

Consejos viajeros. Beber y comer antes de trekks

Consejo de Viajero:

Bebida. Por mi parte, acostumbro a mi cuerpo a situaciones incómodas. Cuando hago trekks de varias jornadas no puedo cargar abundancia de agua así que, todos los días, antes de empezar a caminar, bebo 1 litro de agua y, para el resto, llevo como medio litro. No suelo beber más salvo que encuentre algún lugar que la vendan. Cuando acabo, me hidrato y tomo el azúcar que necesito. Bebo todo tipo de líquidos: agua, desde luego, limonada, naranjada, coca-cola,... pero, entre tener ganas de beber y tener sed hay el mismo trecho que entre tener ganas de comer y tener hambre. Es un largo trecho.

Comida. Cuando trekkeo no suelo comer. Desayuno copioso y cena normal. Para comer, algo de fruta o verdura, un trozo de pan con queso o embutido o, máximo. 50 gramos de ensalada de pasta o arroz. Comida fría siempre. Una comida caliente fuerte, ejercicio duro y calor es una buena combinación para la lotería del soponcio.

Otro sí digo: Si encuentro un buen restaurante con comida casera tampoco suelo variar y ceno siempre en el mismo lugar. Eso crea lazos, te tratan bien y siempre hay sorpresas y detalles enriquecedores. La fidelidad tiene premio.