



Te encuentras en Inicio / Divisiones / Otras colectividades /

Recomendaciones para programar menús en campus deportivos y colonias de verano

Fotos portada de sección y superior: ©Depositphotos.

# Recomendaciones para programar menús en campus deportivos y colonias de verano

Jueves, 01 de junio 2023

**Finalizado el curso escolar y con la mayoría de padres y madres aún trabajando, muchas familias recurren a campamentos y colonias de verano de todo tipo. A pesar del ambiente mucho más distendido, los servicios de alimentación de estas actividades deben respetar las programaciones de menús, además de cumplir con las exigencias de higiene y manipulación que aseguran la inocuidad alimentaria.**

La *Agència Catalana de Salut Pública* ha revisado el documento *Passar-s'ho bé i menjar millor* (Pasárselo bien, comer mejor), una guía con información y recomendaciones para programar menús de campus deportivos y colonias de verano.

El documento, que supone una actualización del publicado en 2016, tiene como objetivo que los niños y niñas que estén unos días de vacaciones en las colonias o campamentos de verano, disfruten de una alimentación variada, equilibrada, saludable y adaptada a sus necesidades. La guía incluye, además de las recomendaciones, un ejemplo de programación de menú para cuatro semanas.

Para no descuidar la alimentación, tampoco en verano, *Passar-s'ho bé i menjar millor* hace hincapié en los siguientes puntos:

- Es necesario **que las familias dispongan de la programación de menús**. Sea cual sea el formato (papel o digital) es conveniente que incluya la fecha y que se presente la información de manera sencilla y comprensible.
- El **agua debe ser la bebida principal a lo largo del día**, sobre todo durante las actividades deportivas y en ambientes calurosos, ya que desempeña un importante papel regulador para el organismo. Se recomienda que esté siempre presente en todas las comidas y que sea de fácil acceso para los niños. También se incide en que el agua del grifo es apta y saludable para el consumo (además de que evita envases de un solo uso).
- Se debe tener presente que la cantidad de las raciones debe **adaptarse a la edad y al apetito de los niños**. Es preferible servir poca cantidad de comida y dar la opción de repetir (en concreto, de primeros platos, fruta y ensalada).
- Hay que utilizar siempre **aceite de oliva virgen extra**, tanto para aliñar como para cocinar, por su calidad nutricional. En el caso de las cocciones y las frituras, el aceite de oliva y el aceite de girasol alto oleico son una alternativa más económica que el aceite de oliva virgen extra y tienen mayor estabilidad a las temperaturas elevadas que otros aceites (girasol, orujo, soja, maíz, etc.).
- La utilización de sal en las preparaciones debe ser mínima y conviene utilizar **sal yodada**.
- Se pueden acompañar las comidas con pan, y es necesario garantizar la **presencia de pan integral**.
- Hay que **reducir la presencia de alimentos precocinados** (canelones, lasañas, croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados, patatas prefritas y otros preparados industriales) a una frecuencia máxima de una vez a la semana, ya que pueden suponer una aportación excesiva de grasas poco saludables y de sal.
- Las preparaciones de carne roja, carne procesada o muy grasa (ternera, cerdo, salchichas, hamburguesas, albóndigas, etc.) se pueden incluir con una frecuencia máxima de una vez por semana.
- Los **fritos** se pueden ofrecer, sin sobrepasar las frecuencias de un máximo de dos veces a la semana. La frecuencia recomendada de frituras para las guarniciones es de un máximo de una vez a la semana.
- Es conveniente que la mayoría de los postres de la semana escolar sean a base de **fruta fresca** y se puede reservar un día para postres lácticos (dando preferencia al yogur natural sin azucarar).
- Se recomienda adecuar las combinaciones de primer y segundo plato de modo que no sean ni demasiado densas ni demasiado ligeras. **Cuando en el primer plato se incluye carne, huevo o pescado, el segundo plato no debe llevarlo.**

Algunos platos se pueden presentar como únicos; es el caso de la paella, canelones, legumbres, pasta boloñesa (con queso y carne), etc. Éstos pueden ir acompañados por una ensalada o crema fría de verduras.

– En todas las ingestas debe haber alguna fruta o verdura fresca.

El documento también recuerda las frecuencias semanales recomendadas; alerta sobre la necesidad de que las máquinas expendedoras contengan alimentos y bebidas saludables; y enlaza con algunos documentos con información sobre aspectos relacionados con la manipulación y seguridad alimentaria de alimentos tanto en cocina como al aire libre.

– Descarga del documento: [Passar-s'ho bé i menjar millor](#) (catalán).

#### **Notícias Relacionadas**

- [En los campamentos infantiles, relajémonos con todo menos con la seguridad alimentaria](#)
- [Campamentos y colonias de verano: ¿cómo garantizar la seguridad alimentaria?](#)
- [La alimentación segura en las colonias, un reto para las entidades de tiempo libre](#)
- [Campamentos de verano, una buena oportunidad para inculcar buenos hábitos](#)