

# Comer bien también de viaje

Los viajes rompen la rutina y a menudo la alimentación. Con algo de previsión se pueden mantener buenos hábitos sin renunciar a disfrutar de la experiencia.

## QUÉ TENER EN CUENTA



### Previsión

Anticipar opciones ayuda mucho.



### Buscar comida real

Priorizar mercados y platos locales sencillos.



### Hidratación

Fácil de descuidar al viajar.



### Snacks de viaje

Fruta y frutos secos para el trayecto.



### Disfrutar

La gastronomía es parte del viaje.



### Equilibrio

Compensar sin obsesionarse.

Viajar es también disfrutar de la comida local, y eso es parte de la experiencia. La clave es el equilibrio: no hace falta ni descontrolarse del todo ni obsesionarse con mantener la dieta al 100%.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Trucos para viajar comiendo bien

Estas orientaciones generales ayudan a cuidar la alimentación en los viajes.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Lleva snacks

Fruta y frutos secos para el trayecto.



### Mercados locales

Fuente de comida real y auténtica.



### Agua siempre

Lleva una botella reutilizable.



### Fruta local

Aprovecha la de temporada del lugar.



### Disfruta la gastronomía

Prueba platos típicos sin culpa.



### Vuelve a la rutina

Retoma tus hábitos al volver.

Esta ficha es divulgativa. En viajes largos o con patologías (diabetes, alergias), conviene planificar con más detalle; en consulta se puede preparar según cada caso.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.