



## Cocina al aire libre: Requisitos de Seguridad para las Actividades



El fuego a leña fue históricamente la primera fuente de calor para cocinar al aire libre, pero la práctica de cocinar con grandes fuegos no está más recomendada, por su efecto perjudicial en las zonas de campamento. Se aconseja, en cambio, aprovechar un hoyo establecido para encender un fuego pequeño, o utilizar métodos alternativos, como un fogón o cocina portátil (eléctrico o a combustible). Cuando se cocina al aire libre, es importante empaquetar una cantidad apropiada de alimentos para el grupo, para evitar tener que descartar aquellos que no sean consumidos. Para planificar adecuadamente la provisión de alimentos, hay que tener en cuenta las actividades que se practicarán, considerando que las niñas van a quemar más calorías y, por ende, necesitan comer más cuanto más rigurosas son las actividades. Además, con tiempo frío se necesitan más calorías. No se aconseja una prolongada cocina al aire libre para las Girl Scout Daisies, sino una actividad más breve, tales como, de llegar a ser apropiados, caramelos de merengue blando.

**Sepa donde cocinar al aire libre.** Preferiblemente en campamentos con áreas de hoyos de fuego que hayan sido designadas. Contacte a su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios.

**Incluya niñas con discapacidades.** Comuníquese con las niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e

informaciones que [Global Explorers](#) y [Wilderness Inquiry](#) proveen a las personas con discapacidades.

## El equipo de la cocina al aire libre

### Equipamiento básico

- Ollas y sartenes
- Agua potable para beber, cocinar y limpiar
- Jabón para los platos biodegradable
- Esponja para lavar ollas
- Antiséptico para manos o Jabón y toallas de papel
- Menaje con platos irrompibles, tazas y cubiertos en una bolsa calada
- Cuchillos
- Contenedores para almacenar los alimentos sobrantes
- Abrelatas
- No se deben vestir prendas plásticas, como ponchos, alrededor del fuego
- Bandas elásticas, clips o bandanas para atar hacia atrás los cabellos

### Equipamiento Especializado

- Equipo para apagar el fuego, incluyendo extinguidor, agua, tierra suelta o arena, así como una pala y un rastrillo
- Cocina portátil y combustible
- Utensilios de cocina con mango largo, tales como un cucharón.
- Agarraderas para ollas o guantes con aislamiento
- Enfriador con aislamiento y hielo para almacenar alimentos
- Método de purificación del agua (tabletas o filtros), de llegar a ser necesarios

## Prepárese para cocinar al aire libre

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y las prendas de vestir apropiadas o provisiones que puedan llegar a ser necesarias. Respete los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguro, así como los lineamientos sobre los exámenes de salud generales de las niñas. Haga por adelantado los preparativos de todo el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean las actividades.** Considerando el nivel de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.
- Prepare el transporte y la supervisión.** El adulto que supervisa la cocina al aire libre recibió entrenamiento del concilio. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin relación entre sí (al menos uno de ellos una mujer) por cada:
  - 6 Girl Scout Daisies (sólo actividades de cocina breves)
  - 12 Girl Scout Brownies
  - 16 Girl Scout Juniors
  - 20 Girl Scout Cadettes

- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies (sólo actividades de cocina breves)
- 6 Girl Scout Brownies
- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- **Consulte con el concilio acerca de los permisos allí donde sean necesarios,** prepárese para la seguridad contra incendios. Contacte su concilio de Girl Scouts para averiguar sobre los permisos con el distrito de anti-incendio local, la agencia de administración de tierras o la oficina de conservación. No está permitido hacer fuego cuando haya mucho viento o sequía. Un voluntario adulto también debe controlar el índice de incendios con las autoridades locales. También se deben respetar las regulaciones locales sobre contaminación del aire.
- Las niñas comparten los recursos. Respalde a las niñas en la creación de una lista de control del grupo y del equipo personal, y distribúyala entre los miembros del grupo. Las niñas aprenden a usar una variedad de métodos de cocina, incluyendo el uso de leña, propano, butano y hornos a gas, carbón, latas calentadores y energía solar. Empaquete todos los alimentos para minimizar los desperdicios y el volumen de la basura que necesita ser removida del campamento.
- Prepárese para un campamento primitivo. Si cocina en áreas primitivas con muy escasas comodidades, observe los siguientes estándares:
  - Elija e instale un campamento bastante antes de que oscurezca.
  - De llegar a disponerlo, eche mano a un campamento previamente establecido.
  - Cerciórese de que el sitio del campamento esté en un nivel elevado y al menos a 200 pies de toda fuente de agua y debajo de la línea de árboles.
  - Evite un frágil prado montañoso y áreas de tierra mojada.
  - Evite acampar debajo de troncos de árboles muertos.
  - Utilice los espacios existentes para el fuego si necesita encender una fogata.
  - Si no se dispone de letrinas, use agujeros individuales que estén localizados al menos a 200 pies alejados del camino y de las fuentes de agua conocidas, para colocar los residuos humanos).
  - Lave los platos y la higiene personal al menos a 200 pies de las fuentes de agua.
  - Almacene los alimentos bien alejados de las carpas y lejos del alcance de los animales. De llegar a ser necesario, cuelgue los alimentos al menos a una altura de diez pies de una cuerda estirada entre dos árboles. Si el lugar es una zona de osos, controle con las autoridades locales sobre las precauciones a adoptar..

- Observe que los residuos, los tampones, los restos sanitarios y el papel de baño deben llevados hacia afuera.
- ❑ **Adopte precauciones de seguridad.** Las normas de seguridad para el fuego, los procedimientos de emergencia y los primeros auxilios ante quemaduras, deben ser revisados y comprendidos por el grupo. Los procedimientos deben ser establecidos y del conocimiento con antelación, mediante la notificación al departamento de incendios o a los miembros de la agencia de administración de la tierra en caso de incendio. Hay que practicar ensayos anti-incendio en cada sitio.
  - ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y un encargado con el certificado actualizado de Primeros Auxilios, incluyendo CPR Adulto y Niños o CPR/AED, entrenado para tratar quemaduras o otras lesiones relacionadas con el lugar, incluyendo temperaturas extremas, tales como agotamiento por calor, golpe de calor, congelamiento, exposición al frío, hipotermia, así como torceduras, fracturas e insolación. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicio médico de emergencia, cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con Primeros Auxilios para Lugares Silvestres o Remotos. De ser factible, se debe disponer un vehículo para transportar a una persona herida o enferma. Lea el *Fundamentos para Voluntarios* (*Volunteer Essentials* en español) para obtener información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

### En el día de la actividad

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad de geocaching, controle [www.weather.com](http://www.weather.com) u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa. Frente a la perspectiva de muy mal tiempo, escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia con las y divulgue el plan.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Respete el medio ambiente y mantenga limpio el sitio.** Utilice los principios del campamento de mínimo impacto. Almacene la basura en contenedores a prueba de insectos y animales con un recubrimiento interior de plástico, y protéjalo firmemente cuando hay un servicio de recolección de residuos en el campamento. Pero cuando no lo hay, remueva la basura del campamento en bolsas plásticas y descártelo apropiadamente. Recicle en la medida de lo posible. No entierre los alimentos; llévese los recipientes con grasa y combustible. No remueva los materiales naturales, como las hojas o las ramas.

### Consejos para cocinar con hornos portátiles y fuegos abiertos

- ❑ **Prepárese para el uso seguro de los hornos portátiles.** Los hornos portátiles difieren según los tamaños y el combustible que consumen. Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante, y supervise muy de cerca a las niñas cuando utilicen

cualquier horno. Tome una cantidad adecuada de combustible, y almacene el resto del combustible lejos de las llamas de la cocción. Nunca utilice una cocina portátil dentro de una carpa. Mantenga limpias todas las partes del horno. Controle que los conductos y las hornallas no estén bloqueados. No reabastezca el horno ni cambie los recipientes con combustibles cerca de las llamas. Tenga cuidado de no derramar combustible; si ello ocurre, reubique el horno antes de encenderlo. Coloque el horno portátil en un lugar seguro, nivelado y en una posición estable, protegido del viento y lejos de la circulación de la gente. No apile piedras ni otros objetos alrededor del horno para hacerlo más estable. No recaliente el tanque de combustible. Utilice ollas del tamaño apropiado, de manera que el horno no resulte sobrecargado. No coloque latas con presión en el fuego, no las deje bajo la luz directa del sol ni las mantenga encerradas en áreas donde la temperatura sea muy alta. Lea la etiqueta con las instrucciones del fabricante. Almacene y ubique los recipientes con combustible en la forma aconsejada. Cerciórese de controlar con las autoridades locales que los hornos para cocción estén permitidos durante la época de de alto riesgo de incendios.

- ❑ **Cocine en forma segura con cocinas solares.** Si emplea cocinas solares, recuerde que los recipientes y la comida dentro de un horno solar están calientes aún cuando la cocina no se siente caliente. Utilice guantes aislantes cuando remueva ollas y al abrir la tapa.
- ❑ **Practique cocina segura a fuego abierto.** Si cocina con llamas a fuego abierto, encienda el fuego en las áreas designadas, y evite establecer nuevos sitios para el fuego. Un sitio establecido para hacer el fuego debe estar lejos de ramas colgantes, declives, troncos podridos o leños, hierba y hojas secas, y limpio de cualquier material combustible, tales como basura, desechos u hojas de pino. Almacene leña lejos del área del fuego. Vigile las chispas que vuelan y apáguelas de inmediato. Antes de dejar el sitio, controle que el fuego esté completamente apagado extinguiendo el fuego con agua o sofocándolo con tierra o arena, revolviendo y luego extinguiéndolo y sofocándolo nuevamente; finalmente, ponga las manos sobre el carbón, las cenizas, la madera parcialmente quemada o el carbón durante un minuto, para asegurarse de que esté frío al tacto. Haga un plan para la eliminación de las cenizas frías o la leña parcialmente quemada. Se puede esparcir las cenizas y los leños quemados por todo el bosque lejos del campamento. No coloque las cenizas y la madera quemada en un balde plástico; no deje un recipiente con cenizas o madera quemada contra el lateral de un edificio o sobre una estructura de madera. Obtenga madera de fuentes locales para evitar transportar pestes o enfermedades de un lugar a otro.
- ❑ **Practique cocina segura con fuego de carbón.** Si emplea carbón, el fuego se inicia con combustible explícitamente rotulado como “iniciadores para carbón—nunca utilice gasolina como iniciador del fuego. Nunca eche combustible para encendedor al carbón una vez que se ha iniciado el fuego.

### Consejos para la preparación y el almacenamiento de los alimentos

- ❑ **Prepare alimentos nutritivos.** Los alimentos se preparan teniendo en cuenta las alergias alimentarias, las creencias religiosas y las restricciones dietéticas (tales como el vegetarianismo) de los miembros del grupo. En la medida en que sea posible, adquiera alimentos y provisiones que eviten el empaquetamiento excesivo y compre en cantidades. Revise las consideraciones sanitarias, incluyendo la importancia de mantener los utensilios y la preparación de los alimentos en superficies higienizadas, con las manos limpias, cocinando completamente las carnes, refrigerando los alimentos

perecederos, y utilizando agua limpia cuando prepara los alimentos. No use tazas ni platos cascados o rotos.

- ❑ **Cocine con cautela.** Las niñas se inclinan hacia el uso seguro de los elementos y equipamientos de cocina, incluyendo los cuchillos. Mantenga la disciplina en el área de cocina para prevenir accidentes con comidas calientes o utensilios filosos. No llene demasiado las ollas para cocinar, y no use latas presurizadas, recipientes plásticos, botellas y utensilios de cocina cerca de la llama abierta.
- ❑ **Evite la dispersión de gérmenes.** Cada persona tiene una copa individual para beber. Los encargadas de cocinar deben arremangarse y enrollarse detrás los cabellos largos. Lávese las manos antes de la preparación e ingestión de alimentos. Ninguna persona con infecciones en la piel, resfrío o una enfermedad infecciosa contagiosa puede participar en la preparación de los alimentos.
- ❑ **Mantenga fresco lo perecedero.** Almacene los perecederos como platos con crema, productos lácteos, carnes y ensaladas en un refrigerador por debajo de los 45 grados Fahrenheit o en una nevera con hielo. Si esto no fuera posible, utilice alimentos en polvo, deshidratados, secados por congelamiento o alimentos enlatados. En viajes extensos, no utilice alimentos que requieran refrigeración. Utilice agua potable segura (lea los “Consejos para la Purificación del Agua”) para reconstituir alimentos en polvo, deshidratados o secados por congelamiento. Una vez reconstituidos, coma los objetos perecederos dentro de una hora o refrigérelos.

### Los consejos para la purificación del agua

- ❑ **Acceda a la provisión de agua potable segura para cocinar, de beber y para uso personal.** El agua potable segura está definida como agua de cañería, de grifo o natural, que debe estar probada y aprobada por el departamento de salud local. Todas las otras fuentes están consideradas potencialmente contaminadas y deben ser purificadas antes de su uso. La presencia del parásito *Giardia lamblia* está sospechada en todas las aguas de superficie.
- ❑ **Emplee uno de los tres métodos de purificación del agua.** Primero, filtre el agua a través de un paño limpio hacia un contenedor limpio para remover el sedimento, y luego elija uno de los siguientes métodos:
  - Hierva el agua rápidamente un minuto y deje que se enfríe.
  - Desinfecte el agua con tabletas para la purificación de agua, siguiendo las instrucciones del fabricante. Controle la fecha de vencimiento del producto para asegurarse que no ha expirado.
  - Haga pasar el agua a través de [adminículos especiales](#) de filtrado del agua para que remueva organismos posibles microorganismos y gusanos del tipo *Giardias*. Estos filtros también removerán otros contaminantes. Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante
  - Nota importante: Estos métodos no removerán los contaminantes químicos. Además, sólo hirviendo el agua o traspasándola a través de un filtro especialmente designado removerá *Giardia lamblia*.

### Consejos para el lavado de la vajilla

- Lave los platos en la zona prevista de acuerdo con este procedimiento:
- Remueva las partículas de alimentos de los platos y utensilios.

- Lave los platos con agua caliente y enjabonada.
- Enjuáguelos con agua limpia y caliente.
- Higienice los platos sumergiéndolos con agua clara e hirviendo durante al menos dos minutos en una solución desinfectante aprobada por el departamento de salud local. Emplee utensilios de brazo largo, pinzas o herramientas para remover remover los platos desinfectados.
- Ventile y almacene los platos en un área limpia y cubierta.
  - Descarte el agua de lavado y enjuague de vajilla de acuerdo con las regulaciones del campamento. En áreas campestres, eche el agua de descarte en el suelo, al menos a 200 pies de distancia de alguna fuente de agua o camino.

### Vínculos en la Web de la cocina al aire libre

- Descubra la Actividad al Aire Libre: [www.outdoorcook.com](http://www.outdoorcook.com)
- No Deje Huellas: [www.lnt.org](http://www.lnt.org)

### Lo que las niñas deben saber de la cocina al aire libre

- Aprenda como iniciar un fuego sin fósforos. ¿Cuáles son los métodos con los que usted puede lograr fuego sin utilizar fósforos o encendedor? Lea cómo concretar un campamento o averigüe como aprender en la Web o en [online sources](#).
- Planifique recetas al aire libre. Vote a favor de sus comidas favoritas y planifique cómo cocinarlas al aire libre. Para ideas de recetas adicionales al aire libre, lea [Discover the Outdoors](#), [netwoods.com](http://netwoods.com) y [outdoorcook.com](http://outdoorcook.com).

### La Jerga de la cocina al aire libre

- **Funk kit:** una bolsa de malla utilizada para guardar los platos sucios. La bolsa es sumergida en agua caliente o en una solución de cloro. La bolsa de malla es colgada luego con los platos limpios y esterilizados en su interior
- **Dutch oven:** Un caldero para cocinar que se usa para repostería al aire libre. No utilice jabón en hierro fundido