



La **fatiga y el sueño al volante** son unos factores de riesgo 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, en esta ficha se proponen una serie de recomendaciones para comer adecuadamente a la hora de viajar.

➔ ¿Tiene importancia lo que hemos comido antes de iniciar un viaje?:



Ingesta calórica: Una persona que va a conducir de forma prolongada, no precisará una alimentación que supere las **2.500 kcal/día**, ya que **la conducción es una actividad ligera** que en coste energético no supone más de 1.000-1.300 kcal. Por tanto, el conductor no requiere de un aporte de energía complementario para ponerse al volante.



Consumo de alcohol: Hay que **abstenerse de beber alcohol si se va a conducir**, ya que **favorece la deshidratación y aumenta la somnolencia**.



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

- Los viajes largos deben iniciarse **después de haber descansado bien y nunca con el estómago vacío**.
- **La alimentación** del conductor **debe ser variada**, de modo que contenga todos los nutrientes necesarios para el organismo.
- Es importante **mantener una dieta ligera** con hidratos de carbono, proteínas y minerales suficientes. Debe estar **exenta de grasas**. Las **comidas copiosas** dificultarán la digestión, **favorecerán el mareo y provocarán somnolencia**.
- Se **debe aportar la energía precisa**, como hemos indicado: ni más ni menos que la que requeriremos para la conducción.



Recuerda que: si has consumido alcohol, **ni el café ni ningún estimulante disminuye los efectos del alcohol** ni mejora tu capacidad al volante, por ello **la única tasa segura al volante es 0,0 g/l**.

➔ 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 para una alimentación adecuada al volante:

- **Comer y beber despacio, cómodamente sentado y relajado**. Nunca comer mientras se conduce, esta distracción puede provocar un accidente.
- **Mejor realizar comidas ligeras y frecuentes a lo largo del día, que espaciadas y abundantes**. Esto ayudará a mantener la atención y a reaccionar con rapidez.
- **Beber aunque no tenga sed**: La deshidratación produce **fatiga muscular**. Tomar bastante agua, batidos, refrescos no gasificados o zumos de frutas y verduras frescas.
- **Evitar las salsas abundantes** y las comidas copiosas, los **alimentos muy salados, muy condimentados** y ricos en grasas animales, **irritan el estómago y aumentan la acidez**.
- **No tomar leche caliente: favorece la somnolencia**.
- **Evitar las bebidas gaseosas y los alimentos que producen flatulencia** cuando esté de viaje, como las **legumbres** (especialmente los garbanzos, las alubias y las lentejas), **y ciertas verduras** (sobre todo brócoli, cebolla cruda, col, coliflor, espárragos, ajo crudo, patatas, pepinos y rábanos).



Recuerda: Durante el viaje, disminuye la capacidad de atención, por lo que se debe **parar cada 200 kilómetros o cada 2 horas**, bajando del coche a **estirar las piernas además de reponer líquidos**.