



## **Plan de Alimentación para Bomberos en Incendio Forestales**

Por la Lic. Antonela Plastina<sup>1</sup>

### **Desayuno**

Mate cocido, té o café + leche (fluída o en polvo) + azúcar.

Pan, tostadas o galletitas + dulce (mermelada o dulce compacto de batata o de membrillo).

### **Almuerzo (en el lugar de trabajo)**

Sándwich de milanesa, de bife de pollo o vacuno o de jamón y queso, envuelto en papel film. Agregar sobrecitos individuales de aderezo. Además se le puede agregar una verdura, por ejemplo tomate (para cortar en el momento).

2 frutas a elección.

### **Merienda (en el lugar de trabajo)**

Cereales con azúcar.

Sobres de leche en polvo (para reconstituir con el agua que llevan).

### **Colaciones**

Galletitas dulces.

Barras de cereal.

Frutas.

---

<sup>1</sup> Licenciada en Nutrición y Bombera de Arroyo Dulce, provincia de Buenos Aires. Miembro del Equipo Multidisciplinario del Programa Bombero Sano.



## Cena

Verano	Invierno
Pollo asado + Ensalada de arroz primavera	Arroz con pollo + Queso rallado
Pan de carne picada + Papas con perejil, huevo y mayonesa.	Pastel de papas
Supremas o Milanesas + Ensalada mixta	Supremas o Milanesas + Puré de papas ó mixto (papa y calabaza)
Asado + Ensalada de lentejas + Papa + Huevo	Guiso de lentejas
Hamburguesas + Ensalada rusa	Albóndigas con salsa + Papas al natural
Tallarines con crema + Pollo cocido picado + Queso rallado	Tallarines con salsa de tomate y pollo
Supremas o Milanesas + Arroz blanco + Queso	Bifes a la criolla + Arroz blanco + Queso

En las dos estaciones acompañar con Frutas a elección para el postre.

## Hidratación

En estas situaciones el aporte de agua está muy aumentado y depende de varios factores, ya que el agua regula la temperatura del cuerpo.

Sugiero que los bomberos tomen agua a cada hora sin llegar a la sensación de sed (primer síntoma de deshidratación del cuerpo). El agua mineral sería lo ideal ya que repone la pérdida de sodio.

Si los bomberos sienten mareos, náuseas, calambres musculares, aceleración del pulso (palpitaciones), baja presión arterial, dolor de cabeza, resequedad en la boca, es porque están **DESHIDRATADOS**. Para estos casos de deshidratación extrema no



alcanza con beber agua, por eso los bomberos deberían llevar Sales de Rehidratación Oral y saber cómo utilizarlas o Gatorade en polvo.