



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Académico Profesional de Nutrición

**Aporte nutritivo de almuerzos de mayor consumo en la
empresa de transportes “San Germán” y estado
nutricional antropométrico de sus conductores**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Giulianna Pía MALLMA SORIANO

ASESOR

Lic. Enriqueta ESTRADA MENACHO

Lima, Perú

2013

RESUMEN

Introducción: El transportista debido a la naturaleza de su trabajo, es una persona sedentaria, que generalmente, se alimenta fuera de su hogar y en la mayoría de casos, en distintos horarios; por tanto, está expuesto a una alimentación no balanceada, que puede repercutir en su estado de salud y en su desempeño laboral. **Objetivo:** Determinar el aporte nutritivo de almuerzos de mayor consumo en la Empresa de Transportes “San Germán” y el estado nutricional antropométrico de sus conductores. **Materiales y métodos:** estudio descriptivo, observacional y transversal, realizado en la Empresa de Transportes San Germán, ubicada en la ciudad de Lima. La muestra estuvo conformada por 12 almuerzos de mayor consumo que se expenden en las cafeterías de la Empresa de Transportes San Germán y 35 conductores de la misma empresa; el muestreo fue no probabilístico, por conveniencia. Para determinar el aporte nutritivo de los almuerzos se utilizó el método de pesado directo de la ración servida y para determinar el estado nutricional de los transportistas se utilizó el método antropométrico. En el análisis de datos se emplearon medidas de dispersión y tendencia central y el paquete estadístico SPSS vs 15, Microsoft office 2007. **Resultados:** el 89 % de los conductores presentaron sobrepeso y/u obesidad y el 97% presentó una circunferencia de cintura aumentada; lo cual aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los almuerzos de mayor consumo analizados tuvieron un aporte promedio de 1,183.2 Kcal, que representa el 66.4% del requerimiento energético diario del transportista; de esas calorías el 14.7% provenía de proteínas, 27.9% de grasas y 56.9% de carbohidratos. La adecuación energética y de macronutrientes fue de 166.1% para kcal, 163.2% para proteínas, 186.2% grasas y 156.2% para carbohidratos. **Conclusiones:** Los almuerzos de mayor consumo por los conductores son hipercalóricos, por ende, su adecuación porcentual de macronutrientes supera el 100% en todos los casos, lo cual explicaría por qué el gran porcentaje de los transportistas sujetos de estudio tiene sobrepeso, obesidad, y riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. **Recomendaciones:** la empresa de transportes San Germán debe diseñar programas para los transportistas que propicien estilos de vida saludables, promoviendo una alimentación balanceada, disminución de peso y aumento de la actividad física.

Palabras clave: conductor, aporte nutritivo, almuerzos, estado nutricional antropométrico.

ABSTRACT

Introduction : The carrier due to the nature of their work, are sedentary , generally , is fed out of your home and in most cases , at different times , therefore , is exposed to an unbalanced diet , which can impact on their health and job performance. **Objective:** To determine the nutritional content of lunches increased consumption in the Carrier "St. Germain" and anthropometric nutritional status of their drivers. **Materials and Methods:** A descriptive, observational, cross-sectional, held in San Germán Transport Company, located in the city of Lima. The sample consisted of 12 lunches increased consumption that are sold in cafeterias Transport Company San Germán and 35 drivers from the same company , the non-probability sampling was by convenience . To determine the nutritional content of lunches we used the method of direct weighing of rations served and to determine the nutritional status of carriers anthropometric method was used. In the analysis of data using measures of central tendency and dispersion and SPSS vs 15, Microsoft office 2007. **Results:** 89 % of drivers were overweight and / or obese and 97 % had a waist circumference increased, which increases the risk of cardiovascular disease. The increased consumption lunches analyzed had an average contribution of 1,183.2 kcal, representing 66.4 % of the daily energy requirement of the carrier; these 14.7% calories coming from protein, 27.9 % fat and 56.9 % carbohydrate. The energy and macronutrient adequacy was 166.1 % for kcal, 163.2 % for protein, fat 186.2 % and 156.2 % for carbohydrates. **Conclusions :** The increased consumption lunches drivers are dense , hence its suitability macronutrient percentage exceeds 100% in all cases , which would explain why the large percentage of study subjects carriers are overweight, obese , and cardiovascular disease risk . **Recommendations:** the San Germán transport company must design programs that encourage carriers healthy lifestyles, promoting a balanced diet, weight loss and increased physical activity.

Keywords: driver, nutritional content, lunch, anthropometric nutritional status