



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. Mínimo **75 gr de pan de barra.**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Jamón de york o pavo	Tortilla	Embutido	Jamón de york o pavo	Embutido

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 coman 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 seca con verdura	Arroz con tomate
Segundo plato		Pollo guisado o pechugas de pollo	Pescado blanco en salsa	Pollo asado	Estofado de pavo	Hamburguesa o albóndigas de ternera
Postre		Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo

Cena

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer plato	Puré de verdura	Ensalada variada o Sopa de cocido	Puré de verdura	Ensalada variada o Sopa de cocido	Ensalada variada	
Segundo plato	Pescado blanco rebozado	Tortilla de patata	Lomo a la plancha con pimientos o ensalada	Huevos fritos con patatas y tomate	Pizza	
Postre	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	

Solo se servirán patatas fritas de guarnición el miércoles por la noche.

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.