



Foto inicio de sección: ©diegocervo/fotolia.com Foto superior: ©monkeybusiness/fotolia.com

Campamentos de verano, una buena oportunidad para inculcar buenos hábitos

08-07-2015

Hace un año publicamos este artículo de Enrique La Orden sobre los campamentos de verano... dado el interés que despertó entonces y la época en la que nos encontramos lo volvemos a publicar como antesala a otro artículo que estamos preparando con la Aepnaa sobre las colonias que se organizan para los niños y niñas alérgicos.

Los campamentos de verano suponen una estupenda oportunidad de sociabilización del niño con otros iguales en un ambiente relajado y lúdico. Además, le permiten realizar actividades que no realiza habitualmente, mejorar su autoestima y fomentar su independencia.

Estimulan la realización de ejercicio físico, a través del juego, y suponen una herramienta útil como medida de intervención para la prevención de la obesidad infantil y para el desplazamiento de las actividades de ocio sedentario.

Bien alimentados para aprovecharlo todo

Una buena alimentación es un pilar fundamental para sacar buen provecho a esta experiencia. Existe una legislación específica de cada comunidad autónoma sobre formación en tiempo libre y animación, y en la realización de actividades de tiempo libre y aire libre que regula éste y otros aspectos.

Si la actividad es al aire libre será necesario que el director adjunte a la documentación del campamento el carnet de manipulador de alimentos de todos los responsables de la elaboración de los productos que se consumirán mientras dure la actividad. En caso de que transcurra en una instalación no reconocida administrativamente como alojamiento turístico o juvenil deberá presentarse, además, una autorización municipal para la actividad de comedores colectivos.

Es importante una adecuada hidratación del niño, ya que las pérdidas hidroelectrolíticas varían en función de la intensidad del

ejercicio o la actividad y de las condiciones ambientales del lugar de emplazamiento del campamento. El agua destinada al consumo humano deberá cumplir los requisitos de potabilidad química y bacteriológica que determinen las disposiciones vigentes y cuando su suministro no proceda de la red municipal de abastecimiento, sino a través de depósitos, éstos deben estar protegidos de toda fuente de contaminación.

En caso de que se use agua no potable (para inodoros, higiene diaria...) esta condición deberá estar convenientemente señalizada. Los monitores deben recomendar a los acampados la ingesta correcta de agua durante y después del ejercicio.

Comidas diarias

El ejercicio físico interviene en la digestión y absorción de los nutrientes, al modificar la motilidad intestinal y la irrigación del aparato digestivo. Por este motivo, el *planning* de actividades deberá adaptarse al número y a la calidad de las ingestas. Lo ideal son tres comidas principales: desayuno, comida y cena y dos pequeñas, una a media mañana y otra a media tarde. El desayuno es la comida más importante del día y debe contener lácteos, cereales y fruta para compensar el ayuno nocturno y para preparar al niño para la actividad de todo el día.

En caso de actividades que supongan un gran consumo energético o actividades de larga duración (como las marchas) podrá integrarse la realización de un tentempié, siendo preferibles alimentos hidrocarbonados de absorción lenta (galletas, fruta...) para evitar hipoglucemias.

Por su parte, la merienda permite al niño continuar la actividad vespertina y deberá ser variada a diario para evitar la monotonía (bocadillos, fruta, yogures...).

La comida y la cena deberán garantizar una ingesta proteica suficiente, pero no excesiva, ya que no aporta beneficios en el desarrollo de la masa muscular y crecimiento de los niños. Según la actividad nocturna que se realice, las cenas deberán ser más o menos ligeras en comparación con la comida. La variedad y frecuencia de consumo de alimentos deberá estar garantizada acorde a las recomendaciones vigentes que marca la pirámide de alimentación infantil.

'Lo hago yo solo'

El momento del comedor durante el campamento también es una experiencia sociabilizadora. En muchos campamentos se fomenta la independencia y autonomía del niño para servirse su propia comida y colaborar en las actividades de recogida. Además, es una oportunidad para corregir el hábito de comer viendo la televisión y fomentar el papel social de la alimentación, al poder hablar cada niño en un ambiente distendido con el resto de sus compañeros. Los responsables del campamento deben velar para que la comida se desarrolle en un ambiente emocional y social adecuado.

¿Y si tiene alergia?

La creciente aparición de alergias e intolerancias alimentarias es un motivo de preocupación para los padres. Si el niño es alérgico a algún alimento, es conveniente que los padres adviertan de esta circunstancia a los responsables del campamento en las reuniones previas para que se tomen las medidas oportunas y para buscar las alternativas disponibles. El personal docente o específico contratado debe estar formado para detectar y prevenir problemas de salud, inmediatos y a largo plazo, ligados a la nutrición.

Noticias Relacionadas

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



Enrique la Orden Izquierdo es pediatra, gastroenterólogo infantil en el Hospital Universitario Infanta Elena y Hospital Universitario Madrid Torrelodones; máster en Nutrición Pediátrica por la Universidad de Granada avalado por la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP); y monitor de tiempo libre con 12 años de experiencia en los campamentos de verano.