



Libros.com

JORGE CURTIDO SÁNCHEZ

# COCINA PARA CAMPAMENTOS





Primera edición digital: diciembre 2022

Campaña de crowdfunding y composición de cubierta: equipo de Libros.com

Maquetación: Álvaro López

Primera corrección: Lucía Triviño

Revisión: Isabel Bravo de Soto

Ilustraciones: freepik.es

© 2022 Jorge Curtido Sánchez

© 2022 [Libros.com](https://libros.com)

[editorial@libros.com](mailto:editorial@libros.com)

ISBN digital: 978-84-19174-43-7



**Jorge Curtido Sánchez**

Cocina para campamentos



## **Este libro cuenta con la participación y asesoría de:**

- José Antonio Montero Soto, graduado en Nutrición Humana y Dietética, y experto en restauración colectiva. Gerente de la empresa Biencomiendo.
- Teresa Vallejo Gómez de Travededo, *scout* desde el año 2000, arquitecta especializada en desarrollo y sostenibilidad.



# Índice

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Sobre este libro</i> .....                                | 13         |
| <b><i>Parte I - Manual teórico</i></b> .....                 | <b>15</b>  |
| 1. Alimentación saludable .....                              | 17         |
| 2. Alergias e intolerancias .....                            | 25         |
| 3. Menús adaptados .....                                     | 31         |
| 4. Higiene alimentaria .....                                 | 35         |
| 5. Incidencias alimentarias .....                            | 39         |
| 6. La gestión previa al campamento .....                     | 43         |
| 7. El desarrollo durante los campamentos .....               | 57         |
| 8. Gestión sostenible de los residuos en un campamento ..... | 67         |
| 9. Actividades, juegos y talleres .....                      | 75         |
| 10. Elaboración y diseño de menús .....                      | 85         |
| 11. Elaboración y diseño de menús saludables .....           | 93         |
| 12. La despensa vegetariana y vegana del campamento .....    | 111        |
| <b><i>Parte II - Recetario</i></b> .....                     | <b>115</b> |
| 13. Glosario y conceptos para el recetario .....             | 117        |
| 14. Aclaración sobre el recetario .....                      | 129        |
| Índice de recetas .....                                      | 139        |
| Recetario para marchas y salidas .....                       | 349        |
| Conclusiones .....                                           | 351        |



# Prólogo

Este es un libro muy útil para asociaciones, entidades y colectivos, y personas que colaboran con ellas, que organicen campamentos y que quieran ser parte de la solución ante el desafío más importante que tenemos como individuos y sociedad, avanzar hacia un desarrollo sostenible. ¿Te sumas?

Si la respuesta es afirmativa, debes tener claro que quienes hemos disfrutado de algunos de los mejores veranos de nuestras vidas en campamentos, algo que debería ser esencial en nuestra infancia y juventud, sabemos muy bien que la alimentación es un ingrediente fundamental.

Es mucha e intensa la actividad física que se desarrolla, como rutas, juegos, gymcanas, deportes varios..., para la que el cuerpo y la mente deben estar bien nutridos.

También es imprescindible considerar el impacto de nuestra alimentación, tanto en su origen y procedencia como en su uso final.

Sin olvidar la logística y planificación que conlleva dar de comer a tantas personas, con el consiguiente quebradero de cabeza a quienes son responsables de la cocina.

Pues bien, todas estas cuestiones las tienes ahora muy bien resueltas, de una forma amena, creativa y rigurosa, en este libro.

Además de recetas que se adapten a la cocina en campamentos, su autor incluye consejos sobre logística, menús, anécdotas y más.

Un fuego alimentado por una bombona, una olla, varias sartenes y un centenar de chiquillos hambrientos. Este suele ser el panorama de la cocina en un campamento y Jorge Curtido Sánchez lo conoce muy bien porque ha sido responsable en uno de estos grupos. Ahora, ha decidido unir esos conocimientos con los de cocina saludable y publicar un libro que sirva de guía para los campamentos.

Desde la Consejería de Desarrollo Sostenible de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha no hemos tenido ninguna duda en apoyar su edición porque reúne todos esos ingredientes con las mejores materias primas. Además de las referenciadas, también se tiene muy en cuenta la economía circular, ese desafío que tenemos co-

mo sociedad en la apuesta por un modelo de producción y consumo responsables. Considerando la elección de productos de temporada y de proximidad, que podemos degustar tras haberse seguido prácticas sostenibles y respetuosas con la tierra, el agua y el medio natural. Y teniendo muy presente que debemos evitar el desperdicio alimentario, porque es inmoral y por los graves impactos que genera.

Para contribuir con estos fines implícitos en el libro, desde el Gobierno de Castilla-La Mancha hemos aprobado la pionera Ley de Economía Circular, el Plan Estratégico de Consumo Responsable 2022-24, hemos actualizado y reforzado nuestra normativa para prevenir el desperdicio alimentario y facilitar la redistribución de alimentos a través de un Decreto y de la próxima estrategia Sin Desperdicio 2030, que tiene como objetivo reducir a la mitad el desperdicio alimentario en Castilla-La Mancha (62.000 toneladas de alimentos al año valorados en 500 millones de euros) y estamos ultimando el futuro Plan Regional de Compra Pública Responsable. Sin duda, ingredientes indispensables para ese buen guiso que construye la Agenda 2030 y sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible para mejorar la vida de las personas. Y siendo muy conscientes de que solo respetando y cuidando de nuestro medio natural podremos conseguirlo.

Así que prepárate para degustar a fuego lento las sabrosas páginas de este libro, cocinado con mucho mimo, y haz disfrutar con ellas a quienes hacen lo propio en un campamento. ¡Buen provecho!

José Luis Escudero Palomo  
Consejero de Desarrollo Sostenible  
Gobierno de Castilla-La Mancha

## Sobre este libro

¡Muy buenas!

Si estás leyendo este libro, lo primero es darte las gracias, con una especial bienvenida a los hermanos y hermanas *scouts* que os hayáis hecho con un ejemplar.

Este proyecto ha nacido fruto de unir dos de mis pasiones: la cocina y los *scouts*. Ambas son actividades que pueden parecer sencillas cuando oyes hablar de ellas, pero a poco que descubres estos mundos te das cuenta de que no solo se componen de una base teórica, o de experiencia, sino que en ambos casos existe una carga sentimental y emocional que depende de la vivencia de cada cual. Por ello, he escrito este libro desde la más profunda humildad, sabiendo que es imposible abarcar toda la realidad de la cocina y toda la realidad de los *scouts*.

En el caso de la cocina es más sencillo, ya que para practicar este arte no es necesario tener mucha experiencia ni una gran maestría; basta con tener ganas y pasión por el reto que supone hacer de comer para tantas personas en los momentos más deseados de todo *scout* dentro de una ronda solar: los campamentos. Si a esto le sumamos un aprendizaje básico de todos los aspectos involucrados en la cocina de un campamento, el resto vendrá solo, y únicamente quedará disfrutar del proceso y recordar para toda la vida esas anécdotas que se crean en todo campamento, con sus momentos buenos y no tan buenos, y con sus aciertos y sus errores (¿qué ocurre cuando, como me pasó a mí en un campamento, te equivocas y compras cuatrocientas salchichas de más? ¡Lo veremos en el libro!). Y para aprender esas nociones básicas imprescindibles para afrontar este reto he creado este libro, en el que he elaborado un manual lo más completo posible para que cualquier persona, sepa cocinar o no, pueda encargarse de la cocina en un campamento.

Mi experiencia en las cocinas de campamento ha sido siempre en un contexto *scout*, y, por tanto, este libro contiene mucho de este mundo. Pero, pese a esta peculiaridad, tanto el manual como el recetario presente en estas páginas son válidos para cualquier tipo de campamento y persona, sea *scout* o no. Por tanto, si hablamos de empresas de

tiempo libre que realicen campamentos de cualquier índole, hermandades que lleven a cabo peregrinaciones o eventos, o cualquier otro tipo de organización que ejecute una cocina para muchas personas y/o días, este libro también es para ellas.

El aspecto *scout*, la otra de las dos pasiones que mezcla este libro, es algo más complejo. Y lo es por una sencilla razón: somos millones de *scouts* en el mundo, y cada uno tiene su forma de vivirlo, de sentirlo, de experimentarlo y de abordarlo, pese al hilo conductor que nos une, que es el escultismo. Teniendo esto en cuenta, hay que asumir que los *scouts* abarcan muchas realidades, y no solo a nivel personal, sino también en lo que respecta a cada grupo *scout* y a cada organización que lo conforma a lo largo y ancho de nuestro planeta. Un grupo *scout* puede disponer de un presupuesto para campamentos más ajustado o más holgado, contar con más o menos responsables/*scouters*/guías, tener más o menos integrantes en el equipo de cocina o disponer de recursos materiales y logísticos más o menos amplios.

Por lo tanto, no existe un método único e infalible para llevar la cocina de un campamento, pero con este manual tendrás todas las nociones básicas necesarias para conocer las herramientas y recursos que te ayudarán en la labor. A lo largo del libro haré hincapié en esta cuestión para que tú, seas de donde seas y sea cual sea tu realidad, puedas adaptar su contenido, pues no se trata de un manual ni de un recetario que contenga verdades absolutas ni directrices de obligado cumplimiento.

Este libro no es lineal, no está hecho para que lo tengas que leer de principio a fin, sino que está dividido en capítulos y apartados específicos a los que podrás acudir según tus necesidades e intereses. Quizás la duda que te aborda está relacionada con las cantidades de ingredientes necesarias para poder hacer una receta para cien personas. O tal vez lo que te inquieta es aprender a elaborar un menú adaptado para diferentes intolerancias y alergias. En esos casos puedes acudir directamente al capítulo correspondiente. ¡Así de fácil!

No me extendo más, pues nos quedan muchas cosas por delante. Espero de corazón que este libro sea de tu interés y que se convierta en una herramienta de utilidad en todas las aventuras a las que te lances.

Un abrazo y un fuerte apretón de zurdas.

Jorge Curtido Sánchez  
Jerez de la Frontera, Cádiz, España

*Parte I*

# *Manual teórico*





# 1. Alimentación saludable<sup>1</sup>

¿Es posible mezclar cocina de campamento con alimentación saludable? Por supuesto que sí.

La realidad de los campamentos, en especial de los campamentos *scouts*, la marcan los recursos humanos, económicos y materiales disponibles, pero eso no es incompatible con marcarse un objetivo lo más saludable posible dentro de nuestras posibilidades, pues incluso es uno de los puntos de la ley *scout*:



*«El scout es limpio y sano; puro en sus pensamientos, palabras y acciones».*

Si bien es un objetivo que deberíamos marcarnos como responsables y miembros de una cocina, la idea no es ejecutar un menú «ideal», pues no siempre es posible, sino simplemente contar con herramientas que nos permitan conocer mejor esa meta para poder realizar nuestra labor lo mejor posible, y de eso trata este libro. No se trata de lo que se hace mal, pues estoy convencido de que todos y todas nos esforzamos al máximo cuando nos colocamos nuestras pañoletas al cuello y nos vamos de campamento, sino de lo que se puede mejorar si se aprenden unas nociones básicas que permitan ir un paso más allá de lo que se hace habitualmente, en el caso de que sea necesario.

Para ello, en este libro he contado con la impagable colaboración de José Antonio Montero, licenciado en Nutrición y Dietética, y experto en restauración colectiva, y con el que comparto esa convicción y filosofía de que, pasito a pasito y con ganas, se pueden mejorar cosas con respecto a la alimentación en contextos como el que

---

<sup>1</sup> Corredactado con José Antonio Montero Soto, graduado en Nutrición Humana y Dietética, y experto en restauración colectiva.

nosotros abordamos en los campamentos. Él es el encargado del contenido teórico en este y otros capítulos relacionados con la alimentación, la elaboración de menús y la revisión nutricional del recetario, pues mi intención es aportarte unos recursos lo más rigurosos posible, más allá de la cocina y del desarrollo de campamentos, que es lo que me corresponde a mí. En palabras del propio José:



*«En este libro nos vamos a centrar en la alimentación, pero instamos a aquellos lectores que estén interesados en mejorar o preservar su salud o la de los suyos a no descuidar el resto de las estructuras que le dan sustento, pues la salud no es solo la ausencia de afecciones o enfermedades, sino un estado de completo bienestar físico, mental y emocional».*

### ¿Por qué incluir un capítulo de alimentación saludable en un libro como este?

Si te encargas de las cocinas durante los campamentos, en este capítulo encontrarás herramientas útiles para construir menús algo más saludables que ayuden a reeducar el paladar de los niños, niñas y adolescentes, y los orienten hacia una cocina basada en el equilibrio nutricional y la salud, sin descuidar la idea de que van a ser servidos en un entorno de ocio y desconexión.

Vivimos en un mundo donde la alimentación sana y equilibrada se ha convertido en un pilar fundamental para la prevención de numerosas enfermedades. Cada vez más, se pone de manifiesto la necesidad de dar a conocer información relacionada con esta a ciertos sectores poblacionales, como aquel al que va dirigido este libro.

Sabemos que las tasas de obesidad infantil, como ejemplo de las numerosas carencias alimentarias, junto con sus repercusiones, se han disparado en el mundo en los últimos años debido al acceso de la población a ciertos alimentos con mucha densidad calórica y pocos nutrientes, como son los ultraprocesados dulces y salados. Recurrir a estos alimentos de forma esporádica no es un problema, pero sí lo es su consumo sistemático desde la infancia, pues nuestro paladar tiende a adaptarse a aquello que más lo estimula y que despierta las ganas de seguir ingiriendo esos productos. Por esto, en la restauración colectiva dirigida a niños y adolescentes ha sido muy difícil hacer menús saludables para frenar las repercusiones sanitarias de la mala alimentación que tanto nos preocupan, pues los profesionales han tenido que desplazar las verduras, hortalizas, legumbres y pescados de sus menús para dar cabida a la demanda, por parte de los niños y adolescentes, de fritos, grasas saturadas, harinas refinadas, sal y alimentos extremadamente palatables, es decir, aquellos que resultan satisfactorios a nivel sensorial pero carecen de valor nutricional, o incluso son perjudiciales para nuestro organismo.

Para combatir esta situación y alcanzar lo máximo posible un objetivo de alimentación saludable en los campamentos, aquí presentamos unos conceptos útiles y de fácil comprensión, sin caer en una teoría ardua que correspondería a los profesionales del sector y no a las personas voluntarias que se embarcan en la bonita e importante labor que supone ejecutar una cocina de campamento.

## Hábitos y alimentación saludables

La alimentación es solo uno de los pilares fundamentales sobre los que construir unos hábitos saludables. Estos últimos, además de mantenerse durante toda la vida, deben sostenerse sobre cuatro principios:

- ***Una alimentación sana.*** Es recomendable seguir una dieta variada basada en cereales integrales, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pescados y carnes magras, o proteína de origen vegetal en el caso de alimentación vegetariana o vegana. De esta forma mantendremos el funcionamiento óptimo del organismo y nos aseguraremos un crecimiento y desarrollo adecuados.
- ***No descuidar la salud mental y emocional.*** A menudo nos vemos envueltos en circunstancias de estrés y ansiedad que tendemos a normalizar y que terminan provocando el desmoronamiento del resto de principios que nos ayudan a mantener los hábitos de vida necesarios para preservar nuestra salud general. Por eso, este libro tiene la filosofía de que la alimentación no es solo importante para el cuerpo, sino también para la mente, por lo que darse ciertos caprichos, como pueden ser los platos llamados «para ocasiones especiales», presentes en el recetario de este libro, es también saludable. No se trata de abusar, sino de permitirnos esos alimentos poco saludables de manera esporádica, sin ningún tipo de remordimiento.
- ***Realizar una actividad física de forma frecuente.*** El sedentarismo es un catalizador habitual, junto a una dieta inadecuada, del aumento sistemático de problemas y enfermedades relacionados con la alimentación. Mantenerse activo y practicar algún deporte son recomendaciones básicas para el desarrollo no solo físico, sino también cognitivo e intelectual del niño, niña o adolescente.
- ***Asegurar un buen descanso.*** Seguir protocolos de higiene del sueño y no descuidar el descanso es el último pilar que sostiene el concepto de hábitos de vida saludables.

Para ampliar y profundizar de una manera dinámica en lo que supone una alimentación saludable vamos a abordar una serie de mitos y conceptos erróneos que debemos ir desterrando del imaginario colectivo:

- *«Una dieta sana es equivalente a una dieta para perder peso».* Es muy importante que dejemos de relacionar las dietas saludables con la restricción calórica. Centrar la salud en el peso ha sido un error que han cometido durante muchos años los profesionales sanitarios. Una persona sana no es una persona delgada, pues existen parámetros más allá del peso que evidencian nuestra salud general. Pensar que una persona con sobrepeso u obesidad es una persona enferma y que no se cuida es caer en la gordofobia. Por eso, cuando nos planteamos empezar a seguir una dieta sana, debemos ponernos en manos de profesionales que midan el éxito según la inclusión de nuevos alimentos, el correcto aporte de vitaminas, minerales y demás nutrientes, y el cuidado de nuestro cuerpo, aceptando la diversidad corporal.
- *«Comer sano es equivalente a comer solo platos de verduras sin gracia».* Este es otro de los errores que solemos cometer cuando pretendemos mejorar nuestra alimentación. No debemos pensar que una dieta saludable es algo que deba suponernos un sufrimiento o un esfuerzo desmesurado que ponga en riesgo nuestra salud mental. Nadie podría mantener en el tiempo una alimentación insípida y basada en alimentos que no nos gustan. Es por esto por lo que, usando frutas, verduras, hortalizas, legumbres, tubérculos, cereales integrales, carnes y pescados bajos en grasas saturadas o proteínas vegetales, debemos ir aprendiendo a elaborar platos apetecibles que reeduquen poco a poco un paladar atrofiado por culpa de alimentos excesivamente salados o azucarados hacia sabores más acordes a la realidad alimentaria que la naturaleza nos propone.
- *«Si he comido en exceso tengo que compensar al día siguiente».* Cuando hemos consolidado un hábito alimentario basado en platos saludables, solemos caer en el error de sentir culpa por salirnos del camino trazado. Esto es algo que, en muchas ocasiones, pretendemos compensar los días posteriores, o bien comiendo poco, o bien aumentando la actividad física. Estas medidas compensatorias pueden acarrear problemas de la conducta alimentaria que podríamos evitar si simplemente empezáramos a pensar en la alimentación como algo fluido, flexible y adaptable a nuestra vida, que no necesita de compensaciones dañinas para nuestra salud mental. Si caes en un exceso puntual, te aconsejamos volver a la normalidad al día siguiente y sin sentirte culpable. Pero, ojo, sin caer tampoco en lo que se indica en el siguiente punto.
- *«Debo ser muy estricto seis días a la semana para después, el séptimo, pegarme un atracón».* Esta es otra actitud tóxica hacia nuestra salud bastante habitual. Y es que, cuando se está cohibido o bajo el yugo de las restricciones alimentarias, uno siente la necesidad imperiosa de liberarse de forma puntual; y, cuando esto ocurre, se hace acompañado casi siempre de sentimientos de ansiedad, atracones innecesarios y culpa posterior que no nos hacen ningún bien. Es mejor que nos

permitamos comer aquello que nos apetezca en cualquier momento antes que dejarnos llevar un día de libertad (libertinaje) tras un periodo de restricciones continuadas.

En resumen, debemos tener claro que comer sano, variado y equilibrado es solo una parte de las prácticas que podemos adoptar para preservar nuestra salud. No por ello hay que quitarle la importancia que se merece, y en este libro vamos a dar algunas claves de cómo mejorar la alimentación de niños, niñas y adolescentes durante los campamentos. Más adelante proporcionaremos las herramientas necesarias que te ayudarán a elaborar menús saludables con platos apetecibles, que es una recomendación que te hacemos para cumplir el objetivo que abordamos.

### *¿Qué se puede hacer para mejorar la alimentación en los campamentos?*

Para traducir lo visto anteriormente en algo más palpable, te ofrecemos una serie de recomendaciones para los campamentos, sin olvidar la realidad e idiosincrasia que cada grupo pueda tener, pero totalmente alcanzables en mayor o menor medida:

1. Diseñar los menús con antelación según un sistema que garantice la presencia de frutas, verduras y hortalizas en cada comida, usando las herramientas facilitadas en el libro.
2. Reflejar en el menú la realidad del campamento, teniendo en cuenta el desgaste físico extra que las diferentes actividades y marchas suponen.
3. Mejorar la calidad de los desayunos y meriendas mediante acciones sencillas, como, por ejemplo, sustituir el pan blanco por pan integral, evitar las galletas y bollería industrial, y reducir el consumo de chacinas elevadas en grasas saturadas y sal.
4. Reducir en la medida de lo posible el consumo de bebidas extremadamente azucaradas, como zumos, bebidas energéticas, refrescos o cacao en polvo.
5. Introducir las verduras en las comidas mediante platos apetecibles, recetas sabrosas y buenas presentaciones, alejando a los niños, niñas y adolescentes de la idea de que comer verduras es aburrido y soso.
6. Introducir el pescado en la medida de lo posible, pues es un alimento a veces olvidado por su precio, pero que, con una buena planificación e incorporado de una manera inteligente, puede estar presente de una forma rentable en el menú, como verás en el recetario.
7. Alejarse de la idea de que lo precocinado es más barato, pues en la mayoría de los casos la comida casera elaborada por nosotros mismos sale mucho más rentable, solo que necesita de una mayor planificación y esfuerzo.

8. No olvidar que lo importante no es solo lo estrictamente saludable, teniendo en cuenta los alimentos, ya que hay comidas que, pese a que tengan un mayor aporte calórico, son un beneficio indiscutible para la mente, por lo que, de manera puntual, deben tener cabida en el campamento (se especifica cuáles en el recetario).
9. En caso de que un niño o niña no esté dispuesto a colaborar y se niegue a comer ciertos platos, no hay que presionarlo ni castigarlo para que lo haga, pero tampoco caer en el consentimiento, y actuar según las normas que estén establecidas en el campamento o en el grupo. Lo ideal es preguntarle e interesarnos por las razones que provocan el rechazo del alimento e intentar obtener respuestas fundamentadas (sabor, aroma, textura, condimentación, etc.), además de información sobre su rutina alimentaria en casa o en el centro educativo, ya que puede existir una situación personal y social que explique ese rechazo, y en el contexto pedagógico es importante conocerla y abordarla.
10. Dar ejemplo es la mejor forma de educar. El personal encargado de los campamentos debe sentarse con los niños a comer los mismos platos que ellos y aprender a transmitir ilusión y satisfacción al comer los alimentos más saludables.
11. Ofrecer, tanto durante el curso como en el propio campamento, una formación a los niños, niñas y adolescentes, organizando talleres, charlas y juegos de cocina, alimentación y nutrición.
12. Implicar a los niños, niñas y adolescentes en el trabajo y labor de cocina, en la medida de lo posible, para que aprendan todo lo que requiere y lo valoren.
13. Explicar a los niños, niñas y adolescentes por qué comen lo que comen en el día a día y cómo está confeccionado el menú, para que entiendan las pautas de una alimentación saludable.

### *Pedagogía de la cocina*

Si algo diferencia un campamento o un campamento *scout* del resto de contextos en que se realiza la restauración colectiva es la carga educativa y pedagógica que va ligada a todo lo que se desarrolla y vive en los primeros, incluida la cocina.

La satisfacción de cubrir las necesidades alimenticias de las personas participantes, que, por supuesto, es el pilar central, no debería ser suficiente. El objetivo debe ir más allá, y fijarse en que los niños, niñas y adolescentes aprendan la importancia y sepan cómo llevar unos hábitos de vida saludables, pues son parte inseparable del desarrollo pleno de la persona, que es el eje metodológico de nuestro trabajo.

Si queremos que los niños, niñas y adolescentes, al llegar a la adultez, posean una base sólida sobre la que construir su rutina alimenticia, hay que darles herramientas para ello. Por eso, además de las recomendaciones del apartado anterior, te ofrecemos

ejemplos de talleres y actividades que se pueden llevar a cabo durante el campamento o en el transcurso de la ronda solar o curso, y su abordaje pedagógico:

- **Taller de elaboración de pan.** Se hace preferiblemente con harinas integrales. Su objetivo es dar a conocer los diferentes tipos de harina, explicarles cómo hacer una masa madre, que conozcan el proceso bioquímico de la fermentación, y enseñarles a identificar la calidad de un buen pan y las ventajas de lo casero frente a lo industrial y del pan integral frente al pan blanco.
- **Taller de bocadillos.** Con él, lo que se busca es mostrar alternativas al simple hecho de introducir chacinas en pan, y estimularlos a conocer la alimentación saludable a través de comidas básicas y populares. Un buen momento para llevarlo a cabo sería en las marchas o salidas, y que sean ellos y ellas quienes elaboren sus propios bocadillos.
- **Taller de interpretación del etiquetado.** Si les enseñamos a identificar y relacionarse con el lenguaje que aparece en el etiquetado de los alimentos que más suelen consumir, adquirirán la información necesaria para poder optar por alternativas más recomendables de ese mismo tipo de productos. También podemos ayudarlos a responder a estas preguntas: «¿Son tan sanos los productos *light* como parece?», «¿cómo sé si una galleta o un pan está hecho con harina integral?», «¿qué nombre reciben los edulcorantes en las etiquetas?», «¿son todas las chacinas iguales?», «¿qué significa “cero azúcares añadidos”?», «¿cómo sé si un producto está libre de gluten, lactosa o cualquier alérgeno?» o «¿por qué en las cartas de los restaurantes hay dibujitos al lado de los platos?».
- **Taller de educación nutricional.** En estos talleres podemos enseñarlos a diferenciar los distintos tipos de macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas; así como los grupos de alimentos que los contienen en más cantidad. Es interesante también que conozcan qué beneficios a corto y medio plazo pueden obtener si hacen dietas saludables que cubran todas sus necesidades nutricionales. Por último, debemos alejarlos de la idea de que una dieta sana es una dieta que solo sirve para perder peso y de que una persona con sobrepeso no es una persona sana.
- **Taller de elaboración de menús.** Después de un taller de educación nutricional se les puede proponer elaborar menús completos para un supuesto (o real) campamento o acampada, para que apliquen los conocimientos adquiridos, y trabajar con ellos el resultado para que vean en qué han acertado y en qué no.



## 2. Alergias e intolerancias<sup>2</sup>

Las alergias e intolerancias relacionadas con la alimentación son una realidad al alza en nuestra sociedad, por lo que cada vez son más habituales en asistentes a los campamentos. Nuestro deber no es solo abordar esas situaciones, sino hacerlo correctamente, pues de nuestra buena labor depende su salud. Yo he tenido la suerte de contar en los campamentos con niños y niñas con diferentes alergias e intolerancias, y gracias a ellos he aprendido mucho sobre este tema, a llevar menús paralelos para poder cubrir sus necesidades y a poner aún más cariño a la hora de cocinar.

En este capítulo encontrarás nociones básicas y una serie de consejos y recomendaciones para que te resulte más fácil abordar un menú apto para alergias e intolerancias en la cocina de campamento. Y ampliaré esta información a lo largo de todo el libro para aportarte todos los recursos necesarios para ello.

Existen muchas alergias e intolerancias relacionadas con la alimentación, y sería imposible detallarlas todas aquí, así que expondré las más comunes y aquellas con las que yo he trabajado en mis campamentos: la enfermedad celíaca y la intolerancia a la lactosa.

### Conceptos básicos

Primero, veamos la diferencia entre intolerancia y alergia:

- **Intolerancia.** Decimos que hay una intolerancia cuando nuestro organismo no es capaz de procesar o metabolizar correctamente algún compuesto de un

---

<sup>2</sup> Corredactado con José Antonio Montero Soto, graduado en Nutrición Humana y Dietética y experto en restauración colectiva.

alimento, provocando malestar intestinal, dolor abdominal, diarrea, flatulencias, etc.

- **Alergia.** Se produce cuando nuestro sistema inmunitario reconoce como una amenaza alguna sustancia o compuesto (alérgeno) que no lo es para el resto de la población y lucha contra él provocando inflamación, erupciones cutáneas, rojeces, etc.

Tanto las alergias como las intolerancias alimentarias pueden presentarse con síntomas similares, pero se trata de dos afecciones que difieren entre sí de manera considerable. Las intolerancias alimentarias tienen relación con el aparato digestivo y su capacidad para digerir adecuadamente los alimentos, lo que puede provocar malestar. En cambio, una alergia puede incluso poner en riesgo la vida de una persona, ya que en este caso afecta al sistema inmunológico.

Ahora veamos diferentes alergias e intolerancias comunes, que son también las más probables en un campamento.

## Enfermedad celiaca

La definición que nos ofrece la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), y que está respaldada por la Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica, Hepatología y Nutrición, actualizada en 2012, es la siguiente:

*«La enfermedad celiaca (EC) es una enfermedad multisistémica con base autoinmune, provocada por el gluten y prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles, y se caracteriza por la presencia de una combinación variable de manifestaciones clínicas dependientes del gluten, anticuerpos específicos de EC, haplotipos HLA DQ2 o DQ8 y enteropatía».*

Como podemos ver, esta definición contiene términos técnicos que quizás nos resulten complicados de entender, así que, dicho en un lenguaje más común y de manera más general, los celíacos y celíacas son aquellas personas que sufren la enfermedad celiaca, o celiaquía, que conlleva una intolerancia permanente al gluten y sus derivados. Y en el gluten nos vamos a centrar, ya que es el componente que tienes que suprimir, de manera directa e indirecta, para evitar su consumo por las personas celíacas que asistan al campamento. La FACE lo explica así:

*«El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales, como trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, algunas variedades de avena, así como sus híbridos y derivados. El grano de estos cereales no está compuesto únicamente por*

*gluten, sino que existen otras partes, como el almidón, el germen o el salvado, que se extraen mediante un proceso tecnológico, y que con un control exhaustivo se podrían emplear como ingredientes en alimentos sin gluten».*

## **Intolerancia a la lactosa**

La lactosa es un tipo de azúcar presente en numerosos alimentos, principalmente en la leche, sus derivados y en productos lácteos, y el ser humano necesita una enzima llamada lactasa para poder digerirla y absorberla. Por tanto, se dice que una persona es intolerante a la lactosa cuando no posee suficiente lactasa en su organismo y esto le impide digerir la lactosa de una manera normal. Su ingesta produce una serie de dificultades y problemas dentro del intestino, que son los responsables de los síntomas (hinchazón abdominal, ruidos frecuentes de tripa, flatulencias, gases, dolor de barriga, náuseas, vómitos y diarreas), que irán de menor a mayor relevancia e intensidad según la cantidad de la enzima presente en el cuerpo y el volumen de consumo de lactosa.

Pese a que se puede ingerir lactasa de manera artificial mediante cápsulas para amortiguar los efectos de la ingesta de lactosa, esta intolerancia no tiene cura, pero sí se puede mejorar la situación mediante una alimentación adecuada.

Se recomienda que las personas con intolerancia a la lactosa realicen una dieta pobre en lactosa, reduciendo el consumo de leche y derivados lácteos. Para la mayoría no es necesario eliminar completamente la lactosa, pues pueden tolerar pequeñas cantidades de leche o de derivados lácteos. Pero esto varía mucho de una persona a otra y no puede saberse con antelación cuánta lactosa puede tolerar una persona sin que le produzca molestias.

También existe la alergia a las proteínas de la leche de la vaca, que, aunque se tiende a confundir con la intolerancia a la lactosa, tiene causas y síntomas distintos. Según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD):

*«La alergia a las proteínas de la leche es una enfermedad caracterizada por una respuesta exagerada del sistema inmunitario (defensas) a las proteínas de la leche, principalmente a la betalactoglobulina y la caseína».*

## **IMPORTANTE**

*Es fácil detectar qué contiene gluten o lactosa cuando se trata de productos básicos de uso común, como pueden ser el pan o el queso. El problema viene cuando son componentes que desconocemos que se encuentran en algunos productos, cuando se trata de derivados, o cuando el etiquetado de cierto ali-*

*mento o elaboración indica que «puede contener trazas de...». Por lo tanto, nuestra labor comienza con la elaboración previa del menú específico para alergias e intolerancias (adaptado del menú general), pero la parte más importante es la relacionada con las compras y el cocinado.*

A la hora de comprar, debemos examinar muy bien el etiquetado de aquellos productos e ingredientes que vamos a utilizar para el menú, teniendo en cuenta los problemas que se han mencionado anteriormente. En el caso del cocinado, hay que tener especial cuidado con la contaminación cruzada (que explicaremos en el siguiente apartado y en el capítulo sobre higiene alimentaria) y con los posibles despistes, para lo que encontrarás diferentes consejos y recomendaciones de procedimientos a lo largo del libro.

Pero lo más importante es darle la importancia que se merece, por lo que, para los campamentos, mi mayor recomendación es solicitar a la familia el historial médico del asistente con alguna alergia o intolerancia, junto con las recomendaciones e indicaciones de los profesionales sanitarios que lleven su caso, desarrollado de la manera más amplia y clara posible, tanto de cara al cocinado como a posibles síntomas y tratamientos.

### **Protocolos de actuación en la cocina de campamento**

A la hora de llevar a cabo el cocinado diario y de abordar las distintas alergias e intolerancias, hay que tener en cuenta diferentes factores para evitar riesgos y ejecutar el menú adaptado de la manera más efectiva posible. Para ello, te traemos una lista de recomendaciones para tal fin que se complementa con lo visto anteriormente y con lo que encontrarás en el capítulo «El desarrollo durante los campamentos», y que son válidas tanto para las alergias e intolerancias vistas antes como para todas las restantes.

- **Conocer la realidad exacta de cada persona.** Dentro de cada grupo de alergia o intolerancias puede haber variables y excepciones, por lo que, en primer lugar, es importante hablar con la persona que va a consumir ese menú adaptado o con sus familiares, y conocer cuál es su realidad exacta, para poder abordar su alimentación de forma correcta.
- **Elaborar cambios en el menú con suficiente antelación.** Es fundamental ser previsores a la hora de diseñar el menú adaptado a cada caso. Así evitaremos tener que improvisar cuando tengamos que hacer la compra o llenar la despensa.
- **No hacer grandes distinciones entre menús.** Se recomienda que el menú de alergias e intolerancias sea lo más parecido posible al menú general del campamento.

mento, apostando por adaptar los platos y no por hacer otros totalmente distintos, siempre que sea posible. La razón es que los niños, niñas y adolescentes con estas particularidades no deberían sentirse diferentes al resto; no es cuestión de que coman distinto, sino de que lo que comen los demás se adapte a sus necesidades.

- *Ver con antelación los ingredientes que necesitas.* Para elaborar las recetas de este menú vas a necesitar una serie de productos que no siempre están disponibles en cualquier tienda o supermercado (aunque lo están cada vez más), por lo que a la hora de planificar las compras debes asegurarte de que vas a encontrarlos en el sitio al que vayáis, u optar por comprarlos antes, si esto no fuera posible, teniendo en cuenta sus necesidades de conservación.
- *Evitar cocinar con los mismos utensilios que se usan para los demás.* Aunque no lo creamos, hay reacciones alérgicas que pueden producirse con una pequeña traza del alérgeno en cuestión. También hay intolerantes que, en algunas ocasiones, son igualmente sensibles y precisan del mismo nivel de atención en la cocina. Si esto no fuera posible, lo mejor es preparar en primer lugar la comida para estos grupos de comensales.
- *Separar debidamente los productos destinados a este grupo.* Durante su almacenamiento también existe el riesgo de que unos productos contaminen a otros; por tanto, deberemos guardar los alimentos que estén destinados a ser consumidos por personas intolerantes o alérgicas en lugares o recipientes separados de aquellos que contienen la sustancia o el compuesto que queremos evitar.
- *Consultar siempre el etiquetado de productos envasados.* Siempre debemos fijarnos bien en las etiquetas de los alimentos para comprobar que no hay presencia del alérgeno o la sustancia que queremos evitar. Ten en cuenta que hay productos que pensamos que no contienen esa sustancia y que, sin embargo, pueden tenerla en su composición.
- *Supervisar los medicamentos de niños alérgicos.* Debemos vigilar que aquellos niños en tratamiento tomen su medicación correspondiente; así como repasar, antes de acampar o salir de marcha, que llevan lo necesario para afrontar una crisis alérgica. Presta especial atención a aquellos que requieran llevar adrenalina autoinyectable de emergencia, pues, en caso de *shock* anafiláctico, deberemos ser rápidos a la hora de actuar.
- *Llevar el control de la trazabilidad diaria.* La trazabilidad, en nuestro contexto, consiste en el control y registro de todos los alimentos y procesos que han intervenido en la alimentación de un grupo en concreto durante un periodo determinado. Si un niño alérgico o intolerante presentase algún síntoma, deberemos tener clara la trazabilidad para detectar lo antes posible qué alimento o elaboración ha podido provocarlo, y ponerlo en conocimiento de las autoridades sanitarias, si fuera el caso.

- *Personal de cocina específico.* Para evitar lo máximo posibles errores a la hora de cocinar, mi recomendación es que, siempre que sea posible, entre los miembros del equipo de cocina se designe a una persona concreta para que se encargue de ejecutar y supervisar este menú.
- *Complicidad con el responsable directo del comensal.* En cada rama o sección debería haber una persona encargada de los menús de alergias e intolerancias durante la hora de comedor, que se asegure de que el niño, niña o adolescente reciba el plato adecuado para sus circunstancias.
- *Complicidad con el comensal.* La carga pedagógica siempre es importante, como hemos estado viendo, por lo que, junto con su responsable directo, el educando debería recoger su plato en cocina, y se puede aprovechar el momento para explicarle cuál es la adaptación que se ha hecho para que sea apto para él o ella, convirtiéndolo en cómplice y no en un mero espectador.

### 3. Menús adaptados

Como cocinero, tengo una filosofía que seguramente comparta con todas las personas que nos dedicamos de una forma u otra a elaborar platos para los demás, y es la de abarcar y satisfacer lo máximo posible todas las realidades y necesidades específicas que se me puedan presentar, siempre dentro de mis posibilidades, conocimientos y recursos.

La realidad de los tiempos que vivimos es que cada vez más existen casos, además de las alergias e intolerancias, que requieren de un trato específico en las recetas que llevamos a cabo en la restauración colectiva, incluyendo nuestra aventura particular en las cocinas de los campamentos. Es el caso de las personas que tienen una dieta vegetariana o vegana, por ejemplo, que cada vez son más a nivel global, y de cualquier edad, y, por tanto, es una cuestión que también se está incorporando a los campamentos. Del mismo modo, la diversidad por motivos étnicos o religiosos que se puede dar en cualquier grupo, independientemente de la zona geográfica, hace que puedan surgir peculiaridades y necesidades culinarias que no abarca el menú general que voy a elaborar, y también hay que tenerlas en cuenta y entregarse a ellas.

Por eso, te transmito estas recomendaciones basadas en mi experiencia personal y profesional, ya que, aunque yo consuma lo que estamos llamando «menú general», tengo la suerte de haber desarrollado menús para muchas realidades distintas, con todo el aprendizaje y sensibilidad que ello ha conllevado, en especial a la hora de cocinar para mis niñas y compañeras vegetarianas en varios campamentos.

#### Alimentación vegetariana o vegana

Debemos tener claro que la persona que decide seguir este tipo de alimentación no lo hace movida por un capricho o una moda, y aunque pudiera darse el caso de que lo haga de manera temporal, «por probar», hay que comprender y respetar los motivos

de su libre elección, y, por tanto, nuestra obligación es cubrir sus necesidades. Puede parecer obvio, pero no es un hecho aislado el haber oído a personas decir «eso es una tontería, comerán lo mismo que todo el mundo», lo cual me parece un pensamiento erróneo que no debería producirse.

*A través de este libro quiero aportar mi granito de arena para romper esa barrera social, pues nuestra misión de dejar un mundo mejor del que nos hemos encontrado debe pasar por asumir y acoger la diversidad existente, incluida en el ámbito culinario.*

Veamos primero la diferencia clara entre el vegetarianismo y el veganismo:

- **Vegetariana.** Es la persona que no consume animales, pero sí otros productos de origen animal, como la leche, los huevos o la miel.
- **Vegana.** Es la persona que no consume ningún alimento de origen animal, incluidos sus derivados.

Son definiciones generales, pero dentro de cada grupo puede haber variantes y excepciones, por lo que en primer lugar es importante hablar con la persona que va a consumir ese menú adaptado o con sus familiares, y conocer cuál es su realidad exacta para poder abordar su alimentación de forma correcta.

Tanto en el recetario como en otros capítulos encontrarás herramientas y recomendaciones para elaborar con éxito este tipo de menús, pero vamos a abordar aquí una serie de pautas que me parecen importantes:

- **Complicidad profesional.** Este tipo de alimentación tiene unas peculiaridades que es necesario tener en cuenta, pues puede producirse un déficit de proteínas, que de manera general se obtienen de productos animales. Por supuesto, esto no supone ningún problema, ya que son fácilmente sustituibles por proteínas de origen vegetal, pero hay que saber cómo y seguir una serie de indicaciones. Por ello, es importante que el menú que elabores para vegetarianos o veganos esté respaldado por un profesional en nutrición y dietética.
- **Complicidad familiar.** Sobre todo en el caso de los menores, mi recomendación es que la familia conozca y autorice la alimentación que su hijo o hija va a consumir durante el campamento. No es un consejo exclusivo para el menú adaptado en estos casos, sino que, en mi opinión, debería ser extensible a todos los menús presentes en el campamento, pues la complicidad de todas las partes ayudará a la carga pedagógica que venimos defendiendo.
- **No hacer grandes distinciones entre menús.** Al igual que con el menú de alergias e intolerancias, te recomiendo que el menú vegetariano o vegano que ela-

bores sea lo más parecido al menú general del campamento, apostando por adaptar los platos y no por hacer otros totalmente distintos, siempre que sea posible. La razón es que los niños, niñas y adolescentes no deberían sentirse diferentes al resto; no es cuestión de que coman distinto, sino que lo que comen los demás se adapte a sus necesidades.

- *Ver con antelación los ingredientes que necesitas.* Para elaborar las recetas de este menú vas a necesitar una serie de productos que no siempre están disponibles en cualquier tienda o supermercado (aunque lo están cada vez más), por lo que a la hora de planificar las compras debes asegurarte de que vas a encontrarlos en el sitio al que vayáis, u optar por comprarlos antes, si esto no fuera posible, teniendo en cuenta sus necesidades de conservación.
- *Fijarse muy bien en el etiquetado.* A la hora de comprar los productos necesarios para el menú, fijate muy bien en las etiquetas, pues lo que aparentemente es apto para vegetarianos o veganos puede contener ciertos componentes que no lo sean. Un ejemplo de ello son los quesos hechos con cuajo animal (en el caso de los vegetarianos).
- *Personal de cocina específico.* Para evitar lo máximo posibles errores a la hora de cocinar, mi recomendación es que, siempre que sea posible, entre los miembros del equipo de cocina se designe a una persona concreta para que se encargue de ejecutar y supervisar este menú.
- *Complicidad con el responsable directo del comensal.* En cada rama o sección debería haber una persona encargada de los menús vegetarianos y veganos durante la hora de comedor, que se asegure de que el niño, niña o adolescente reciba el plato adecuado para sus circunstancias.
- *Complicidad con el comensal.* La carga pedagógica siempre es importante, como hemos estado viendo, por lo que, junto con su responsable directo, el educando deberá recoger su plato en cocina, momento que puede aprovecharse para explicarle cuál es la adaptación que se ha hecho para que sea apto para él o ella, convirtiéndolo en cómplice y no en un mero espectador.

### Motivos étnicos, religiosos y otras realidades

Aquí entramos en un plano más complejo, por las innumerables variables y realidades que se pueden englobar en este apartado.

Como en los casos anteriores, lo principal es hablar con la persona que va a consumir ese menú o con sus familiares, y de esta forma conocer con exactitud sus particularidades. Pueden ser consideraciones sencillas, como el no consumo de carne de cerdo, u otras que a nivel culinario y organizativo conlleven más cambios.

También tienes que asumir los recursos y conocimientos de los que dispones, pues se puede dar el caso de que no te veas con la capacidad de abordar una adaptación por el motivo que sea, y mejor decir que no es posible, aunque duela, que aceptar sin miramientos y luego no poder satisfacer lo prometido, o cometer errores con consecuencias graves, sobre todo si se trata de cuestiones de tipo sanitario.

Si finalmente incluyes un menú de estas características, el protocolo de actuación y las recomendaciones son las mismas que para el menú de alergias e intolerancias, o el de vegetarianos y veganos.

## 4. Higiene alimentaria<sup>3</sup>

Este capítulo está pensado para aportarte pautas generales de protocolos de higiene y actuaciones de las personas que conforman el equipo de cocina, llamadas en este ámbito «manipuladores de alimentos».

La higiene alimentaria es una disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan, además de sus cualidades organolépticas (sabor, aroma, textura, etc.), su inocuidad alimentaria, es decir, que sean seguros para la ingesta y salud del ser humano. Por ello, el papel de los manipuladores de alimentos y su forma de actuar es esencial. Mi recomendación es que toda persona que vaya a formar parte del equipo de cocina haga previamente el curso de manipulador de alimentos, que además es obligatorio en muchos casos en el ámbito de las actividades de tiempo libre en las que intervenga una cocina.

### Protocolos de higiene

Somos conscientes de que en el ámbito de un campamento, sobre todo los campamentos *scouts*, no siempre es posible llevar a cabo todos los requerimientos sanitarios de higiene que se exigen en una cocina profesional, pero con unas nociones básicas sí podrás actuar de la manera más correcta que tus circunstancias te permitan, así que añade «en la medida de lo posible» o «si dispones de los recursos» a cada uno de los siguientes puntos:

- *Lavarse las manos antes y después de cocinar.* La higiene de manos en la cocina es un protocolo fundamental para prevenir una posible contaminación mi-

---

<sup>3</sup> Corredactado con José Antonio Montero Soto, graduado en Nutrición Humana y Dietética y experto en restauración colectiva.

crobiológica en los alimentos que estamos preparando, sobre todo en aquellos frescos o crudos, así como en aquellos que ya han sido preparados y que pueden consumirse a temperatura ambiente. Es recomendable también cocinar sin anillos, pulseras, relojes, etc. Por otro lado, aquellos monitores que estén resfriados o con gastroenteritis deberán evitar la manipulación de alimentos que vayan a ser ingeridos por el resto del grupo. Y aquellos que presenten lesiones o cortes en las manos deberán usar guantes que aislen la herida de los alimentos.

- **Desinfectar** las superficies de trabajo de las cocinas y **lavar bien** los utensilios de cocina antes y durante el cocinado.
- **Consumir cuanto antes los platos cocinados.** La mayoría de los microorganismos son eliminados durante el cocinado, más concretamente cuando se superan los 65 °C en el interior del alimento. Sin embargo, hay que tener en cuenta que cuando un plato ya cocinado se enfría por debajo de esa temperatura, es susceptible de sufrir de nuevo un crecimiento exponencial de microorganismos patógenos. Por eso recomendamos consumir los alimentos preparados en cocina con la mayor prontitud, antes de las dos horas tras ser elaborados. Además de dejarlos bien tapados y protegidos del exterior. Si tenemos que recalentar algún plato, debemos hacerlo superando los 65 °C, y solo la porción que vayamos a servir en ese momento.
- **No mezclar alimentos crudos o frescos con alimentos cocinados.** Así evitamos una posible contaminación cruzada entre ellos. La contaminación cruzada puede darse de manera directa o indirecta. La directa es la que se produce cuando los alimentos entran en contacto y se contaminan entre sí, y la indirecta cuando los utensilios de cocina contaminados entran en contacto con alimentos crudos o cocinados.
- **Reemplazar esponjas y trapos de forma periódica,** así como mantener una correcta conservación y limpieza durante su vida útil.
- **Usar tablas de cortar diferentes.** Es ideal tener una tabla de un color para cortar verduras y hortalizas, y otra distinta para carnes y pescados crudos. De nuevo estaremos evitando contaminaciones cruzadas de microorganismos. Si no fuera posible contar con tablas de diferentes colores, no debemos olvidar limpiarlas muy bien entre uso y uso, sobre todo si son de distintos grupos de alimentos.
- **Lavar bien las frutas, verduras y hortalizas antes de su consumo.**
- **Refrigerar en neveras o similares.** La temperatura de las neveras debe ser de 4 °C, y los alimentos allí conservados deberían ser consumidos antes del cuarto día de refrigeración. Ten en cuenta que la refrigeración solo ralentiza la proliferación de microorganismos, pero no la elimina. También es importante revisar la temperatura de todos los aparatos o recipientes en los que estemos conservando en frío, para asegurarnos de que mantienen una temperatura adecuada.

- *Nunca meter productos y elaboraciones calientes en la nevera*, pues hará que baje la temperatura de esta, lo que afectará al resto de alimentos que estén en ella.
- *Refrigerar las compras*. Si el lugar de compras se encuentra a gran distancia del campamento, es conveniente conservar los productos y alimentos refrigerados o congelados en neveras de corcho, por ejemplo, durante el trayecto, sobre todo aquellos que no se vayan a usar en la misma jornada y precisen mantener las condiciones de conservación en que los hemos adquirido.
- *No descongelar a temperatura ambiente*. Los alimentos congelados deben ser introducidos en neveras, o similares, con antelación, para descongelarse correctamente.
- *Observar detenidamente las latas de conserva*. Desecharemos las latas que estén abolladas o dañadas, así como aquellas que parezcan hinchadas o que hayan sido expuestas al sol durante mucho tiempo.
- *Cuidado con los alimentos refrigerados en neveras con hielo*. Hay que repartir bien el hielo y no sobrellenar las neveras con los alimentos que queramos conservar. Ten cuidado con aquellos que no estén envasados de manera estanca, ya que el agua que se genera con el deshielo es muy susceptible de contener microorganismos patógenos. Antes y después de su utilización hay que limpiarlas y enjuagarlas bien.
- *No reutilizar los utensilios con los que probamos los alimentos*. Si bien es muy necesario ir probando la comida durante el cocinado, no debemos volver a usar la cuchara o el utensilio con el que lo hemos hecho, sino lavarlo o usar otro.
- *Tener cuidado en el almacenamiento*. No debemos colocar los productos y alimentos directamente en el suelo, ni almacenarlos junto con los productos de limpieza. Tenemos que tapar bien los productos ya cocinados, mantener el espacio destinado a tal fin limpio, etc.
- *Permitir la salida de humos*. Si el cocinado no se va a desarrollar en una instalación de cocina ya adecuada, debemos montar y disponer nuestro propio espacio siempre teniendo en cuenta la salida de humos, sobre todo en espacios cerrados.