



Consejería de Salud

GUÍA DE RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA CAMPAMENTOS DE VERANO



GUÍA DE RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

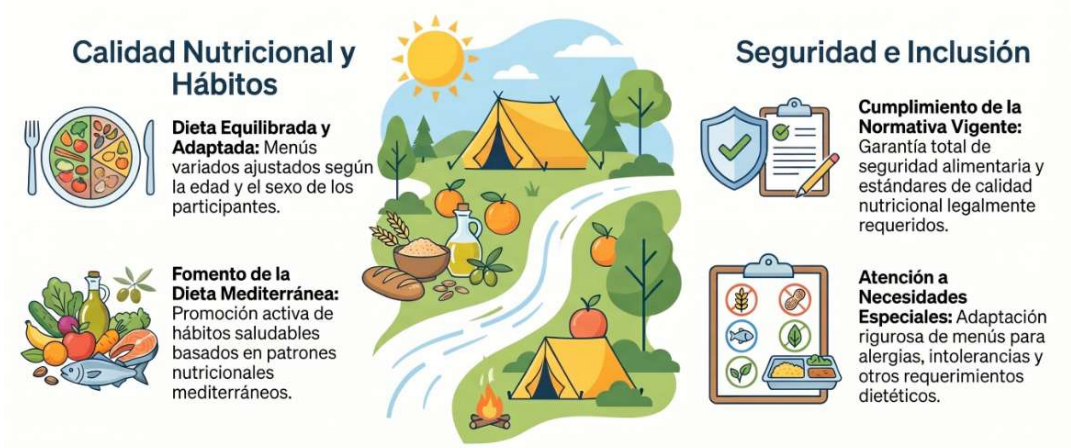
Menús en Campamentos y Escuelas de Verano

1. Objetivo

Garantizar que la oferta alimentaria en campamentos y escuelas de verano:

- Sea **equilibrada, variada y adaptada a la edad y sexo**
- Promueva hábitos saludables (Dieta Mediterránea)
- Cumpla la normativa vigente en **seguridad alimentaria y calidad nutricional**
- Atienda necesidades especiales (alergias, intolerancias, etc.)

Objetivos Clave para la Alimentación en Campamentos de Verano



2. Requisitos generales de la oferta alimentaria

- Las empresas deben estar inscritas en:
 - RGSEAA o registro autonómico correspondiente
- Cumplir normativa vigente de:
 - Higiene
 - Seguridad alimentaria
 - Calidad nutricional

Además:

- La **planificación del menú debe coincidir con lo servido**
 - Supervisión por personal con formación en nutrición
 - Información a familias (incluyendo orientación de cenas)
 - Disponibilidad de **menús adaptados (alergias/intolerancias)**
-

		Registro Sanitario: Inscripción vigente en RGSEAA o registro autonómico correspondiente.
		Normativa Integral: Cumplimiento de protocolos de higiene, seguridad alimentaria y calidad.
		Coherencia Estricta: La planificación del menú debe coincidir exactamente con lo servido.
		Supervisión Experta: Diseño del menú avalado por personal con formación en nutrición.



Aviso a Familias

Transparencia Obligatoria:
Es imperativo facilitar información a las familias, incluyendo orientación para las cenas y garantizando la disponibilidad de menús adaptados.

3. Principios nutricionales básicos

Alimentación saludable

- Basada en la **Dieta Mediterránea**
- Rica en:
 - Frutas y verduras
 - Legumbres
 - Cereales integrales
 - Aceite de oliva

Hidratación

- **Agua como única bebida**
- Acceso libre y gratuito (jarras o fuentes)

Sostenibilidad

- Alimentos:
 - De temporada
 - De proximidad
- Reducción de ultraprocesados



4. Criterios de elaboración y materias primas

Grasas y aceites

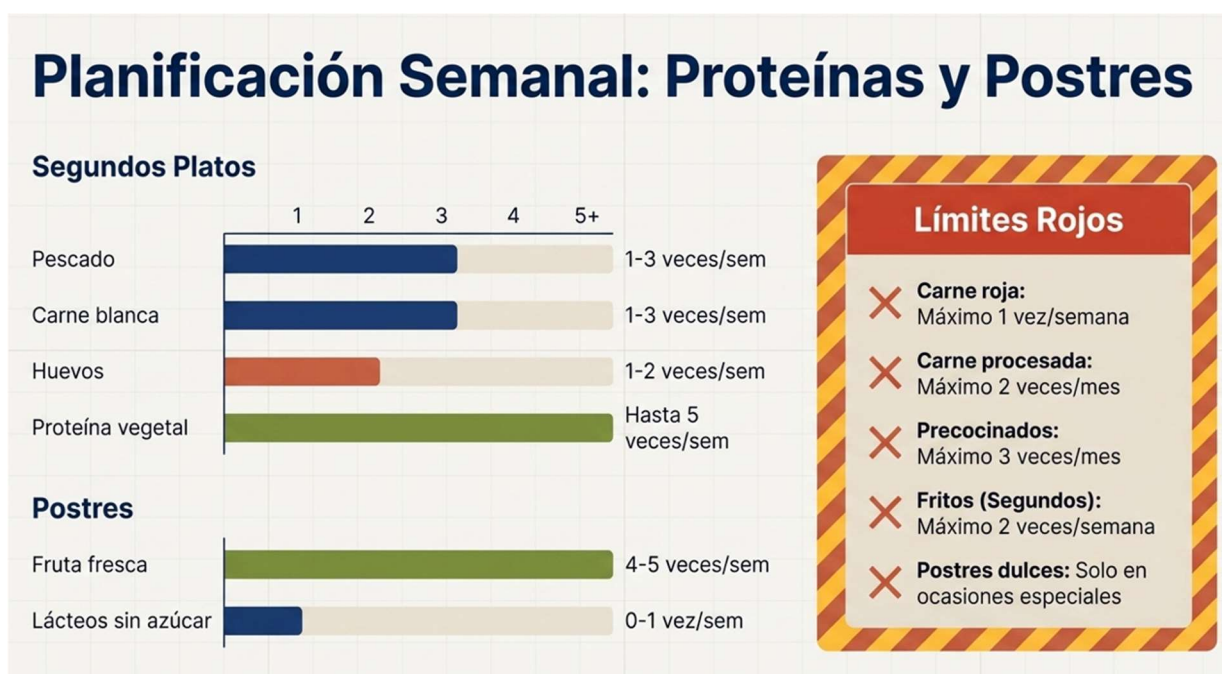
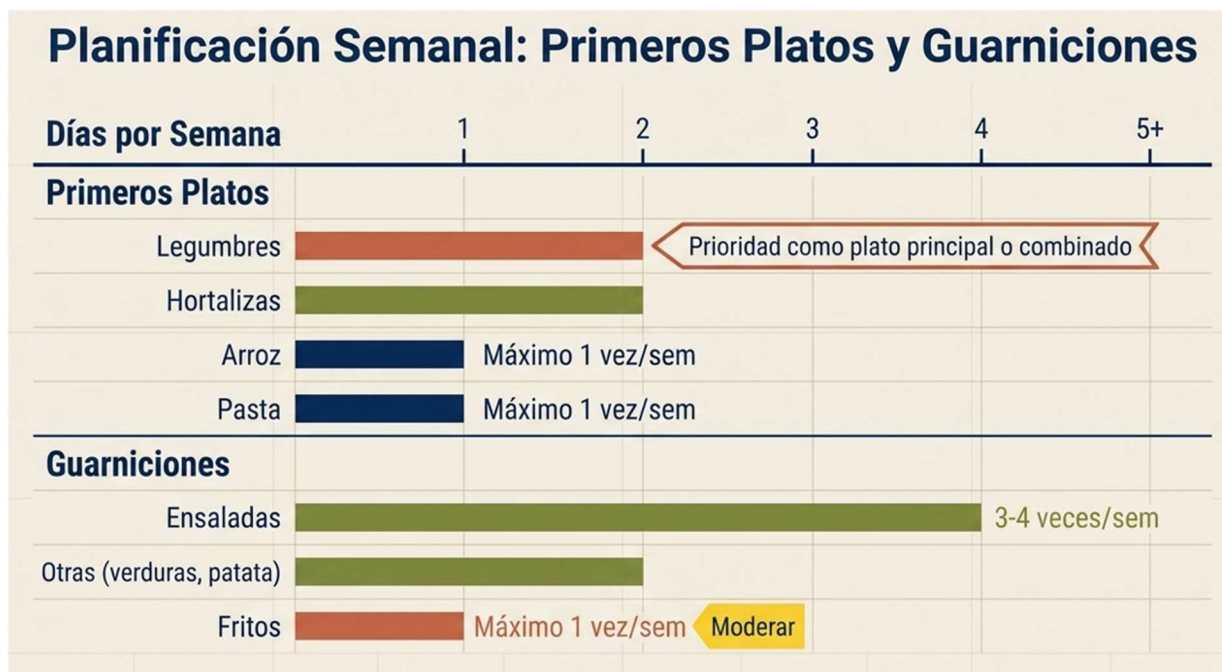
- **Aceite de oliva virgen:** cocinar, freír y aliñar
- Permitido:
 - Aceite de oliva
 - Girasol alto oleico
- No recomendados: otros aceites

Sal

- Uso **moderado**
- Siempre **sal yodada**

	 Sí (Prioridad)	 Con Moderación	 Evitar
Grasas y Aceites	 Aceite de Oliva Virgen (Para cocinar, freír y aliñar).	 Aceite de Oliva refinado, Girasol alto oleico.	 Otros aceites vegetales no especificados.
Sal	 Siempre sal yodada.	 Uso estrictamente moderado en cocciones.	 Exceso de sal añadida en mesa.
Cereales	 Versiones integrales (Pan, arroz, pasta).	 Cereales refinados blancos.	—
 Nota Operativa: La patata nunca debe considerarse como la única ración de verdura del plato.			

5. Frecuencias recomendadas de consumo



Síntesis Operativa: El Plato Ideal del Campamento



6. Recomendaciones específicas clave

- Priorizar **legumbres** (plato principal o combinado)
- Introducir **versiones integrales** (pan, arroz, pasta)
- Evitar considerar patata como única ración de verdura
- Limitar carnes procesadas
- Moderar frituras
- Incluir verduras en todas las comidas

Elecciones de Base Vegetal e Integral



Prioriza las legumbres
Utilízalas como plato principal o combinadas en tus comidas habituales.



Pásate a lo integral

Sustituye el pan, el arroz y la pasta por sus versiones integrales.



Verduras en cada plato

Asegúrate de incluir raciones de verdura en todas las comidas del día.

Moderación y Control



La patata no es la única verdura

Evita que la patata sea tu única fuente de vegetales en el plato.



Limita carnes y frituras

Reduce el consumo de carnes procesadas y modera la ingesta de alimentos fritos.



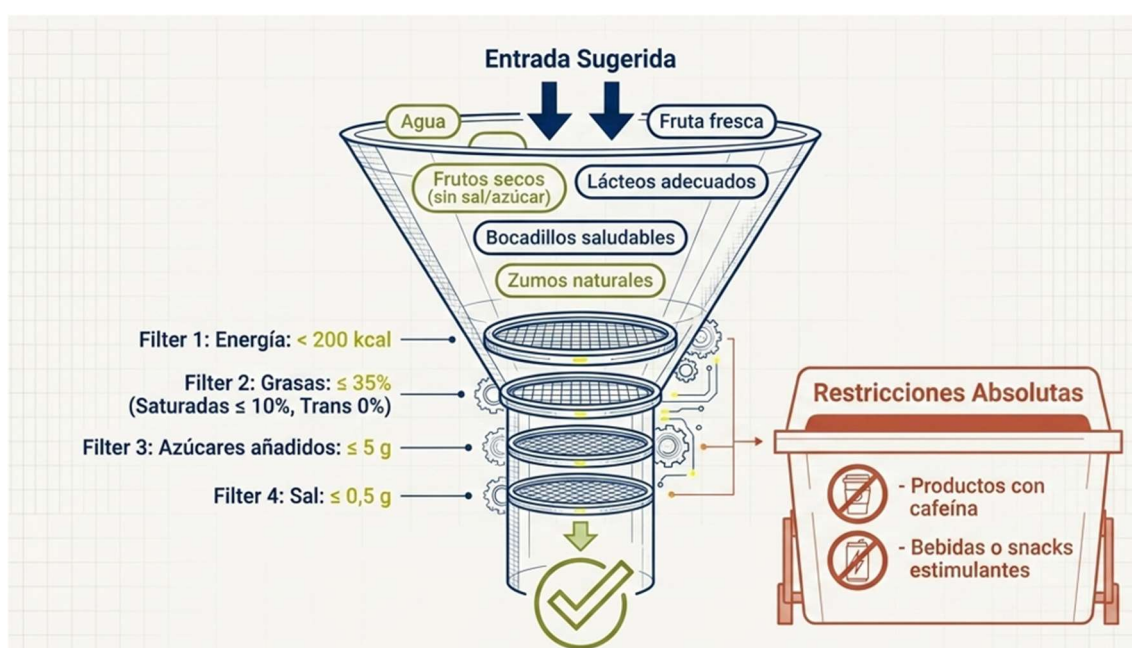
7. Oferta en máquinas expendedoras y cafeterías

Opciones recomendadas

- Agua
- Fruta fresca
- Frutos secos sin sal/azúcar
- Lácteos adecuados
- Bocadillos saludables
- Zumos naturales

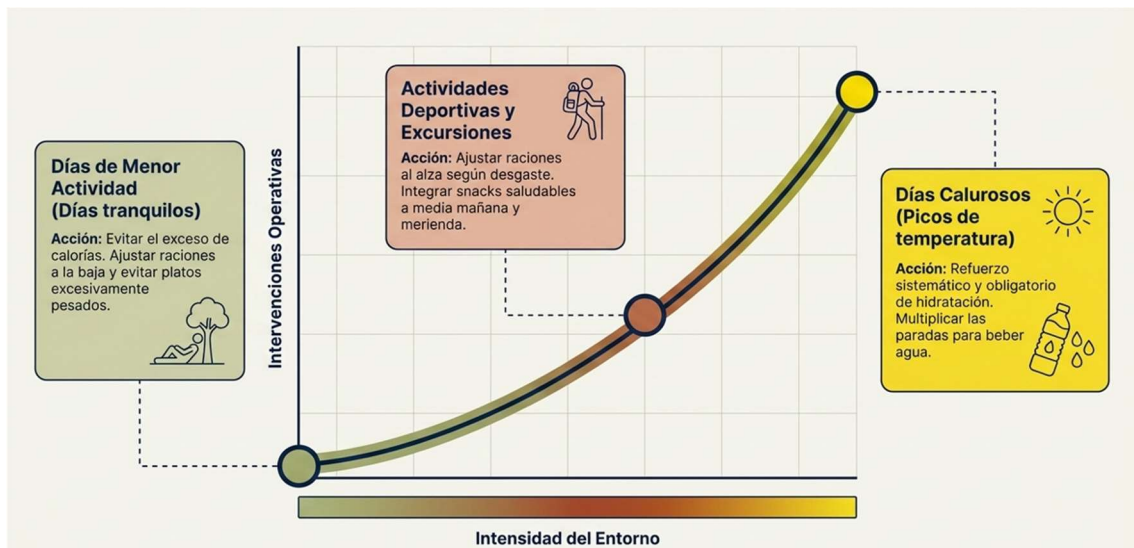
Criterios nutricionales (por ración)

- < 200 kcal
- Grasas: $\leq 35\%$
- Saturadas: $\leq 10\%$
- Azúcares añadidos: ≤ 5 g
- Sal: $\leq 0,5$ g
- Sin grasas trans



8. Recomendaciones prácticas para campamentos

- Ajustar raciones al **nivel de actividad física**
 - Ofrecer:
 - Snacks saludables (media mañana/merienda)
 - Evitar:
 - Exceso de calorías en días de menor actividad
 - Refuerzo de hidratación en:
 - días calurosos
 - actividades deportivas
-



10. Conclusión

Una correcta planificación nutricional en campamentos:

- Mejora salud y rendimiento
 - Educa en hábitos saludables
 - Reduce riesgos alimentarios
-



Guía de Nutrición Saludable para Campamentos de Verano

Estándares para menús equilibrados, variados y seguros, basados en la Dieta Mediterránea, adaptados a la actividad física y fomentando hábitos saludables.

PILARES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SEGURIDAD



La base de la alimentación saludable:

Priorizar aceite de oliva virgen, cereales integrales, legumbres y productos locales de temporada.



Hidratación como prioridad absoluta:

El agua debe ser la única bebida disponible de forma libre y gratuita.



Calidad en snacks y máquinas:

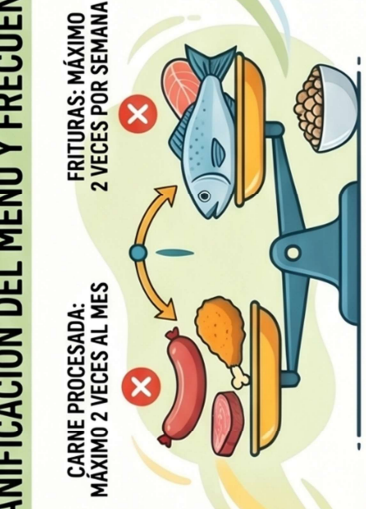
Las opciones deben tener menos de 200 kcal y máximo 5g de azúcares añadidos.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ Y FRECUENCIAS



Estructura del menú semanal:

Incluir verduras en todas las comidas y priorizar fruta fresca como postre.



CARNE PROCESADA:
MÁXIMO 2 VECES AL MES

FRITURAS: MÁXIMO
2 VECES POR SEMANA

POSTRE:
FRUTA FRESCA
4-5 VECES/SEMANA

FRECUENCIAS RECOMENDADAS (PLATOS PRINCIPALES Y GUARNICIONES)

PESCADO:
1 – 3 VECES
POR SEMANA

LEGUMBRES:
1 – 2 VECES
POR SEMANA

ENSALADAS
(GUARNICIÓN):
3 – 4 VECES
POR SEMANA

Adaptación al nivel de actividad:

Ajustar las raciones y reforzar la hidratación según el esfuerzo físico y el calor.