

comer bien y
conducir mejor



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DGT
Dirección General
de Tráfico

Edita Dirección General de Tráfico
Texto Marta Crespo Ruiz y
M^a Visitación Miras Ciudad
IES Almeraya (Almería)
Escuela de Hostelería.
Colaboradora Rosa Goig Martínez
Dirigido por Perfecto Sánchez Pérez

Ilustraciones *María Azaña*
Diseño IMP Comunicación
Imprime Estilo Estugraf Impresores, S.L.
Depósito Legal M-55263-2008
NIPO 128-08-142-9

comer bien y
conducir mejor



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 aumentar la educación, formación e información nutricional del conductor 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?

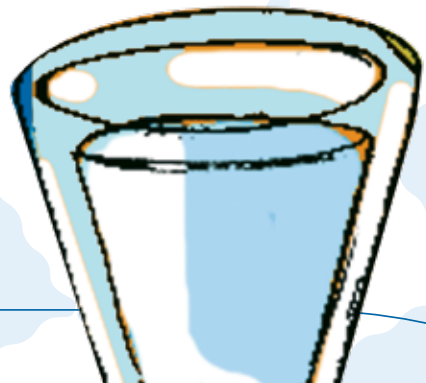
INGESTA CALÓRICA

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 **incrementa 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.

Espere, por lo menos, una hora por bebida consumida y dos tras la última copa.

LA FATIGA

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.

Por tanto, comience su viaje después de haber descansado bien y **nunca con el estómago vacío.**



2

IMPORTANCIA DE LA DIETA DEL CONDUCTOR

- 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.

3

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.

4 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 más largos, beba con frecuencia pequeñas cantidades para mantener estable su ingestión de líquidos.
 - Consuma, al menos los 8 vasos de líquido recomendados al día (2l /día)
 - Tome bastante agua, batidos, refrescos no gasificados o zumos de frutas y verduras frescas. Ésto 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 10 minutos 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 15-20 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 son de por sí 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) y de las frutas (cuando no se toman solas), entre otros alimentos.

- 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.

Además el exceso de cafeína se ha asociado a trastornos como úlceras y enfermedades del corazón.



- 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.

6

QUE TOMAREMOS UNA VEZ EN LA MESA

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

Tome un buen vaso de agua mientras espera el menú.

De pan, tome la cantidad justa (de una a dos rebanadas, de dos dedos de grosor cada una, es suficiente).

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 cuanto a las ensaladas, si pueden no 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...).

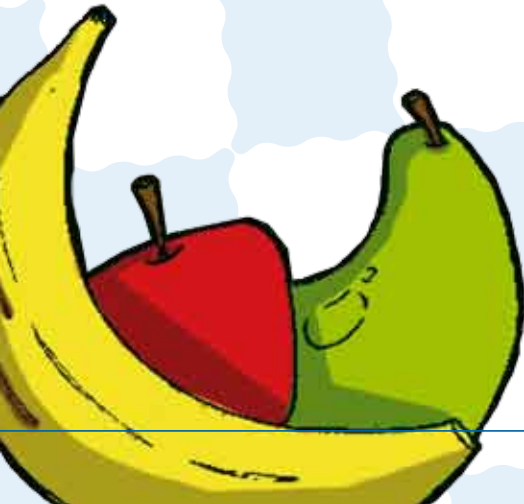
Recuerde que debe evitar alimentos o platos muy grasos: fritos y rebozados con exceso de aceite, guisos y estofados grasos, salsas con exceso de grasa (nata, mantequilla, quesos fuertes...).

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.





Para más información solicitar el libro
Comer bien y conducir “mejor” Publicado por la DGT en
www.educacionvialadultos.es



algunas recetas saludables
para una buena conducción



SOPA JULIANA

INGREDIENTES:

200 gr. de repollo
200 gr. de puerro
50 gr. de nabo
50 gr. de zanahorias
½ rama apio
1 l. de caldo de ave
30 gr. mantequilla
Sal

ELABORACIÓN:

1. Lavar, limpiar y cortar en **juliana** (tiras finas y alargadas) las hortalizas.
2. En una cazuela con mantequilla rehogar las hortalizas por orden de dureza a fuego lento removiendo de vez en cuando.
3. Cubrir con el caldo de ave y dejar cocer hasta que estén tiernas. Poner al punto de sal.
4. Se puede guarnecer con pechuga de ave cocida y costrones de pan frito.



VICHYSOISE DE GAMBAS

INGREDIENTES:

250 gr. de puerros	4 rebanadas finas de pan
250 gr. de patatas	sal y pimienta
50 gr. de mantequilla	4 obleas de empanadillas
¾ l. de caldo de pescado	4 palillos de brocheta
1 dl. de nata	½ dl de aceite de oliva
12 gambas	1 rama de perejil
cebollino picado	

ELABORACIÓN:

1. Poner a hervir agua con sal, introducir las gambas un minuto, sacarlas y sumergirlas en agua fría, pelar e introducirlas de dos en dos en las brochetas. Reservar.
2. Montar la nata (reservar en frío)
3. Lavar y trocear los puerros **rehogándolos** en la mantequilla durante 5 min. Cortar medio puerro en **juliana** (tiras finas y alargadas) muy fina.
4. Añadir las patatas lavadas y troceadas y rehogar un par de minutos.
5. Cubrir con el caldo y un poco del agua de cocción de las gambas y dejar cocer 20 min.
6. Triturar y colar. Poner a punto de sal.
7. Cortar en forma de triángulos las obleas y freír en abundante aceite. Colocar sobre papel absorbente.
8. De igual modo proceder con el puerro.
9. **Blanquear** (dar un hervor con agua y una pizca de sal) o el perejil y triturarlo con el aceite.

MONTAJE:

Poner un poco de nata en el centro del plato sopero, apoyar sobre este el crujiente de pasta, a un lado la juliana de puerro frito, apoyamos la brocheta de gambas en un lateral y terminamos con un cordón de aceite de perejil. Servir la crema en jarrita, o en soperca con toda la guarnición en su interior.





ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN Y MOZARELLA

INGREDIENTES:

2 tomates grandes	20 pasas
4 pimientos del piquillo	20 piñones
4 tacos de atún	50 gr. de aceitunas negras
12 taquitos de mozzarella	1,5 dl. de aceite de oliva
8 tallos de canónigos	0,5 dl. de vinagre de Jerez
4 tallos de cebollino	

ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar los tomates por la mitad.
2. Envolver los tacos de atún con los pimientos del piquillo.
3. Preparar una vinagreta de aceitunas negras picándolas finamente y mezclarlas con el aceite y el vinagre.

MONTAJE:

En cada plato, poner la mitad de un tomate

Encima colocar un tallo de canónigos.

Sobre éstos, montar el atún envuelto con el pimiento

Alrededor, colocar tres tacos de mozzarella, cinco pasas, cinco piñones y un cordón de vinagrete de aceitunas



PULPO A LA GALLEGA

INGREDIENTES:

12 rodajas de pulpo cocido.
12 rodajas de patata
2 dl de aceite
4 lonchas de jamón
Pimentón
Tinta de calamar
Cebollino
Queso parmesano

ELABORACIÓN:

1. **Confitar** (cocer a fuego muy suave sin que llegue a hervir) las patatas en el aceite hasta que estén tiernas.
2. **Blanquear** (sumergir unos minutos en agua en ebullición) el cebollino y triturar bien con un poco de aceite.
3. En un papel de cocina antiadherente (**sulfurizado**) colocar cuatro montoncitos de queso parmesano rallado y fundir en el horno hasta que quede crujiente.

MONTAJE:

Espolvorear una línea de pimentón en la diagonal del plato. Colocar en el centro alternando en forma de milhoja el pulpo y la patata previamente sazonadas. Encima colocar un rollito de jamón. Por último, decorar con el aceite de cebollino y la tinta de calamar. Terminar colocando en la parte de arriba el crujiente de parmesano, o, simplemente colocar las rodajas de patata cubriendo el fondo del plato, sobre estas el pulpo; espolvoreamos con pimenton, sazonamos y terminamos rociando con aceite de oliva.



SALMÓN ESCALIVADO CON QUESO DE CABRA GRILLÉ

INGREDIENTES:

- 4 supremas de salmón y su piel
- 4 setas grandes
- 4 lonchas de ½ cm de grosor de queso fresco
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal, pimienta

ELABORACIÓN:

1. Asar las verduras, **sudarlas** (tapar una hortaliza asada con el fin de reblandecer su piel y facilitar su posterior pelada) y pelarlas, cortarlas en **juliana** (tiras finas y alargadas, a excepción de las setas). Éstas se van a **marcar** (dorar, con poca o ninguna grasa a la plancha junto con el queso).
2. Colocar el salmón en el horno en una placa engrasada. Salpimentar y asar 5 min.
3. Poner la piel del salmón en el horno y dejarla secar a 120°C hasta que quede crujiente (poner encima algo de peso para que no se rice).
4. Aderezar la juliana de verduras asadas con aceite y sal (escalivada de pimientos)
5. Cortar con un **corta-pastas** redondo del diámetro del salmón, la seta y el queso.

MONTAJE:

Colocar en la diagonal del plato la escalibada. En el centro, la seta y encima el salmón y el queso. Decorar con el crujiente de piel.

SOLOMILLO DE TERNERA CON CROCANTE DE PISTACHOS Y SETAS

INGREDIENTES: 4 PERSONAS

800 grs de solomillo de ternera

200 grs de setas

100 grs de pistachos

200 grs de patata

1 tallo de romero

1 dl de nata (35% M.G.)

sal

pimienta

ELABORACIÓN:

1. Marcar (dorar a fuego fuerte) el solomillo en la plancha o sartén antiadherente y reservar.
2. Cocer las patatas y triturarlas con la nata. Salpimentar.
3. Cortar las setas en **juliana** (tiras finas y alargadas). **Saltear** (cocinar a fuego fuerte con poca grasa) y **sazonar**.
4. A la hora de servir, meter la carne unos minutos en el horno y darle el punto de cocción deseado.
5. Triturar los pistachos. Emborrizar la carne con los pistachos machacados.

MONTAJE:

Partir los solomillos por la mitad y colocarlos en el centro del plato. Acompañar con la emulsión de puré y las setas salteadas.



CORTE DE QUESO CON PURÉ DE MEMBRILLO Y NUECES CARAMELIZADAS

INGREDIENTES:

- 400 gr. de queso fresco
- 4 obleas de pasta Brick
- 100 gr. de carne de membrillo
- 12 nueces
- 25 gr. de azúcar glase
- 30 gr. de mantequilla
- 10 gr. de azúcar

ELABORACIÓN:

1. Cortar el queso en 8 porciones de 50 gr.
2. Cortar 16 rectángulos de **pasta Brick** (Se pueden obtener 4 de cada oblea). Pintarlos con mantequilla fundida y espolvorear con azúcar. Introducir en el horno a 130º hasta que comience a dorarse.
3. Triturar la carne de membrillo e ir añadiendo agua caliente hasta obtener una textura similar a una mermelada.
4. Pesar las nueces y colocarlas en un cazo pequeño. Añadir la mitad de lo que pesan, de azúcar glase y **caramelizar**. Después, añadir la mitad del peso del azúcar en mantequilla, remover y volcar sobre **papel sulfurado**. Separar las nueces una a una.

MONTAJE:

Introducir entre dos láminas crujientes de pasta Brick un trozo de queso. En un plato trinchero colocar una lágrima de compota de membrillo, encima dos porciones de corte de queso y terminar colocando las nueces caramelizadas.



CAFÉ “ALMERAYA”

INGREDIENTES:

Café molido
Piel de una naranja rallada en juliana
Piel de un limón rallada en juliana
Agua.
Higos secos
Pasas de corinto

ELABORACIÓN:

1. En un recipiente se ponen Higos secos, Pasas de Corinto y una juliana de piel de naranja y limón a cocer con agua, se deja consumir gran parte del agua.
2. Se retiran los higos, las pasas y la juliana de pieles de cítricos. Al almíbar resultante se le añade un café bien fuerte y se mezcla, evitando que hierva el café.
3. Se sirve en tazas de Moka. En cada taza se pone un poco de la juliana de cítricos y las Pasas y los Higos se sirven en un platito aparte. A la hora de edulcorar, debemos tener en cuenta que los higos y las pasas ya han aportado dulzor.





comer bien y **conducir mejor**

