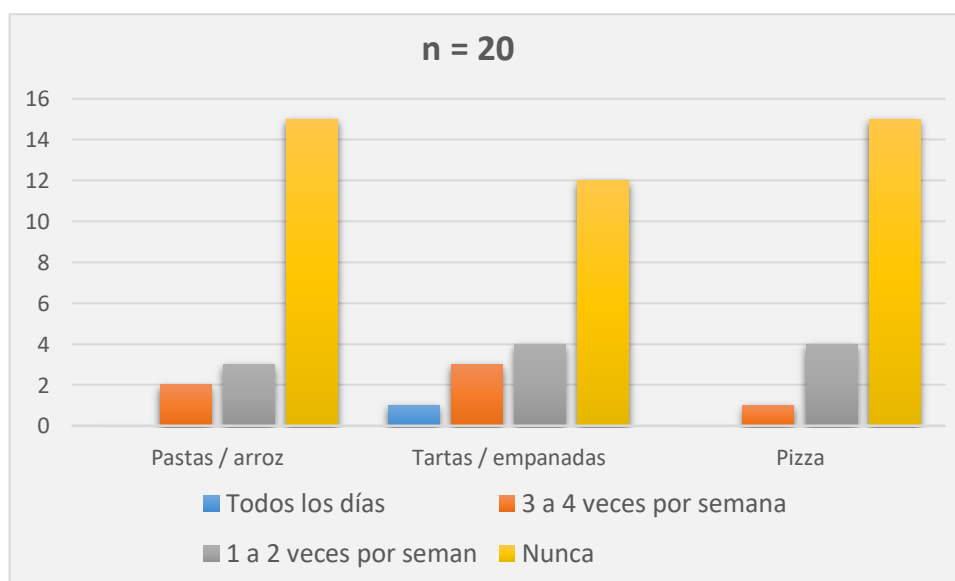
Fuente: elaboración propia

El gráfico N°17 muestra un consumo de sándwich del 50% del total de los empleados rotativos, un 5% lo consumen todos los días, un 10% de 3 a 4 veces, y el 35% restante de 1 a 2 veces a la semana. En lo que respecta a las tortillas, omelettes o huevos, el consumo es bastante menor, solo un 20% de la población los elige en algún momento de la semana, dividiéndose en un 5% de 3 a 4 veces y un 15% de 1 a 2 veces a la semana.

**Gráfico N°18. Frecuencia de consumo de carne y hamburguesas / salchichas**

Fuente: elaboración propia

En el gráfico N°18 se puede apreciar un consumo de carne de vaca, pollo, pescado o cerdo de un 40% de los trabajadores, dentro de ese porcentaje, un 5% las consume a diario, un 10% de 3 a 4 veces, y el restante 25% de 1 a 2 veces a la semana. En lo que respecta a las hamburguesas y salchichas, solo un 30% de la población estudiada las elige para su alimentación en el trabajo, un 10% todos los días, un 5% de 3 a 4 veces, y el restante 15% de 1 a 2 veces a la semana.

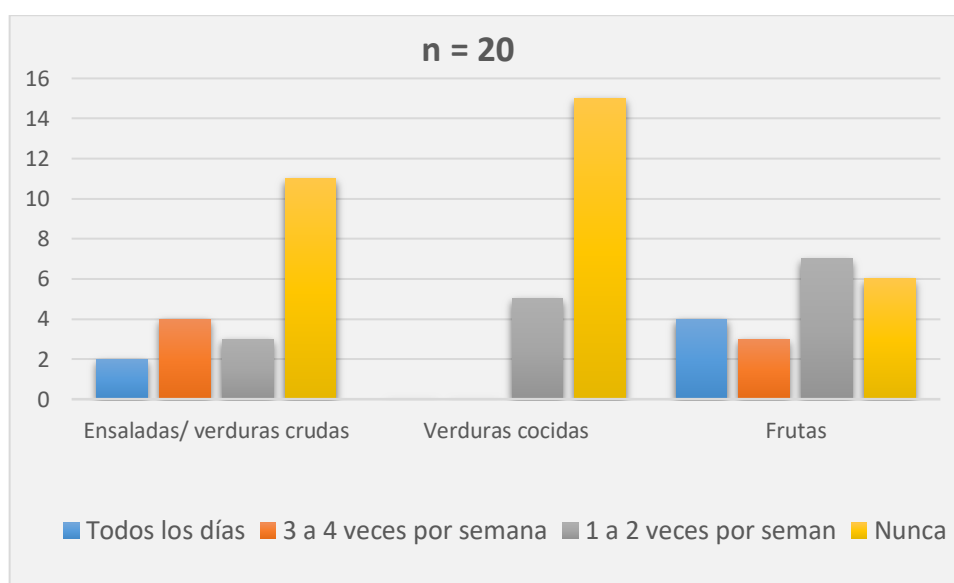
**Gráfico N°19. Frecuencia de consumo de pastas/ arroz, tartas / empanadas y pizza**

Fuente: elaboración propia



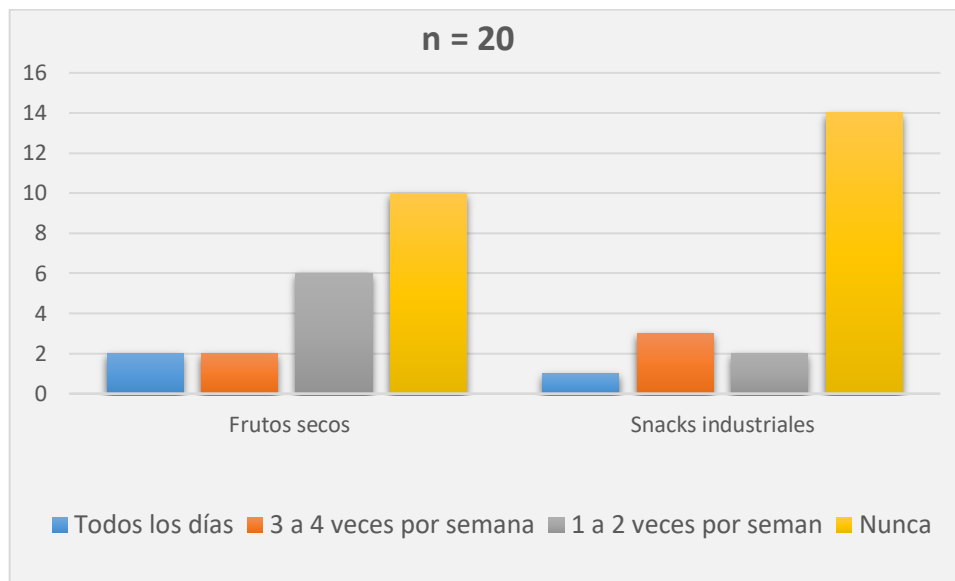
El gráfico N°19 devela que la opción más elegida de esta categoría son las tartas y empanadas, las mismas son consumidas por el 40% de los trabajadores, los cuales las seleccionan el 5% todos los días, el 15% de 3 a 4 veces por semana, y el restante 20% de 1 a 2 veces a la semana. En relación a las pastas y el arroz, su consumo abarca al 25% de los trabajadores, siendo elegidos por el 10% de 3 a 4 veces y por el 15% de 1 a 2 veces por semana. Por último, la pizza también tiene un consumo del 25% del total de los trabajadores, este porcentaje se reparte en un 5% que la consumen de 3 a 4 veces por semana y el restante 20% que la eligen para alimentarse de 1 a 2 veces a la semana.

**Gráfico N°20. Frecuencia de consumo de ensaladas/ verduras crudas, verduras cocidas y frutas**



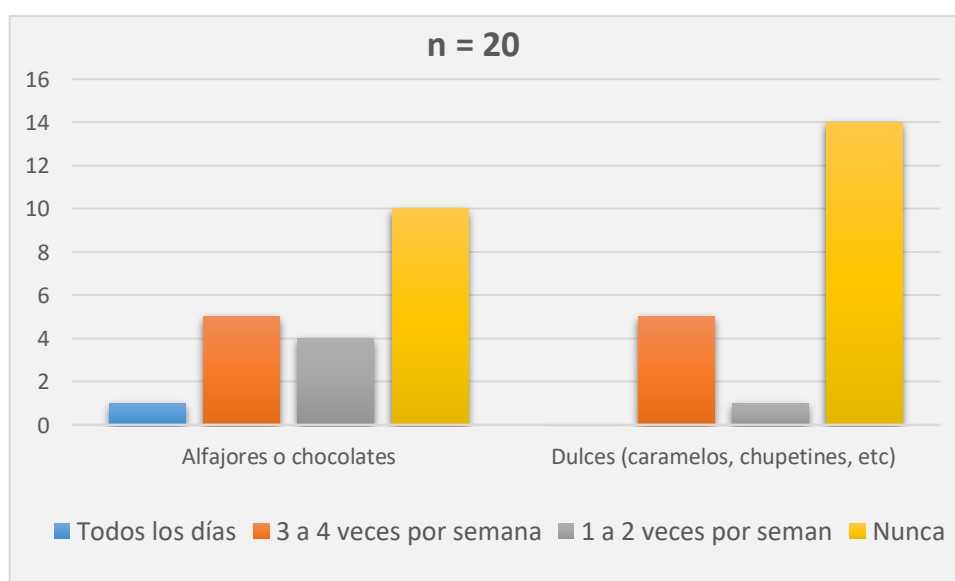
Fuente: elaboración propia

Se puede observar que, dentro de esta categoría, el alimento más elegido por la población estudiada son las frutas, las mismas son consumidas por un 70% de los trabajadores, un 20% de ellos las eligen todos los días, un 15% de 3 a 4 veces, y el restante 35% de 1 a 2 veces a la semana. En lo que respecta a las ensaladas o verduras crudas, son consumidas por el 45% de los trabajadores, dentro de ese porcentaje, un 10% las elige a diario, un 20% de 3 a 4 veces, y el restante 15% de 1 a 2 veces por semana. Por último, las verduras cocidas son consumidas solo por un 25% de los empleados, exclusivamente en la frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

**Gráfico N°21. Frecuencia de consumo de frutos secos y snacks industriales**

Fuente: elaboración propia

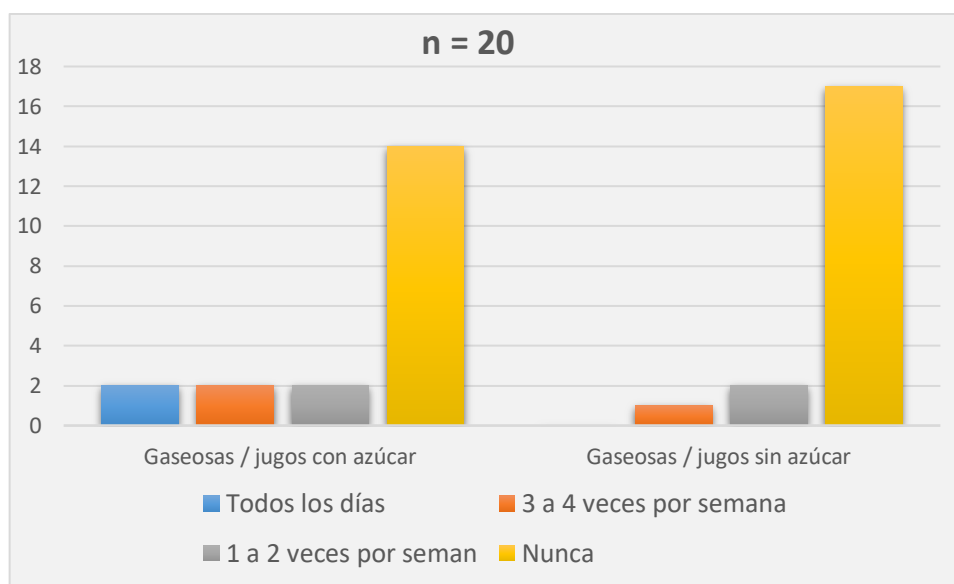
El gráfico N°21 arroja que, el 50% de la población estudiada consume frutos secos durante la jornada laboral, un 10% lo hace a diario, otro 10% 3 a 4 veces a por semana, y el 30% restante 1 a 2 veces a la semana. Con respecto a los snacks industriales, son consumidos por el 30% del total de los trabajadores, un 5% de ellos, los consumen a diario, un 15% de 3 a 4 veces por semana, y el 10% restante 1 a 2 veces a la semana.

**Gráfico N°22. Consumo de alfajores o chocolates y dulces (caramelos, chupetines, etc)**

Fuente: elaboración propia

El gráfico N°22 revela que, la mitad de la población estudiada, consume en su semana laboral alfajores o chocolates, un 5% lo hace todos los días, un 25% de 3 a 4 veces semanales, y el restante 20% de 1 a 2 veces por semana. Por el lado de los dulces, el consumo es considerablemente menor, llegando a un 30% del total, dentro de ese porcentaje, un 25% consume dulces de 3 a 4 veces por semana, y el 5% restante solo de 1 a 2 veces a la semana.

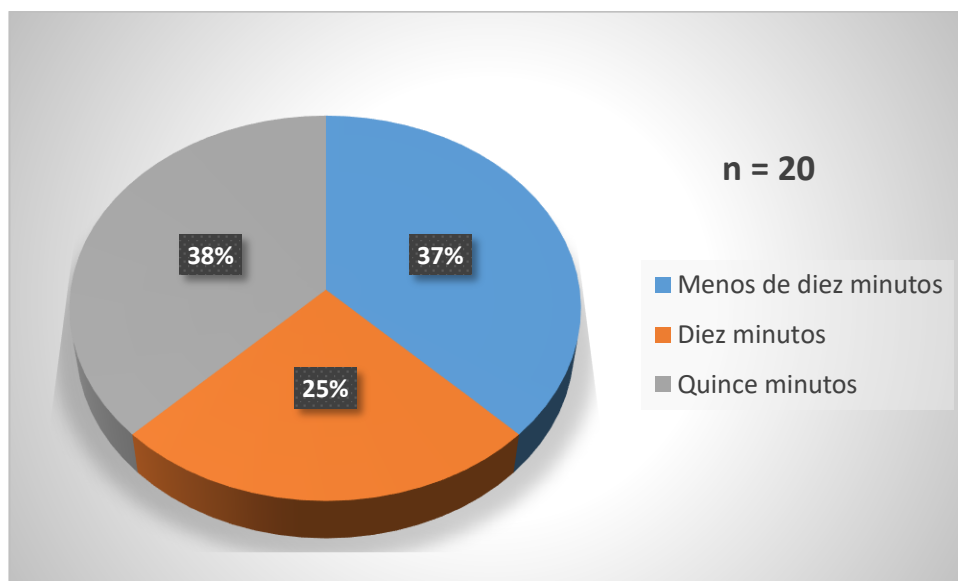
**Gráfico N°23. Frecuencia de consumo de gaseosas / jugos con y sin azúcar**



Fuente: elaboración propia

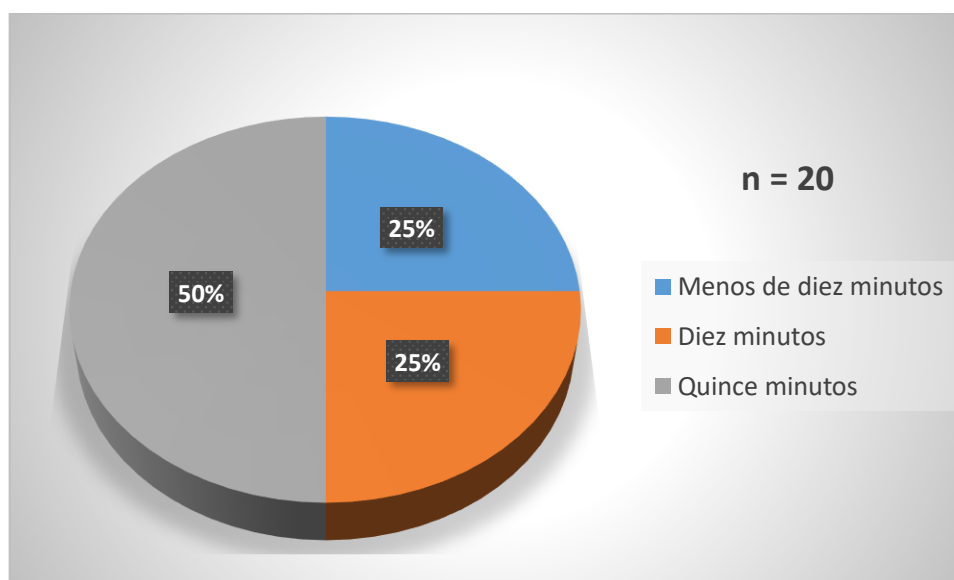
El gráfico N°23 muestra un bajo consumo general de gaseosas y jugos entre los empleados, percibiéndose una tendencia favorable hacia las azucaradas, las cuales, son consumidas por el 30% de los trabajadores, repartiéndose este porcentaje en tres grupos que representan un 10% de la población y las consumen todos los días, 3 a 4 veces semanales y de 1 a 2 veces por semana respectivamente. Los jugos y gaseosas sin azúcar, por su parte, son consumidos por apenas el 15% de los empleados, repartiendo este consumo en un 5% de los empleados de 3 a 4 veces por semana, y el restante 10% de 1 a 2 veces a la semana.

En cuanto al tiempo que dedican los trabajadores para realizar cada una de las comidas principales y colaciones se obtuvieron los siguientes datos.

**Gráfico N°24. Tiempo dedicado al desayuno, durante el turno laboral**

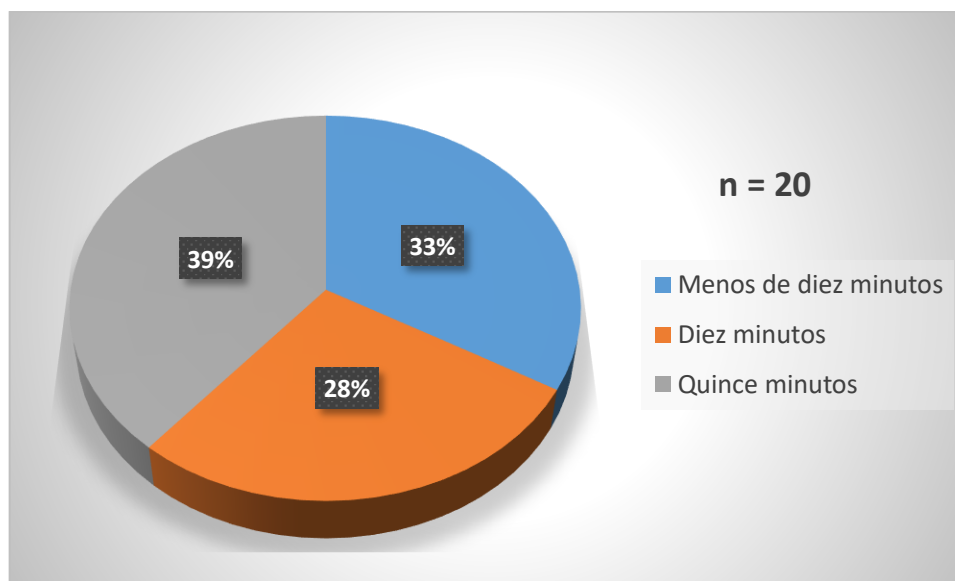
Fuente: elaboración propia

Como se observa en el gráfico N°24, existen dos grupos mayoritarios de un 37,5% que desayunan aproximadamente en 15 minutos, o en menos de 10 minutos respectivamente, mientras que el 25% restante lo hace en un lapso de 10 minutos.

**Gráfico N°25. Tiempo dedicado al almuerzo, durante el turno laboral**

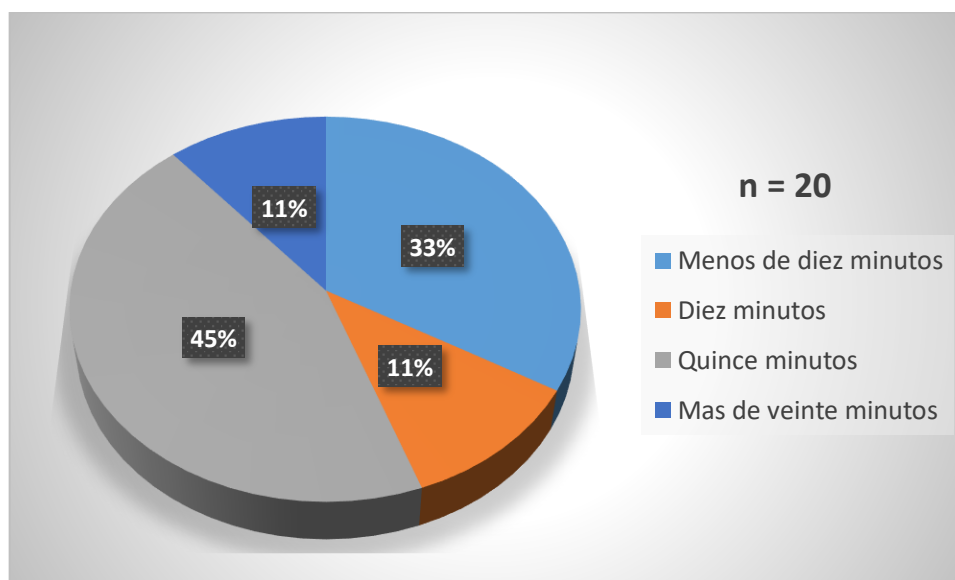
Fuente: elaboración propia

Respecto al almuerzo, la mitad de los empleados lo llevan adelante aproximadamente en 15 minutos, mientras que un 25% de los mismos se alimenta en 10 minutos, y el 25% restante en menos de 10 minutos.

**Gráfico N°26. Tiempo dedicado a la merienda, durante el turno laboral**

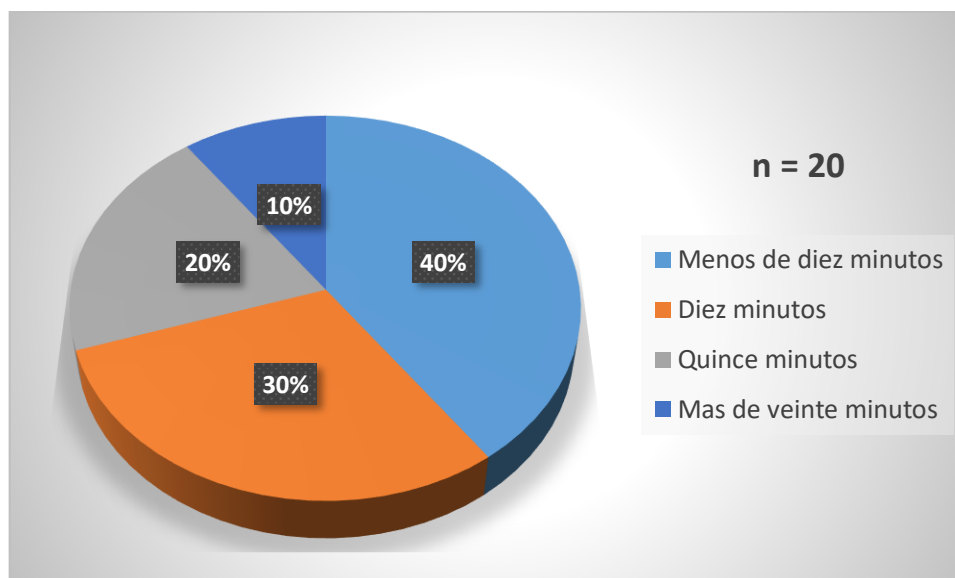
Fuente: elaboración propia

La merienda es realizada aproximadamente en un periodo de 15 minutos por el 39% de la población estudiada, mientras que un 33% lo hace en menos de 10 minutos, y el 28% restante en 10 minutos.

**Gráfico N°27. Tiempo dedicado a la cena, durante el turno laboral**

Fuente: elaboración propia

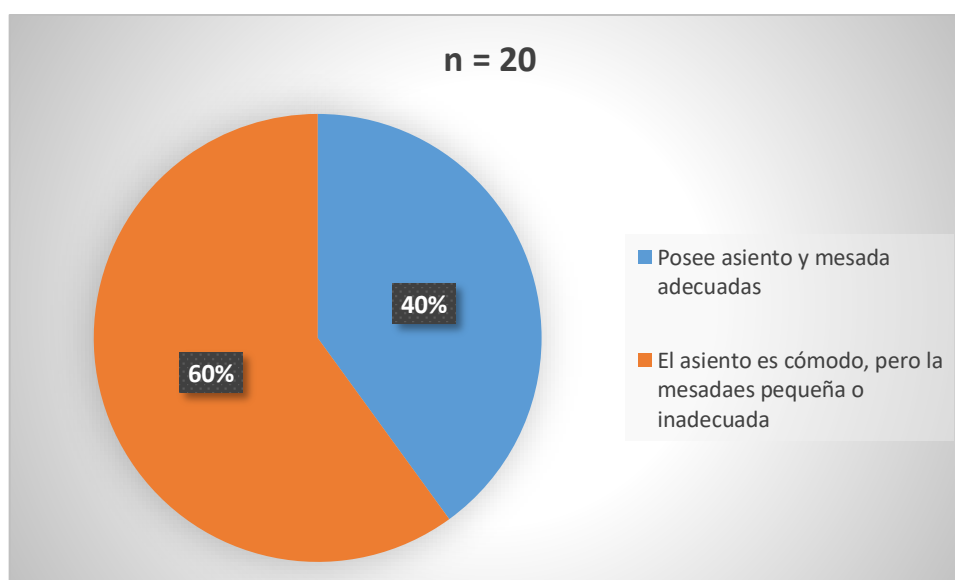
El 45% de los trabajadores realizan la cena en 15 minutos, el 33% en menos de 10 minutos, y existen dos grupos que abarcan un 11% cada uno, y utilizan lapsos de tiempo de más de 20 minutos o 10 minutos respectivamente.

**Gráfico N°28. Tiempo dedicado a la colación, durante el turno laboral**

Fuente: elaboración propia

Como se puede ver en el gráfico N°28, la colación es una comida que lleva menos tiempo a la mayoría de la población. El 40% la realiza en menos de 10 minutos, un 30% en 10 minutos, el 20% en 15 minutos, y solo un 10% en más de 20 minutos.

En relación a la comodidad del sector en el que se lleva adelante la alimentación durante el turno de trabajo, se muestran los siguientes datos.

**Gráfico N°29. Comodidad del área alimentaria**

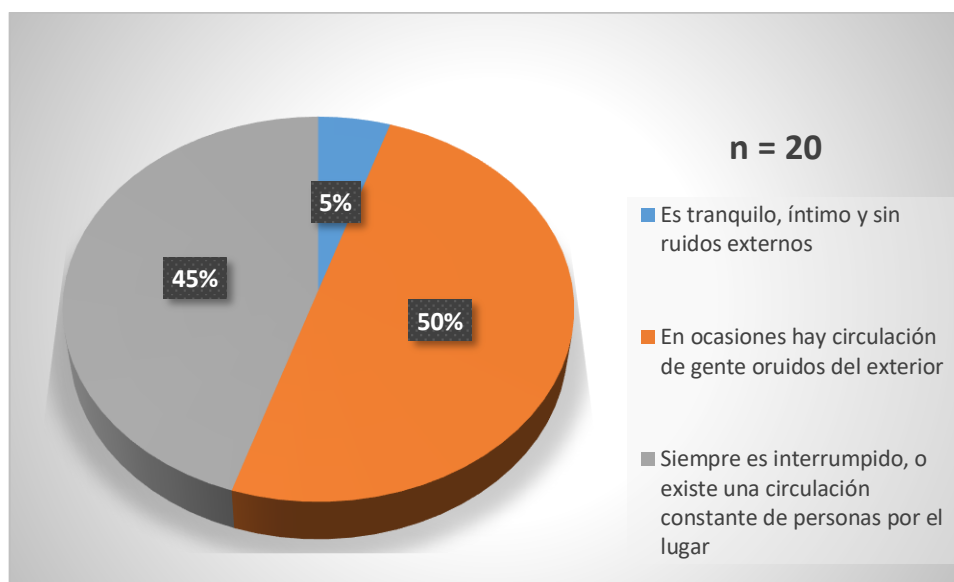
Fuente: elaboración propia

Existe una polarización entre los empleados respecto a la comodidad del lugar en el que comen. Un 60% de los mismos perciben que el asiento es adecuado, pero la

mesada es pequeña o inadecuada, mientras que el 40% restante está conforme con el lugar que le es designado para comer.

En lo que respecta a la condición del contexto en donde se produce la alimentación, se obtuvieron los siguientes datos

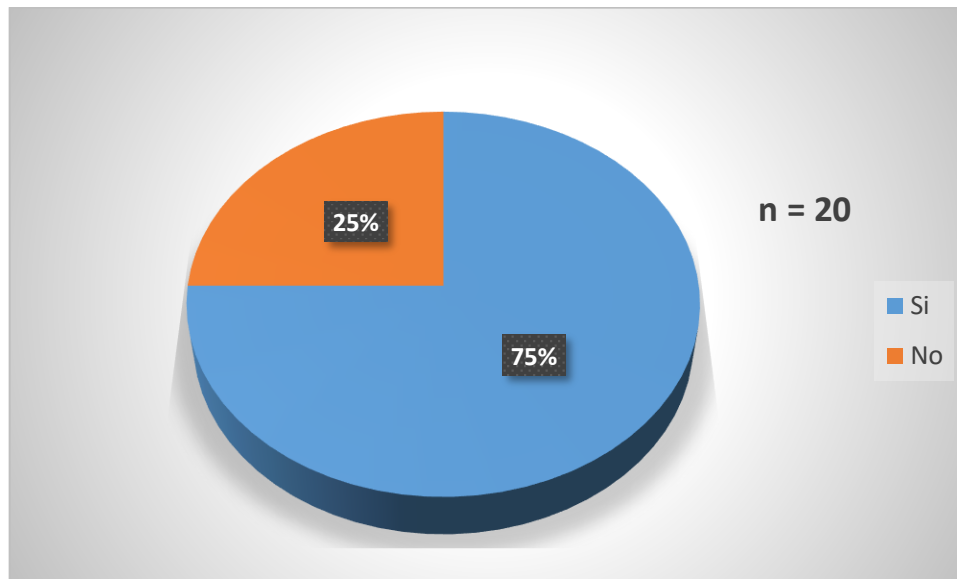
**Gráfico N°30. Contexto del área alimentaria**



Fuente: elaboración propia

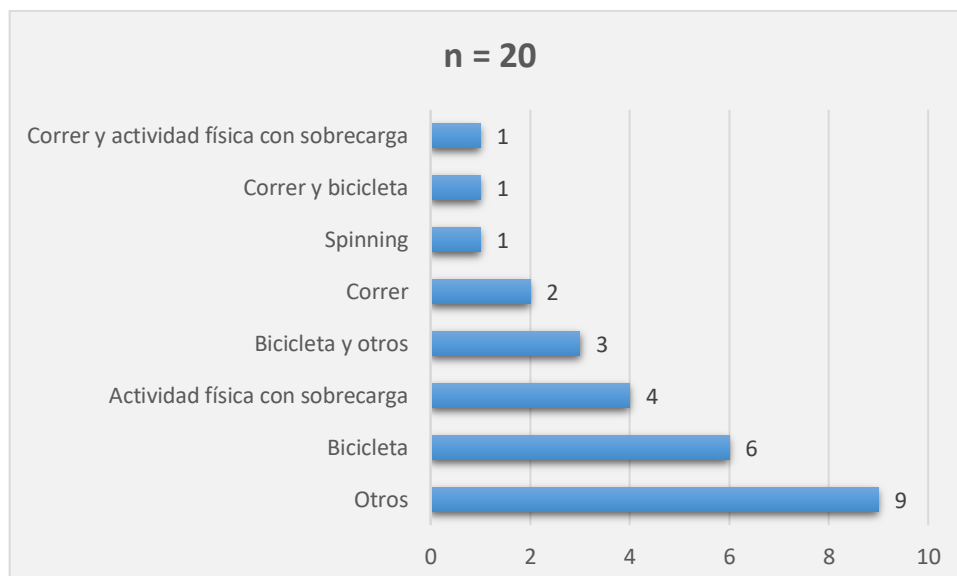
La mitad de los empleados considera que, en algunas ocasiones, hay circulación de gente o ruidos externos mientras se alimentan, un 45% siente que siempre es interrumpido o existe una circulación constante de personas por el lugar, mientras que solo un 5% considera al lugar como totalmente tranquilo, íntimo y sin ningún ruido externo.

Por otro lado, se indaga por la realización de actividad física por parte de la población, obteniendo los siguientes datos.

**Gráfico N°31. Realización de actividad física**

Fuente: elaboración propia

Un 75% de los empleados respondió realizar algún tipo de actividad física durante la semana, mientras que el 25% restante no lleva a cabo ningún tipo de actividad.

**Gráfico N°32. Tipo de actividad física**

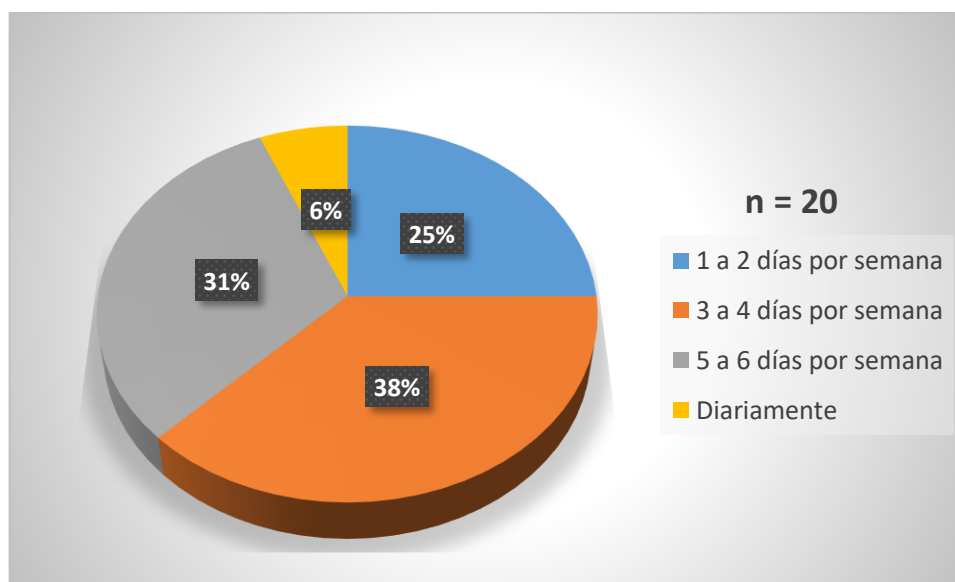
Fuente: elaboración propia

Con respecto al tipo de actividad que desarrolla la población encuestada, dentro de los que contestaron positivamente, se puede decir que, un 60% realiza otros tipos de ejercicio no preguntados en la encuesta, un 40% realiza la actividad del ciclismo, el 26,6% hace actividades con sobrecarga, el 13,3% prefiere correr, y un 6,6% realiza



spinning. Mientras que un 20% hace tanto bicicleta como otras actividades no preguntadas, un 6,6% corre y hace ciclismo, y otro 6,6% corre y realiza actividad con sobrecarga.

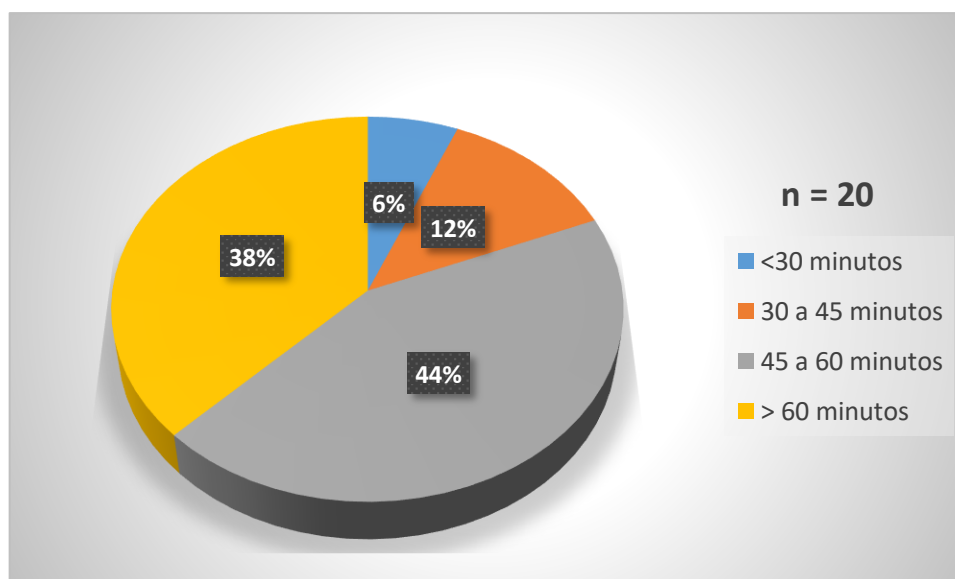
**Gráfico N°33. Frecuencia de la actividad física**



Fuente: elaboración propia

Como se observa en el gráfico N°33, una gran parte de la población, que abarca un 38% hace actividad física de 3 a 4 veces a la semana, seguida de un 31% que tiene una frecuencia de 5 a 6 días semanales, otro 25% elige entrenar con una frecuencia de solo 1 a 2 días a la semana, mientras que un escaso 6% prefiere entrenar todos los días.

**Gráfico N°34. Duración de la actividad física**

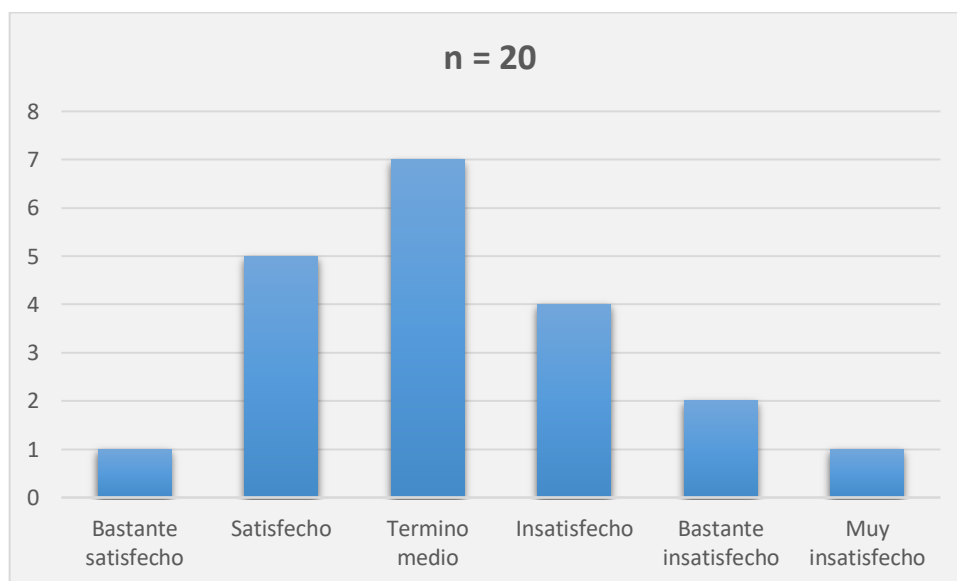


Fuente: elaboración propia

Con respecto a la duración de la actividad física, se puede observar una tendencia a entrenar por lapsos cercanos a una hora. El 44% entrena en un periodo de 45 a 60 minutos y un 38% en un tiempo mayor a 60 minutos. Luego el 12% entrena de 30 a 45 minutos, y un 6% lo hace en periodos de tiempo menores a los 30 minutos.

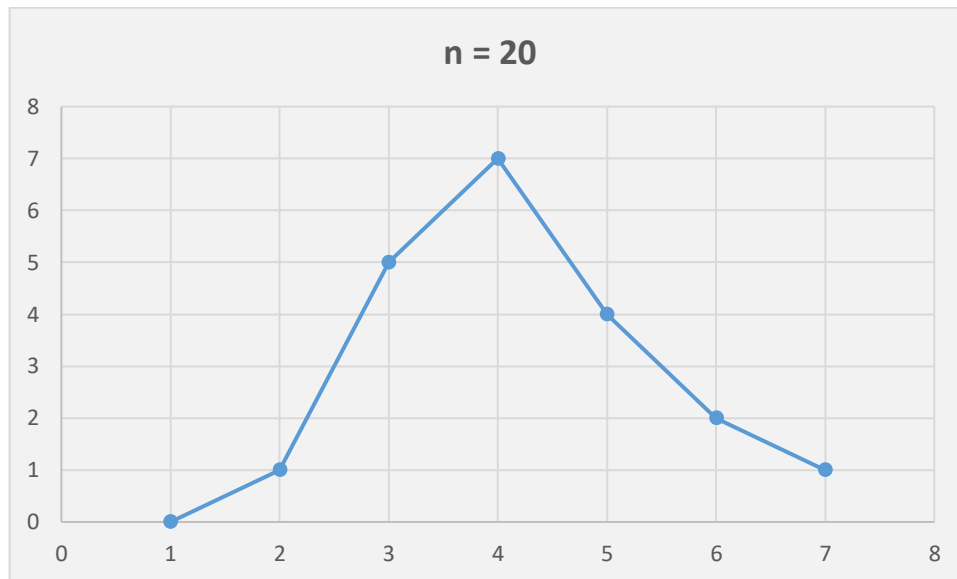
Para determinar la calidad de sueño de la población, se llevó adelante el cuestionario Oviedo del Sueño (COS), del cual se obtuvieron los siguientes resultados

**Gráfico N°35. Valoración subjetiva del sueño**



Fuente: elaboración propia

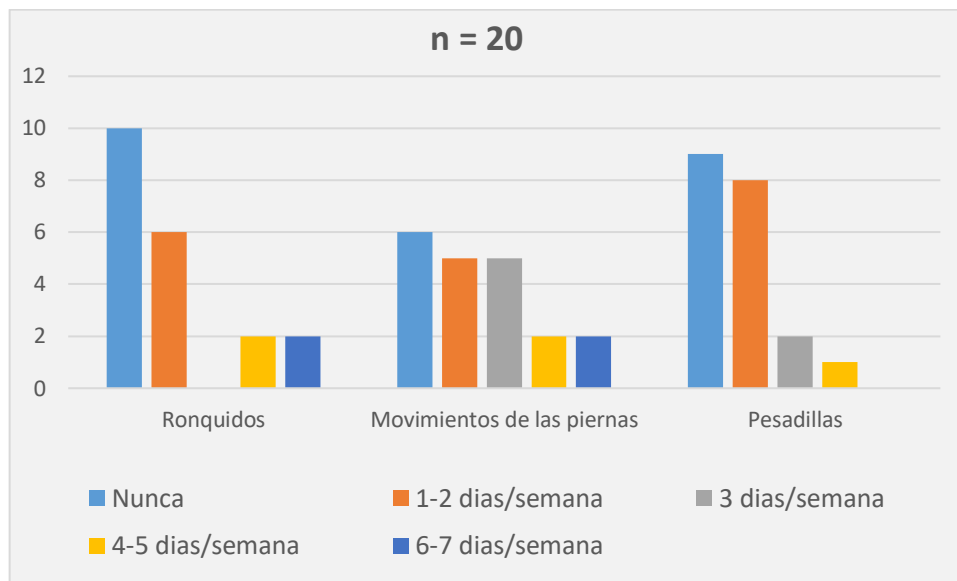
El 35% de la población estudiada manifestó una conformidad de término medio con respecto al sueño, la satisfacción con el mismo, se registró en el 30% de los empleados, estando un 25% satisfechos y solo un 5% bastante satisfechos. Como contracara, un 35% declaró insatisfacción con su sueño durante el último mes, dentro de esta categoría, un 20% se manifestó insatisfecho, un 10% bastante insatisfecho, y el 5% restante muy insatisfecho.

**Gráfico N°36. Valoración subjetiva del sueño**

Fuente: elaboración propia

Para la valoración subjetiva del sueño, el cuestionario Oviedo del sueño (COS), plantea una puntuación desde 1 (muy satisfecho), hasta 7 (muy insatisfecho), en el gráfico anterior se puede ver que el promedio de la población estudiada resultó de una puntuación de 4, la cual representa una conformidad de término medio en relación al sueño durante el último mes. Otro factor que este cuestionario intenta determinar, es el grado de insomnio, evaluándose en una escala de 9 a 45. Siendo cada vez de mayor gravedad, a medida que el valor es más alto. Pudiéndose observar en la población estudiada puntajes que oscilan entre 10 y 34. Con respecto a la evaluación de hipersomnio en la población, la escala utilizada va de 3 a 15. Siendo 15 la mayor gravedad posible de este desorden del sueño. Observándose puntajes que fluctuaron de 3 a 14 entre los trabajadores.

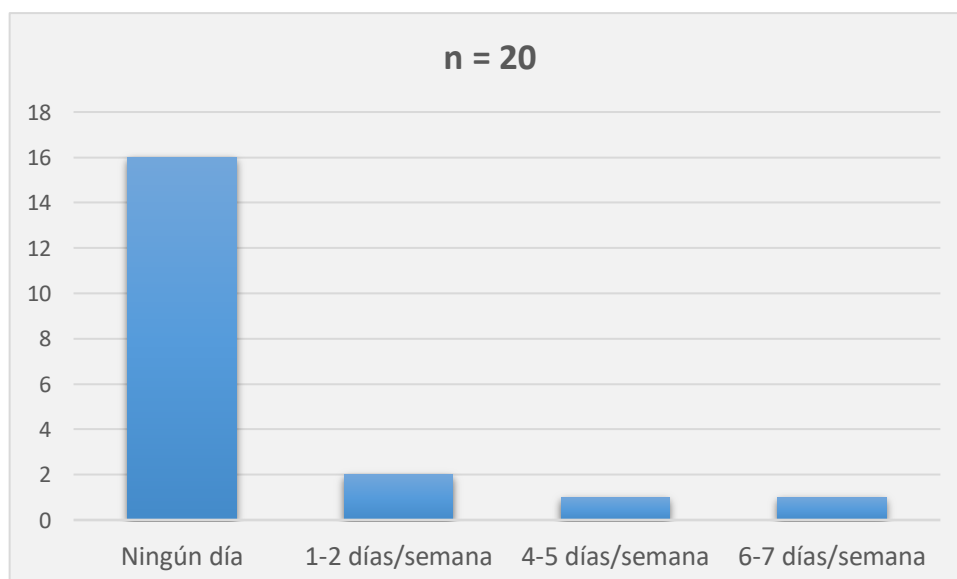
Respecto de los datos clínicos relacionados con el sueño se recabo la siguiente información.

**Gráfico N°37. Frecuencia de trastornos durante el sueño**

Fuente: elaboración propia

El 50% de la población estudiada tiene ronquidos durante su semana de sueño, un 10% lo sufre a diario, otro 10% de 4 a 5 veces y el 30% restante solo de 1 a 2 veces por semana. En lo que respecta al movimiento de las piernas, el 70% lo padecen durante la semana, un 10% todos los días, otro 10% de 4 a 5 veces por semana, mientras que los dos 25% restantes lo sufren 3 días y de 1 a 2 días respectivamente. Por su parte, las pesadillas se desarrollan en el 55% de los empleados, el 5% las experimenta de 4 a 5 días, el 10% 3 días, y el 40% restante solo de 1 a 2 veces a la semana.

En cuanto al uso de fármacos para lograr el sueño se obtuvieron los siguientes datos.

**Gráfico N°38. Frecuencia de consumo de fármacos**

Fuente: elaboración propia

Como se observa en el gráfico N°38, el 20% de la población de estudio utiliza fármacos para conciliar el sueño durante la semana. Un 10% lo hace de 1 a 2 veces por semana, un 5% de 4 a 5 veces, mientras que el 5% restante lo hace diariamente. Los empleados, además, agregaron utilizar para dicho fin una serie de fármacos o recetas caseras como: distintas hierbas, infusión de manzanilla y melisa, y medicamentos pertenecientes al grupo de las benzodiazepinas.

# CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó con 20 trabajadores rotativos de ambos sexos, que desempeñan su labor en una empresa privada de la ciudad de Mar del Plata, a los que se les realizó el estudio a través de una encuesta y un cuestionario enviados vía e-mail. Las edades de los trabajadores encuestados rondaron entre los 27 y 43 años, si bien la mayor parte de ellos se encontraban entre los 29 y 39 años. Con respecto a la distribución por sexo se observa que el 70% son hombres y el 30% restante mujeres, por lo que hay una marcada prevalencia del sexo masculino.

En relación al grado de apetito experimentado por los empleados, según el turno laboral, se puede observar que, existe cierta tendencia a la disminución del mismo, conforme pasan los turnos o avanzan las horas del día. Durante el turno mañana el apetito está aumentado para el 55% de los trabajadores, el mismo porcentaje considera tener un apetito moderado durante la tarde, mientras que por la noche, el 50% declaró tenerlo disminuido.

En lo que refiere al consumo de comidas principales o colaciones durante el turno laboral, el total de los empleados declaró realizarlas en alguno de los turnos de trabajo. Durante el turno mañana, la comida más elegida es el desayuno, seguido de almuerzo, colación, personas que realizan almuerzo y colación y un grupo minoritario que no hace comidas durante el turno. Por la tarde, la opción más elegida por amplio margen es la merienda, seguida de colación, trabajadores que realizan merienda y colación y un grupo un tanto mayor que el de la mañana, que no hacen ningún tipo de comida en el trabajo. En lo que respecta al turno de la noche, en concordancia con la disminución del apetito antes mencionada, se observa que más de la mitad de los empleados no realizan comidas en el turno, los que si prefieren comer durante la noche, eligen mayoritariamente la colación, seguido de los que cenan y hacen colación, luego los que sólo cenan, solo desayunan y por último, los que hacen cena, colación y desayuno.

En la presente investigación también se indaga sobre la elaboración hogareña y la compra de alimentos fuera de la casa, para abastecerse en los diferentes turnos. Con respecto a la producción casera de alimentos, se observó una tendencia general muy baja. El turno mañana resultó ser el de mayor elaboración en el hogar, llegando a un 35% del total de la población, seguido del turno tarde, donde el 30% de los trabajadores elaboran alimentos para llevar al trabajo en algún momento de la semana, mientras que en lo que respecta al turno noche, solo un 15% cocinan en su hogar alimentos para consumir durante el trabajo.

Los alimentos adquiridos fuera del hogar, o en el propio trabajo resultaron ser la opción más seleccionada en todos los turnos. Alrededor del 90% de la población estudiada, se alimenta de esta forma durante el turno mañana y tarde, apreciándose una merma y bajando al 65% durante el turno de la noche. Por otro lado, existen dos opciones mayoritarias que representan la procedencia de estos alimentos, la panadería y el kiosco, y en menor medida el almacén o supermercado.

En cuanto al consumo de alimentos durante la jornada laboral, se observa una fuerte tendencia hacia las distintas elecciones más relacionadas con el desayuno, merienda o colación. Con porcentajes de consumo que oscilan entre el 90% al 70% se encuentran alimentos como: galletitas dulces y saladas, las cuales tienen un consumo diario del 25%, y el 10% de la población respectivamente, compartiendo además un 25% que consumen ambas opciones de 3 a 4 veces, y otro 40% que lo hacen de 1 a 2 veces a la semana. Por otro lado, se encuentran las infusiones como café, té o mate cocido, las cuales son consumidas a diario por un 25% de la población tanto endulzados con azúcar, como con edulcorante, mientras que amargas, presentan un escaso 5% de elección diaria, el mate cebado, en cambio, es preferido amargo por los trabajadores, quienes lo eligen en un 25% de los casos de forma diaria, mientras que un 15% lo consume todos los días con edulcorante, y otro 10% con azúcar. Con respecto a las facturas y productos de panadería, un 30% de la población los consume entre todos los días y 3 a 4 veces por semana, y otro 40% de 1 a 2 veces semanales, mientras que las frutas, tienen un consumo entre diario y de 3 a 4 veces del 35%, y otro 35% de los trabajadores que las consumen de 1 a 2 veces a la semana. Ya con un consumo más moderado, y porcentajes de consumo que van del 65% al 50%, se ubican alimentos que también se pueden emparentar con las comidas antes mencionadas, estos son: cereales de desayuno, barrita de cereal o turrónes, leche sola o con infusión, sándwiches, frutos secos y alfajores o chocolates. Por último, con un porcentaje de elección semanal de entre un 45% a un 25%, se encuentran alimentos que, en su mayoría, se pueden relacionar con el almuerzo y la cena, y otros, que se emparentan con comidas entre horas u otras comidas, estos son: tartas, empanadas, las carnes (vaca, cerdo, pollo, pescado), las gaseosas o jugos con y sin azúcar, el yogurt, el pan o tostadas, los dulces, los snacks industriales, las hamburguesas o salchichas, las pastas o arroz, la pizza, las verduras cocidas y las tortillas, omelettes o huevos.

Un estudio de Martínez (2019), afirma que actualmente existe una gran oferta de galletitas dulces, golosinas, snacks, y todo tipo de productos de bajo valor nutricional, altos en azúcares y grasa que se encuentran en el mercado y están disponibles también en los lugares de trabajo. Las largas jornadas laborales, sumadas a los hábitos



sedentarios y malas elecciones alimentarias, pueden derivar en un mal pronóstico de salud con el paso de los años. Observándose en la población, altos consumos de hidratos de carbono, llegando casi al requerimiento diario durante la jornada laboral. Siendo estos cubiertos con alimentos ricos en hidratos de carbono simples o azúcares y harinas refinadas. Registrándose un consumo de facturas simples por parte del 65% de los trabajadores, otro 50% que las consume rellenas y un 40% que consume churros y mate durante la jornada de trabajo.

Se puede observar otra similitud establecida con el estudio de Franco Hernandez (2012), el cual plantea que los trabajadores nocturnos sufren alteraciones en la calidad, cantidad y ritmo de las comidas, observando un alto consumo de bocadillos, bebidas con azúcar, dulces, snacks y cafeína, como estimulantes contra el sueño.

El alto consumo de infusiones que contienen cafeína y otros estimulantes del sistema nervioso, podrían relacionarse con los déficits de sueño presentados por la población y la necesidad de soportar la jornada nocturna. Mientras que con respecto a la tendencia alimentaria de elección más masiva realizada por los empleados, se puede concluir que estas comidas tienen, en la mayoría de los casos, hidratos de carbono en su composición, ya sea harinas o hidratos de carbono complejos, como en el caso de las galletitas, facturas y productos de panadería, o hidratos de carbono simples o azúcares, en galletitas dulces, facturas, infusiones con agregado de azúcar y frutas. También, se observa un consumo de grasas de baja calidad, incluidas en galletitas, productos de panadería y facturas, mientras que por el lado de las proteínas, el consumo es menor.

En relación al tiempo dedicado a cada una de las comidas durante el trabajo, se observa que, el tiempo más elegido por los trabajadores, para llevar adelante desayuno, almuerzo, merienda y cena es de 15 minutos, seguido de 10 minutos y menos de 10 minutos. Como excepción, un escaso porcentaje de los encuestados contestó tomarse más de 20 minutos para realizar la cena. Con respecto a la colación, el mayor porcentaje de los empleados la lleva adelante en menos de 10 minutos o 10 minutos, y la minoría se toma 20 minutos o más de 20 minutos para realizarla.

En lo que refiere al lugar donde se desarrolla la alimentación, en relación a la comodidad, se advierten diferentes percepciones por parte de los empleados, un 60% declaró tener asientos cómodos, pero con mesadas pequeñas o inadecuadas para llevar a cabo la alimentación, mientras que el 40% restante considera tener asientos y mesadas adecuadas. Para comprender estas respuestas, es necesario aclarar que, existen dos grupos de empleados que se alimentan en diferentes lugares con diferentes

condiciones de comodidad. Con respecto al contexto del lugar en donde comen, existe cierto consenso del 95% de los empleados, sobre la circulación de gente o los ruidos mientras se produce el acto alimentario, algunos respondieron que esta problemática sucede con cotidianidad y otro grupo que solo lo sufre a veces, mientras que un escaso 5% considera que se alimenta en un lugar tranquilo, íntimo y sin ruidos externos.

Con respecto a la realización de actividad física por parte de la población estudiada, un 75% de la misma resultó realizar este tipo de actividades en alguna ocasión durante la semana. Las alternativas más elegidas, resultaron ser el ciclismo y la actividad física con sobrecarga, seguidas del ciclismo y otras actividades, correr, spinning, correr y bicicleta, y por último, correr y actividad física con sobrecarga. Con respecto a la frecuencia elegida para hacer estos ejercicios, la mayoría de los empleados los realizan de 3 a 4 veces por semana, seguido de 5 a 6 días semanales, 1 a 2 días por semana, y un grupo muy escaso todos los días. Para finalizar, la duración de estas actividades tiene en más del 80% de los empleados, una duración de entre 45 minutos a 60 minutos o más, mientras que la minoría de la población se ejercita de 30 a 45 minutos o por menos de 30 minutos.

Otra de las variables evaluadas es la calidad de sueño de los trabajadores. En cuanto a la valoración subjetiva del sueño, se observan tres grupos bien definidos, el primero, abarcando un 30% de la población encuestada, se encuentra conforme con su sueño, el segundo grupo, representando un 35% de los trabajadores, respondió tener una conformidad de término medio, mientras que por último, existe otro 35% que se manifestó insatisfecho con su sueño. En relación al insomnio, que se evaluó en una escala de 9 a 45, arrojó como resultado que los empleados están ubicados en valores de entre 10 y 34. Mientras que, el hipersomnio, que se evaluó en una escala de entre 3 y 15, tuvo resultados que oscilaron entre 3 y 14 por parte de los empleados.

Los trastornos durante el sueño son bastante comunes en la población estudiada, el 50% de la misma sufre ronquidos, un 70% mueve las piernas durante el sueño y otro 55% desarrollan pesadillas. Como consecuencia de estos problemas y los anteriormente mencionados, existe un 20% de los trabajadores que recurren a fármacos para poder mejorar su calidad de sueño, entre los mismos se incluyen hierbas, infusión de manzanilla y melisa, y medicamentos pertenecientes al grupo de las benzodiazepinas.

En este aspecto se observa coincidencia con los resultados de un estudio realizado por la Fundación para la prevención de riesgos laborales (2014), donde se halló un importante porcentaje de sujetos disconformes con su sueño, observándose un

34% que considera su calidad de sueño muy mala, y otro 37% que cree que es bastante mala, mientras que sólo un 7% de los trabajadores cree tener un sueño de buena calidad, con respecto a los síntomas a nivel psíquico, se descubrió que un 38% de los empleados sufre insomnio y otro 20 % padece somnolencia. Mientras que en lo que respecta al consumo de medicamentos o sustancias, que se eligen para hacer frente a estas problemáticas, se observó que el 25% de la población consume tranquilizantes, un 15% antidepresivos y otro 33% prefieren utilizar otro tipo de fármacos.

En relación a todo lo analizado anteriormente, se evidencian en la población estudiada algunas barreras, que pueden limitar la elección de buenos hábitos alimentarios, bajando la calidad de la ingesta durante la jornada laboral.

La incomodidad del lugar en donde se lleva adelante el acto alimentario, dado por la existencia de mesadas pequeñas o inadecuadas, manifestado por el 60% de los empleados, sumado a los ruidos y la circulación de gente, expuesta por casi la totalidad de los trabajadores, pueden explicar los escasos 15 minutos de promedio que se toman los empleados para realizar la mayoría de las comidas durante la jornada laboral.

Por otro lado, esta incomodidad y apuro experimentado por la población, podrían motivar la elección de alimentos comprados y de rápido consumo, como se puede ver en las elecciones mayoritarias que estos hacen, priorizando alimentos como las galletitas preferentemente azucaradas, facturas y productos de panadería, acompañados de infusiones como café, te, mate cocido y mate cebado que muchas veces traen con ellos más azúcar incluida.

La OIT (2005) sostiene que el acceso a una alimentación adecuada y los periodos de descanso de los empleados constituyen un tema de gran importancia. La duración de los descansos para comer mayor a 30 minutos, junto con las disposición de comedores y salas afines, permiten controlar el riesgo de que los trabajadores adquieran enfermedades crónicas. Si el presupuesto de la empresa, no permite la creación de un comedor, las mismas deben considerar la instalación de pequeñas cocinas, dotadas de un lugar para almacenar alimentos, acompañadas de un lugar tranquilo para llevar adelante la alimentación, alejado de los puestos de trabajo y protegido de las inclemencias del tiempo.

Ante esta problemática, sería pertinente primeramente realizar una educación alimentaria a los empleados a fin de proponer elecciones más saludables, a través de material educativo o posters ubicados en el sector donde se alimentan, en segundo lugar, resulta fundamental proponer un proyecto a nivel de la empresa, para crear un espacio cómodo e íntimo para la alimentación, en el cual se de un tiempo cercano a la

media hora, en un horario lo más próximo posible a la mitad del turno, que les permita a los trabajadores alimentarse de manera correcta y con la tranquilidad necesaria.

La alimentación es un proceso vital, voluntario y educable. El espacio laboral debe convertirse en un lugar que potencie el bienestar de los trabajadores, a través de la alimentación saludable, fomentando un entorno agradable, que genere beneficios físicos y psicológicos, haciendo posible que descansen, se alimenten y liberen tensiones. Contribuyendo de esta manera a la salud física y mental de los mismos, lo que se traduce en menor ausentismo por enfermedad y mayor rendimiento en el trabajo (Alzate Mejía, 2016)

Estas realidades, muestran los desafíos que enfrenta la profesión del nutricionista, teniendo que informar y educar a la población, para lograr mejoras en su alimentación, que prevengan futuras enfermedades y permitan el desarrollo de una mejor calidad de vida por parte de los individuos.

Finalizado este estudio de hábitos alimentarios y calidad de sueño en trabajadores con horario rotativo, quedan abiertos los siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es la relación entre el trabajo nocturno y el descenso del apetito?
- ¿Cómo incide la alimentación en la insatisfacción de los empleados con su sueño?
- ¿Cómo se relaciona la escasa elaboración de comida casera con el espacio inadecuado para llevar adelante la alimentación?



# **BIBLIOGRAFÍA**

Alaniz, W; Santander, L; Correa, S. (2015) Aumento o disminución ponderal, como resultado de una alimentación sujeta a turnos rotativos de trabajo, en el personal de enfermería del Hospital Regional Malargue, en el periodo de noviembre de 2014 a mayo de 2015. Recuperado de [http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/8497/alaniz-walter.pdf](http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/8497/alaniz-walter.pdf)

Alzate Mejía, S. (2016). *La alimentación en el trabajo como estrategia de responsabilidad social empresarial y su relación con el absentismo y el bienestar laboral*. (Tesis de investigación). Universidad Nacional de Colombia, Colombia.

Recuperado de:

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/59089/15349540.2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barahona Madrigal, A; Vidaurre Mora, E; Sevilla Acosta, F; Rodríguez Rodríguez, J; Monge Escobar, S. (2013). El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica. *Medicina Legal de Costa Rica*, 30(1).

Bobes García, J; González, G; Portilla, M; Saíz Martínez, P; Bascarán Fernández, M; Iglesias Álvarez, C; Fernández Domínguez, J. (2000). Propiedades psicométricas del cuestionario Oviedo de sueño. *Psicothema* 12(1), 107-112

Campos-Uscanga, Y; Romo-González, T. (2014). La complejidad del cambio de hábitos alimentarios. *Revista Psicología Científica*. 16(11).

Carbajal Azcona, A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.

Chamorro, R; Farias, R; Peirano, P. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: enfoque en el problema de obesidad. *Revista chilena de nutrición*. 45(3), 285-292.

Cohen Arazi, L; Menna, I; Gismondib, M; Pino, M; Suquiab, M; Suarez, G; Villa Novad, S. (2018). Prevalencia del uso de pantallas electrónicas y relación con el índice de masa corporal en pacientes que asisten al consultorio externo pediátrico, Hospital General de Agudos Dr. Juan A. Fernández. *Revista Hospital de Niños*, 60(269), 164-170.

De Girolami, D. (2008). *Clínica y Terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires: El ateneo.

Díaz-Sampedro, E.; López-Maza, R.; González-Puente, M. (2010) Hábitos de alimentación y actividad física según la turnicidad de los trabajadores de un hospital. *Enfermería clínica* 20(4), 229–235.

Duran, P. (2005) Transición epidemiológica nutricional o el “efecto mariposa”. *Archivo argentino de pediatría*, 103(3)

Empresa consultora: Estructplan: Melo, J (2006). Sistemas de trabajo por turnos. Obtenido de Página Web: <https://estructplan.com.ar/sistemas-de-trabajo-por-turnos/#>

Franco Hernández, L; Bravo Santos, R; Sánchez López, C; Romero, E; Rodríguez Moratinos, A; Barriga Ibars, C; Cubero Juárez, J. (2012). Análisis nutricional y hábitos alimentarios en personal sanitario con turnos rotatorios. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 32-38.

Fundación para la prevención de riesgos laborales. (2014). Los tiempos de la organización del trabajo: Incidencia de los riesgos psicosociales en los sistemas de trabajo a turnos. Obtenido de Página Web: [http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones\\_new/files\\_trabajoaturnos2010/libro%20turnos%20modificado%202014.pdf](http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_trabajoaturnos2010/libro%20turnos%20modificado%202014.pdf)

Garaulet Aza, M. (2015). La cronobiología, la alimentación y la salud. *Mediterráneo económico* (27), 101-122.

García Cardona, M; Pardío López, J; Arroyo Acevedo, P; Fernández García, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 14(27), 9-46.

Jameson, J; Fauci, S; Kasper, L; Hauser, L; Longo, L; Loscalzo, J. (2018). Harrison. *Principios de Medicina Interna*. (20ed). Birmingham, Alabama: Mc Graw Hill Professional.

Larrea Pedrosa, G. (2019). Trabajo nocturno: factores de riesgo para la salud de los trabajadores. *Revista Ergonomía Investigación y Desarrollo*, 1, 152-164.

Lopes Simões, M; Marques, F; De Mattia Rocha, A. (2010). El trabajo en turnos alternados y sus efectos en lo cotidiano del trabajador que beneficia granos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(6).

Martínez, L. (2019). *Picoteo durante la jornada laboral*. (Trabajo final integrador). Universidad Isalud, Argentina. Recuperado de: <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/1/463/TFN613.6%20M367.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez, O. (2013). Trabajo por turnos y trabajo nocturno. Su impacto en la salud de los trabajadores y elementos para una propuesta sindical. Un estudio de caso. Buenos Aires: Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo.

Ministerio de salud de la Nación (2016). *Manual para la aplicación de las Guías alimentarias para la población argentina*. Obtenido de página web: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

Miró, E; Cano-Lozano, M; Buela-Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, (14), 11-27.

Organización internacional del trabajo (1990). Recomendaciones sobre el trabajo nocturno. Obtenido de Página Web: [www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:312516](http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312516)

Organización internacional del trabajo (2001). Conferencia Internacional del Trabajo. Mano de obra femenina, trabajo nocturno e industrialización mundial. Obtenido de Página Web: <https://www.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc89/rep-iii1b-c1.htm>

Organización internacional del trabajo (2004). ¿Qué es el trabajo decente? Obtenido de Página Web: [https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS\\_LIM\\_653\\_SP/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang--es/index.htm)

Organización internacional del trabajo (2005). Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la productividad Nuevo informe de la OIT. Obtenido de Página Web: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_006116/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm)

Organización internacional del trabajo (2005). Food at work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. Obtenido de Página Web: [https://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/download/s\\_foodatwork.pdf](https://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/download/s_foodatwork.pdf)

Organización internacional del trabajo (2016). Estrés en el trabajo. Un reto colectivo. Obtenido de Página Web: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_466549.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf).

Organización internacional del trabajo (2018). Nota informativa. Los individuos, el trabajo y la sociedad. Obtenido de Página Web:



[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---cabinet/documents/publication/wcms\\_618366.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---cabinet/documents/publication/wcms_618366.pdf)

Organización internacional del trabajo (2019). Guía para establecer. Una ordenación en el tiempo de trabajo equilibrada. Obtenido de Página Web:

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms\\_716135.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_716135.pdf)

Organización mundial de la Salud (2018). Alimentación sana. Obtenido de Página Web: [www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet).

Osorio-Murillo, O; Amaya-Rey, M. (2011) La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan*, 11(2) 199-216.

Peñaloza Páez, J. (2017). Las necesidades básicas del hombre. *Revista contribuciones a las ciencias sociales*. Obtenido de Página Web: <https://www.eumed.net/rev/cccss/2017/03/necesidades-hombre.html>

Pereira Jardim, L. (2008). Teoría social y concepción del trabajo: una mirada a los teóricos del siglo XIX. *Gaceta Laboral*, 14(1), 81-101.

Pieper, J. (2017). *El ocio y la vida intelectual*. Ediciones Rialp S. A. Madrid, España.

Porca Fernández, C; Tejera Pérez, C; Bellido Castañeda, V; García Almeida, J; Bellido Guerrero, D (2016) Nuevo enfoque en la valoración de la ingesta dietética. *Nutrición Clínica en Medicina*. 10(2), 95-107.

Puche, R. (2005). El índice de masa corporal y el razonamiento de un astrónomo. *Revista Medicina*, 361-365.

Restrepo Mesa, S; Maya Gallego, M. (2005) La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 19(36), 127-148.

Rodríguez Sirgado, M (2011). El consumo de comida rápida. Situación en el mundo y acercamiento autonómico. Madrid: Strategic Research Center de EAE Business School. Obtenido de Página Web: <https://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>

Savino, P. (2011). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. *Revista Colombiana de Cirugía*, 180-195.

Serra, M. (2013) Trabajo en turnos, privación de sueño y sus consecuencias clínicas y medicolegales. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 24 (3), 443-451.

Sociedad Argentina de Nutrición (2015). 11 de agosto, Día del nutricionista. Obtenido de Página Web: <http://www.sanutricion.org.ar/informacion-610-11+de+agosto+%27D%C3%ADa+del+Nutricionista%27.+Comunicado+de+prensa.html>

Suverza, A; Haua, K. (2010) El ABCD de la evaluación del estado nutricional (1ra ed). Recuperado de [https://issuu.com/jcmamanisalinas/docs/el\\_abcd\\_de\\_la\\_evaluaci\\_n\\_del\\_estado\\_nutricional](https://issuu.com/jcmamanisalinas/docs/el_abcd_de_la_evaluaci_n_del_estado_nutricional) versión electrónica.

Vázquez-Martínez, C; de Cos, A; López-Nomdedeu, C. (2005). *Alimentación y Nutrición* (2da ed). Madrid, España: Díaz de Santos.

Velayos, J. (2009). Medicina del sueño, enfoque multidisciplinario. Recuperado de [https://books.google.com.ar/books/about/Medicina\\_del\\_Sue%C3%B1o.html?id=zN-fZaRv\\_csC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ar/books/about/Medicina_del_Sue%C3%B1o.html?id=zN-fZaRv_csC&redir_esc=y) versión electrónica.

Zubeidat, I; Garzón, A. (2003). Un caso de insomnio por cambio de turno de trabajo. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(2), 381-397.



**ANEXOS**

# Hábitos alimentarios y calidad de sueño en empleados que trabajan con horarios rotativos

**OBJETIVO:** Analizar los hábitos alimentarios y la calidad de sueño de trabajadores de ambos sexos, que desempeñan su labor en una empresa privada con horarios rotativos en la ciudad de Mar del Plata.

**MATERIALES Y METODO:** El estudio es cuantitativo, descriptivo, transversal y no experimental. Se trabaja con una muestra no probabilística, por conveniencia, conformada por 20 trabajadores de 20 a 55 años con horarios rotativos de una empresa privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2021. Los datos se obtienen por medio de una encuesta vía mail con preguntas de opción múltiple, y el cuestionario Oviedo de Calidad de Sueño (COS), el cual está formado por 15 ítems, agrupados en subescalas diagnósticas: satisfacción subjetiva del sueño (1 ítem), insomnio (9 ítems) e hipersomnio (3 ítems).

**RESULTADOS:** Luego del análisis de los 20 encuestados, se determina que la tendencia del apetito durante la jornada laboral es, aumentado por la mañana, moderado por la tarde y disminuido en la noche. En todos los turnos laborales existe un alto consumo de alimentos adquiridos fuera del hogar, en contraposición a los alimentos caseros, que son muy poco elegidos por los trabajadores. La preferencia alimentaria, está relacionada con alimentos de consumo típico para desayuno, merienda o colación, destacándose las galletitas tanto dulces como saladas, las infusiones, las facturas y productos de panadería y las frutas. Por otro lado, en relación al comportamiento durante el acto alimentario, se determina un promedio de 15 minutos por comida elegido por los trabajadores, quienes manifiestan ser interrumpidos o molestados durante el acto alimentario.

**CONCLUSIONES:** El estudio realizado permite identificar algunas falencias en cuanto a la alimentación durante la jornada laboral, motivadas por un alto consumo de alimentos comprados y de rápida ingestión. El rol del nutricionista resulta imprescindible para concientizar y educar a la población, mejorando la alimentación y permitiendo el desarrollo de una buena calidad de vida a largo plazo.

Gráfico N°7. Comida elaborada en el hogar, según turno laboral

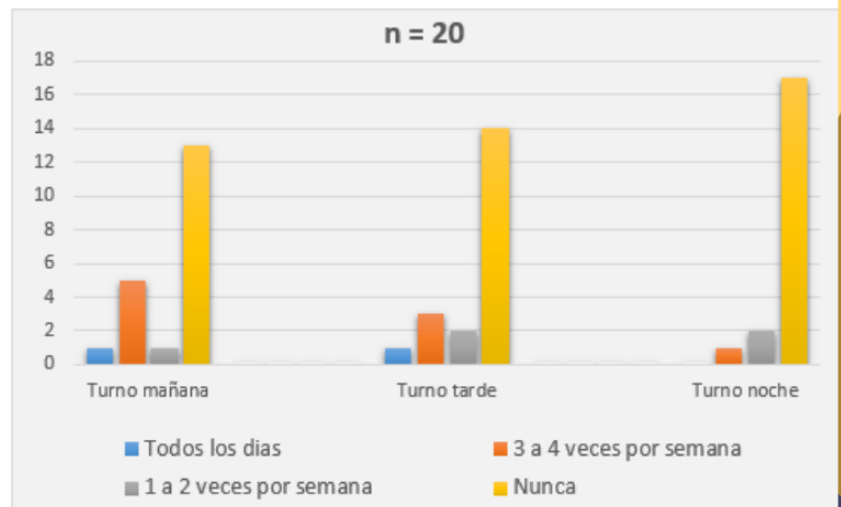


Gráfico N°8. Comida comprada fuera o dentro del lugar de trabajo, según turno laboral

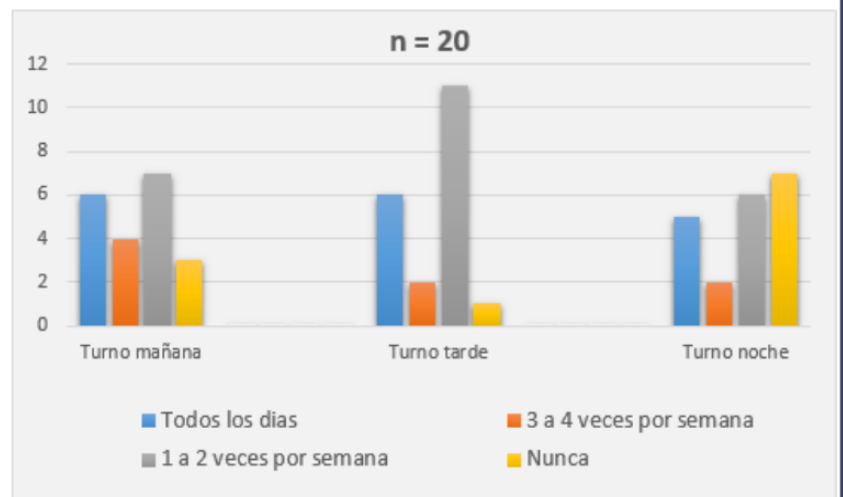
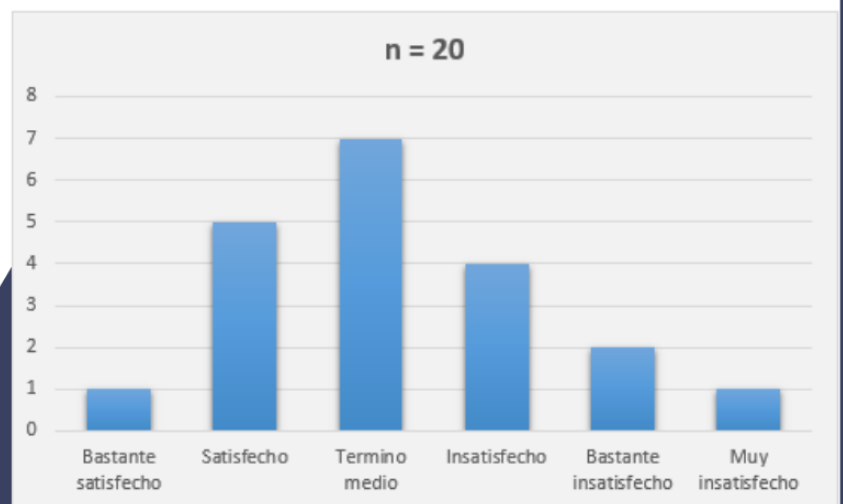


Gráfico N°35. Valoración subjetiva del sueño



Matias Barreiro

Licenciatura en Nutrición

Tutora: Lisandra del Valle Viglione

Asesoramiento metodológico:

Vivian Minaard y Bianca Argentó