

Cómo alimentarse en los viajes por carretera

06/07/2021 La Fundación Española de la Nutrición y la Asociación de Amigos de la Real Academia de Gastronomía han realizado un informe en exclusiva para Porsche Ibérica con recomendaciones nutricionales para los viajes por carretera.

Durante un viaje largo por carretera, la alimentación es clave para garantizar un correcto aporte energético y de nutrientes al organismo y para evitar efectos negativos en la conducción. Con este principio, Porsche Ibérica ha colaborado con la Fundación Española de la Nutrición y con la Asociación de Amigos de la Real Academia de Gastronomía para crear una serie de pautas y recomendaciones de alimentación, aplicables antes y durante los viajes en coche. De esta forma, la experiencia de conducir un Porsche en un trayecto de largo recorrido será aún más satisfactoria y placentera.

En la realización de este estudio, la Fundación Española de la Nutrición ha tenido en cuenta una serie de comportamientos y aspectos propios de la conducción, que influyen de forma directa en la ecuación que forma junto al factor alimentación.

En primer lugar, la alimentación en sí no supone una inquietud para los conductores a la hora de emprender un desplazamiento, del tipo que sea. No obstante, sí es posible concluir que en ciertos viajes la preocupación por la alimentación adquiere más importancia.

Por lo general, la pauta que se recomienda es la de una alimentación ligera (fruta, sandwiches...). Los momentos de repostaje y la distancia a recorrer son los que determinan normalmente las paradas, en su mayoría improvisadas en función de ambos factores.

En los viajes largos de más de 250 kilómetros es cuando la alimentación se convierte en un factor de mayor peso. También es fundamental la hidratación: agua, café y refrescos o bebidas energéticas son comunes en la mayoría de los recorridos de larga distancia. Los conductores saben que una buena hidratación es clave para mantener la concentración.

Durante el viaje es conveniente mantener unos principios generales relacionados con la alimentación, que debe estar basada en una dieta variada para garantizar el equilibrio entre grupos de productos que aportan diferentes nutrientes. Asimismo, también debe mantenerse el equilibrio energético diario, es decir, la ingesta calórica y el gasto calórico deben ser iguales. En este sentido, hay que tener en cuenta que la conducción, en condiciones normales, no supone un gasto energético que obligue a aumentar la ingesta. El gasto energético producido durante la conducción de un coche por un hombre se establece en una media de 0,043 kcal/kg/min, mientras que para la mujer estos valores se reducirían en un 10 %. Por ello, un varón de 80 kilogramos de peso que realice un viaje en coche de una hora gastaría 206 kcal, y una mujer de 60 kg gastaría 140 kcal. Por tanto, el gasto energético al volante equivaldría

aproximadamente al de estar sentado.

Recomendaciones hídricas

El consumo diario de líquidos está relacionado con la ingesta calórica. De esta forma se aconseja consumir entre 1-1,5 ml/kcal/día. Esto, para un varón de 80 kg, supone beber durante un viaje de una hora unos 260-390 ml de líquido, equivalente a 1-2 vasos de agua.

Es importante tener en cuenta las necesidades de agua de todas las personas que viajen en el vehículo, pues existen determinados estados fisiológicos en los que aumenta la necesidad de agua. Eso puede ocurrir, por ejemplo, durante el embarazo y lactancia, donde las recomendaciones aumentan de 3 litros diarios a 3,8 litros.

La edad también es un factor determinante para valorar las necesidades hídricas. En el caso de lactantes, de 6 a 12 meses de edad, las ingestas de líquido se establecen en función de la cantidad de leche materna consumida, siendo la recomendación de 0,8 litros de agua. Para el colectivo infantil las recomendaciones variarán en función de si ha pasado la etapa puberal, cuando la toma de agua debe ser igual tanto para sexo femenino como masculino hasta los 9 años, con una cantidad aproximada de 1,3-1,7 litros. Sin embargo, cuando se alcanza la pubertad, la cantidad de agua ingerida por el público femenino debe ser de 2,1 litros y para los hombres de 2,7. En el caso de los adultos la cifra se sitúa en 2,7 y 3,7 litros para mujeres y hombres, respectivamente. Para las personas de edad avanzada, la deshidratación es la causa más frecuente de alteración del balance electrolítico. De ahí la importancia de recordar la ingesta de agua en este colectivo.

Recomendaciones para conductores profesionales

Para quienes realicen regularmente trayectos de largo recorrido y, por tanto, hagan sus comidas principalmente en carretera, las recomendaciones generales cobran una importancia especial. Algunas sencillas son: tomar fruta fresca como postre, alternar el consumo de carne y pescado, tomar legumbres y verduras, limitar el consumo de embutidos, bollería industrial y carnes grasas y aprovechar los alimentos de temporada.

También es recomendable variar las técnicas culinarias (vapor, plancha, cocido, asado, fritura), así como la elección de una grasa saludable para el aliño, como es el aceite de oliva virgen extra. Las personas con este trabajo deben tener especial cuidado con el déficit de micronutrientes (vitaminas y minerales), puesto que dietas deficientes en hierro o ácido fólico acentúan el cansancio y aumentan la falta de atención. Un problema habitual de los conductores profesionales puede ser el estreñimiento, causado por la escasez de fibra ingerida, el estrés, la ansiedad o la baja actividad física practicada. Por ello se recomienda que la ingesta de fibra sea mayor y aumentar la práctica de actividad física.

Pautas de alimentación durante el viaje

- Mantener una dieta variada, equilibrada y moderada.
- Planificar la alimentación del conductor y los compañeros de viaje.
- No omitir el desayuno.
- Distribuir el consumo de alimentos en 4 o 5 comidas.
- Evitar comidas copiosas y muy ricas en grasas.
- Detenerse cada 2 horas un mínimo de 10 minutos, comer algo ligero e hidratarse.
- Llevar bebida en el coche.
- Las bebidas como el café, el té, el cacao, las colas o las bebidas energéticas pueden ayudar a aliviar la fatiga del conductor.
- Para evitar la distracción, no consumir alimentos al conducir.
- Los frutos secos son ideales en el complemento de media mañana y meriendas.
- No renunciar a una buena alimentación al viajar: aprovechar las rutas gastronómicas para probar alimentos y restaurantes autóctonos.

Link Collection

Link to this article

https://newsroom.porsche.com/es_ES/deporte-estilo-de-vida/2021/es-porsche-guia-alimentacion-viajes-24602.html

Media Package

<https://pmdb.porsche.de/newsroomzips/5fe42570-4f1a-4899-8a5c-0d6282335bee.zip>

External Links

<https://christophorus.porsche.com/christophorus-site/en>