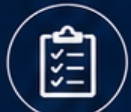




LISTA MAESTRA DE ABASTECIMIENTO

COCINA DE CAMPAÑA USAR/BREC



PLANIFICACIÓN
Y ORGANIZACIÓN



INSUMOS
ALIMENTICIOS



HIDRATACIÓN
Y NUTRICIÓN



LOGÍSTICA
EFICIENTE



UN EQUIPO
UNA MISIÓN

UN EQUIPO, UN SOLO OBJETIVO: **SALVAR VIDAS**

LISTA MAESTRA DE ABASTECIMIENTO COCINA DE CAMPAÑA USAR/BREC

MENÚ OPERACIONAL BREC – 54 HORAS

Para un equipo de **Búsqueda y Rescate en Estructuras Colapsadas (BREC/USAR)** que permanecerá **54 horas continuas en una zona de desastre**, el menú debe diseñarse bajo criterios de nutrición operacional y no como un menú convencional.

Los principios técnicos son:

- Alto aporte energético (3.500–4.500 kcal/día según la intensidad del trabajo).
- Alto contenido de carbohidratos complejos para mantener el rendimiento.
- Proteína suficiente para preservar masa muscular.
- Grasas saludables, evitando comidas excesivamente pesadas.
- Fácil digestión.
- Preparación rápida.
- Bajo riesgo microbiológico.
- Posibilidad de mantenerse varias horas sin refrigeración cuando sea necesario.
- Compatible con trabajo en calor, humedad o lluvia.

DIA 1

Desayuno 1 (05:30–06:00)

- Chocolate o café
- Huevos pericos (3 unidades)
- Arepa asada grande
- Queso campesino
- Banano
- Jugo de naranja
- Agua

Objetivo: iniciar con alta carga de carbohidratos y proteína.

Almuerzo 1

- Arroz blanco
- Pechuga de pollo a la plancha
- Fríjoles
- Ensalada fresca
- Plátano maduro
- Jugo natural
- Agua

Cena 1

- Pasta con carne molida
- Pan
- Fruta (manzana)
- Bebida hidratante

La pasta aporta energía de liberación lenta ideal para el trabajo nocturno.

DÍA 2

Desayuno 2

- Caldo de costilla
- Huevos revueltos
- Arepa
- Pan integral
- Papaya
- Café
- Agua

Almuerzo 2

- Arroz
- Carne de res asada
- Papa salada
- Verduras cocidas
- Aguacate
- Limonada
- Agua

Cena 2

- Sándwich doble de pollo desmechado
- Yogur
- Banano
- Barra energética

Esta cena evita pesadez antes del trabajo nocturno.

DÍA 3

Desayuno 3

- Avena caliente
- Omelette con jamón y queso
- Arepa
- Piña
- Café
- Agua

Almuerzo 3

- Arroz
- Cerdo al horno
- Lentejas
- Ensalada
- Tajadas de plátano
- Jugo natural
- Agua

Este almuerzo sirve como comida de recuperación antes de la desmovilización.

Refrigerios Operacionales (24 horas)

Cada rescatista debe portar durante toda la misión:

- 3 barras energéticas
- 2 sobres de maní
- 2 sobres de mezcla de frutos secos
- 2 chocalinas
- Galletas de avena
- Dulces de glucosa
- Electrolitos en polvo
- Sales de rehidratación oral

Hidratación

Cada integrante debe consumir aproximadamente:

- 5–7 litros de agua por día (más en ambientes calurosos).
- Bebidas con electrolitos cada 4–6 horas.
- Evitar bebidas energizantes en exceso.

Recomendaciones logísticas

- Las comidas deben servirse en menos de 20 minutos.
- Evitar frituras excesivas.
- No utilizar mayonesa ni salsas de alto riesgo sanitario.
- Mantener la cadena de frío de carnes y lácteos.
- Priorizar alimentos preparados el mismo día.
- Cada comida debe aportar entre **800 y 1.100 kcal**.
- Los refrigerios deben aportar entre **300 y 500 kcal** por turno.



Recomendaciones para la Cocina de Campaña

Para un Equipo BREC, la alimentación debe planificarse con tres componentes claramente diferenciados:

Componente	Objetivo
Alimentación principal	Recuperación física y reposición energética.
Refrigerios operacionales	Mantener el rendimiento entre comidas durante las labores de búsqueda y rescate.
Hidratación continua	Prevenir deshidratación, fatiga, disminución del rendimiento y golpes de calor.

Este esquema cumple con las recomendaciones utilizadas por equipos **USAR** internacionales y es adecuado para operaciones continuas de aproximadamente **54 horas**, donde el personal está sometido a un elevado gasto energético, carga física y estrés operacional.

Para un **Equipo USAR/BREC de 40 voluntarios**, la planeación debe contemplar un margen de seguridad del **10 %** para cubrir personal de relevo, invitados, pérdidas y aumento del apetito derivado de la operación. En consecuencia, se recomienda adquirir insumos para **44 raciones** por comida.

A continuación, se presenta la estimación de insumos para cada menú.

MENÚ 1 – DESAYUNO

Huevos pericos, arepa, queso campesino, banano, chocolate/café y jugo de naranja

Producto	Cantidad para 44 raciones
Huevos	132 unidades (3 por persona)
Tomate	3 kg
Cebolla larga	2 kg
Aceite	1 litro
Sal y condimentos	Según preparación
Arepas medianas	44 unidades
Queso campesino	4,5 kg
Bananos	44 unidades
Chocolate de mesa	2,5 kg
Café (opcional)	500 g
Leche	12 litros
Azúcar o panela	3 kg
Naranjas para jugo	18 kg
Agua potable	25 litros

MENÚ 2 – ALMUERZO

Arroz, pechuga de pollo, frijoles, ensalada, plátano maduro y jugo

Producto	Cantidad
Arroz	8 kg
Pechuga de pollo	11 kg
Fríjol	5 kg
Tomate	3 kg
Lechuga	4 unidades grandes
Pepino	3 kg
Zanahoria	2 kg
Plátanos maduros	44 unidades
Aceite	2 litros
Limonas	3 kg
Fruta para jugo	12 kg
Agua	30 litros

MENÚ 3 – CENA

Pasta con carne molida, pan, manzana y bebida hidratante

Producto	Cantidad
Pasta	8 kg
Carne molida	10 kg
Salsa de tomate	5 litros
Cebolla	2 kg
Tomate	3 kg
Ajo	300 g
Pan	44 unidades
Manzanas	44 unidades
Bebida hidratante	22 litros

MENÚ 4 – DESAYUNO

Caldo de costilla, huevos revueltos, arepa, pan integral, papaya y café

Producto	Cantidad
Costilla de res	12 kg
Papa	8 kg
Cebolla	2 kg
Cilantro	10 manojos
Huevos	88 unidades

Arepas	44 unidades
Pan integral	44 porciones
Papaya	10 kg
Café	500 g
Leche	12 litros

MENÚ 5 – ALMUERZO

Arroz, carne asada, papa salada, verduras, aguacate y limonada

Producto	Cantidad
Arroz	8 kg
Carne de res	12 kg
Papa	10 kg
Zanahoria	3 kg
Habichuela	3 kg
Aguacates	22 unidades grandes
Limonas	5 kg
Azúcar	2 kg
Agua	30 litros

MENÚ 6 – CENA

Sándwich doble de pollo, yogur, banano y barra energética

Producto	Cantidad
Pan tajado	11 paquetes (≈176 tajadas)
Pechuga de pollo desmechada	8 kg
Lechuga	3 unidades grandes
Tomate	4 kg
Queso tajado	88 tajadas
Yogur (200–250 ml)	44 unidades
Bananos	44 unidades
Barras energéticas	44 unidades

MENÚ 7 – DESAYUNO

Avena, omelette con jamón y queso, arepa, piña y café

Producto	Cantidad
Avena en hojuelas	3 kg
Leche	18 litros
Huevos	132 unidades

Jamón	4 kg
Queso	4 kg
Arepas	44 unidades
Piña	12 kg
Café	500 g

MENÚ 8 – ALMUERZO

Arroz, cerdo al horno, lentejas, ensalada y tajadas de plátano

Producto	Cantidad
Arroz	8 kg
Carne de cerdo	12 kg
Lentejas	5 kg
Lechuga	4 unidades grandes
Tomate	3 kg
Pepino	2 kg
Plátanos maduros	44 unidades
Fruta para jugo	12 kg

REFRIGERIOS OPERACIONALES (40 voluntarios)

Producto	Cantidad recomendada
Barras energéticas	120 unidades
Chocolatinas	120 unidades
Maní	80 bolsas
Frutos secos	80 bolsas
Galletas de avena	80 paquetes
Dulces de glucosa	400 unidades
Electrolitos en polvo	120 sobres
Sales de rehidratación oral	80 sobres

HIDRATACIÓN

Para una operación de **54 horas**, considerando una ingesta promedio de **6 litros de líquidos por persona por día**, se recomienda disponer de:

Producto	Cantidad
Agua potable	360 litros
Bebidas isotónicas	80 litros
Hielo	100 kg

Observaciones logísticas

- Las cantidades incluyen un margen aproximado del **10 %** para contingencias.
- Se recomienda servir las comidas en horarios regulares y acompañarlas de una adecuada reposición de líquidos y electrolitos.
- La cocina de campaña debe mantener estrictos controles de higiene, conservación de alimentos y cadena de frío, especialmente para carnes, lácteos y jugos naturales.
- Es aconsejable contar con opciones para voluntarios con restricciones alimentarias (por ejemplo, una alternativa vegetariana y alimentos bajos en sodio si se conocen previamente estas necesidades). Este nivel de planificación es consistente con la logística empleada en operaciones prolongadas de equipos **USAR/BREC**.

LISTA MAESTRA DE ABASTECIMIENTO

COCINA DE CAMPAÑA USAR/BREC

COCINA DE CAMPAÑA



PLANIFICACIÓN
Y ORGANIZACIÓN



INSUMOS
ALIMENTICIOS



HIDRATACIÓN
Y NUTRICIÓN



LOGÍSTICA
EFICIENTE



UN EQUIPO,
UNA MISIÓN

CONSOLIDADO GENERAL DE INSUMOS

A continuación, se presenta el **Consolidado General de Insumos** para abastecer a un **Equipo USAR/BREC de 40 voluntarios** durante una operación continua de **54 horas**, considerando **3 desayunos**, **3 almuerzos**, **2 cenas** y un **10 % de contingencia (44 raciones por servicio)**.

CONSOLIDADO GENERAL DE INSUMOS

1. Cárnicos y proteínas

Producto	Cantidad Total
Huevos	352 unidades
Pechuga de pollo	19 kg
Carne de res (bistec)	12 kg
Carne molida de res	10 kg
Costilla de res	12 kg
Carne de cerdo	12 kg
Jamón	4 kg
Queso campesino	4,5 kg
Queso tajado/rallado	8 kg

2. Cereales y harinas

Producto	Cantidad
Arroz	24 kg
Pasta	8 kg
Fríjoles	5 kg
Lentejas	5 kg
Avena en hojuelas	3 kg
Pan tradicional	44 unidades
Pan tajado	11 paquetes
Pan integral	44 porciones
Arepas	132 unidades

3. Tubérculos

Producto	Cantidad
Papa	18 kg

4. Frutas

Producto	Cantidad
Bananos	88 unidades
Manzanas	44 unidades
Papaya	10 kg
Piña	12 kg
Naranja	18 kg
Fruta surtida para jugos	24 kg
Aguacates grandes	22 unidades
Limonos	8 kg

5. Verduras y hortalizas

Producto	Cantidad
Tomate	12 kg
Cebolla cabezona	4 kg
Cebolla larga	2 kg
Lechuga	11 unidades grandes
Pepino cohombro	5 kg
Zanahoria	5 kg
Habichuela	3 kg
Cilantro	10 manojos
Ajo	300 g

6. Lácteos

Producto	Cantidad
Leche	42 litros
Yogur individual	44 unidades

7. Bebidas

Producto	Cantidad
Chocolate de mesa	2,5 kg
Café	1 kg
Agua potable	360 litros
Bebidas isotónicas	80 litros

8. Aceites y despensa

Producto	Cantidad
Aceite vegetal	5 litros
Salsa de tomate	5 litros
Azúcar	5 kg
Panela	3 kg
Sal	2 kg
Pimienta	250 g
Color o achiote	250 g
Comino	250 g
Laurel	100 g
Orégano	100 g

9. Refrigerios Operacionales

Producto	Cantidad
Barras energéticas	120 unidades
Chocolatinas	120 unidades
Maní	80 bolsas
Mezcla de frutos secos	80 bolsas
Galletas de avena	80 paquetes
Dulces de glucosa	400 unidades
Electrolitos en polvo	120 sobres
Sales de rehidratación oral	80 sobres

10. Hielo

Producto	Cantidad
Hielo	100 kg

11. Desechables y elementos de cocina

Producto	Cantidad
Platos biodegradables	400 unidades
Vasos biodegradables	400 unidades
Cubiertos desechables	400 juegos
Servilletas	800 unidades
Papel absorbente	8 rollos
Bolsas para residuos negras	60 unidades
Bolsas para residuos blancas	40 unidades
Guantes de manipulación de alimentos	3 cajas
Papel aluminio	3 rollos industriales

Vinipel	3 rollos industriales
Detergente para cocina	5 litros
Jabón antibacterial	5 litros
Hipoclorito de sodio	5 litros

Resumen General de Compras

- **Huevos:** 352 unidades
- **Carnes (pollo, res, cerdo y costilla):** 65 kg
- **Arroz:** 24 kg
- **Pasta:** 8 kg
- **Leguminosas:** 10 kg
- **Papa:** 18 kg
- **Frutas:** aproximadamente 64 kg + 154 unidades de fruta
- **Verduras:** aproximadamente 41 kg
- **Leche:** 42 litros
- **Agua potable:** 360 litros
- **Bebidas isotónicas:** 80 litros
- **Refrigerios operacionales:** 980 unidades individuales aproximadamente
- **Desechables:** capacidad para servir más de 350 raciones con margen operativo.

Este consolidado constituye una **lista maestra de abastecimiento** adecuada para una **cocina de campaña USAR/BREC**, permitiendo realizar una única compra organizada, optimizar costos y garantizar la disponibilidad de alimentos durante las 54 horas de operación continua. Además, deja un margen razonable para atender personal de apoyo, evaluadores, visitantes operacionales o eventuales incrementos en el consumo energético del equipo.

EQUIPO
UNIÓN
DISCIPLINA
SERVICIO

APORTE COMÚN IGUAL PARA LOS 40 VOLUNTARIOS

Distribución en dos niveles: un **aporte común igual para los 40 voluntarios** y un **aporte adicional específico por voluntario**, para que Logística reciba el 100 % de los insumos sin duplicidades. A continuación, se divide el aporte para **40 voluntarios**.

Aporte común obligatorio de cada voluntario

Cada voluntario debe entregar:

Insumo	Cantidad por voluntario
Agua potable	9 litros
Bebida isotónica	2 litros
Barras energéticas	3 unidades
Chocolatinas	3 unidades
Maní	2 bolsas
Frutos secos	2 bolsas
Galletas de avena	2 paquetes
Dulces de glucosa	10 unidades
Electrolitos en polvo	3 sobres
Sales de rehidratación oral	2 sobres
Platos biodegradables	10 unidades
Vasos biodegradables	10 unidades
Cubiertos desechables	10 juegos
Servilletas	20 unidades

Aporte adicional por voluntario

Voluntario	Insumo adicional asignado
1	88 huevos
2	88 huevos
3	88 huevos
4	88 huevos
5	Pechuga de pollo: 10 kg
6	Pechuga de pollo: 9 kg
7	Carne de res: 12 kg
8	Carne molida: 10 kg

9	Costilla de res: 12 kg
10	Carne de cerdo: 12 kg
11	Jamón 4 kg + queso campesino 4,5 kg
12	Queso tajado/rallado 8 kg
13	Arroz 12 kg
14	Arroz 12 kg
15	Pasta 8 kg + avena 3 kg
16	Fríjol 5 kg + lenteja 5 kg
17	Pan tradicional 44 unidades + pan integral 44 porciones
18	Pan tajado 11 paquetes + arepas 66 unidades
19	Arepas 66 unidades + papa 18 kg
20	Bananos 88 unidades
21	Manzanas 44 unidades + aguacates 22 unidades
22	Papaya 10 kg + piña 12 kg
23	Naranja 18 kg + limones 8 kg
24	Fruta surtida para jugos 24 kg
25	Tomate 12 kg
26	Cebolla cabezona 4 kg + cebolla larga 2 kg + ajo 300 g
27	Lechuga 11 unidades + pepino 5 kg
28	Zanahoria 5 kg + habichuela 3 kg + cilantro 10 manojos
29	Leche 21 litros
30	Leche 21 litros
31	Yogur individual 44 unidades
32	Chocolate 2,5 kg + café 1 kg + azúcar 5 kg + panela 3 kg
33	Aceite 5 litros + salsa de tomate 5 litros
34	Sal 2 kg + condimentos completos
35	Hielo 50 kg
36	Hielo 50 kg
37	Bolsas negras 60 + bolsas blancas 40
38	Guantes 3 cajas + papel aluminio 3 rollos
39	Vinipel 3 rollos + papel absorbente 8 rollos
40	Detergente 5 L + jabón antibacterial 5 L + hipoclorito 5 L

Nota operativa: todos los insumos deben entregarse a la **División de Logística**, debidamente marcados, empacados y relacionados en acta de recibo.