



## Sistema Nacional de Bomberos Voluntarios

☎ (54 11) 4124-5550  
🌐 [www.bomberosra.org.ar](http://www.bomberosra.org.ar)  
📱 /bomberosra  
📧 @bomberosra

### Propuesta Viandas e Hidratación Saludables *Desafío de Habilidades Bomberiles<sup>i</sup>*

#### DESAYUNO

Recomendamos: hacer un desayuno bien completo por el gran gasto de energía que van a realizar a lo largo del día:

- Café, té o mate cocido con leche endulzado con azúcar (glucosa)
- Tostadas o galletitas con mermelada, queso o con fetas de jamón y queso
- Frutas ó jugo de frutas exprimidas
- Cereales con leche o yogurt

#### ALMUERZO

Recomendamos:

- Tarta de carne + verduras
- Empanadas
- Sándwich de pollo, de carne magra o de milanesa. En todos los casos con tomate y lechuga

Postre: Fruta (manzana, banana)

#### COLACIONES / MERIENDA

Recomendamos:

- Yogurt (en conservadora con hielo) con cereales / frutas/ mueslix
- Barras de cereal
- Galletitas saladas o dulces (no de chocolate)
- Frutas (manzana, banana)
- Caramelos duros tipo Lipo o gajitos (para aportar glucosa)
- Jugos exprimidos (tipo Baggio)



## Sistema Nacional de Bomberos Voluntarios

☎ (54 11) 4124-5550  
🌐 [www.bomberosra.org.ar](http://www.bomberosra.org.ar)  
📱 /bomberosra  
📧 @bomberosra

### CENA

La cena debe contener hidratos de carbono (pastas, arroz, papas) y proteínas (carne, huevo, queso) para que el cuerpo se recupere del esfuerzo y del gasto calórico realizado durante la competencia.

Recomendamos:

- Pastel de papas
- Fideos con milanesas al horno
- Pollo con arroz + queso
- Tortilla de papas con pollo al horno

¡IMPORTANTE! Todas las opciones de cena deben ser acompañadas con un plato de ensalada.

Postre: Fruta (manzana, banana, naranja)

### HIDRATACIÓN

La hidratación es sumamente importante antes, durante y después de la competencia y a demanda de los participantes.

Recordar que además de beber agua es necesario recuperar sales y minerales que se pierden con la transpiración.

Recomendamos:

- Agua mineral
- Aguas saborizadas
- Bebidas tipo Gatorade

¡¡IMPORTANTE!! Si tenés alguno de estos síntomas estás **DESHIDRATADO**:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Boca seca
- Calambres
- Color de la orina oscuro

---

<sup>i</sup> Por Lic. Antonela Plastina. Nutricionista. Bombera Voluntaria de Salto, provincia de Buenos Aires