



# PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CAMPAMENTO RUTAS DEL MUNDO 2024

NTA. MARÍA JOSÉ SEPÚLVEDA BENEDETTI  
DLP. NUTRICIÓN EN PEDIATRÍA Y CERTIFICACIÓN EN ABORDAJE NUTRICIONAL EN TCA  
EQUIPO DE VIDA SANA - PROGRAMAS INTERNACIONALES Y ESPECIALES - ASOCIACIÓN GUÍAS Y SCOUT DE CHILE



## SUGERENCIAS PREVIAS PARA LAS PERSONAS ADULTAS:

1. **Evitar la violencia alimentaria:** Los entornos y los comportamientos violentos, estimulan conductas alimentarias no saludables en todo el ciclo vital, entre ellas, las erradas conductas de una persona adulta hacia un adolescente o joven puede generar un retroceso importante en su tratamiento de TCA, agravando y/o generando nuevos miedos.

La violencia alimentaria hacia la niñez, adolescencia y juventud dentro del movimiento scout se puede reflejar en comentarios como:

*“Que regodiona la generación de cristal, en mis tiempos cuando era guía nuestras jefas nos hacían comer del suelo si se nos caía la comida”.*

*“En campamentos se como le que hay y punto, no hay especiales para nadie”.*

### 2. Como personas adultas deben comprender que:

- No se imponen ideas de alimentación ni menos a la fuerza.
- Nunca se debe juzgar a un adolescente o joven.
- Nunca se debe manipular, ni victimizar al resto para culpabilizar al adolescente o joven.
- La etapa de la adolescencia está cargada de cambios, descubrimiento y diversidad.
- Cada persona tiene dinámicas familiares distintas.
- Hay nuevas actualizaciones y estrategias para abordar la alimentación en adolescentes.
- No todos los adolescentes o jóvenes son regodeones ni son la generación de cristal.
- Siempre se debe involucrar a los adolescentes en la toma de decisiones.

## ARMADO DE MENÚ PARA EQUIPOS O COMUNIDADES

1. La persona adulta deberán tomar conocimiento de los diagnósticos de salud, orientados a la alimentación / nutrición, que tengan niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

- Alergias
- Intolerancias
- Enfermedades / síndromes / Afecciones autoinmunes (Ej: Celiaquía)
- Enfermedades / trastornos, etc. gastrointestinales
- Neuro divergentes / diversos.
- Selectividad alimentaria
- Aversiones (rechazo y repugnancia)
- Preferencias y flexibilidad

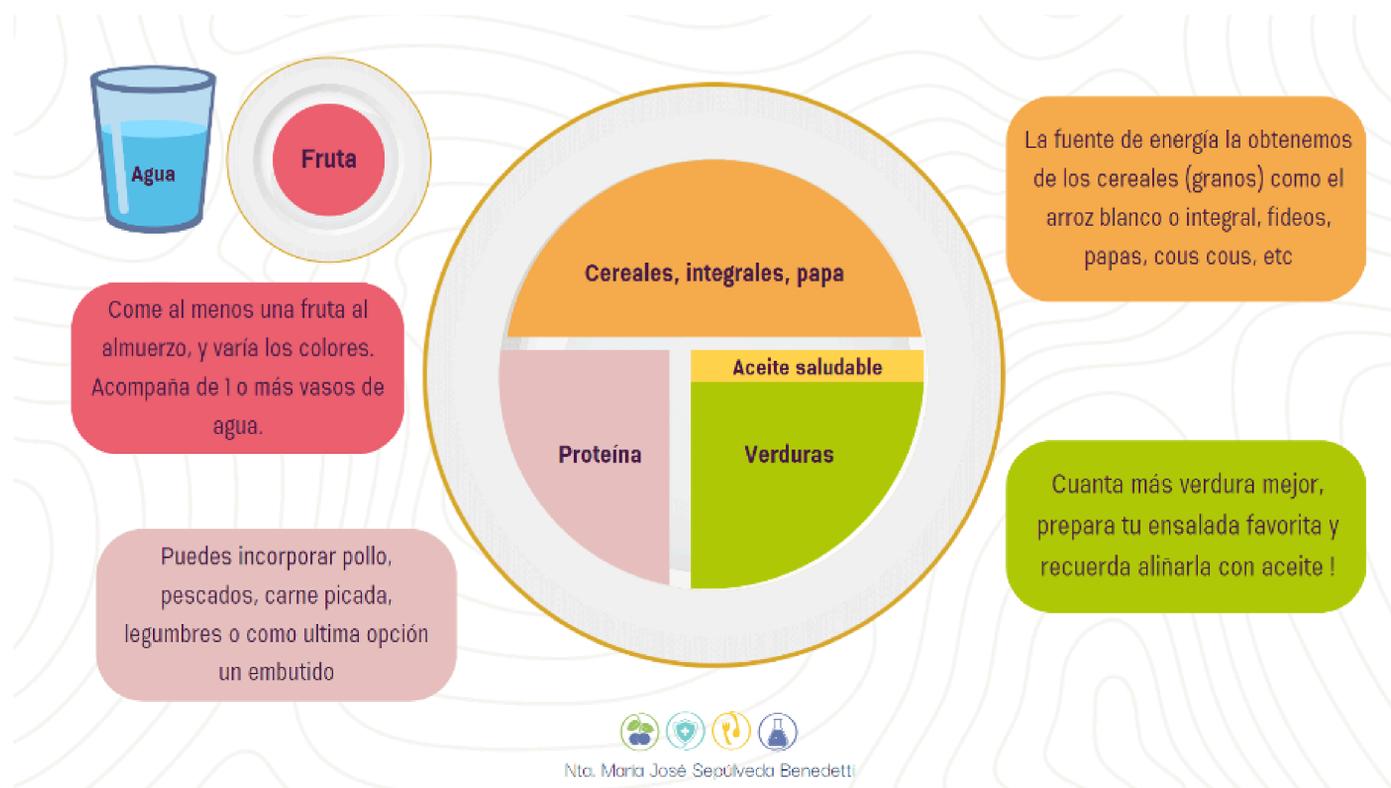
2. La persona adulta debe tener al menos un leve conocimiento de la alimentación habitual y en qué entorno / dinámica se desarrolla esa alimentación, incluyendo sus habilidades en la preparación de alimentos.

3. El armado del menú será iniciativa de los pioneros, pioneras y caminantes según la estrategia que consideren más adecuada.



4. Se recomienda en adolescentes y jóvenes una alimentación de 5 tiempos de comida (desayuno - colación - almuerzo - colación - onces/cena); la alimentación debe ser variada y en ideal respetar todos los tiempos de comida ya que los campamentos se consideran como actividad física intensa, por lo que se debe asegurar el aporte energético y proteico de la persona, que en adolescentes y jóvenes rodean las 2600 kcal.

5. Se recomienda que el plato de comida general se vea de la siguiente forma:



## ENFOQUE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA CAMPAMENTO "RUTAS DEL MUNDO"

- Alimentación vegetariana - Vegana
- Alimentación de bajo impacto ambiental
- Reducción de basura
- Desechos compostables
- Campamento sostenible
- Vida Sana
- Cápsulas informativas y estrategias de "zero waste" relacionadas con el menú



## MENÚ SUGERIDO PARA PIONERAS - PIONEROS Y CAMINANTES

LE MENÚ				
TIEMPO DE COMIDA	Día 1 Jueves	Día 2 Viernes	Día 3 Sábado	Día 4 Domingo
Desayuno	Té de hoja / Café / Eco / Leche	Té de hoja / Café / Eco / Leche	Té de hoja / Café / Eco / Leche	Té de hoja / Café / Eco / Leche
	Porridge de avena con manzana /plátano	Porridge de avena con manzana /plátano	Porridge de avena con manzana /plátano	Pan hallulla con mermelada
	Pan variedad con mermelada	Pan variedad con palta	Pan con huevo o tomate	Sólo voluntariado
Colación	Huevo duro	Huevo duro	Huevo duro	
	Fruta (Naranja)	Fruta (Plátano)	Fruta (varias)	
Almuerzo	Ensalada de lechuga, pepino y apio	Ensalada de lechuga, pepino y apio	Ensalada de lechuga, pepino y apio	
	Ensalada a la chilena	Ensalada a la chilena	Ensalada a la chilena	
	Ensalada de lechuga zanahoria	Ensalada de lechuga zanahoria	Ensalada de lechuga zanahoria	
	Arroz con verduras salteadas	Lentejas guisadas con arroz	Fideos con salsa de tomate de soya	
	Tutti Frutti	Tutti Frutti con yogurt	Tutti Frutti	
Colación	Huevo duro	Huevo duro	-	
	Fruta cruda (Pera)	Fruta cruda (Naranja)	-	
Once mejorada	Té de hoja / Café / Eco / Leche	Té de hoja / Café / Eco / Leche	Té de hoja / Café / Eco / Leche	
	Fajitas de guacamole choclo y champiñones	Sandwich tomate queso	Sopaipillas con agregados	



## JUSTIFICACIÓN DEL MENÚ

### Desayunos:

- El té de hoja es compostable
- Se usará leche en polvo para reconstituir y así disminuir los envases de tetrapak que vienen en la leche líquida.
- Habrá café en polvo, se recomienda la compra de tarros grandes para evitar acumulación de tarros pequeños.
- Habrá a disposición porciones limitadas de ECO, como opción para voluntariado religioso.
- Sólo habrá a disposición cantidades limitadas de endulzantes “stevia” para quienes lo soliciten

### Colaciones:

- Aporte de proteína
- La cáscara de huevo y los restos de fruta son compostables.

### Almuerzos:

- Tener varias opciones de ensaladas diariamente a elección
- No hay aporte de carnes y embutidos aunque sean veganos por el impacto ambiental y la basura de sus empaques, sin embargo estas pueden ser llevadas de forma personal, haciéndose cargo de su basura.
- Habrá fruta o tutti frutis como postres, sus desechos son compostables.
- Para la salsa de tomate se usarán pocos empaques de salsa ya que se comprará el concentrado y este se podrá diluir.

### Once Mejorada:

- Las onces serán más contundentes ya que no habrá cena.