GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Qué combustible necesita el conductor?

Motor | 23/07/2019 | 12:01

Conducir supone un desgaste energético de entre 1.000 y 1.300 kilocalorías al día

Con la llegada de las vacaciones, muchos conductores harán viajes en coche de largo recorrido. Y para que éstos vayan sobre ruedas, es muy importante fijarse en qué se come antes y durante el trayecto. Una alimentación inadecuada puede provocar somnolencia, fatiga, nerviosismo o molestias de estómago que afectan a la atención, y con ello aumenta de forma considerable el riesgo de accidente. Tal y como asegura, Mari Carmen López, médico de SEAT CARS, “el ya se me pasará no vale, hay que estar al 100% y conseguir, también a través de la nutrición, el máximo comfort”.

Kilocalorías al volante: Conducir es una actividad que supone un coste energético de entre 1.000 y 1.300 kilocalorías, parecido al de estar en reposo. Por eso, un conductor no precisa un aporte de energía desmesurado, basta con una dieta que no supere las 2.000 / 2.500 kcal al día. Pero “nunca debemos ponernos al volante con el estómago vacío, ya que se pueden sufrir bajadas de azúcar y mareos. Además, la sensación de hambre disminuye la atención porque estamos pensando en otra cosa”, explica la Dra. López.

Poco y a menudo: Las comidas abundantes conllevan somnolencia, pesadez de estómago, acidez y flatulencias, molestias que alteran la capacidad de concentración. Tras un almuerzo, por ejemplo, está demostrado que el rendimiento disminuye en un 10%. Por eso, según la Dra. López, “hay que aprovechar cada parada para comer en pequeñas cantidades, y aún así tras la principal, dar un paseo de 15 minutos o echarse una siesta para despejarse”.

Alimentos que evitar: Los fritos y rebozados, las salsas y el picante, pueden convertirse en obstáculos para una conducción segura. También es mejor esquivar al volante el arroz, las legumbres y la pasta. Como es una actividad para la que no se necesita un aporte calórico extraordinario, mejor no excederse con los hidratos de carbono, ya que provocan pesadez de estómago. Además, se absorben rápidamente con lo que la sensación de hambre volverá enseguida. Los cítricos, la cebolla y también el tomate, si bien son alimentos saludables, en exceso pueden provocar acidez, con lo que es mejor no abusar de ellos durante un día de conducción.

H2O, el combustible indispensable: Según un estudio de la Universidad de Loughborough (Reino Unido) y el European Hydration Institute, los conductores con un nivel de hidratación insuficiente

cometen errores similares a los que tienen un nivel de alcohol en sangre de 0.8 g/l, como si hubiesen bebido más de 4 copas de vino. Los más frecuentes son salidas involuntarias de carril, frenar demasiado tarde o rebasar la línea del arcén. Según la Dra. López, “la deshidratación puede derivar en mareos, vómitos y en los casos más extremos hasta pérdida de conciencia”. Por eso es clave beber, sobre todo con altas temperaturas, en cada una de las paradas. La mejor opción, agua, aunque se puede combinar con algún zumo o refresco. En cuanto a la cafeína, la Dra. López puntualiza “un par de cafés o tés durante el día pueden ayudar a estar despejado, pero más cantidad puede provocar nerviosismo”. Las bebidas energéticas, al volante, son totalmente desaconsejables.

Comer o beber conduciendo, ¿se puede?: Los reglamentos de circulación europeos, en su mayoría, no lo prohíben explícitamente. Sin embargo, son dos actividades que pueden suponer una distracción y dificultar la libertad de movimiento. Un estudio de la Universidad de Leeds (Reino Unido) concluye que el tiempo de reacción cuando se está comiendo se reduce hasta en un 44%. Por eso el conductor puede ser sancionado, en España, por ejemplo, con 200 euros y en Reino Unido con 100 £ y hasta tres puntos del carné. Así que lo más recomendable es aprovechar las paradas de descanso.

Menú para conductores:

. Desayuno: Dos tostadas con jamón york o queso

Pieza de fruta

Café o té

. Entre horas: Un sándwich vegetal y agua

. Almuerzo: Ensalada

Carne o pescado a la plancha o al horno

Fruta

Agua y café o té

. Merienda: Fruta, yogurt y agua

La Dra. López pone como ejemplo esta dieta porque “aporta los nutrientes necesarios y, al ser ligera, evita digestiones pesadas y molestias”.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/94616-que-combustible-necesita-el-conductor.htm