



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Norma Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Romina Gisele Wilgenhoff

TÍTULO DEL TRABAJO:

Hábitos alimentarios y de descanso en trabajadores del Casino Central de Mar del Plata con horarios rotativos, que se encuentran en aislamiento social, preventivo y obligatorio
SEDE:

Buenos Aires

DIRECTOR/A DE TIF:

Mg. Adriana Buks

ASESOR/ES:

Mg. Sandra Cavallaro

FECHA DE PRESENTACIÓN

2020 xxxxxxxxx

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
 (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamin Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
 (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
 (03756) 15401364

ÍNDICE

Resumen.....	4
Resumo.....	5
Abstract.....	6
Introducción	8
Marco teórico	9
Ciclo circadiano	11
Ritmos biológicos	12
Alteraciones del ritmo circadiano	12
Hábitos	13
Guías alimentarias para la población Argentina	14
Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riego.....	15
Hábitos de sueño	16
Actividad física	17
Características de la sala de descanso del empleado de casino	18
Patrón alimentario durante la jornada laboral	18
Aislamiento social obligatorio	18
Antecedentes del problema de investigación	19
Problema de investigación	20
Justificación y uso de los resultados	20
Objetivos	21
Objetivo general	21
Objetivos específicos.....	21
Diseño metodológico	21
Tipo de estudio y diseño general	21
Técnica de muestreo	21
Criterios de inclusión.....	21
Criterios de exclusión	22
Definición operacional de variables.....	22
Tratamiento estadístico propuesto.....	24
Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos	24
Procedimientos para garantizar aspectos ético.....	24
Resultados	25

Resultados de correlación estadísticamente significativa entre variables.....	41
Discusión	43
Conclusión	46
Referencias bibliográficas	47
Anexos.....	48

Resumen

La demanda actual de trabajos con horarios rotativos está en aumento, y este desfasaje respecto a los horarios de alimentación y de descanso pueden causar hábitos poco saludables, la situación excepcional de Aislamiento social, preventivo y obligatorio da la oportunidad de poder describir y comparar si hubieron cambios en estos hábitos y las posibles causas de los mismos.

Los objetivos fueron describir si existieron cambios de hábitos alimentarios y percepción del descanso en trabajadores con rutina de horarios rotativos del Casino Central de la ciudad de Mar del Plata, Provincia de Buenos Aires, año 2020, que actualmente se encuentran en aislamiento social , preventivo y obligatorio.

El estudio fué descriptivo, transversal, con un muestreo por conveniencia no probabilístico a 50 empleados del Casino Central de Mar del Plata, 50% mujeres y 50% hombres, un 75% con edad comprendida entre los 31 a 40 años de edad, se evaluaron los hábitos alimentarios a través de una encuesta, donde se determinó la adecuación de la alimentación según las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población Argentina (GAPA) y la adecuación al descanso recomendado según las recomendaciones de la Fundación Nacional del Sueño de los Estados Unidos y bibliografía sobre el ciclo circadiano, si bien no se analizará la influencia de estos hábitos en el ciclo circadiano, es oportuno describirlo en el marco teórico dada la influencia de este en la vida diaria del ser humano.

Los resultados fueron que durante el aislamiento hubo cambios estadísticamente significativos en hábitos alimentarios, tales como mayor realización de las cuatro comidas principales, donde casi el 80% de los empleados las realizó, mayor consumo de legumbres y cereales y menor consumo de golosinas, snacks, galletitas y productos de pastelería. Respecto a la calidad del descanso, este mejoró, ya sea en cantidad de horas de dormir como en el descanso sin fragmentaciones.

Hábitos tales como el picoteo, fueron un 15% mayor durante los días laborales que durante el aislamiento, el 70% prefirió alimentos tales como galletitas,

snacks y golosinas en todas las jornadas, aunque, hubo mayor consumo de frutas como picoteo durante el aislamiento. El método de cocción preferido fue el horno en el 96% de la muestra, el consumo de café habitual fue de 1 a 3 pocillos, de agua 1 litro, en todas las jornadas, el 62% refirió sentirse con energía normal durante el aislamiento, a diferencia de los días laborales con un 36%, la percepción de alimentación saludable aumentó durante el aislamiento en un 18%, la causa principal adjudicada a la alimentación no saludable durante los días laborales fue la falta de tiempo y organización. El consumo de frutas, verduras y lácteos fue mucho menor a las porciones recomendadas por las Guías GAPA y el consumo de golosinas, snacks y galletitas estuvo presente en todas las jornadas.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, hábitos de descanso, trabajo rotativo, Aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Resumo

A demanda atual por empregos com horário rotativo é cada vez maior, e essa defasagem com relação aos horários de alimentação e descanso pode ocasionar hábitos pouco saudáveis, a situação excepcional de isolamento social, preventivo e compulsório dá oportunidade de descrever e comparar se houve mudanças nesses hábitos e suas possíveis causas.

Os objetivos foram descrever se houve mudanças nos hábitos alimentares e na percepção de descanso em trabalhadores com rotatividade de horários do Casino Central da cidade de Mar del Plata, Província de Buenos Aires, ano 2020, que atualmente se encontram nas atividades sociais, preventivas e requeridos.

O estudo foi descritivo, transversal, com amostra não probabilística por conveniência de 50 funcionários do Casino Central de Mar del Plata, 50% mulheres e 50% homens, 75% com idade entre 31 e 40 anos, hábitos alimentares por meio de pesquisa fechada, onde a adequação da dieta foi determinada de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Argentina (GAPA) e a adequação do descanso recomendado de acordo com as recomendações da Fundação Nacional do Sono dos Estados Unidos e bibliografia sobre o ciclo circadiano, embora a influência desses

hábitos no ciclo circadiano não seja analisada, é apropriado descrevê-la no referencial teórico dada sua influência no cotidiano do ser humano.

Os resultados foram que durante o isolamento ocorreram mudanças estatisticamente significativas nos hábitos alimentares, como maior realização das quatro refeições principais, onde quase 80% dos funcionários as faziam, maior consumo de legumes e cereais e menor consumo de doces, salgadinhos, biscoitos e produtos de pastelaria. Em relação à qualidade do repouso, houve melhora, tanto no número de horas de sono quanto no repouso sem fragmentação.

Hábitos como lanches foram 15% maiores nos dias úteis do que no isolamento, 70% preferiram alimentos como biscoitos, salgadinhos e doces em todos os dias, embora tenha havido maior consumo de frutas como lanches durante o isolamento. O método de cozimento preferido foi o forno em 96% da amostra, o consumo usual de café foi de 1 a 3 poços, 1 litro de água, em todos os dias, 62% relataram sentir energia normal durante o isolamento, Ao contrário da jornada de trabalho com 36%, a percepção da alimentação saudável durante o isolamento aumentou em 18%, a principal causa atribuída à alimentação não saudável durante a jornada de trabalho foi a falta de tempo e organização. O consumo de frutas, verduras e laticínios foi bem inferior às porções recomendadas pelas Diretrizes GAPA e o consumo de doces, salgadinhos e biscoitos esteve presente em todas as sessões.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, hábitos de descanso, trabalho rotativo, isolamento social, preventivo e obrigatório.

Abstract

The current demand for jobs with rotating hours is increasing, and this lag with respect to eating and rest schedules can cause unhealthy habits, the exceptional situation of social, preventive and compulsory isolation gives the opportunity to describe and compare if there were changes in these habits and the possible causes of them.

The objectives were to describe if there were changes in eating habits and perception of rest in workers with routine rotating schedules of the Central

Casino of the city of Mar del Plata, Province of Buenos Aires, year 2020, who are currently in social, preventive and required.

The study was descriptive, cross-sectional, with a non-probabilistic convenience sampling of 50 employees of the Central Casino of Mar del Plata, 50% women and 50% men, 75% aged between 31 and 40 years old, eating habits through a closed survey, where the adequacy of the diet was determined according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Argentine population (GAPA) and the adequacy of the recommended rest according to the recommendations of the National Sleep Foundation of the United States of America and bibliography on the circadian cycle, although the influence of these habits on the circadian cycle will not be analyzed, it is appropriate to describe it in the theoretical framework given its influence on the daily life of the human being.

The results were that during isolation there were statistically significant changes in eating habits, such as greater completion of the four main meals, where almost 80% of the employees made them, greater consumption of legumes and cereals and less consumption of sweets, snacks, cookies and pastry products. Regarding the quality of rest, it improved, both in the number of hours of sleep and in the rest without fragmentation.

Habits such as snacking were 15% higher during working days than during isolation, 70% preferred foods such as cookies, snacks and sweets on all days, although there was greater consumption of fruits as snacking during isolation. The preferred cooking method was the oven in 96% of the sample, the usual coffee consumption was 1 to 3 wells, 1 liter of water, in all the days, 62% reported feeling normal energy during isolation, Unlike working days with 36%, the perception of healthy eating increased during isolation by 18%, the main cause attributed to unhealthy eating during working days was the lack of time and organization. The consumption of fruits, vegetables and dairy products was much lower than the portions recommended by the GAPA Guidelines and the consumption of sweets, snacks and cookies was present in all the sessions. Keywords: Eating habits, rest habits, rotating work, Social, preventive and compulsory isolation.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida de determinados grupos poblacionales puede conllevar a hábitos alimentarios poco saludables y con baja calidad de descanso, que se convierten en riesgos de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. En este caso se describirán los hábitos alimentarios y de sueño en los trabajadores del Casino de Mar del Plata de turnos rotativos, que actualmente se encuentran en Aislamiento social preventivo y obligatorio.

La desregulación de los ritmos circadianos en las personas que trabajan durante la noche conlleva factores de riesgo tales como alimentación inadecuada, falta de saciedad, ingesta en exceso de carbohidratos, producto del cansancio crónico, además de ansiedad, obesidad, gastritis, trastornos en el sueño, estreñimiento y demás dolencias.

En la actualidad, la demanda de los trabajos con horario 24 horas aumenta y no hay planes alimentarios disponibles acordes al desfase horario que puede tener un empleado que termina su jornada a las 6am y no sabe si desayunar antes de acostarse o al levantarse, y si desayuna, cuales son los nutrientes que lo pueden ayudar a conciliar el sueño adecuadamente, dado que si ingiere un alto contenido en azúcares o bebidas estimulantes como el café, estos lo van a desvelar.

Las comidas habituales están organizadas para aquellos que cumplen los típicos horarios de oficina y pueden organizarse fácilmente si así lo quisiera, dado que la información está al alcance de la mano.

Es necesaria una adecuada distribución de comidas de acuerdo a la jornada horaria que se realice y considerar, como oportunidad de mejorar los hábitos alimentarios, la situación actual que hace que el empleado se encuentre sin trabajar debido a una fuerza mayor, donde se podrá verificar si sus hábitos han sido modificados y adaptados a una vida normal, dada la posibilidad de que así sea, o bien si los hábitos adoptados durante toda su vida laboral han permanecido a pesar de encontrarse inactivos.

Respecto a la eficacia en el trabajo, una mala alimentación e incorrectos hábitos causan, entre otras dolencias personales, un alto porcentaje de

ausentismo debido al deterioro de la salud y, además, bajo rendimiento laboral.

El tipo de trabajo del empleado de casino es sedentario, pero con gran esfuerzo cognitivo y una alta demanda de velocidad de procesamiento y respuesta constante.

MARCO TEÓRICO

En casi todos los organismos existen ritmos de 24 horas, todas las especies se han adaptado al sitio donde viven y a partir de allí han desarrollado al máximo su eficiencia, algunas son predominantemente nocturnas tales como los búhos, las luciérnagas, los murciélagos, especies que son diurnas, tales como las gaviotas, los elefantes y los humanos, especies crepusculares como el conejo, muchas serpientes, el zorro rojo y otras que son catemerales como el cocodrilo, el hámster y el canguro.¹

Hoy en día muchas profesiones y oficios precisan de la fuerza trabajo en turnos rotativos, ya sea en la salud, fábricas o entretenimiento. El ser humano debe encontrar la forma de adaptarse a ello sin perder vitalidad, se considera necesario un estudio ahondando en las características de la fisiología humana, en los diversos ciclos y en los alimentos y distribución de los mismos para crear y mantener un estilo de vida saludable.

El ciclo sueño-vigilia es el más conocido de los diversos ritmos de 24 horas que presenta el ser humano, el reloj biológico en mamíferos está ubicado en el núcleo supraquiasmático (NSQ), localizado en la base del cerebro, al lado del hipotálamo, este sincroniza nuestra biología con los cambios ambientales habituales, tales como la luz y oscuridad, disponibilidad de alimento y cambios de temperatura, actuando como nexo entre los procesos metabólicos y los ambientales. El orden de nuestros metabolismos se genera alrededor de día (circa: alrededor, diano: día, en latín) y principalmente a través de la señal ambiental de luz u oscuridad y la interacción social.²

Las vías enzimáticas, metabólicas y procesos que se ejecutan mediante el reloj circadiano se engloban principalmente en dos fases:

- Fase activa: Desde el amanecer aumenta la producción de adiponectinas que son hormonas que participan del metabolismo de los ácidos grasos y glucosa, y la lipogénesis por parte del tejido adiposo. A nivel muscular, hay un metabolismo glicolítico y de incremento en la absorción ácidos grasos. Por otro lado, en el hígado hay mayor síntesis de glucógeno y de ácidos biliares, mientras que la síntesis de colesterol es disminuida, lo que favorece la formación de reservas para lo que será la segunda fase del día. ⁶
- Fase de descanso: Hay un incremento de la gluconeogénesis, glucogenólisis, incremento en la secreción de glucagón. A nivel muscular hay mayor metabolismo oxidativo y en el tejido adiposo aumenta el catabolismo de lípidos. ⁶

El mecanismo de sueño es regulado fundamentalmente a través de la acumulación de adenosina por el tiempo en el que se está despierto, la adenosina tiene una importante función en procesos bioquímicos, como la transferencia de energía, en la forma de ATP y ADP, así como transductor de señal en la forma de AMPc. Cuando el gasto de energía en el cerebro supera a la producción de esta los niveles de adenosina se acumulan en el espacio extracelular⁴. Cuanto más alta sea la actividad de las neuronas, mayores serán los niveles de esta hormona y se potenciarán sus efectos moduladores. La teofilina y la cafeína son grandes bloqueadores de los receptores de adenosina, de ahí el efecto estimulante que producen. ⁴

La melatonina es una hormona que es sintetizada partir del aminoácido triptófano, esta tiene mayor concentración durante la noche en situaciones fisiológicas normales, se comienza a secretar a las 21 horas y cesa entre las 6 y 7.30 hs. de la mañana, su concentración puede ser modificada mediante drogas, y porque no, a través de alimentos con alto contenido en triptófano, tales como huevos, lácteos, legumbres, frutos secos, banana, entre otros, es una de las principales hormonas encargadas de sincronizar los ritmos biológicos, está muy ligada al metabolismo de la obesidad.

Todos estos mecanismos son alterados si se modifican los sincronizadores o zeitgebers, tales como las señales fóticas, las dietas altas en grasa, cafeína,

saltarse el desayuno, y la alimentación nocturna como señales relacionadas a la nutrición.⁶

El problema fisiológico más importante con respecto a los trabajadores nocturnos es la resincronización de las funciones fisiológicas después de un cambio en las horas laborales y de sueño. De modo inmediato las personas que realizan turnicidad pueden padecer discronismo debido a que el cuerpo se encuentra en un estado de tensión continua para adaptarse al cambio.⁷

Establecer horarios para organizar la alimentación puede corregir y reducir las alteraciones metabólicas que inducen a enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad. Asimismo, se pueden establecer recomendaciones de horarios óptimos para el consumo de alimentos basados en los ritmos hormonales diarios, a fin de poder restablecer los ritmos circadianos y prevenir alteraciones metabólicas.

CICLO CIRCADIANO

El ciclo circadiano involucra cambios físicos, mentales y conductuales que siguen el ciclo de un día.

Su regulación está conformada por el reloj central, que se encuentra en el núcleo supraquiasmático, y por relojes periféricos fuera del sistema nervioso central

La sincronización de los ritmos circadianos en mamíferos responden a:

- ✓ Los ciclos de luz y oscuridad: vinculada con neuronas ganglionares retinianas, fotorreceptoras y especializadas. La falta de coordinación de las señales emitidas por el marcapasos circadiano endógeno es causante de trastornos de sueño, así como de la disminución en el nivel de alerta y del menor rendimiento cognitivo en los trabajadores nocturnos. Aunque la luz es el sincronizador ambiental más importante en animales, también influyen otros. ¹⁶

- ✓ La noción del horario: dar cuenta de la hora genera una señal de que es momento de descansar.

- ✓ La interacción social.¹⁷

Estos factores son muy importantes para sincronizar el ritmo circadiano, por ello es necesario la indicación de rutinas y alimentos específicos para aplacar la desregularización del ciclo, cualquier evento recurrente que ocurra con cierta periodicidad puede considerarse un ritmo biológico, entonces aún con más ímpetu es necesario determinar que los trabajadores con turnos rotativos tienen ritmos distintos a los de un trabajador con horario “de oficina”, el empleado rotativo al crear en su rutina un ritmo distinto, desarrolla indefectiblemente cambios en sus hábitos alimentarios y estos hábitos no siempre son saludables, posiblemente debido a la falta de información al respecto, dado que son situaciones que no son del corriente.

RITMOS BIOLÓGICOS

Un ritmo biológico es una oscilación de un parámetro biológico dependiente de un reloj endógeno y de sincronizadores ambientales.

Los ritmos biológicos se han conservado a lo largo de nuestra evolución, son innatos, son constantes si las condiciones ambientales lo permiten y se adaptan a señales exteriores como por ejemplo la alimentación, la temperatura, la luz y la interacción social.¹⁸

Diversos ritmos tales como el ciclo sueño-vigilia, la actividad y el reposo, la secreción hormonal de cortisol, melatonina, la tensión arterial, el pulso, la temperatura, el consumo de oxígeno y gasto cardíaco, todos estos tienen un mayor funcionamiento durante el día y disminuyen durante la noche.²⁰

ALTERACIONES DEL RITMO CIRCADIANO

La alimentación es una forma de sincronizar los relojes periféricos y la ingesta de alimentos en horarios nocturnos causan ciertas perturbaciones.

El metabolismo de glucosa demuestra variaciones rítmicas, la acción de la insulina y la tolerancia a la glucosa varía a lo largo del día dado que es menor

en la noche, esto es por una combinación entre una disminución de la secreción de insulina y de sensibilidad a la insulina en este período. ⁶

La melatonina es una de las principales hormonas regidas por el reloj biológico, influencia el metabolismo de glucosa y de las células beta del páncreas, esta disminuye la tolerancia a la glucosa.

Un estudio realizado por Garaulec Marta en el año 2015 en la Universidad de Murcia, analizó los efectos que tienen los suplementos de melatonina en el control de azúcar en sangre en personas sanas, estos concluyeron que el tomar esta hormona antes de que hayan pasado dos horas y media desde la última ingesta de alimentos afecta a la capacidad de tolerar los carbohidratos.

19

En condiciones normales, la alimentación durante la fase activa asegura una coordinación óptima en la sincronización con el ciclo luz/oscuridad y alimentación/ayuno. Sin embargo, la ingesta en la fase de sueño/oscuridad, produce respuestas diferentes de los órganos, similares al efecto jet lag. ¹⁷

Por ello una adecuada coordinación entre el reloj central y periférica es vital para el equilibrio energético, dado que el trabajador nocturno suele consumir alimentos en el horario donde la melatonina está en su mayor nivel.

HÁBITOS

Un hábito es un comportamiento aprendido mediante la repetición, que se realiza de manera automática y se practica de forma habitual.

Se aprende a través de la asociación y se memoriza a través de la repetición, y dado que el ser humano está en constante transformación, es posible crear nuevos hábitos positivos para la salud para renovar las conductas que no sean benéficas, para ello es necesaria la información adecuada, para así tener conocimiento de los hábitos prácticos, emocionales e intelectuales que sean necesarios de modificar.

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que las personas utilizan para utilizar consumir y seleccionar el tipo de alimento que ingerirá.

Los factores que determinan los hábitos alimentarios son:

- Factores fisiológicos
- Factores ambientales
- Factores económicos
- Factores socioculturales

Un estudio realizado en el año 2009 por Phillipa Lally (investigadora de psicología de la salud en el University College de Londres), concluyó que tardan aproximadamente 66 días en crear un hábito que perdure en el tiempo.

22

Es por esto mismo que resulta interesante verificar si durante la cuarentena, los hábitos alimentarios del empleado de casino han perdurado, o no.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina, tienen el propósito de fomentar hábitos alimentarios para mejorar la calidad de vida, su objetivo general es mejorar los hábitos y consumo de alimentos.

Consta de diez mensajes:

1. Ingerir diariamente todos los grupos de alimentos, comer tranquilo, moderar el tamaño de las porciones y realizar mínimo 30 minutos de actividad física.
2. Tomar 8 vasos de agua potable por día (2 litros), no esperar a tener sed para consumir agua.
3. Consumir 5 porciones de frutas y verduras, variando los tipos, colores y optar por las de estación dado que son más accesibles y de mejor calidad, consumir, al menos, medio plato de verduras en el almuerzo y medio plato en la cena dado que previene, al igual que las frutas, enfermedades como obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.
4. Reducir el consumo de sal y alimentos con mucho sodio como fiambres, embutidos y alimentos procesados, reemplazar la sal por condimentos,

para así, evitar enfermedades como hipertensión, enfermedades vasculares y renales.

5. Limitar el consumo de bebidas con azúcar y alimentos con mucha grasa, azúcar y sal, si se consumen, elegir porciones pequeñas.
6. Consumir diariamente 3 porciones de lácteos, tales como leche, yogur o queso, preferentemente descremados. Son fuente de calcio, necesaria para todas las edades.
7. Quitar la grasa visible de la carne y aumentar el consumo de pescado, una porción equivale al tamaño de la palma de la mano, la distribución adecuada sería: dos veces por semana pollo, dos veces por semana pescado, 3 veces por semana carnes rojas, consumir hasta un huevo por día si no se consume la suficiente cantidad de carne diaria.
8. Consumir legumbres, cereales integrales y vegetales C, combinar cereales y legumbres sirve como reemplazo de carnes.
9. Ingerir aceite en crudo (dos cucharadas soperas por día), variar los tipos de aceites ingeridas (oliva, maíz, girasol, canola, etc.), incorporar frutos secos y semillas al menos una vez por semana.
10. Consumo responsable de bebidas alcohólicas, con un máximo de una medida para la mujer y dos medidas para el hombre.²⁷

CUARTA ENCUESTA NACIONAL DE FACTORES DE RIEGO

Se estima que una de cada cinco muertes a nivel mundial son debidas a una alimentación incorrecta, las principales causas son: alto consumo de sodio, de bebidas azucaradas y alimentos procesados con elevado nivel calórico y bajo nivel nutritivo, bajo consumo de frutas, verduras y granos enteros.

La Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo es un estudio realizado en Argentina en el año 2018 a 29000 personas, que permite verificar la prevalencia de factores de riesgo en enfermedades no transmisibles, el indicador de interés para el presente trabajo es la alimentación, la recomendación del consumo de frutas y verduras según la Organización Mundial de la Salud es de 5 porciones diarias, cada porción equivale a 80 g, según los resultados de la encuesta, el promedio diario de consumo fue de 2 porciones, según los encuestados el consumo bajo se debió a que su compra y

preparación requieren mucho tiempo, al disgusto familiar, donde prefieren otro tipo de comidas y por último porque el precio resulta elevado.

Argentina está en el cuarto lugar de mayor consumo de azúcares del mundo, la recomendación es de máximo 50 g y según las encuestas, se consume por día alrededor de 150 gramos, son las bebidas azucaradas el 40% de este consumo de azúcar.

Se evaluó la percepción sobre la dieta habitual, tres de cada diez personas indicaron que su dieta no es saludable, las causas fueron las siguientes: un 59% adujo a sus hábitos alimentarios, tales como falta de tiempo, elección de otro tipo de alimentos, poca saciedad y falta de sabor en las comidas saludables. La dimensión relacionada con el precio alto de la comida saludable fue de un 23%, el entorno fue un 14,1%, esto implica dificultad para conseguir alimentos saludables o bien que esos alimentos son rechazados en el hogar y trabajo.²⁸

HÁBITOS DE SUEÑO

Según la Fundación Nacional del Sueño de los Estados Unidos, un adulto de entre 26 a 64 años, requiere entre 7 a 9 horas de sueño, en el periodo de un día, pudiendo ser adecuado un descanso de entre 6 a 10 horas.²³

La calidad de sueño puede ser evaluada según el índice de calidad de sueño de Pittsburgh, creado en el año 1989, en Pensilvania, Estados Unidos y consta de 24 preguntas donde se evalúa principalmente la duración del sueño, el uso de medicamentos para lograr conciliarlo, el tiempo que tarda conciliar el sueño, los despertares nocturnos y la sensación de vitalidad luego del descanso.²⁴

Se conoce como higiene de sueño a los buenos hábitos para mejorar su calidad, tales como dormir y levantarse a la misma hora, realizar actividad física moderada, pero evitar ejercicio enérgico antes de ir a dormir, evitar comidas abundantes antes de acostarse, la cafeína, el alcohol y la nicotina.

Para ayudar a inducir el sueño se recomiendan los alimentos ricos en triptófano (precursor de la melatonina) como por ejemplo, bananas, lácteos, pescados y frutos secos, combinados con alimentos que contengan ácidos grasos omega

3, calcio, magnesio y zinc, dado que estos nutrientes son necesarios para convertir el triptófano a serotonina y melatonina en el cerebro y, además, son relajantes musculares.²⁵

Se debe evitar consumir:

- ✓ Alimentos que tienen propiedades diuréticas, como el apio, berenjena o cebolla, porque pueden entorpecer el sueño.
- ✓ Alcohol, dado que, si bien, al principio ayuda a inducir el sueño, luego, hace que éste se fragmente y la persona tenga más despertares nocturnos.²⁶
- ✓ Alimentos que producen flatulencia, como las legumbres, o reflujo como los chocolates, menta y comidas grasas, comidas muy condimentadas, porque perjudican el sueño al aumentar la temperatura corporal y la secreción de jugo gástrico.²⁶
- ✓ Alimentos tales como frutas ricas en vitamina C, té, café, embutidos, carnes rojas, dado que son ricos en tirosina, la cual es precursor de las catecolaminas y dopamina, que tienen como función, entre otras, mantener la vigilia, estos alimentos se recomiendan consumirlos luego de despertar.²⁶
- ✓ Bebidas estimulantes como el café, cacao, mate, guaraná, bebidas cola, porque contienen metilxantinas, el mecanismo de acción de estas es antagonizar los receptores de adenosina, el cual induce al sueño.²⁶

ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud, la recomendación de ejercicio físico, es de 150 minutos semanales de actividad moderada, donde el ritmo cardíaco se incrementa hasta un 70%, está pueden ser andar en bicicleta, caminar, realizar tareas domésticas que exijan esfuerzo, juegos, ejercicios programados, cumplir con este hábito de actividad física disminuye el riesgo de obesidad reduce el estrés la ansiedad y la depresión.

En el año 2013 se realizó un “Manual de lugares de trabajo saludables” impulsado por la Presidencia de la Nación Argentina, donde indica que implementar ambientes que fomenten la actividad física en las pausas

laborales aumenta y mejora el rendimiento laboral dado que colabora al bienestar físico y mental. ²¹

CARACTERÍSTICAS DE LA SALA DE DESCANSO DEL EMPLEADO DE CASINO

La sala de descanso del empleado de casino consta de mesas largas para aproximadamente 8 personas, que se consideran peñas, donde hay grupos armados voluntariamente para compartir las comidas y el descanso, estas peñas tienen un armario donde hay guardados elementos tales como pava eléctrica, cafetera y diversas infusiones.

También consta de un kiosco poli rubro y de un buffet que tiene una carta con una amplia variedad de platos y además menú del día sin rotación fija, hay posibilidad de llamar delivery y hay un microondas comunitario, aunque por lo general cada peña tiene el propio.

PATRÓN ALIMENTARIO DURANTE LA JORNADA LABORAL

Para la promoción y mantenimiento del estado de salud se considera importante la alimentación, la calidad de sueño y la realización periódica de actividad física, en aquellos trabajadores con turnos rotativos la organización es fundamental para una vida saludable.

En los trabajadores rotativos, sobre todo cuando laboran en la jornada nocturna, tienen hábitos alimentarios que alteran la calidad, ritmo y cantidad de comidas, como por ejemplo consumo de gaseosas galletitas dulces durante los descansos, golosinas y bebidas estimulantes para hacerle frente al cansancio, las comidas suelen ser rápidas de temperatura fría y muchas veces no se cumplen la cantidad de comidas recomendadas diarias que son mínimo 4. ⁷

AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO

La situación actual de pandemia ha hecho que el empleado de casino se encuentre desde el 21 de marzo en aislamiento social preventivo y obligatorio, lo cual es una situación excepcional que modifica la vida cotidiana, por ello posiblemente los hábitos de este tipo de trabajador se hayan modificado teniendo la posibilidad de seguir los ciclos circadianos propios del ser humano,

es decir, estar activos durante el día y descansar durante la noche, por eso mismo resulta interesante poder comparar cómo se modificaron o no los hábitos alimentarios de estos empleados.

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Se han hecho diversos estudios que intentan comprobar la asociación del trabajo rotativo con el riesgo aumentado para diversas enfermedades.

Un meta análisis de estudios observacionales concluido en el año 2014 en Wuhan, China, donde se analizaron 28 informes independientes se encontró una asociación entre la exposición al trabajo nocturno y rotativo con el riesgo de adquirir diabetes tipo 2, se comparó con personas que nunca estuvieron expuestas a este tipo de trabajo y la presencia de la enfermedad se incrementó un 9% en los expuestos, siendo mayor en hombres que en mujeres, las causas podrían ser debido a que la disrupción del ciclo circadiano genera resistencia a la insulina y además en muchos de estos trabajadores se presentó aumento de apetito y sobrepeso los cuales son factores de riesgo para el desarrollo diabetes tipo 2. ⁸

Un estudio realizado por Hibi y colaboradores, en el año 2012 en Japón, comparó durante trece días el efecto de una colación nocturna de 200 calorías en mujeres sanas y delgadas, se analizó el metabolismo de la glucosa y los lípidos mediante una cámara de respiración y el resultado fue una disminución en la oxidación de las grasas y un aumento de los niveles de colesterol LDL. ⁹

En el año 2002 en Uppsala, Suecia, Holmback y colaboradores investigaron la respuesta metabólica a la alimentación nocturna en hombres, donde se observó que el consumo de alimentos durante el turno nocturno incremento la concentración de triglicéridos en ayunas, que es un indicador de riesgo coronario. Esto podría deberse a que el efecto térmico de los alimentos es mucho menor durante la noche en comparación con el día y esto hace que el metabolismo de los mismos sea mucho más lento durante el horario nocturno.

10

Es muy común que las personas alteren su reloj circadiano, como por ejemplo, las largas noches de estudio o bien las salidas nocturnas, las estrategias más

comunes que se utilizan para seguir adelante, pese al cansancio, son una alimentación excesiva e ingesta de estimulantes, estas soluciones a corto plazo son eficaces para cumplir con una meta puntual, pero el caso de los trabajadores nocturnos es muy distinto.

Un estudio en Colorado, Estados Unidos, en el año 2013, sobre la duración del sueño, que consto de un experimento donde por 5 días las personas contaban con 4 horas de sueño diarias, los resultados concluyeron en un aumento del gasto energético total, pero también una mayor ingesta de calorías sobre todo en el horario nocturno, además, el sueño insuficiente condujo a un aumento del peso. La transición de un horario de sueño inadecuado a uno adecuado, disminuyó la ingesta de energía, sobre todo de grasas e hidratos de carbono y condujo a la pérdida de peso aumentado en la etapa de sueño inadecuado del experimento.¹²

Este incremento en el consumo energético se debería a un mecanismo de adaptación fisiológica para mantenerse despiertos. Esto demuestra que hay mecanismos fisiológicos y comportamentales que pueden contribuir al aumento de peso.¹²

No se han encontrado estudios que comparen hábitos de jornadas laborales y aislamiento, dada la extraordinaria situación que el mundo está viviendo actualmente debido a una pandemia sin precedentes.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿El aislamiento social preventivo y obligatorio modificó hábitos alimentarios y de descanso en trabajadores con rutina laboral rotativa?

JUSTIFICACIÓN Y USO DE LOS RESULTADOS

Actualmente muchas personas tienen trabajo nocturno y rotativo, las actuales recomendaciones sobre la distribución de comidas no siempre se ajustan a este ritmo de vida y es necesario realizar un plan especial para este tipo de rutina. El ciclo de vigilia y nocturnidad quedan alterados lo que conlleva a posibles desórdenes alimentarios y baja calidad de vida.

El propósito de este estudio es describir la prevalencia de hábitos y desórdenes alimentarios y de descanso, en empleados de Casinos de Mar del Plata producto de la rotatividad y verificar si el aislamiento causado por la pandemia a nivel mundial, ha sido una oportunidad para adquirir hábitos más saludables.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Describir si existieron cambios de hábitos alimentarios y percepción del descanso en trabajadores con rutina de horarios rotativos del Casino Central de la ciudad de Mar del Plata, Provincia de Buenos Aires, año 2020, que actualmente se encuentran en aislamiento social , preventivo y obligatorio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Describir los alimentos y cantidad de comidas consumidas en los días laborales y durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.
- Describir la percepción del descanso nocturno durante los días laborales y durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.

DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE ESTUDIO Y DISEÑO GENERAL

Sera un estudio: Descriptivo y transversal.

PROBLACIÓN Y MUESTRA

Población: empleados que realicen horarios rotativos.

Muestra: 50 empleados del Casino Central de Mar del Plata de entre 25 y 60 años, con horario rotativo en el año 2020.

TÉCNICA DE MUESTREO

Muestreo por conveniencia no probabilístico.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Empleados de casinos de Mar del Plata que hagan horarios rotativos.

Empleados con más de dos años de antigüedad en trabajo rotativo.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Empleados que no estén interesados en participar de la encuesta.

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES

Se utilizan los siguientes índices:

Sociodemográficos:

Variable	Evaluación	Evaluación
Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento, en años, sin contar los meses.	Pregunta de opción múltiple, donde se presentan agrupadas rango de edades.
Sexo	Femenino Masculino	Cantidad de personas encuestadas según sexo.

Estilo de vida:

Variable	Descripción	Evaluación
Horas de sueño	Cantidad de horas corridas que duerme por día, la recomendación aceptable es de 6 a 10 horas por día.	Mediante opción múltiple de rangos: 1 a 2 horas, 3 a 5 horas, 6 a 8 horas, 9 horas o más.
Sensación de bienestar	Funcionamiento eficiente del cuerpo y la mente.	Se evaluará la sensación subjetiva de bienestar mediante una escala nominal: muy cansado, cansado, normal.

Patrones de consumo:

Variable	Descripción	Evaluación
Número de comidas diarias.	Describir si realiza las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Recomendación según guía alimentarias: realizar las 4 comidas principales.	Si, no. En el caso de los días laborables se evaluará de la siguiente manera mediante pregunta de opción múltiple: si, no, a veces.

Variable	Descripción	Evaluación
	Consumo de alimentos no planificados entre comidas (picoteos).	Sí, no, a veces. Tipo de alimentos (se despliega casilla de verificación donde se pueden seleccionar varias opciones)
Horarios de las últimas comidas y bebidas estimulantes del día antes de dormir.	Tiempo que transcurre desde la última ingestión hasta el horario de dormir. La recomendación de bebidas estimulantes es consumirlas al menos 4 horas antes de dormir, y las comidas al menos dos horas antes de dormir.	Pregunta de opción múltiple: justo antes de dormir, 1 hora antes, 2hs., 3hs., 4hs o más horas antes de dormir.
Métodos habituales de cocción.	Métodos varios de cocción, horno, hervido, fritura. Se considera como método más saludable la cocción al horno o hervido, desaconsejando la fritura.	Pregunta de opción múltiple: cocción al horno, hervido, fritura, otros.
Tipo de alimentos consumidos diariamente	Verduras: La recomendación diaria, según las guías GAPA, es de 400gramos, equivale a 5 porciones de 80 gramos.	Se evaluara según cantidad de porciones por día, mediante rangos: no consume, 1 a 2 porciones, 3 a 4 porciones, 5 porciones o más.
	Frutas: La recomendación diaria, según las guías GAPA, es de 400gramos, equivale a 5 porciones de 80 gramos.	Se evaluara según cantidad de porciones por día, mediante rangos: no consume, 1 a 2 porciones, 3 a 4 porciones, 5 porciones o más.
	Lácteos: La recomendación diaria, según las guía GAPA, es de 3 porciones.	Se evaluara según cantidad de porciones por día, mediante rangos: no consume, 1 a 2 porciones, 3 a 4 porciones, 5 porciones o más.
	Cereales y legumbres: La recomendación diaria, según las guía GAPA, es de 3 porciones.	Se evaluara según cantidad de porciones por día, mediante rangos: no consume, 1 a 2 porciones, 3 a 4 porciones, 5 porciones o más.
	Carnes: La recomendación diaria, según las guía GAPA, es de una porción diaria del tamaño de la palma de la mano.	Se evaluara según cantidad de porciones por día, mediante rangos: no consume, 1 a 2 porciones, 3 a 4 porciones, 5 porciones o más.
	Golosinas, snacks y galletitas: No son recomendadas por las guías GAPA, se consideran de consumo opcional, sin exceder las 270 calorías por	Se evaluara según cantidad de porciones por día, mediante rangos: no consume, 1 a 2 porciones, 3 a 4 porciones, 5 porciones o más

Variable	Descripción	Evaluación
	día.	
Consumo de bebidas estimulantes	Según las Guías GAPA, no debe excederse las 2 tazas de 200ml de café.	Se evaluará el consumo de estimulantes diarios, mediante rangos.
Consumo diario de agua	Según las guías GAPA, se recomienda un consumo diario de 2 litros de agua segura.	Mediante pregunta de opción múltiple, se evaluará la cantidad diaria de consumo mediante rangos.

TRATAMIENTO ESTADÍSTICO PROPUESTO

Se tabularon los datos obtenidos con el software Excel 2016, realizando cálculos de estadística descriptiva para analizar el comportamiento de las variables definidas. Se graficaron los datos registrados para facilitar la comprensión y descripción de los mismos. Se implementó el test de Chi 2 con el software GraphStat para verificar la existencia de correlaciones estadísticamente significativas entre variables de interés.

PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN, INSTRUMENTOS A UTILIZAR Y MÉTODOS PARA EL CONTROL DE CALIDAD DE LOS DATOS

Se realizara un cuestionario cerrado a través de la aplicación Google forms, los mismos fueron contactados a partir de información personal y grupos en redes sociales ya conformados para cuestiones laborales.

PROCEDIMIENTOS PARA GARANTIZAR ASPECTOS ÉTICO.

Se realizará un consentimiento informado a través de la encuesta (Anexo 1).

RESULTADOS

La muestra estuvo formada por 50 empleados del Casino Central de Mar del Plata, de los cuales el 50% eran mujeres y el 50% hombres.

Los rangos de edad de los participantes están comprendidos entre los 20 y 65 años, con una máxima cantidad de participantes comprendidos en el grupo de 31-40 años (fig. 1).

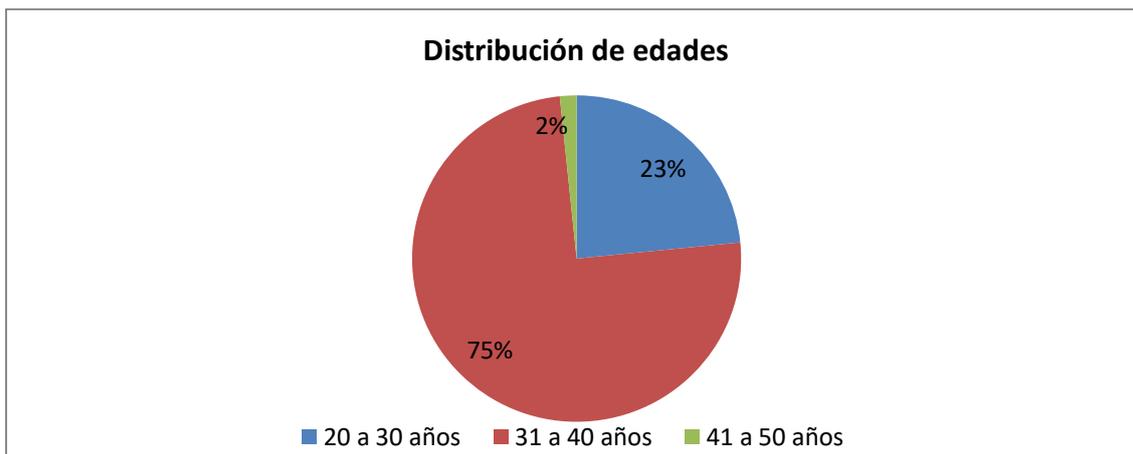


Figura 1: La mayoría de los participantes pertenecen al intervalo de edades de 31 a 40 años. N: 50.

La antigüedad de los empleados en el trabajo rotativo indicó que los empleados tenían entre 2 y más de 16 años. El mayor porcentaje (58%) se encontraba en el rango de 11 a 15 años de antigüedad (fig. 2).

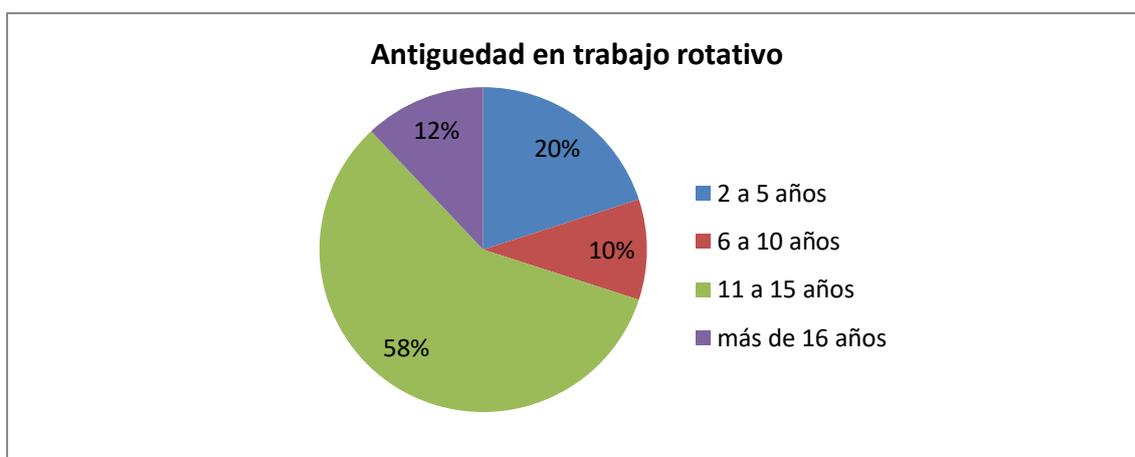


Figura 2: Años de antigüedad. Prevalecen los empleados que poseen entre 11 y 15 años de antigüedad. N: 50.

Respecto a la ingestión de las 4 comidas principales se observó que durante la jornada laboral diurna el 42% de los encuestados han realizado las 4 comidas principales, el 24% no las realizó y el 30% solo a veces; durante la jornada laboral nocturna el 32% realizó las comidas principales, el 34% no las realizó y el 28% solo a veces y durante el aislamiento el 78% las realizó, el 6% no las realizó y el 14% solo a veces.

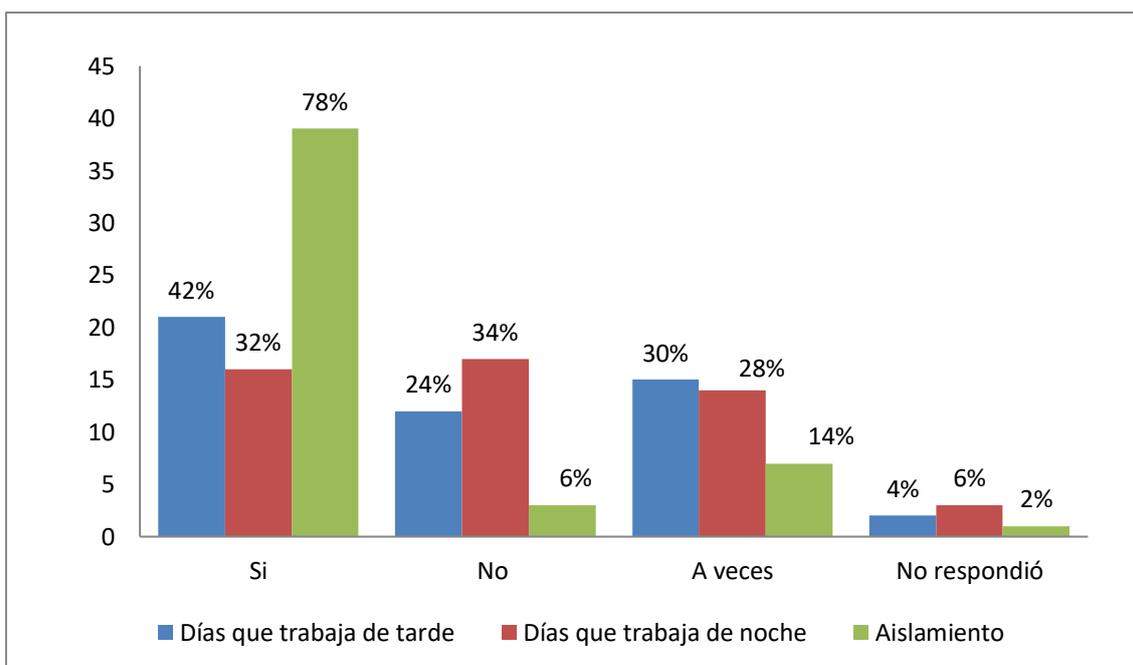


Figura 3: Ingesta de comidas principales. Casi el 80% de los empleados realizó las 4 comidas durante el aislamiento. N: 50

Promediando ambas jornadas laborales y comparando con el aislamiento se observa un incremento en el 41% del hábito recomendado por las Guías GAPA de realizar las 4 comidas principales.

En relación a los "picoteos" entre comidas, el 74% realiza picoteos durante los días que trabaja de tarde, el 78% los días que trabajan de noche y el 66% durante el aislamiento. Solo el 20% no realiza picoteos los días que trabaja de tarde, los días que trabajan de noche solo el 14% no realiza picoteos y el 32%, durante el aislamiento, no realiza este tipo de colación no planificada.

Hay una diferencia del 15% respecto al abandono de las colaciones no planificadas durante el aislamiento (Fig. 4).

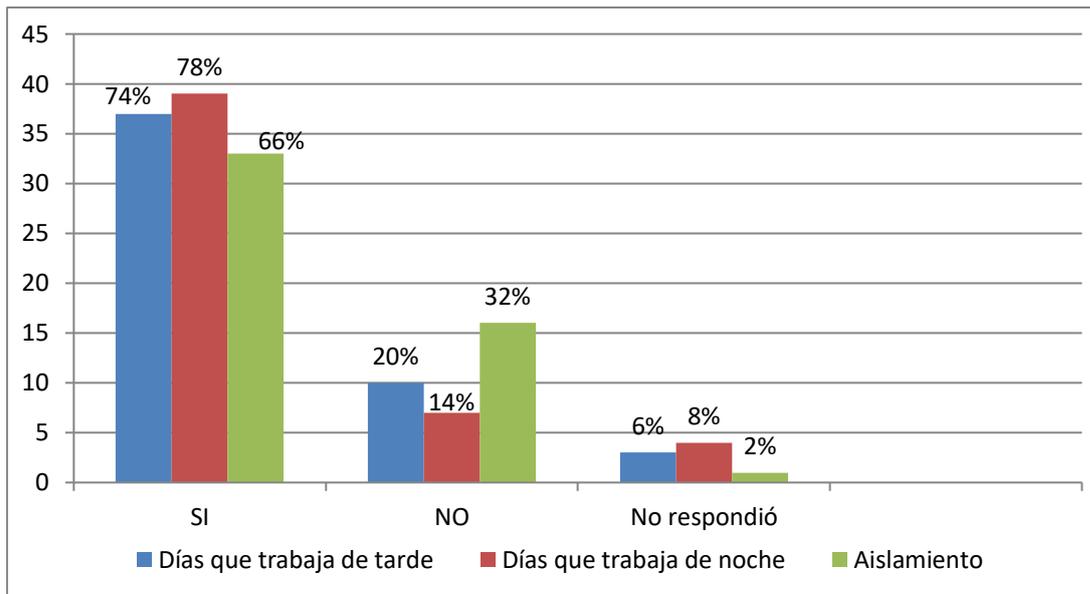


Figura 4: Ingesta de colaciones no planificadas. Entre los participantes que indican esta conducta no se observaron muchas variaciones entre jornadas laborales y aislamiento. N:50.

Respecto al tipo de alimentos preferidos durante los picoteos más del 70% de la muestra optó por golosinas, galletitas, snacks y productos de pastelería en los tres tipos de jornadas analizadas. Se observa que el consumo mayor de bebidas azucaradas se realiza durante la jornada laboral nocturna, incrementándose más del 100% respecto a los días donde se trabaja de tarde o el aislamiento. Hubo un incremento mayor al 100% del consumo de frutas y lácteos como picoteo durante el aislamiento (fig. 5).

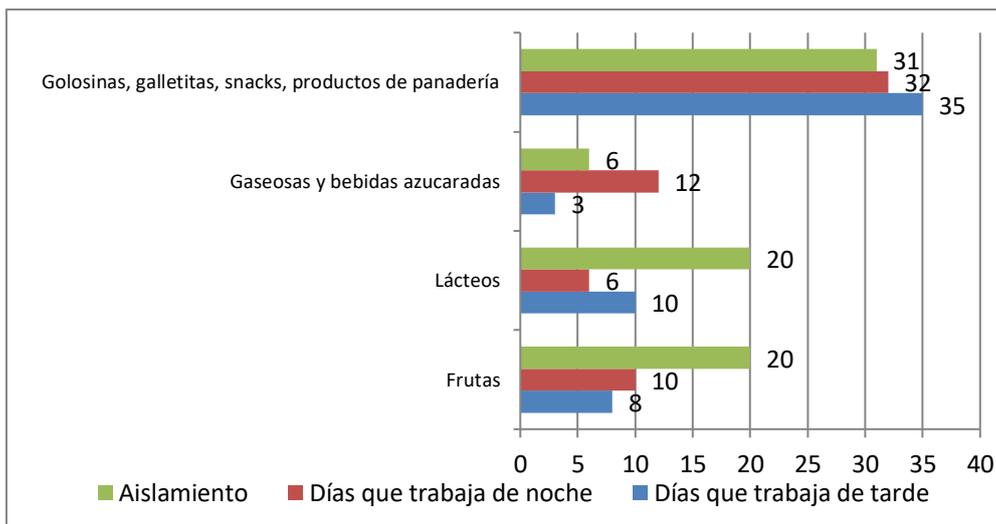


Figura 5: Alimentos consumidos durante los picoteos. Predomina la ingesta de golosinas, galletitas, snacks y productos de pastelería durante los días laborales y el aislamiento. Aumentó el consumo de frutas como picoteo durante el aislamiento. N:50.

El método de cocción preferido es el horno en el 96% de la muestra y hervido en el 2%, ambos considerados métodos saludables por las Guías GAPA. Fritura y otros métodos estuvieron presentes en el 2%. En el mensaje 9 de las Guías GAPA se recomiendan métodos de cocción que no impliquen fritura, lo cual es considerado un resultado adecuado en la mayor parte de la muestra (fig. 6).

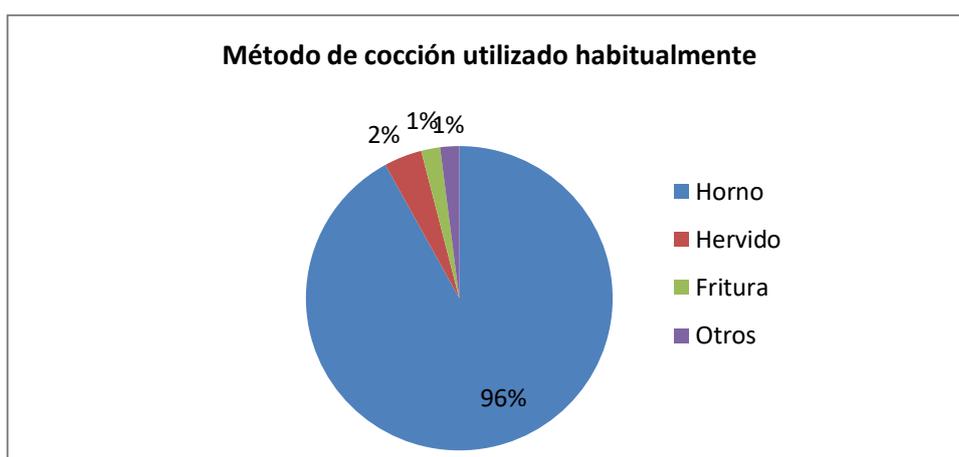


Figura 6: El método de cocción más utilizado por los participantes fueron los preparados al horno. N: 50.

Con respecto al consumo de café, los trabajadores señalaron consumir un máximo de 1 a 3 pocillos, de manera coincidente entre los turnos tarde, noche o en el aislamiento. Según las Guías alimentarias la recomendación de consumo de café es no exceder dos tazas diarias (fig. 7), (tabla 1).

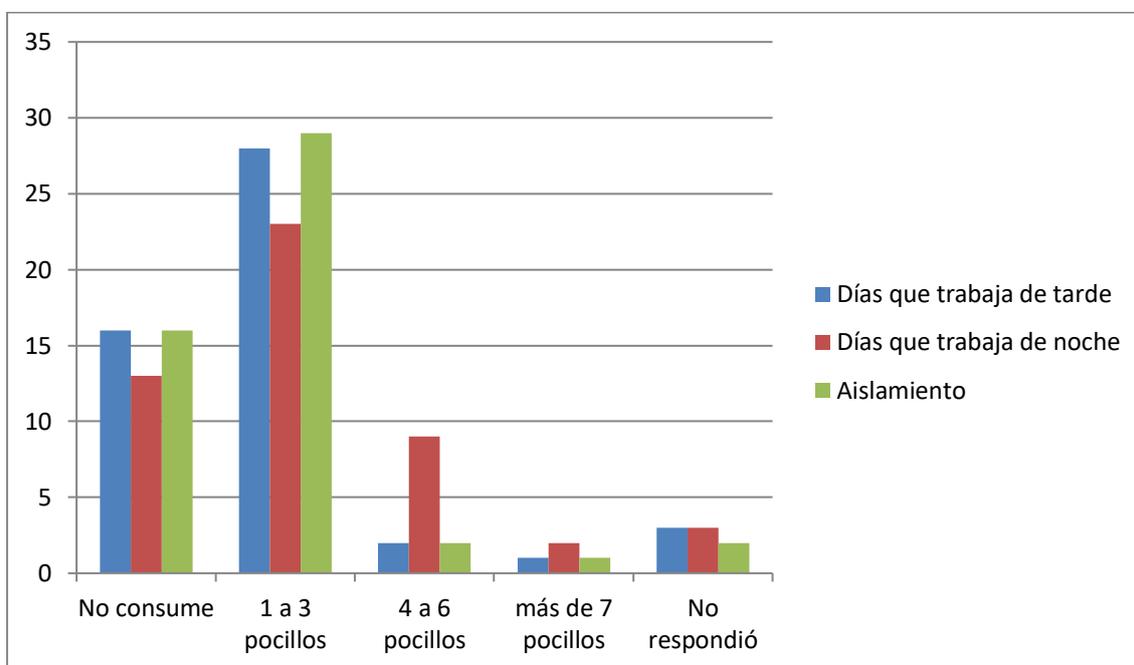


Figura 7: Consumo de café. El consumo mayoritario es de 1 a 3 pocillos ya sea durante los días laborales como en el aislamiento. N: 50

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento
No consume	32%	26%	32%
1 a 3 pocillos	56%	46%	58%
4 a 6 pocillos	4%	18%	4%
Más de 7 pocillos	2%	4%	2%

Tabla 1: Distribución del consumo de café entre trabajadores según turnos y durante el aislamiento

No se verifican diferencias en el consumo de café durante las jornadas laborales y el aislamiento, lo que sí se puede observar, es que durante los días trabajados de noche hay un aumento del consumo de café en el 16% de la muestra.

Con respecto al consumo de agua, la recomendación según Guías GAPA se encuentra en el mensaje 2 y es de al menos 2 litros diarios. Como puede

observarse, la mayoría de los trabajadores consume al menos un litro de agua diario, más allá de los turnos de trabajo o el aislamiento (fig. 8), (tabla 2).

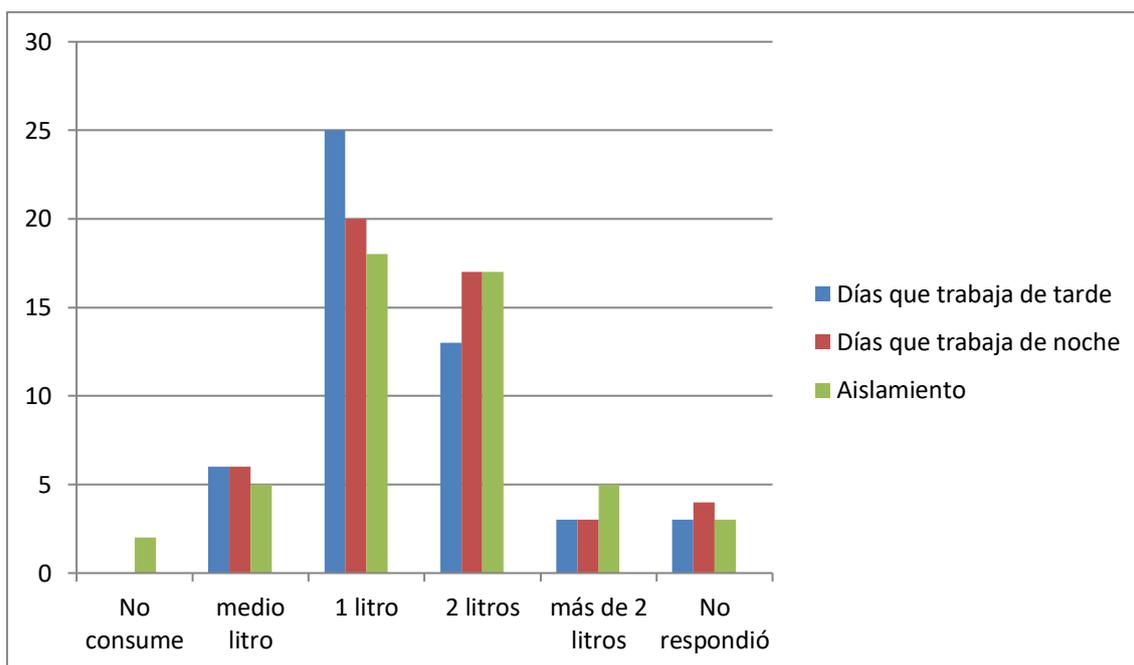


Figura 8: Consumo de agua. Un litro es predominante durante los días laborales como en el aislamiento. N:50.

Los porcentajes obtenidos son los siguientes:

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento
No consume	0%	0%	4%
Medio litro	12%	12%	10%
1 litro	50%	40%	36%
2 litros	26%	34%	34%
Más de 2 litros	6%	6%	10%

Tabla 2: Distribución del consumo de agua durante jornadas laborales y aislamiento

Del total de la muestra, aquellos que consumen dos o más litros de agua son los siguientes (tabla 3):

Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento
32%	40%	44%

Tabla 3: Se puede apreciar un aumento del 8% en el consumo de agua durante

el aislamiento respecto a los días laborales.

Respecto al consumo de bebidas estimulantes antes de ir a dormir, donde lo recomendado es realizarlo lo más lejano posible a la hora del sueño, dado que causa dificultad en conciliar el mismo y este puede resultar de mala calidad, debido a la fragmentación, se puede observar que el consumo durante el aislamiento fue menor a los días laborales, y de estos, en los días trabajados de noche, más del 50% de los empleados tienen un consumo cercano a las dos horas antes de dormir. (fig. 9), (tabla 4).

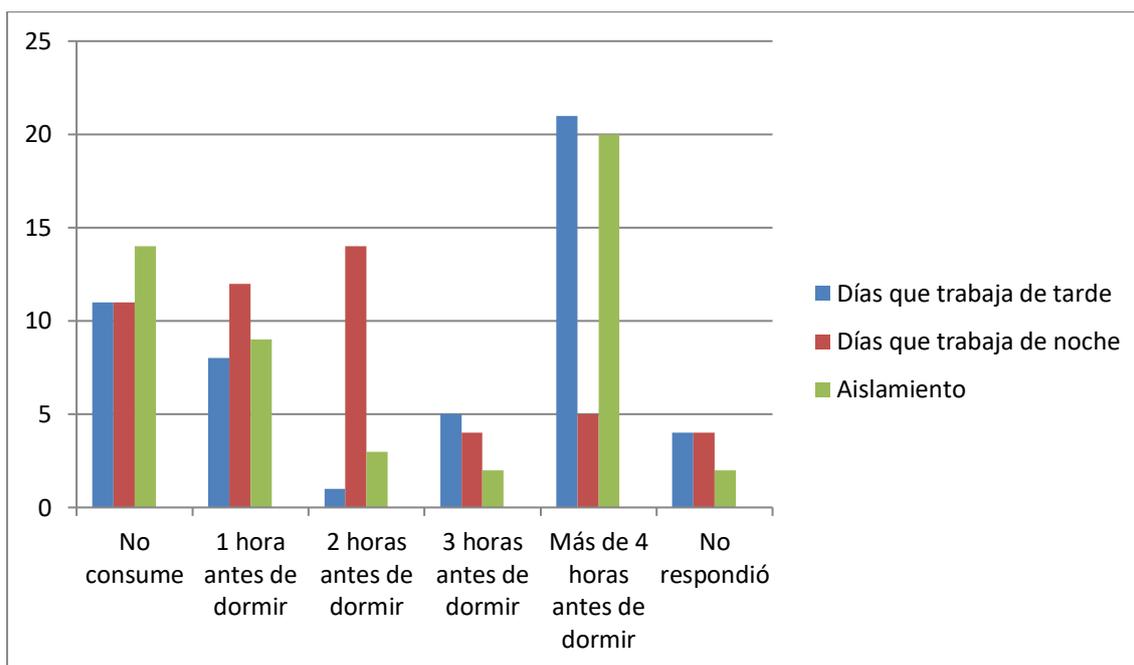


Figura9: Consumo de bebidas estimulantes antes de dormir. Durante los días trabajados de noche el consumo es más cercano a la hora de dormir. N: 50

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento
No consume	22%	22%	28%
1 hora antes de dormir	16%	24%	18%
2 horas antes de dormir	2%	28%	6%
3 horas antes de dormir	10%	8%	4%
Más de 4 horas antes de dormir	42%	10%	40%
No respondió	8%	8%	4%

Tabla 4: Distribución del consumo de bebidas estimulantes antes de dormir.

La ingesta de la última comida antes de dormir es recomendable realizarla lejos de la hora de conciliar el sueño para favorecer la correcta digestión y

tener una buena calidad de descanso. Se puede apreciar que los días trabajados de noche predominan los dos extremos, el consumo justo antes de ir a dormir, como también el consumo más alejado a la hora del sueño. (fig. 10), (tabla 5).

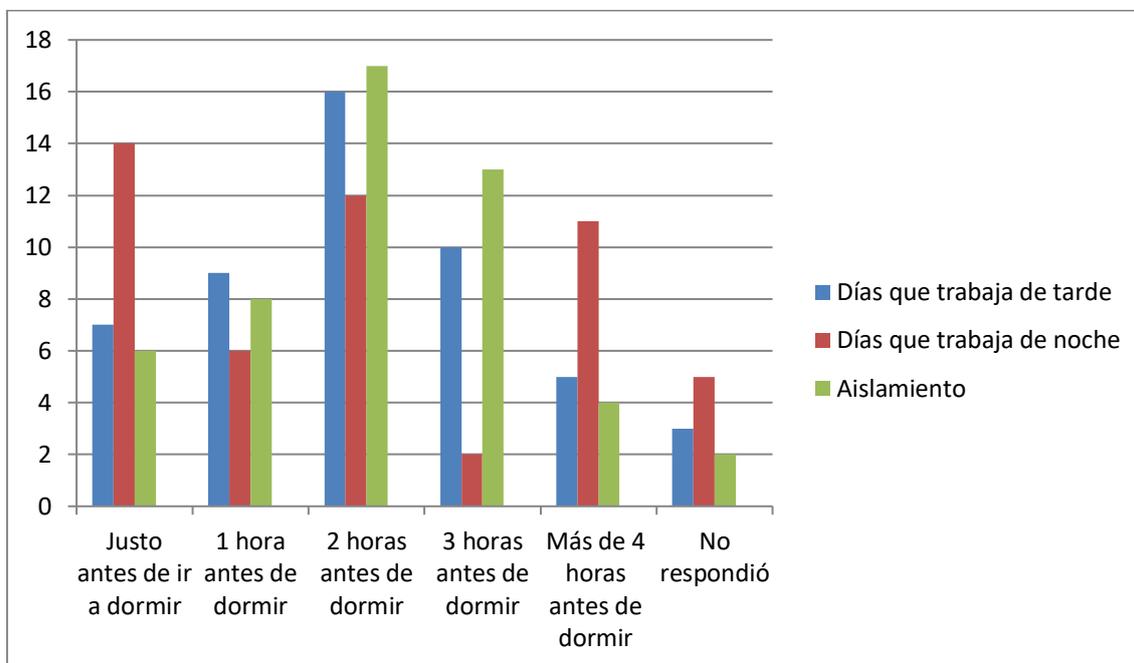


Figura 10: Consumo de alimentos antes de dormir. Se puede apreciar un aumento del consumo de la última comida antes de dormir durante los días trabajados de tarde. N: 50.

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento
Justo antes de ir a dormir	14%	28%	12%
1 hora antes de dormir	18%	12%	16%
2 horas antes de dormir	32%	24%	34%
3 horas antes de dormir	20%	4%	26%
Más de 4 horas antes de dormir	10%	22%	8%
No respondió	6%	10%	4%

Tabla 5: Distribución del consumo de alimentos antes de dormir.

La calidad de sueño se mide, entre otras variables, por el sueño sin fragmentaciones.

Se observa que durante la jornada laboral diurna el 26% de la muestra duerme entrecortado, al igual que el 44% de los que realizan jornada laboral nocturna y el 28% durante el aislamiento. Se aprecia la fragmentación mayor durante las jornadas nocturnas.

El sueño de corrido es del 66% en quienes laboran durante el día, del 38% durante la jornada nocturna y del 66% durante el aislamiento, nuevamente se observan los resultados de menor calidad de sueño durante la jornada nocturna, al igual que quienes sufren de insomnio lo manifiestan en mayor medida durante las jornadas nocturnas con un 10%, en cambio durante las jornadas diurnas y el aislamiento solo un 2% manifiesta tener insomnio (fig. 11).

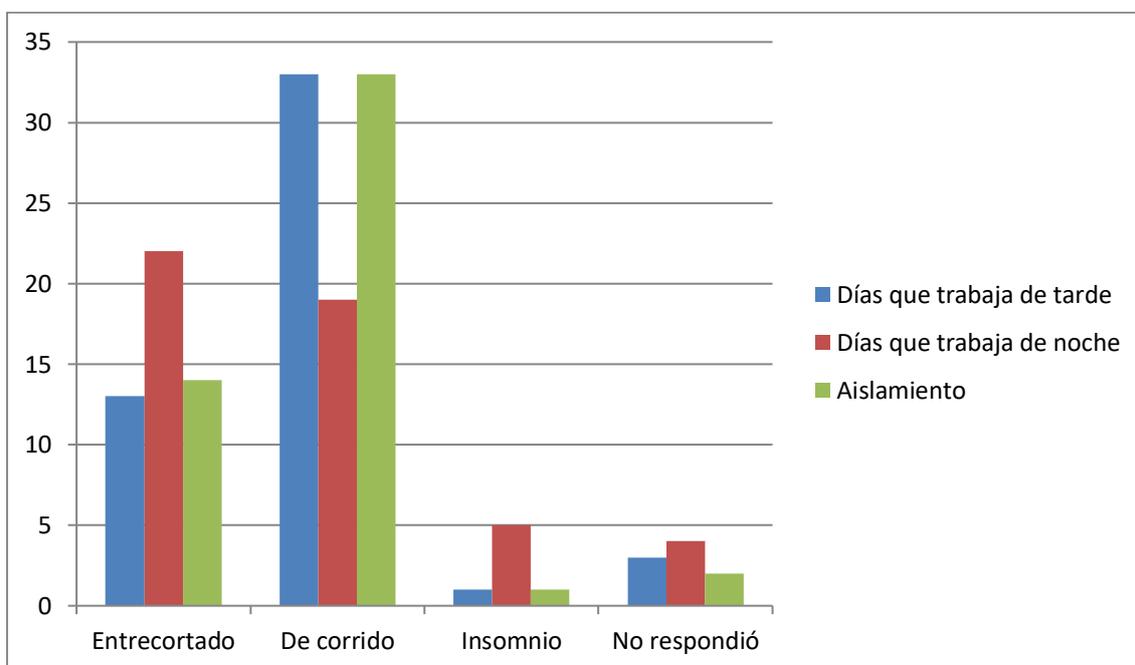


Figura 11: La fragmentación del sueño es mayor los días laborados de noche.
N: 50.

Las recomendaciones de duración del sueño según la Fundación Nacional del Sueño de los Estados Unidos, para un adulto de entre 26 a 64 años, son de 6 a 10 horas por día. En el presente trabajo se observa que el 86% de los participantes, durante los días que labora de tarde cumplen con el requisito, el 50% lo cumple los días trabajados de noche y el 90% lo cumple durante el aislamiento. En promedio hay una mejora en la adaptación del sueño de un 22% del total de encuestados durante el aislamiento (fig. 12).

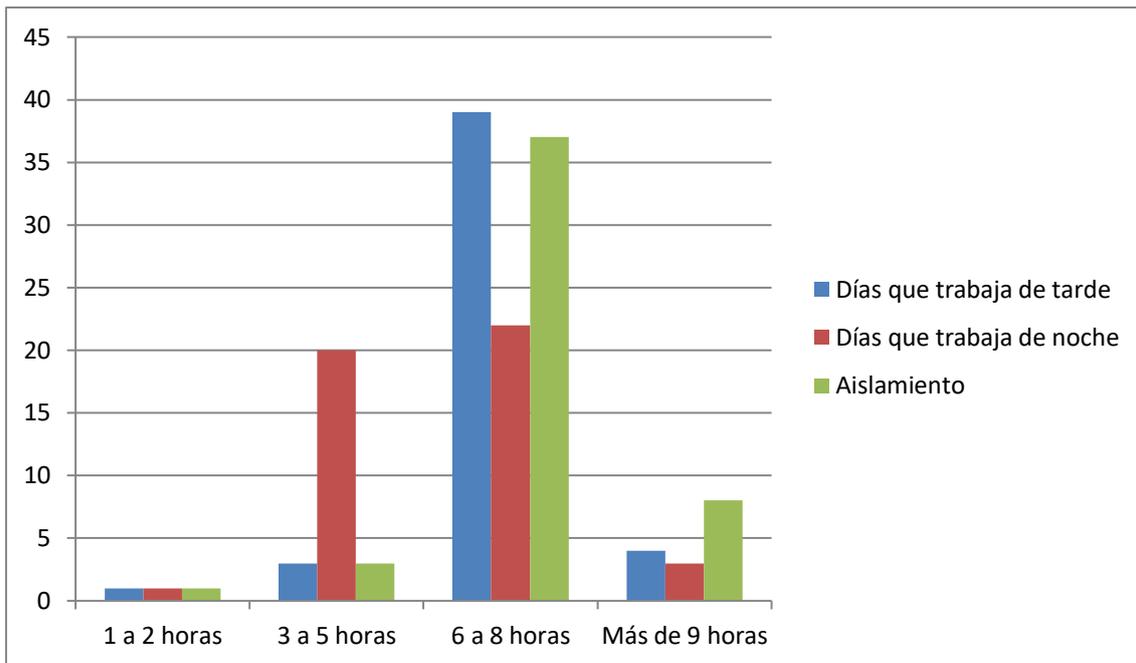


Figura 12: La cantidad de horas de sueño durante la noche es mayor los días laborados de tarde y durante el aislamiento. N: 50.

Con respecto a la percepción subjetiva del nivel de energía se observa que hubo un descenso del 12% de quienes respondieron sentirse muy cansados, así como un descenso del 12% de quienes respondieron a estar cansados durante los días laborales. Presentando un aumento del 26% de quienes se sienten de forma normal (fig. 13) (tabla 6).

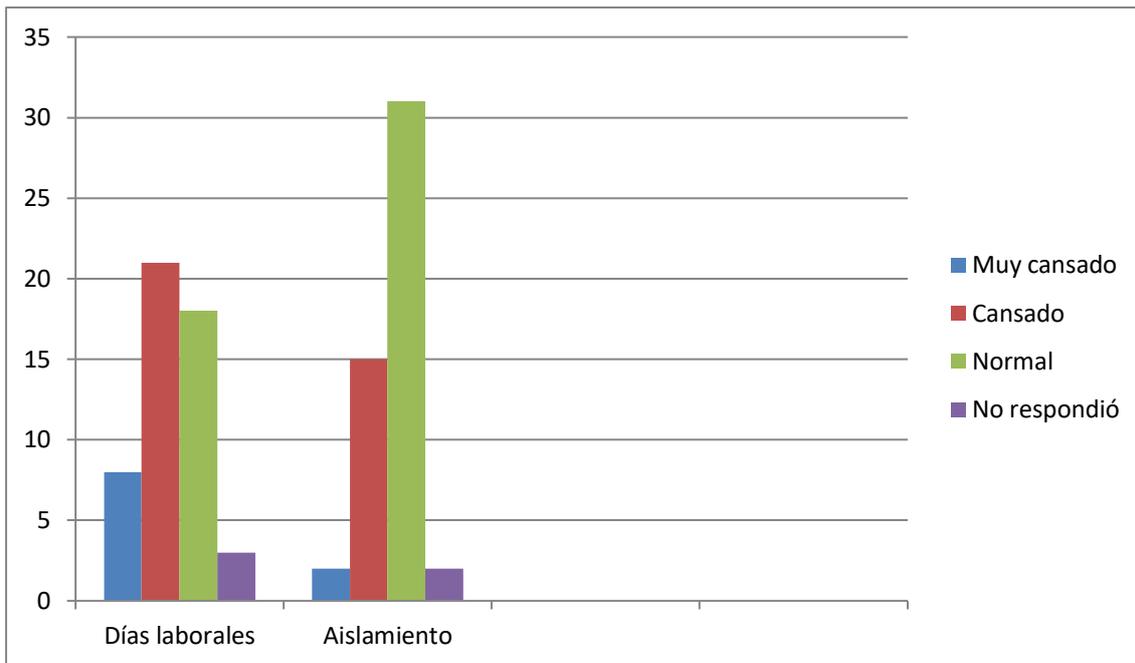


Figura 13: Percepción del nivel de energía, la cual es mayor durante el aislamiento. N: 50.

	Días laborales	Aislamiento
Muy cansado	16%	4%
Cansado	42%	30%
Normal	36%	62%

Tabla 6: Diferencias entre la percepción de energía antes y durante el aislamiento.

En cuanto a la consideración subjetiva de si se alimenta de manera saludable o no, los resultados señalaron que durante los periodos laborales el 28% de la muestra infiere alimentarse de forma saludable y durante el aislamiento el 46% de la muestra dice hacerlo. Esto indica un aumento del 18% en la apreciación subjetiva de alimentarse de forma saludable durante el aislamiento (fig. 14).

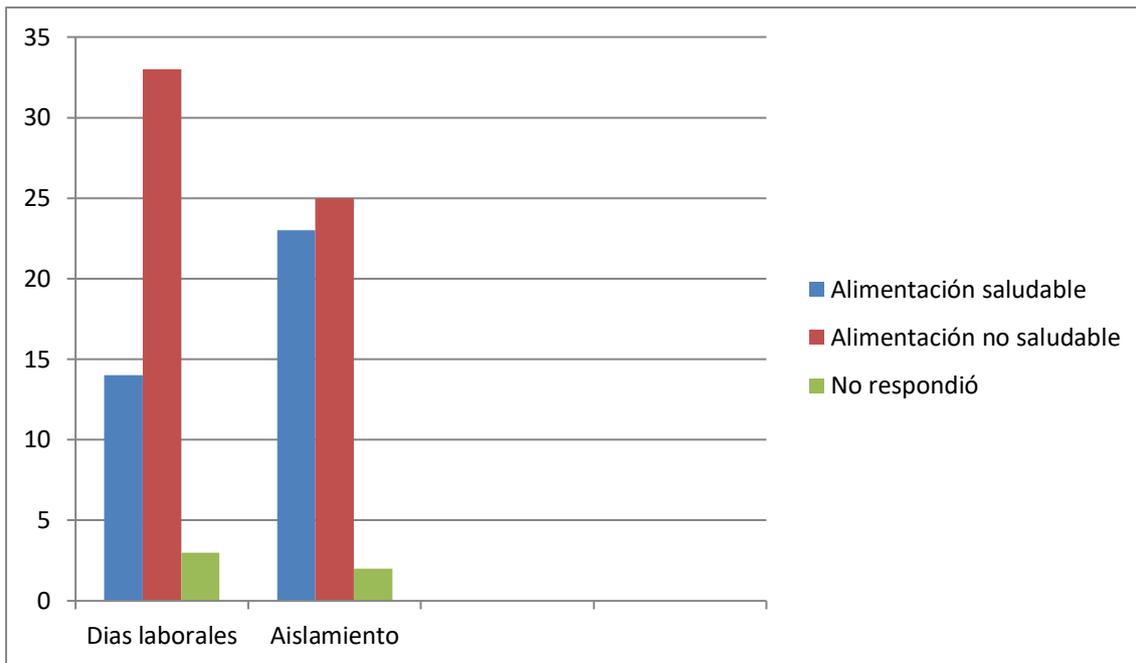


Figura 14: Consideración saludable o no de la forma de alimentarse. Durante el aislamiento se observa una percepción mayor de alimentarse en forma saludable. N: 50.

Se observa que el número total de causas de alimentación no saludable durante los días laborales fueron de 54, en cambio, durante el periodo de aislamiento fueron 32 causas.

Es notorio que la causa principal durante los días laborales pasa, en primer lugar, por un tema de organización, seguido del tiempo para preparación de esas comidas. Sin embargo, durante el aislamiento la primera causa es la misma que durante los días laborales, pero la segunda causa pasa por un tema de preferencia por otro tipo de comidas. Respecto a considerar el costo alto como causa de la alimentación poco saludable y por preferencias familiares, fue mayor durante el aislamiento (fig. 15).

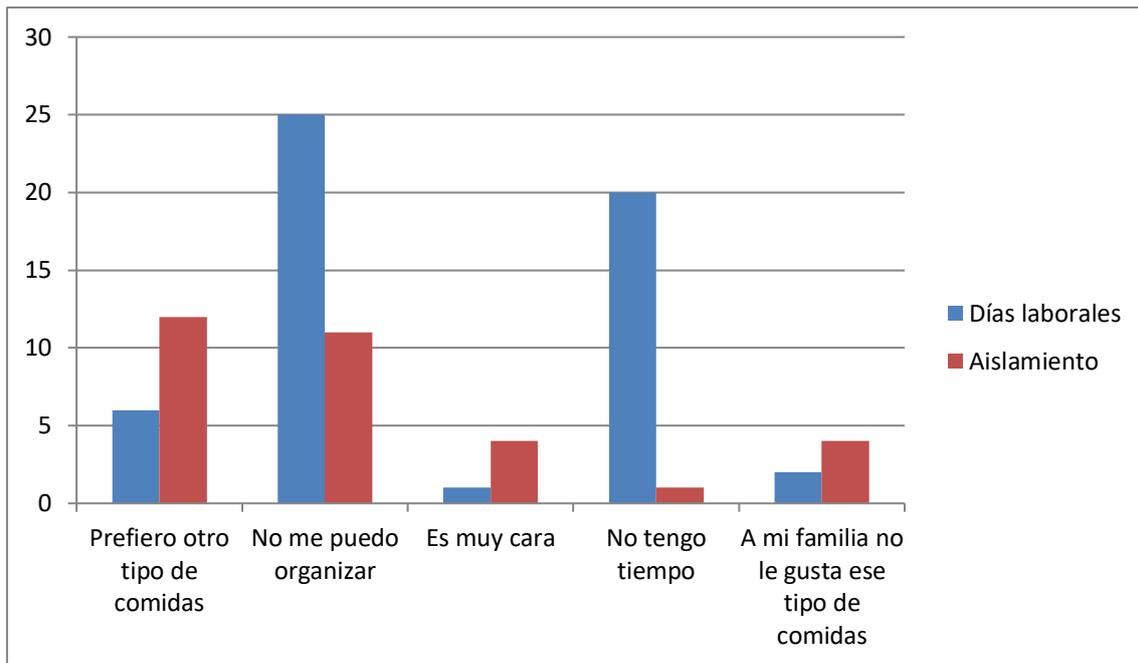


Figura 15: Causas de la alimentación no saludable. Predomina la falta de tiempo y organización en días laborales. N: 50.

Consumo de frutas

Según las Guías GAPA el consumo recomendado de frutas es de 5 porciones que representan 400 gramos diarios. Los resultados de las encuestas fueron los siguientes:

Se verifica que ningún individuo consumió las porciones recomendadas en ninguna de las distintas jornadas.

Hubo un descenso en un 16% de aquellos que no consumían frutas durante los días laborales y un aumento del 20% en el consumo de 3 a 4 porciones durante el aislamiento.(fig. 16 y 17) (Tabla 7).

Consumo de verduras

Según las Guías GAPA el consumo recomendado de verduras es de 5 porciones que representan 400 gramos diarios. Los resultados de las encuestas fueron los siguientes:

Se verifica que un 2% del total de la muestra consumió las porciones recomendadas ya sea durante las jornadas laborales como en aislamiento.

Hubo un descenso del 8% de aquellos que no consumían verduras durante los días laborales y un aumento del 20% de individuos que consumen de 3 a 4 porciones diarias durante el periodo de aislamiento.(fig. 16 y 17) (Tabla 8).

Consumo de lácteos

Según las Guías GAPA el consumo recomendado de lácteos es de 3 porciones por día. Los resultados de las encuestas fueron los siguientes:

Se verifica que un 12% del total de la muestra consumió las porciones recomendadas durante las jornadas laborales y hubo un aumento del 8% del consumo recomendado durante el aislamiento.

De aquellos que no consumían lácteos durante las jornadas laborales hubo un descenso del 8%, el consumo de 1 a 2 porciones se mantuvo y el consumo de 3 a 4 porciones aumentó un 8% durante el aislamiento.(fig. 16 y 17) (Tabla 9).

Consumo de cereales y legumbres

Según las Guías GAPA el consumo recomendado de cereales y legumbres es de 4 porciones por día. Los resultados de las encuestas fueron los siguientes:

Se verifica que un 12% del total de la muestra realizó en consumo adecuado de cereales y legumbres durante las jornadas laborales con un aumento del 6% durante el aislamiento.

De aquellos que no consumían este tipo de alimentos durante los días laborales, hubo un descenso del 32% durante el aislamiento y un aumento del 26% en aquellos que consumen de 1 a 2 porciones diarias.(fig. 16 y 17) (Tabla 10).

Consumo de carnes

Según las Guías GAPA el consumo recomendado de carnes es de 1 porción por día. Los resultados de las encuestas fueron los siguientes:

Se verifica que durante los días laborales, el 70% realizó aproximadamente el consumo recomendado de carne, dado que el rango de 1 a 2 porciones no permite verificar con exactitud.

De aquellos que no consumían este tipo de alimento durante los días laborales, hubo un descenso del 10% durante el aislamiento, un aumento del 6% en aquellos que consumen de 3 a 4 porciones diarias y un aumento del 2% en quienes consumen 5 porciones o más.(fig. 16 y 17) (Tabla 11).

Consumo de golosinas, galletitas, snacks

Según las Guías GAPA este tipo de alimentos es de consumo opcional y no recomendado dado que predisponen a la obesidad. Los resultados de las encuestas fueron los siguientes:

Se verifica que el 12% del total de la muestra comenzó a consumir estos alimentos durante el aislamiento, en quienes ya realizaban consumo de este tipo de alimentos hubo un descenso general.(fig. 16 y 17) (Tabla 12).

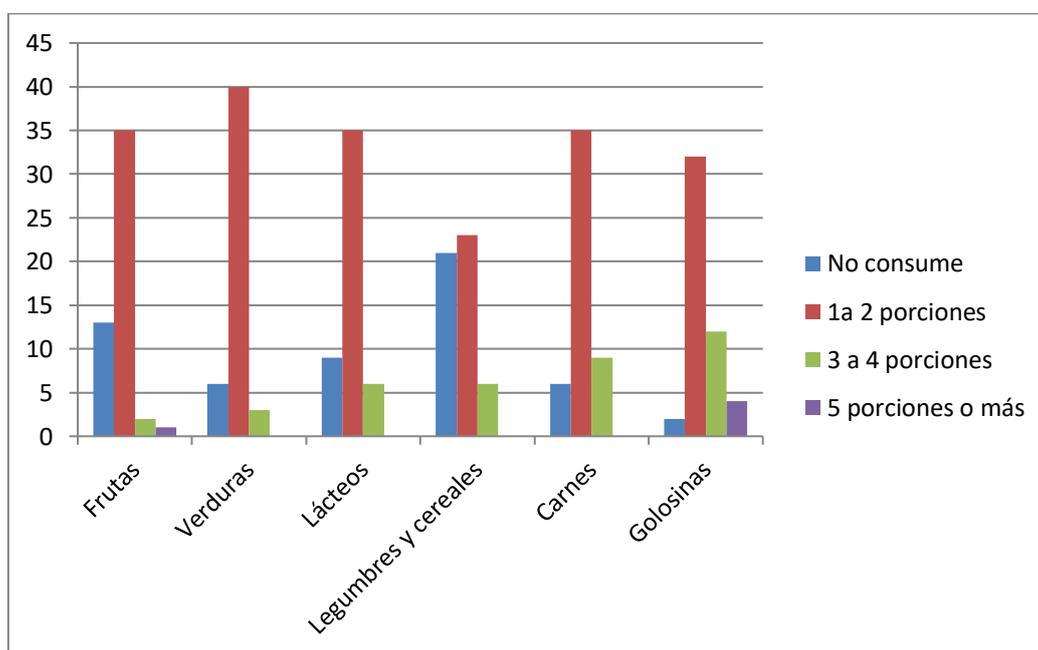


Figura 15: Consumo de alimentos en días laborales. Predomina el consumo de 1 a 2 porciones en toda la variedad de alimentos. N: 50.

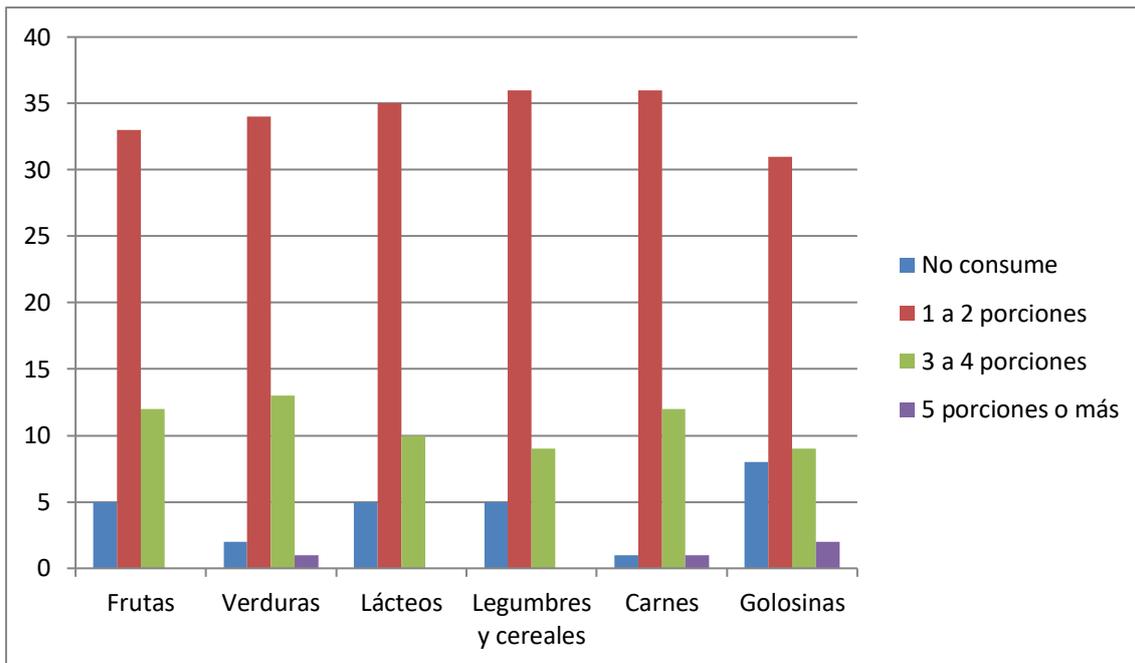


Figura 16: Consumo de alimentos durante el aislamiento. Predomina el consumo de 1 a 2 porciones en todas las variedades de alimentos. N: 50.

Consumo de frutas	No consume	1 a 2 porciones	3 a 4 porciones	5 porciones o más
Días laborales	26%	70%	4%	0%
Aislamiento	10%	66%	24%	0%

Tabla 7: Diferencias entre el consumo de frutas antes y durante el aislamiento.

Hay mayor consumo durante el aislamiento.

Consumo de verduras	No consume	1 a 2 porciones	3 a 4 porciones	5 porciones o más
Días laborales	12%	80%	6%	2%
Aislamiento	4%	70%	26%	2%

Tabla 8: Diferencias entre el consumo de verduras antes y durante el aislamiento.

Hay mayor consumo durante el aislamiento.

Consumo de lácteos	No consume	1 a 2 porciones	3 a 4 porciones	5 porciones o más
Días laborales	18%	70%	12%	0%
Aislamiento	10%	70%	20%	0%

Tabla 9: Diferencias entre el consumo de lácteos antes y durante el aislamiento.

Hay mayor consumo durante el aislamiento.

Consumo de cereales y	No consume	1 a 2 porciones	3 a 4 porciones	5 porciones o más

legumbres				
Días laborales	42%	46%	12%	0%
Aislamiento	10%	72%	18%	0%

Tabla 10: Diferencias entre el consumo de cereales y legumbres antes y durante el aislamiento. Hay menor consumo durante los días laborales.

Consumo de carnes	No consume	1 a 2 porciones	3 a 4 porciones	5 porciones o más
Días laborales	12%	70%	18%	0%
Aislamiento	2%	72%	24%	2%

Tabla 11: Diferencias entre el consumo de carnes antes y durante el aislamiento. Hay mayor consumo durante el aislamiento.

Consumo de golosinas, galletitas, snacks	No consume	1 a 2 porciones	3 a 4 porciones	5 porciones o más
Días laborales	4%	64%	24%	8%
Aislamiento	16%	62%	18%	4%

Tabla 12: Diferencias entre el consumo de golosinas, galletitas y snacks antes y durante el aislamiento. Es menor el consumo durante el aislamiento.

RESULTADOS DE CORRELACIÓN ESTADÍSTICAMENTE SIGNIFICATIVA ENTRE VARIABLES.

La prueba de Chi²mostró que hubo correlación significativa entre el consumo de las 4 comidas principales durante las jornadas laborales y el aislamiento.

(Tabla 13)

	Valor Chi ²	P	Significativo
Consumo de las 4 comidas principales durante el periodo laboral y el aislamiento	20,36	0,00001	Si

Tabla 13: Valor Chi² del consumo de las 4 comidas principales durante el periodo laboral y el aislamiento.

La prueba de Chi²mostró que hubo correlación significativa de la fragmentación del sueño durante las jornadas laborales y el aislamiento. (Tabla 15)

	Valor Chi ²	P	Significativo
--	------------------------	---	---------------

Fragmentación del sueño durante el periodo laboral y el aislamiento	6,27	0,12223	Si
---	------	---------	----

Tabla 15: Valor Chi² de la fragmentación del sueño durante el periodo laboral y el aislamiento.

La prueba de Chi² mostró que hubo correlación significativa de la cantidad adecuada de horas de sueño realizadas por la noche durante las jornadas laborales y el aislamiento. (Tabla 16)

	Valor Chi ²	P	Significativo
Cantidad adecuada de horas de sueño por la noche durante el periodo laboral y el aislamiento	6,25	0,12368	Si

Tabla 16: Valor Chi² de la cantidad adecuada de horas de sueño por la noche durante el periodo laboral y el aislamiento.

Sin embargo, este test señaló que hubo correlación significativa entre el consumo de cereales y legumbres durante las jornadas laborales y el aislamiento, siendo mayor el consumo durante el aislamiento. (Tabla 20)

	Valor Chi ²	P	Significativo
Consumo de cereales y legumbres durante el periodo laboral y el aislamiento	13,30	0,000265	Si

Tabla 20: Valor Chi² del consumo de cereales y legumbres durante el periodo laboral y el aislamiento.

Asimismo, se registró también correlación significativa entre el consumo de golosinas, snacks, galletitas y productos de pastelería durante las jornadas laborales y el aislamiento, siendo mayor el consumo durante los días laborales. (Tabla 22).

	Valor Chi ²	P	Significativo
Consumo de golosinas, snacks, galletitas, productos de pastelería durante el periodo laboral y el aislamiento	4	0.455	Si

Tabla 22: Valor Chi² del consumo de golosinas, snacks, galletitas, productos de pastelería durante el periodo laboral y el aislamiento.

La prueba de Chi² mostró que no hubo correlación significativa entre el consumo de fruta, verduras, carnes y lácteos, o en el picoteo, durante las jornadas laborales y el aislamiento.

DISCUSIÓN

Según los resultados obtenidos en el presente estudio, el consumo diario de las cuatro comidas principales, lo cual es lo recomendado por las Guías GAPA, fue mayor durante el aislamiento, habiéndose obtenido una correlación estadísticamente significativa según la prueba de Chi².

Los picoteos son colaciones no planificadas, estos estuvieron presentes en la mayor parte de la población durante todas las jornadas, el tipo de comida elegida por la mayoría fue golosinas, galletitas, snacks y productos de pastelería en todas las jornadas, el consumo de bebidas azucaradas fue dos veces mayor durante las jornadas laborales nocturnas que durante el aislamiento y días laborados de tarde, durante el aislamiento se verificó un aumento del consumo de frutas como picoteo, esta modalidad de alimentarse tendría que ser reemplazada por una colación planificada, acorde a las recomendaciones, donde incluyan frutas, cereales y lácteos. El método de cocción utilizado por la mayoría fue el horno, un resultado acorde a las recomendaciones.

El consumo de café máximo recomendado por Guías GAPA es de dos tazas, los resultados estuvieron acordes a la recomendación, excepto los días trabajados de noche donde hubo un consumo aumentado en gran parte de la muestra.

El consumo de agua recomendado es de al menos dos litros diarios, la mayor parte de la muestra refirió haber consumido entre uno y dos litros por día, con un ligero aumento del consumo durante el aislamiento.

El consumo de bebidas estimulantes es recomendado realizarlo al menos 4 horas antes de dormir, durante los días de trabajo el consumo fue más cercano al horario de dormir respecto al aislamiento, y más cercano aún los días trabajados de noche. Del mismo modo, el consumo de alimentos antes de dormir es recomendado realizarlo al menos dos horas antes, la mayor parte de la muestra lo realizó entre dos y tres horas antes de dormir en todas las jornadas, a excepción de los días trabajados de noche, donde hubo un consumo mayor justo antes de ir a dormir.

La percepción de la calidad del sueño es menor en quienes trabajan de noche, dado que tienen mayor cantidad de fragmentaciones o despertares nocturnos, además, tienen menor cantidad de horas de sueño respecto a los días trabajados de tarde y en aislamiento. Durante este último, respecto a los días laborales, mejoró la calidad de sueño en gran parte de la muestra, que durmió sin interrupciones y con una duración mayor a seis horas, habiéndose encontrado una correlación estadísticamente significativa según la prueba Chi².

Se ha observado que, respecto a las recomendaciones GAPA, ningún individuo ha consumido la cantidad recomendada de frutas. De igual manera que en la Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, el consumo recomendado de frutas y verduras fue muy baja en la mayoría de la población y las causas indicadas de una alimentación poco saludable fueron por la falta de tiempo y preferencia por otro tipo de comidas, al igual que en los presentes resultados.

Respecto a las verduras, solo una persona ha consumido la cantidad apropiada. La gran mayoría no ha consumido las porciones adecuadas de lácteos ni de cereales, solo el consumo de carne ha sido apropiado en la mayoría de los individuos encuestados. El consumo de golosinas, snacks, galletitas y productos de pastelería está presente en la mayor parte de la muestra, siendo mayor durante los días laborales que durante el aislamiento. Respecto a estos hábitos alimentarios, se encontró una correlación estadísticamente significativa según la prueba Chi² en el consumo de cereales,

siendo mayor durante el aislamiento que durante los días laborales, además, el consumo de golosinas, snacks, galletitas y productos de pastelería fue mayor durante los días laborales que durante el aislamiento, con asociación estadísticamente significativa según el test de Chi².

CONCLUSIÓN

Los hábitos alimentarios en trabajadores rotativos deberían ser un nuevo horizonte de investigación que tiene que ser tomado en cuenta por los profesionales de la salud, dado que si bien, por ejemplo, las Guía Alimentarias informan como alimentarse y tener una vida saludable, no aportan al empleado rotativo una alternativa de organización de las comidas. El tiempo y la organización de las mismas reveló una asociación estadística significativa, por lo que se considera que el pequeño aporte realizado en este ámbito podría ser de interés para investigaciones exhaustivas en muestras más amplias. Es importante elaborar guías sobre la distribución de alimentos en trabajadores con horarios rotativos que colaboren en mejorar su calidad de vida, además de tener un buen rendimiento laboral, una adecuada calidad de sueño y energía.

La pandemia y el aislamiento obligatorio constituyeron una oportunidad para poder describir si los hábitos de estos trabajadores con ritmos tan peculiares, pudieron haber sufrido cambios. Se encontró que el consumo de las cuatro comidas principales señaló resultados estadísticamente significativos, así como también la disminución del consumo de golosinas, snacks, galletitas y una mejora sustancial en la percepción de la calidad del sueño.

La importancia de un asesoramiento nutricional tanto en momentos laborales como en el hogar deben ser promovidos por el empleador. Se necesita la promoción de menús, snacks saludables y frutas, donde se haga referencia a los beneficios de las mismas y de crear hábitos saludables para tener una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ Parodi Alejandro (2015), Tesis de grado. "Patrones de actividad e influencia del ciclo lunar en la actividad de una comunidad animal del Parque Nacional del Manu". Lima Perú
- ² Caba Mario, Valdez Pablo (2015), "Ritmos circadianos de la célula al ser", Xalapa Mexico.
- ⁴ Marta CarusCadavieco, Isabel de Andres. "Adenosina y control homeostático del sueño, acciones en estructuras diana de los circuitos de vigilia y sueño". Madrid, España. Revista de neurología 2012.
- ⁵ Golombek Diego Andrés (1992) Tesis doctoral. "La actividad cronobiológica de la melatonina: relación con el sistema gabaérgico central". Buenos Aires, Argentina.
- ⁶ LisbetBohorquez Andrea (2017) Tesis de grado. "Efecto del horarios de alimentación en el ritmo circadiano, obesidad y alteraciones metabólicas relacionadas". Lima,Peru.
- ⁷ Esther DiazSampedro , Raquel LopezMazab."Hábitos de alimentación y actividad física según la turnicidad de los trabajadores de un hospital". Revista enfermeriaclinica, 2010, 20; 229-235.
- ⁸ Gan Y, Yang C, Tong X, et al. Wuhan, China, 2014, OccupEnvironMed 2015;72:72–78.
- ⁹ Hibi M, Masumoto A, Naito Y, Kiuchi K, Yoshimoto Y, Matsumoto M, et al. "Nighttime snacking reduces whole body fat oxidation and increases LDL cholesterol in healthy young women". Am J PhysiolRegulIntegrCompPhysiol. 2013 Jan 15;304(2):R94–101.
- ¹⁰ Holmback U, Forslund A, Forslund J, Hambreus L, Lennernas M, Lowden A, et al. "Metabolic responses to nocturnal eating in men are affected by sources of dietary energy". J Nutr. 2002 Jul;132(7):1892–9.

- ¹¹ Spaeth AM, Dinges DF, Goel N. "Effects of experimental sleep restriction on weight gain, caloric intake, and meal timing in healthy adults". *Sleep*. 2013;36(7):981–90.
- ¹² Markwald RR, Melanson EL, Smith MR, Higgins J, Perreault L, Eckel RH, et al. Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2013 Apr 2;110(14):5695–700.
- ¹³ Czeisler, C., Winkelman, J. y Richardson, G. (2009). Trastornos del Sueño. En Fauci, Braunwald, Kasper, Hauser, Longo, Jameson et al. *Harrison Principios de Medicina Interna*. (17^o ed). España: McGraw Hill. 171-180.
- ¹⁵ Guido, Mario Eduardo. Artículo de revisión, "De Relojes y Ritmos Biológicos", Bitacora digital, Facultad de ciencias químicas, Universidad Nacional de Córdoba.
- ¹⁶ A. Gruart, M. Delgado, C. Escobar, R. Aguilar Roblero. "Los relojes que gobiernan la vida". *La ciencia para todos*. 2002
- ¹⁷ Chamorro, Rodrigo, Farias, Rut, & Peirano, Patricio. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 285-292.
- ¹⁸ Arreaza-Cardier, Román, Arreaza Padilla, Román. (2002). El ritmo circadiano: Base molecular. Aspecto clínicos y Laborales. *Gaceta Médica de Caracas*, 110(1), 31-34
- ¹⁹ Garaulet M, Gómez-Abellán P, Rubio-Sastre P, Madrid JA, Saxena R, Scheer FA. Common type 2 diabetes risk variant in MTNR1B worsens the deleterious effect of melatonin on glucose tolerance in humans. *Metabolism*. 2015 Dec;64(12):1650-7.
- ²⁰ Madrid JA, SanchezVazquez FJ, Rol MA. Analisis del ritmo circadiano de sueño-vigilia, frecuencia cardiaca, presión arterial, flujos espiratorio máximo, temperatura corporal, fuerza muscular y velocidad de reacción. *Prácticas de cronobiología*. Facultad de Medicina, Universidad de Murcia.

²¹ Manual de lugares de trabajo saludables, Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles. Ministerio de Salud, 2013.

²² Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, **40**(6), 998–1009.

²³ Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, **1**(1):40–43.

²⁴ Escobar-Córdoba F, Eslava-Schmalbach J. Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Rev Neurol* 2005;4:150-155.

²⁵ Silber BY, Schmitt JAJ. Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep. *Neurosci Biobehav Rev* 2010; 34: 387-407.

²⁶ Merino-Andreu M, Álvarez-Ruiz de Larrinaga A, Madrid-Pérez JA, Martínez-Martínez MA, PuertasCuesta FJ, Asencio-Guerra AJ, et al. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol* 2016; 63 (Supl 2): S1-27.

²⁷ Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.

²⁸ 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: informe definitivo. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC ; Secretaría de Gobierno de Salud, 2019.

Anexo 1

Modelo de consentimiento informado: Usted ha sido invitado a participar de una encuesta on line, anónima y voluntaria que tiene como objetivo realizar un estudio comparativo sobre hábitos alimentarios y de descanso, durante la jornada laboral y el aislamiento social, obligatorio y preventivo, la cual se

realiza como trabajo final de la Licenciatura en Nutrición por la alumna Romina GiseleWilgenhoff.

Usted es libre de cambiar de opinión y retirarse en el momento que usted así lo quiera. En caso de aceptar, se garantizará su privacidad. Su identidad y resultados del estudio tienen carácter CONFIDENCIAL. Completar la encuesta le llevará alrededor de 10 minutos. Muchas gracias.

Encuesta hábitos alimentarios en trabajadores rotativos del Casino Central de Mar del Plata

Edad

20 a 30 años

31 a 40 años

41 a 50 años

51 a 60 años

Sexo

Mujer

Hombre

Prefiero no decirlo

Hace cuánto tiempo trabaja en horario rotativo

2 años a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

Más de 16 años

¿Realiza las 4 comidas principales? (desayuno, almuerzo, merienda y cena)

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
Si			
No			
A veces			

¿Realiza "picoteos" entre comidas? (picoteo: colaciones no planificadas)

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
Si			
No			

Siguiendo con la pregunta anterior, si es que usted realiza picoteos, ¿qué alimentos consume? (puede marcar más de una opción):

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
Frutas			
Yogur, queso, leche			
Gaseosas o jugos con azúcar			
Golosinas, galletitas, snacks, productos de pastelería.			

Que método de cocción elige habitualmente cuando cocina o compra comida: *

- Horno
 Hervido
 Fritura
 Otros:

¿Cuánto café consume?

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
No consumo			
Entre 1 y 3 pocillos			
Entre 4 y 6 pocillos			
Más de 7 pocillos			

¿Cuánta agua consume?

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
No consumo			
Medio litro			
1 litro			
2 litros			
Más de 2 litros			

Respecto a las bebidas estimulantes (café, mate, bebidas energizantes como Speed o Red bull), ¿cuánto tiempo antes de dormir ingiere la misma?:

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
No consumo			
1 hora antes de dormir			
2 horas antes de dormir			
3 horas antes de dormir			
Más de 4 horas antes de dormir			

¿Cuánto tiempo antes de irse a dormir hace la última ingesta de alimentos?

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
Justo antes de ir a dormir			
1 hora antes de dormir			
2 horas antes de dormir			
3 horas antes de dormir			
Más de 4 horas antes de dormir			

¿Logra conciliar el sueño fácilmente?

	Días que trabaja	Días que trabaja	Aislamiento

	de tarde	de noche	social, preventivo y obligatorio
Si			
No			
A veces			

¿En general, cómo es su forma de dormir?

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
Entrecortado			
De corrido			
Sufre de insomnio			

¿Cuántas horas duerme durante la noche?

	Días que trabaja de tarde	Días que trabaja de noche	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
Entre 1 y 2 horas			
Entre 3 y 5 horas			
Entre 6 y 8 horas			
Más de 9 horas			

¿Cómo percibe su nivel de energía?

	Días laborales	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
Muy cansado		
Cansado		
Normal		

Excelente		
-----------	--	--

¿Considera que se alimenta de forma saludable?

	Días laborales	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
Si		
No		

En caso que considere que su alimentación no es saludable, ¿Cuáles serían las causas?. Puede marcar más de una opción:

	Días laborales	Aislamiento social, preventivo y obligatorio
No me puedo organizar		
Es muy cara		
No tengo tiempo para prepararla		
A mi familia no le gusta la comida saludable		
Prefiero otro tipo de comidas		

¿Consumes los siguientes alimentos durante el período laboral?

	No consumo	Entre 1 y 2 porciones	Entre 3 y 4 porciones	5 porciones o más
Frutas. 1 porción				

<p>equivale a una unidad chica por ejemplo una banana pequeña, una naranja, un kiwi, una manzana pequeña, media taza de uvas, una rodaja de melón, etc. Si las frutas son grandes se consideran como dos unidades cada fruta.</p>				
<p>Verduras. 1 porción equivale a una unidad chica o medio plato playo</p>				
<p>Lácteos. 1 porción equivale a 1 pote de yogur, 1 taza de leche, dos</p>				

fetas de queso de máquina o una rodaja de queso cremoso.				
Legumbres, cereales, pan, pastas (1 porción equivale a una unidad chica o medio plato playo)				
Carnes de vaca, pollo, pescado, cerdo, otras. 1 porción equivale al tamaño de la palma de su mano.				
Golosinas, snacks, galletitas, productos de pastelería. 1 porción equivale a una factura, un chocolate,				

tres galletitas dulces, un alfajor simple, un turrón, un paquete chico de papas fritas, una barrita de cereales, un paquete de pastillas, etc.				
--	--	--	--	--

¿Consume los siguientes alimentos durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio?

	No consumo	Entre 1 y 2 porciones	Entre 3 y 4 porciones	5 porciones o más
Frutas. 1 porción equivale a una unidad chica por ejemplo una banana pequeña, una naranja, un kiwi, una manzana pequeña, media taza de uvas, una				

<p>rodaja de melón, etc. Si las frutas son grandes se consideran como dos unidades cada fruta.</p>				
<p>Verduras. 1 porción equivale a una unidad chica o medio plato playo</p>				
<p>Lácteos. 1 porción equivale a 1 pote de yogur, 1 taza de leche, dos fetas de queso de máquina o una rodaja de queso cremoso.</p>				
<p>Legumbres, cereales, pan, pastas (1 porción equivale a una unidad</p>				

chica o medio plato playo)				
Carnes de vaca, pollo, pescado, cerdo, otras. 1 porción equivale al tamaño de la palma de su mano.				
Golosinas, snacks, galletitas, productos de pastelería. 1 porción equivale a una factura, un chocolate, tres galletitas dulces, un alfajor simple, un turrón, un paquete chico de papas fritas, una barra de cereales, un paquete de pastillas,				

etc.				
------	--	--	--	--