

Menús para campamentos

Un menú balanceado y saludable debe incluir las porciones adecuadas de alimentos, de acuerdo a la edad, el peso, la actividad física de la persona.

Algo que no puede faltar son los nutrientes... **proteína, carbohidratos y grasa...** Además, debe ser rico en vitaminas, minerales y fibra.

El siguiente es una sugerencia de lo que puede ser un menú balanceado y saludable para tres días de campamento. Aquí incluiremos todas las comidas, aunque por lo general el desayuno del primer día y la cena del último son personales.

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
1	Panqueques con mermelada Café con leche o jugo**	Espaguetis con Salsa Boloñesa* Plátanos dulces Jugo**	Mandarinas o naranjas	Hamburguesas Leche o jugo**
2	Huevos revueltos Arepá Café con leche	Arroz, albóndigas* y puré de papas Jugo**	Donas o pan dulce	Paté de atún Pan Leche o jugo**
3	Avena o Fororo	Sopa de vegetales con bollitos	Patilla o melón	Arepá con queso Leche o jugo**

* La carne fresca es difícil de conservar, puede ser sustituida por carne de soya, o en el último de los casos carne enlatada.

** El jugo natural es el mejor; pero por la dificultad para llevar suficiente fruta y procesarlas debidamente en campamento, es factible usar jugos o tes de sobre.

Tabla de consumo calórico

Es muy importante proveerte las calorías necesarias durante una actividad al aire libre, ya que de lo contrario te sentirás casados y hambrientos todo el tiempo.

Esta tabla esta basada en el consumo promedio (según el peso), para un día de actividad moderada, como la que se da en un campamento normal, para actividades más intensas este consumo debe aumentar.

Peso en Kg.	40	45	50	55	60	70	80	90
Calorías necesarias	1.400	1.550	1.700	1.870	2.050	2.400	2.720	3.100

Investiga cuales son las cargas calóricas de los alimentos que piensas consumir, de esa manera sabrán **cuanto debe comer cada miembro de la Patrulla** de acuerdo a sus propio peso.