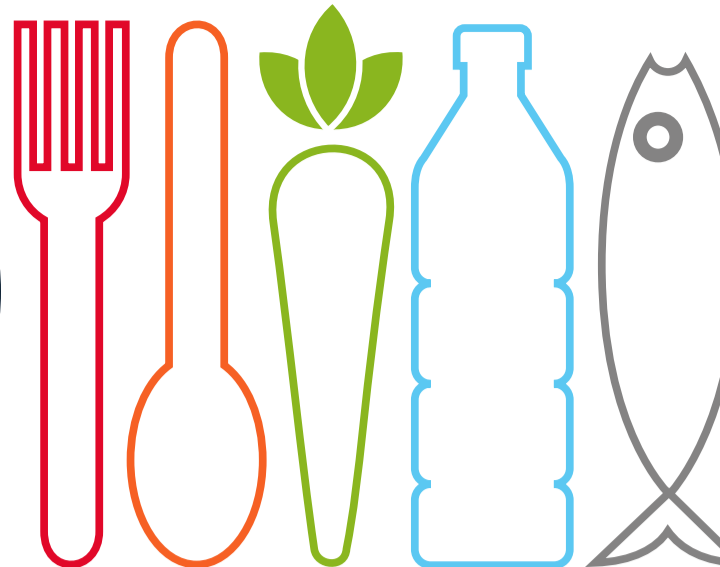


10 Consejos para una buena alimentación en viajes por carretera



1 Aliméntate de forma equilibrada y saludable.

La alimentación influye en tu seguridad al volante. Una alimentación incorrecta puede generarte fatiga, somnolencia, pesadez, reducir tus reflejos, tu capacidad de atención y aumentar el riesgo de accidentes. Por el contrario, una alimentación equilibrada y variada te puede ayudar a realizar un buen viaje y a disfrutar más de él.

Consulta en el Mercado de los Alimentos de la Fundación Española de la Nutrición las raciones de los distintos grupos de alimentos que debe consumir un adulto para llevar una dieta variada y saludable:



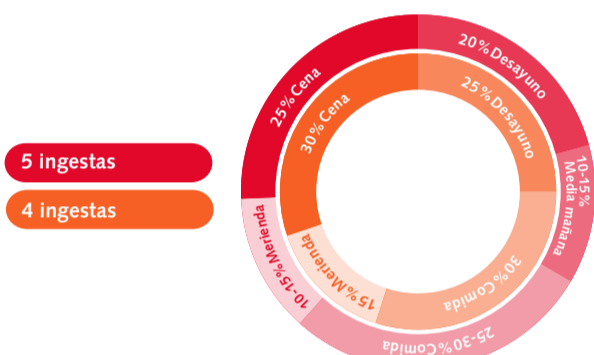
2 Evita las comidas abundantes y con una digestión difícil.

Los platos muy condimentados y muy grasos no son aconsejables. Por el contrario, las ensaladas, las carnes o pescados a la plancha y las frutas son opciones adecuadas.

Evita largos periodos de ayuno. Según nuestros hábitos alimentarios, la distribución diaria de los alimentos ingeridos es, en general, de 4 ó 5 tomas al día. Es posible que en algunos viajes tengas que modificar estos porcentajes, pero recuerda siempre cubrir el 100% de tus necesidades de energía.

A su vez, ten en cuenta que cuando se conduce la alimentación debe ser variada y contener todos los nutrientes necesarios para el organismo. Una dieta equilibrada es importante para tu salud, especialmente cuando hay que conducir y necesitas prestar toda tu atención a la carretera.

Distribución energética por comidas, con 4 y 5 ingestas



Ingestas recomendadas de energía para los distintos grupos de población en España

Energía (Kcal)	Niños-Niñas					Hombres						
	0-0,5 años	0,5-1,0 años	1-3 años	4-5 años	6-9 años	10-12 años	13-15 años	16-19 años	20-39 años	40-49 años	50-59 años	60 y más
	650	950	1250	1700	2000	2450	2750	3000	3000	2850	2700	2400
Mujeres												
	10-12 años	13-15 años	16-19 años	20-39 años	40-49 años	50-59 años	60 y más	Gestación (2º mitad)	Lactancia			
	2300	2500	2300	2300	2185	2075	1875	+250	+500			

Ingestas recomendadas de energía y nutrientes (Moreiras y col, 2007)

3 Descansa bien antes de comenzar un viaje y nunca lo emprendas con el estómago vacío.

Es importante realizar un desayuno completo, que incluya 4 grupos de alimentos distintos: lácteos, cereales, frutas u hortalizas y complementos (aceites y grasas, dulces, carnes y derivados, etc.).

Un almuerzo o segundo desayuno puede contribuir a un mejor desarrollo de los viajes largos, ya que nos proporcionará un periodo de descanso y contribuirá al consumo de una dieta variada y equilibrada. Por ello, durante los viajes no debes limitarte a comer snacks. Son cómodos, pero no constituirán una dieta completa. La merienda, igualmente, puede proporcionar un descanso durante el viaje y una disminución en el tiempo de respuesta.

Después de realizar una comida completa, es recomendable esperar entre 15 y 20 minutos antes de empezar a conducir. Después de comer se reduce la capacidad de atención y las posibilidades de cometer algún error o imprudencia se incrementan.



4 Planifica de antemano los aspectos relativos a tu alimentación y a la de tus compañeros de viaje.

Anticipa los lugares en los que vas a parar a comer y ten en cuenta las horas más adecuadas. Puedes aprovechar también las paradas para aprovisionar de bebidas el coche. Las bebidas con alcaloides (cafeína, teofilina o teobromina) como el café, el té, el cacao, las bebidas de cola o las bebidas energéticas, pueden servirte de ayuda para aliviar la fatiga.

En viajes largos que realices descansos durante los que comer algo ligero, tomar una bebida para evitar la deshidratación y realizar algún ejercicio suave.



www.fundacionrepsol.com

Con la colaboración de:



5 Es recomendable detenerse cada 2 horas para realizar un descanso mínimo de 10 minutos.

Aprovecha para estirar las piernas, comer algo ligero (fruta, lácteos, frutos secos, sándwiches, chocolate...) e hidratarte (con agua, refrescos, café, té, bebidas energéticas, caldos, zumos...).

Si sientes hambre, para a tomar algo y no esperes hasta llegar al destino. La sensación de hambre aumenta tu ansiedad y el deseo de alcanzar cuanto antes el destino, lo que puede provocar un incremento inconsciente de la velocidad. Además, es preferible realizar las comidas en un horario adecuado antes que a destiempo sólo por no parar y ahorrarse unos minutos.



6 Lleva siempre bebida en el coche y bebe con frecuencia pequeñas cantidades aunque no tengas sed.

Tan importante como la alimentación es la hidratación. La deshidratación genera fatiga y cansancio, afectando a la capacidad de concentración e incrementando la posibilidad de cometer errores al volante. Es aconsejable beber aunque no se tenga sed, ya que la sensación aparece cuando ya existe un cierto grado de deshidratación.

Es bueno consumir no sólo agua y bebidas, sino también sopas, cremas frías o calientes y zumos de frutas y hortalizas cuyo componente mayoritario sea el agua. Además, estos últimos son ricos en vitaminas y minerales.

Por supuesto, no bebas nada de alcohol.



7 Evita las distracciones.

Si comes a la vez que conduces, dejarás de prestar la atención necesaria a la carretera y tendrás menos capacidad de reacción ante imprevistos. Mejor para a tomar algo y después continúa con el viaje.

Mantén dentro del coche una temperatura confortable para el conductor. Tanto la calefacción como el aire acondicionado resecan el ambiente, provocando una mayor deshidratación de la habitual, incidiendo en la capacidad de conducción.



8 La conducción es una actividad física que conlleva un desgaste. Descansa e ingiere alimentos para compensarlo.

La conducción es una actividad física que comporta tanto desgaste como cualquier otro tipo de trabajo corporal o mental. En las condiciones más adversas (mal clima, por la noche...), la conducción exige una mayor concentración y esfuerzo, por lo que el desgaste que se produce se incrementa. En estos casos, es especialmente importante cuidar la alimentación.

El gasto energético es más elevado en la conducción de una moto que en la de un coche, pero en ambos casos es superior al gasto paseando o al del pasajero del vehículo.

Gasto energético aproximado durante la conducción de un vehículo (kcal)

	Coche		Moto	
	Hombre (80kg)	Mujer (60kg)	Hombre (80kg)	Mujer (60kg)
1 minuto	3,4	2,3	4,2	2,8
1 hora	206	140	250	168
2 horas	412	280	500	336
4 horas	824	560	1000	672
8 horas	1648	1120	2000	1344

"Gasto energético por actividad" (Grande Covián, 1996)

Gasto energético aproximado al pasear, al caminar y del pasajero (kcal)

	Pasear		Caminar (5 km/h)		Pasajeros	
	Hombre (80kg)	Mujer (60kg)	Hombre (80kg)	Mujer (60kg)	Hombre (80kg)	Mujer (60kg)
1 minuto	3,0	2,1	5,0	3,4	2,2	1,5
1 hora	182	204	302	204	134	91
2 horas	364	408	604	408	268	181
4 horas	728	816	1208	816	536	363
8 horas	1456	1632	2416	1632	1072	726

"Gasto energético por actividad" (Grande Covián, 1996)

9 Ten en cuenta las distintas necesidades de alimentos y bebidas para niños y personas mayores.

La población infantil necesita mayor cantidad de líquidos que los adultos y, además, deben consumir de 3 a 4 raciones de lácteos, recomendaciones que superiores a las de la población adulta. Mientras que las personas mayores a las de elegir alimentos con una mayor densidad de nutrientes por unidad de energía y cuidar, especialmente, el consumo de agua, ya que la sensación de sed en esta edad está alterada. No obstante, se recomienda para todos los grupos de población llevar una dieta saludable, es decir, que cumpla los criterios de:

Equilibrio: que el contenido de grasa no aporte más del 30-35% de la energía total, que las proteínas proporcionen un 12-15% y el porcentaje restante provenga de los hidratos de carbono (50-60%).

Variación: tomando de todos los grupos de alimentos.

Moderación: no abusando ni eliminando ninguno de ellos.

Debes saber que durante la gestación y lactancia, las necesidades de agua también aumentan.



10 No renuncies a una buena alimentación cuando viajes por carretera.

Aprovecha las frutas y verduras de temporada y la variedad de alimentos y de restaurantes autóctonos. Es posible comer bien y disfrutar de una comida equilibrada cuando se hace un viaje.

Tu salud, tu seguridad y tu paladar te lo agradecerán.

