Santiago, 03 de Noviembre de 2026
Circular N° 9 - 11° Jamboree Nacional 2027

A todas y todos los participantes del 11° Jamboree Nacional 2027.

Junto con saludarles fraternalmente, nos alegra compartir la propuesta de menú para acompañar la planificación de la alimentación de las patrullas participantes. Queremos que cada niña, niño, adolescente y joven cuente con la energía necesaria para disfrutar de las actividades y vivir plenamente esta experiencia en Picarquín.

Preparar y compartir los alimentos es parte de la vida y rutina de campamento; nos permite fortalecer la autonomía, distribuir responsabilidades y aprender a cuidarnos unos a otros. Por ello, esta propuesta invita a hacer de cada comida un espacio de convivencia, que considere las distintas necesidades alimentarias y promueva una relación respetuosa con la alimentación.

El menú que presentamos es una guía orientadora y flexible, que cada patrulla podrá adaptar a su realidad, sus recursos y la programación de sus actividades. Incluye preparaciones variadas y alternativas vegetarianas, junto con orientaciones para facilitar su organización y reducir los residuos. Les invitamos a revisarlo junto a sus patrullas e incorporarlo a los preparativos del campamento, haciendo de la alimentación una tarea compartida y una oportunidad más para aprender y disfrutar.

1. MARCO ORIENTADOR Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

- **IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN ACTIVIDADES DE ALTA EXIGENCIA.**
  Un campamento de 7 a 8 días representa para la niñez y adolescencia una exigencia metabólica y física extraordinaria. El desplazamiento por el lugar, las danzas, dinámicas, los juegos y la exposición a condiciones meteorológicas calurosas, acompañados de tener que pernoctar por las noches en carpas, son condiciones externas que demandan un gasto calórico muy superior a lo que acostumbra en su día a día. Es por ello que se propone un aumento del aporte calórico, distribuido en 5 tiempos de comida, las que son: desayuno, colación AM, almuerzo, colación PM y once/cena.

  Como base nutricional, se recomienda priorizar carbohidratos complejos de absorción lenta, como lo son la avena y legumbres, y así entregar energía prolongada sin generar fluctuaciones significativas en la glucosa, acompañado con la combinación equilibrada de proteínas, asegurando la reparación de tejidos musculares y así evitar la

fatiga temprana. Por otro lado, para evitar la deshidratación y cuadros de constipación comunes en campamentos, se debe promover el consumo diario de ensaladas, frutas y agua como principal fuente de hidratación.

- **EQUILIBRIO NUTRICIONAL Y ETAPA DE DESARROLLO**

  La planificación de la alimentación no solo debe comprender lo nutricional, si no que también equilibrar con la realidad psicoemocional de la niñez y adolescencia.

  Es por esta razón, que la minuta debe rescatar preparaciones familiares y de alta aceptación comunitaria, que también implique un trabajo de preparación, como por ejemplo; completos, fajitas, tacos, panqueques, torta, etc. pero preparados con alimentos de mejor calidad y más saludables

  Asimismo, es imperativo que los equipos de Guiadoras, Dirigentes y adultos acompañantes, erradiquen cualquier práctica de violencia alimentaria, que se puede esconder en comentarios tales como “en campamento se come lo que hay”, “si no se comen todo, no van a la actividad”, u otros similares. La alimentación debe concebirse como un espacio de encuentro formativo, seguro, respetuoso y armónico.

- **SOSTENIBILIDAD PRÁCTICA Y DISMINUCIÓN EFECTIVA DE RESIDUOS**

  Esta propuesta sugiere incorporar estrategias operativas viables para delegaciones y cocinas masivas.

  Disminuir el micro plástico y el sobre empaque en infusiones, colaciones u otros. Por ejemplo en vez de bolsas de té usar té de hoja o hierbas a granel en teteras comunitarias o en infusores, evitando la gran cantidad de bolsas individuales e hilos plásticos, considerando que el remanente del té de hoja es 100% compostable.

  Disminución del sobre empaque de colaciones como galletas, y preferir maquetes o presentaciones grandes, para luego porcionar en las cantidades necesarias en la medida que se va a ocupar el alimento. En el caso de la leche, preferir el formato de bolsa en polvo para reconstituir, en vez del formato de cajas de tetrapack, logrando reducir el volumen de la basura plástica y cartón.

  También se sugiere preferir formatos institucionales y concentrados, para disminuir el sobre empaque de los sachet individuales, como es en las salsas de tomate. Por otro lado, se solicita la separación de materia orgánica en los subcampos para compostaje.

2. MENÚ SUGERIDO PARA DELEGACIONES

- Las sugerencias de preparaciones están propuestas por día de actividades, no necesariamente llevan un orden cronológico, ya que se pensaron según la exigencia de cada día y considerando que no todos tienen el mismo cronograma diario.
- Para las opciones sugeridas se incorporan alimentos perecibles, considerando que hay delegaciones que pueden salir a comprar estos productos o que se puedan comprar en el kiosko disponible dentro del evento. Se identificarán con un asterisco (*)
- También se incluye una opción vegetariana en almuerzo , once/cena y se identificara anteponiendo (Veg:) antes de la preparación.

Opciones por actividad diaria	Desayuno	Colación AM	Almuerzo	Colación PM	Once ó Cena
Opción 1 *Llegada o de fácil montaje y preparación*	Infusión de té o hierbas o leche Pan con mermelada o jamón Avena cocida con fruta	Yogurt o leche en caja	**Plato Principal:** Fideos con salsa boloñesa de carne molida o vienesas **Veg:** Fideos con salsa boloñesa de proteína de soya Ensalada de repollo con zanahoria rallada + fruta fresca/ natural	Galletón casero de avena o barra de cereal sin sellos + Infusión fría (menta limón) o jugo.	Fajitas rellenas con pollo o atún + queso, choclo **Veg:** Porotos negros o Proteina de soya del almuerzo.

Opción 2 *Para día de módulos y juegos*	Infusión de té o hierbas ó Leche Pan con palta y/ó queso Porridge de avena con fruta	Huevos duros cocidos ó fruta picada	**Plato Principal:** Arroz primavera con *tutio o filete de pollo al jugo** **Veg:** Arroz primavera con tortilla de acelga o espinaca con huevo Ensalada chilena (tomate y cebolla) + Fruta fresca/ natural	Mix de frutos secos y semillas + Fruta fresca entera + Jugo o infusión fría	Sándwich en pan marraqueta o variedad a elección con tomate, queso y orégano + bebestible caliente Infusión de té o hierbas ó Leche
Opción 3 *Para un día muy largo y exigente.*	Infusión de té o hierbas ó Leche Pan con huevo revuelto o pasta de huevo Porridge de avena con fruta	Fruta fresca	**Plato Principal y Veg:** Lentejas guisadas con arroz. Ensalada de betarraga cocida o lechuga + Fruta en conserva o natural.	Tutti Frutti / Macedonia de fruta natural picada + yogurt	Arroz chaufa (verduras y huevo revuelto) **Veg:** Otra opción puede ser con Tofu salteado

Opción 4 *Para un día de salida / excursión*	Infusión de té o hierbas ó Leche Pan con queso + tomate Porridge de avena con fruta	Barra de cereal sin sellos + Fruta pequeña	**Ración de Marcha:** 2 sándwiches con pan marraqueta o variedad a elección con pollo cocido desmenuzado con verduras (lechuga, choclo, tomate, palta, etc...) **Veg:** ... huevo duro picado o hummus con choclo **Colación terreno:** Mix de frutos secos y pasas + Manzana y plátano + Leche Caja	Galleta de avena + infusión fría o jugo.	Sopas y cremas baja en sodio con fideos cabello ó Panqueques manjar o mermelada y fruta en rodajas
Opción 5 *Para un día más calmado de talleres o módulos reflexivos.*	Infusión de té o hierbas ó Leche Pan con manjar o mantequilla Porridge de avena con fruta	Huevo duro cocido ó fruta picada	**Plato Principal:** Charquicán tradicional con carne picada y huevo frito/pochado encima **Veg:** Charquicán con proteína de soya texturizada y huevo frito/pochado Ensalada de apio con pepino o repollo + Fruta fresca	Yogur o bebida láctea con porción de cereal sin azúcar añadida	**Noche de Completos:** Completos variedades según preferencias **Veg**: Vienesa vegetal de soya/tofu o pasta de porotos negros condimentada + Bebestibles caliente o fríos según preferencia

Opción 6 *Para un día de campismo y juegos de supervivencia*	Infusión de té o hierbas ó Leche Pan con Palta + queso o pasta de huevo. Porridge de avena con fruta	Fruta fresca / natural	**Plato Principal:** Croquetas de jurel o atún con puré de papas **Veg:** Croqueta de legumbres ó Tofu salteado + puré de papas Ensalada de lechuga con zanahoria rallada + Tutti Frutti	Fruta fresca + Galleta de avena + infusión fría o jugo.	Sopaipillas + acompañamientos de preferencia + Bebestible caliente.
Opción 7 *Para un día de fogón y compartir*	Infusión de té o hierbas ó Leche Pan con mermelada o mantequilla Porridge de avena con fruta	Huevos duros cocidos ó fruta picada	**Plato Principal:** Guiso de arvejas partidas con arroz o porotos con riendas Ensalada de lechuga fresca con pepino + Duraznos al jugo en conserva	Postre Casero (Ej: Brochetas de fruta con chocolate) + Bebestible	**Noche de Tacos:** Tortillas de maíz ó trigo para armar Carne de vacuno o pollo picado **Veg**: Proteína de soya salteada con porotos negros y champiñones Agregados: Choclo, lechuga, tomate picado + verduras a elección

Opción 8 *Desarme y viaje de retorno*	Infusión de té o hierbas ó Leche Pan con manjar o mantequilla Porridge de avena con fruta	Fruta de mano para viaje + Yogur o bebida láctea con porción de cereal sin azúcar añadida	**Almuerzo de Cierre y Desarme:** Fideos con salsa de atún o jurel y/o verduras salteadas Ensalada rápida de tomates + Fruta fresca	**Ración de viaje**: Sándwich de queso jamón ó con tomate + Jugo o infusión	(Viaje de retorno a sus respectivas localidades)

El presente documento entrega directrices nutricionales y propuestas de minutas adaptadas a las exigencias fisiológicas de la niñez y adolescencia en campamentos de larga estadía. Lejos de constituir una pauta rígida u obligatoria, este material se pone a disposición como una guía orientadora flexible, concebida para ajustarse a las realidades logísticas y rutinas propias de cada delegación. Su propósito fundamental es ofrecer alternativas prácticas para diversificar las comidas e invitar a los equipos de cocina a innovar en sus preparaciones, promoviendo una óptima adherencia y disfrute alimentario por parte de Guías y Scouts.

Esperando que esta información llegue a todas y todos, nos despedimos fraternalmente

Nta. María José Sepúlveda Benedetti
Nutrición Clínica Pediátrica y Deportiva

Patricio Criado
Director de Métodos Educativos
AGSCh

Braulio Rojas
Responsable de Campo
11º Jamboree Nacional
AGSCh