



**GUIAS MAYORES**

**DALLAS EAST TEXAS**

## **Honores JA – Fogatas y Cocina de Campamento**



### **Introducción:**

A veces no se necesita una fogata cuando uno está acampando, **Pregúntese si de veras necesita hacer fuego**. El llevar consigo un abrigo, una capa impermeable y una estufa de acampar liviana eliminará la necesidad de hacer fuego. Las estufas de acampar son el equipo más importante para minimizar el impacto ya que son portátiles, cocinan muy rápido y no dejan huella en el campamento. Los campistas deberán llevar consigo una estufa y suficiente combustible para cocinar todas sus comidas, siempre que sea posible, pero si es necesario antes de que usted construya un fuego, considere esto:



- **Conozca los reglamentos y las condiciones del tiempo.** Siempre que prenda un fuego debe hacerlo tomando en cuenta las reglas existentes, las condiciones del lugar y del tiempo, la disponibilidad de leña y sus propias destrezas. En los meses de mayor lluvia, lleve consigo leña seca o vaya recolectando ramas secas de lugares protegidos de la lluvia mientras camina. En los meses secos, las probabilidades de incendios forestales aumentan, por lo tanto haga fuegos pequeños y manténgalos controlados. Puede que los fuegos estén prohibidos en las épocas de sequía. Condiciones meteorológicas de mucho viento son un indicador en contra de hacer una fogata ya que el viento fácilmente puede llevar chispas y prender incendios en los alrededores. Como mínimo, procure seleccionar un sitio protegido del viento y considere no usar una fogata bajo estas condiciones. Si la reglamentación y el clima son apropiados para hacer una fogata, el próximo paso es determinar si hay suficiente madera seca y tirada en el suelo para proveerle de leña. En algunas áreas, altas tasas de visitación "limpian" el suelo de este tipo de madera. Si encuentra esta situación es mejor postergar su fogata hasta llegar a una área que no está bajo tanta presión. Algunos ambientes, como el desierto y alta montaña tienen tasas muy bajas de producción para plantas y árboles. Aquí es mejor no depender de fogatas para cocinar.
- **En áreas de alto uso haga fogatas solo en lugares ya utilizados para tal fin.** Utilice los anillos de fogatas ya existentes, no construya uno nuevo. Si encuentra que hay varios anillos, destruya los más deteriorados o mal ubicados y deje el que está mejor conservado para el uso de los visitantes. Los anillos o fosas para fuegos se deben dejar intactos para que otros los puedan usar. Si usted los desmantela, siguientes personas harán fuego en un nuevo lugar. Estimule a otros a utilizar el mismo lugar dejándolo limpio. Asegúrese de quemar la madera completamente y remueva cualquier basura residual. Si el lugar para fuegos se está llenando de cenizas, remuévalas y riéguelas sobre un área extensa lejos del lugar de acampar. Estas prácticas ayudarán a prevenir la proliferación de múltiples lugares para fuegos en las áreas más populares.
- **Las fogatas se deben hacer solo donde hay abundante leña y condiciones apropiadas.** Recoja ramitas y ganchos pequeños del suelo. No corte ramas de los árboles ya que esto deja cicatrices y causa impactos visuales adversos. Camine unos minutos lejos del lugar de acampar y recoja leña en un área lo suficientemente grande para que no se note. Evite construir fogatas bajo árboles o suelos con hojarasca.
- **Utilice trozos pequeños de madera** para causar mínimo impacto los fuegos son mucho más pequeños que los tradicionales, pero aún así resultan excelentes para cocinar. La leña debe ser de un diámetro menor al de la muñeca de un adulto. No fragmente la leña hasta que la vaya a quemar. La leña debe poderse cortar a mano al tamaño apropiado para que se consuma totalmente sin desperdiciarla. Esto elimina la necesidad de llevar consigo machetes o sierras, que son muy pesadas de cargar y al usarse

dejan cicatrices indeseables. La leña que no se utilice puede volverse a tirar al bosque para evitar impactos visuales poco naturales. Es mejor no coleccionar troncos grandes picarlos ya que estos sirven una función importante en el ciclo de nutrientes en un bosque.

- **Queme su fuego hasta producir solo cenizas o brasas muy pequeñas.** El hacer esto requiere un poco de esfuerzo y tiempo adicional, pero es un paso significativo para minimizar los impactos. Una vez que el fuego se apaga, cualquier brasa o pedazo grande debe ser reducido a un polvo fino simplemente frotándolo uno contra otro con las manos cubiertas por guantes. Después de comprobar que no existe ninguna brasa caliente, este polvo puede ser ampliamente regado sobre suelos cubiertos de vegetación junto a la ceniza y será absorbido en el suelo por los efectos de la lluvia y la vegetación. ¡Nunca deje una fogata prendida o caliente sin supervisión! Si la fogata no esté apagada cuando usted quiere retirarse, tápala con una olla o sartén.
- **Haga su fogata en una plataforma.** Usted puede hacer una plataforma o montículo de arena o tierra mineral que sirva de aislador para el fuego y que se pueda disimular fácilmente cuando termine. Primero, localice una abundante fuente natural de arena o tierra mineral o de gravilla como la que deja un árbol grande en el hueco de sus raíces cuando se cae, o como son los márgenes del río. Utilice cacerolas o sacos para cargar la arena hasta el lugar donde hará el fuego. Construya una plataforma circular de tope plano, de 15 a 20 centímetros de grueso y de 60 centímetros de ancho con la arena. Si puede poner un pedazo de lona o tela gruesa bajo la arena, esto le facilitará luego la limpieza. El grueso del montículo es crítico para aislar la lona o tela debajo del calor de la fogata. Cuando el fuego se apague, las cenizas frías se deben regar y el suelo mineral se debe devolver al lugar donde se tomó y "barrer" para eliminar señales de perturbación. La ventaja de este tipo de fuego es que se puede construir en superficies resistentes tales como roca expuesta, hojas caídas o hasta hierba corta, sin dañar la vegetación o el suelo

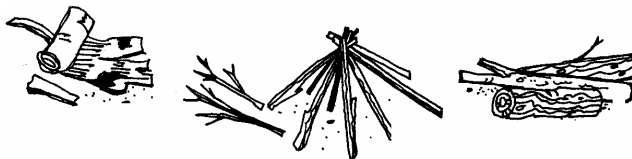
### Hechos sobre las Fogatas:

Para ganar el mayor uso y satisfacción de un fuego, es importante entender las características del fuego.

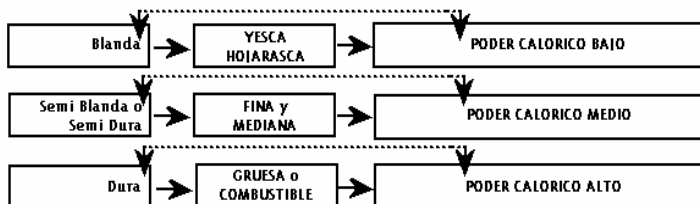
- **El fuego quema hacia arriba.** Una fogata baja y esparcida tiene una llama perezosa, he humeante. Ponga conocimiento que el fuego se quema por su propio combustible. Un fuego alto, y delgado quema bien y más rápidamente que una bajo y esparcido
- **El fuego necesita aire.** Es fácil de sofocar un fuego con el combustible. Deje bastante espacio para que el fuego queme libremente. No debe esforzarse para que el fuego respire. Si hay algún viento notable, encienda el fuego con el viento detrás de usted, soplando a través del fuego.

### Materiales para una fogata

Un fuego bien planeado ahorra trabajo. Esto significa que se debe seleccionar los tipos de material cuidadosamente para hacer un fuego exitoso:



1. **La yasca.** El material seco que se usa para empezar el fuego rápidamente. La corteza del abedul es el mejor. Incluso quema cuando la capa exterior está húmeda. Nunca tome la corteza de los árboles vivos. En el país del abedul, usted lo encontrará en la tierra alrededor de los árboles, manteniéndose las tiras de los árboles, o en los leños caídos. Otras yescas útiles incluyen conos de hoja perenne muertos, los afeitados de madera, las ramitas tipo fósforo según el tamaño y astillas de pino resinoso, bálsamo y abeto. Las hojas secas y césped no quemarán bastante tiempo para empezar un fuego.
2. **Varas.** Material para mantener el fuego encendido del tamaño de ramitas pequeñas del tamaño de los dedos y clasificados según tamaño de madera. Este material causará que el fuego queme mucho mas tiempo para encender los pedazos más grandes de leña. La madera hendida para abreviar las longitudes también trabajan bien.
3. **Combustible o Leña.** Un suministro bueno de leña cortada debe estar disponible según el fuego que se quiera hacer. Tenga cuidado con ramas verdes o los leños podridos. Hiéndase la madera húmeda y usted normalmente lo encontrará seco en el interior. Las calidades ardientes difieren, de estas tres clases generales:



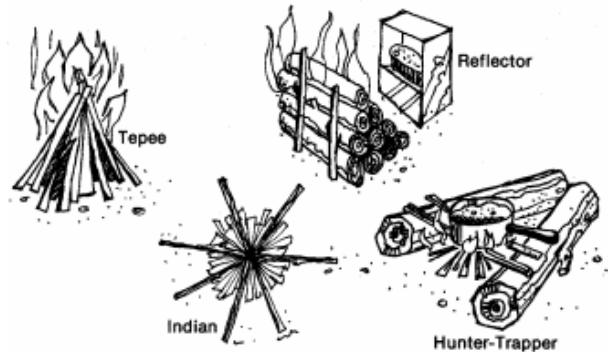
- a. **Maderas suaves** – Se utiliza para iniciar o avivar el fuego. Produce mucha llama pero su duración es breve. No produce brasas sino cenizas Ejemplos son el abeto, el bálsamo, el cedro, el pino. Estos árboles normalmente son de producidos de hojas en forma de aguja.
- b. **Maderas semi-duras** - Se utiliza para una operación intermedia del encendido total. Sirve para dar calor a la leña más grande. Sirve para cocinar a la llama. Produce llamas y brasas pequeñas. Ejemplos son Eucaliptos, coníferas, el nogal americano, el abedul ceniza, amarillo blanco, el nogal americano.
- c. **Maderas duras** – Se utiliza como fuerte y permanente fuente de calor y luz Produce poca llama y abundantes brasas. Cuesta lograr su encendido. Requiere gran cantidad de leña menor para calentarse. Una vez encendida dura mucho. Algunos ejemplos son, Acacia, Radal, el roble, el nogal americano, el arce, la ceniza, el haya, la langosta. Estos árboles son normalmente de hojas anchas.

## Requisitos

### 1. Hacer cinco clases de fuego y saber sus usos. Dos de esos fuegos deben de ser fuegos para cocinar.

Hay varios tipos básicos de fuegos y variaciones de cada uno, pero en si deben de ser para **calentar, para cocinar y para iluminar**. Aquí están algunos fuegos de las categorías mencionadas

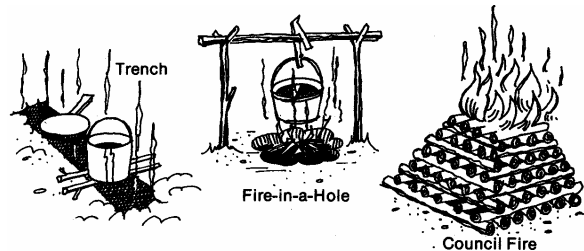
- a) **Fuego de tepee**: debido a sus calidades ardientes rápidas, el tepee a menudo se usa para empezar otros tipos de fuegos. Construya un cono delgado alto, mientras vaya dejando los espacios de aire suficientes. Cuando el cono es pequeño, esto hace un fuego caliente, y concentrado por hervir. Pueden apilarse pedazos largos de leña alrededor del tepee para una llama más grande, y más luminosa.



- b) **El indio, Estrella o el Fuego de hombre cansado**: usado después de que un fuego conveniente se ha enardecido, que quema despacio y fácil de alimentar de varias direcciones con los palos largos puede alimentarse. Como es necesario los palos se empujan más adentro para mantener el fuego.

- c) **El Fuego del reflector**: un fuego bueno de tesones calientes que puede usarse por cocer y calentar con un reflector conveniente de leños o metal. Las direcciones del viento deben estar contra el reflector y deben forzar el calor (pero no los humos o llamas) atrás al horno o resguardo

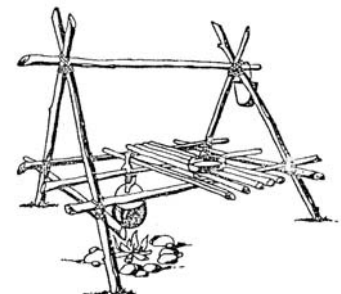
- d) **Cazador-trampero**: este fuego práctico hace el más grande uso de una cantidad pequeña de calor. Se colocan dos leños de madera ardiente lenta en una forma-V con el lado abierto para que entre el viento. Un fuego del tepee se construye entre ellos y los carbones calientes extendidos uniformemente fuera. Se ponen las ollas pequeñas al lado estrecho, las ollas más grandes cerca del lado abierto.



- e) **El Fuego de la trinchera**: sirviendo mucho el mismo propósito como el fuego del cazador-trampero, consiste en un hoyo alargado he inclinándose a una profundidad de aproximadamente un pie. La trinchera debe ser tres veces el tamaño de largo que de lo profundo, abierto hacia el viento para mantenerlo vivo

- f) **El fuego de hoyo o en-un-agujero**: tan simple como parece, este fuego se construye en un agujero para coleccionar una cama de carbones calientes. Es especialmente bueno para los estofados y otros platos que usted quiere cocinar para un período de tiempo largo.

- g) **El Fuego del Consejo**: para una fogata de campamento, usted necesita un fuego grande por lo menos 3 pies de altura (y así como extensamente). Primero construya una fogata tepee y lo rodea con leños puestos en un estilo de cabaña de leño. Use los leños más pesados para la base, con pedazos gradualmente menores que vienen juntos a la cima, como una pirámide. Permita bastante espacio al fondo, y déle un espacio que para que usted puede encender la fogata de tepee que esta adentro.



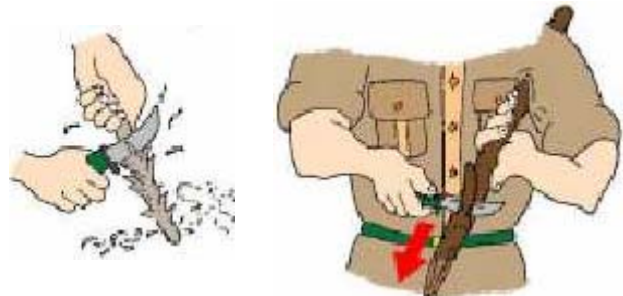
h) **Fogatas sobre el piso:** Son fuegos que se construyen "elevados" por sobre el nivel del piso. Pueden utilizarse porque el piso/suelo de la zona es muy húmedo, se inunda frecuentemente, o no se nos fue otorgado permiso o no es conveniente encender fuegos sobre él. Otras veces, el motivo es simplemente mayor comodidad para el trabajo del cocinero, quien no deberá agacharse. Para el uso de este tipo de fuegos/fogatas generalmente se hacen construcciones rústicas y la fogata lleva un aislante que se prepara con madera/pasto/barro.



2. **Saber hacer con seguridad unas virutas de madera o palos para encender.**

**Como hacer virutas para la yesca de una fogata**

La ilustración muestra la forma de hacer la yesca para una fogata. Se toma un palo firmemente y con el cuchillo corta hacia la madera como si estuvieras haciendo marcas, después puedes ya pelar esas marcas con cortes a lo largo del palo, el resultado serán pedacitos de madera para usar para tu fogata. Recuerda que siempre tienes que cortar hacia fuera de ti



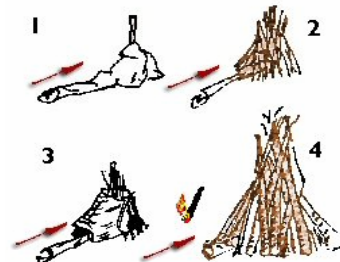
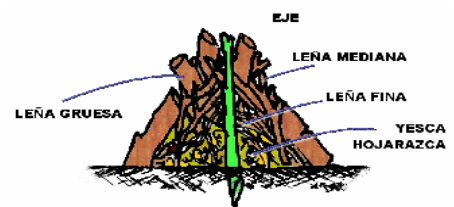
3. **Mostrar la técnica correcta de encender un fuego.**

Coloca un buen puñado de yesca en el suelo, luego de haber limpiado el sector y hacer un colchón de ramas si estuviera muy húmedo. Clava una estaca irregular (Guía), relativamente inclinada, sobre la yesca.

Luego coloca un círculo de ramas finas apoyadas en la guía haciendo que sus puntas se apoyen en las irregularidades de la parte superior. Deja una "puerta" o "entrada" orientada a barlovento.

Para encenderlo, agáchate frente a la fogata siempre con la espalda hacia donde viene el viento, introduce el fósforo encendido por la entrada y cuando encienda el fuego, aliméntalo gradualmente, con ramas más gruesas, colocándolas en el lado opuesto de donde sopla el viento.

Te conviene dejar libre de piedras el lado por donde entra el aire.

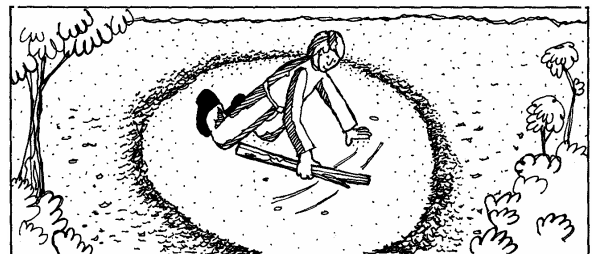


4. **Encender un fuego con un cerillo y mantenerlo encendido por diez minutos.**

5. **Saber y practicar las reglas de seguridad para fuegos.**

Siga estas **reglas simples** para evitar convertir una fogata de campamento alegre en una llama del bosque destructiva.

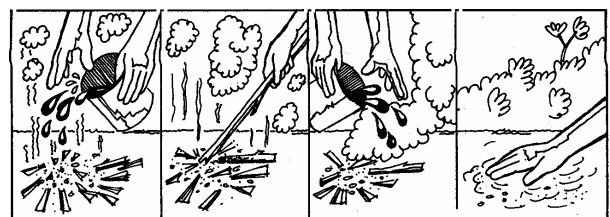
a) **Aclare la tierra.** Si usted es incapaz de usar un anillo regular, aclare la tierra de hojas, césped y musgo seco. Aclare hasta que usted alcance la tierra sólida. Ahorre toda la vegetación y hojas de las planta para reemplazar después de que el fuego se limpie. La arena o piedras también hacen una base de fuego conveniente. Sea cierto en aclarar una área bastante grande para el tamaño del fuego que usted piensa construir. Si es posible, rodee el fuego con algunos leños que arden lentamente. Si es posible no use piedras ya que el fuego dejará las marcas



b) **Controle el fuego** No construya un fuego más grande que el necesario. Nunca deje un fuego in atendido.

c) **Cuando haya acabado apague el fuego completamente:**

1. **Método con agua:** Salpique (no vierta) el agua en los tizones. Revuelva con un palo hasta que



sólo las cenizas mojadas permanezca. Gire los leños y ramitas y moje ambos lados. Moje la tierra alrededor del fuego. Entierre las cenizas y cubra la mancha con la tierra o el césped que usted quite. Haga que el sitio parezca como si nadie estuvo allí antes..Si estas en una zona en donde es muy difícil obtener agua ocupa el método de asfixia.

- II. **Método de asfixia:** Verificado el tipo de suelo, puedes inicialmente, clavar los troncos más grandes en la tierra o arena hasta asfixiarlos. Si la zona es de suelo pedregoso, limpiarás un pequeño lugar y los enterrarás allí; también puedes extraer tierra, la que rociarás sobre el fuego (Si está húmeda mejor). Una vez que tapaste por completo lo que fue el fuego, aplástalo pisándolo o apisonándolo con un palo u otro elemento para impedir que exista entrada de aire lo que le permitiría seguir encendido. Cuando veas que ya no humea, esparcí otra capa de tierra, apisonándola también, hasta comprobar por segunda vez que no sale humo. No te retires del lugar si no estás **SEGURO** que tu fuego está apagado. Media hora más de trabajo para apagarlo justificará los varios años que le lleva a la Naturaleza a equilibrar sus sistemas dañados.

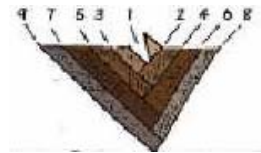
#### Precauciones cuando se enciende un fuego:

1. Limpie el área de por lo menos tres metros de radio de todo material inflamable.
2. No encienda fuego cuando hay vientos fuertes.
3. No encienda fuego debajo de las ramas de los árboles.
4. No juegue con el fuego ni lo desparrame.
5. No desatienda el fuego.
6. Si usa combustible tenga cuidado (Los Guías Mayores no lo usamos)

#### 6. Mostrar como cortar madera con seguridad y habilidad.

##### Cortando madera con el hacha.

- a) El **ángulo de corte** ha de ser de unos 60°. El trozo de leña a cortar no se ha de atacar nunca perpendicularmente a su superficie.
- b) **Golpear alternadamente** a izquierda y a derecha del corte. El primer golpe sirve para levantar la astilla y el segundo perpendicular a este último para cortarla. Es evidente que a medida que el tajo se hace más profundo, los golpes han de ser más numerosos de cada lado.
- c) **¡El apoyo es importante!** El suelo, al no ser consistente, amortigua el golpe e impide el corte. Apoyar una de las puntas del tronco en otro y golpear en el centro tampoco es solución, ya que al encontrar el vacío debajo, oscila y se balancea. Sólo si se apoya la madera que se va a cortar sobre un tronco y se efectúa el corte en el punto opuesto al de apoyo, lograremos salir adelante y sin mayores dificultades. Puede prescindirse del apoyo cuando la rama no es demasiado gruesa. Se sostiene la leña con la mano izquierda en el aire, en sentido vertical y se golpea oblicuamente un poco debajo de la línea de corte. Después de dar media vuelta a la madera en la mano izquierda y de un segundo golpe encima de la sección a cortar, resultará fácil separar los dos trozos.
- d) Es conveniente, en tiempo demasiado frío, **calentar el filo del hacha** en una llama (nunca entre brasas) antes de utilizarla. El metal puede saltar fácilmente bajo la acción de un golpe violento. En época de heladas, deberás calentar el corte filo antes de utilizar tu hacha, pues el metal a muy baja temperatura puede saltar ante un choque violento..



##### Algunas precauciones:

- a) Un recurso muy usado por ignorancia y que está "prohibido", es tratar de cortar la leña directamente sobre el suelo. Actuando de esa manera sólo conseguiremos mellar el filo del hacha contra las piedras o arena que casi siempre se encuentran mezcladas con la tierra.
- b) Está igualmente contraindicado servirse de un bloque metálico o mineral para apoyo de la madera a cortar.
- c) Mantener la madera con el pie o con las manos del lado hacia el cual se puede deslizar el hierro del hacha, es exponerse a recibir heridas graves. Además de cuidar el hacha, debemos cuidarnos a nosotros mismos para que todo salga como se desea y sin contratiempos.



d) Así, por ejemplo, para llevar el hacha de un lado a otro, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Usar una funda para el hacha. Puede ser de cuero o de plástico flexible y grueso. Además de proteger la herramienta es una buena prevención contra eventuales accidentes.
- Un error muy difundido: Llevar el hacha sostenida por el mango del lado opuesto al hierro. Cualquier descuido puede causar un mal rato al quedar el hierro libre y sin control. Para evitarlo hay dos soluciones:
  - i. Tener el hierro en la mano (Cabeza del hacha), y con el filo hacia adelante.
  - ii. En un caso inevitable de necesitar las dos manos para otra cosa, colgar el hacha en el cinturón, detrás. Jamás ha de ponerse delante, ya que un simple traspie puede costar caro.
- Dejar el hacha tirada por el suelo es inconveniente, tanto para la posibilidad de accidentes como por la conservación de la misma (humedad, óxido). Siempre ha de dejarse clavada en un tronco seco, ya cortado. Esperemos que al hacer uso del hacha, tengas en cuenta estos consejos.



## 7. Demostrar habilidad para conseguir encender fuego en un día lluvioso.

Recuerda que el papel engrasado arde fácilmente, como papel con margarina, etc. Usa un plástico para cubrir el material que usaras para tu fogata, de esta manera lo tendrás seco. Usa un techo de plástico para cubrir tu fogata y así la puedas empezar, no hagas tu fogata muy grande o alta, sino solo lo necesario para cocinar o darte calor. No hagas fogata de hoyo o bajo tierra sino sobre una plataforma para que no se inunde.

## 8. Demostrar cómo se preparan alimentos con las siguientes técnicas:

- a. Cocidos,
- b. Fritos,
- c. Cocer pan de palo,
- d. Asado en papel aluminio,
- e. Asada en horno reflector,
- f. Al vapor.

### Pan de Palo

El pan de palo (campamento) es un tipo de pan de masa y se hace tomando un puñado de harina por cada panecillo. Agréguele con dos dedos una pizca de sal, una pizca de tres dedos de polvo para hornear, y una pizca de un dedo de mantequilla o margarina. Mezcle con suficiente agua o leche como para formar una masa dura, mezclándola con los dedos. Enharine sus manos y dé forma de tira o de galleta a la masa. Para cocinar en el palo, se enrolla la masa alrededor de la varita en forma de espiral, dejando amplio espacio entremedio para que el calor llegue parejo a toda la masa y para que levante la masa. Para cocinar en forma pareja de todos lados, gire la varilla de vez en cuando. Si le quiere dar forma de galleta a la masa, puede cocinarla en un horno reflector.

## 9. Saber un método de mantener la comida fría mientras se acampa sin usar hielo.

Se puede mantener fría bajo el agua en río o cubriéndola con tierra un lugar seguro. Tenga en cuenta que cualquiera de los dos métodos va a atraer animales ya que pueden oler aunque la comida este protegida bajo el agua, por lo que se sugiere que solo se use en caso extremo y en circunstancias especiales.

## 10. Saber formas de mantener tu comida y utensilios seguros de insectos y animales.

Almacenar las comidas dividiéndolo en tres grupos

**Alimento secos:** (arroz, granos, azúcar, cacao, cereales, vegetales y frutas secas) cuidando no colocarlo al alcance de animales. Colgarlo en un saco a media altura.

**Alimentos en frío;** (leche, queso, mantequilla, otros) en algún recipiente dentro del agua ,o si esta cerca al río mejor. Cubrirlos con una roca u otro objeto pesado para evitar que los animales lo tomen.

**Alimentos vegetales, y frutas Frescas.** Y alimentos ahumados pueden, estar alejados de los insectos colocados junto a los alimentos del segundo grupo asegurándonos que reciban aire.

Extender tolderas o techo para la cocina para proteger del sol y lluvia. Cubrir los alimentos con mosquiteros.

### **11. Porque es importante de mantener los utensilios de cocina y de comer limpios.**

Los alimentos y utensilios pueden portar gérmenes que causan enfermedades. Los gérmenes en los alimentos pueden causar infecciones graves. Usted puede protegerse de muchas infecciones preparando las comidas y las bebidas adecuadamente y manteniendo la cocina y los utensilios limpios.

### **12. Tener conocimiento de la nutrición básica adecuada y los grupos de comida, hacer un menú completo y balanceado para seis comidas de campamento que incluyan lo siguiente:**

- a. Un desayuno, comida o cena para preparar en el camino, donde el peso ligero es importante. La comida no necesitara cocinarse, pero deberá de ser nutritiva.
- b. Las siguientes cinco comidas podrán hacerse de cualquier tipo de comida de las siguientes categorías: lata, fresca, congelada o seca, una de ellas debe de ser una de "todo-en-una-olla"

Actualmente, debido a la pobreza en nutrientes de los alimentos a causa de los procedimientos de cultivo modernos, a los métodos de procesado industrial, y al hecho de que estamos expuestos a más factores oxidativos ambientales y de estrés psíquico, los alimentos por sí solos no pueden cubrir la demanda de micronutrientes, solicitada por nuestro organismo para mantener la salud.

Una alimentación equilibrada combinada con una suplementación adecuada de vitaminas, minerales y demás micronutrientes ayudará, a estar en buena salud, y en la prevención de lesiones innecesarias, además de evitar problemas de salud general asociados.

### **¿Qué es una dieta sana?**

Es una dieta que proporciona niveles óptimos de nutrientes para el mantenimiento y regeneración del organismo, y bajos niveles de alimentos perjudiciales para la salud. Todo lo que ingerimos a lo largo del día representa una medicina o un tóxico en potencia para nuestro organismo.

Una alimentación equilibrada tiene una amplia base de:

Hidratos de carbono complejos (cereales integrales, pan, pasta, arroz integral, patatas, legumbres, etc.), mucha fruta y verdura (contienen fibra, vitaminas y minerales), aceites vegetales no refinados y pescado azul. alimentos como los lácteos, la carne y los huevos han de ser ingeridos de forma eventual.

Otros, como el azúcar o los alimentos procesados industrialmente y las grasas saturadas, deben ser evitados, como veremos más adelante.

### **Alimentos recomendables Obligados**

- **Frutas** completas y zumos naturales no ácidos. 4 Raciones diarias.
- **Verduras** y hortalizas crudas, al vapor, al horno (de hoja verde, todo tipo de coles, raíces, etc.). 1 Ración cruda (ensalada) y otra cocinada al día, como mínimo.
- **Cereales** integrales, al menos en un 70% de los totales ingeridos (arroz, trigo, avena, centeno, mijo, cous-cous, pasta, pan, etc) Legumbres (soja, lentejas, garbanzos, judías, guisantes, etc). Tofu, seitán. 2 Raciones diarias.
- **Germinados** (brotes de soya, de alfalfa, de trigo, etc.). 2/3 Veces semanales.
- **Semillas** y nueces (en poca cantidad). 2 Veces semanales o más.
- **Aceite** de oliva virgen prensado en frío, aceite de lino. Diario.
- **Pescado** azul de aguas frías (salmón, arenque, sardinas, boquerones, caballa, trucha de río) Se puede sustituir por una cucharada diaria de aceite de lino. 2/3 veces semanales.
- **Agua** mineral y zumos (3:1). 8 Vasos grandes al día (entre los dos).
- **Opcionales**
- Lácteos (mejor olvidar la leche de vaca; la leche de cabra es más digestiva.) Es mejor tomar productos fermentados como yogur biológico (con bifidobacterias, etc) y quesos frescos (mejor de oveja o cabra). 1 Ración diaria, máximo.
- Carnes biológicas (mejor de caza o no estabuladas). Evitar el cerdo. 1 Vez cada 10 días.
- Huevos biológicos. 2 A la semana.
- Se recomienda que todos los alimentos procedan de cultivos o cría biológicos, en la medida de lo posible, debido a la ausencia de pesticidas, metales pesados, antibióticos, hormonas y otras sustancias tóxicas, en su interior.

### **Alimentos perjudiciales**

Limitar su consumo al máximo, ya que, no sólo no aportan ningún nutriente, sino que provocan, tarde o temprano, trastornos en la salud. Son:

- Azúcar refinada y dulces.
- Grasas saturadas (de procedencia animal) y grasas "Trans" o hidrogenadas (margarina, bollería, aceites refinados, etc).
- Sal en exceso.
- Embutidos (a excepción del jamón ibérico de bellota, en pequeñas raciones).
- Harinas blancas refinadas (pan blanco, pasta blanca, etc).
- Productos procesados industrialmente (productos preparados, precocinados, enlatados, en conserva) con conservantes o colorantes químicos.
- Carne roja y aves, en exceso (más de una vez por semana). Procurar que la carne sea de origen biológico o de caza. En especial, evitar el cerdo y la grasa animal.
- Tabaco y alcohol (sí se recomienda una copa de vino tinto bueno, diaria).

### **DIETA BASICA SANA**

A continuación, exponemos una dieta básica equilibrada, que puede servir como modelo:

#### **1. Líquido**

Bebe mucho, en cantidades pequeñas repartidas durante todo el día y entre comidas, un mínimo de 2,5 a 3 litros, entre agua y zumos de fruta, en una proporción de 2/1. Hay que evitar el café en lo posible, los refrescos con cafeína y gaseosas. Evitar la leche de vaca o no superar más de un vaso al día.

#### **2. Desayuno**

Fruta, zumos naturales, cereales integrales (muesli) con yogur Biológico, pan integral con aceite de oliva y tomate. Algo de queso (mejor fresco), frutos secos, malta, infusiones, achicoria. Leche de soja.

#### **3. Almuerzo**

Fruta, pan integral (bocadillo) con queso, aceite de oliva, tortilla española o francesa, tomate, boquerones, etc.

#### **4. Comida**

Verduras crudas (ensaladas) y cocinadas, arroz integral y cereales integrales (cocidos o en brotes), cualquier tipo de pastas (integrales), legumbres cocidas o en brotes (como lentejas, garbanzos, soja, etc.). Tofu, seitán. Pescado (mejor azul), carne de cordero (sin grasa) o de pollo de granja, pato o pavo, hasta dos veces a la semana. Huevos de granja, pero no fritos. Nunca carne de cerdo ni embutidos: como única excepción: jamón serrano de bellota o de York. Patatas, fruta.

#### **5. Merienda**

Yogur con fruta, plátanos, frutos secos, infusiones

#### **6. Cena**

Más o menos como la comida pero en porciones pequeñas, se recomienda que coma frutas, también sopas o hervidos de verduras, etc. Pan integral.

**13. Hacer una lista de las cosas que necesita para hacer las seis comidas mencionadas arriba.**

**14. Saber como tomar y manejar la comida, disponer de la basura, y de lavar su equipo.**

Lavar y secar completamente todo el equipo de cocina y todo lo que se utilice para comer (con abundante jabón o detergente) y con agua hirviendo se podrán mantener los platos realmente limpios, Lavar primero los platos y después los sartenes y las ollas. Sumergirlos en agua hirviendo por varios minutos.

Los platos lavados colocarlo en un lugar que esté apruebas de moscas. Se pueden usar mallas para protegerlos.

Las latas y tarros deben lavarse y después tirarse para evitar las moscas. **No quemar las latas de spray (pueden ser explosivas)**

### **Material Adicional**

#### **Fuegos en situaciones de supervivencia:**

Lleva un poco de yesca seca en un lugar impermeable. Exponedla a los rayos del sol en los días secos. La adición de polvo de carbón a la leña la mejorará. Recoge buena yesca donde la encuentres y elementos de



fácil combustión a lo largo del camino antes de acampar. Mantén la leña seca bajo cubierto. Seca la leña húmeda acercándola al fuego para la mañana temprano.

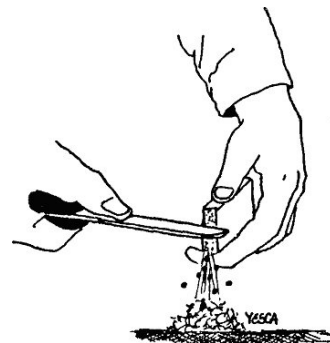
Para obtener el máximo de calor y proteger el fuego del viento, utiliza el método de "reflector" para dirigir calor hacia donde té interesa. Los fuegos para cocinar deberán estar cercados por troncos o rocas no sólo para concentrar calor sino para utilizarlos como plataforma donde apoyar los cacharros.

Para hacer la fogata necesitas yesca. Los distintos tipos de yesca deben incluir - en este caso, si es posible - madera bien seca, si no deberás recurrir a la obtención de corteza seca desmenuzada, tela deshinchada, algodón, lino, hilo, sogas o gasa del botiquín, material lanoso raspado de las plantas, plumas finas, nidos. La yesca deberá estar COMPLETAMENTE SECA.

Enciende la fogata en un lugar seco protegido por el viento.

### PEDERNAL Y ACERO

Este es un método fácil y seguro para encender una fogata sin fósforos. Saca unas virutas de magnesio y ponlas sobre una hoja o un pedazo de algodón o sobre la yesca. Usa el pedernal - si no tienes pedernal trata de buscar un pedazo de roca dura de la cual puedas hacer saltar chispas -. Mantén el pedernal lo más cerca posible de la yesca seca, Golpéalo o ráspalo con un cuchillo o cualquier otro pedazo de acero o metal con un movimiento vertical de arriba hacia abajo de modo que las chispas caigan sobre el magnesio en medio de la yesca. Una vez encendido Si es necesario, traslada el fuego a un lugar definitivo



### VIDRIO DE AUMENTO

Las lentes de cámara fotográfica, una lente convexa de un binocular, una lupa, pueden ser utilizados para que concentre los rayos del sol sobre la yesca seca y encenderla. El cono reflector de una linterna proyecta la luz hacia fuera. Ponlo al sol, sin obstaculizar la entrada de rayos solares, introduce desde atrás, un haz de yesca o trapos, desplazándolos hacia adentro hasta que ocupe el lugar del foco. Cuando la posición de la yesca sea tal que los rayos solares concentrados caigan en ella, encenderá inmediatamente.

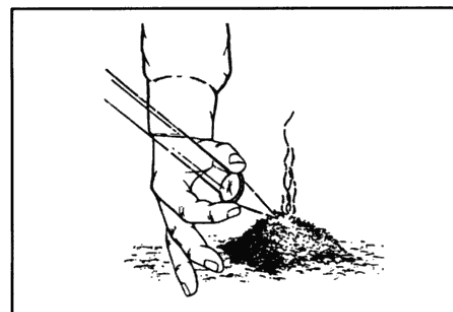


Figure 7-6. Lens method.

### CHISPAS ELECTRICAS

Si has permanecido junto a un vehículo y dispones de una Batería), lleva los dos cables hasta la yesca raspando uno con el otro sus extremos para producir un corto-circuito. Las chispas encenderán la yesca seca.

Otro método es poniendo dos alambres en lugar de foco de una lámpara y poniendo una fibra de acero en la punta se producirá un corto y encenderá, una vez encendida ponerla sobre la fibra de Vidrio.

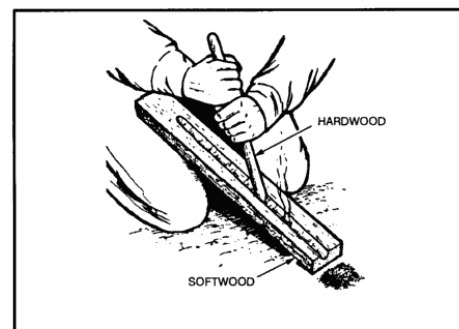


Figure 7-7. Fire-plow.

### METODO POR FRICCION

Busca un tronco de madera blanda y seca de 8 a 10 cm. de diámetro y rebaja, una zona hasta un espesor de 2 cm. A 3 cm. de la orilla y sobre la parte plana, rebaja en forma cónica circular, tratando de perforar el palo; una vez que hayas agujereado algo más de la mitad comienza un rebaje similar desde abajo hasta que las perforaciones se encuentren pero sin agrandarlas. Hace luego un corte o ranura de 4 Mm. de ancho, uniendo directamente la orilla del palo con el agujero. Corta luego un palo de la misma madera, de 30 cm. de largo x 3 ó 4 cm. de diámetro. Rebájalo a los costados de manera que queden 8 caras y que sus extremos terminen en punta, a 45 grados. Con una varilla resistente y flexible, haz un arco atando una cuerda, un alambre, un cable, un trozo de tela, u otro elemento similar, a sus 2 extremos. Coloca el tronco en el suelo y apriétalo con el pie para que no se mueva. Apoya en el suelo la rodilla de la otra pierna y acomódate para trabajar sin dificultad durante un tiempo prolongado. Pone yesca debajo del agujero y al lado de la ranura. Coloca el palo vertical de modo que la punta entre en el

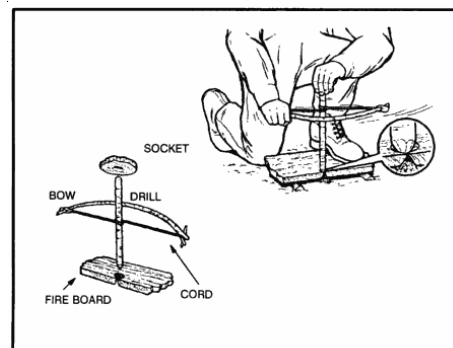


Figure 7-8. Bow and drill.

agujero y toma un trozo de madera o piedra para sostenerlo y presionarlo por la otra punta. Pone el arco horizontal de modo que la cuerda de una vuelta alrededor del palo vertical y acciona el arco como si estuvieras aserrando. La madera comenzará a desprender humo e irá desprendiendo una especie de polvo de carbón que caerá por la ranura hasta la yesca. Cuando el humo sea abundante y denso, se habrá desprendido carbón encendido formando una pequeña brasa sobre la yesca. Deja entonces de aserrar, quita los elementos con mucha delicadeza dejando solamente la yesca y comienza a soplar, suavemente, de menor a mayor intensidad, para que la brasa tome llama. Continúa, agregando yesca y soplando hasta que la llama sea perdurable.