

Checklist para tu viaje – Glutendtrotters

Esta lista es un recurso práctico para ayudarte a preparar tu equipaje sin olvidarte de lo esencial. Puedes imprimirla o tenerla en el móvil para revisarla antes de salir.



Documentación

- ☐ DNI o pasaporte vigente
- ☐ Tarjeta sanitaria europea o seguro de viaje
- ☐ Billetes de transporte (impresos y/o digitales)
- ☐ Reserva del alojamiento
- ☐ Carnet de conducir / carnet internacional
- ☐ Recetas médicas o informes (si los necesitas)
- ☐ Tarjeta bancaria y algo de efectivo



Ropa y calzado

- ☐ 5 partes de arriba
- ☐ 4 partes de abajo
- ☐ 3 conjuntos más formales o vestidos
- ☐ 2 pares de zapatos (uno cómodo, otro más formal)
- ☐ 1 chaqueta o abrigo
- ☐ Ropa interior y calcetines
- ☐ Pijama / ropa para dormir
- ☐ Bañador o bikini
- ☐ Gorro, bufanda y guantes (si hace frío)
- ☐ Sombrero, gorra y gafas de sol (si hace calor)



Neceser

- ☐ Cepillo y pasta de dientes (formato viaje)
- ☐ Peine o cepillo
- ☐ Gel, champú y acondicionador (100 ml o menos)
- ☐ Desodorante
- ☐ Protector solar
- ☐ Maquillaje básico (si lo usas)
- ☐ Toallitas húmedas y pañuelos
- ☐ Cuchilla o depiladora
- ☐ Bolsa transparente con cierre tipo zip
- ☐ Neceser impermeable y compartimentado

Botiquín básico

- ☐ Paracetamol o ibuprofeno
- ☐ Tiritas y antiséptico
- ☐ Repelente de insectos
- ☐ Pastillas para el mareo
- ☐ Suero oral o sales de rehidratación
- ☐ Antihistamínicos
- ☐ Tu medicación habitual (en el equipaje de mano)

Electrónica

- ☐ Móvil con cargador
- ☐ Power bank (batería externa)
- ☐ Adaptador de enchufes (si viajas al extranjero)
- ☐ Auriculares
- ☐ Tablet o ebook (si lo usas)
- ☐ Portátil (solo si es necesario)
- ☐ Organizador de cables
- ☐ Mapas y guías descargadas offline

Sin gluten

- ☐ Galletas o barritas sin gluten
- ☐ Pan envasado al vacío o congelado
- ☐ Snacks seguros: frutos secos, fruta deshidratada...
- ☐ Tupperes pequeños y cubiertos reutilizables
- ☐ Bolsa térmica plegable
- ☐ Tarjetas con información sobre celiaquía

Otros imprescindibles

- ☐ Mochila de día cómoda
- ☐ Bolsa plegable o de tela
- ☐ Candado TSA para la maleta
- ☐ Antifaz y tapones para los oídos
- ☐ Diario o cuaderno de viaje
- ☐ Botella reutilizable
- ☐ Paraguas plegable o chubasquero
- ☐ Bolsas para separar ropa o guardar cosas mojadas