

Dieta deve ser balanceada



O sedentarismo e a má alimentação são aspectos frequentes na vida de quase todo caminhoneiro. Quando o tempo permite e os postos contribuem, é possível preparar uma boa comida e ainda fazer exercícios

Não há rotina na vida dos caminhoneiros. São, em média, quatorze horas diárias de estrada percorridas em um período de, no mínimo, um mês, nos quais os motoristas amanhecem em uma cidade e dormem em outra.

Se isso por um lado é visto com um certo encanto pelos seus profissionais, essa inconstância, onde os locais de passagem geralmente não são os mesmos, torna difícil encontrar pontos confiáveis no trajeto que proporcione uma comida de melhor procedência a baixo custo.

Segundo o presidente do Sindicato do Caminhoneiros (Sindicam-CE), José Tavares, os preços de um bom prato em beira de estrada, normalmente, permeiam os R\$ 25,00, no entanto, para conseguir custear esse gasto diário, o caminhoneiro deveria desembolsar R\$ 18,00 a mais do que lhe é dado no vale refeição.

A saída para alguns é instalar ou fazer uso da caixa de cozinha que por vezes acompanham a estrutura dos caminhões. Ela é utilizada para armazenar e também como superfície para preparar o alimento. "Quem tem, consegue ter uma comida de melhor qualidade. Hoje em dia, uma das coisas mais terríveis de nossa profissão é o stress e, por conta disso, vem a pressão alta. Isso porque você não tem um local adequado para se comer, é obrigado a ir onde dá o horário para parar e as comidas são, muitas vezes, de má qualidade", explica José.

No momento ele parou de dirigir por estar no Sindicato, porém, em seus dias de caminhoneiro, o próprio José também assumia a direção da cozinha. "Eu usei muito. Eu só cozinhava duas vezes na semana e preparava comida para três dias. Então, quando chegava a hora do almoço, eu parava em um local e aquecia na própria caixa, que tem botijão de gás, fogão e tudo. Tem companheiros que têm até micro-ondas dentro da cabine", lembra.

Para aqueles que têm excesso de carga-horária, fica inviável, devido ao curto tempo destinado à hora da refeição, parar para preparar a própria comida. Então, resta escolher o que aparenta melhor ou, quando se faz as mesmas rotas, tentar comer nos locais já conhecidos. "Tem lugares que você tem que andar com um medicamento dentro da cabine do caminhão. Eu mesmo já tive que interromper minha viagem por conta de comida de má qualidade", pontifica.

Se não bastasse tentar adivinhar qual comida vai adequar-se melhor ao estômago e ao

paladar, o caminhoneiro também deve prestar atenção ao quão saudável é a sua dieta. Segundo a nutricionista e integrante do programa Medicina Preventiva do Hapvida, Vera Lúcia Batista, o ideal seria fracionar as suas refeições para que o motorista não se alimente com tanta fome e acabe escolhendo mal os alimentos.

Por isso, o profissional deve ter, em média, seis refeições balanceadas, nas quais se devem evitar, ao máximo, gordura, muitas fontes de carboidrato e a ingestão de líquido junto a comida.

Além disso, ela também destaca a importância das carnes magras, como frango ou peixe, tanto no almoço quanto no jantar, para que o prato não fique muito pesado.

Excetuando o caráter prejudicial a digestão e ao aumento de peso, uma refeição rica em gorduras, por exemplo, pode até causar uma sonolência, fator de risco quando aliado à direção.

De barriga cheia

Com o tempo cronometrado para abastecer, tomar banho, descansar e comer, a má digestão e o sedentarismo acabam sendo outro problema. Uma ferramenta para auxiliar os motoristas é a instalação de miniacademias nos postos grandes de serviço. Segundo o presidente, não há nenhum exemplo delas no Nordeste, mas já foram feitas, por exemplo, em São Paulo..

Dicas

1º Reduzir a gordura: ideal é substituir a carne vermelha pela branca, como o frango ou peixe, tanto no almoço como no jantar

2º Aumentar a ingestão de líquido entre as refeições: colocar água em uma garrafa térmica para se hidratar ao longo do dia

3º Não colocar tantas fontes de energia: escolher apenas um alimento rico em carboidratos, por exemplo, macarrão, arroz ou batata

4º Melhorar o teor de fibra: o melhor é incluir barras de cereal ou frutas entre as refeições

5º Fazer ginástica: o indicado é fazer alguns alongamentos, mesmo estando dentro do caminhão
