**ESCUELA JUVENIL DE MONTAÑA – Club Andino Bariloche**

**Alimentación en la montaña – Recomendaciones.**

**Desayuno:**
Es importante que los días que hay salida los chicos desayunen bien y de manera completa, ya que caminarán varias horas ese día y necesitarán de toda la energía y combustible posible. Ejemplos: Cereales, frutas y hidratación completa (te, mate, leche, dulce, galletitas y demás). Buena idea puede ser sumar pastafrola, avena, budines, bizcochuelos, arroz con leche, por ejemplo.

**Para picar durante el día (trailmix):**
Buena idea es arroz inflado, tutuca, pochoclo, cereales, almohaditas de avena. Fruta deshidratada; no es el sustrato más recomendable (pasas de uva, etc), tienen mucha fibra y tardan en abastecer al organismo de energía, sobre todo si están en actividad. Puede incorporarse, pero en pequeñas cantidades. Lo más importante, es el cereal. Las opciones de desayuno van bien, y puede agregarse barra EGRAN (en La Anónima hay), galletitas tipo Frutigran, sándwiches de pan con queso y dulce (éstos funcionan muy bien para distancias largas. Se arman con pan lactal, se cortan los bordes, y luego se corta en cuartos, para obtener bocaditos).

**Para beber:**
Nuestra agua es genial, pero carece del aporte de MINERALES. Por eso es bueno llevar algún jugo en polvo para lograr una mejor hidratación. El más sano posible.

**Almuerzo:**
Más que nada es una comida de marcha dado que muchas veces estamos en movimiento, aquí es todo muy personal por los gustos de cada uno. De todas formas, lo más importante es la presencia de hidratos de carbono, fuente de energía primordial. Ejemplos: Ensalada de pasta: fideos tirabuzón de colores con daditos de queso, choclo y aceitunas. Tortilla de papas. Sándwich de queso o pollo, con algún vegetal. Arroz con arvejas y jamón. Pizza. Buenas ideas son: verduras, quesos, galletitas saladas, zanahorias rayadas, huevos duros, tomates, ajos, espinacas, fiambres varios. Y postres como queso y dulce. Fruta fresca. Turrón tipo Arcor (de los más comunes).

**Merienda:**
Está bueno que lleven algo para la merienda mientras esperan que los busquen en el punto de encuentro. Ejemplos: galletitas Frutigran, galletitas Quaker, sándwich, trailmix, pastafrola, madalenas sin relleno, Bay Biscuit, budines.