



## **REGATA BUENOS AIRES – RÍO 2023**

### **PROVISTA**

#### **IDEAS BÁSICAS**

##### **1. AGUA**

###### **CÁLCULO**

**2 LITROS POR PERSONA POR DÍA**

**LA MISMA CANTIDAD QUE VA EN LOS TANQUES**

**DEBERÍA IR EN BOTELLAS EN LA SENTINA.**

**NO PRIVARSE DE LLEVAR CERVEZA, VINO Y ALGÚN TRAGO MÁS FUERTE PARA ALGUNA NOCHE FRESCA.**

##### **2. PROVISTA**

**LA LISTA DE LA PROVISTA DEBE IR ACOMPAÑADA DE UN ANTEPROYECTO DE MENU, QUE PUEDE ALTERARSE DE ACUERDO A LAS CONDICIONES CLIMATICAS, PERO SIEMPRE VA A SER LA “BASE” PARA HACER LA COMPRA.**

#### **IDEAS DE CONSUMO:**

##### **1. PARA LOS PRIMEROS DÍAS LLEVAR COSAS**

**COCINADAS PREVIAMENTE, CON UN POCO DE FRÍO DURAN BASTANTE.**

**EJEMPLO: COLITAS, CHORIZOS, ARROZ, HUEVOS DUROS, MILANESAS**

##### **2. LLEVAR 2/3 POLLOS EN TROZOS EN ESCABECHE EN**

**UN BUEN FRASCO DE VIDRIO, ES UNA EXCELENTE ALTERNATIVA Y TAMPOCO NECESITA FRÍO PARA CONSERVARSE. ¾ DÍAS DURA PERFECTAMENTE.**

3. CONSIDERAR LA POSIBILIDAD DE LLEVAR UNA HELADERA DE TELGOPOR (SI HAY LUGAR ABORDO) DE 2" DE ESPESOR. SE PUEDEN PONER COSAS CONGELADAS CON HIELO SECO Y SELLARLA. A LOS 2/3 DÍAS HAY QUE ABRIR Y COCINAR
4. PAPAS, BATATAS, NARANJAS, BANANAS (LLEVAR BIEN VERDES), MANZANAS, LIMONES, PALTAS (TAMBIÉN LLEVAR VERDES), AJOS, CEBOLLAS PUEDEN SER ESTIBADOS EN UN LUGAR FRESCO (TAMBUCHO DE POPA) ¿? Y NO OCUPAN LUGAR EN LA CABINA.

#### MI IDEA PARA UN CRUCERO FELIZ:

1. AL QUE TOMA LA GUARDIA A LA MAÑANA LO IDEAL ES ESPERARLO CON LO QUE SABEMOS (SI LO DICE ANTES) LE GUSTA ARRANCAR EL DÍA.  
LO IDEAL ES QUE LA GUARDIA QUE ESTA AFUERA YA TENGA ESE DESAYUNO HECHO.
2. AL MEDIODIA ES UN LINDO MOMENTO PARA HACER UN COPETIN SUSTANCIOSO, QUE SIRVE DE ALMUERZO Y REUNIÓN DE TODA LA TRIPULACION.
3. POR LA TARDE UN CAFÉ CON ALGUNA GALLETA O ALFAJOR, LEVANTAN EL ANIMO.
4. A LA NOCHE UNA BUENA COMIDA SUSTANCIOSA, GUIISO DELENTEJAS, FIDEOS, ARROZ ES FUNDAMENTAL.

#### TIPS BÁSICOS

1. NO ESTIBAR LATAS DE CERVEZA EN LA SENTINA. SI ENTRA AGUA SALADA, LAS PINCHA.

2. CONSUMIR SIEMPRE PRIMERO EL AGUA DE LOS TANQUES. TAMBIÉN PUEDEN FALLAR. LA FALTA DE AGUA ES MOTIVO DE ABANDONO.
3. SI VAN LATAS A LA SENTINA, PONER CON UN INDELEBLE DE QUE SON.
4. LLEVAR UNA BUENA RESERVA DE FOSFOROS EN UN LUGAR BIEN SECO.
5. UNA PATA DE JAMON CRUDO NO NECESITA FRÍO Y SIEMPRE ES UN BUEN TENTEMPIE.
6. EL QUESO BIEN ESTIBADO TAMPOCO SUFRE LAS CONSECUENCIAS DEL CALOR.
7. NO OLVIDAR LAS SOPAS DE SOBRE, SI BIEN ES UNA REGATA EN LA QUE SUPUESTAMENTE VAMOS HACIA EL CALOR, DURANTE LA NOCHE UN CALDITO RECONFORTA Y SON MUY FACILES DE PREPARAR.
8. EL CAFÉ EN SAQUITOS NO ES EL MÁS RICO, PERO MUY PRÁCTICO PARA PREPARAR.
9. LLEVAR BASTANTE GALLETA BIEN EMBOLSADA. DURA MUCHO TIEMPO.
10. EL ACEITE DE OLIVA REEMPLAZA EN CASI TODOS LOS CASOS A LA MANTECA.
11. UN GUIISO DE LENTEJAS CONGELADO (IDEALMENTE CON LA FORMA DE LA CACEROLA), VA EN UNA BOLSA DE NYLON O TUPPER A LA HELADERA/FREEZER Y SOLO HAY QUE CALENTARLO.

12. EL QUE COCINA, NO LAVA. LA COOPERACION CON EL COCINERO ES UNA DE LAS CLAVES DEL ÉXITO. EL MANTIENE ALIMENTADA A LA TRIPULACION.
  
13. DEJAR PARA EL FINAL LOS FIDEOS, ARROZ, LATAS (ATUN, ETC).
  
14. COMIDAS PRECOCIDAS  
EXISTEN DOS VARIANTES DE COMIDAS PRECOCIDAS QUE SON UNA BUENA OPCION PARA CUANDO EL MAR CASTIGA Y SE COMPLICA LA COCINA.  
UNA DE ELLAS ES EN BOLSAS AL VACIO Y SE CALIENTAN EN UNA CACEROLA. ESTAS VAN EN LA HELADERA.  
LA OTRA ALTERNATIVA ES COMIDA LIOFILIZADA, QUE NI SIQUIERA VA EN LA HELADERA Y CON SOLO AGREGAR AGUA (HASTA DE MAR), LOGRAN SU PUNTO.
  
15. UN "TIP" IMPORTANTE  
PARA LOS QUE SE MAREAN UN BUEN HIDRATADOR Y QUE EL ORGANISMO NO RECHAZA, ES EL ALMIBAR YA SEA DE UNA LATA O FABRICADO IN SITU.  
ES MEJOR Y MAS NUTRITIVO QUE LOS MEDICAMENTOS, NO CURA PERO AYUDA.

BUENA REGATA!