

## 5 maneras inteligentes de **Ir de pesca y divertirse**

Un día destinado para ir de pesca puede ofrecer horas enteras de diversión familiar, también es una manera de realizar mucha actividad física. Para aprovechar al máximo las horas dedicadas a la pesca, ponga atención a la nutrición y a la seguridad. Estos son aspectos importantes antes de comenzar el paseo y una vez que ha llegado al lugar del agua. El lema de todo explorador es “hay que estar preparado” y siempre es bueno tenerlo en mente, es posible que hasta pesque más peces.

### 1. Desayunar.

Todos están ansiosos por ir a “echar la red”, pero bien vale la pena el tiempo invertido en desayunar alimentos balanceados antes de salir de casa. Para lograr una buena concentración mental, combine carbohidratos y proteína; un buen tazón de avena con pasas y nueces le llenará por varias horas, un sándwich, un *wrap* o un burrito con huevo o un poco de carne magra también funcionarán bien.

### 2. Llevar consigo buenos bocadillos.

Tal vez tenga que cruzar alguna corriente de agua o subir a pie hasta algún lago en la montaña; para eso, necesitará de bocadillos que contengan buenas cantidades de nutrientes y energía, además de ser fáciles de llevar. El queso, las nueces y la carne seca son buenas opciones, al igual que la fruta fresca o seca. ¿Lleve consigo una nevera para el bote o la canoa? Llénela con verduras cortadas, fruta fresca y sándwiches hechos con pan integral; lleve unas pocas de frituras o algo dulce también.

### 3. Hidratarse, hidratarse e hidratarse.

Es posible que sentir una ligera deshidratación eche a perder todo un día, así que beba abundantes líquidos refrescantes – eso evitará que sufra dolores de cabeza y el mal humor. En los días calurosos las botellas de agua congeladas son la opción perfecta, mantienen los alimentos seguros y al mismo tiempo son una bebida fría. Guarde cualquier bebida alcohólica para el final del viaje porque más bien lo deshidratarán.

### 4. Haga de la protección solar un hábito.

El caliente sol de verano y el destello del agua pueden ser difíciles de soportar para la piel y los ojos, aún durante los días que parecen nublados, así que protéjase. Use gorra o visera, camisa ligera de manga larga y pantalones; póngase bloqueador solar antes de vestirse para que queden protegidas las zonas difíciles de alcanzar con ropa puesta. Vuelva a aplicar el bloqueador cada dos o tres horas durante el día, también necesitará unos buenos lentes de sol.

### 5. Tome precauciones de seguridad en el agua.

El mal clima o un accidente pueden presentarse en cualquier momento, así que siempre tome precauciones de seguridad en el agua. Asegúrese de que en todo momento todos tengan puesto un chaleco salvavidas que les quede bien, también lleven puesto calzado apropiado para el agua pues los pies descalzos se dañan fácilmente. Además, es difícil desplazarse sobre piedras resbalosas sin calzado. Manténgase alerta sobre posibles tormentas de rayos, si ve alguna, sálgase del agua y deje las cañas de pescar sobre la tierra.

