



Lista de equipo, personal y común, necesario para recorridos de media montaña (sobre 3500 msnm)

Equipo personal:

Equipo común:

1- Mochila (antes de acomodar las cosas introducir una bolsa costalito para mantener secas las mismas) 2- Saco de dormir 3- Bajo sleeping (opcional) 4- Zapato cómodo, de preferencia con soporte en el tobillo, con suela antiderrapante. 5- Calcetas y dos pares más para pernoctar. 6- Pantalón cómodo. 7- Una capa de ropa ligera (playera manga larga, suéter o rompe vientos) y una de ropa abrigadora (chamarra para frio, pants, guantes y gorro) 8- Lentes para sol, gorra (opcional) 9- Cantimplora (para 1 y ½ litros de agua mínimo) 10- Plato, cuchara, vaso. 11- Linterna 12- Bloqueador solar (opcional) 13- Papel higiénico 14- Pasta dental y cepillo. 15- Bolsas para colocar basura y objetos que se puedan mojar.	Este equipo dependerá de la cantidad de individuos que asistan a la caminata, por lo regular los guías son los encargados de llevarlos, pero si alguien quiere llevar los suyos no hay ningún problema. 1. Carpa o casa de campamento (el indicado es no mayor a 5 plazas (personas) 2. Cuerda 3. Medicamentos básicos para primeros auxilios en montaña. 4. Utensilios para cocinar. 5. Navaja 6. Cuchilla o machete (recomendable solo en temporada invernal)
---	--



Alimentos:

VITAMINA	SE ENCUENTRA EN	ENFERMEDAD QUE PRODUCE SI FALTA
A	Algas, frutas, zanahoria, lechuga, leche y huevos	Retraso en el crecimiento y alteraciones oculares y nerviosas
B1	Levadura, cerveza, arroz, cereales, frutas y patatas	Trastornos cardiacos y edemas
B2	Casi todos los alimentos	Alteraciones digestivas y anemia
B6	Carne, hígado, riñones y pescado	Trastornos nerviosos y cutáneo
B12	Carne, hígado y riñones	Anemia
C	Frutas y verduras frescas	Escorbuto
D	Hígado de pescado, yema de huevo y mantequilla	Raquitismo
E	Cereales, semillas y aceites vegetales	Trastornos musculares
K	Casi todos los alimentos	Mala coagulación sanguínea

Se pueden llevar también alimentos enlatados como atún, pollo y ensaladas de verdura.

Para mantener las reservas de energía y reposición de calorías es recomendable llevar dulces y/o chocolates.

Muchas gracias por sus atenciones.

Domingo Conde Eslava

Presidente Club AHM

Por un México Mejor