



## Restricciones alimenticias

En NatureBridge, la seguridad es nuestra prioridad número uno. NatureBridge, en coordinación con nuestros proveedores de comida, se esfuerza por adaptarse a las restricciones alimenticias, dentro de lo posible. Las sustituciones de elementos del menú por estas restricciones pueden variar. Lea con atención la información siguiente.

Las restricciones alimenticias deben aparecer en las listas de los grupos de aprendizaje. Las que no se enumeren no son factibles. NatureBridge no tiene capacidad para adaptarse a todas las restricciones alimenticias.

NOTA: A solicitud, es posible proporcionar menús muestra a los coordinadores de grupo. Asimismo, contamos con menús con control de carbohidratos para participantes diabéticos.

### Vegetariana, vegana, sin carne roja o de cerdo, sin lácteos

Podemos satisfacer estas solicitudes por separado o combinadas. Incluya esta información en las listas de los grupos de aprendizaje. Los participantes deberán identificarse, así como mencionar sus restricciones al personal de la cocina en cada comida.

### Sin gluten

Podemos satisfacer las solicitudes de alimentos sin gluten por separado o combinadas con solicitudes de opciones vegetarianas, sin carne roja o de cerdo o sin lácteos. Incluya esta información en las listas de los grupos de aprendizaje. Incluya una nota especial si el participante padece enfermedad celíaca. Los participantes deberán identificarse, así como mencionar sus restricciones al personal de la cocina en cada comida.

### Cacahuates y nueces de árbol

Si bien hemos eliminado los cacahuates y productos que los contienen de nuestro menú, algunos de nuestros alimentos vienen preempaquetados, por lo que no podemos garantizar que no se hayan elaborado en maquinaria que también procese cacahuates o nueces. Nuestro campamento no puede considerarse “libre de nueces” porque no restringimos los alimentos que nuestros participantes traen consigo.

### Soya, maíz, huevos, entre otros.

Podemos hacer ciertas adaptaciones para participantes con restricciones para la soya, el maíz, el huevo u otros alimentos por separado. Cuando dichas restricciones van en combinación con alguna otra, es posible que no podamos hacer adaptaciones para el participante.

### Alimentos sin azúcar

No podemos hacer adaptaciones especiales para eliminar el azúcar.

### Alimentos kosher o halal

NatureBridge no puede proporcionar alimentos kosher o halal. Sin embargo, podemos preparar comidas vegetarianas. Indique las comidas vegetarianas en las listas de los grupos de aprendizaje.

### Alergias a los mariscos

Esta información debe aparecer en las listas de los grupos de aprendizaje. Si bien no servimos mariscos a nuestros grupos de ciencias ambientales, podemos servirlos a otros grupos. Además, el yodo es una sustancia a base de mariscos que ocasionalmente usamos para purificar el agua durante las caminatas.



## Alergias graves

Si usted o sus estudiantes padecen alergias graves, cerciórese de anotar dicha información en las listas de los grupos de aprendizaje. Todos los participantes que padezcan alergias graves deberán llevar consigo sus inyecciones EpiPen en todo momento. Cabe destacar que los miembros del personal docente de NatureBridge son socorristas certificados en ambientes naturales y están capacitados para administrar las EpiPen.

## Intermediarios de alimentos

A los estudiantes que tengan restricciones alimenticias potencialmente fatales se les debe asignar previamente un adulto de la escuela o grupo para que sea su intermediario de alimentos. Dado que los estudiantes comen su almuerzo con sus grupos de aprendizaje, el intermediario de alimentos debe estar en el mismo grupo de aprendizaje que los estudiantes en cuestión. Indique en la lista de grupos de aprendizaje quién funge como intermediario. Los intermediarios de alimentos:

- Han recibido información detallada de los padres o tutores acerca de las restricciones alimenticias de sus hijos.
- Permanecen a lo largo del programa del estudiante (es decir, no cambian durante el programa).
- Se hacen responsables de los estudiantes durante las comidas y horas de refrigerios para garantizar que estos no ingieran alimentos que contengan ingredientes restringidos.
- Garantizan que se aborden las preguntas o inquietudes de los estudiantes.
- Verifican con los estudiantes para cerciorarse de que están recibiendo suficiente alimento.

## Traer sus propios alimentos

Los participantes cuyas restricciones alimenticias sean muy exigentes pueden traer sus propios alimentos para complementar nuestras comidas. Si planea traer comidas complementarias, coordínese con el Gerente de operaciones durante el proceso de planeación. Debido a preocupaciones relacionadas con la contaminación cruzada, los alimentos traídos de fuera no pueden almacenarse o prepararse en nuestra cocina. Recomendamos que traiga alimentos que puedan calentarse en horno de microondas y no necesiten demasiada preparación. El consumo de alimentos traídos de fuera, que no contengan nueces, está permitido en nuestro comedor.

Tome en cuenta que los almuerzos de campo normalmente se recogen a las 9:00 a. m. y se consumen durante la caminata el día de senderismo. Si los estudiantes traerán consigo o les enviarán comida, es necesario asegurarse de que los alimentos puedan llevarse en una mochila durante hasta cuatro horas y no requieran calentarse o mayor preparación.

Etiquete toda la comida claramente con el nombre del participante en cuestión, la fecha y la escuela a la que pertenece.

Si tiene inquietudes adicionales, contáctese con nuestra oficina para más información.

Para preguntas acerca de nuestro servicio de alimentos, comuníquese con Jim Serfass, Gerente de Operaciones, al 703-634-9041 o en [jserfass@naturebridge.org](mailto:jserfass@naturebridge.org)