

Checklist del descargable sobre comida para maniobras

1. Introducción:

Explicación breve sobre la importancia de llevar comida adecuada en maniobras:

- **Calorías** para mantener la energía.
 - **Comida ligera** y fácil de transportar.
 - Opciones que **no requieren refrigeración**.
 - **Variedad** para mantener la motivación.
-

2. Sección por comidas:

Desayuno:

- Café instantáneo
- Chocolate en polvo
- Leche condensada en sobres
- Avena instantánea
- Barritas energéticas

Almuerzo:

- Chucherías varias
- Frutos secos variados

Comida:

- Spetec (tipo de embutido)
- Embutidos curados
- Queso en porciones
- Salchichas envasadas

Cena:

- Comida liofilizada
 - Yatekomo (noodles instantáneos)
-

3. Tips útiles:

- Llevar comida en bolsas selladas para reducir olores.
- Mantener la comida bien protegida del agua.
- Incluir siempre sales minerales para mantenerse hidratado.

- Repartir las porciones según la duración de la maniobra.