

Cuáles son los alimentos que hay que comer antes de viajar en avión, y cuáles son los que hay que evitar

Las frutas y verduras frescas se deben consumir, antes, durante y después del vuelo para mantener el intestino regularizado. Por otro lado, ingerir alcohol antes o durante causa deshidratación. Otros tips nutricionales antes de abordar

11 de abril de 2018



El viajar es un placer, que alimentos sí y que alimentos no las horas previas a abordar un avión (Getty Images)

Viajar en avión no es una experiencia grata para todos. Más allá del miedo a volar que muchos padecen, sentirse mal o pesado durante un vuelo es más frecuente de lo que se cree.

En dialogo con **Infobae**, la nutricionista **Analia Moreiro** (MN 1663) recomendó: "Unos días antes de volar, se sugiere comer liviano y una buena hidratación con dos litros de agua por día".

Además, ofreció una guía con alimentos recomendados para ingerir antes de un vuelo y con los que hay que tratar de evitar:

Que ¡sí! antes, durante y después del viaje

Frutas y verduras



Los mejores aliados para la alimentación del antes, durante y después del viaje en avión (Getty Images)

Antes, durante y después del vuelo, las frutas y las verduras son las mejores aliadas. Son ideales para mantener el intestino regularizado y evitar cuadros de constipación propios de los viajes. Estos alimentos ayudan a mantener limpio el sistema digestivo y evitan posibles inflamaciones. Son ricos en fibras, proteínas y naturales.

Yogurt



El yogurt, una de las mejores colaciones para las dietas

Más allá de que es una buena fuente de calcio para fortalecer los huesos, el yogurt mantendrá en equilibrio la flora intestinal y ayudará a evitar la acidez y el reflujo. Además es un alimento ligero, fácil y cómodo, sobre todo para hacer una colación entre comidas.

Carnes blancas



Salmón con vegetales, una comida ideal antes del abordaje al avión (Getty Images)

El día del vuelo se recomiendan más las carnes blancas que las rojas por su fácil digestión. Pollo y pescado son los mejores aliados para un almuerzo o cena ligeros antes de subir al avión. Muchas personas se ponen nerviosas al volar, y, si el estómago está cargado de alimentos de digestión lenta como la carne vacuna, pueden aparecer molestias digestivas como ardor estomacal o sensación de pesadez.

Que ¡no! para antes, durante y después del viaje

Alcohol



Los nutricionistas no recomiendan la ingesta de alcohol antes de los vuelos

Muchas personas beben alcohol para dormir y no tener temor a volar. Sin embargo, debe evitarse antes y después del vuelo. El alcohol –sobre todo los licores dulces- pueden provocar deshidratación y malestares digestivos.

Legumbres



Legumbres, uno de los alimentos a evitar los días previos al viaje (iStock)

El repollo, el brócoli, la coliflor, los garbanzos, las lentejas, entre otros, son saludables pero pueden fermentar en el intestino provocando gases. Para evitar situaciones incómodas lo ideal es no comer estos alimentos en los días previos a volar.

Golosinas



Por lo general, los más consumidos son los chicles para soportar la presión del oído en el aterrizaje y el despegue (Getty Images)

Muchos viajeros sobrecargan sus bolsos de mano con chocolates, caramelos y dulces para hacer un vuelo más entretenido. El exceso de azúcar provoca mucha sed y en ocasiones dolor de panza. Se recomienda no más de algún caramelo duro en el viaje para evitar la sensación de sequedad en la boca.

Café



No ayuda para aquellos viajeros que tengan temor a viajar en avión. Es una bebida estimulante (Getty Images)

Del grupo de las infusiones, el café es una de las más estimulantes. Si a los nervios propios de los preparativos para el viaje se suma una carga de cafeína, es posible que el estado de ánimo sea irritable y de inquietud. Durante los viajes largos lo ideal es estar tranquilos y en lo posible dormir. Por lo tanto, se recomienda evitar el café antes, durante y después de los mismos.