

**DIRIGIDO A:**  
Peregrinos del Camino  
de Santiago.

**ELABORADO POR:**  
Estudiantes de Grado de Terapia  
Ocupacional de la Universidad  
Miguel Hernández de Elche.

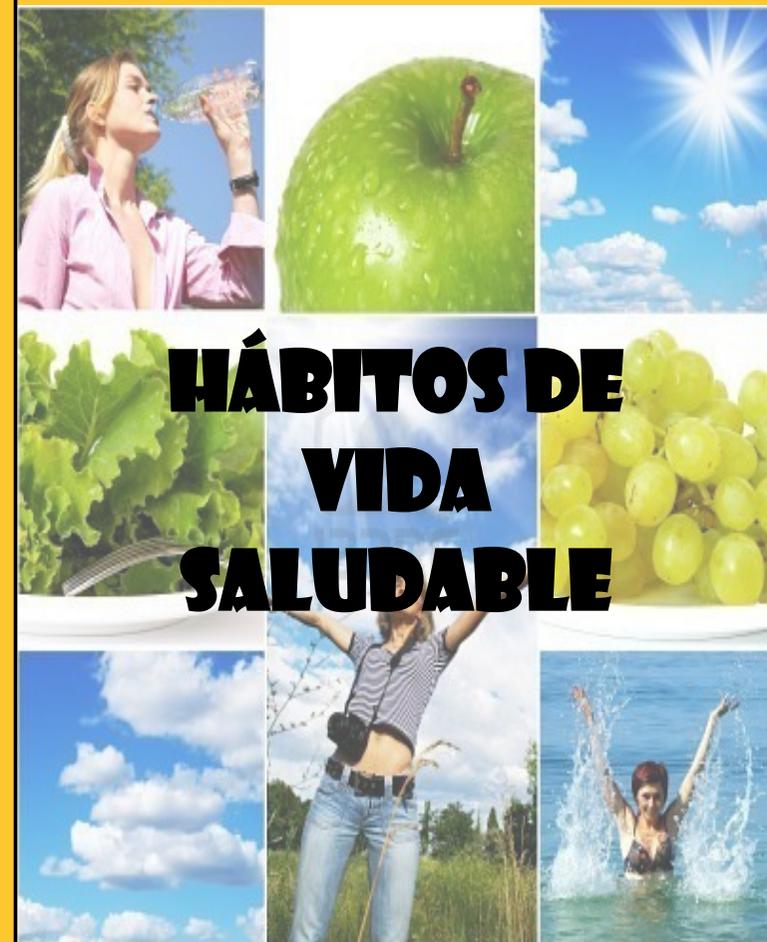


**LO QUE DEBERÍAS SABER A  
CERCA DE...**

- La alimentación el día de ruta
- La importancia de la hidratación
- El descanso y sueño



Avda. de la Universidad, s/n  
03202 Elche — 966 658 500  
info@umh.es — www.umh.es



## ALIMENTACIÓN EL DÍA DE LA RUTA

Antes de una ruta sencilla de senderismo es necesario seguir las reglas básicas de una alimentación completa, moderada, baja en grasas y rica en hidratos.

### Consideraciones:

1- **Desayuno nutritivo**, con alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, pan...), productos lácteos y fruta.



**Ejemplo:** un zumo de naranja, un plátano y un tazón de cereales integrales con leche desnatada.

2- Ya en ruta, conviene reponer. Es recomendable realizar **varias ingestas pequeñas**, por ejemplo cada dos horas, de alimentos como barras de cereales, pasas, chocolate, ciruelas secas, higos, plátano, galletas.



Si se realiza una **comida** más grande a mitad de ruta, lo mejor es un bocadillo. Si se lleva comida en tupper, la pasta es la opción ideal.

3- La **cena**, además de carbohidratos, debe tener **proteínas** (como carne magra, pescado, legumbres y huevo), para favorecer la regeneración muscular.

## LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

### Hidratarse es vital, no esperes a tener sed

Hay que beber con regularidad: antes, durante y después de la actividad.

No esperes a tener sed, ya que la sensación de sed indica que el organismo está sufriendo. Lo ideal es ir bebiendo poco a poco, cada hora, preferiblemente **agua o alguna bebida isotónica**, que aporte energía y sales.



### Síntomas principales de la deshidratación:

- sequedad de las mucosas,
- náuseas,
- falta de fuerza,
- fatiga mental y física,
- disminución del rendimiento,
- disminución de la cantidad de orina y su color es más oscuro.



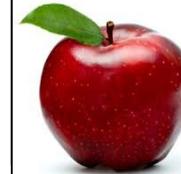
## DESCANSO Y SUEÑO

Consejos para un mayor descanso y conciliar mejor el sueño:

— **Evita la cafeína y la nicotina**, así como bebidas alcohólicas, ya que hacen que te mantengas en los estados más ligeros de sueño.



— Reduce la actividad física de forma progresiva, **estira los músculos** al finalizar la etapa y date una ducha insistiendo en las zonas fatigadas con **agua caliente**. Para finalizar, date un sencillo **masaje**.



— Procura **no cenar mucho justo antes de acostarte**. Lo mejor para antes de dormir es tomar un té de azahar o comerte una manzana.

— Busca **actividades relajantes**: una actividad relajante antes de ir a dormir, como leer o escuchar música, debe formar parte de tu ritual antes de acostarte.

