



## Campamentos y colonias de verano: ¿cómo garantizar la seguridad alimentaria?

07-06-2017

**Con el inicio de la época estival aumentan año tras año la organización de campamentos urbanos y convivencias en casas de colonias; unas actividades pensadas para niños y adolescentes que cada vez son más demandadas. En estos entornos, el menú debe adaptarse a la tipología de actividad que se realice (estancias multideportivas, de idiomas o cualquier otra actividad) y, sobre todo, garantizar una correcta seguridad alimentaria.**

Lamentablemente, cada año, los medios de comunicación informan de grupos de escolares que han sufrido una intoxicación alimentaria y a la vez se argumenta que podría haberse evitado. La proliferación de bacterias por las altas temperaturas es un hecho y muy común en verano si no se toman las medidas oportunas para combatirlo. La inocuidad alimentaria es el gran objetivo en los campamentos de verano, tanto si el servicio es mediante catering o se tiene cocina propia.

Es muy importante asegurar una correcta cadena del frío en todo momento básicamente para garantizar todas las actividades ya que es muy probable que los niños coman al aire libre y deban improvisar por ejemplo un almuerzo en la playa o en el monte. Aumentando exponencialmente el riesgo de contaminación frente a la clásica comida en el comedor escolar.

La formación del personal es imprescindible. Tanto los cocineros como el personal de monitoraje deben tener fundamentados conocimientos respecto a la manipulación de alimentos y la seguridad alimentaria. Por ello, deben conocer bien el menú del día, y especialmente cómo manipular y mantener en frío los menús de los días que realizan excursiones fuera del centro de referencia. Los monitores también deben conocer cual será la temperatura de servicio de cada plato, qué hacer en caso de detectar una incidencia y como adoptar una medida correctora.

Hay que asegurar que se cumplen los sistemas de autocontrol APPCC, como en cualquier otro servicio a colectividades. En el caso de los campamentos hay que hacer especial incidencia en el control de la potabilidad del agua, las materias primas, la limpieza y desinfección de las instalaciones y superficies, y la ya comentada formación al personal.

En cuanto al diseño de menús, lo ideal es dejar en manos dietistas-nutricionistas expertos en restauración colectiva la confección de

estos menús tan específicos así como las derivaciones de menús para alergias e intolerancias.

### **Programaciones de menús: saber escoger bien los alimentos garantizará menos riesgos**

Ciertos alimentos como las legumbres guisadas o los purés son más fáciles de contaminarse si no se mantienen a su temperatura óptima después de su elaboración. También deben extremarse especial cuidado con los alimentos ricos en proteínas y agua, ya que tienen más tendencia a la proliferación bacteriana. Por todo ello se recomienda:

- Evitar el huevo poco cocido. Hay que cocinar siempre con huevina pasteurizada, tanto las tortillas como las salsas a base de huevo como la mayonesa.
- Descongelar siempre los alimentos congelados en un refrigerador, nunca a temperatura ambiente.
- Prestar especial cuidado a las latas de conserva: una lata con un golpe o hundimiento podría estar en mal estado y provocar botulismo.
- En cuanto a los postres es preferible ofrecer fruta antes que productos de pastelería con nata o mantequilla.

Para concluir, las actividades al aire libre suelen ser el mayor quebradero de cabeza para garantizar una correcta inocuidad. Por ello recomendamos evitar los bocadillos de fiambre, paté o salchichas, y usar en su lugar alimentos curados como el jamón, el queso y el lomo. De esta manera ayudamos a reducir la posibilidad de intoxicación alimentaria por tratarse de alimentos ya sometidos a un tratamiento térmico previo.

### **Noticias Relacionadas**

- [Colonias de verano y alergias alimentarias; la clave está en prevenir, planificar e integrar](#)
- [Las alergias alimentarias en los campamentos de verano: ¿cómo actuar?](#)
- [La alimentación segura en las colonias, un reto para las entidades de tiempo libre](#)
- [Campamentos de verano, una buena oportunidad para inculcar buenos hábitos](#)



**Carla Dalmau** está graduada en Nutrición Humana y Dietética por la UB y trabaja como coordinadora de proyectos en **Cesnut Nutrición**, una consultoría nutricional especializada en validación dietética de menús para empresas de restauración social y colectiva e industrias alimentarias. @: [carla@cesnut.com](mailto:carla@cesnut.com)