



# PROTOCOLO NUTRICIONAL CAMPAÑA ESCOLAR DE ESQUI DE FONDO

## Introducción

En esta semana de gran actividad física, los/las niños/as y jóvenes de esta edad tienen unas necesidades nutricionales mayores, tanto energéticas como de micronutrientes. El aporte calórico debe comprender de entre 2300-2500 kcal en el caso de las niñas y 2500-3000 kcal en el caso de los niños.

Estas necesidades deben cubrirse con alimentos ricos en nutrientes y energía pero bajos en azúcares simples y grasas de mala calidad.

Con esta guía estaremos asegurando que el aspecto nutricional en esta semana sea el óptimo y de esta manera los/las niños/as puedan disfrutar de una divertida semana llena de energía y vitalidad.

Los/las niños/as con necesidades nutricionales especiales tales como enfermedades metabólicas (diabetes, ...), intolerancias (celiaquía, intolerancia a la fructosa, ...) o alergias serán tratados/as conforme a sus necesidades adaptando los menús a cada caso particular.

## Desayuno

El desayuno debe estar cargado de nutrientes y energía. El desgaste físico en las horas posteriores va a ser grande, con lo que para asegurarnos de que los/las niños/as estén en plena forma les daremos un desayuno compuesto de:

1. Fruta
2. Lácteo (leche o yogurt natural)
  - *Los azúcares añadidos tipo cola-cajo o yogurt de sabor sólo en el caso de que no se acepte el alimento de manera natural*
3. Cereal
  - Pan con york, serrano, pavo, mermelada, miel, tomate, aceite, ...o
  - Galletas, bizcocho casero o cereales de desayuno sin azúcares añadidos tipo corn flakes
  - *Es preferible que sean alimentos integrales, estos harán que la energía que aporte el producto está más repartida a lo largo de la jornada.*

## Almuerzo

A mitad de mañana deberán recargar energía, ya que tras unas horas de actividad intensa las reservas de glucógeno (energía) se han ido acabando y si no se renuevan pueden usar sus propios músculos para la obtención de dicha energía.

Estará compuesto por:

1. Fruta natural
2. Bocado

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Jamón de york o pavo	Tortilla	Queso	Embutido	Jamón de york con tomate natural

La fruta será de temporada y se variará a lo largo de la semana. Se respetarán los gustos de los/las niños/as. Es muy importante que se coma el almuerzo.

En la nieve es difícil sentir la sensación de sed, es por esto que la hidratación se suele descuidar. Es importante que cada niño/a lleve su propia cantimplora con agua. Los requerimientos de líquido en un día de esquí para niños/as y jóvenes de esta edad están alrededor de los dos litros de agua.

## Comida

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer plato		Macarrones con tomate	Lentejas con verdura	Judías verdes con patata	Alubia blanca con verdura	Arroz con tomate
Segundo plato		Pechuga de pollo con pimientos	Atún en salsa de tomate	Pollo asado	Estofado de pavo	Hamburguesa de ternera
Postre		Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	

## Cena

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer plato	Puré de verdura	Ensalada variada	Sopa de cocido	Ensalada variada	Ensalada variada	
Segundo plato	Pescado blanco rebozado	Tortilla o huevo frito	Lomo a la plancha con ensalada	Tortilla o huevo frito	Pizza	
Postre	Lácteo	Láctea	Lácteo	Fruta	Lácteo	

*Los cereales (pasta, arroz y pan) más adecuados son los de tipo integral.*

*Los purés llevarán patata y las ensaladas patata o maíz.*

*Los lácteos más adecuados son los naturales sin azúcares añadidos.*

*Se evitarán las frituras y los alimentos precocinados.*

*La bebida de las comidas será agua.*

*El aceite, tanto para cocinar como aliñar en crudo, será aceite de oliva virgen extra.*

*Es importante respetar el apetito de los/las niños/as y adecuar el tamaño de las raciones en cada caso particular.*

*El pescado blanco será: merluza, pescadilla, bacalao, lenguado, halibut, perca o trucha.*