

16. Equipa: Agua y comida



Foto: Montaña Segura

Cuando se realiza cualquier actividad física, como el senderismo, el cuerpo demanda agua y alimento.

El **agua** es un elemento vital, que el cuerpo consume para mantener su actividad, evacuar detritos y refrigerarse. Su consumo insuficiente provoca **deshidratación**.

Los **alimentos**, en particular los de rápido aporte energético, proporcionan energía a los músculos y reponen los minerales perdidos a través del sudor y la orina. Su aporte insuficiente provoca **fatiga y debilidad**.

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

Como **federados**, 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 11:37:22 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:37:22 by Equipo CATEDU