



Menús de campamento SALUDABLE

Alimentación scout



SCOUTS®
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

Autoría:

Aitor Sánchez García. Coordinador del Equipo de Menús de Campamento. Scouts de España.

Lucía Gómez. Scouts de Andalucía

Mario Lorente. Scouts de la Rioja

Daniel Padial. Scouts de Andalucía

Rocío Rueda. Scouts de Castilla-La Mancha

Lupe Carranza. Scouts de Extremadura

Revisión:

Educación Scout. Área de Educación Scout de Scouts de España

Gemma Candela. Técnica de Comunicación de Scouts de España

Diseño y maquetación:

Lucía Cuenca. Técnica de Comunicación de Scouts de España

Ilustración:

Eva Zurita. @evazurita / evazurita.bigcartel.com



Reconocimiento - NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

ÍNDICE

• La alimentación en el escultismo.....	4
• Más allá de la salud: coherencia scout.....	6
• La importancia de la alimentación en la salud.....	7
• Alimentación infantil: sin complicaciones.....	8
• Elaborando un menú saludable.....	12
• El menú en un campamento scout.....	16
• ¿Cómo suele ser un menú de campamento típico?.....	17
• ¿Cómo debería ser el menú de campamento ideal?.....	18
• Adaptaciones a menús.....	22
• Consejos útiles para el comedor del campamento.....	24
• Decálogo sobre compras/sostenibilidad.....	26
• Buenas prácticas de manipulación para el equipo de cocina.....	28
• Propuestas para desayunos.....	29
• Propuestas para meriendas.....	30
• Propuestas para excursiones/acampadas en las que no se cocina.....	31
• Adaptaciones de menú vegetarianas y veganas.....	32
• Ejemplos de menú de ruta vegetariano.....	33
• Ejemplos de adaptaciones a menú vegetariano.....	35
• Conclusiones.....	39



La ALIMENTACIÓN EN EL ESCULTISMO

En el movimiento scout tenemos una gran responsabilidad con la alimentación infantil, primeramente, porque pasamos mucho tiempo con nuestras y nuestros educandos. Si sumamos todas las acampadas y reuniones nos encontramos con que compartimos entre el 8 y el 10% de las ingestas del año. ¡Casi un mes comiendo juntas y juntos! Seremos probablemente, por detrás de la familia y la escuela/instituto, el tercer espacio en el que más tiempo pasan comiendo. Es para pensárselo ¿verdad?

Y aunque muchas personas puedan pensar “en tan pocos días no vamos a cambiar los hábitos alimentarios de un niño”, realmente es lo que intentamos inculcar, ¿no? Lo hacemos con todo, no solo con la alimentación: nos esforzamos en combatir el odio, las faltas de respeto a otras formas de pensamiento, el poco respeto al medio ambiente, las drogodependencias... ¿por qué no íbamos a hacerlo también con la comida? Además, el entorno en el que se desarrollan nuestras actividades es ideal para poder inculcar buenos hábitos alimentarios, de igual manera que inculcamos rutinas de higiene personal, de autocuidado o de reciclaje.



Constituimos además un ejemplo para nuestras y nuestros educandos, por lo que compartir comida saludable, en un ambiente saludable y en un entorno saludable puede marcar la diferencia para que entiendan la comida sana de una forma diferente a la que ven en casa o en su centro educativo. Por eso es buena idea hacernos algunas reflexiones como educadoras y educadores:

¿Es el menú de nuestro campamento saludable?

¿Promovemos que así lo sea?

¿Qué acciones estamos haciendo para ello?

¿Qué ejemplo damos las y los scouters en el campamento?

¿Comemos lo mismo que educandas y educandos?

¿Tenemos una actitud positiva frente a un menú saludable?

¿Qué premios damos a educandos en las actividades?

¿Qué actitud tenemos ante la comida saludable?

¿Y ante la malsana?

¿Está nuestro Kraal concienciado con esta problemática de grupo?

¿Y el comité o personas voluntarias de cocina?

Todas estas preguntas pueden ser un buen punto de partida para saber qué relación tiene nuestro grupo scout con la alimentación saludable.

Mas allá de la SALUD

COHERENCIA SCOUT



En nuestro movimiento no solo nos preocupamos de la salud de nuestra infancia y juventud, sino que tenemos otros ámbitos educativos que están íntimamente relacionados con la alimentación, por ejemplo, el consumo responsable, el medio ambiente, la educación para la paz y el desarrollo e incluso la espiritualidad.

Nuestra dieta no solo tiene impacto en nuestro organismo, sino que también repercute en el tejido socio-económico que nos rodea, en los recursos que se necesitan para producir los diferentes alimentos que nos llegan a la mesa, en las condiciones laborales de la gente que trabaja en este sector, en el sufrimiento animal que puede implicar nuestro modelo de consumo o la contaminación que generamos con nuestros envases.

No es objeto de esta publicación abordar estos otros aspectos de la alimentación por lo que nos vamos a centrar sobre todo en la salud.

Sin embargo, no debemos olvidar que la alimentación es nuestro acto rutinario de consumo que más importancia tiene y quizás desde nuestros kraales podríamos hacer las siguientes reflexiones:

- ¿En qué establecimientos estamos comprando? ¿Estamos apoyando al pequeño comercio o a grandes superficies? ¿Qué impacto generamos en los pueblos allá donde vamos?
- ¿De dónde vienen los alimentos que compramos? ¿Son de cercanía? ¿Son nacionales? ¿Cómo tratan esas compañías a sus profesionales?
- ¿Estamos consumiendo un exceso de alimentos de origen animal? ¿Es necesario tener carne todos los días en el menú?
- ¿Compramos un número excesivo de envases? ¿Cómo gestionamos estos residuos?

Si queremos crear un mundo mejor un gran modo de hacerlo es empezar por lo que comemos cada día.

La importancia de la ALIMENTACIÓN EN LA SALUD

La alimentación es la rutina diaria que más repercute en la salud, y es fácilmente entendible porque comemos varias veces al día durante toda nuestra vida.

De lo que comamos dependen nuestras estructuras y el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Especialmente en la infancia y la adolescencia esto cobra un papel todavía más importante, ya que el cuerpo está en una etapa de crecimiento y de desarrollo, además de estar inculcándose nuestros hábitos de vida.

En nuestro entorno actual tenemos diferentes problemas de salud asociados a la alimentación. En el caso de la población infanto-juvenil, nos encontramos con que una gran proporción está malnutrida (que no desnutrida: nos referimos concretamente a una gran cantidad de la población que está desarrollando problemas de salud por no tener una dieta adecuada).

Los países mediterráneos son los que tienen una mayor tasa de sobrepeso y obesidad en Europa. ¿Qué ha pasado con nuestra dieta mediterránea?

Sencillamente que se ha ido abandonando progresivamente en esta última transición alimentaria. Las causas han sido:



- Las familias le dedican menos tiempo a la cocina.
- Se han reducido los ingresos de las familias.
- Se realizan más comidas fuera de casa.
- No siempre hay una persona encargada de la economía y gestión doméstica.
- Hay una oferta barata y accesible de alimentos malsanos.

Paradójicamente y a pesar de tener fantásticos alimentos en España, la dieta que estamos siguiendo no es la más saludable. El problema alimentario principal que afecta a la población infanto-juvenil en España es el sobrepeso y obesidad, siendo superior al 40% el número de menores que se encuentran en una u otra condición. Esta situación viene agravada por otro problema social y de salud pública, que es el de niños y niñas en situación de pobreza infantil. Puede que no sea el perfil principal de personas que tenemos en nuestros grupos scout, pero es importante que conozcamos la realidad alimentaria.



La alimentación infantil SIN COMPLICACIONES

Existe en muchas ocasiones la creencia de que la alimentación infantil es algo muy complicado de una faceta de la vida que solo se puede cubrir de manera muy técnica y con alimentos especialmente diseñados para la infancia. A este mito han contribuido especialmente la publicidad y el marketing de muchos productos infantiles: alimentos que han estado tan presentes en nuestros medios de comunicación que nos han hecho creer que hace falta de manera imperiosa incluir alguno de ellos en nuestra alimentación.

Por tanto, ningún niño o niña necesita productos que estén necesariamente dirigidos a público infantil.

Las únicas adaptaciones que deberíamos tener en cuenta en nuestro menú deberían ir más ligadas al acto propio de comer que a la atención nutricional. ¿A qué nos referimos? A cuestiones como las siguientes:

- ¿Podrán llevarse los castores esta bandeja con sopa sin derramarla?
- ¿Podrá la manada pelar esta fruta?
- Si pongo estos trozos tan grandes, ¿serán capaces de partírtos con sus cuchillos?

Algunos MITOS sobre la alimentación infantil:

Mito 1: “ El desayuno es la comida más importante del día”

No, no lo es. De hecho, si analizamos los alimentos que suele haber en el desayuno infantil podemos concluir que muchas veces es de las ingestas menos saludables que se mantienen: galletas, cereales azucarados, batidos, bollería... El desayuno puede ser la comida más importante del día, pero no con estos ejemplos.

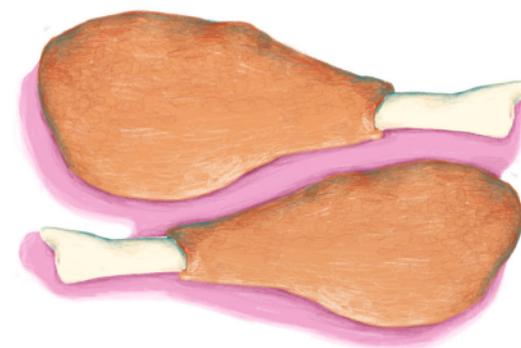
Mito 2: “El azúcar es necesario para rendir adecuadamente”

No, no lo es. Es más, ¿qué habría sido de la humanidad entonces hasta el procesamiento de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera? Lo que es necesario consumir es hidratos de carbono, pero estos nutrientes están en muchos alimentos: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, tubérculos... No hace falta tomar refrescos ni batidos para rendir mejor.



Mito 3: “La LECHE es imprescindible para el crecimiento y el desarrollo”

No, no lo es. Lo que es necesario es tomar nutrientes que están en los lácteos o en otros muchos alimentos. La leche es famosa por su contenido en proteína y calcio, pero estos nutrientes están en muchos otros alimentos. Pensadlo, ¿tenéis en vuestro entorno a alguien con alergia a la proteína láctea? Vivo ejemplo de que no es imprescindible sino un alimento más.



Mito 4: “La CARNE es imprescindible para el crecimiento y el desarrollo”

No, no lo es. Al igual que pasa con la leche, los nutrientes por lo que es famosa la carne (hierro y proteínas) se pueden encontrar en muchos otros alimentos. No hay que alertarse si un menú es vegetariano o no tiene carne cada día. Lo que sí que no es un mito es que la carne es el alimento más contaminante que tenemos en nuestro entorno por la cantidad de residuos que genera su producción.

Mito 5: “Hay que comer 5 veces al día”

No, no necesariamente. No hay ningún número de ingestas concretas que haya que tomar de manera diaria. Puedes tener una vida saludable con 2, 3, 4, 5 o 6 ingestas, lo importante es que esa alimentación esté compuesta por alimentos saludables.



Con esto no queremos decir que haya que dejar de hacer estas cosas, simplemente que no son imprescindibles y podemos romper con esas falsas creencias. Nuestro menú puede tener perfectamente 5 ingestas, incluir algo de carne, lácteos y azúcar de manera eventual y que sea saludable. Pero también puede ser saludable un menú con 3 ingestas al día que no tenga carne, lácteos y esté exento de azúcar. Lo importante es que ambos estén correctamente diseñados.

Elaborando un MENÚ SALUDABLE

En España se ha utilizado durante muchos años como referencia para compartir lo que es una alimentación saludable una guía alimentaria muy conocida: la pirámide alimentaria.

Sin embargo, esta guía ha entrado en desuso, ya que por lo general la gente no sabe llevar a la realidad lo de comer alimentos malsanos con moderación e incluso la presencia de alguno de ellos en la propia pirámide hace que podamos creer que hay que consumirlos sí o sí.

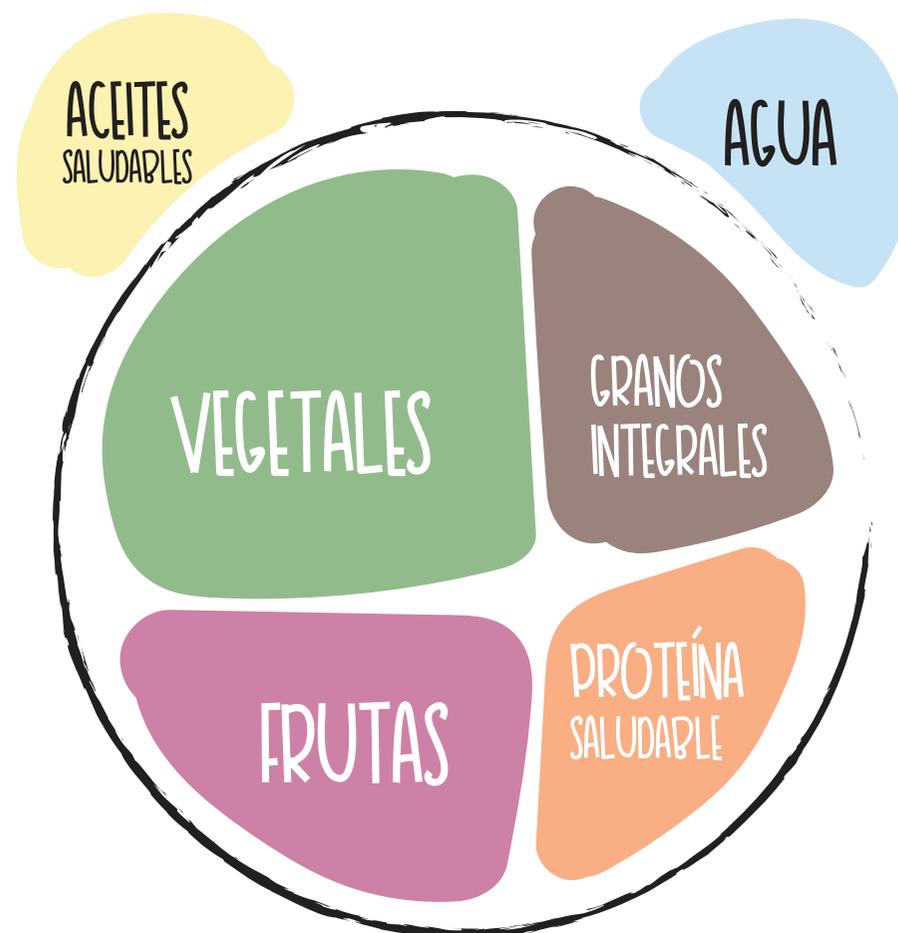
Además, su elaboración ha recibido muchas críticas por haber sido diseñada bajo conflictos de interés por parte de la industria alimentaria. Esto nos deja por tanto mejores alternativas para tomar de referencia, y también para usar en nuestras actividades:

1. Plato de Harvard
2. Guía alimentaria de Canadá
3. Guía: “Pequeños cambios para comer mejor”



1. Plato de HARVARD

- Usa aceites saludables (como aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita la margarina (mantequilla). Evita las grasas trans.
- Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan como verdura.
- Come muchas frutas, de todos los colores.
- Toma agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limita la leche y los lácteos (no más de 1-/2 raciones al día) y el zumo (1 vaso pequeño como mucho al día). Evita las bebidas azucaradas.
- Come variedad de cereales integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limita los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).
- Escoge pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/alubias) y nueces: limita las carnes rojas y el queso; evita el bacon, charcutería (fiambres) y otra carnes procesadas.





2. Guía alimentaria de CANADÁ

*Imagen inspirada en la guía

MÁS	CAMBIAR A	MENOS
FRUTAS Y VERDURAS	AGUA	SAL
LEGÚMBRES	ALIMENTOS INTEGRALES	AZÚCARES
FRUTOS SECOS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	CARNE ROJA Y PROCESADA
VIDA ACTIVA Y SOCIAL	ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

3. Pequeños cambios para COMER MEJOR

Generalitat de Catalunya. Este mismo organismo elaboró en el 2020 una de las guías más completas de alimentación infantil, *La alimentación saludable en la etapa escolar*, que te aconsejamos ver con detenimiento.



EL MENÚ en un CAMPAMENTO SCOUT

¿Por qué no nos vale siempre un comedor escolar?

Nuestras actividades muchas veces se desarrollan en ciertos contextos que no siempre hacen válido un menú escolar convencional. Estas son las diferencias principales:

El menú de un campamento suele estar elaborado (y muchas veces también diseñado) por personas voluntarias, que tienen la mejor de sus intenciones pero no siempre son profesionales de ese sector.

En los campamentos muchas veces estamos limitados en espacio de almacenamiento. También solemos tener utensilios limitados, tanto a la hora de servir como de cocinar. Por eso debemos priorizar grandes cacerolas u ollas, es muy cómodo y práctico tanto para cocinar como transportar al comedor la comida.



En los campamentos suele haber un espacio reducido de manipulación que no nos permite tener mucha superficie, ni de manipulación ni de elaboración (ojo con preparaciones a la plancha que impliquen hacer 200 filetes o 200 tostadas en una plancha con espacio limitado).

Algunas de nuestras actividades: rutas, marchas, raids, excursiones... tienen unas particularidades propias a la hora de cocinar: agua limitada, recipientes pequeños, alimentos no perecederos...

¿Cómo suele ser un MENÚ DE CAMPAMENTO TÍPICO ?

Por lo general, nuestro plato suele contener más carencias que virtudes. Es frecuente que el sector de las verduras no tenga el protagonismo que se merece. No se consumen en todas las ingestas y, si se hace, es en cantidades mucho menores que las recomendadas.

Las fuentes proteicas son poco variadas: existe un predominio de la carne y un excesivo y preocupante consumo de carne roja procesada. Además, sigue en pie el dogma de "carne o pescado para comer y cenar", el cual no deja demasiado espacio a alimentos que nos aporten otros nutrientes esenciales o proteínas de otra índole.

Los cereales que consumimos son eminentemente refinados, hay muy poca presencia de las versiones integrales y, si la gente las compra, no siempre contienen una verdadera formulación integral. El consumo de pasta, arroz, harina y pan blanco está más que instaurado y constituye el principal aporte energético de la dieta occidentalizada.



En definitiva, nuestras comidas principales suspenderían el examen de una dieta saludable y casi en ningún caso cumplen las directrices de una ingesta adecuada.

En cambio, ¿qué solemos hacer bien?

Tres cuestiones que son importantes para mejorar parte del día a día:

En nuestro vaso siempre hay agua

De postre tomamos fruta por lo general

Nuestro aceite de adición y cocina suele ser aceite de oliva

Estos tres pequeños pasos generan ya un beneficio muy importante, dado que estamos desplazando de esas posiciones a otros alimentos menos sanos como refrescos, postres dulces o aceites de mala calidad.

¿Cómo debería ser el MENÚ DE CAMPAMENTO IDEAL?

Deberíamos atender por tanto a dos cuestiones que hemos desarrollado hasta ahora:

1. Que sea saludable (y a poder ser lo más scout o coherente posible).

Consideraciones antes de empezar con el menú:

La verdura. Es mucho más que una guarnición o una ensalada. Si interiorizamos bien este concepto, veremos que un sofrito, un guiso, una crema, una tortilla, un gazpacho o una sopa son también otras formas de consumir verdura. No podemos entender esto como algo ocasional, este grupo de alimentos debe formar parte de cada comida (importante el volumen, porque algo lleve tomate frito no lo convierte en una ración de verdura, ¿vale?).

La proteína. Debemos desterrar la concepción clásica de que las fuentes proteicas son solo carne o pescado. Si le damos protagonismo a las legumbres obtendremos un plato mucho más nutritivo, también si utilizamos con más frecuencia los huevos tendremos una gran fuente proteica, o si tomamos lácteos en sus versiones saludables para fortificar alguna preparación veremos que tomamos más proteína de la que a priori pensábamos.



Si hacemos una distribución sencilla de diferentes fuentes proteicas y de hidratos de carbono para alternarlas durante los días, podemos tener un esquema muy parecido a este:

Ejemplo de distribución de menú

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
comida	legumbres verdura	arroz pescado verdura	pasta carne verdura	patata pescado verdura	legumbre verdura
cena	patata pollo verdura	pan integral huevo verdura	legumbre verdura	pasta huevo verdura	patata pollo verdura

Como podéis observar, hay menos raciones de pasta o de carne que las que acostumbra tomar la población infantil en España. Además, tenemos más protagonismo de huevos o legumbre, y por supuesto verdura en cada comida.

Si os dais cuenta, cuando hacemos la elección de legumbre como fuente proteica no hace falta que incluyamos una fuente específica de hidratos de carbono, dado que las legumbres nos aportan ambos nutrientes.

Es decir, si vais a comer un día lentejas de plato principal, no pongamos en el menú espaguetis de primero y prioricemos una ensalada. Como podéis ver, es mucho más fácil de lo que parece y si lo hacemos siguiendo estos pasos/estructura, no hace falta caer ni en productos malsanos ni en una complejidad alta.

Al final era tan sencillo como comer comida. Cuando además lo vamos construyendo paso a paso nos encontramos con que las recetas salen solas.

2. Que sea un menú logísticamente fácil y cómodo para la actividad que estamos haciendo

Algunas claves para empezar:

1. Minimiza preparaciones y recipientes. Intenta incluir en el menú platos que se puedan hacer en un mismo recipiente: ensaladas, guisos, arroces...
2. Si tenéis pocas personas voluntarias prioriza cosas sencillas de preparar. Por mucho que nos guste a muchos grupos tener tortillas de patatas, croquetas, filetes empanados... son preparaciones que consumen muchas horas. En esta situación es además muy útil tener preparaciones que se puedan dejar hechas con tiempo para poder dedicarnos a otras tareas. Por ejemplo, una crema de verduras se puede dejar reposando mientras haces otras cosas en cocina.
3. Si hay pocos scouts en el Kraal prioriza platos fáciles de servir y montar. No es el mejor contexto para una fajitas por ejemplo. Utiliza de forma simultánea distintos recipientes. No pongamos en el menú dos comidas que necesiten los mismos utensilios.

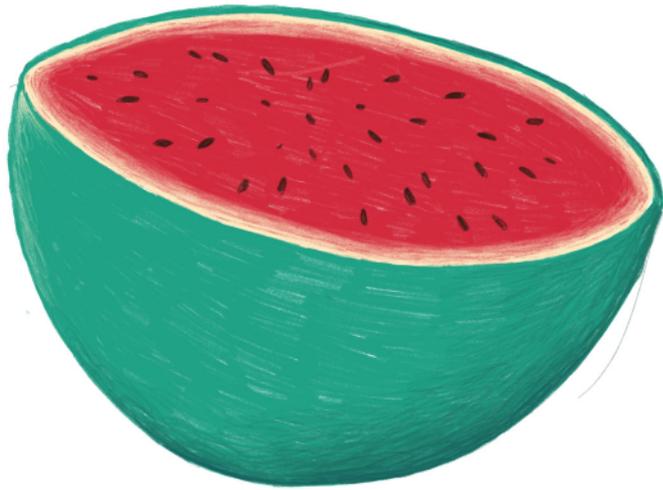


Ejemplos de lo que debemos evitar:

- Filete a la plancha + verduras salteadas (dos planchas o dos sartenes)
- Guiso de legumbres con crema de verduras (dos ollas o cacerolas).

Mejor alterna recipientes, ganarás espacio en cocina, en el menú habrá contraste de texturas y temperaturas y podrás ganar tiempo. Ejemplos:

- Ensalada de verduras + lentejas
- Sopa de pollo + revuelto de huevo con verduras



5. Intenta utilizar pocos alimentos que necesiten refrigeración o congelación previa para poder planificar mejor el menú y no depender tanto del espacio del frigorífico o el arcón. Es más práctico comprar judías verdes en bote (abrir y servir, no necesitan refrigeración) que no frescas (hay que pelar las vainas) o congeladas (mucho plástico y ocupa espacio de congelación).

6. Involucrad a los educandos hasta el punto que tu grupo se encuentre cómodo: rellenar jarras de agua, servir al resto de la sección. Estas claves pueden marcar la diferencia en tu campamento: así tanto scouters de sección como la persona que lo coordina se podrán centrar en la parte educativa. También la selección de los alimentos puede ser clave a la hora de tener una buena logística de campamento.

7. Enfoque de media mañana o merienda:

100 plátanos de merienda son saludables, no necesitan manipulación, los podemos llevar comprados desde destino, no necesitan refrigeración. Casi todo ventajas. En cambio, 100 bocadillos (muchas veces son de pan blanco y rellenos poco saludables), necesitan trabajo para elaborarlos, hay que comprar ingredientes (al menos pan en destino), el relleno suele necesitar refrigeración, el transporte hasta el grupo suele requerir al menos un envoltorio. No es lo más sencillo.

8. Enfoque de postres:

100 ciruelas de postre son saludables, no necesitan manipulación (salvo el lavado), las podemos llevar compradas desde destino, no necesitan refrigeración, no necesitan cubiertos y no generan envases. Casi todo ventajas. En cambio, 100 yogures suelen ser azucarados, hay que ir a comprarlos durante el transcurso del campamento, ocupan más de medio frigorífico para ellos solos, mancharán las cucharillas de todo el grupo y generan muchos envases de plástico. Casi todo inconvenientes.

Adaptaciones a MENÚS

Ya elaboramos una publicación específica para adaptar menús por motivos de alergias e intolerancias. Se trata del *Manual para el manejo de intolerancias y alergias alimentarias*. Las adaptaciones de los menús por decisión propia de las educandas y los educandos (frecuentemente, las dietas vegetariana y vegana) son las que vamos a ver en esta ocasión.

Cabe hacer aquí un parón para reflexionar sobre la tolerancia que debemos tener quienes somos scouts ante opciones alimentarias menos frecuentes. Si las propias carreras biosanitarias tienen en su propio código deontológico respetar las creencias y decisiones personales, adaptándose siempre a cada paciente, tiene más sentido todavía que en un movimiento como el scout lo hagamos, ¿no?

Si en tu grupo scout hay preocupación sobre si estas opciones alimentarias son completas o saludables, podemos decir que no hay nada que temer: son tipos de alimentación que bien planificados son perfectamente saludables (igual que la dieta convencional, que si no planificas correctamente te puede pasar como en España, donde el 40% de la población infantil tiene sobrepeso u obesidad).



¿Qué particularidad deberíamos seguir en dieta vegetariana o dieta vegana?

Más sencillo de lo que parece. Solo nos cambia la fuente proteica de nuestro menú saludable.

- En el caso de la dieta vegetariana tenemos para elegir: legumbre, huevos y lácteos.
- En el caso de la dieta vegana optaremos siempre por legumbres.

MITO: A diferencia de lo que se suele creer, la dieta vegetariana o vegana no deberían incluir más cantidad de verduras. El aporte de verduras debe ser el mismo para una dieta convencional que una dieta vegetariana o vegana.

ADAPTACIONES POCO ADECUADAS: En muchos grupos scout, por desconocimiento, se hacen adaptaciones en las que no se cubre la fuente proteica de las dietas vegetarianas y veganas. Por eso mismo es muy frecuente encontrarse:

- Ensaladas que no tienen atún
- Arroces a los que se le quita el pollo
- Pasta a la que se le quita la carne picada



En muchas ocasiones la adaptación consiste tan solo en quitar el alimento de origen animal. Y en otras tantas, cuando se hace una sustitución, no siempre es de otra fuente proteica, quedando una alternativa insuficiente como:

- Ensalada como la del resto de grupo, pero sin atún
- Arroz con verduras
- Pasta con verduras

¿Cómo debería ser una correcta adaptación? Aquella en la que sustituyamos la fuente proteica por otra apta. Algunos ejemplos:

- Ensalada con lentejas
- Arroz con garbanzos
- Pasta con soja texturizada / tofu
- Ensalada con lentejas

Un cambio de enfoque:

Hay veces que pensamos que las dietas vegetarianas y veganas necesitan de productos especiales y se intenta sustituir el menú a base de hamburguesas vegetarianas, salchichas vegetarianas... Estos productos no siempre tienen un

perfil saludable. Aunque hay productos que son geniales herramientas y facilitan mucho el menú: tofu, soja texturizada, seitán... no es necesario recurrir a ellos cada día. Con una fuente de legumbre es suficiente. Tampoco hace falta que siempre tenga que haber dos preparaciones en paralelo:

- Arroz con carne / arroz con garbanzos
- Cocido con jamón / cocido sin jamón

Si en el grupo preparáis para todo el mundo comidas vegetarianas y veganas os daréis cuenta de que facilitan el trabajo tanto en la cocina como a la hora de servir a todo el mundo. Por ejemplo, tener de menú:

- Gazpacho
- Garbanzos con espinacas

No solo es un menú saludable sino que es apto para vegetarianas/os, menú vegano, kosher, halal, sin gluten, alergia al huevo, alergia a la proteína láctea e intolerancia a la lactosa. Si buscamos hacer más comidas inclusivas lo tendremos más fácil en todos los sentidos.

Consejos útiles para el COMEDOR DEL CAMPAMENTO

1. Recuerda las normas establecidas a la hora de comer que tengáis en el grupo:

- Usar correctamente los utensilios del comedor.
- Utilizar las servilletas, masticar con la boca cerrada.
- No hablar con la boca llena.
- Pedir las cosas por favor y dar las gracias.
- No correr por el comedor. Entrar y salir de manera ordenada.
- Mantener un tono de voz adecuado en el comedor.

2. Trabajemos hábitos de higiene antes y después de las comidas (lavarse las manos antes de comer, retirar platos y cubiertos después de comer, lavarse los dientes después de cada comida...)

3. No pongamos saleros o salsas encima de la mesa. Tampoco es buena idea servir demasiado pan, o hacerlo antes de la comida, ya que se llenan de un alimento superfluo.





4. Evitemos que tengan comida malsana en la tienda de campaña/habitación como chucherías, snacks y aperitivos. Puedes proponer que esto sea una norma de campamento para las familias.

5. Mantén una actitud positiva.

6. Felicita a quienes prueben cosas nuevas, quienes progresen... Presenta los platos de manera atractiva y diferente.

7. No castigues con la comida ni con tareas que son responsabilidades, como fregar o limpiar.

8. Sirve primero a quienes les gusta ese tipo de comida: conseguirás que el resto no sienta rechazo al ver cómo hay quienes normalizan el menú.

9. Evita tensiones o conflictos en el comedor. ¡La comida es un momento agradable! Debemos despertar la curiosidad e intentar que se prueben las cosas, pero sin gritar ni forzar a comer.

Decálogo sobre

COMPRAS/SOSTENIBILIDAD

- 1.** Compra en los comercios locales del entorno del campamento/acampada. Ayudando a la economía de zonas rurales damos vida a los pueblos y combatimos la despoblación.
- 2.** Adquiere productos locales y de proximidad, o al menos que no sean de importación. Reduces el impacto ambiental que produce el transporte de los alimentos.
- 3.** Escoge frutas y verduras de temporada. Reduces el impacto ambiental que genera la producción forzada de productos fuera de temporada o su transporte desde lugares remotos. Además, ¡son más baratas!
- 4.** Compra productos a granel o en envases retornables y, si no se puede, en el envase de mayor tamaño posible. Disminuyes el impacto ambiental que producen los residuos de los envases.
- 5.** Prioriza alimentos que no necesitan refrigeración en frigoríficos, cámaras o congeladores: frutas, verduras, conservas, leche, pasta, arroz, etc., frente a carnes, yogures, precocinados. Reduces el impacto ambiental del consumo de energía necesaria para la conservación de los alimentos.



Decálogo sobre

COMPRAS/SOSTENIBILIDAD



6. Siempre cumpliendo con las normas de higiene y seguridad alimentaria, intenta sacar el máximo partido a los alimentos; por ejemplo, comprando piezas grandes y cortándolas en cocina, haciendo caldos o sopas, aprovechando pan del día anterior para tostadas en el desayuno, etc. Produces menos residuos y desperdicias menos comida.

7. Da prioridad a alimentos vegetales sobre carne y derivados cárnicos: reduces el impacto ambiental que genera la producción de carne.

8. Vigila las cantidades de comida que se preparan, ajustándolas al consumo real del campamento.

9. Cocinar platos como guisos, legumbres, sopas, etc. Mancha menos que preparar fritos, letes, etc. Consumirás menor cantidad de agua y productos de limpieza.

10. Recicla los residuos de la cocina. Se pueden aprovechar cartones y plásticos para actividades, aceites usados para hacer jabón, los residuos orgánicos se pueden ofrecer a gente del entorno para hacer compost, etc. Utiliza los contenedores de reciclaje aunque el acceso a ellos sea más difícil que en las ciudades, itenemos que dar ejemplo!

Buenas prácticas de manipulación PARA EL EQUIPO DE COCINA

Practica buenos hábitos de higiene:

- Lávate las manos antes de manipular los alimentos.
- Protege bien cortes o heridas.
- Lava las manos después de tocar alimentos contaminados (como verduras frescas sin lavar) o de ir al baño.
- Mantén limpia la ropa de trabajo.
- Evita toser o estornudar en la zona de manipulación de alimentos.
- No fumes ni comas en los lugares de manipulación de alimentos.
- Mantén escrupulosamente limpias todas las superficies de trabajo.
- Evita la contaminación cruzada por contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- Procura que la cocción sea superior a los 70 °C para eliminar los gérmenes.
- Mantén cerrados los cubos de basura y lávate las manos después de manipularlos.
- El pelo siempre debe estar recogido evitando que caiga sobre la cara.



- Si hay posibilidad, descongela los alimentos en el frigorífico, evitando descongelarlos a temperatura ambiente.
- Cocina los alimentos con la menor antelación posible a su consumo.
- Desinfecta bien toda la fruta y la verdura antes de su preparación.
- Revisa y respeta la fecha de caducidad de los alimentos envasados.
- No vuelvas a congelar alimentos una vez descongelados.
- Consume los alimentos cocinados lo antes posible.

Almacena correctamente los alimentos:

- Los que necesiten frío, bien tapados y a la temperatura adecuada:
Refrigerados: entre 4 °C y 8 °C
Congelados: por debajo de -18 °C
- Aquellos que no necesiten frío, almacénalos de manera que no toquen el suelo.

Propuestas para DESAYUNOS

NIVEL 1

“Hay que ponerse las pilas cuanto antes”

Galletas
Batidos industriales
Zumos industriales
Bollería industrial
Bollería casera
Cereales azucarados
Mermelada
Chocolate

NIVEL 2

“Tenemos que mejorar cosas”

Cereales
Mantequilla
Tostada con jamón
Fiambres - Embutidos

NIVEL 3

“¡Lo estamos haciendo muy bien!”

Batido de frutas
Pan integral
Cereales integrales
Copos de avena
Muesli sin azúcar
Macedonia de fruta
Aceite de oliva
Tostada de queso fresco (burgalesa)
Huevos revueltos
Tostada tomate
Tostada de queso
Yogurt natural



Propuestas para MERIENDAS

NIVEL 1

“Hay que ponerse las pilas cuanto antes”

Bollería casera
Galletas
Zumos industriales
Batidos industriales



NIVEL 2

“Tenemos que mejorar cosas”

Minibocadillo
de embutido
Jamón
Fiambre

NIVEL 3

“¡Lo estamos haciendo muy bien!”

Manzana
2 Ciruelas
Rodaja de melón
Rodaja de sandía
Plátano
Peras
Melocotón
Nectarina
2 Albaricoques
Naranja
Zanahoria
Batido de frutas
Macedonia

Hay que tener agua a disposición de todo el campamento durante todo el día. Hay grupos en los que llenan garrafas y se colocan en los rincones de sección y lugares de actividad para que esté a mano y como recordatorio de que hay que beber agua.

Propuestas para EXCURSIONES / ACAMPADAS en las que no se cocina

Comida para llevar desde casa

Desayunos:

Bocadillos saludables + fruta +
zumos naturales + cremas de frutos secos +
patés vegetales + batidos caseros.

Medias mañanas y meriendas: ver las propuestas anteriores
(la fruta es lo más cómodo porque no requiere preparación
y su transporte es sencillo).

ANEXO DE BOCADILLOS

Propuestas de platos únicos para llevar en táper/fiambrera
(utilizar como referencia "el plato de Harvard"):

- Ensalada de arroz con atún o pollo
- Tortilla de patata con ensalada
- Filetes con ensalada
- Ensalada de patata/campera
- Ensalada de pasta
- Ensalada de garbanzos
- Tabulé / cous-cous con vegetales



Adaptaciones de menú

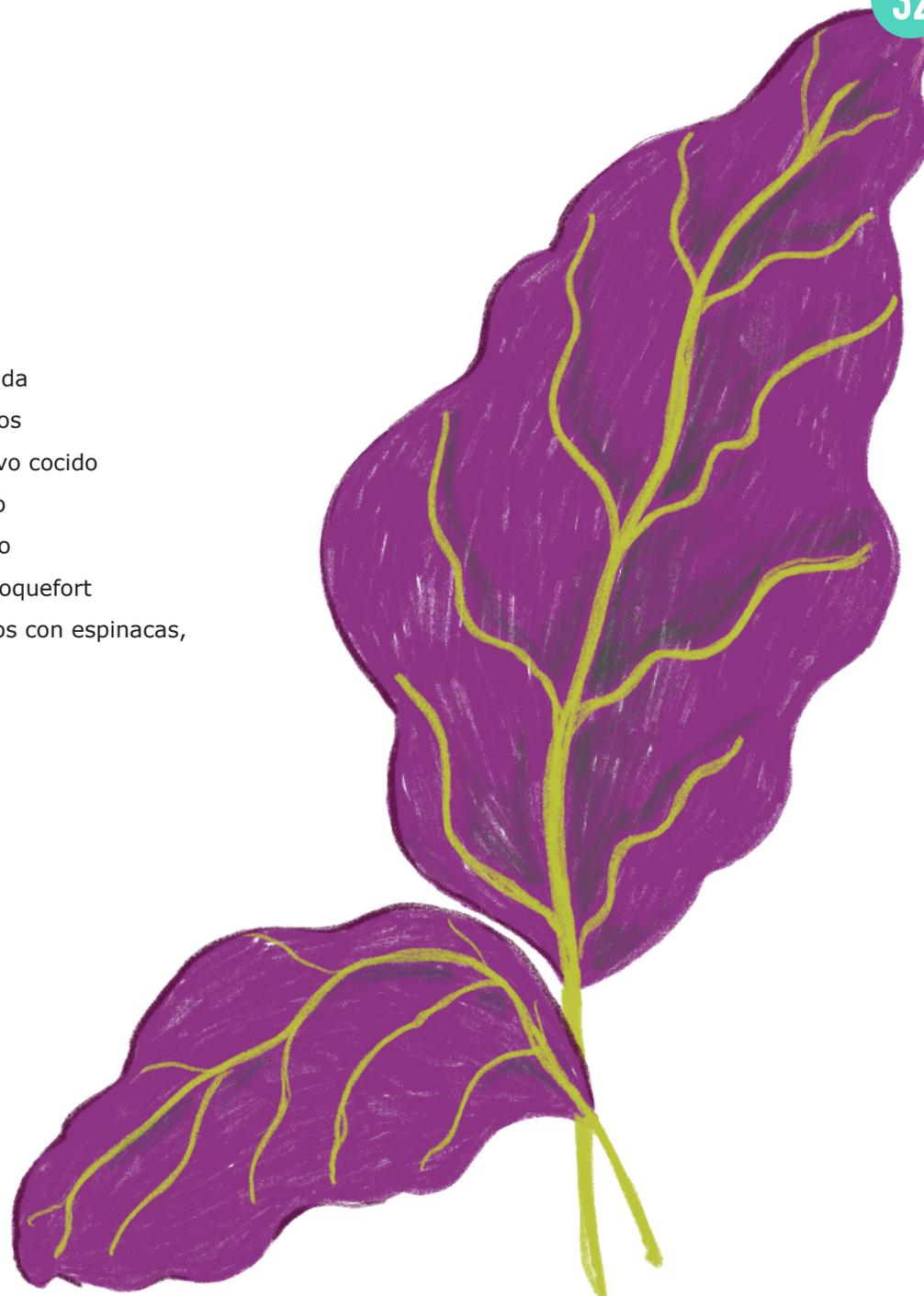
VEGETARIANAS y VEGANAS

VEGANAS

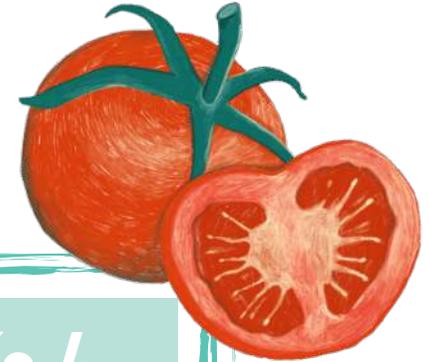
- Puré de patatas
- Arroz con tomate
- Cous-cous + legumbre + verduras
- Latas de legumbres con hortalizas
- Verduras deshidratadas
- Arroz con espelta
- Sopas de verduras deshidratadas
- Nuggets de tofu + quinoa salteada
- Ensaladilla rusa con sojanesa
- Filetes empanados de seitán
- Ensalada de garbanzos
- Ensalada de lentejas con zanahorias y bulgur
- Tallarines con brócoli salteado
- Pisto con tofu ahumado y arroz hervido
- Filetes rusos de tofu y avena al aroma de curry
- Tabulé vegetal
- Pastas
- Rissoto
- Barritas protéicas
- Fiambre vegetal
- Chocolate
- Frutos secos

VEGETARIANAS

- Tortilla de patatas + ensalada
- Ensalada de arroz + quesitos
- Ensalada de pasta con huevo cocido
- Bitoques de carnita y queso
- Tortilla de calabacín y queso
- Croquetas de espinacas y roquefort
- Crepes con huevos revueltos con espinacas, nata, frutos secos y pastas



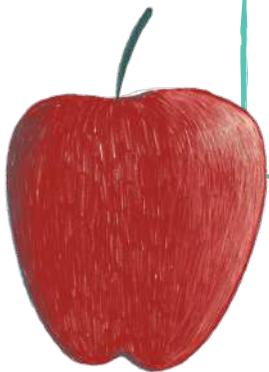
Ejemplos de MENÚ de ruta VEGETARIANO



	día 1	día 2	día 3	día 4
comida	<p>Tortilla de patatas Quinoa Fruta</p>	<p>Lata de legumbres Hummus con pan Fruta</p>	<p>Rissoto de setas Frutos secos Fruta</p>	<p>Bocadillo de fiambre vegetariano, aguacate y queso Fruta</p>
cena	<p>Ensalada de arroz con verduras Queso con pasas</p>	<p>Puré de patatas Salchicha de soja Fruta</p>	<p>Sopa de miso con fideos y huevo cocido Queso</p>	

Ejemplos de MENÚ de ruta VEGETARIANO

	día 1	día 2	día 3	día 4
comida	<p>Ensalada de arroz, lentejas y verdura Frutos secos</p>	<p>Bocadillo de tortilla y rodajas de tomate Fruta</p>	<p>Sobre de pasta tres quesos Frutos secos Pasas</p>	<p>Bocadillo de fiambre vegetariano, aguacate y queso Fruta</p>
cena	<p>Hummus con baritas de verduras Frutos secos</p>	<p>Cous-cous con setas deshidratadas + bote de garbanzos Yogur de soja con semillas</p>	<p>Sopa de verdura deshidratada Seitán Fruta</p>	



Ejemplos de adaptaciones a

MENÚ VEGETARIANO

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
comida	Lentejas estofadas con verduras, ensalada de tomate	Pollo a la plancha con patatas panaderas y gazpacho andaluz Tofu encebollado con patatas panaderas y gazpacho andaluz	Espaguetis con carne picada y salsa de tomate con sofrito de verduras Espaguetis con cuatro quesos con sofrito de verduras	Menestra de verduras y patata con pescado a la andaluza Menestra de verduras y patata con tofu al curry	Ensalada de alubia roja con verduras de hojas, tomate rallado, brócoli, pepino, manzana y nueces	Tortilla de patata con ensalada de hojas, tomate, zanahoria, pepino, maíz...	Arroz a la cubana con carne picada y salsa de tomate con sofrito de verduras Arroz a la cubana con carnita y salsa de tomate con sofrito de verduras
cena	Tostada con rodajas de tomate y revuelto de huevo con ajetes y setas	Arroz salteado con setas y merluza en salsa con verduritas Arroz salteado con setas en salsa de soja con verduritas	Moje y hummus de garbanzos con palitos de zanahoria	Sopa de verduras con huevo y fideos, ensalada de hojas, pepino y tomate	Sofrito de cebolla y pimientos con pollo, arroz, zanahoria y guisantes Sofrito de cebolla y pimientos con frutos secos, arroz, zanahoria y guisantes	Merluza encebollada, pan y crema de calabaza Tofu encebollado, pan y crema de calabaza + huevo cocido	Sopa de pescado con sofrito de cebolla, fideos, almejas y pescado desmenuzado Sopa de miso con sofrito de cebolla, fideos y tofu

Opción de menú convencional

Opción de menú vegetariano

Ejemplos de adaptaciones a

MENÚ VEGETARIANO



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
comida	Guiso de judión con calabaza y verduras	Ragout de pavo con patatas, zanahoria y pimiento y ensalada de tomate con orégano Estofado de seitán con zanahoria, pimiento y patatas y ensalada de tomate con orégano	Lasaña de verduras con carne picada Lasaña de verduras con bechamel de queso gratinado	Ensalada de judías verdes con patatas y pescadilla rebozada Ensalada de judías verdes con patatas y fiambre vegetariano	Ensalada de garbanzos con tomate, piña y pepino a dados, cebolleta picada y maíz	Ensalada de patata, huevo, manzana, maíz, brócoli, lechuga en juliana, zanahoria, salsa de yogurt casera	Carne con tomate y arroz con champiñones y guisantes Carnita con tomate y arroz con champiñones y guisantes
cena	Sándwich vegetal con huevo y salteado de brócoli con maíz	Ensalada de arroz con atún, guisantes, cebolla salteada y zanahoria y crema fría de pepino con verduritas Ensalada de arroz con guisantes, cebolla salteada y zanahoria y crujientes de soja y crema fría de pepino	Sopa de verduras con garbanzos y ensalada de hojas con manzana, pepino y flores de brócoli (al vapor o salteadas)	Sofrito de cebolla y pimiento rojo y verde con espaguetis y huevo rallado	Cama de arroz al vapor con pollo al ajillo y crema de zanahoria con jengibre Cama de arroz al vapor con tofu al ajillo y crema de zanahoria con jengibre guisantes	Tostadas con caballa y rodaja de tomate y vichyssoise Tostadas con queso y rodaja de tomate y vichyssoise	Macarrones con atún y salsa casera de tomate con sofrito de verduras Macarrones con salsa casera de tomate con sofrito de verduras gratinados con queso

Opción de menú convencional

Opción de menú vegetariano

Ejemplos de adaptaciones a

MENÚ VEGETARIANO



	jueves	viernes	sábado	domingo
comida	<p>Crema fría de calabacines y patata, merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz</p> <p>Crema fría de calabacines y patata y cachopo de berenjena y queso</p>	<p>Ensalada de alubias con verdura de hoja, huevo, manzana, zanahoria, tomate, pepino y queso</p>	<p>Salmorejo y tortilla de patatas con ensalada de col cruda (col, tomate, pepino, rabanitos).</p>	<p>Ensalada de arroz con maíz, pepino, zanahoria y brócoli y pollo a la naranja</p> <p>Ensalada de arroz con maíz, pepino, zanahoria y brócoli y filete de seitán encebollado</p>
cena	<p>Sopa de huevo y fideos con perejil y ensalada de hojas con piña, pepino y zanahoria</p>	<p>Salteado de judías verdes con arroz y pollo a la plancha</p> <p>Salteado de judías verdes con arroz y salchichas de soja</p>	<p>Crema de verduras Merluza a la plancha con verdura salteada</p> <p>Crema de verduras Tofu a la plancha con verduras salteadas</p>	<p>Fideuá de verduras y moje con huevo cocido</p> <p>Arroz con garbanzos</p>

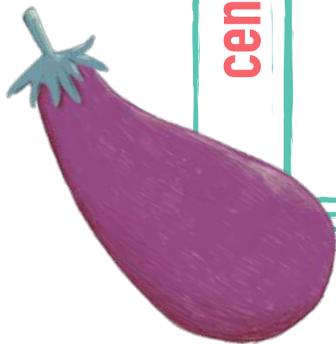
Opción de menú convencional

Opción de menú vegetariano

Ejemplos de adaptaciones a

MENÚ VEGETARIANO

	jueves	viernes	sábado	domingo
comida	<p>Patatas aliñadas con tomate, pimiento y cebolla Merluza a la roteña</p> <p>Patatas aliñadas con tomate, pimiento y cebolla. Filetes de seitán</p>	<p>Habichuelas con verduras. Ensalada de tomate y queso fresco</p>	<p>Cascos de patata con salteado de huevo, ajetes y setas</p>	<p>Paella de verduras y ensalada completa con atún</p> <p>Paella de verduras y algas y ensalada completa con frutos secos</p>
cena	<p>1º sopa de cocido 2º cocido de garbanzos</p> <p>Tortilla de patatas, pimientos y cebollas</p>	<p>Arroz tres delicias con pimiento y ensalada de pepino, tomate y maíz</p> <p>Arroz salteado con verduras y huevo y ensalada de pepino, tomate y maíz</p>	<p>Crema de verduras. Filete de mero con patatas al vapor (o cocidas)</p> <p>Crema de verduras Cachopos de tofu y queso</p>	<p>Sopa de pescado con pescado fideos.</p> <p>Sopa de miso con fideos con huevo cocido troceado</p>



Opción de menú convencional

Opción de menú vegetariano

CONCLUSIONES

Aunque hemos querido que esta publicación satisfaga de manera ágil esa necesidad que muchas veces tenemos desde los grupos de “nos hace falta un menú” o “necesitamos unas ideas para ruta”, esperamos de verdad que puedas encontrar en este documento mucho más:

- **Inspiración** para seguir mejorando la alimentación que ofrecemos en nuestras actividades
- **Autocrítica** para ver nuestras incoherencias que tenemos como scouts y el margen de mejora que podemos recorrer
- **Motivación** para empezar a emprender un cambio progresivo y ambicioso,
- **Perspectiva** para conseguir coordinar nuestras áreas de salud, medio ambiente y consumo responsable

Conseguir cambiar un tema tan arraigado como nuestros menús de campamento requiere de mucha reflexión y ganas de mejorar, esperamos poder sembrar esa pequeña semilla en vuestro kraal o comité de personas voluntarias de campamento para poder lograrlo.

Las sensibilidades con la alimentación han cambiado mucho durante las últimas décadas y es crucial como movimiento que somos el poder adaptarnos a los nuevos tiempos.

¡Que aproveche!





Aitor Sánchez es dietista-nutricionista y tecnólogo alimentario. Ha sido presidente y director de la Escuela de Formación de Scouts de Castilla-La Mancha. En el ámbito de las publicaciones de Scouts de España, ha coordinado el Equipo de Educación para la Salud y de Menús de Campamento. Es autor de diferentes libros y guías alimentarias sobre nutrición y dietética. Trabaja como divulgador científico en TVE y RNE, destaca su trabajo digital en su canal de YouTube, sus charlas TEDx y su portal @MiDietaCojea.



SCOUTS[®]
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Revisado por el Servicio de Educación Scout