LITORALPRESS

Fecha: 28-04-2026
Medio: El Heraldo
Supl. : El Heraldo
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Alimentación en turnos laborales: un desafío urgente en Chile

Pág. : 5
Cm2: 804,6

Tiraje: 3.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Alimentación en turnos laborales: un desafío urgente en Chile

Rodrigo Chamorro
Presidente, Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología (SOCHINUT)
Integrante Mesa Diálogos por la Alimentación Laboral

En Chile, según la X Encuesta Laboral (ENCLA 2023), el trabajo bajo regímenes de jornada excepcional es una realidad estructural para el 26,7% y 14,1% de la gran y mediana empresa, respectivamente. La magnitud de esta modalidad es más evidente en empresas de sectores estratégicos: 24,8% en la industria minera; el 18,9% en los servicios básicos, 9,9% de empresas en actividades profesionales, científicas y técnicas, y un 8,1% de aquellas del sector salud y asistencia social. Por otro lado, un 13.4% de las empresas a nivel nacional mantienen una jornada laboral en la que la mayoría de sus trabajadores realizan trabajo nocturno.

Para la persona, el trabajo por turnos, especialmente los que involucran trabajo nocturno, conlleva una consecuencia crítica: el desajuste entre su reloj biológico interno y el entorno (conocido como "desajuste circadiano"). Es bien sabido que este desajuste afecta negativamente la salud y contribuye a exceso de peso, obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, depresión y afectación de la salud mental, todas ellas condiciones altamente prevalentes en nuestro país (MINSAL, 2018).

Si bien la alimentación de este grupo de trabajadores ha sido clásicamente descuidada, existe consenso internacional sobre la necesidad de promover una alimentación adecuada en su contexto. Hay convergencia consistente para promover una alimentación variada y equilibrada, con comidas diurnas y regulares cada 3 a 4 horas, priorización de alimentos ricos en nutrientes de buena calidad y evitar ingestas copiosas durante la noche/madrugada.

Promover que el trabajador siga las guías alimentarias nacionales, coma "en el momento adecuado", así como mantenga un hidratación continua y adecuada, evitando el uso excesivo de bebidas cafeinadas durante la noche y bebidas energéticas con azúcar que provocan efectos de "rebote" en la fatiga y alteran el descanso posterior al turno.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1990), indica varias medidas las que debieran responder a las necesidades de alimentación de las personas que realizan turnos nocturnos:

- Contar con una o varias pausas para descansar y alimentarse;
- Tomar las medidas necesarias para que los trabajadores puedan procurarse alimentos y bebidas;
- Poner a su disposición opciones de alimentos y bebidas apropiados durante la noche, en lugares adecuados;
- Facilitar y contar con acceso a instalaciones que le permitan al trabajador preparar o calentar y consumir alimentación "de su casa".

En resumen, todo lleva a contar y ofrecer una infraestructura, opciones y lograr un entorno laboral en el que la elección de alimentos sea lo más saludable posible.

Desde una perspectiva de salud ocupacional, en Chile no deberíamos considerar la alimentación de las personas que realizan turnos como una responsabilidad individual. El desajuste circadiano, sumado a las barreras prácticas (rutina, familia, tiempo) del trabajo rotativo y nocturno, deteriora los hábitos alimentarios y eleva el riesgo metabólico, digestivo y cardiovascular.

Se sabe, además, que consumir alimentos en el momento inadecuado (noche) es metabólicamente costoso. Limitar la alimentación al período diurno (aun cuando se trabaje una noche) previene, entre otros, el aumento no deseado de los niveles de azúcar en la sangre y alteraciones en la regulación de la insulina. Asimismo, las siestas y bebidas con cafeínas son las estrategias más usadas para prevenir la somnolencia y disminución de la alerta.

No obstante, reemplazar colaciones rápidas ricas en azúcares simples por colaciones proteicas y de bajo índice glicémico puede mejorar el nivel de alerta nocturna, mitigando la fatiga operativa crítica que ocurre hacia la madrugada (Gupta et al. 2019). Así, por ejemplo, la Asociación Dietética Británica recomienda que los trabajadores eviten comidas copiosas en los turnos, consuman cereales enteros, productos bajo en grasa y snacks de alta calidad nutricional para lograr un buen control del azúcar en la sangre y como contramedida contra la fatiga (BDA, 2021).

Sabemos que la alimentación saludable ofrece beneficios no solo para la salud individual, sino que también impacta directamente en la productividad laboral. Una dieta de buena calidad nutricional se asocia con un mejor desempeño y menos ausentismo laboral (Merrill et al., 2012). Uno de los tantos desafíos que tenemos en Chile en el ámbito de la alimentación laboral es transitar del bienestar opcional, centrado en el trabajador, hacia la resiliencia operacional. Como ha venido planteando la Mesa Diálogos por la Alimentación Laboral, es fundamental avanzar hacia una política de alimentación laboral saludable.

En el contexto de los turnos laborales, el desafío es aún mayor: se debe visibilizar el problema, adaptar y mejorar la calidad de la alimentación disponible en los distintos rubros laborales, asegurar una infraestructura alimentaria adecuada y digna en sectores como la salud, la minería, el transporte y el trabajo agrícola (entre otros), e integrar la educación y la vigilancia metabólica en los programas de salud ocupacional. Mejorar y elevar los estándares de alimentación laboral de los trabajadores que realizan turnos laborales permitirá proteger nuestro capital humano y garantizar una productividad nacional sostenible y competitiva.

Eliminación de Franquicias Sence

Señor Director:

Cada día miles de mujeres emprendedoras, personas mayores, con discapacidad, que han estado privadas de libertad, jóvenes y otros grupos históricamente excluidos del mercado laboral, pueden acceder a nuevas oportunidades a través del trabajo que realizan las organizaciones de la sociedad civil comprometidas con la formación laboral, muchas a través de la franquicia SENCE.

La capacitación que reciben no es solo una herramienta de empleabilidad; es una vía concreta de movilidad social y un aporte al desarrollo económico del país.

La experiencia nacional e internacional es clara: los sistemas de formación para el trabajo requieren una combinación de inversión pública, participación del sector productivo, estándares de calidad y una supervisión efectiva del Estado.

La propuesta de eliminar la franquicia SENCE abre una discusión necesaria. Esta política pública requiere mejoras. Sin embargo, avanzar en la eliminación de este instrumento sin una alternativa clara genera incertidumbre sobre cómo se sostendrán los procesos formativos y cómo se asegurará oportunidades para quienes enfrentan mayores barreras de acceso al empleo.

Es por esto que el debate debería centrarse en cómo construir un sistema que funcione mejor: con foco en resultados, mejores estándares y recursos bien utilizados, y que involucre al Estado, empresas y sociedad civil.

Pero, sobre todo, que no pierda de vista a quienes dependen de estas oportunidades para integrarse al mundo del trabajo.

Comunidad de Organizaciones Solidarias, Hogar de Cristo, junto a más de 50 organizaciones de la Sociedad Civil.