



COMER BIEN Y CONDUCIR MEJOR



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DGT
Dirección General
de Tráfico



© MINISTERIO DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE INTERVENCIÓN Y POLÍTICAS VIALES

UNIDAD DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

C/ Josefa Varcárcel, 44

28071 Madrid

www.dgt.es

Coordinación DGT: Perfecto Sánchez Pérez

Diseño e ilustración: Carlos Navarro y DRIMWAY STUDIOS

Asesora pedagógica: Nereida Iglesias Villar

NIPO: 128-14-040-2

Depósito Legal: M-27387-2014

Impresión:

Catálogo general de publicaciones oficiales: <http://publicacionesoficiales.boe.es>

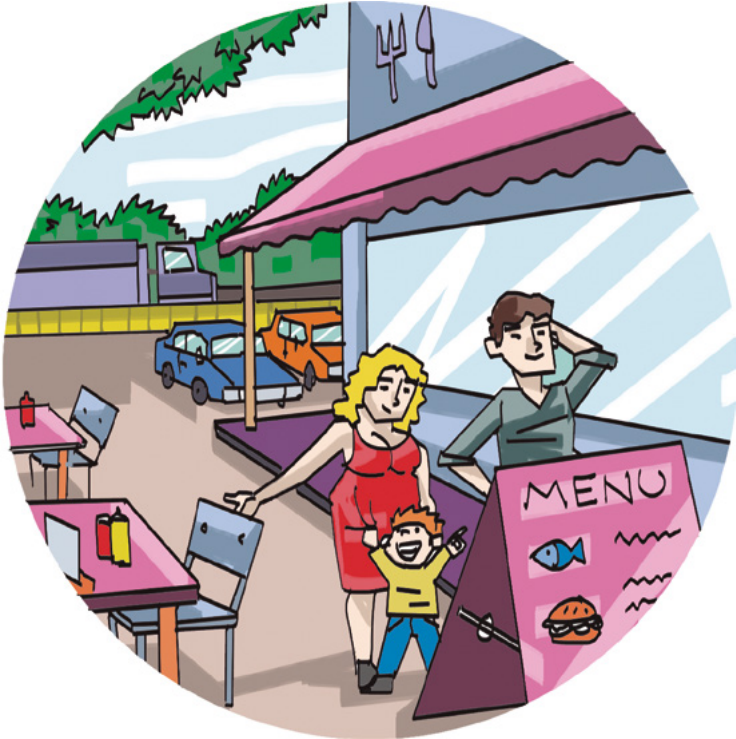
**COMER BIEN Y
CONDUCIR MEJOR**



ÍNDICE



Introducción.7
Antes de iniciar el viaje.8
Importancia de la dieta del conductor9
Consecuencias de una alimentación inadecuada para la Seguridad Vial	10
Recomendaciones	10
Lo que debemos evitar	12
Qué tomaremos una vez en la mesa	15
Los entrantes	15
De segundo: ¿carne o pescado?	16
Ojo con el postre	17
No debemos olvidar que...	19





INTRODUCCIÓN

La mayoría de los accidentes son provocados por «errores de factor humano». Es decir, podrían haberse evitado. De ahí que la DGT se haya propuesto intensificar sus esfuerzos para sensibilizar y concienciar a los conductores sobre su responsabilidad al volante y llamar la atención respecto a actitudes de riesgo como el consumo de alcohol y drogas, las distracciones, la velocidad inadecuada y los adelantamientos como los principales desencadenantes de siniestros.

La fatiga y el sueño al volante son unos factores de riesgo que los conductores no valoran suficientemente y que se revelan como la causa de un número, cada vez mayor, de accidentes.

Las comidas copiosas y sobre todo el alcohol son dos de los peores enemigos a la hora de realizar un viaje en coche, por lo que a continuación se proponen una serie de recomendaciones para comer adecuadamente a la hora de viajar.

Con ello la DGT pretende formar e informar nutricionalmente a los conductores con la intención de hacer partícipe a toda la familia en la elección de su menú cuando realiza paradas en las áreas de servicio, mejorar la seguridad ante el volante del conductor al mismo tiempo, que repercuta en los hábitos de niños y jóvenes que conforman la unidad familiar que viaja.

■ ANTES DE INICIAR EL VIAJE

Cuando se viaja es obvio que no podemos comer lo que habituamos en casa y debemos hacerlo en servicios de restauración que encontramos en carretera (bares, self services, restaurantes...).

En estos casos, conviene tener unos conocimientos básicos de alimentación, para poder escoger el menú más apropiado y saludable en cada caso

¿Tiene importancia lo que hemos comido antes de iniciar el viaje?

INGESTA CALÓRICA



Una persona que va a conducir de una forma prolongada, no precisará una alimentación que supere las 2500 kcal/día. ya que la conducción es una actividad ligera que en coste energético no supone más de 1.000 o 1300 kilocalorías. Por tanto, el conductor no requerirá un aporte de energía suplementario para ponerse al volante.

ALCOHOL



Absténgase de tomarlo si va a conducir, ya que aumenta la somnolencia. Sepa también que el alcohol favorece la deshidratación.

Una revisión de las encuestas realizadas en la Unión Europea revela que entre el 1% y 3% de los conductores, dependiendo del país, transita bajo su influjo.

Es conveniente recordar que si ha estado bebiendo, ni el café ni ningún estimulante disminuye los efectos del alcohol ni mejora su capacidad al volante. Al contrario de los que puedan pensar, una taza de café no contribuye permanecer sobrio.



IMPORTANCIA DE LA DIETA DEL CONDUCTOR

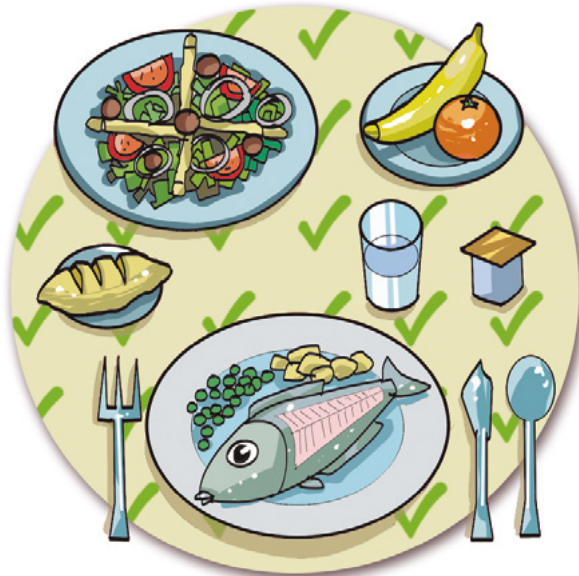
LA FATIGA



Comience su viaje después de haber descansado bien y nunca con el estómago vacío

Un factor que contribuye a la fatiga y la somnolencia es conducir largas distancias, bajo presión, en carreteras monótonas o poco conocidas, tras consumir alcohol o haber dormido mal.

- La alimentación del conductor debe ser variada, de modo que contenga todos los nutrientes necesarios para el organismo
- Se debe aportar la energía precisa, como hemos indicado: ni más ni menos que la que requeriremos para la conducción.
- Es importante mantener una dieta ligera con hidratos de carbono, proteínas y minerales suficientes. Debe estar exenta de grasas.



CONSECUENCIAS DE UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA PARA LA SEGURIDAD VIAL

- Favorece la somnolencia
- Produce fatiga y disminución de los reflejos.
- Ocasiona molestias digestivas: ardores, pesadez, flatulencia, náuseas y posibles vómitos.
- Induce la aparición de otros síntomas como mareos, sudoración o dolor de cabeza entre otros.



RECOMENDACIONES

- Es mejor realizar comidas ligeras y frecuentes a lo largo del día, que espaciadas y abundantes. Esto le ayudará a mantener la atención y a reaccionar con rapidez.
- Vigile la hidratación:
 - Beba aunque no tenga sed: La deshidratación produce fatiga muscular.
 - En viajes largos, beba con frecuencia pequeñas cantidades para mantener estable su ingestión de líquidos.



- Consuma al menos los vasos de líquido recomendados al día (2 litros al día)
- **Tome bastante agua, batidos, refrescos** no gasificados o zumos de frutas y verduras frescas. Esto le **ayudará a mantenerse hidratado**, a refrescarse además de seguir una dieta saludable.



- Durante el viaje, aunque casi no lo aprecie, **disminuye su capacidad de atención**, por lo que se debe parar cada 200 kilómetros o cada 2 horas, bajando del coche a estirar las piernas y comer algo de fruta, galletas, chocolate, etc, además de reponer líquidos.
- Tome una comida ligera, o no coma antes y durante los viajes cortos.

Está demostrado que **después del almuerzo** existe una **disminución de la capacidad** de mantener la atención. Sus efectos en la capacidad humana de cometer errores son enormes, y el rendimiento se ve perjudicado en un 10%. Las posibles consecuencias de la somnolencia en la conducción, en que la seguridad tiene una importancia crítica pueden ser catastróficas.

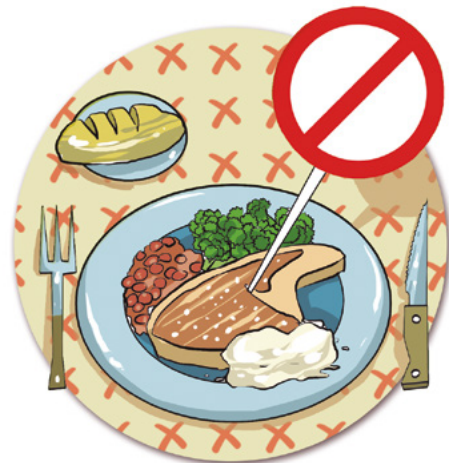
- **Coma y beba despacio**, masticando y ensalivando bien los alimentos y asegurándose de que los trozos que introduce en la boca sean pequeños (del tamaño de un dado como máximo); cómodamente sentado y relajado, procurando no hablar nunca de cuestiones que le estresen antes de proseguir el viaje.

En general, prefiera alimentos jugosos que apenas precisan grasa ni cocción prolongada.

- Cuando termine de comer procure relajarse al menos unos minutos. Y a continuación, dé un paseo de 120 minutos.
- El ejercicio, el aire fresco y la luz natural ayudan, por lo que un paseo corto después del almuerzo puede contribuir a dar energía.
- También conviene aumentar ligeramente el volumen de la música de fondo en el coche, sin que moleste, claro, para evitar el sopor de después del almuerzo

LO QUE DEBEMOS EVITAR

- Tenga mucho cuidado con los alimentos que se venden en puestos callejeros y rechace cualquier producto que no le ofrezca suficiente garantía.
- Evite las salsas abundantes y las comidas copiosas que dificultarán su digestión, favorecerán el mareo y provocarán somnolencia.
- Los alimentos muy salados, muy condimentados y ricos en grasas animales.
- Debemos recordar que el abuso de los condimentos como especias o picantes irritan el estómago y aumentan la acidez.
- Evite tomar leche caliente: favorece la somnolencia.
- En general cualquier líquido excesivamente caliente





(caldo, sopa, etc) además de la somnolencia también favorece la acidez de estómago.

- Evite los alimentos que producen flatulencia cuando esté de viaje: Los alimentos que inducen flatulencia hacen que el diafragma se desplace hacia arriba, comprimiendo la región mediastínica y originan molestias importantes.

Hay alimentos que la tradición indica que son flatulentos, es decir, provocan inevitablemente la formación de gases. Es el caso de los cereales (salvo el arroz), de las legumbres (especialmente los garbanzos, las alubias y las lentejas), de ciertas verduras (sobre todo brócoli, cebolla cruda, col, col rizada, coliflor, colinabo, coles de Bruselas, espárragos, ajo crudo, patatas, pepinos y rábanos).

- Las comidas fugaces o por contrario muy copiosas, pueden producir bajadas de azúcar en sangre (hipoglucemias) o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
- Además, las comidas de difícil digestión y que no favorecen el vaciamiento gástrico hacen que el aporte de sangre se concentre más en los órganos digestivos, en detrimento del cerebro.
- Evite las bebidas gaseosas.
- No abuse de las bebidas estimulantes como el café, té o cola.
- El café es uno de los principales estimulantes que consumimos para comenzar el viaje despejados, combatir el sopor tras el almuerzo y ayudar rápidamente a restablecer la lucidez y la atención al volante. Los expertos fijan el consumo moderado de café de 300 miligramos al día, lo que equivale a tres tazas de café. Por tanto no deberíamos tomar más de 2 tazas durante el trayecto, pese a lo que podamos pensar, que no conseguiremos aumentar nuestra atención al volante

- Por supuesto: No tomar alcohol.
- Esté especialmente atento a los siguientes alimentos y bebidas a la hora de elegir su menú , que son desencadenantes conocidos de acidez de estómago si abusa de ellos durante su viaje :



- Café, Té (descafeinado y regular)
- Especias
- Cebollas
- Bebidas con cafeína y/o bebidas gaseosas
- Tomates y jugo o salsa de tomate
- Bebidas alcohólicas
- Pimienta
- Frutas cítricas (naranjas y toronjas)
- Alimentos fritos o grasosos
- Chocolate

La causa de esta **acidez** es la presencia de las **secreciones del estómago** muy ácidas (ácido clorhídrico) hacia otras partes del sistema digestivo, como el esófago, que no están preparadas para soportar este nivel de acidez, por ello da una sensación de quemazón ó irritación. Este dolor aumenta con la flexión, inclinando el cuerpo hacia delante



mientras vamos sentados en el coche.

- **Reprimir sensación de hambre es peligroso**, porque el conductor se siente cansado, se pone nervioso, la atención y la velocidad de reacción disminuyen y el peligro de accidente aumenta de manera considerable
- **Evite la ingesta de medicamentos** con efectos directos sobre la visión o la coordinación.



Todos estos factores pueden mermar su capacidad para reaccionar al volante y desencadenan accidentes, a veces tan inexplicables como graves.

QUE TOMAREMOS UNA VEZ EN LA MESA

LOS ENTRANTES

Es preferible iniciar la comida con unos **entrantes ligeros** a base de **hortalizas, verduras** o sopas a las que se les haya retirado el exceso de grasa.

En todos los restaurantes existen posibilidades de elegir un **menú adaptado** a nuestras necesidades y apetencias.



De **pan**, tome la cantidad justa. Por ejemplo 1 ó 2 rebanadas de dos dedos de grosor cada una.



Tome un buen **vaso de agua** mientras espera el menú.



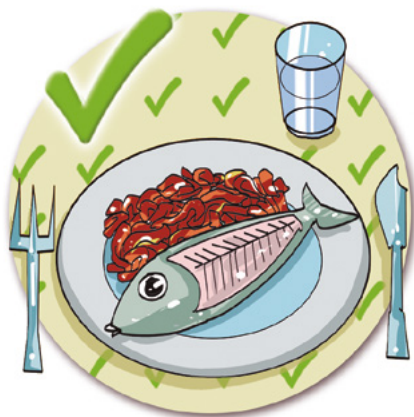
En cuanto a las ensaladas, si pueden servirse sin aderezar, mejor. Así puede controlar la cantidad de aceite que le añada, que al fin y al cabo, aunque se trate de una “grasa buena” para el organismo, está cargada de calorías que hay que controlar.



□ DE SEGUNDO: ¿CARNE O PESCADO?

Se puede **optar tanto por la carne como por el pescado.**

En cuanto a **las carnes**, es recomendable elegir las que son **menos grasas (las aves como pavo o pollo)**, frente a las carnes rojas (ternera, cordero, cerdo o embutidos).



Y con respecto a **los pescados**, nos decantaremos preferiblemente por los blancos (brótola, merluza, rape, bacalao, lubina, besugo, lenguado, rodaballo o gallo) frente a los azules (caballa, sardina, lecha, trucha, boquerón, palometa, chicharro, atún, bonito del norte, anguila, pez espada..) por su menor contenido en grasas. Si bien en éstos últimos abundan las grasas ricas en ácidos poliinsaturados, muy beneficiosos para la salud.

No obstante, el pescado es un alimento fácilmente digerible, con un contenido relativamente bajo en calorías por lo que, con una ración moderada o pequeña podremos continuar el viaje sin preocuparnos.



Opte por la carne o el pescado de elaboración sencilla (plancha, parrilla, horno) a aquellas preparaciones con salsas grasientas o con harinas. Y solicite amablemente que se añada poca salsa si ésta acompaña al plato, o que la sirvan a aparte, para controlar la cantidad.

De acompañamiento, no le planteará ningún problema si pide que le sustituyan los fritos o las féculas grasas (patatas fritas) por una guarnición vegetal (ensaladas sencillas, pimientos, champiñones...).

Recuerde que debe evitar alimentos o platos muy grasos: fritos y rebozados con exceso de aceite, guisos y estofados grasos, salsas con exceso de grasa (nata, mantequilla, quesos fuertes...).



OJO CON EL POSTRE

Se sugiere escoger un postre a base de frutas, como piña, frutas del bosque, fresitas en zumo de naranja, macedonia de frutas, etc. también se puede optar por un sorbete de frutas (mandarina, limón, fresa, melón, piña), cócteles de frutas sin alcohol, compotas o postres de leche sencillos o por infusiones (menta-poleo, té verde, etc.).

Debe evitar la pastelería y bollería grasas (de hojaldre, masa quebrada, con rellenos de mantequilla, crema, nata, moka, etc.).

El consumo habitual de bebidas estimulantes es una práctica relativamente común durante y después de la comida. A pesar de que mantienen la mente despierta no aumentan la concentración ni la memoria ni del conductor ni de sus acompañantes. Los zumos de frutas

u hortalizas, el agua o las infusiones relajantes son una opción más saludable y nutritiva.

Si puede, sustituya el café, el descafeinado y el té por infusiones de menta, anís, salvia o de hinojo o bien añada unos granos de anís verde, hinojo o comino a una infusión de manzanilla, ya que ayudan a la digestión, y de hierbabuena, que relaja los músculos del colon (intestino grueso) lo que ayuda a aliviar la molestia del exceso de gases, el reflujo de los alimentos y la acidez de estómago.

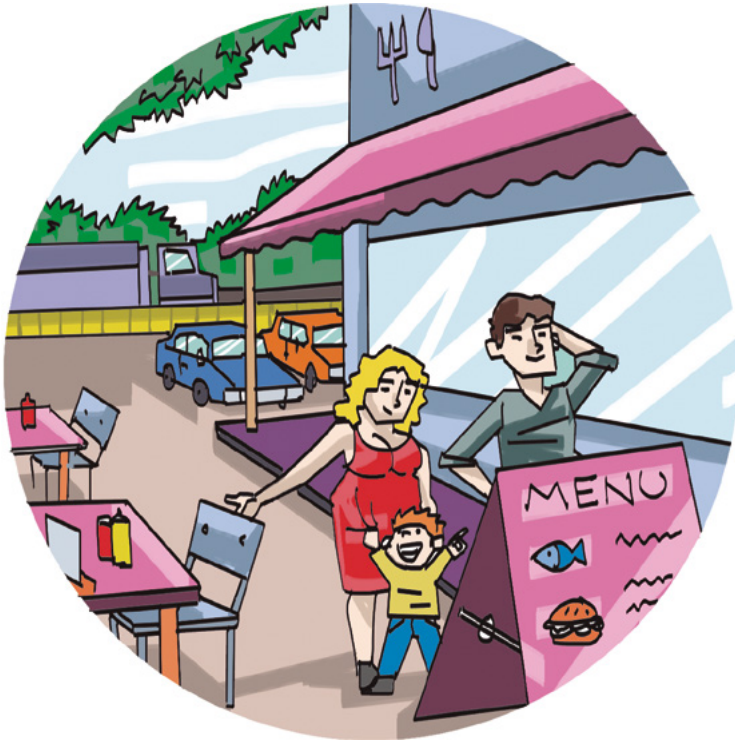




NO DEBEMOS OLVIDAR QUE...

Para disfrutar de un viaje sin consecuencias perjudiciales para nuestra salud, debemos seguir una línea de actuación mesurada, y tener en cuenta siempre que no por abundante, es mejor nuestra alimentación.





MINISTERIO
DEL INTERIOR

DGT
Dirección General
de Tráfico

C/ Josefa Varcárcel, 44 - 28071 Madrid

www.dgt.es