# 19. Equipa: Agua y comida

**En alta montaña, comer y beber adecuadamente es fundamental**.

El consumo insuficiente de agua provoca **deshidratación**. El consumo insuficiente de alimentos provoca **fatiga y debilidad**.

Por norma, **hay que beber antes de tener sed y comer en cuanto el hambre aparezca**, mejor si son pocas cantidades y varias veces.

Como **montañeros**, debéis tener en cuenta que muchos de los rescates tienen como causa principal el agotamiento y la deshidratación, algo que en parte se puede evitar si se bebe y come adecuadamente.

---

Revision #1
Created 1 February 2022 12:28:20 by Equipo CATEDU
Updated 1 February 2022 12:28:20 by Equipo CATEDU

Copyright 2025