



CONSEJOS PARA DAR LA VUELTA AL MUNDO (VI)

ALIMENTACIÓN

Resulta más fácil de lo que imaginas arruinar un viaje por el mero hecho de bajar la guardia, al no tener presentes las mínimas medidas de higiene alimenticia. Cumple con ellas y olvídate de cualquier problema al respecto. **POR MIQUEL SILVESTRE**

Cuando se viaja fuera de Occidente siempre nos advierten de beber agua embotellada, de lavarnos las manos, de no comer jamás fruta sin pelar, etc. Mis primeros días en África fueron propios de un hipocondríaco. No tomaba nada fresco y nunca dormía sin mosquitera. El problema es que eso no es fácil de cumplir siempre.

A veces resulta imposible si no queremos morir de hambre y de sed. Pero es que además, cuando se lleva un tiempo conviviendo con la mugre, uno se acaba relajando, se termina acostumbrando a vivir rodeado de gérmenes. Ya «no se ve» la suciedad, aunque es cierto que el cuerpo también se va haciendo al nuevo ambiente en el que se desenvuelve y que poco a poco resiste hábitos que antes lo hubieran enfermado, pero en la práctica un simple descuido puede costar muy caro.

SENTIDO COMÚN

Mi consejo es de sentido común: llevar siempre varios botes de gel antibacteriano para desinfectarnos las manos

con frecuencia. Ante la duda, debes comer arroz con pollo y bebidas embotelladas. Siempre hay pollo y arroz, no es difícil de encontrar y es algo que, por norma general, no suele sentar mal.

Cada vez que veamos un puesto de fruta en la carretera, parad a comer. Las carreteras son mercados y en ellas se vende sin intermediarios lo que los campesinos de la zona producen. Lo más sabroso que he encontrado han sido las sandías de Asia Central y los mangos de Mozambique. Pélala y cómetela allí mismo. Te llenará sin indigestar. Permitirá vitaminarte e hidratarte por muy poco dinero. Todo ventajas.

Como sucede con el arroz y el pollo, la fruta pelada difícilmente sentará mal y estarás seguro de que prosigues el camino bien nutrido. También se puede beber todo el té que se quiera, pues está hervido y el hervor es una forma eficaz de potabilizar agua. Ah, tampoco hay problema con la cerveza. En todos los países fabrican buena cerveza, salvo lógicamente aquellos donde rige la ley islámica, como Irán o Sudán. Ten en cuenta que el alcohol es el mejor antiséptico... **IAMOTO**

Miquel
Silvestre



Escritor, aventurero y director de la serie de televisión «Diario de un Nómada». Ha dado la vuelta al Mundo, recorrido cien países en moto, y escrito varios libros de viajes imprescindibles. Puedes conseguirlos en librerías o pedirselos para que te los envíe dedicados con su firma en www.miquelsilvestre.com

Un millón de piedras
14.000 kilómetros por África sobre una BMW R80 G/S.
La emoción del nómada
El descubrimiento personal del aventurero en Asia Central y Oriente Medio.
Europa Lowcost
El sistema más original para viajar lejos sin necesidad de largas vacaciones.
Diario de un Nómada
Sudamérica de un extremo a otro, la intrahistoria del primer «long way round» español.
Nómada en Samarkanda
Último libro de Miquel, un viaje por la Ruta de la Seda hasta una ciudad mítica.



Mi anécdota

HASTA EL FINAL

➔ En Namibia, a 1.200 kilómetros de Ciudad del Cabo, ya pensaba que la corrida prácticamente estaba finiquitada después de tres meses de viaje por África. Sin embargo, en la aventura «hasta el rabo todo es toro» y relajarse puede llegar a tener efectos dramáticos. Comí fruta sin lavar y bebí agua del grifo porque la otra opción era morir de sed. A las pocas horas me puse muy enfermo. Fue terrible. Me asusté. No sabía qué me sucedía ni dónde acudir. ¿Malaria, una simple intoxicación, gripe, todo a la vez? Tuve que forzarme a mí mismo a conducir a pesar de que casi no podía sostenerme sobre la moto. Fueron tres días interminables en los que recorrí cada mañana 300 kilómetros, para después derrumbarme en cualquier «hotelucho» y entregarme a la diarrea y la fiebre. Llegué a Ciudad del Cabo más muerto que vivo, pero al despertar en el hotel la crisis había pasado y supe que sobreviviría. Me prometí escribir un libro que narrase toda mi peripecia africana. Se titularía «Un millón de piedras».

