



# 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.

Se han realizado algunos cambios en la oferta nutricional, incrementando las proteínas de origen vegetal y, reduciendo el consumo de carnes rojas y procesadas.

Proponemos un menú completo y variado con la intención de cubrir las necesidades nutricionales y energéticas de los/las participantes en estos cinco días de una alta exigencia física.

Los/las niños/as o adultos/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 desayuno va a apoyar esa cena reparadora para que puedan enfrentarse a esa jornada deportiva matutina hidratados/as y con energía.

1. Fruta o zumo
2. Lácteo (leche semidesnatada, yogur natural o de sabores o bebida vegetal de arroz)
3. Cacao en polvo (mínimo 70%)
4. Cereal
  - Pan con york, serrano, pavo, huevo duro, mermelada, mantequilla, miel, tomate, aceite de oliva, ...o
  - Galletas o
  - Bizcocho casero o
  - Cereales de desayuno tipo Corn Flakes, copos de avena o muesli

## Almuerzo

A mitad de mañana deberán hidratarse y recargar energía. Es muy importante que tomen algo en el almuerzo.

Estará compuesto por:

1. Fruta natural

2. Bocado. Mínimo 75 gr de pan de barra.

MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Quesos bajos en grasa, quesitos, o queso de untar con mermelada	Jamón tipo serrano, york o pavo	Tortilla de patata	Nutella
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

*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.*

## Comida

Hay que reponer energías, por eso, la alimentación del mediodía será nutritiva y recuperadora del esfuerzo físico de la mañana. Aprovecharemos para ofrecer legumbres ricas en almidones y proteínas vegetales con algo de proteína animal.

	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Primer plato</b>	Lentejas con verduras	Arroz con tomate	Garbanzos con verduras	Ensalada variada
<b>Segundo plato</b>	Tortilla de patatas	Hamburguesa o albóndigas	Lomo con patatas	Pasta con tomate, carne picada y queso
<b>Postre</b>	Fruta	Lácteo	Fruta	Helado o postre casero

## Cena

Será reconstituyente y energética para recuperarnos de un día tan intenso, tanto físicamente como emocionalmente. Nos interesa reponer unos depósitos de glucógeno vacíos por las exigencias del día y, que necesitaremos llenar para tener un buen rendimiento al día siguiente. La cena debe facilitar un buen descanso y, la reparación de ese organismo en estos momentos de crecimiento y exigencia física.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
<b>Primer plato</b>	Ensalada variada	Judías verdes	Sopa con abundante fideo	Puré de verduras que incluya patata, calabaza, zanahoria o boniato
<b>Segundo plato</b>	Pasta con tomate, carne picada y queso	Pollo guisado o muslos de pollo asados con patatas panadera	Pescado blanco rebozado	Pizza
<b>Postre</b>	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo