



Recomendaciones para una correcta alimentación en los campamentos de verano

08-06-2016

Los menús de los campamentos y actividades de verano deben ser planificados con el mismo cuidado y profesionalidad que los de los comedores escolares; lo que antes era una semana puntual de vacaciones para los niños, ahora se ha convertido en situación habitual durante casi todo el verano en muchos casos. En este artículo os dejamos una serie de consejos sobre los puntos importantes que se deben respetar en los menús, sin olvidar las reglas fundamentales para no tener problemas con las alergias.

Se acerca el verano y con él los campus deportivos, campamentos y colonias para los niños y niñas. Lo que hace unos años eran unas 'vacaciones puntuales' para los pequeños (una semana o diez días), hoy se ha convertido en muchos casos en la tónica del verano, enlazando unas actividades con otras, hasta que llegan los días de vacaciones de los padres.

Siendo así, la alimentación cobra la misma importancia que puede tener en un comedor escolar durante los meses de invierno. Los campamentos de verano suponen una estupenda oportunidad de sociabilización del niño con otros iguales en un ambiente relajado y lúdico, y una buena alimentación es un pilar fundamental para sacar buen provecho a la experiencia.

Consejos para la planificación de menús

La *Agència de Salut Pública de Catalunya* editó el año pasado una guía con recomendaciones para los menús en los campus deportivos, campamentos de verano y centros urbanos de ocio. En ella se recuerdan una serie de puntos importantes que se deben respetar en los menús que se sirven en estos espacios.

Algunas de las claves que destaca la guía son:

- En el caso de los centros urbanos, en los que los niños están de día y por la tarde/noche vuelven a casa, es necesario que las familias dispongan de las programaciones de los menús para poder complementar adecuadamente su alimentación.
- Los menús, recetas y alimentos que se ofrecen en estos ámbitos deben adaptarse a la temporada de verano con platos

apropiados como pueden ser las ensaladas de pasta o de legumbres, gazpachos, y frutas como la sandía, el melón, melocotones... En general las temperaturas de las elaboraciones deberían ser más bajas para contrarrestar el ambiente caluroso.

- El agua debe ser la bebida principal a lo largo del día, sobre todo mientras se realizan actividades deportivas, ya que ejerce un importante papel regulador en el organismo. Es recomendable que, además de tener el agua en todas las comidas, sea de fácil acceso para los niños en cualquier momento.
- Es importante tener en cuenta que la cantidad de las raciones se adecúen a cada franja de edad y a la apetencia de los niños para que se adapten a sus necesidades.
- Se debería utilizar aceite de oliva tanto para aliñar como para cocinar, ya que soporta mejor las altas temperaturas. A pesar de no tener la misma calidad nutricional que el de oliva, el aceite de girasol alto oleico es más estable ante temperaturas altas que otros como el de girasol, soja, maíz, etc.
- La utilización de la sal debe ser moderada y, según las recomendaciones de la OMS, tiene que ser iodada.
- Es importante que se acompañen las comidas con pan.
- Se debe reducir la presencia de alimentos precocinados en los menús (canelones, lasañas, croquetas, pizzas...) a una frecuencia máxima de una vez por semana. Lo contrario supone una aportación excesiva de grasas poco saludables (saturadas o trans) y de sal.
- Las cocciones de carne y pescado a la plancha resultan muchas veces secas para los críos (excepto la hamburguesa, salchichas, butifarra, brochetas...). Por eso son más adecuadas las preparaciones al horno y los fritos siempre que no se sobrepasen las frecuencias recomendadas (como máximo, dos veces por semana). Las preparaciones de carne con más contenido en grasa (salchichas, hamburguesas, albóndigas...) se deben reducir a una vez por semana.
- Conviene que la mayoría de postres sean a base de fruta fresca... se puede reservar un día a la semana a los lácteos (dando preferencia al yogur) o a los postres dulces (helados).
- Se recomienda también adecuar las combinaciones del primero y segundo plato de manera que no resulten menús ni demasiado densos ni demasiado ligeros. Cuando en el primer plato se incluye carne, huevo o pescado, la ración del segundo debería ser más pequeña. Por otra parte, algunos platos deberían presentarse como únicos; es el caso de los canelones, paellas, ensaladas de legumbres, pasta a la boloñesa... En este caso se podrían acompañar simplemente de ensaladas o cremas de verduras.
- Por último, en relación a la manipulación de los alimentos y dado el mayor riesgo de contaminación por las altas temperaturas de la época, es imprescindible mantener unas normas higiénicas estrictas y respetar la cadena de frío en todas las etapas de la manipulación, tanto en el comedor y en la cocina, como cuando se sale de pícnic (consejos para comer al aire libre).

Las alergias alimentarias en las colonias

La condición de sufrir una alergia o intolerancia alimentaria no tiene por que ser incompatible con el desarrollo habitual en unas colonias de verano; la clave está en tener y seguir un protocolo para minimizar al máximo los riesgos a los que se puedan exponer los niños y niñas alérgicos que acuden a ellos, y para poder actuar en caso de emergencia.

Con el objetivo de ayudar a las personas que trabajan en la cocina de un campamento y a los propios monitores, el equipo de Educación para la Salud de ASDE-Scouts de España publicó el *Manual para el manejo de intolerancias y alergias alimentarias en campamentos* (descarga del documento).

Según este manual es imprescindible que en la cocina del campamento se recabe información sobre la alergia de todos los niños/adolescentes y esto *“se debe hacer con naturalidad para que los chavales no se sientan excluidos de las actividades en base a sus alergias o intolerancias. Para ello no se puede improvisar, y es necesario que se sigan las recomendaciones del pediatra, y que los monitores y educadores sepan de antemano las actividades y la condición de los niños para garantizar la seguridad. Se debe hablar y formar a las personas que vayan a estar con el niño, para que sepan actuar en caso de emergencia y proporcionar los primeros cuidados. También es importante hablar con el resto de compañeros para que no se intercambien alimentos, para que haya menos contaminaciones en la comida e incluso se debería realizar alguna sesión de educación alimentaria con la intervención de todos”*.

También hay que tener en cuenta en cuenta las condiciones en las que muchas veces se cocina en un campamento; evidentemente no son las mismas que en una cocina profesional ya que muchas veces se cocina al aire libre en instalaciones más que afímeras. En estos casos se hace hincapié en algunas normas básicas como identificar el material y los alimentos, *“los niños alérgicos pueden tener diferente color en los platos y cubiertos, e incluso donde estemos cocinando, podemos identificar y marcar el correspondiente instrumental y alimentos con un código de color para ayudarnos en su manejo. Imprescindible también preparar primero la comida de la persona alérgica para evitar contaminaciones y contactos. Es importante no usar el mismo aceite o plancha para cocinar, así como higienizar todas las superficies de trabajo”*.

Una oportunidad para inculcar buenos hábitos

Por último, además de los consejos nutricionales y de seguridad alimentaria, es importante también aprovechar la oportunidad de inculcar buenos hábitos a los niños y niñas. Tal como comenta **Enrique la Orden** en un artículo anterior, *“el momento del comedor durante el campamento 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”*. Además, los campamentos de verano permiten a los niños 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.

Noticias Relacionadas

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



Ana Turón, periodista especializada en el sector de la restauración colectiva y social. Impulsora y responsable de www.restauracioncolectiva.com, único medio de comunicación dedicado al 100% al sector de las colectividades en España; y del 'Congreso de Restauración Colectiva' (CRC).
@: aturon@restauracioncolectiva.com / [Linkedin](#).