

# Trabajar de noche y comer bien

Trabajar por turnos o de noche altera los ritmos naturales del cuerpo, incluido el del hambre y la digestión. Organizar la alimentación con criterio ayuda a llevarlo mejor.

## QUÉ TENER EN CUENTA



### Ritmos alterados

El reloj interno se desajusta.



### Digestión nocturna

De noche el cuerpo digiere peor.



### Comidas del turno

Conviene planificarlas.



### Salud a largo plazo

El trabajo nocturno tiene impacto; cuidarse ayuda.



### Cafeína con criterio

Útil al inicio, no al final del turno.



### Comida real

Facilita sobrellevar el turno.

El trabajo nocturno y por turnos se asocia a mayores retos de salud. Cuidar la alimentación, el sueño y los horarios ayuda a mitigarlos. Cada persona y turno es distinto; se personaliza en consulta.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Organizar la comida del turno

Estas orientaciones generales ayudan a organizar la alimentación en turnos de noche.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Comida principal antes

Mejor una comida real antes del turno.



### Cena ligera nocturna

Evitar comidas pesadas de madrugada.



### Cafeína al inicio

Y evitarla en la parte final del turno.



### Hidratación

Mantenerla durante toda la jornada.



### Snacks saludables

Fruta, frutos secos, yogur.



### Cuida el sueño

Prioriza dormir bien al llegar a casa.

Esta ficha es divulgativa. La organización de la alimentación en turnos se adapta a cada persona y horario; en consulta se puede planificar de forma individual.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.