

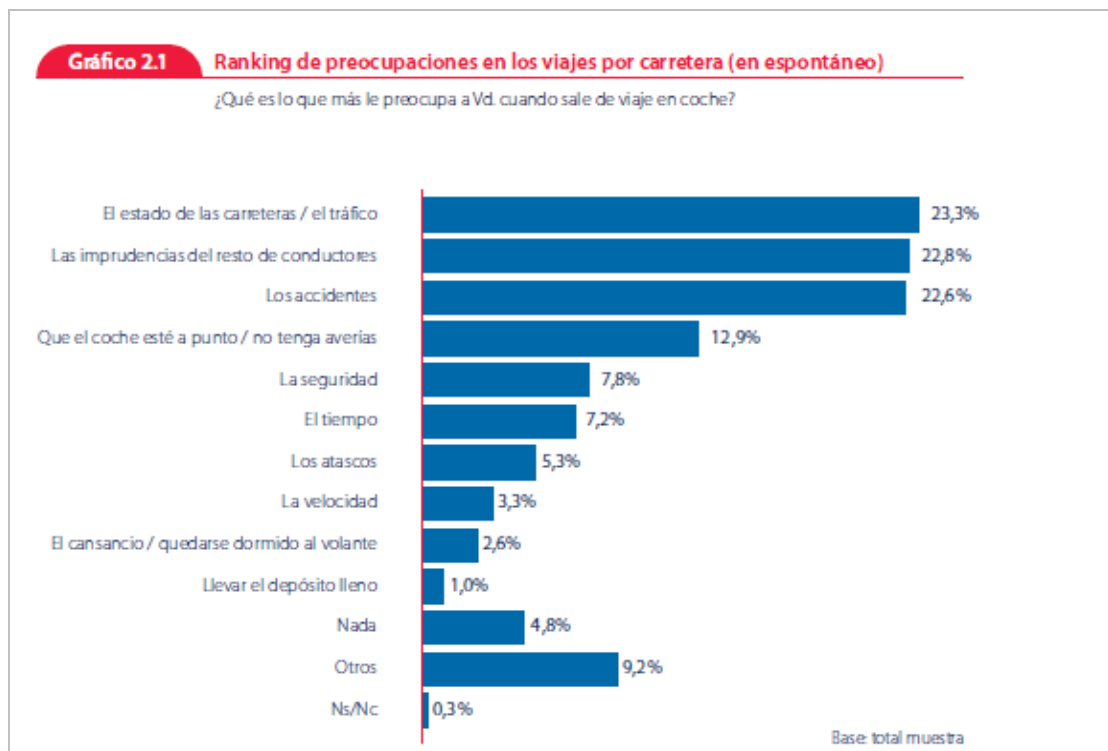
PRINCIPALES CONCLUSIONES

Estudio *La alimentación de los conductores en los viajes por carretera*



1. Los aspectos relacionados con la alimentación no forman parte de las preocupaciones asociadas a los viajes por carretera.

- En espontáneo, no se mencionan y en sugerido ocupan los últimos puestos en el ranking de preocupaciones.
- Por el contrario, la **seguridad** y el **estado del tráfico / los atascos** son las principales inquietudes de los conductores.

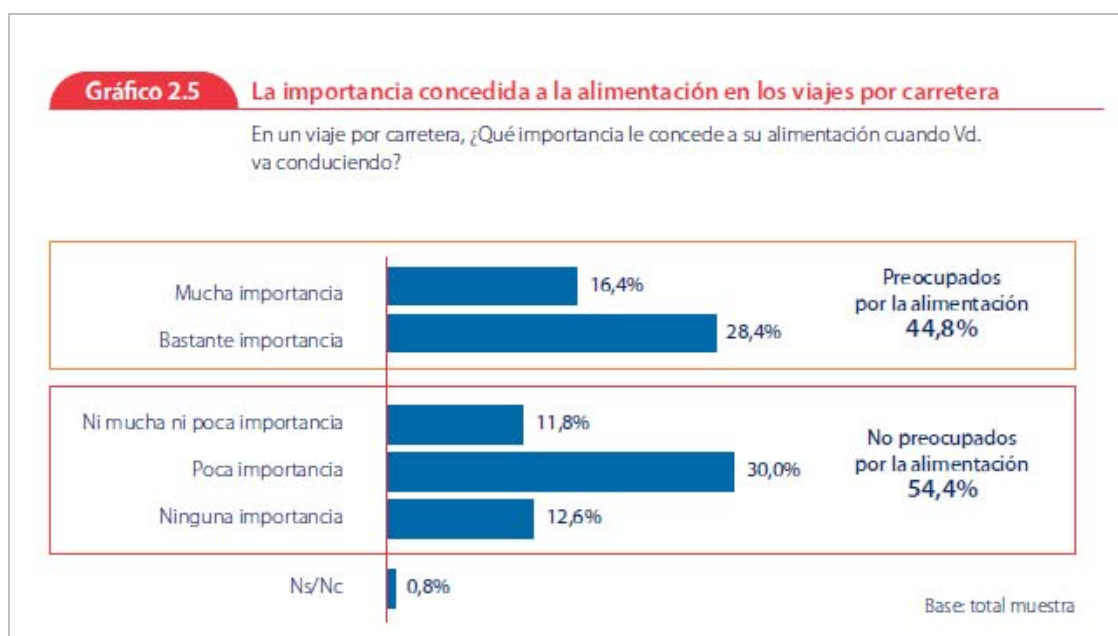


La investigación arroja como primera conclusión que la alimentación no aparece de manera espontánea entre las preocupaciones de los encuestados a la hora de realizar un viaje. Cuando se pide a los conductores que elijan los tres aspectos que más preocupan citan en primer lugar el hecho de tener un accidente, seguido por el tráfico, los atascos y las averías.

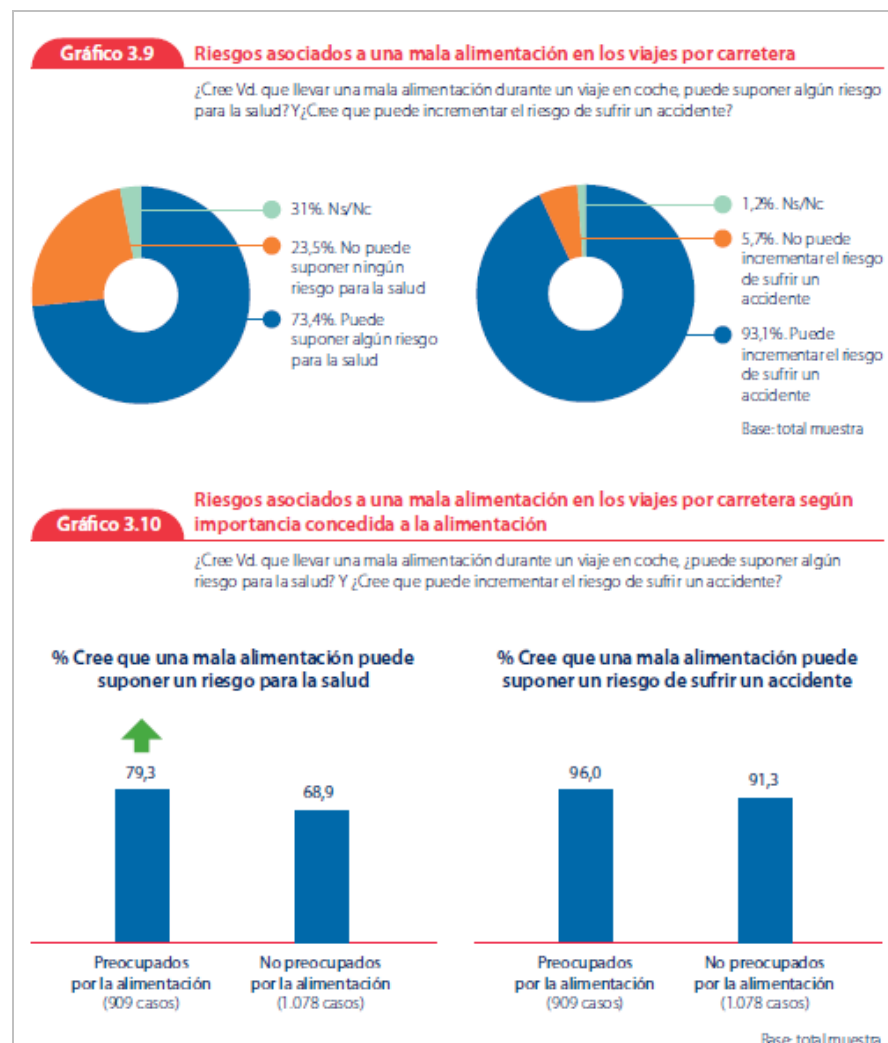
No obstante, cuando se pregunta directamente por la alimentación, un 44,8% afirma que este aspecto es muy o bastante importante. De ellos, el 96,7% consideran que la alimentación ideal es una alimentación ligera y conceden, fundamentalmente los más jóvenes, mayor importancia a la bebida que a la comida. La mala alimentación en carretera se asocia con alimentos poco digestivos, pesados o con una ingesta excesiva.

2. Aunque la alimentación en carretera no preocupa, sí es un aspecto relevante (el 44,8% le concede mucha o bastante importancia) al que se presta atención:

- **Seis de cada diez** conductores cuida su alimentación en carretera.
- Prácticamente la totalidad considera que, durante un viaje en coche, conviene comer algo más bien ligero / que no llene demasiado como alimentos a la plancha, fruta o verdura.
- Algo **más de la mitad** lleva alimentos en el coche cuando sale de viaje y en **siete de cada diez** casos es el propio conductor (ya sea sólo o con su pareja) quien se encarga de meter la comida en el vehículo.



- Las **tres cuartas partes** de los conductores opinan que una mala alimentación durante un viaje en coche puede tener efectos negativos sobre la salud
- Y **nueve de cada diez** cree que puede incrementar el riesgo de sufrir un accidente.

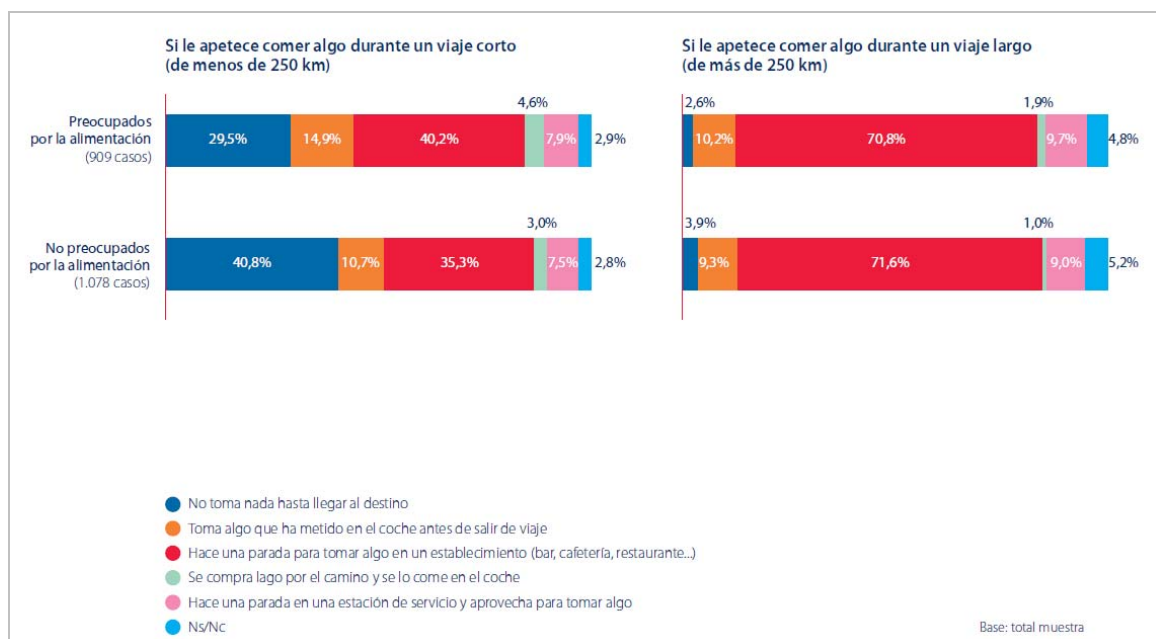


3. Por encima de la alimentación, se cuida la hidratación.

- El **84,8%** de los conductores cuida lo que bebe mientras va conduciendo.
- Beber **agua, refrescos o café** forma parte de la rutina del viaje independientemente de su duración.
- En síntesis, los conductores abogan por las bebidas que hidratan, refrescan y ayudan a mantenerse **concentrado y despierto**.

4. Aunque mayoritariamente se reconoce que es mejor parar a comer cuando se tiene hambre, la distancia del viaje determina, en gran medida, el comportamiento:

- En los viajes cortos, lo mas habitual es aguantar hasta llegar al destino, mientras que en los viajes de más de 250 kms la mayoría suele parar en un establecimiento para comer / tomar algo.
- En los desplazamientos de más de 250 km. el **menú completo** se convierte en la opción más habitual (34,2%) seguido de ensaladas y verduras.
- A su vez, se han identificado alimentos comunes en todos los viajes: **bocadillos, montados, sándwiches y fruta**.



5. La parada para comer / tomar algo se improvisa.

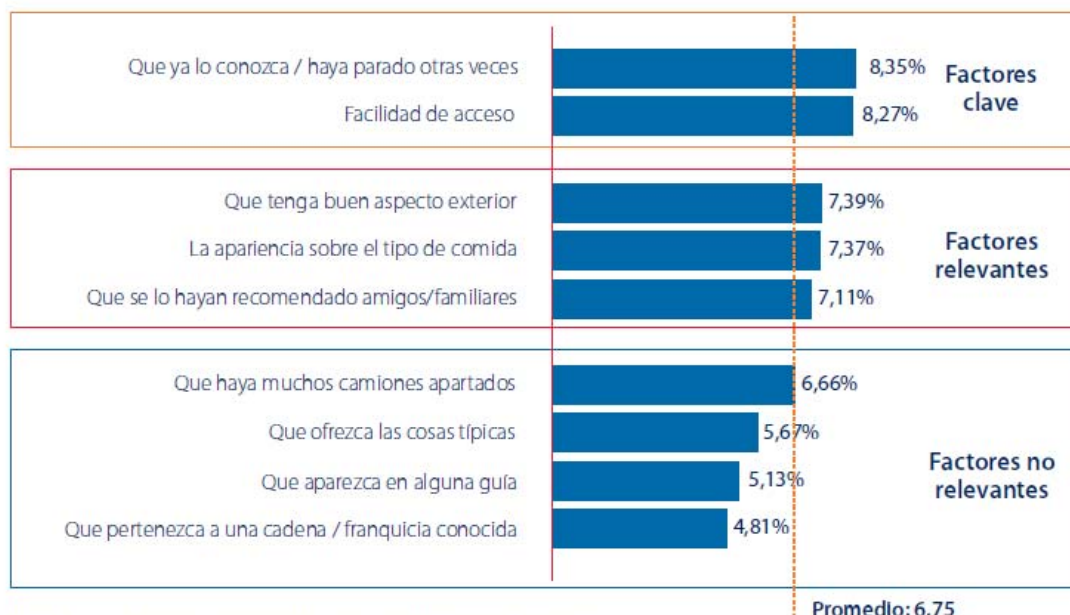
- A pesar de que la gran mayoría de los conductores afirman que cuando hacen un viaje en coche lo llevan todo bien organizado, lo cierto es que las paradas para comer/ tomar algo se improvisan: **ocho de cada diez** conductores no las planifica antes de salir ya que las paradas de avituallamiento no se consideran un preparativo necesario en la organización de un viaje.

6. Las preferencias se centran en las cafeterías / restaurantes de carretera con estaciones de servicio aunque el que ya se conozca y la facilidad de acceso son claves para su elección.

- El gasto promedio durante las paradas se sitúa ligeramente por encima de los **12 euros**.

Gráfico 5.13 Criterios de elección del lugar de parada

En una escala de 0 a 10 donde 0 es la mínima importancia posible y 10 la máxima, dígame, por favor, qué importancia concede a los diferentes aspectos que le voy a leer a continuación a la hora de elegir un lugar de parada para comer/tomar algo durante un viaje en coche.



Base: hace una parada para tomar algo en un establecimiento (1.692 casos)

7. El *trayecto* y la *falta de ganas* son los principales motivos que explican el hecho de que no se coma durante el viaje.

- El *ahorro*, tanto de tiempo como de dinero, también adquiere un importante protagonismo para no parar en ningún establecimiento.