

Guía de alimentación saludable para trabajadores a turnos

Recomendaciones prácticas de
nutrición para minimizar el impacto
del trabajo a turnos.

En colaboración con:



Introducción

RITMOS BIOLÓGICOS, TURNOS DE TRABAJO Y ALIMENTACIÓN

Desde hace décadas, el trabajo a turnos es habitual en nuestra sociedad, siendo muchas las personas que tienen su estilo de vida condicionado por esta circunstancia. Numerosas actividades requieren personas trabajando durante todo el día, ya sea en hospitales, fábricas, medios de transporte o en los cuerpos de seguridad. Todos ellos necesitan operar durante 24 horas al día para responder a la demanda y conseguir los niveles necesarios de disponibilidad, eficiencia y productividad. Como consecuencia, estos trabajadores tienen que adecuar sus horarios naturales de sueño, de alimentación y de actividad física a los horarios laborales, provocando un desequilibrio entre el turno de trabajo con la salud cronobiológica de los empleados.

Nuestro organismo regula las funciones fisiológicas a través de un complejo sistema interno de ritmos biológicos (cronotipos). Estos ciclos son periódicos y determinan procesos esenciales como el ciclo sueño-vigilia, la producción hormonal (como el cortisol que aumenta sobre las 8:00h y la melatonina que desciende sobre las 07:00h y sube hacia las 20:00h), la temperatura corporal, la digestión, el metabolismo de nutrientes o la función inmunológica. El más conocido, es el ritmo circadiano, que dura unas 24h y se ajusta mediante estímulos externos como la luz solar. Estos “relojes” internos regulan y sincronizan los procesos internos con la alternancia día-noche.

Aunque todos compartimos unos ritmos biológicos básicos, cada individuo posee su propio cronotipo, que le aporta cierta variabilidad personal en relación al ritmo circadiano basal. Estas diferencias no son meras preferencias de estilo de vida, sino que están determinadas genéticamente por variaciones en los “genes reloj”.



Esta característica nos clasificaría en tres grupos: **los matutinos (alondras)**, cuyo biorritmo facilita un mayor rendimiento fisiológico a primeras horas de la mañana; **los vespertinos (búhos)**, que encuentran su mayor eficiencia y creatividad durante la tarde-noche; y **los intermedios (colibríes)**, que se adaptan con mayor flexibilidad a los horarios convencionales.

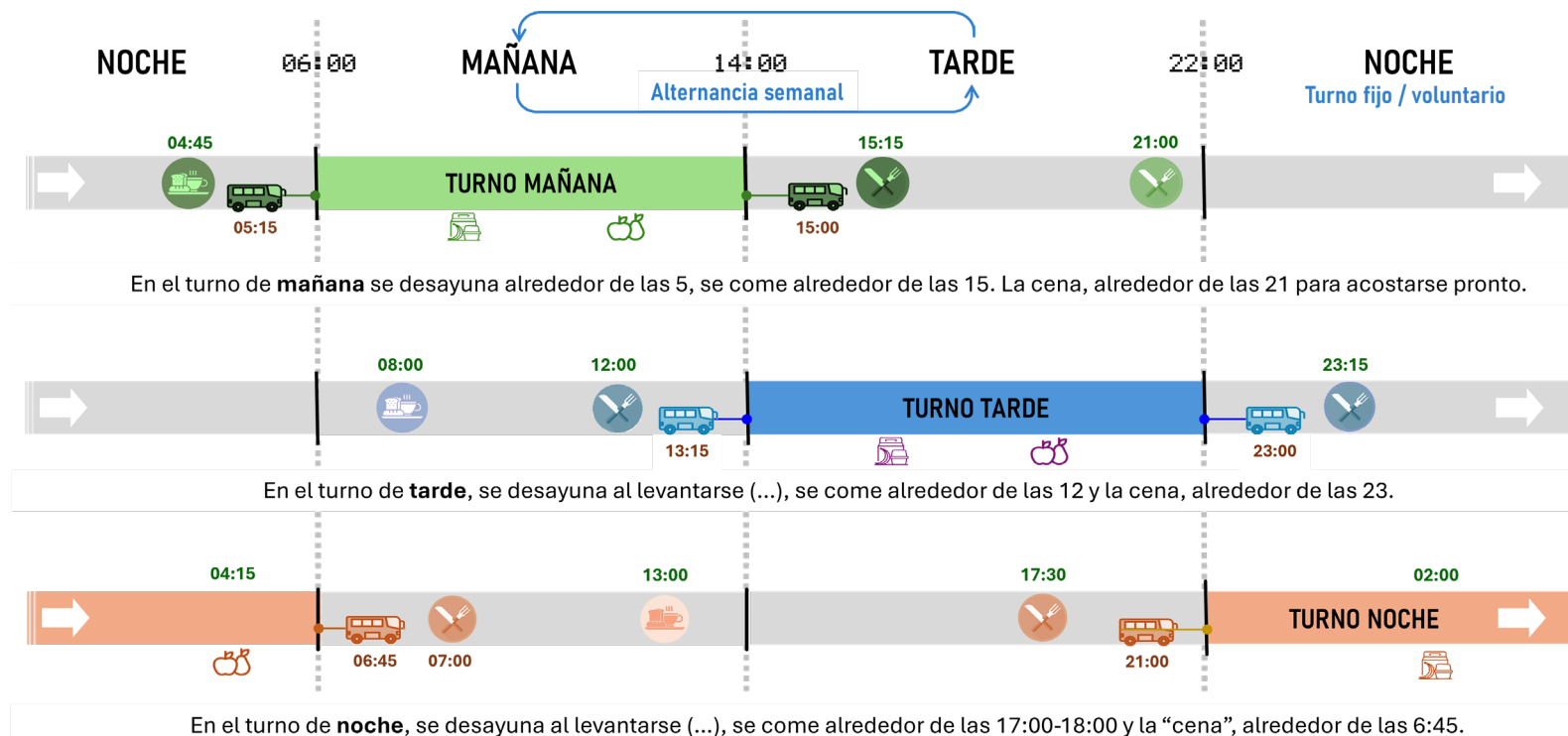
Cuando nuestro régimen de vida se sincroniza con el reloj biológico, nuestros sistemas corporales funcionan de manera óptima, consiguiendo una mayor eficiencia funcional. Si estos ritmos se desalinean, ya sea por turnos de trabajo (turnos alternos, rotativos, nocturnos), viajes largos (jet-lag) u otras causas, el cuerpo experimenta una “desincronización” que puede afectar a la salud y el bienestar de los empleados.

La alimentación es uno de los aspectos que podemos adaptar más fácilmente, adecuando las cantidades y contenidos a los diferentes turnos de trabajo; no debe ser igual un desayuno previo a una jornada de trabajo de mañana que el desayuno en un turno de tarde en el que hay una comida de por medio. A esto se suma un reciente concepto: la crononutrición. Estudia la relación entre la alimentación y los ritmos biológicos de nuestro organismo; no solo importa qué comemos o cuánto comemos, sino cuándo lo comemos. Al alinear la ingesta de alimentos con los ritmos biológicos de nuestro cuerpo -incluso cuando estos se ven alterados por los turnos de trabajo- es posible optimizar el metabolismo, mejorar el sueño, la disponibilidad de energía, fortalecer el sistema inmunológico y, en definitiva, mejorar la calidad de vida de los trabajadores.



DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS EN FUNCIÓN DE LOS TURNOS DE TRABAJO

El trabajo a turnos es uno de los factores que puede alterar los ritmos biológicos. En la imagen adjunta se pueden apreciar la distribución de las diferentes comidas en función de los turnos de trabajo industriales clásicos.



Cada semana se cambia el ritmo digestivo con una diferencia horaria de unas 3-3,5 horas.

Los horarios del transporte y de las comidas de este gráfico son estimaciones.

Ventajas

Desventajas

Turno de mañana

(06.00 - 14.00)

Se facilitan las comidas principales en los horarios habituales.

Hay que madrugar mucho, reduciendo horas de sueño.

Turno de tarde

(14.00 - 22.00)

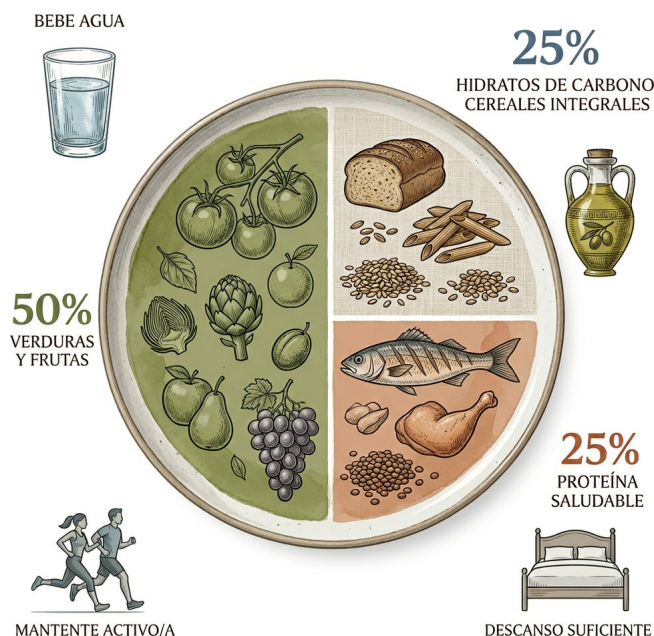
Permite descansar por la mañana, sin penalizar las horas de sueño.

Se dificulta poder hacer las comidas principales en familias.

Turno de noche

(22.00 - 6.00)

Es el que más altera los ritmos circadianos.



Comer es una actividad diaria, que hacemos todos los días de nuestra vida, por lo que las elecciones que hagamos van a impactar de una forma significativa en nuestra salud y calidad de vida. Existe una gran evidencia científica que relaciona una mala alimentación con mayor riesgo de sufrir patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer, sobrepeso-obesidad u otras patologías.

Una alimentación saludable es fundamental para conseguir un buen nivel de salud

Partiendo de esta situación elemental, se pueden considerar algunas pautas individuales en función de nuestra situación personal, fisiológica o laboral, las cuales requieren de algunas pautas más específicas. Basándose en una gran parte en alimentos de origen vegetal, acompañados de otros alimentos de calidad como los granos integrales y la proteína de calidad (carne blanca, pescado, huevo o legumbres).

Guía alimentación saludable. Adaptación del plato saludable de Harvard

Para facilitar la divulgación de los conceptos básicos sobre alimentación saludable, se suelen utilizar guías nutricionales que nos proporcionan, de una forma visual, la información necesaria para hacerla más comprensible, como la pirámide alimenticia. Otro ejemplo es la imagen adjunta, basada en el plato saludable de Harvard, en la cual, de un modo muy rápido vemos cómo debería ser, en líneas generales, nuestra alimentación.

Basándose en una gran parte en alimentos de origen vegetal, acompañados de otros alimentos de calidad como los de grano integrales y la proteína de calidad (carne blanca, pescado, huevo o legumbres).

De forma general, una alimentación saludable, equilibrada, variada y completa, que contenga todos los nutrientes para cubrir nuestras necesidades, podríamos conseguirla siguiendo las recomendaciones de la siguiente página.

Recomendaciones generales para una alimentación saludable diaria



Incluye **vegetales** de forma diaria y en todas las comidas principales, tienen que ser una parte importante de la dieta, en cualquiera de sus formas (plato principal, ensaladas, guarniciones, otros). Varía la presentación (crudo y cocinado) y los colores, para enriquecer aún más la alimentación.



Al igual que los vegetales, las **frutas** serán una parte importante de la alimentación diaria, consumiendo al menos 2-3 raciones al día.



Los **cereales** (pan, arroz, pasta) y tubérculos (patata, boniato, otros), también tendrán una frecuencia diaria, adecuando las cantidades a la actividad física diaria y priorizando las opciones integrales.



Incluye una mayor cantidad de proteína de origen vegetal, para ello, aumentaremos el consumo de **legumbres** a 2-3 raciones a la semana.



Las fuentes de proteína animal serán principalmente la **carne blanca**, el **pescado** (tanto blanco como azul) y **los huevos**. Dejando el consumo de carne roja a un máximo de una vez a la semana.

El consumo de derivados cárnicos, especialmente aquellos con un mayor contenido en grasa (embutidos, hamburguesas, etc.) debemos dejarlos para un consumo ocasional.



Podemos incluir **frutos secos** varias veces a la semana. Siempre priorizando los crudos, por delante de los fritos, tostados o salados.



Utiliza la **sal** con moderación, evitando añadirla en exceso al cocinar.



Consume **agua** a diario, debería ser la bebida de elección en todas nuestras comidas.



La grasa de elección será aceite de oliva, preferentemente **Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)**.



¡Cuidado con los **productos procesados**! No controlamos la sal añadida y suelen tener cantidades elevadas.



Reduce el consumo de **alcohol**, en cualquiera de sus formas (incluida la cerveza y el vino). Su consumo debería ser ocasional y con moderación.



Utiliza de forma habitual técnicas culinarias sencillas como la **plancha**, **el vapor**, **hervido**, **papillote** y **horno o airfryer**.



Incluye **alimentos de temporada**, de esta forma conseguimos ampliar la variedad de la comida a lo largo del año, además de ser más económicos y de una mejor calidad organoléptica.



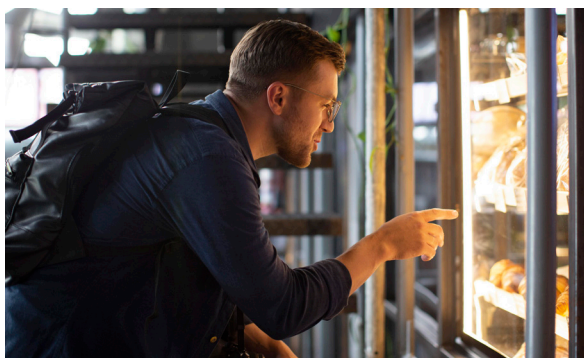
Reducir el consumo de alimentos ricos en **azúcar y grasas trans**.

El método de la mano

Cuando hablemos de cantidades suficientes, una guía rápida para ajustar de una forma un poco más precisa las cantidades en función de la persona, es el método de la mano. Con esta referencia, se puede ver de una forma intuitiva, el tamaño de las raciones para las comidas principales.

- Verduras: las dos manos juntas y abiertas.
- Fruta: una mano completa y abierta.
- Alimentos proteicos (carne, pescado y huevos): la palma de una mano.
- Cereales (arroz, pasta, etc.): un puño cerrado.
- Legumbres: un puño cerrado.
- Aceite: la yema del dedo índice.

GUÍA VISUAL DE RACIONES CON LA MANO



Cómo mejorar tu alimentación en el trabajo, de riesgo a oportunidad

Debido a la duración de la jornada laboral, una de las tomas de alimentos va a estar incluida en alguna de las pausas de trabajo (generalmente el almuerzo o la merienda). Esta situación presenta algunos riesgos, que debemos evitar y algunas oportunidades:

Riesgo

Consumo de alimentos con alto contenido en hidratos de carbono simples (azúcares), grasas de mala calidad y alto valor energético.

Usar máquinas vending, las opciones disponibles habitualmente no suelen ser muy saludables.

Oportunidad

Incorporar alimentos con un buen perfil nutricional, que ayuden a cubrir los requerimientos y las necesidades nutricionales.

Incorporar micronutrientes y compuestos útiles e interesantes para ayudar a mejorar el descanso (triptófano, magnesio, otros).

CÓMO DISEÑAR TU ALMUERZO O MERIENDA

Incluye alimentos con un buen aporte de proteínas:

Algunas opciones que podríamos incluir son queso batido 0%, queso fresco, requesón, jamón cocido (>90%), pavo (>90%), pechuguitas de pollo, atún, bonito o anchoas.

Puedes añadir una pieza de fruta:

Cualquier tipo de fruta, mejor de temporada. Además, puede ser especialmente interesante en la merienda algunas frutas como kiwi o plátano, por el contenido que tienen de algunos compuestos (vitaminas, minerales, antioxidantes).

Puedes añadir hidratos de carbono complejos:

Mediante alimentos como pan integral, pan tipo Wasa (de centeno, crujiente y plano), cereales integrales sin azúcar, avena.

Según tus características individuales, puedes elegir una de las opciones o combinar varias de ellas. A continuación, te proponemos varias opciones concretas de almuerzo o merienda para tomar durante la jornada laboral, que cumplen con las características recomendadas anteriormente.

Ejemplos concretos para almuerzo y merienda:

- Kiwi
- Plátano + yogur natural
- Mezcla de queso batido 0% + kiwi a trocitos + pipas de calabaza
- Mezcla de queso batido 0% + cereales sin azúcar + nueces
- Mezcla de yogur + avena + manzana
- Tostada de pan tipo WASA con jamón cocido (>90%) y tomate
- Mini bocadillo de pavo (>90%) con queso fresco + mandarinas
- Mini bocadillo de atún y pimientos asados



Más recomendaciones específicas del trabajo a turnos

Como ya se ha mencionado, bajo el término “trabajo a turnos” se engloban diversas situaciones. En las páginas siguientes se describe de forma general las características y los condicionantes que nos podemos encontrar en cada uno de los turnos más habituales en el ámbito industrial, proponiendo recomendaciones concretas para cada uno de ellos.

Las recomendaciones que aparecen a continuación se pueden aplicar para mejorar el patrón alimentario de cualquier trabajador de cualquier turno.

Cuando hablemos de cantidades suficientes, una guía rápida, para ajustar de una forma un poco más precisa las cantidades en función de la persona, es el método de la mano. Con este método, se puede ver de una forma intuitiva, el tamaño de las raciones para las comidas principales.

Llevar una **alimentación saludable** de base, basada principalmente en las recomendaciones expuestas en el apartado anterior.

Mantener unos **horarios de comida regulares**, es decir, hay que procurar que las toman sean todos los días sobre la misma hora, manteniéndolos también, en la medida de lo posible los días de descanso.

Distribuir las tomas a lo largo del día **priorizando las horas de luz**, disminuyendo o evitando las ingestas durante la noche.

Incluir la **mayor parte del contenido calórico en la primera parte del día** y por lo tanto la mayor parte de los alimentos ingeridos, dejando para última hora de la tarde / noche un menor contenido.

Evitar el uso excesivo de snacks (chocolatinas, patatas fritas, otros) durante el turno de trabajo.

Mantener unos horarios de sueño estables a lo largo de los días.

Para facilitar el descanso, evitar consumir **alimentos estimulantes** (café, té, bebidas energéticas...) a partir de las 16:00h de la tarde.

Controlar la **exposición a luz y a las pantallas** las horas previas al momento de acostarte, para facilitar el descanso.



TURN DE MAÑANA

De forma general se desarrolla entre las 6:00 de la mañana y las 14:00 de la tarde.

Este horario nos condiciona, tanto el descanso como el patrón de alimentación de la mañana. Las características de este turno y los factores que pueden condicionar la alimentación son:

Horario de desayuno muy temprano (en torno a las 5:00h de la mañana)

Almuerzo durante la jornada laboral

Horario de comida más tarde de lo ideal y lo establecido socialmente (entre las 15:00–16:00h)

Merienda en horario normal, pero existe solapamiento con otras tomas

Horario de la cena normal (entre las 19:30–21:00h)

- » El desayuno está condicionado por el horario, ya sea por tiempo disponible (priorizar más descanso a comer), gustos o características personales (no aceptar alimento tan temprano).
- » Imposibilidad de conciliar los horarios de desayuno y la comida con la familia.
- » Composición del almuerzo condicionada por el tiempo de descanso, la disponibilidad de alimentos en el lugar de trabajo (máquinas vending, alimentos aportados por la empresa, otros), disponibilidad de almacenamiento y regeneración (calentar) de comida propia.
- » Pocas horas entre comida y cena, lo que condiciona la merienda.

Recomendaciones

- El **desayuno debería ser completo y abundante** para prepararse para la jornada laboral. Es posible que, por las características individuales, no seas capaz de ingerir alimento tan temprano, por lo que deberíamos desplazar esta toma a la primera pausa de la jornada laboral. Siempre asegurando una correcta calidad nutricional.
- **Comida normal con cantidades suficientes**, ajustadas a las necesidades individuales, aunque el horario de la comida va a ser algo más tarde de lo habitual.
- **Cena ligera**, y de fácil digestión, aunque la adelantemos o la hagamos en horario normal, va a estar muy próxima a la hora de ir a dormir, ya que para asegurar horas suficientes de descanso hay que acostarse pronto porque hay que madrugar mucho al día siguiente.
- El contenido de **hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, cereales, ...)** lo desplazamos a las primeras partes del día, dejando una cantidad mínima en la cena, por la noche la eficiencia de su utilización disminuye.
- Como la hora de ir a dormir es más temprano, evitamos consumir alimentos estimulantes (café, té, bebidas energéticas...) desde la 12:00 -13:00h.
- El fin de semana adelantar ligeramente el horario de la comida (13:30-14:00) y mantener similar el horario de la cena, buscando mantener esos horarios regulares a lo largo de la semana, pero corrigiendo ligeramente los “desajustes” de la semana.

Propuesta de acciones concretas para mejorar tu salud durante este turno

Dividimos el día en 3 franjas

Los alimentos y cantidades que podríamos incluir serían:

- **Desayuno/mañana:** cantidades suficientes para cubrir las necesidades del turno y poner el reloj a funcionar. Podemos incluir algunos de los siguientes alimentos: hidratos de carbono: pan integral, cereales sin azúcar añadido, avena; fruta: de temporada, en este momento incluimos cualquier tipo; proteína de calidad: huevos (duro, revueltos, ...), conservas de pescado, carnes blancas (pavo, pollo); y grasas de calidad: frutos secos, AOVE; y/o lácteos: leche, yogur, kéfir, cuajadas, etc.

- **Comida/tarde:** seguimos con cantidades suficientes para cubrir las necesidades del cuerpo. Podemos incluir: hidratos de carbono: pan integral, patata, arroz o pasta (ajustado a la actividad física individual); proteína de calidad: legumbre (lentejas, garbanzos, alubias), carnes blancas (pavo, pollo, conejo) y pescados tanto blancos como azules; y grasas de calidad: frutos secos, AOVE; fruta: de temporada, en este momento incluimos cualquier tipo.

- **Cena/noche:** cantidades controladas, para facilitar el descanso nocturno. Incluimos: vegetales: en cualquiera de sus formas, cremas, sopas, hervidas, al vapor, en ensalada; y proteína de calidad: huevos (duro, revueltos), carnes blancas (pavo, pollo, conejo) y pescados tanto blancos como azules; y grasas de calidad: AOVE; lácteos: leche, yogur, kéfir, cuajadas; fruta: priorizamos frutas como el plátano, el kiwi o cerezas.



Realiza un desayuno completo

Ya sea nada más levantarte o en la primera pausa de la jornada laboral, para tener suficiente energía y activación durante esas primeras horas.



Cena en torno a las 20:00h

No muy abundante, para que la digestión no interfiera y/o modifique la calidad del descanso. En esta cena incluye una parte de vegetales y algo de carne blanca, pescado o huevos.



Incluye en la cena un postre lácteo

Yogur natural o leche para potenciar el consumo de algunos nutrientes que favorecen el descanso (p.ej. triptófano).



Ve a dormir como muy tarde a las 22:00

Para conseguir por lo menos unas 7 horas de descanso.

EJEMPLO DE MENÚ **TURNO DE MAÑANAS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno 5:00h	En el desayuno debemos incluir: - Bebida: café, café con leche, leche, bebida vegetal, infusiones, otros... - Alimentos proteicos: huevos, conservas de pescado, proteína vegetal (hummus, “pates” vegetales), jamón cocido, pavo o pollo. - Grasas de calidad: Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas. - Hidratos de carbono complejos: cereales integrales (avena), pan integral.			Ejemplos de desayuno: - Café con leche + huevos revueltos con tostada de pan tipo WASA + manzana. - Bebida vegetal + tostada de hummus + aguacate + semillas trituradas + naranja. - Vaso de leche + tostada de jamón con tomate + pera.	
Hora de entrada al trabajo 6:00h					
Almuerzo	Alguna de las opciones planteadas en el documento				
Hora salida del trabajo 14:00h					
Comida 15:00h	Coliflor con patata gratinada al horno Contramuslos de pollo deshuesados a la plancha Fruta	Ensalada de tomate, pimiento y queso fresco Puchero de garbanzos con patata y verduritas variadas (zanahoria, calabacín) Fruta	Acelgas rehogadas con patata Salmón a la plancha con salsa de miel y limón y cuscús Fruta	Macarrones con verduras asadas (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento) con daditos de pollo y salsa de soja Fruta	Ensalada de cogollos con boquerones Lentejas con arroz, zanahoria y cebolla Fruta
Merienda	La comida es muy tarde y la cena relativamente temprano, por lo que entre medio no hay tiempo para meter una toma muy abundante. Si tienes algo de hambre puedes incluir: Fruta, Yogur natural, Frutos secos crudos				
Cena	Merluza con calabacín, cebolla y zanahoria al papillote Lácteo o fruta	Revuelto de champiñones y taquitos de jamón Lácteo o fruta	Pechugas de pavo a la plancha con calabacín a la plancha Lácteo o fruta	Huevos a la plancha con pisto de verduras variadas y queso feta Lácteo o fruta	Boquerones en vinagre Ensalada de rúcula, canónigos, tomate y burrata con vinagre de Módena. Lácteo o fruta

*Podemos incluir una rebanada de pan en comida (más grande aprox. 40-60g) y cenas más pequeño (aprox. 30g).

TURN DE TARDE

Es el turno que de forma general se desarrolla entre las 14:00h de la tarde y las 22:00h de la noche.

En este horario las horas de descanso, en principio se ven menos afectadas, pero sí que nos condiciona los horarios de las comidas principales.

Horario de desayuno habitual
(en torno a las 7:00–9:00h de la mañana)

Almuerzo en casa
Condicionado a la hora de despertar

Horario de comida antes de lo establecido socialmente
(entre las 12:00–12:30h)

Merienda durante la jornada laboral

Horario de la cena bastante tarde
(a partir de las 23:00h)

- » Desayuno en función de los hábitos individuales, pero con la posibilidad de realizarlo en el horario habitual.
- » Dificultad para conciliar las tomas principales (comida y cena) con el resto de la familia por los horarios de colegios, u otros trabajos no a turnos (jornadas continuas, otras).
- » Composición de la merienda estará condicionada por el tiempo de descanso, la disponibilidad de alimentos en el lugar de trabajo (máquinas vending, otros alimentos aportados por la empresa), disponibilidad de almacenamiento y regeneración (calentar) de comida propia.
- » Al adelantar la hora de la comida, en función de la hora de despertar, es posible que no realicemos almuerzo y/o desayuno en algunos casos.

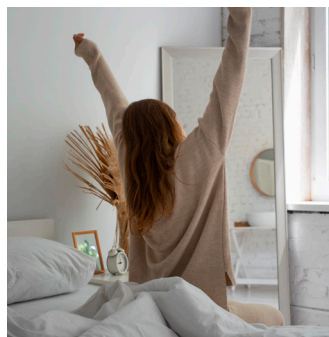
Recomendaciones

- **Desayuno completo y abundante** para cubrir tus necesidades nutricionales, ya que las cenas serán más ligeras y tardías.
- **Comida normal**, con cantidades suficientes, para tener energía suficiente para afrontar la jornada de trabajo, ajustadas a las necesidades individuales.
- **Cenas ligeras**, tanto en cantidad como en facilidad de digestión, es muy tarde y vamos a dormir enseguida.
- En este caso, especialmente **evitamos cenas altas en carbohidratos**, y con alto índice glucémico, por la menor eficiencia a la hora de su utilización durante la noche.
- Planificar cenas rápidas o que puedan quedarse preparadas por la mañana, al llegar tan tarde tienen que estar preparadas para evitar picar otros alimentos o preparaciones menos saludables (p.ej. ultraprocesados o precocinados).
- Considera adelantar la cena a la última pausa de trabajo para mejorar el descanso y la sincronización con los ritmos circadianos. Al llegar a casa, podrías tomar un lácteo.
- Distribuimos las 3 piezas de fruta a lo largo del día, dejando para la cena un lácteo (p.ej. en desayuno, comida y merienda).
- El contenido de la comida principal debe ser similar tanto en el turno de mañana como en el de tarde, cambiando solo el horario.
- El fin de semana adelanta la cena a un horario más habitual (21:00h) y la comida sobre las 13:00-13:30h para corregir los desajustes semanales.

Propuesta de acciones concretas para mejorar tu salud durante este turno

Dividimos el día en 3 franjas

- **Desayuno/mañana:** cantidades suficientes para poner “el reloj interno” a funcionar, y empezar a cubrir las necesidades diarias. Podemos incluir algunos de los siguientes alimentos: hidratos de carbono: pan integral, cereales sin azúcar añadido, avena; fruta: de temporada, en este momento incluimos cualquier tipo; proteína de calidad: huevos (duro, revueltos), conservas de pescado, carnes blancas (pavo, pollo); y grasas de calidad: frutos secos, AOVE; y/o lácteos: leche, yogur, kéfir, cuajadas.
- **Comida/tarde:** cantidades suficientes para cubrir las necesidades del turno. Podemos incluir: hidratos de carbono: pan integral, patata, arroz o pasta (ajustado a la actividad física individual); proteína de calidad: legumbre (lentejas, garbanzos, alubias), carnes blancas (pavo, pollo, conejo) y pescados tanto blancos como azules; y grasas de calidad: frutos secos, AOVE; fruta: de temporada, en este momento incluimos cualquier tipo.
- **Cena/noche:** cantidades ligeras, para facilitar el descanso nocturno. Incluimos: vegetales: en cualquiera de sus formas, cremas, sopas, hervidas, al vapor, en ensalada; y proteína de calidad: huevos (duro, revueltos, ...) carnes blancas (pavo, pollo, conejo) y pescados tanto blancos como azules; y grasas de calidad: AOVE; lácteos: leche, yogur, kéfir, cuajadas, etc. y fruta: priorizamos frutas como el plátano, el kiwi o cerezas.



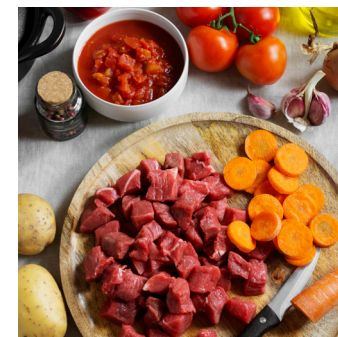
Fija una hora de despertar

Relativamente temprano y estable a lo largo de las semanas (entre las 7:00 y las 8:30h), para poder realizar el desayuno adecuadamente y seguir un buen ritmo cronobiológico.



Incluir en la cena un postre lácteo

Ya sea un vaso de leche o una leche fermentada (yogur, kéfir, otros) natural, sin edulcorar.



Cenar en la última pausa del trabajo

El contenido de esta toma que sea principalmente alimentos de origen proteico (huevos, carne blanca o pescado blanco) y vegetales cocinados.

EJEMPLO DE MENÚ **TURNO DE TARDE**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno 8:00h	Al igual que en el turno de mañana buscamos un desayuno completo, por lo que la estructura es similar. En el desayuno debemos incluir: - Bebida: café, café con leche, leche, bebida vegetal, infusiones, otros. - Alimentos proteicos: huevos, conservas de pescado, proteína vegetal (hummus, “pates” vegetales), jamón cocido, pavo o pollo. - Grasas de calidad: Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas. - Hidratos de carbono complejos: cereales integrales (avena), pan integral.			Ejemplos de desayuno: - Café con leche + huevos revueltos con tostada de pan tipo WASA + manzana. - Bebida vegetal + tostada de hummus + aguacate + semillas trituradas + naranja. - Vaso de leche + tostada de jamón con tomate + pera.	
Almuerzo	Aunque desayunemos relativamente pronto, la comida es muy temprano, por lo que entre medio no hay tiempo para meter una toma muy abundante. Si tienes algo de hambre puedes incluir: fruta, yogur natural o frutos secos crudos				
Comida 12:00h	Judías verdes con patata Atún con pisto de verduras y salsa de tomate Fruta	Ensalada de escarola y granada Puchero de alubias blancas con calabaza y jamón Fruta	Brócoli con patata gratinado al horno Ternera a la plancha con pimientos asados Fruta	Arroz con verduras asadas (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento) con daditos de pollo Fruta	Cardo con salsa de almendras Caballa al horno con cebolla y patata asada Fruta
Hora salida del trabajo 14:00h					
Merienda	Alguna de las opciones planteadas en el documento				
Hora salida del trabajo 22:00h					
Cena 23:00h	Tortilla francesa y calabacín a la plancha Lácteo	Merluza con calabacín, cebolla y zanahoria al papillote Lácteo	Ensalada de canónigos, rúcula, tomates cherry, queso fresco y huevo duro Lácteo	Bacalao con pisto de verduras Lácteo	Tortilla con puerro y zanahoria Lácteo

*Podemos incluir una rebanada de pan en comida (más grande aprox. 40-60g) y en las cenas si podemos evitamos incluirla.

TURN DE NOCHE

Es el turno que de forma general se desarrolla entre las 22:00h y las 06:00h de la mañana.

En este horario las horas de descanso se alteran completamente, es el tipo de turno que causa una mayor desincronización de los ritmos circadianos. Los horarios de las comidas principales (comida y cena) se mantienen en los horarios habituales. Las características de este turno y los factores que pueden condicionar la alimentación son:

Horario de desayuno modificado
(entre la salida del trabajo y dormir)

Almuerzo condicionado, según la hora de despertar

Horario de comida normal
(entre las 13:00 – 13:30h)

Merienda en horario habitual

Horario de la cena normal
(entre las 20:30 – 21:00h)

Toma extra por la noche
Durante la jornada laboral

- » Se suelen hacer las tomas habituales durante el día, y por la noche, se tiende a consumir una comida extra (en forma de snacks o como una toma extra).
- » En la bibliografía existente, se describe que se suelen reducir algo las cantidades de la cena, provocando que durante el turno de noche se produzcan otras tomas.
- » Al llegar a casa, es casi la hora de desayunar, pero vamos a ir a dormir. Podemos incluir una toma ligera, incluyendo alimentos que puedan ayudar al descanso (p.ej. algún lácteo, kiwi, etc.).
- » El hambre suele seguir un patrón circadiano, por lo que, al consumir alimentos durante la noche, cuando se reduce el hambre, puede favorecer la aparición de problemas digestivos.

Recomendaciones

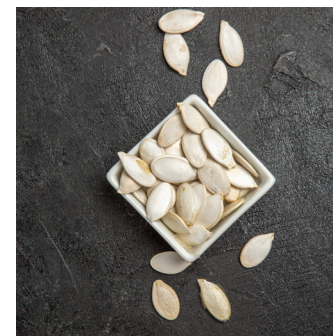
- Intentamos **no reducir la cantidad de alimento en la cena**, para evitar incluir un extra durante el turno de noche.
- El contenido de la **cena seguirá siendo de fácil digestión** y sin técnicas culinarias excesivamente calóricas para disminuir las posibles molestias digestivas.
- Distribuimos las 3 piezas de fruta a lo largo del día, en este caso lo podrías extender hasta la cena, pero podríamos evitarlo durante la noche o en el “desayuno”. (p.ej. incluirlas en comida, merienda y cena).
- Por si necesitamos comer algo **durante la jornada laboral**, fijamos una toma relativamente ligera que contenga **un lácteo y frutos secos**.
- Durante la jornada laboral, por su contenido en azúcares y grasas, evitaremos el consumo de bollería, ultraprocesados o bebidas energéticas.
- Evitaremos bebidas estimulantes más allá de la hora de la cena o la dos primeras horas del turno (6-7 horas antes de dormir) para evitar que interfiera con el descanso.
- El “desayuno”, la **toma antes de dormir, será ligero** para no interferir más (ya tenemos el estímulo de la luz solar) en el descanso.
- La comida, junto con la cena serán las comidas principales del día.

Propuesta de acciones concretas para mejorar tu salud durante este turno

Dividimos el día en 3 franjas

Los alimentos y cantidades que podríamos incluir serían:

- **Desayuno/mañana:** muy ligero, justo antes de dormir. Podemos incluir algunos de los siguientes alimentos: lácteos: leche, yogur, kéfir, cuajadas; fruta: priorizamos frutas como el plátano, el kiwi o cerezas; proteína de calidad: huevos (duro, revueltos, otros), conservas de pescado, carnes blancas (pavo, pollo).
- **Comida/tarde:** cantidades suficientes para empezar cubrir las necesidades del día y volver a poner en marcha a el cuerpo. Podemos incluir: hidratos de carbono: pan integral, patata, arroz o pasta (ajustado a la actividad física individual); proteína de calidad: legumbre (lentejas, garbanzos, alubias), carnes blancas (pavo, pollo, conejo) y pescados tanto blancos como azules; y grasas de calidad: frutos secos, AOVE; fruta: de temporada, en este momento incluimos cualquier tipo.
- **Cena/noche:** cantidades suficientes, para cubrir las necesidades del turno. Incluimos: vegetales: en cualquiera de sus formas, cremas, sopas, hervidas, al vapor, en ensalada; y proteína de calidad: huevos (duro, revueltos) carnes blancas (pavo, pollo, conejo) y pescados tanto blancos como azules; y grasas de calidad: AOVE; lácteos: leche, yogur, kéfir, cuajadas, fruta: de temporada, en este momento incluimos cualquier tipo.



Toma de la noche

El el snack durante la jornada laboral incluiremos dos yogures naturales o un brick de leche junto con pipas de calabaza.



Incluir en el "desayuno" alimentos ligeros

Y mejor si contienen nutrientes que pueden favorecer el descanso (p.ej. requesón con leche o una tortilla francesa).

EJEMPLO DE MENÚ **TURNO DE NOCHE**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Toma extra	Si necesitamos incluir algo durante la noche (el cuerpo es menos eficiente metabolizando los alimentos) podemos incluir alguna de las opciones ligeras propuestas para almuerzo y meriendas, p. ej: - Yogur natural + kiwi + pipas de calabaza. - Kiwi + Mix frutos secos crudos. - Brik de leche + pechuguitas de pollo asado/jamón cocido + plátano.				
Hora de salida del trabajo 6:00h					
Desayuno 7:00h	Desayuno ligero y sin grandes cantidades para no dificultar más el descanso, podemos incluir: - 1 lácteo: yogur natural, vaso de leche, otros. - Alimentos proteicos: tortilla francesa, pavo/jamón cocido/pollo asado, queso fresco.		Ejemplos de desayuno: - Tortilla francesa + trocito pequeño de pan + yogur natural. - Queso batido 0% + avena + kiwi. - Queso fresco + pechuga de pavo + plátano.		
ALMUERZO: esta toma no existirá, lo habitual es aprovechar la mañana para descansar					
Comida 13:00h	Espinacas con salsa de almendras Jurel al limón con patatas al horno Fruta	Ensalada de endivias y anchoas Lentejas con arroz, zanahoria y cebolla Fruta	Coliflor con patata y bechamel con jamón Cinta de lomo con calabacín a la plancha Fruta	Ensalada de canónigos, rúcula, y tomates cherry Pasta con boloñesa de pollo y pavo con salsa de tomate Fruta	Borrajass con patata Salmón con eneldo y pimienta en airfryer con tomates cherry Fruta
Merienda 17:30h	La merienda se realizará en un horario y contenido habitual. Algunas opciones para esta toma podrían ser: Pulguita de jamón serrano y tomate o alguna de las opciones propuestas para la jornada de trabajo				
Cena 20:30 – 21:00h	Ensalada de cogollos y queso fresco Tortilla de patata Fruta	Bacalao con pisto de verduras y cuscús Fruta	Revuelto de espinacas y queso feta con ensalada de tomate Fruta	Merluza con calabacín, zanahoria, cebolla morada y batata al papillote con especias al gusto Fruta	Verduras asadas (pimientos, calabacín y cebolla) con huevos rellenos de pulpo Fruta
Hora de entrada al trabajo 22:00h					

Transición entre turnos

Es habitual que los trabajadores a turnos roten a lo largo de las semanas. Se dispone de muy poco tiempo (1 o 2 días) para adaptarse de un horario de trabajo a otro. Con la adaptación buscamos aproximarnos a los horarios de comida de la siguiente semana de forma progresiva y que de esta forma no exista un cambio brusco en el cuerpo. Por ello, también queremos incluir pequeños cambios que ayuden a los trabajadores a transitar de un turno a otro.

Transición de turno de mañana a turno de tarde

Los principales cambios en la alimentación son:

- » Horario de desayuno.
- » Horario de comida.
- » Horario de cena.

Vamos a pasar de:

- » Desayunar temprano a un horario habitual.
- » De comer tarde a comer temprano.
- » De cenar normal a cenar tarde.
- » De almuerzo merienda durante el turno.

Durante ese fin de semana (o esos 2 días) entre turnos buscaremos “retrasar el reloj”:

- Retrasar el horario de desayuno (entre las 8:00-9:00h):
- Adelantar la hora de la comida progresivamente (14:00-12:30h).
- Retrasar la hora de la cena (21:30-22:30). Además, para la cena:
 - Incluye opciones ligeras y cantidades controladas (p.ej. tortillas francesas, algún pescado blanco, ensalada con queso fresco...).
 - Empieza a incluir alimentos que puedan ayudarte al descanso (lácteos como leche o yogur, plátano, kiwi).
 - Evita ingerir cafeína (café, bebidas energéticas) a partir de las 16:00h.

Transición de turno de tarde a turno de mañana

Los principales cambios en la alimentación son:

- » Horario de desayuno.
- » Horario de comida.
- » Horario de cena.

Vamos a pasar de:

- » Desayunar en horario habitual a temprano.
- » De comer temprano tarde a comer tarde.
- » De cenar tarde a cenar normal.
- » De merienda a almuerzo durante el turno.

Durante ese fin de semana (o esos 2 días) entre turnos buscaremos “adelantar el reloj”:

- Adelantar el horario de desayuno (entre las 7:00 - 8:00).
- Retrasar la hora de la comida progresivamente (12:30 - 14:00h).
- Adelantar la hora de la cena (20:00 - 20:30). Además, para la cena:
 - Seguimos con opciones ligeras y cantidades controladas (p.ej. tortillas francesas, algún pescado blanco, ensalada con queso fresco...).
 - Incluimos alimentos que puedan ayudarte al descanso (lácteos como leche o yogur, plátano, kiwi), ya que también adelantamos la hora de acostarnos.
- Evita ingerir cafeína (café, bebidas energéticas) a partir del mediodía.

Transición entre turnos

Es habitual que los trabajadores a turnos roten a lo largo de las semanas. Se dispone de muy poco tiempo (1 o 2 días) para adaptarse de un horario de trabajo a otro. Con la adaptación buscamos aproximarnos a los horarios de comida de la siguiente semana de forma progresiva y que de esta forma no exista un cambio brusco en el cuerpo. Por ello, también queremos incluir pequeños cambios que ayuden a los trabajadores a transitar de un turno a otro.

Transición de turno de tarde a turno de noche

Los principales cambios en la alimentación son:

- » No hay desayuno.
- » Horario de cena.
- » Toma extra nocturna.
- » Desayunar en un horario habitual, a no desayunar, o hacer una pequeña toma al llegar a casa.
- » Comer temprano a comer algo más tarde, al despertar.
- » Cenar tarde a cenar temprano para empezar el turno.
- » Merendar en el trabajo a hacerlo en casa.
- » No tomar nada por la noche a incluir una toma extra.

Durante ese fin de semana (o esos 2 días) entre turnos buscaremos un "mayor retraso del reloj":

- Retrasar el horario de desayuno, incluso juntándolo casi con la comida en una única toma.
- Retrasar la hora de la comida en torno las 14:00h.
- Podemos retrasar la hora de la cena para retrasar el reloj (22:30-23:00h) y/o aumentar cantidades:
- Durante la adaptación, dejamos un par de horas antes de ir a dormir para hacer la digestión y evitar problemas con el descanso.
- Incluye mayor cantidad de alimentos, pudiendo aumentar la cantidad de patata, arroz, pasta o cereales.

Transición de turno de noche a turno de mañana

Los principales cambios en la alimentación son:

- » Horario de desayuno.
- » Horario de comida.
- » Número de tomas.
- » Dormir por el día a dormir por la noche.
- » No desayunar a desayunar temprano y mayor cantidad.
- » Retrasar ligeramente la hora de la comida.

Durante ese fin de semana (o esos 2 días), lo ideal sería acompañar los cambios en los horarios de las comidas con cambios en las horas de descanso, buscamos "adelantar el reloj"

- Después del último día de turno de noche, dormir solo 3-4 horas, con un desayuno ligero, para empezar a ajustar los horarios de descanso con la noche.
- El segundo día (el previo a empezar el turno de mañana), desayuno temprano para "reiniciar el ciclo" (7:30-8h).
- Comida en horario normal (13:30-14:00).
- Adelantamos la hora de la cena, realizándola entre las 20:00 y las 21:00h:
- Incluye opciones ligeras y cantidades controladas (p.ej. tortillas francesas, algún pescado blanco, ensalada con queso fresco...).
- Empieza a incluir alimentos que puedan ayudarte al descanso (lácteos como leche o yogur, plátano, kiwi).
- Evita ingerir cafeína (café, bebidas energéticas) a partir del mediodía.

En resumen

Con las transiciones lo que estamos buscando es:

- » Aprovechar estos momentos de transición para mejorar la adaptación circadiana.
- » Usar los fines de semanas para desplazar los horarios de forma gradual.
- » Mantener cierta estructura, aunque vayan cambiando los horarios.
- » Distribuir la energía en función del momento biológico (fases activas comidas más grandes; fases de descanso comidas ligeras).
- » Evitar “caos total” o descontrol los días libres.

Otros factores interesantes

Incluye **alimentos ricos en triptófano**, aminoácido que puede generar cierto beneficio en el descanso. Algunos alimentos con alto contenido en triptófano: Pipas de calabaza, Pollo y pavo, Huevo, Lácteos (leche, queso, otros...).

Incluir en la alimentación **alimentos ricos en magnesio**, mineral que puede colaborar en la mejora del descanso.

Algunos alimentos ricos en magnesio son: pipas de calabaza, frutos secos (almendras, anacardos, cacahuetes, legumbres (garbanzos, judías blancas y guisantes), semillas (lino, sésamo), vegetales de hoja verde (acelgas, espinacas), mejillones, almejas, berberechos, otros.

El **Kiwi** es una fruta interesante para mejorar la calidad del sueño por su contenido en antioxidantes, vitaminas y serotonina, pudiendo contribuir a mejorar el sueño.

Sigue una buena **higiene del sueño**. Teniendo horarios regulares de acostarse y levantarse, evitando el uso de pantallas en las horas previas y favoreciendo entornos de oscuridad y relajación.

Realiza **ejercicio físico** de forma regular, intentando su ejecución en las primeras horas del día.

Aspecto social de la alimentación. Puede condicionar el tipo de alimentos que elegimos e incluso podemos llegar a comer sin sensación de hambre. Especialmente importante en las pausas de trabajo condicionando qué y cuánto comemos.



Tips finales

- 1 Sigue una **alimentación saludable**, variada y equilibrada, basada en gran parte en alimentos de origen vegetal y si es posible de temporada complementados con otros alimentos como carne, pescado y huevos.
- 2 Ajustar la **exposición a la luz y a las pantallas** en función del turno, para favorecer la activación o el descanso, según nos interese.
- 3 Reparte la ingesta de alimentos a lo largo del día, siendo mayor en las primeras horas del día y menor al final para favorecer el descanso.
- 4 Dentro de las variaciones provocadas por los trabajos a turno, intenta mantener unos **horarios de comida regulares**.
- 5 Ajusta los horarios de las comidas en función de los turnos de trabajo, para disminuir la posible disrupción de los ritmos circadianos que se puede producir.
- 6 Salvo en el turno de noche, **incluye cenas ligeras y no muy abundantes** para facilitar el descanso nocturno, especialmente durante el turno de tarde, que esta toma se realiza muy tarde.
- 7 Durante el **turno de mañana** tendremos que desayunar suficiente o, en su defecto, almorzar temprano para activar el cuerpo y tener energía suficiente para afrontar la jornada laboral.
- 8 Durante el **turno de tarde**, como la cena será muy tarde incluiremos una toma ligera para no interferir más en el descanso. Si fuera posible, lo ideal sería cenar en el último descanso de la jornada laboral para adelantarla y distanciarla más de la hora de acostarse.
- 9 Durante el **turno de noche**, cenaremos más abundante que lo que haríamos en los otros turnos para cubrir las necesidades del turno, pero seguiremos incluyendo preparaciones de fácil digestión para evitar posibles problemas digestivos.
- 10 Otros factores como la práctica de **ejercicio físico**, una correcta **higiene del sueño** o un manejo adecuado de la exposición a **luz y pantallas** nos ayudará a manejar las alteraciones por el trabajo a turnos.
- 11 Existen diversos **suplementos** que también podrían ayudarnos a manejar los cambios que se producen por el trabajo a turnos, pero deberemos tomarlos bajo la supervisión de un profesional sanitario.

>> Esta guía se ha elaborado con el objetivo de informar a los trabajadores sobre algunas soluciones prácticas que ayudan a tomar decisiones adecuadas sobre su alimentación en relación a los turnos de trabajo, mejorando así su salud y bienestar. <<

Entre la numerosa y diversa bibliografía consultada para elaborar esta guía, destaca la documentación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles, complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española: Come sano, muévete y cuida tu planeta. Madrid: Ministerio de Consumo; Dic 2022.

Disponible en:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf



Descárgatela aquí

En la elaboración de este documento han participado: Belén Lacárcel Tejero, José Luis Ballestín López (**Mutua MAZ**), José Antonio Villalba Ruete (**BSH Electrodomésticos España**), Vanessa Bataller Cervero, Cristina Cimarras Ota, Juan Rabal Pelay (**Universidad San Jorge**). Autor principal: Gabriel Dominguez Almuzara (**DA Nutrición**).

Esta guía forma parte de un estudio sobre alimentación en el ámbito laboral de la **Cátedra Empresa Sana**, instituida entre BSH Electrodomésticos España, Mutua MAZ y Universidad San Jorge.



B/S/H/ MAZ

suma

universidad
SANJORGE
GRUPO SANVALERO