

# Consejos viajeros. Salud. Comida

**Consejo de viajero:** Cuando viajas, mejor 4 ó 5 comidas ligeras al día. Arroz, pasta, pollo y pescado frito o a la plancha. Pescado crudo, peligroso, y salsas, cuántas menos mejor. La verdura cocinada y la fruta pelada.

Cuidadín con el hielo que le ponen a los zumos de frutas fresquitos que en verano sientan tan bien. Poquito a poco. De bebida, mi preferida es la coca cola porque aporta azúcar, da speed y limpia cañerías. El agua embotellada, claro. [Rusia \(4\)](#)