

Nutrición en Movimiento
Guía de Alimentación para conductores



Come bien y conduce seguro
2025

Autoras:
Lic. Karina Emperatriz Rodríguez Barsallo
Dra. Johana Gutiérrez
Lic. Katherine Afranchi

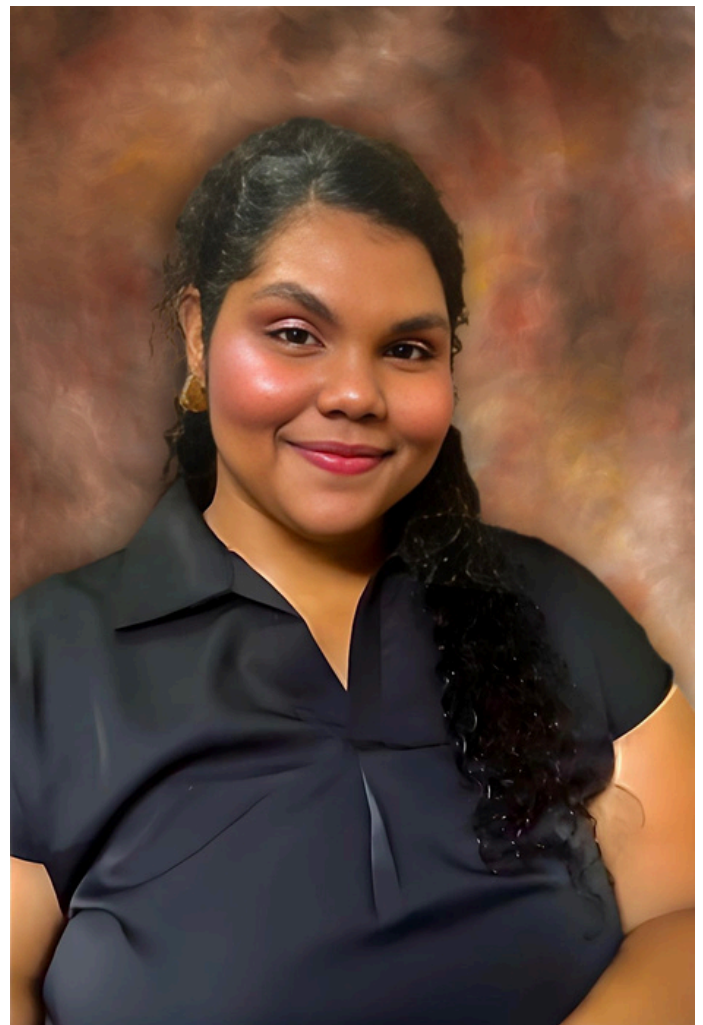
Queridos conductores,
He creado para ustedes esta guía con la finalidad de poder brindarles una herramienta que pueda generar en cada uno de ustedes no solo conocimiento, sino también ese cambio positivo que necesitamos en nuestra población y espero pueda servir para mejorar no solo su bienestar, sino también su estilo de vida.

Soy creyente de que la mejor manera de dejar una huella en nuestra sociedad es poner a su alcance recursos que les permitan tomar decisiones conscientes y acertadas en el futuro.

La nutrición va mucho más allá de solo abordar enfermedades, la nutrición es prevención, la nutrición es decisión, un estilo de vida saludable, etc., por esa razón les he querido crear esta herramienta para que ustedes puedan ser más responsables con cada decisión que tomen de ahora en adelante de acuerdo a su alimentación.

Gracias por su ardua labor y por mover cada día a nuestro país.

Karina Emperatriz R. Barsallo



Introducción

Pasar muchas horas al volante puede agotar su cuerpo y distraer su mente. Cuando el hambre aparece, es fácil recurrir a comidas rápidas y poco saludables. Con pequeños cambios, puede mantener una alimentación equilibrada, sentirse mejor y mantenerse con energía y concentración.

En esta guía encontrará 10 consejos prácticos para cuidar su alimentación sin complicarse.

Objetivos



1. Fomentar hábitos alimentarios saludables en conductores, con una alimentación balanceada y menos alimentos procesados.
2. Promover la planificación de comidas y snacks para apoyar decisiones más equilibradas durante la jornada.
3. Brindar herramientas para cuidar la salud y energía, como una buena hidratación, descanso adecuado y control emocional.

Guías Alimentarias para conductores

1. Coma balanceado
"Incluya todos los grupos alimenticios en su dieta."
2. Hidrátese
"Beba agua constantemente."
3. Menos procesados
"Evite los alimentos procesados y altos en azúcar."
4. Organice sus tiempos
"Establezca horarios fijos para sus comidas."
5. Planifique sus comida
"Prepare sus snacks y comidas para llevar."
6. Alerta con los medicamentos y las comidas
"Tenga cuidado con las interacciones entre alimentos y fármacos."
7. Mantenga la calma
"Controle sus emociones al conducir."
8. Descanse lo necesario
"Asegúrese de descansar lo suficiente para mantener su energía y bienestar."
9. No se quede quieto
"Muévase después de conducir."



Coma balanceado

"Incluya todos los grupos alimenticios en su dieta."

Mantener una dieta equilibrada con todos los grupos alimenticios le ayuda a sentirse bien, con energía y alerta durante su jornada de trabajo.



Recomendación: Consuma frutas y vegetales a diario; aportan nutrientes y brindan saciedad.



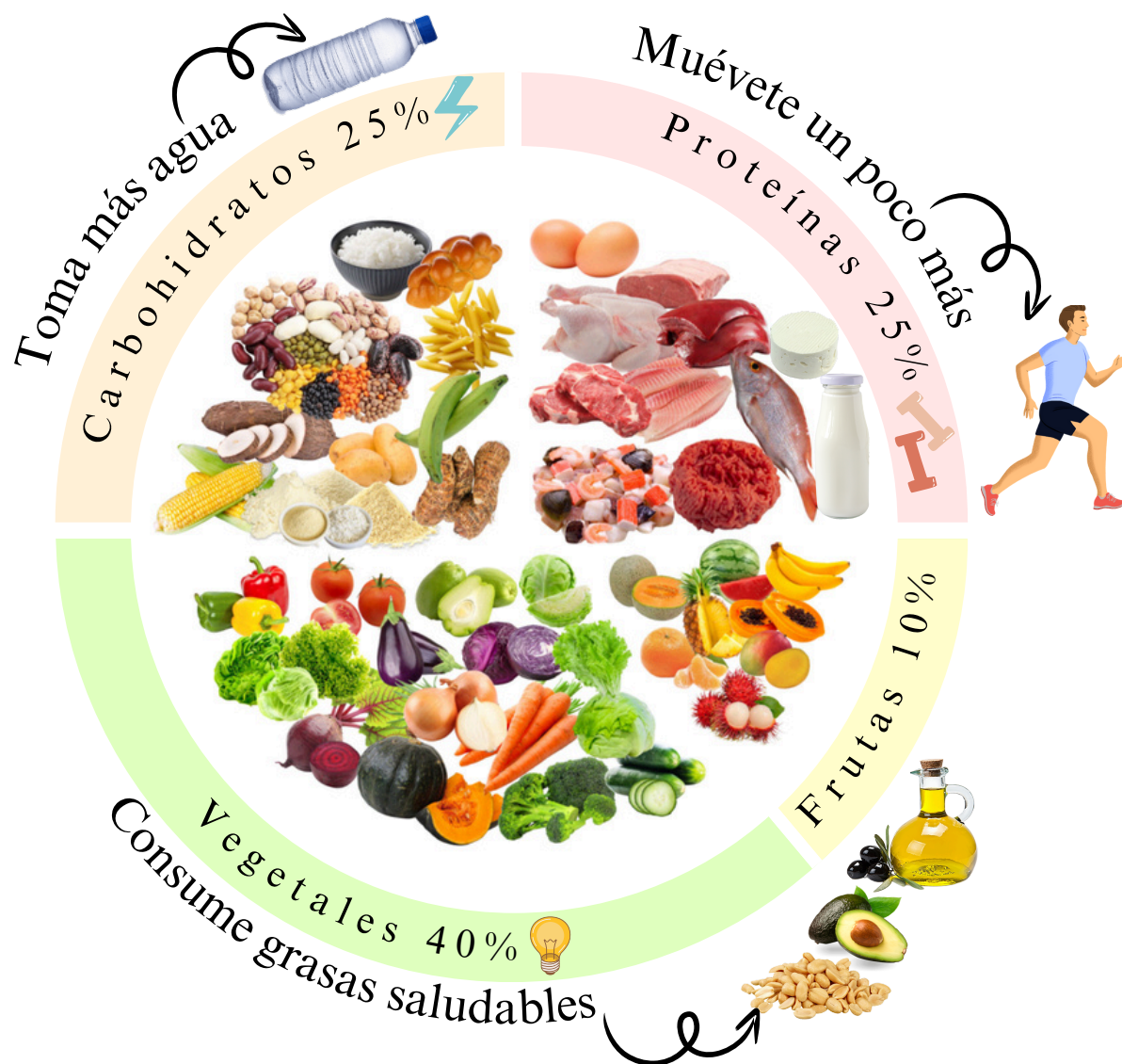
Asegúrese de que cada comida tenga carbohidratos, proteínas, grasas saludables y vegetales.

- Incluya fruta al final o como merienda para aportar fibra y vitaminas.
- No se salte comidas, pues puede aumentar el hambre y llevar a malas elecciones.



01

Plato del buen comer



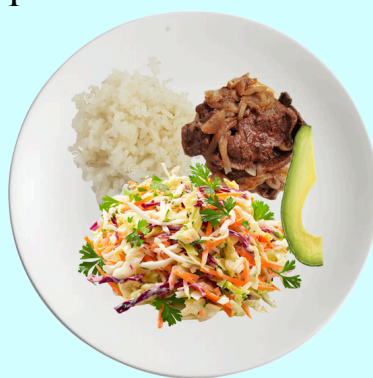
El plato del buen comer es una herramienta que le ayuda a visualizar cómo debe ser un plato saludable y equilibrado.

Esta muestra que el plato debe contener: 50% vegetales, 25% proteínas y 25% carbohidratos.

ejemplos visuales de comidas



Desayuno



Almuerzo



Cena

¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes?

Macronutrientes: Son los principales nutrientes que dan energía.

Carbohidratos	<p>Los carbohidratos le dan la energía que necesita para sus actividades.</p> <ul style="list-style-type: none">• Simples: se absorben rápido (sodas, dulces).• Complejos: se digieren lento (arroz, papa, yuca) y brindan energía estable. <p>Priorice los complejos, pues sacian más y mantienen su rendimiento</p>
Grasas	<p>Su cuerpo necesita grasas, pero debe elegir bien.</p> <ul style="list-style-type: none">• Buenas: están en aguacate, frutos secos, aceite de oliva y pescado. Ayudan al corazón.• Malas: frituras, embutidos y procesados. En exceso, dañan la salud. <p>Prefiera las buenas para cuidar su energía y su corazón.</p>
Proteínas	<p>Las proteínas son esenciales para reparar y construir tejidos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Animales: carnes, huevos, lácteos, mariscos.• Vegetales: legumbres, cereales y frutos secos.

Micronutrientes: El cuerpo los necesita en pequeñas cantidades.

Vitaminas	<p>Las vitaminas no dan energía, pero son clave para la vista, piel y defensas. Consúmalas con frutas, vegetales, carnes y lácteos.</p>
Minerales	<p>Los minerales fortalecen huesos y músculos, y ayudan al sistema nervioso. Están en lácteos, carnes, vegetales y frutos secos.</p>

Hidrátese

"Beba agua constantemente."

Estar bien hidratado mejora su rendimiento y previene molestias como fatiga o dolor de cabeza al conducir.



Recuerde: En los días más calurosos es importante aumentar la ingesta de agua para asegurar una buena hidratación.

Recomendaciones:

- Beba agua con frecuencia, aunque no sienta sed (al menos 8 vasos al día).
- Lleve una botella reutilizable y rellénela cuando pueda.
- Evite sodas y bebidas azucaradas.
- Prefiera agua o infusiones sin azúcar para mantenerse hidratado.
- Si cree tener hambre, tome agua antes; muchas veces solo es sed.



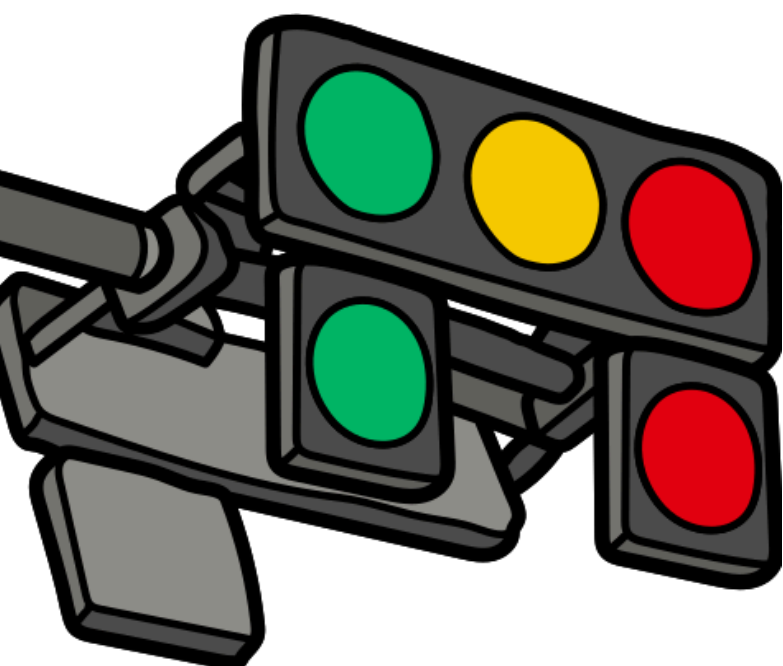
02

Conozca su orina

La orina es un buen indicador de su nivel de hidratación.

1. Color

- Amarillo claro o pálido: Indica buena hidratación.
- Amarillo oscuro: Puede ser señal de deshidratación; beba más agua.
- Ámbar o miel: Deshidratación significativa.
- Marrón oscuro: Posible deshidratación severa o problema hepático; consulte al médico.



2. Olor fuerte a amoníaco

Señal de que está concentrada por falta de agua.

3. Poca cantidad o menos frecuencia

Su cuerpo podría estar reteniendo líquidos.

4. Aspecto turbio o espeso

Indica concentración alta de desechos y poca agua.



Menos procesados

"Evite los alimentos procesados y altos en azúcar."

Los ultraprocesados muchas veces son prácticos, pero altos en azúcar, sodio y grasas, lo que perjudica su salud.

¿Por qué evitarlos?

Su consumo excesivo puede causar aumento de peso, presión alta, diabetes y baja energía.



Recomendaciones:

- Prefiera snacks naturales: frutas, frutos secos sin sal o yogurt sin azúcar.
- Lea las etiquetas: si tiene muchos ingredientes complicados, evítelo.
- Use condimentos naturales en lugar de los artificiales.



Nota: Condimentos como ajo, cebolla, culantro y hierbas aportan sabor y color a sus comidas.



03

¿Cómo leer una etiqueta nutricional?



Información Nutricional
Nutrition Facts

Tamaño de porción/Serving Size: 236 ml (8.0 fl. oz)
Porciones por envase/Servings per Container: 4 aprox.

Cantidad por Porción/Amount per Serving	%VD/DV*
Energía/Energy	691 kJ (165 kcal)
Calorías de la grasa/Calories from fat	86 kcal
Grasa/Fat	9,5 g
Grasa Saturada/Saturated Fat	5,7 g
Colesterol/Cholesterol	40 mg
Carbohidratos/Carbohydrates	12 g
Sodio/Sodium	120 mg
Proteína/Protein	8 g

Vitaminas y Minerales/Vitamins and Minerals		
Vitamina A/Vitamin A	32.0 µg	4%
Vitamina C/Vitamin C	2.0 mg	4%
Vitamina D/Vitamin D	1.2 µg	25%
Calcio/Calcium	200.0 mg	25%
Hierro/Iron	0 mg	0%

*Porcentaje basado en los Valores Diarios para una dieta de 2000 kcal (8378 kJ) según recomendaciones de FAO /OMS (Codex Alimentarius) y **USDA / Percent Daily Values are based on a 2000 calorie (8378 kJ) diet by FAO/WHO (Codex Alimentarius) and **USFDA.

Numero de porciones que contiene el envase
La tabla muestra los nutrientes por porción

Tamaño de la porción individual

Calorías que aporta la porción individual

Aporte de grasas y sodio

Evite productos con grasas saturadas, trans y mucho sodio.

Cantidad de ingredientes
Los ingredientes se listan de mayor a menor cantidad

Evite productos con muchos ingredientes, nombres difíciles de leer o que tengan azúcar y aceites como base.

% de valor diario
Menos del 5% (bajo)
Más del 20 % (alto)

Prefiera alimentos con más nutrientes y menos grasa y sodio.

Carbohidratos

Elija productos con 3 g o más de fibra y menos de 15 g de azúcar.



Organice sus tiempos

"Establezca horarios fijos para sus comidas."

Tener horarios regulares para comer le ayuda a mantener energía constante y evita la fatiga. Saltarse comidas puede afectar su metabolismo y su rendimiento al conducir.

Recomendaciones:

- Planifique sus comidas y meriendas según su jornada.
- Defina horarios fijos para comer.
- Use alarmas para no olvidar comer.
- No omita comidas.
- Si no puede comer una comida principal, prefiera un snack saludable como alternativa rápida.



04

Tip: Lleve meriendas ligeras como fruta o yogurt para evitar llegar con mucha hambre a la próxima comida.

Planifique sus comida

"Prepare sus snacks y comidas para llevar."

Si no tiene opciones saludables a mano, es más probable que coma lo primero que encuentre.

Preparar sus comidas en casa le ayuda a alimentarse mejor, evitar comida rápida y ahorrar dinero.



Consejos prácticos:

- Lleve sus comidas en envases herméticos o loncheras.
- Prefiera snacks como frutas, nueces o yogurt natural.
- Evite consumir comida rápida con frecuencia.

Nota: opte por preparaciones más saludables, por ejemplo, asadas, al horno, hervidas o al vapor.

Porciones de las frutas

Frutas enteras	Una unidad mediana o chica	
Fruta picada	1 taza o 1 rebanada	



05

Tome mejores opciones



Estos son algunos ejemplos de mejores decisiones que se pueden tomar al momento de elegir snacks, muestras de encuentro trabajando.

Alerta con los medicamentos y las comidas

"Tenga cuidado con las interacciones entre alimentos y fármacos."

Algunos alimentos pueden afectar sus medicamentos, reduciendo su efecto o causando molestias. Esto puede poner en riesgo su salud y su desempeño al conducir.

Importante:

- Consulte con su médico si debe evitar algún alimento.
- Lleve siempre la información de sus medicamentos, especialmente en viajes largos.



Interacción fármaco nutriente de algunos medicamentos

Medicamento	Alimento	Efecto interacción	Recomendación
Acetaminofén (Analgesico/ Antipirético)	Jugos, batidos, leche, soda o néctares	Puede retrasar la absorción y efecto del medicamento, reduciendo su efectividad.	Se recomienda tomar el medicamento con agua
Simvastatina (Medicamento para el colesterol)	Toronja y jugo de toronja	Puede aumentar el riesgo de efectos secundarios graves como daño muscular (rabdomiolisis) o problemas renales	Evitar el consumo de toronja y su jugo
Aspirina (AAS - Anti-inflamatorio)	Alcohol	Aumenta el riesgo de sangrados, como úlceras estomacales o hemorragias internas.	Evitar el consumo de alcohol
Metformina (Hipoglucemiante)	Alcohol	Aumenta el riesgo de acidosis láctica, una condición peligrosa para los diabéticos, y puede afectar la función renal	Evitar el consumo de alcohol

Medicamento	Alimento	Efecto o interacción	Recomendación
Ambroxol (Medicamento para la tos)	Lácteos y comidas grasas	Puede reducir la efectividad del medicamento, haciendo que tarde más en aliviar la tos.	Tomar el medicamento con el estómago vacío
Ibuprofeno (Anti-inflamatorio)	Alcohol	Aumenta el riesgo de problemas estomacales, como úlceras o sangrados, y puede afectar la función renal	Evitar el consumo de alcohol
Paracetamol (analgésico antipirético)	Alcohol	Genera riesgo de hepatotoxicidad	Evite el consumo de alcohol
Irbesartán Losartán Valsarón Enalapril Lisinopril (Antihipertensivo)	Alimentos ricos en potasio	Puede causar niveles peligrosamente altos de potasio en la sangre, lo que puede resultar en problemas cardíacos	Evitar el exceso de alimentos ricos en potasio. Con el losartán evite el consumo de cítricos.

Medicamento	Alimento	Efecto interacción	Recomendación
Indapamida (Antihipertensivo/ Diurético)	Alimentos con mucha sal	Disminuye la efectividad del medicamento al aumentar la retención de agua y sodio	Evitar comer mucha sal
Amlodipina (Antihipertensivo)	Toronja	Puede aumentar la cantidad del medicamento en la sangre, lo que podría causar mareos o presión baja	Evitar el consumo de toronja y su jugo
Omeprazol (Medicamento para el estómago)	Alimentos ricos en vitamina B12 (carne, pescado, huevos, lácteos)	Si se usa a largo plazo, puede dificultar la absorción de vitamina B12, lo que lleva a deficiencias y problemas neurológicos	Si se usa a largo plazo, consultar con un médico sobre suplementos de vitamina B12

- Recuerde siempre consultarle a su médico si existe alguna restricción con el o los medicamentos.
- Los medicamentos aquí presentes son algunos de los medicamentos mayormente consumidos en nuestra población panameña.
- Evite el consumo de alcohol con cualquier tipo de medicamento.
- No se automedique.

Mantenga la calma

"Controle sus emociones al conducir."

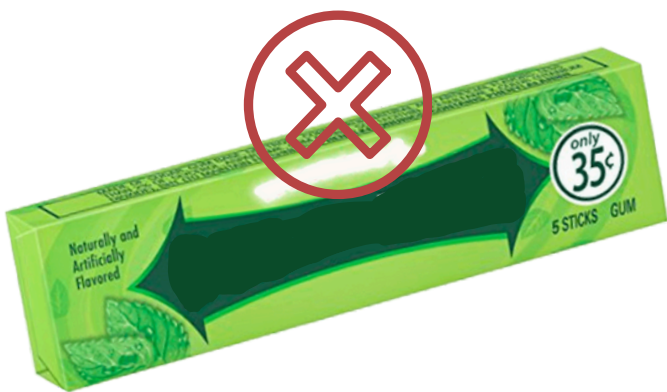
El estrés y la ansiedad pueden afectar su estado de ánimo y hacer que coma de forma impulsiva o poco saludable.

¿Cómo puede mantener la calma?

- Respire profundo antes de reaccionar; haga una pausa.
- Evite discusiones en el tráfico y mantenga el enfoque.
- Escuche música relajante o su favorita.
- Planifique su tiempo y salga con anticipación.



Nota: El estrés y la ansiedad pueden llevarle a elegir comidas altas en azúcar o grasa, buscando un alivio temporal por los cambios hormonales que provocan.



07

Descanse lo necesario

"Asegúrese de descansar lo suficiente para mantener su energía y bienestar."

El descanso es fundamental para que su cuerpo y mente se recuperen después de un día lleno de actividades. Durante el sueño, su organismo realiza procesos esenciales como consolidar la memoria, reparar tejidos y regular las hormonas.



Nota: El sueño insuficiente aumenta el riesgo de enfermedades y también puede causar accidentes, además de afectar el estado emocional.

08

No se quede quieto "Muévase después de conducir."

Después de conducir, es importante moverse para prevenir molestias.

¿Por qué es importante?

La actividad física ayuda a mejorar la circulación, reducir el estrés y mantener una postura saludable.

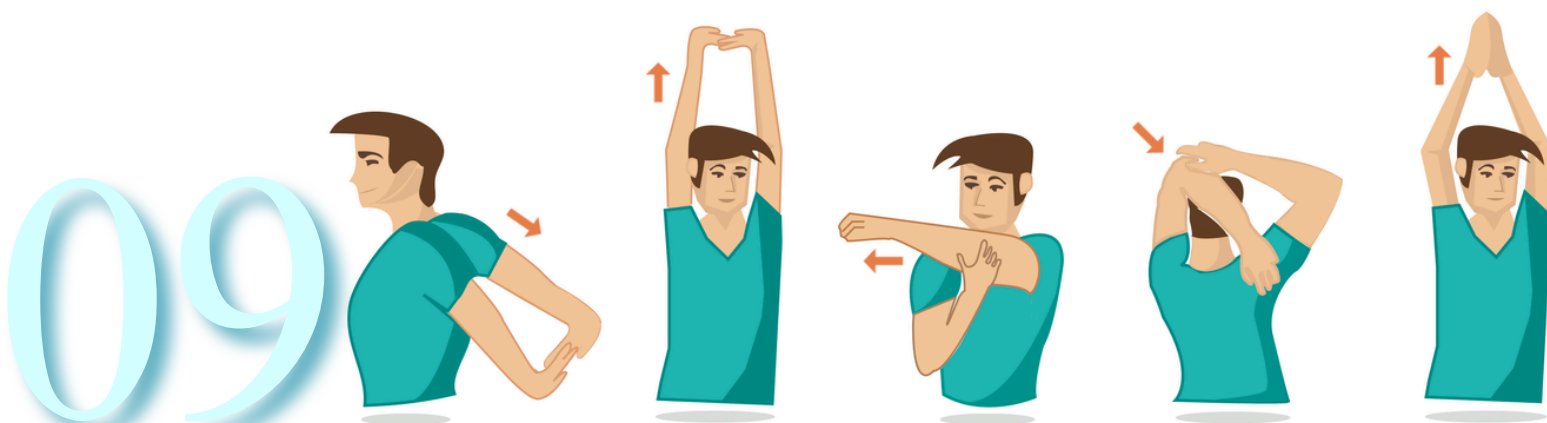
¿Cómo activarse después de conducir?

- Estire los músculos con suaves estiramientos.
- Dé un paseo corto para activar la circulación.
- Rote tobillos y muñecas para mejorar la flexibilidad.



Recomendación: La OMS sugiere hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada, 5 veces a la semana.

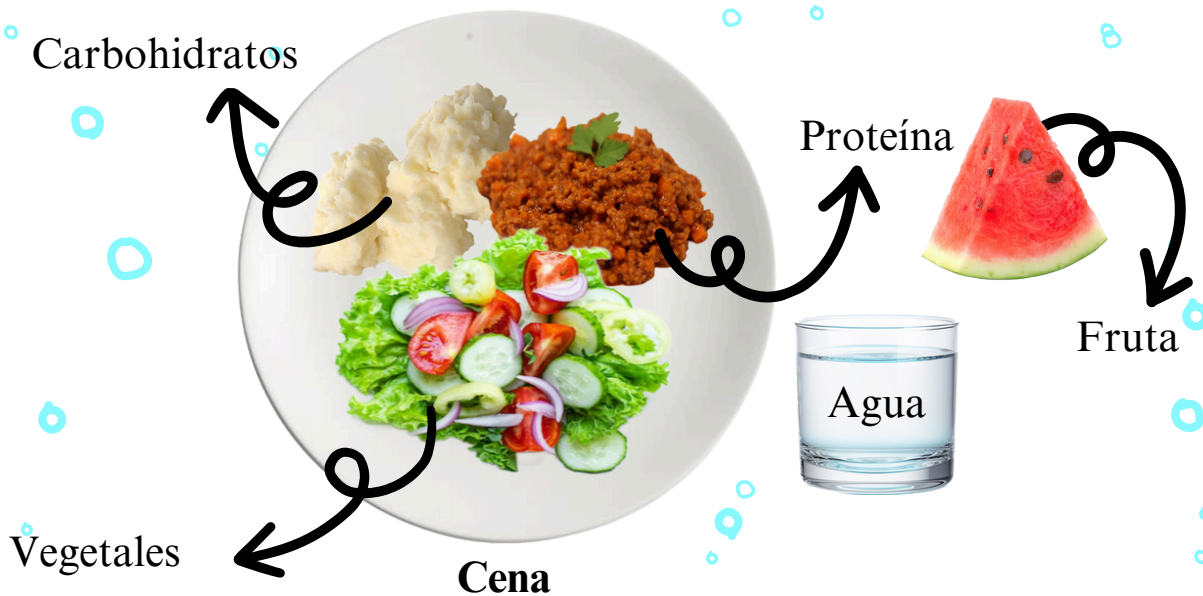
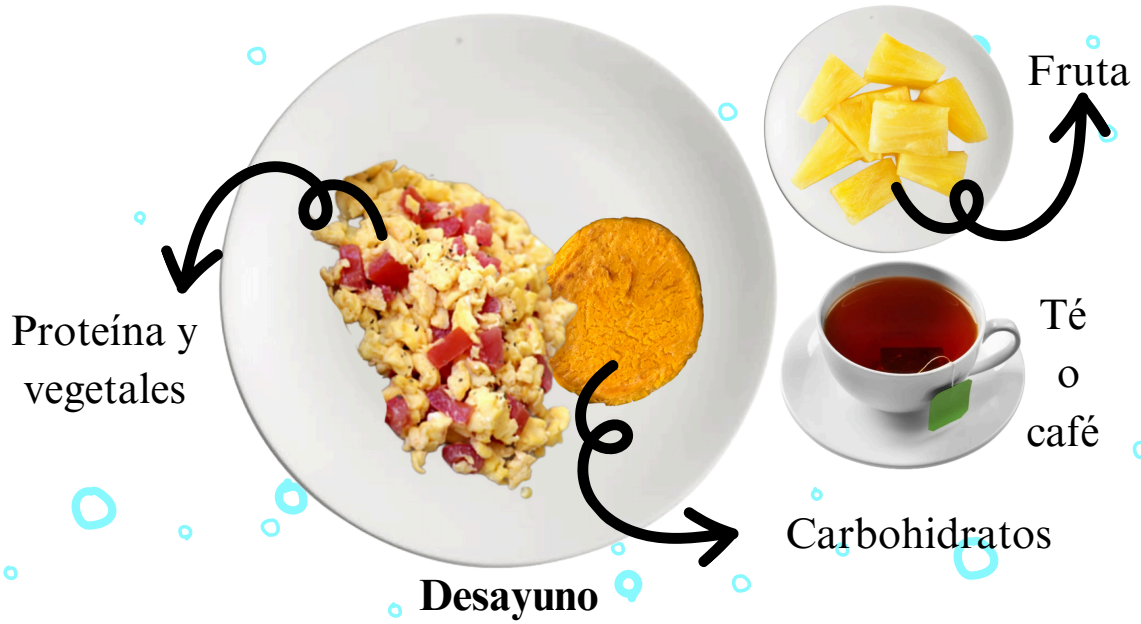
Tip: Bailar, caminar o limpiar el jardín son buenas opciones.



ANNEXOS



Ejemplos visuales de nuestras comidas



Otra manera de medir porciones



Nuestras manos también pueden servir de herramienta para tener una guía al momento de medir nuestras porciones; comparando con “El plato del buen comer” los vegetales siempre estarán en mayor proporción a las proteínas y los carbohidratos.

Como la cocción cambia el alimento

Los alimentos no son un problema, pero el método de cocción que utilizamos para disfrutar de ellos, si puede definir qué tan beneficioso será para nosotros.

Papa hervida

100 g
86 kcal



Pollo a la plancha

100 g
190 kcal



Papas fritas

100 g
312 kcal



Pollo frito

100 g
289 kcal



Huevo duro

100 g
155 kcal



Plátano maduro hervido

100 g
115 kcal



Huevo frito

100 g
196 kcal



Tajadas

100 g
236 kcal



Algunos alimentos y su índice glicémico

Bajo IG (≤ 55): suben lentamente la glicemia.

- Lentejas
- Vegetales (espinaca, brócoli)
- Fresas, manzana, naranja, mandarina
- Frutos secos
- Aguacate
- Avena integral
- Yogurt natural
- Pasta integral
- Carnes (pescado, pollo, pavo)



Medio IG (56-69): suben moderadamente.

- Pan integral
- Arroz integral
- Maíz
- Piña, guineo
- Pan de centeno
- Ñame



Alto IG (≥ 70): suben rápidamente la glicemia.

- Pan blanco
- Arroz blanco
- Papas
- Zanahorias cocidas
- Azúcar y dulces
- Cereales azucarados
- Galletas y pasteles
- Bebidas azucaradas (sodas)
- Papaya, sandía, melón
- Pasta refinada



Higiene del sueño

Prefiera cenar ligero al menos dos horas antes de acostarse

Realice una rutina relajante antes de dormir, como leer o respirar profundamente

Evite ver noticias o contenidos que le generen estrés antes de dormir

Asegure un ambiente oscuro, fresco y silencioso

Evite pantallas 1 hora antes de dormir

No tome cafeína en la noche

Si trabaja en turnos nocturnos, oscurezca su cuarto para dormir de día

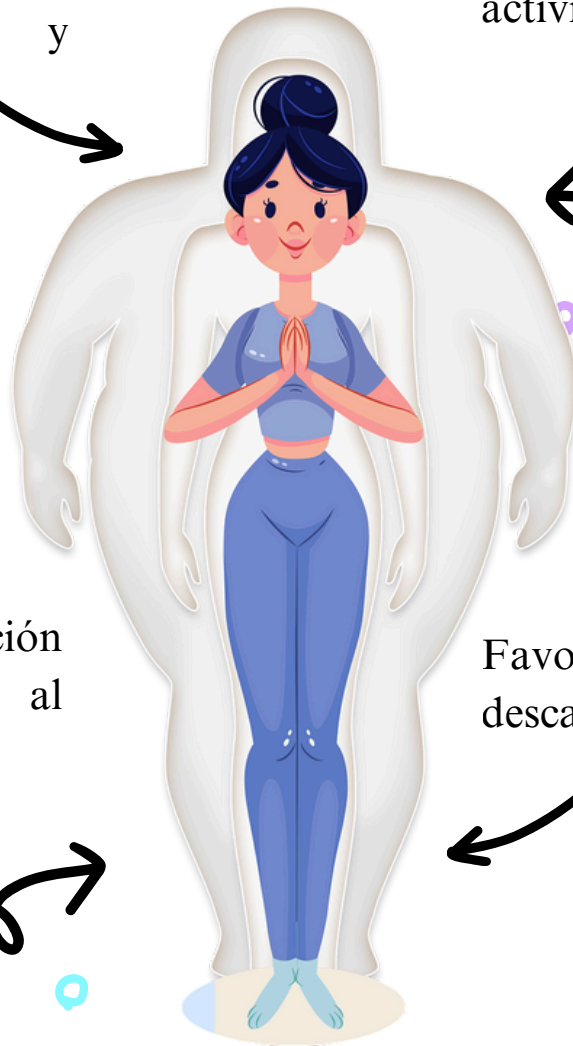


Importancia de tener un peso saludable

Protege su salud a largo plazo

Le ayuda a prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y problemas cardíacos

Mejora su energía y su capacidad para realizar actividades diarias



Aumenta su concentración y reduce la fatiga al conducir

Favorece un mejor descanso durante la noche

Disminuye el riesgo de lesiones y complicaciones de salud

Le permite mantenerse activo y sentirse mejor consigo mismo

Mejora su movilidad y su calidad de vida

Referencias bibliográficas

1. *Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS)*. (2020). *Interacciones entre alimentos y medicamentos: guía para pacientes*. <https://www.aemps.gob.es>
2. *Caja de Seguro Social de Panamá*. (2023, 24 de agosto). *Antihipertensivos, los medicamentos de mayor consumo en población arraijaneña*. *Caja de Seguro Social*. <https://prensa.css.gob.pa/2023/08/24/antihipertensivos-los-medicamentos-de-mayor-consumo-en-poblacion-arraijanena>
3. *Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP)*. (2017). *Guías alimentarias para la población panameña*. <https://www.incap.int>
4. *Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ)*. (2020). *Tabla de composición de alimentos (7ª ed.)*. *Secretaría de Salud*.
5. *Instituto Nacional de Salud Pública de México*. (2020). *Estrategias para mejorar los hábitos alimenticios en adultos*. <https://www.insp.mx>
6. *Krause, M. V., & Mahan, L. K.* (2017). *Dietoterapia (14ª ed.)*. Elsevier.
7. *Ministerio de Salud de Panamá*. (2016). *Guías alimentarias para la población panameña*. <https://www.minsa.gob.pa>
8. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)*. (2019). *Guías alimentarias en América Latina y el Caribe*. <https://www.fao.org>
9. *Organización Mundial de la Salud*. (2018). *Alimentación saludable*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
10. *Organización Mundial de la Salud*. (2020). *Recomendaciones sobre actividad física y comportamiento sedentario*. OMS.
11. *Organización Panamericana de la Salud*. (2017). *Estrés y salud mental en el trabajo*. OPS.
12. *Organización Panamericana de la Salud*. (2021). *Alimentos ultraprocesados y salud pública en América Latina*. <https://iris.paho.org>
13. *Sánchez, C., & Martínez, P.* (2020). *Trastornos del sueño: Impacto en la salud física y mental*. *Medicina y Salud*, 45(3), 325-330. <https://doi.org/10.1016/j.medsal.2020.04.003>
14. *Pixabay*. (s.f.). *Saludable, yoga y perder peso [Imagen]*. *Pixabay*. <https://pixabay.com/es/service/license-summary/>

A close-up photograph of a person's hands on a car's steering wheel. The person is holding a green glass beer bottle in their left hand while their right hand is on the steering wheel. The background is slightly blurred, showing the interior of the car.

Cuando maneje

N  **Tome**