

¡Evita la hipoglucemia durante la travesía!

Cuanto más larga sea la travesía, más previsor hay que ser. No olvides que el éxito de tu travesía depende en gran medida de las comidas, los tentempiés y sobre todo de la hidratación.

La travesía es una actividad al aire libre que une aventura y ejercicio físico. El cuerpo consume mucha energía durante la actividad, con el calor fuerte, el frío e incluso con la altitud.

Alimentarse bien:

La travesía es una actividad al aire libre que une aventura y ejercicio físico. El cuerpo consume mucha energía durante la actividad, con el calor fuerte, el frío e incluso con la altitud. Cuanto más larga sea la travesía, más previsor hay que ser. No olvides que el éxito de tu travesía depende en gran medida de las comidas, los tentempiés y sobre todo de la hidratación.

Las comidas deben cubrir el consumo de energía. Una travesía exige un esfuerzo continuado por un terreno accidentado y abrupto. Debes elegir los alimentos en función del consumo de energía, de la resistencia al cansancio y al frío y, a veces, tener en cuenta la altitud.

Las comidas diarias deben ser equilibradas y con el aporte calórico suficiente como para responder a unas necesidades que pueden alcanzar las 2000 - 3000 kcal durante un día de travesía. La variedad de las comidas también desempeña un papel importante para estimular el apetito, lo que no es demasiado bueno en altura.

¿Cómo organizar el desayuno?

La primera comida del día es básica para empezar con buen pie y evitar así los desfallecimientos y tener que ir picando a lo largo de la travesía. Esta comida debe aportarte glúcidos para disponer de energía durante más tiempo. Priorizaremos los alimentos con un índice glucémico bajo (también llamados glúcidos complejos) como el pan, los cereales... En las tiendas también podemos encontrar desayunos preparados como el Ultra Breakfast, unos polvos que se diluyen en agua para obtener una crema untuosa. Un desayuno muy práctico para llevar. Este aporte de energía tiene que ir acompañado de una bebida caliente para calentarse por la mañana. El desayuno está compuesto de una fruta, zumo de frutas o compota, que te aportan el mínimo de vitaminas necesarias.

¿Cómo organizar la comida?

A menudo comemos de prisa al mediodía y, por lo general, en forma de picnic. La comida al mediodía debe contener féculas, como el pan si eliges tomar un sándwich, o pasta o arroz si prefieres una ensalada variada.

Ejemplo de comida:

- Pan, jamón, queso, lechuga y mantequilla o un poco de mayonesa para acompañar o, si lo prefieres, una ensalada: pasta, carne de cerdo fría, tomates, maíz, pepinillos, vinagreta para acompañar.
- Fruta

A veces es difícil llevar ciertos alimentos que pueden estropearse, sobre todo cuando la travesía dura varios días. Sin embargo, comer bien es esencial.

Ejemplo de comida para una travesía de varios días:

- Pan con atún o una terrina de carne de ave o jamón

Compota

La comida siempre debe ser rica en glúcidos y pobre en grasas para no sufrir una digestión pesada. De esta forma podrás continuar la travesía sin problemas. No olvides que la hidratación es una prioridad durante la travesía y evita las bebidas alcohólicas.

¿Vas a hacer vivac?

En este caso la comida es importante para recuperarte del día y para ayudarte a estar en plena forma a la mañana siguiente.

Como dispones de más tiempo, la cena es por lo general más elaborada que la comida del mediodía. Debes disfrutar de la cena y recuperarte tras un día de esfuerzos. No olvides que debe ser ligera y fácil de transportar. La cena puede empezar con una sopa deshidratada. Elige las que lleven fideos, porque te aportarán energía, y/o las que contengan trozos de pollo o pescado para reforzar el aporte de proteínas. Puedes completar la sopa con pasta, un ingrediente fácil de transportar y energético. Las pastas también pueden ir acompañadas de un aporte de proteína en conserva, como el atún. También puedes elegir las comidas deshidratadas elaboradas especialmente para estos tipos de esfuerzos, se transportan con facilidad y sobre todo te aportarán variedad en las comidas. Se trata de comidas ligeras, fáciles de llevar y variadas: pasta de pollo con curri, pasta con salsa boloñesa, parmentier de carne, etc.

De postre, una compota de fruta o un pastel de arroz te aportará una buena cantidad de glúcidos.

¿Es bueno comer andando?

Una travesía puede durar algunas horas o algunos días y, como cualquier esfuerzo de larga duración, debemos responder a las necesidades del organismo.

La hidratación

Se recomienda beber regularmente durante la travesía. Sin embargo, es difícil transportar toda la cantidad de agua necesaria. ¿Cómo reabastecerse de agua? Aquí tienes algunos trucos:

- Cuando llegues a un refugio en altura, aprovecha para llenar tu cantimplora
- Cuando pases por una ciudad donde haya un cementerio, llena tu cantimplora: los cementerios siempre disponen de una fuente.- Si bebes agua de río, utiliza unas pastillas para eliminar los microorganismos peligrosos que residen en el agua.

Los tentempiés

Para mantener un ritmo regular durante todo el día, concédete pequeñas pausas para tomar un tentempié y recuperar energía. Las barritas de cereales, los frutos secos y/o las

barritas energéticas responden perfectamente a las necesidades del organismo y son fáciles de transportar.

Hidratarse bien:

La travesía es a la vez una actividad de ocio que permite descubrir el entorno y un ejercicio físico. La duración, el frío o el calor intenso exigen mucha energía. Y el aire seco de la montaña puede acentuar la deshidratación. Hidratarse durante una travesía es esencial para disfrutar plenamente del esfuerzo y de los paisajes en ese momento de evasión...

1 - Yo bebo un mínimo de 1,5 litros de agua al día

Un adulto pierde de media 2,5 litros de agua cada día. Nuestro cuerpo elimina constantemente agua o vapor de agua a través de los riñones, el intestino, los pulmones o la piel.

Esta pérdida de agua debe compensarse ingiriendo alimentos y bebidas. Como los alimentos aportan más o menos 1 litro de agua, la bebida tiene que aportar 1,5 litros. De ahí viene esta cantidad que tomo al día, y cuando hablo de bebida estoy hablando de agua...

¿Por qué 1,5 litros como mínimo? Las necesidades aumentan con el clima, con una atmósfera seca (es el caso de la montaña), pero sobre todo con la actividad física.

2 - No espero a tener sed para beber

Nuestro cuerpo no puede acumular reservas de agua. Por ello, te recomiendo que bebas regularmente. En cualquier caso, no esperes a tener sed para beber, ya que no es un buen indicador. La sensación de sed aparece cuando el organismo ya está en un estado de deshidratación de al menos el 1% del peso corporal.

¿Lo sabías? La percepción de la sed disminuye con la edad.

3 - ¡Cuando hago travesía, bebo regularmente!

Un esfuerzo genera un aumento de la temperatura corporal. Y para evacuar este calor corporal, el organismo utiliza un eficaz sistema de enfriamiento: la transpiración. El 80% del exceso de calor se evacua a través de este sistema tan eficaz.

La pérdida de agua ligada a la transpiración es de entre medio litro y un litro por hora. Y puede llegar hasta los tres litros e incluso más, en función del clima y de la intensidad de la travesía. Por lo tanto, es fundamental compensar esta pérdida durante el esfuerzo, sobre todo teniendo en cuenta que la deshidratación es uno de los factores que más inciden en el cansancio y, con ello, en la disminución del rendimiento.

Conclusión: bebo un mínimo de 0,5 litros de agua o de otra bebida por hora de esfuerzo.

4 - ¡Me hidrato antes, durante y después de la travesía!

Antes: **la hidratación** antes del esfuerzo permite prevenir la pérdida de agua que se producirá durante la travesía.

Durante: hay que compensar la pérdida de agua debida a la transpiración, para así limitar la deshidratación.

Después: la hidratación también es importante después del esfuerzo para una buena recuperación. Una travesía de varias horas conlleva una ligera deshidratación, que puede ocasionar dolores musculares.

5- ¡Salgo de travesía con una bebida adaptada!

Si vas a caminar menos de una hora, solo necesitas beber agua.

Por encima de esta duración, puede resultar necesario realizar un aporte de glúcidos, para evitar la hipoglucemia y la consiguiente disminución de la energía. En estos casos, las bebidas isotónicas son ideales para satisfacer las necesidades ligadas al esfuerzo. Hay que evitar los refrescos y las bebidas energizantes, ya que son demasiado azucaradas y aceleran la deshidratación.

Cuidado con beber agua o cualquier otra bebida demasiado frías, porque podrías provocar problemas gástricos. La temperatura ideal se sitúa en torno a los 15°C.

6- Estoy atento para reaccionar al menor síntoma de deshidratación:

Los síntomas de una **deshidratación** son principalmente:

la sensación de sed,
el aumento de la frecuencia cardíaca,
una bajada de la tensión arterial,
una disminución del rendimiento.

Un principio de deshidratación provoca cansancio y un cierto desánimo durante la marcha. Una deshidratación más intensa generará una sensación de mucha sed, de piernas cansadas, dificultades para respirar y dolores musculares y de los tendones, que pueden provocar lesiones. Si es necesario, consulta a un médico.