NutriTaxi

GUIA

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE AL VOLANTE

TEC CUENCA
TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



NutriTaxi

REALIZADA POR:

AUTORAS: Marilyn Gabriela Loja Velesaca,
Evelyn Yessenia Carchi Cedillo

TUTORA : Md. Roldan Peralta Jessica Alexandra

FECHA: MARZO 2025

Introducción

"Haz que tu alimento sea tu mejor medicina". El estilo de vida de los conductores de taxi está caracterizado por horarios irregulares, largas horas de sedentarismo y una alimentación frecuentemente desequilibrada. Esta condición incrementa la probabilidad de desarrollar afecciones crónicas como diabetes, presión arterial, y obesidad, afectando directamente su calidad de vida y capacidad laboral.

Esta guía tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas y basadas en evidencia para mejorar el estado nutricional de los conductores de taxi, promoviendo hábitos alimenticios saludables y sostenibles.

.



Importancia de una Alimentación Equilibrada

Esta guía está diseñada para ayudarlos a adoptar hábitos alimenticios que mejorar la salud y el bienestar general. Con pequeños cambios en la dieta, es posible prevenir problemas como el sobrepeso y enfermedades asociadas, aumentando su energía y bienestar.

Optimización del Estado Físico y Mental: Una dieta balanceada mejora la resistencia física, la concentración y el tiempo de reacción, factores críticos para una conducción segura.

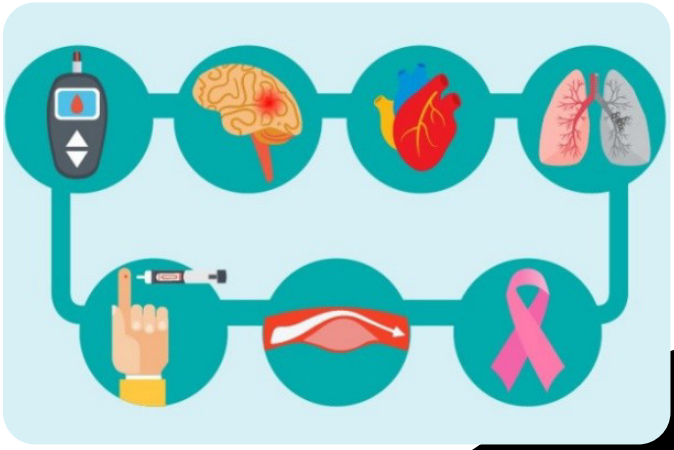
.



Nota: La figura muestra la relación que existe entre el ejercicio y la salud mental. La pesa, ubicada a la izquierda, representa el estado físico, mientras que el cerebro a la derecha, sugiere la fortaleza mental

Fuente: El confidencial (2023).

Prevención de Enfermedades Crónicas: Disminuir la ingesta de grasas saturadas, azucares y sodio (Sal), no solo disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, sino que también ayuda a controlar el peso corporal, mejorar el funcionamiento del sistema digestivo, y reducir la inflamación crónica, lo cual es clave para prevenir la diabetes tipo 2, la hipertensión y otros trastornos relacionados. Además, una alimentación equilibrada favorece la salud del corazón, refuerza las defensas del organismo y contribuye a un mejor bienestar general.



Nota: Esta figura es relevante porque destaca el valor de una alimentación equilibrada y su papel en la prevención de afecciones crónicas.
Fuente: Hilario (2017).

Control de peso corporal: Mantener un peso adecuado contribuye de manera significativa en el bienestar de los huesos y las articulaciones, ayudando a evitar dolores crónicos asociados con la falta de actividad física. Un peso equilibrado reduce la carga sobre las articulaciones, disminuyendo el riesgo de desgaste y afecciones como la osteoartritis.

.



Nota: La figura refleja la relevancia de una dieta equilibrada y su influencia en la gestión del peso y bienestar general.
Fuente: TOPDOCTORS Colombia (2024).

Funciones de los
Nutrientes escenciales

Para mantener una alimentación equilibrada, un plato saludable debe contener una combinación adecuada de nutrientes esenciales.

MACRONUTRIENTES: Son responsables de proporcionar la energía necesaria para las actividades diarias, promover el crecimiento y regular los procesos metabólicos del cuerpo. Estos nutrientes se encuentran principalmente en:

- **Proteínas:** Las proteínas son macronutrientes fundamentales para el organismo, compuestas por aminoácidos que son esenciales en el crecimiento, la conservación y la reparación de los tejidos. Además, intervienen en la formación de enzimas, hormonas y anticuerpos, ayudando a regular diversas funciones biológicas. Se encuentran en alimentos de origen animal como carne, pescado, huevos y lácteos, así como en vegetales como legumbres, frutos secos y cereales.

· Un consumo adecuado de proteínas es clave para preservar la masa muscular, reforzar el sistema inmunológico y favorecer un metabolismo equilibrado.



Nota: En la figura se muestra tres tipos de legumbres las cuales son semillas de soya, guisantes y frijoles los cuales aportan principalmente proteína y fibras.



Nota: La figura muestra los diferentes tipos de carbohidratos, destacando sus diversas fuentes y su importancia como principal fuente de energía para el organismo. **Fuente:** Movimiento Saludable. (2016)

- **Carbohidratos:** Los carbohidratos son macronutrientes esenciales cuya función principal es proporcionar energía al organismo. Una vez ingeridos, se convierten en glucosa, que las células utilizan como fuente de energía para llevar a cabo distintas funciones.

Están presentes en diversos alimentos, tanto en su forma natural como procesada. Las principales fuentes naturales incluyen alimentos como cereales, arroz, quinua, avena, pasta, pan y tubérculos (papa, yuca, camote).

El consumo adecuado de carbohidratos es fundamental para mantener un buen rendimiento físico y mental, ya que proveen la energía esencial para el correcto funcionamiento del cerebro y los músculos.

• **Grasas saludables:** Las grasas proporcionan energía vital para el cuerpo asimismo cumplen un rol clave en la absorción de vitaminas A, D, E y K. No obstante, es fundamental elegir opciones saludables que previenen impactos negativos en la salud. Se recomienda priorizar las grasas insaturadas que se encuentran en alimentos como el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos y pescados grasos como el salmón y el atún.

• Es recomendable reducir la ingesta de grasas saturadas, que se hallan en carnes rojas y productos lácteos enteros, así como evitar las grasas trans, presentes en alimentos ultra procesados, ya que pueden incrementar el riesgo de enfermedades cardiacas. (OMS, 2020).



Nota: La figura ilustra una variedad de alimentos ricos en grasas saludables que destacan por sus propiedades nutritivas y su capacidad para contribuir a una dieta equilibrada.
Fuente: Gobierno de México (2017).

• **Grasas no saludables:** El consumo habitual de grasas poco saludables puede afectar negativamente la salud, ya que favorece el aumento del colesterol LDL, conocido como colesterol malo, y eleva el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Estas grasas se encuentran principalmente en carnes procesadas como salchichas, tocino, salami y perritos calientes, así como en productos lácteos enteros como ciertos quesos, leche entera y

crema. También están presentes en grasas sólidas como la mantequilla, la manteca de cerdo y aceites como el de coco y palma, ricos en grasas saturadas. Además, los alimentos ultraprocesados y fritos, como las rosquillas, el pescado frito y las papas fritas, pueden contener grasas trans derivadas de aceites parcialmente hidrogenados, las cuales representan un alto riesgo para la salud.

• Reducir el consumo de estos alimentos y optar por fuentes de grasas saludables ayuda a mantener un equilibrio nutricional adecuado y a prevenir enfermedades.



Nota: La imagen muestra una variedad de alimentos chatarra altos en calorías, azúcar y grasas, comúnmente asociados con hábitos alimenticios no saludables. **Fuente:** Herrera (2019).

MICRONUTRIENTES: Los micronutrientes son componentes cruciales que el cuerpo requiere en pequeñas dosis para asegurar su buen funcionamiento. Entre ellos, las vitaminas y minerales juegan un papel clave en múltiples procesos biológicos.

A pesar de que su consumo es mínimo en comparación con otros nutrientes, su importancia es notable, ya que contribuyen a la reparación de tejidos, favorecen la cicatrización, fortalecen el sistema inmunológico y participan en la producción de glóbulos rojos, esenciales para el traslado de oxígeno a través de la sangre.

Para asegurar un adecuado aporte de estos nutrientes, es recomendable llevar una alimentación variada que incluya frutas, verduras, cereales integrales y fuentes de proteínas magras, lo que contribuye a preservar una buena salud y a evitar enfermedades.

• **Vitaminas y minerales:** Estos micronutrientes desempeñan un rol crucial en el refuerzo del sistema inmunológico y en el mantenimiento de diversas funciones del organismo. Su presencia en la alimentación contribuye a la producción de energía, la reparación celular y la protección contra enfermedades.

Se encuentran principalmente en frutas y verduras de distintos colores, ya que cada tonalidad indica la presencia de diferentes tipos de vitaminas y minerales. Consumir una variedad de estos alimentos garantiza un aporte equilibrado de los nutrientes necesarios para el bienestar general.



Nota: Una alimentación abundante en estos nutrientes es fundamental para conservar la salud y evitar carencias nutricionales.





• **Agua:** Fundamental para hidratar el cuerpo. El agua es crucial para funciones corporales esenciales, como la regulación de la temperatura interna y la expulsión de sustancias de desechos a través del sudor y la orina. Mantenerse bien hidratado no solo favorece estos procesos, sino que también mejora la energía, la concentración y ayuda a reducir el riesgo de afecciones como cálculos en los riñones e infecciones en las vías urinarias independientemente del género o la edad.

• Es aconsejable consumir al menos 8 vasos de agua diariamente y aumentar su ingesta durante la actividad física o en ambientes cálidos.



Nota: El consumo adecuado de agua es crucial para preservar una salud óptima. El agua regula la temperatura corporal, transporta nutrientes y oxigeno etc. **Fuente**: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. (2022)

No tienes que comer menos,
Solo tienes que comer mejor.

¿CÓMO SE COMPONE UN PLATO SALUDABLE?

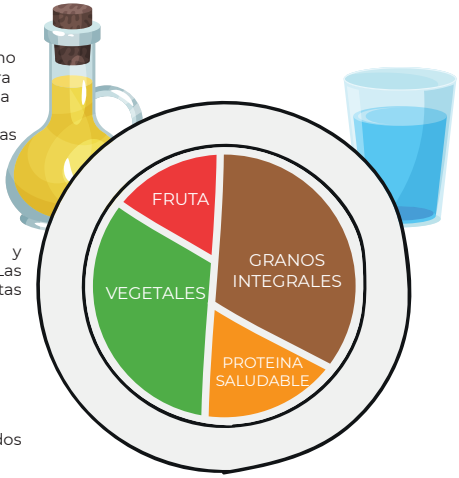
Un plato saludable debe incluir una variedad de alimentos que brinden los componentes esenciales para una alimentación equilibrada. El equilibrio en el plato debe estar compuesto por el 50% entre verduras, hortalizas y frutas, el 25% en proteínas y el 25% en carbohidratos, para así obtener una adecuada combinación de nutrientes esenciales. (Barcelona Culinary Hub, 2024)

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas / no cuentan.

Coma muchas frutas de todos los colores.



Tome agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos(cereales) integrales (como pan de trigo integral pasta de granos integrales y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas / leguminosas / frijoles) y nueves, limite las carnes rojas, el queso, la tocineta, carnes frías (friambres) y otras carnes procesadas.

Nota: La figura muestra cómo estructurar un plato para una dieta equilibrada, dividiendo los alimentos en secciones como vegetales, frutas, granos integrales, proteínas, aceites y agua.
Fuente: Harvard (2024).

¿CUÁNTAS COMIDAS DEBEMOS COMER AL DÍA?

La cantidad de comidas diarias depende de las necesidades individuales. Se sugiere realizar al menos tres comidas: desayuno, almuerzo y merienda. En algunos casos, se pueden agregar colaciones entre comidas, como media mañana o durante la merienda, si hay intervalos mayores a 4 horas entre las principales. Esto ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre, lo que favorece el desempeño físico e intelectual, además de asistir en el control del hambre y disminuir la ansiedad.



Nota: La imagen muestra tres platos de comida etiquetados como "Breakfast", "Lunch" y "Dinner", es relevante ya que muestra opciones de comidas saludables y balanceadas para las tres principales comidas del día. Mazzei (2024).

• **Desayuno**: El desayuno es fundamental porque repone la energía que el cuerpo necesita después de las horas de sueño. Comer un desayuno nutritivo mejora la concentración y el rendimiento en las actividades diarias, tanto físicas como mentales. Además, contribuye a mantener un peso equilibrado, ya que quienes desayunan suelen adoptar hábitos alimenticios más saludables y tienen menos riesgo de aumentar de peso o desarrollar obesidad.

Un desayuno equilibrado debe incluir una combinación de macronutrientes como proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.

• **Refrigerio y/o colación**: Son porciones pequeñas que se toman entre las comidas principales, como el desayuno, almuerzo y merienda. Su objetivo es mantener estables los niveles de energía y evitar sentir hambre excesiva, lo que puede llevar a comer en exceso durante las comidas principales.

Son ideales para controlar el apetito, mejorar el rendimiento físico y mental, y mantener un metabolismo activo. Es importante que sean opciones saludables, ligeras y equilibradas.



• **Almuerzo:** Es ideal consumir comidas ligeras, nutritivas y equilibradas como carnes magras acompañadas de ensaladas o sándwiches saludables para evitar somnolencia y mantener la concentración y el rendimiento, permitiendo continuar con las actividades de manera productiva en la tarde.

Ya que con frecuencia en el almuerzo incluimos comidas rápidas altas en grasas, como frituras y salsas. Sin embargo, si se realiza una pausa en la jornada laboral al mediodía, es preferible optar por un almuerzo ligero para evitar la sensación de pesadez.



• **Merienda y/o colación:** Incluir frutas, yogures, quesos magros o sándwiches pequeños son opciones ideales para evitar llegar a la cena con demasiada hambre.

• **Cena**: Es importante equilibrar esta comida con lo consumido durante el almuerzo. Muchas veces, la cena se convierte en un desafío, ya que quienes han omitido alguna comida previa suelen llegar con mucho apetito y terminan comiendo en exceso.



Para favorecer un buen descanso, se deben incluir alimentos que promuevan la relajación, como los pertenecientes al grupo de almidones. Entre ellos se encuentran las pastas, cereales como arroz, cebada o trigo, vegetales ricos en almidón como papa, batata y choclo, además de legumbres como porotos, lentejas, garbanzos y arvejas. Estos alimentos ayudan a generar una sensación de calma y bienestar.

Es aconsejable cenar al menos dos horas antes de ir a dormir, para facilitar la digestión y asegurar un sueño reparador.





CONSEJOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Realizar 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios saludables para mantener un nivel de energía constante.
2. Mantener un horario fijo para el consumo de las comidas, para regular el metabolismo.
3. Evitar distracciones al momento de comer para poder disfrutar de la comida y evitar el exceso.
4. Comer despacio y en porciones moderadas, esto ayuda a una mejor digestión y a identificar cuando estás satisfecho.
5. Organiza el menú semanal para asegurar una alimentación equilibrada y evitar recurrir a pocas opciones saludables.
6. Evitar alimentos ultraprocesados como gaseosas, frituras, snacks empaquetados y alimentos con alto contenido de azúcares.



7. Incorporar frutas y verduras frescas en cada comida, para obtener vitaminas, minerales y fibras esenciales.
8. Consumir un mínimo de ocho vasos de agua diarios para asegurar una hidratación adecuada, priorizando el agua sobre refresco o bebidas con alto contenido de azúcar-
9. Optar por hierbas y especias para sazonar los alimentos para así limitar el consumo de sal y reducir el riesgo de hipertensión.
10. Reduce el consumo de azúcar en las bebidas, para evitar el riesgo de diabetes mellitus.
11. Incorporar ejercicio diario, como caminar o estirarse entre turnos.
12. Llevar snacks saludables en el taxi: frutas, frutos secos o barras de cereal integrales.
13. Para una alimentación más saludable, es recomendable optar por métodos decocción como el vapor, el horno o los salteados.





ETIQUETADO NUTRICIONAL

El etiquetado nutricional proporciona información sobre los productos alimenticios y es uno de los métodos más efectivos y directos para informar a los consumidores acerca de los componentes, la calidad y el valor nutritivo de estos productos. Como presentación tenemos cualquier etiqueta, marca, imagen u otra descripción gráfica o cualquier material adherido al envase de un alimento o producto alimentario (Food and Drug Administration [FDA], 2024).



Nota: La figura presenta diversas etiquetas nutricionales que señalan la cantidad de azúcar, grasas y sal en los alimentos empleando colores para facilitar su comprensión.
Fuente: (Ramos et al., 2017).

La franja roja se usa para mostrar los componentes que tienen un alto contenido y lleva la indicación "ALTO EN".

La franja amarilla se utiliza para los componentes con contenido medio, acompañada de la expresión "MEDIO EN ...".

La franja verde se emplea para identificar los componentes de bajo contenido y está etiquetada con "BAJO EN ..."(Ministerio de Salud Pública del Ecuador [MSP], 2014).

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física en taxistas es esencial para contrarrestar los efectos de pasar largas horas sentados y mejorar su salud general. Incluir ejercicios y actividades físicas regulares es clave para prevenir problemas como dolores musculares, obesidad y problemas cardiovasculares.

Según las directrices de la Organización Mundial de la Salud, se recomienda realizar aproximadamente 60 minutos de ejercicio diario, con una intensidad moderada a alta. Es fundamental considerar las preferencias personales y el momento adecuado al elegir la actividad física.

Ejercicios simples para realizar durante el trabajo:

Tiradas básicas:

Realizar estiramientos básicos entre turnos o en el vehículo, puede ayudar a reducir la rigidez y mejorar la circulación.

Cuello: Inclina la cabeza hacia adelante, hacia los lados y rota suavemente.

Espalda: Estire los brazos hacia el techo o hacia los lados para relajar la zona lumbar.

Piernas: Extiende una pierna y realiza movimientos circulares con los tobillos.









Contracciones musculares:

Mientras estás sentado, aprieta los músculos de los glúteos o el abdomen durante 10 segundos y relaja. Repite varias veces al día.

Caminar cada hora:

Aprovecha los momentos libres para caminar durante 5-10 minutos, ya sea en estaciones o entre turnos.

Ejercicios fuera del horario laboral:

1.

Ejercicios cardiovasculares:

- **Caminar, trotar o montar en bicicleta:** 30-45 minutos, al menos 3 veces por semana.
- **Subir y bajar escaleras:** Es excelente para activar las piernas y el corazón.



2.

Ejercicios de fuerza:

- **Sentadillas:** Fortalecen piernas y glúteos.
- **Flexiones de brazo:** Mejoran la fuerza del torso.
- **Plancha abdominal:** Refuerza el núcleo y mejora la postura.





3. **Actividades recreativas:**

Deportes como fútbol, natación o incluso bailar son ideales para mantenerse activo y reducir el estrés.





Consejos para mejorar la salud física.



1. **Evitar el sedentarismo:** Muévete al menos cada hora para mejorar la circulación.

2. **Mantener una buena postura:** Utilice un cojín lumbar si es necesario para evitar dolor de espalda.

3. **Hidratación:** Bebe suficiente agua durante el día, especialmente si realizas actividades físicas intensas.

Recetas de comida validadas por médico especializado en nutrición:

Dieta basada en 1980 kilocalorias

Desayuno

Café negro



Agua, 240ml, 1 taza

Sándwich de queso



Pan de caja integral, 50g, 2 piezas
Queso bajo en grasa, 60g, 2 rebanadas

Media mañana

Uvas y fresas



Uva, 50g, 10 piezas
Fresas, 84g, 7 piezas
Yogurt de fruta bajo en grasa, 120ml, 1/2 taza

Almuerzo

Arroz blanco con pollo



Pechuga de pollo, 120g, 1 pieza
Aceite de oliva, 5ml, 1 cucharadita
Arroz blanco, cocido, 200g, 1 taza
Brócoli cocido, 184g, 1 taza
Tomate rojo, 40g, 4 rebanadas
Lentejas cocidas, 180g, 1 taza

Media tarde

Fruta con yogurt

Papaya, 112.5g, 3/4 taza
Granola sin pasas, 9g, 1/4 taza
Yogurt de fruta bajo en grasa, 120ml, 1/2 taza
Arándano, 75g, 1/2 taza

Cena

Tabule de lentejas

Lentejas cocidas, 90g, 1/2 taza
Tomate rojo, 40g, 4 rebanadas
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas
Aceite de oliva, 10ml, 2 cucharaditas
Perejil picado, 10g, 2 cucharadas
Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza

Huevos revueltos

Huevos revueltos, 135g, 3 piezas
Aceite de oliva, 5ml, 1 cucharadita

Dieta basada en **1731 kilocalorias**

Desayuno

Hotcakes de zanahoria

Huevo entero fresco, 100g, 2 piezas
Zanahoria, 40g, 1/2 taza
Avena cruda en hojuelas, 10g, 1/4 taza
Vainilla (extracto), 5g, 1 cucharadita
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza
Leche descremada o semidescremada, 61.25ml, 1/4 taza

Café con leche

Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza
Leche semidescremada, 62.5ml, 1/4 taza
Agua, 150ml

Huevo cocido

Huevo cocido, 44g, 1 pieza

Media mañana

Ensalada de frutas con yogurt griego

Yogurt griego alto en proteína, 133.33ml, 1/2 taza
Sandía, 80g, 1/2 taza
Fresa, 48g, 4 piezas
Uva, 50g, 10 piezas

Almuerzo

Espaguetti rojo con pollo

Pollo, pechuga asada, 120g
Brócoli cocido, 92g, 1/2 taza
Espaguetti cocido, 141g, 1 taza
Salsa de tomate, baja en sodio, 15g, 1 cucharada

Media tarde

Batido de café con crema de cacahuate

Café preparado con agua, 125ml, 1/2 taza
Crema de cacahuate, 15 ml, 1 cucharada
Stevia, 1g, 1 paquete pequeño
Leche semidescremada,125ml, 1/2 taza

Cena

Baguette integral

Baguette integral, 95g, 1/2 pieza
Tomate, 40g, 2 rebanadas
Lechuga, 22.5g, 1/2 taza
Huevo entero frito, 46g, 1 pieza
Queso bajo en grasa, 60g, 2 rebanadas
Yogurt de fruta bajo en grasa, 120ml, 1/2 taza

Dieta basada en **1750 kilocalorias**

Desayuno

Batido de café

Café preparado con agua, 125ml, 1/2 taza
Leche descremada, 122.5ml, 1/2 taza

Huevo cocido

Huevo cocido, 44g, 1 pieza

Papaya

Papaya, 77.5g, 1/2 taza

Media mañana

Smothie Bowl chocoplátano

Plátano, 60g, 1/2 pieza
Cacao en polvo, 5g, 1 cucharada
Semillas de chía, 10g, 2 cucharaditas
Leche descremada, 122.5ml, 1/2 taza
Granola, 7g, 1 cucharada

Almuerzo

Pescado blanco con vegetales

Pescado blanco, 106g, 1 pieza
Choclo amarillo, 41.5g, 1/4 taza
Zanahoria, 30g, 1/4 taza
Brócoli, 90g, 1/2 taza
Aceite de cocina, 5ml, 1 cucharadita

Media tarde

Arándanos con Yogurt

Arándano, 37.5g, 1/4 taza
Yogurt de fruta bajo en grasa, 120ml, 1/2 taza
Granola, 7g, 1 cucharada

Cena

Baguette integral

Baguette integral, 190g, 1 pieza
Jamón, 25g, 1 rebanada
Tomate, 60g, 3 rebanadas
Lechuga, 22.5g, 1/2 taza
Huevo entero frito, 46g, 1 pieza
Queso bajo en grasa, 30g, 1 rebanada

Dieta basada en **2010 kilocalorias**

Desayuno

Café con leche

Agua, 120ml, 1/2 taza
Leche descremada, 122.5ml, 1/2 taza

Sándwich de jamón

Pan de caja integral, 50g, 2 piezas
Jamón, 20g, 1 rebanada

Media mañana

Manzana verde

Manzana, 140g, 1 pieza
Maní, 50g.

Almuerzo

Albóndigas de res con fideo



Carne molida de res, 100g
Fideos cocidos, 270g, 1 1/2 tazas
Tomate rojo, 50g, 5 rebanadas
Salsa de tomate, baja en sodio, 30g, 2 cucharadas
Cebolla blanca, 5g
Cilantro, 1g

Ensalada de aguacate



Aguacate, 51.67g, 1/2 pieza
Lechuga, 45g, 1 taza

Media tarde

Bowl avena cocida y crema de maní

Plátano, 90g, 3/4 pieza
Arándanos, 50g
Avena cruda en hojuelas, 20g, 1/2 taza
Linaza (semilla), 9g, 1 1/2 cucharaditas
Canela en polvo, 1g, 1/2 cucharadita
Leche descremada, 183.75ml, 3/4 taza

Cena

Bowl de pollo con verduras

Pollo, pechuga asada, 90g
Brócoli cocido, 92g, 1/2 taza
Zanahoria, 40g, 1/2 taza
Papa, 30g
Lechuga, 20g, 1/2 taza
Pimiento rojo o verde, 25g, 1/4 taza
Huevo entero fresco; 50g, 1 pieza

Dieta basada en **2050 kilocalorias**

Desayuno

Café negro 

Agua, 240ml, 1 taza

Pan con mermelada

Mermelada, 13.6g, 2 cucharaditas
Pan integral tostado, 29g, 1 pieza

Media mañana

Durazno

Durazno, 75g, 1 pieza
Maní, 75g

Almuerzo

Bistec de res a la mexicana

Aguja de res magra cocida, 61g
Tomate rojo, 40g, 4 rebanadas
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas
Cilantro, 10g, 1/5 taza
Pimiento rojo o verde, 67.5g, 3/4 taza
Arroz blanco, cocido, 300g, 1 1/2 tazas

Aguacate 

Aguacate, 46.5g, 1/2 pieza

Media tarde

Hot cakes de avena

Avena cruda en hojuelas, 20g, 1/2 taza
Huevo entero fresco, 100g, 2 piezas
Fresas, 41g, 3 1/2 piezas
Amaranto (tostado), 5g
Pasas sin semilla, 10g, 5 piezas
Leche descremada, 61.25ml, 1/4 taza
Yogurt de fruta bajo en grasa, 120ml, 1/2 taza

Cena

Hamburguesa de pollo

Molida de pollo crudo, 90g, 3 tazas
Tomate rojo, 10g, 1 rebanada
Lechuga, 30g, 2/3 taza
Mayonesa, 6g, 1 cucharadita
Salsa de tomate (tipo cátsup), 15g, 1 cucharada
Pan integral tostado, 58g, 2 piezas

Actividades Cognitivas

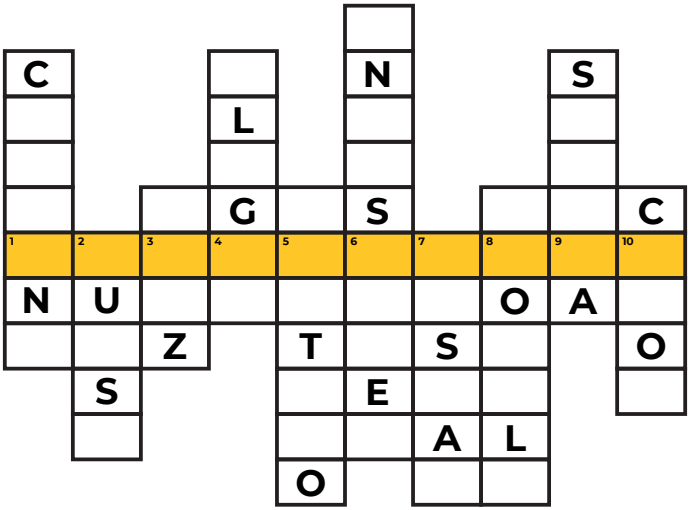
Ayudan a mantener la mente activa y mejorar la concentración durante los tiempos de espera o en los descansos. También pueden ser una excelente forma de pasar el tiempo entre viajes sin necesidad de recurrir a la distracción de dispositivos electrónicos o redes sociales.

Estos pueden ser crucigramas, sopas de letras, juegos de lógica o acertijos, juegos de memoria, lectura ligera.

Y	L	F	J	K	R	Q	L	J
Z	G	K	B	M	R	C	C	M
Y	E	E	A	G	A	H	Y	L
F	H	K	N	R	G	I	O	E
Q	U	W	V	U	R	N	Z	D
A	V	E	N	A	V	O	A	W
C	T	E	X	M	D	U	Z	E
P	R	P	P	G	N	S	W	C
J	I	V	F	I	P	T	S	N
H	G	E	U	U	N	A	L	I
T	O	Q	I	C	E	B	A	D



Nota: Sopa de letras de Beatriz de las Heras García.



1. **Cereal con el que se hace el pan negro.** Interesante para incorporar en nuestra dieta.
2. **Lácteo con consistencia.** Recuerda, 2-3 lácteos al día.
3. **Uno al día.** ¡Casi es un alimento con superpoderes!
4. **Tener que tomar una decisión.** ¿Cuántas veces lo practicas al día con los alimentos?
5. **Fruta carnosa rica en potasio.** Aprovecha para tomarla en la media mañana.
6. **Bebidas a partir de plantas hervidas.** Algunas tienen propiedades muy interesantes, toma mínimo una al día.
7. **Querer tener más información.** Siempre leemos y aprendemos cosas nuevas.
8. **Verdura "mini arbolitos".** Rehogado con patata y unos taquitos de pavo... ¡está muy rico!
9. **Fruta roja muy veraniega y acuosa.** Aprovecha para tomarla en verano, te ayudará a hidratarte.
10. **Aspecto importante en los alimentos, la ropa, las flores...** Hay para todos los gustos. Juega con ello, crea platos realmente atractivos y no solo al paladar.

Nota: Crucigrama de Sarai Alonso Segura. Nutricionista.

Conclusiones

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para los conductores de taxis, ya que les permite mantener su energía y concentración durante largas horas al volante. Al seguir las recomendaciones de esta guía, los conductores de taxis pueden reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la nutrición, mejorar su calidad de vida y prestar un mejor servicio a sus pasajeros. Además, una buena alimentación puede ayudar a prevenir problemas de salud crónicos, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, es importante que los conductores de taxis prioricen su salud y bienestar a través de una alimentación saludable y equilibrada. Recuerda que una buena alimentación es la clave para una conducción segura y saludable.

Referencias

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Nutrición. https://www.paho.org/es/temas/nutricion

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. (2022). Beber agua es vital para la salud. https://www.mspbs.gov.py/portal/25040/beber-agua-es-vital-para-la-salud.html

https://pixabay.com/images/search/piramide%20alimenticia/

Barcelona Culinary Hub. (2024). Método del Plato de Harvard: así es la nueva dieta saludable. https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/metodo-del-plato-de-harvard-asi-es-la-nueva-dieta-saludable#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20se%20centra%20en,25%25%20por%20hidratos%20de%20carbono.

Cabezas, C., Hernández, B. y Vargas M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia. 64(4). 761-8. http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf

Carcamo, G. y Mena, C. (2006). Alimentación saludable. Horizontes Educacionales. 11(1). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=979175750 10



Fundación Cardiológica Argentina. (2024). Alimentación saludable: ¿Cuántas comidas debemos comer al día? ¿Hay alguna más importante que otra?. https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-348.note.aspx

Harvard T.H. Chan school of public health. (2024). El plato para comer Saludable. The Nutrition Source. https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/

Top Doctors. (2024). ¿Qué es el Control de Peso? https://www.topdoctors.com.co/diccionario-medico/control-de-peso/

https://www.fide.edu.pe/blog/detalle/que-son-los-carbohidratos/

https://saraialonso.com/crucigrama-saludable-sarai-alonso/

https://nutricioninteligente.cl/las-proteinas-en-la-dieta/

https://www.diariodesalud.com.do/texto-diario/mostrar/857510/pruebas-funcion-corporal-papel-prevencion-enfermedades-no-transmisibles

https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/las-grasas-saludables-son-necesarias-para-nuestro-organismo/#google_vignette

