

## **Bilfor, marca de nutrición deportiva, presenta su 'Decálogo para no desfallecer en el Camino de Santiago'**

**La conocida marca de alimentación y nutrición deportiva online Bilfor, consciente de las dificultades que presenta el reto de superar el Camino de Santiago, para la mayoría de los que se deciden a afrontarlo, ha elaborado un pequeño 'Decálogo de recomendaciones sobre nutrición', fácil de seguir durante el viaje, para ayudar al peregrino ocasional o devoto a completar su Camino con éxito**

Basadas en los años de experiencia que la empresa lleva fabricando productos de alimentación deportiva, junto con los excelentes resultados obtenidos por los deportistas que Bilfor patrocina, estas recomendaciones pueden ayudar a mantener una buena alimentación durante las etapas de peregrinaje.

### **1. Planificar lo que se va a comer**

Por razones de peso, nunca mejor dicho, para hacer el Camino hay que portar lo imprescindible y, en cuanto a despensa, también. Deben planificarse los alimentos estrictamente necesarios, nutritivos, ligeros y que ocupen poco espacio (como las barritas energéticas, por ejemplo). El resto se puede ir comprando cuando se alcance el final de cada etapa.

### **2. Comer siempre ligero**

Pensando en hacer la digestión lo más ligera posible para proseguir el camino sin aturdimientos, se recomienda elegir comidas sin salsas, ni frituras ni condimentos, dejando los platos más elaborados para la conclusión de cada etapa.

### **3. Comer alimentos de origen seguro**

Deben evitarse carnes y pescados poco hechos y cualquier otro alimento de origen sospechoso, que pueda presentar un riesgo potencial para la salud, porque la menor gastroenteritis podría amargar el viaje.

### **4. Comer con pan**

Debe incluirse siempre en todas las comidas el pan o cualquier otro alimento rico en hidratos de carbono, que aporten energía (patatas, arroz, pasta...).

### **5. Comer un poco cada 3 horas**

Para facilitar la digestión si se ha de continuar moviendo el cuerpo, es preferible realizar 4 o 5 pequeñas ingestas diarias, en vez de tomar grandes cantidades en una sola comida.

### **6. Beber frecuentemente**

Es fundamental mantener una correcta y constante hidratación, de manera que se debe de beber incluso sin esperar a tener sed.

#### 7. Beber preferiblemente agua o bebidas isotónicas

De cara al camino, lo ideal es el agua o una bebida isotónica que ayude a reponer las reservas de glucosa. Se puede probar la bebida isotónica Bilfor, que aportará las vitaminas y minerales que se pierden con el sudor.

#### 8. Beber sin alcohol mientras caminas

Las bebidas alcohólicas están totalmente desaconsejadas en todos los ámbitos relacionados con el esfuerzo físico y, por supuesto, en el que nos ocupa.

#### 9. Comer alimentos o barritas energéticas

Las barritas energéticas y cualquier otro alimento que no pese y sea fácil de llevar (frutos secos, galletas, chocolate...), deben estar siempre a mano en la mochila.

#### 10. Comer sin escatimar calorías

El desgaste diario de energía ocasionado por las largas caminatas es motivo suficiente para no tener que andar pensando en dietas bajas en calorías.

Estas sencillas recomendaciones, junto con un entrenamiento adecuado previo al inicio de la peregrinación, asegurarán, en gran manera, que se complete con éxito la propia experiencia en el Camino de Santiago.

De la mano de Bilfor, decenas de deportistas han conseguido franquear satisfactoriamente sus retos deportivos. Seguro que estos pequeños consejos pueden servir para superar también el propio.

Porque en cuestión de retos, Bilfor es el camino.

#### **Datos de contacto:**

Charo Rodríguez

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Viaje](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>