



Cómo combinar las Viandas sugeridas para Ejercicio BREC

Estimamos que cada brigadista debe cubrir una ingesta diaria de aproximadamente **3.500 kilocalorías (Kcal)**.

La propuesta cuenta con diferentes **Opciones de Menú**, cada uno de ellos calculado en base a **raciones diarias por persona** y contiene además medidas con **equivalencias estandarizadas** para facilitar su medición. Al final de cada propuesta, se encuentra el valor de calorías totales por Menú.

Es importante adaptarse a las condiciones sin dejar de lado el hecho de lograr platos atractivos a la vista, con variedad de colores, formas y texturas ya que después de estar bajo tanto estrés y esfuerzo, el momento de comer se torna un momento de descanso y gratificación.

Los colores de los diferentes alimentos muchas veces están determinados por los nutrientes que poseen. Por eso, cuanto más colorido posea el plato mayor variedad de nutrientes tendrá.

En base a esto, dejamos a su libre elección combinar cada Menú Diario, esto es: desayuno, almuerzo con postre, merienda y cena con postre; con la única condición de que, al momento de hacer la sumatoria calórica total, se cubra y no supere con el requerimiento diario señalado anteriormente.

Por ejemplo:

Desayuno: Menú 1 = 646 Kcal

Almuerzo: Menú 1 = 1030 Kcal

Postre: Menú 2 = 100 Kcal

Merienda: Menú 4 = 788 Kcal

Cena: Menú 3 = 828 Kcal

Postre: Menú 4 = 163 Kcal dulce

La sumatoria calórica total para esta idea de menú es de 3.555 Kcal que estaría recibiendo cada brigadista por día.

Cabe destacar que la recomendación es estimada y que la cantidad de calorías totales diarias puede variar en 500 Kcal por encima o por debajo de las 3.500 Kcal propuestas.

María Belén Becker
Estudiante 4º año Lic. Nutrición
Equipo Bombero Sano

Antonela Plastina
Lic. en Nutrición Mat. Nac. 4475
Equipo Bombero Sano

Coordinadora Programa Bombero Sano: Lic. Andrea Zás azas@bomberosra.org.ar / (011) 4124-5550