

## LOGÍSTICA 04 LA ALIMENTACIÓN



**La alimentación es un aspecto importante en una expedición, porque el cuerpo se ve sometido a esfuerzos y a unas condiciones climáticas extraordinarias. Por ello, hay que adaptar la alimentación a varios parámetros como cantidad, conservación, almacenamiento, presupuesto y variedad.**

### La cantidad

La expedición se desarrolla en una isla remota, lo que le confiere un aspecto de expedición en el sentido más extremo e impone ciertas limitaciones para la alimentación. Por un lado, la tienda más cercana se encuentra a 3 días de navegación y, por otro lado, cuando se relevan los equipos a media expedición, no sabemos hasta dos días antes si las embarcaciones podrán llegar hasta la cabaña. Por ello, hay que prever la suficiente comida para alimentar a todos los miembros de la expedición, es decir, 30 personas durante 2 meses.

Con estas grandes cantidades no es posible pensar en “comidas” como cuando uno va a hacer la compra para la familia. En este caso, se calculan las cantidades en número de “personas/días”.

Hace varios años que se hizo una tabla de Excel con una lista para las compras. Antes de cada expedición, la persona encargada de la lista de la compra la ajusta según los comentarios positivos y negativos de las expediciones anteriores (“demasiado café”, “faltó té”, por ejemplo) y según el número de “personas/días” de la siguiente expedición.

Para la expedición de 2017, la comida fue para 1.412 días/personas, lo que significó 4 toneladas de alimentos y bebidas repartidas en 6 pallets y por un valor de unos 10 millones de pesos, es decir, unos 12.000 euros.

Para la expedición de 2019, se calcularon sublistas adaptadas a cada grupo (glaciar, cabaña y campamentos avanzados) considerando las limitaciones y el número de personas, antes de incluir estas sublistas en una lista general.

## LOGÍSTICA 04 LA ALIMENTACIÓN



### El almacenamiento

Para el almacenamiento de los alimentos durante las expediciones se usa una gran carpa, la “tienda”, y cajas de cartón que apilamos unas sobre otras según el tipo de contenido, un poco como en un negocio. La comida se empaqueta a medida que va pasando por caja en el negocio donde se hacen las compras. Si la comida de una de las cajas es “frágil” (algo que evitamos a toda costa), entonces embalamos las cajas en celofán para protegerlas un poquito más.

Hay algunos alimentos que estamos obligados a conservar en bidones estancos porque los ratones de la isla también pasan a servirse por nuestra carpa-tienda y los cartones no evitan que lo hagan. Los ratones no están acostumbrados a este tipo de comida, así que los primeros días lo prueban todo (salado, dulce, carne, legumbres, frutas...) antes de decidir qué les gusta. No podemos protegerlo todo de los ratones, porque necesitaríamos decenas de cajas plásticas, así que esperamos a saber qué es lo que más les gusta para saber qué debemos proteger más.

### La conservación

La temperatura promedio de la isla es de 8 grados, una temperatura ideal para la conservación de los alimentos. Por eso no necesitamos refrigerador.

Un congelador sí que nos sería útil, pero decidimos prescindir de él. Dada la cantidad de comida que compramos, nos harían falta varios congeladores. Además, habría que comprarlos, transportarlos con precaución, saber repararlos y mantenerlos conectados 24h/24h (tenemos electricidad solamente las 12 h del día en el campamento base). Este modo de conservación también supondría un sobrecoste considerable.

Con la humedad del ambiente, es muy difícil conservar las frutas y legumbres.

Las verduras “húmedas” como los tomates o los pepinos se pudren en pocos días, así que no los compramos.

## LOGÍSTICA 04 LA ALIMENTACIÓN



Por regla general, las frutas y legumbres de invierno son las que se conservan mejor: los cítricos para las frutas y las hortalizas o tubérculos como papas, repollo o zanahoria. Aún así, no las podemos conservar más de tres semanas.

El fruto que mejor se conserva es el zapallo. Hicimos la prueba en 2017 y los tres repollos nos duraron más de un mes, así que -por el momento- ¡es el fruto más resistente!

### El presupuesto

La suma destinada a la comida representa una gran parte del presupuesto de la expedición. Durante las compras, tenemos que revisar constantemente la relación calidad/precio para cada alimento.

Además, comprar la cantidad adecuada para la expedición es también importante para no pasarse del presupuesto ni despilfarrar. Por eso, hacemos una lista de la compra con antelación según el número de personas y los días totales.

### La calidad

Si tenemos que optar por alimentos que se conserven por bastante tiempo, estén protegidos contra los ratones, que sean fácil de transportar y que no sean muy caros, lo mejor es comprar latas de comida en conserva. Pero no compramos solamente eso.

La expedición dura 2 meses y eso es mucho tiempo. No nos podemos permitir comer siempre lo mismo, porque tendríamos carencias y menos apetito. Así que es importante comprar alimentos variados y de calidad para mantenernos con buena salud.

Por la noche es cuando comemos caliente. Al mediodía hacemos comidas frías o tipo picnic. Cuando estamos en la cabaña la comida es más elaborada que cuando estamos en los campamentos avanzados, ya que en la cabaña cocinamos más cómodamente, protegidos y en una cocina “como la de casa” con horno, placa de cocción, etc. En cambio, en un campamento avanzado cocinamos a la intemperie (a veces, bajo la lluvia) y en hornillos de camping.

## LOGÍSTICA 04 LA ALIMENTACIÓN

Ficha realizada  
con la  
colaboración de:



**CENTRE TERRE**  
Découvrir Explorer Partager



ASOCIACIÓN  
ESPELEOLÓGICA  
DE PATAGONIA

Los alimentos son lo suficientemente variados como para no comer dos días seguidos lo mismo, ya sea que estemos en la cabaña o en campamento avanzado.

Por ejemplo, compramos fideos, spaghetti, lasaña, arroz, porotos blancos, lentejas, polenta, sémola y puré. Esto nos permite comer cosas más variadas y no solo feculentas. Hacemos lo mismo con las salsas y los acompañamientos (atún, camarones, calamares, chorizo, jamón, salchichas, salami, etc.).