

Tentaciones de carretera

Cinco ideas para comer mejor durante los viajes en coche y evitar las tentaciones hipercalóricas y ultraprocesadas del camino



No hay peor combinación posible: sedentarismo, apetito y productos comestibles de baja calidad nutricional. Los médicos y los nutricionistas lo subrayan siempre que pueden: hay que moverse, estar activos, comer sano. Por fortuna, cada vez hay más personas que en su vida cotidiana aplican estos consejos tan conocidos. Sin embargo, en los viajes por carretera es frecuente saltarse estas señales. Parejas, grupos de

amigos, familias, personas solas... Da igual la edad o el formato del viaje. La mayoría de quienes paran a repostar combustible acaba picando alguna cosa de la tienda de la estación de servicio, incluso los que habitualmente cuidan su alimentación.

El problema no son las ganas, sino el contexto y las opciones para satisfacer ese deseo. Porque, salvo honrosas excepciones, las tiendas de gasolinera son entornos obesogénicos donde cuesta encontrar comida sana. En este artículo se analiza qué sucede en estos espacios y cómo evitar al máximo las tentaciones.

Atracción por lo insano

Existen varias razones que influyen a la hora de caer en las tentaciones hipercalóricas:

El impacto de la novedad. Después de una, dos o tres horas de monotonía en el coche, una tienda llena de colores, objetos y productos llamativos es la antítesis perfecta para que todo parezca atractivo. Es casi como entrar en un parque de atracciones tras haber pasado mucho tiempo castigado sin jugar. Todo despierta interés. Los estímulos son poderosos.

El imperio de la oferta. A la situación anterior se suma que la mayor parte de los productos disponibles en estos establecimientos son de baja calidad nutricional: gominolas, galletas, *snacks* salados, bebidas energéticas, bollería industrial... No es que no haya alimentos "de verdad". Los

hay, pero son pocos en comparación a los otros, no destacan en el conjunto y cuesta más encontrarlos.

El ocio y la pereza. Si se va de vacaciones, se está cansado o se ha salido con prisa, lo habitual es que dé pereza cocinar o preparar comida para el trayecto. "Ya comeremos un menú del día o picaremos algo por ahí" es una de las frases más repetidas. Y es comprensible porque comer fuera de casa forma parte de nuestra manera de entender el ocio. La diferencia con un pueblo o ciudad es que, en la carretera, las opciones son más limitadas.

Consejos para evitar tentaciones

Un viaje por carretera supone un desafío nutricional. En las gasolineras (también en los aeropuertos y en las estaciones de tren y de autobús) no es difícil comer algo, lo complicado es comer sano. Y es posible hacerlo, pero hay que poner voluntad. Estos son cinco consejos:

1 Tener un plan. Además de saber el destino vacacional, el alojamiento y el tiempo que se estará allí, resulta muy útil planificar un poco la ruta y averiguar qué gasolineras y restaurantes hay en el camino. La información abunda en Internet (también las opiniones de los usuarios), de modo que es sencillo encontrar tres o cuatro opciones en distintos puntos del itinerario donde poder parar, descansar y comer bien. Hay asadores y restaurantes de carretera donde



se sirven menús del día y también tiendas de gasolineras con más variedad alimentaria que otras.

2 Tener un plan b. Los imprevistos suceden y es mejor tener alternativas para no acabar en la típica bolsa de patatas fritas, el refresco o las chucherías. ¿A qué hora se viajará? ¿Cuál será la duración del trayecto? Hay que llevar de casa algunos alimentos que, o bien permitan comer de lo nuestro, o bien son útiles como tentempié o en caso de emergencia: fruta, frutos secos, bocatas pequeños, unos trocitos de queso...

3 Ser imaginativos. La comida resulta más apetecible cuanto mejor presentada está. Y, aunque en un coche triunfa el "modo táper", se pueden llevar los alimentos con una bonita apariencia. Se puede tener la fruta ya cortada en trocitos, a modo de macedonia colorida, llevar buen pan y unos recipientes con humus o guacamole fresquito para untar, preparar unos sándwiches o bocadillos originales e incluso disponer de una ensalada fresca ya preparada -y el aliño aparte- para comer algo ligero.

4 Contar con un tentempié saludable y un factor sorpresa. Después de dos o tres horas de viaje sin comer nada, bajar del automóvil con apetito hasta la tienda del área de servicio pinta mal. Se querrá probar de todo y ese todo parecerá una buena idea. Para evitar esto, es mejor llevar picoteo

sano en el vehículo, de forma que no haya que exponerse a una oferta alimentaria tan particular con el estómago protestando. Si se viaja con niños, es muy útil contar con el factor sorpresa; es decir, llevar algunos tentempiés para un rato antes de bajar, ofrecérselos como algo especial.

5 Tener bebidas frescas. La hidratación es clave. Llevar agua en el coche es muy importante, ya que podría haber atascos o una avería que obligue a esperar en el arcén. También se puede preparar un termo con té o café (tanto calientes como fríos), darle al agua un toque de sabor o hacer zumos. Mucho mejor estas opciones que las bebidas azucaradas, los concentrados o las bebidas energéticas.

Más allá de las revistas, los *souvenirs*, los *snacks* y las galletas, las tiendas ubicadas en las gasolineras también ofrecen alimentos "de verdad". No son los más destacados, ni los más baratos, ni son mayoría, pero existen. Algunas latas y frascos de conservas merecen la pena, al igual que ciertas ensaladas de IV gama. Además, algo interesante de estos comercios es que muchos de ellos venden alimentos de la zona y productos artesanos. Puestos a elegir algo dulce o especial, mejor probar una elaboración del lugar, de esas que no se encuentran cerca de casa.