

# LA ALIMENTACION EN LA EXPEDICION

Takolo

La organización de la alimentación es uno de los capítulos más complicados en la preparación de una expedición al Everest. Van a ser cuatro meses de estancia en la montaña con toda la variedad imaginable de condiciones de vida y tipos de trabajo que van a exigir tipos de alimentación diferentes, concebidos con imaginación para satisfacer los gustos diferentes de los expedicionarios. Si a ello unimos la escasa variedad de productos existentes en Nepal y que las cargas deben ir perfectamente montadas para su destino concreto en la montaña, es fácil comprender que casi el 50 % de la carga llevada a Nepal por la Expedición haya sido, precisamente, de productos alimenticios.

A fin de dejar el menor número posible de detalles a la improvisación dividimos la expedición en cinco fases fundamentales que exigirían tipos de alimentación diferentes. De esta forma, al preparar los paquetes, cada uno llevaba su etiqueta de destino según la zona de la montaña a la que debería ser trasladado. Esto nos exigió un duro trabajo de selección y embalaje durante los meses anteriores a la salida de la Expedición.

Preparamos cinco tipos de menú algo diferentes de forma que cada día, durante la marcha de aproximación, no haría falta abrir más que la caja correspondiente.

Para esta fase habíamos preparado unas cajas especiales destinadas a los sherpas, en las que se incluía lo que en el cuadro 1 figura como «Complementos» (latas de carne, latas de verduras, cajas de queso en porciones, chocolate, caramelos y chicle).

En la alimentación del Campo Base se sigue la tónica de la alimentación durante la aproximación, aunque los productos locales disminuyen frente a los productos enlatados llevados desde aquí, que habían sido empaquetados con la etiqueta «granel». Como se indica en el Cuadro 1, también serían utilizados en los Campos I y II. De todas formas la alimentación del Campo I, por ser un lugar meramente de paso para los alpinistas, sería menos variada que la del Campo II que actuaba como Base Avanzada. Estos alimentos de «granel» estaban constituidos principalmente por: 2 Kg. de té en raciones de 2 gr.; 15 Kg. de galletas diversas; 8 Kg. de infusiones en raciones individuales; 48 Kg. de azúcar; 15 Kg. de dulce de frutas; 10 Kg. de margarina, y 60 Kg. de leche en polvo. Todo esto para la preparación de desayuno.

Para las comidas, las cajas contenían: 15 Kg. de purés variados; 6 Kg. de sopas; 6 Kg. de quesos variados; 4 Kg. de aceitunas; diversas raciones de Bovril; aceite; condimentos y 9 Kg. de postres variados. A ello hay que añadir otros muchos productos complementarios cuya lista es imposible detallar aquí, pero que garantizaban unas comidas agradables para la permanencia en el Campo II, donde dispusimos de un cocinero sherpa.

La alimentación básica a partir del Campo II, teniendo en cuenta que las jornadas iban a emplearse fundamentalmente en avanzar por la montaña, estaba basada en las «raciones de escalada» más el contenido de las llamadas «cajas de apoyo» de contenido similar a las de «granel» pero más ajustadas en cuanto a peso y contenido, teniendo en cuenta la altura a la que iban destinadas y el número de personas que iba a hacer uso de ellas. El Campo III y el Campo IV tenían sus propias

CUADRO 2 APROXIMACION - MENU 11 H./D. MENU N.º 1 (6 menús) DESAYUNO			CUADRO 3 APROXIMACION - MENU 11 H./D. MENU N.º 4 (6 menús) DESAYUNO		
Cantidad	Artículo	Peso unitario	Cantidad	Artículo	Peso unitario
1	Azúcar	200 grs.	1	Azúcar	200 grs.
1	Mantequilla	200	2	Margarina	200
1	Leche polvo	500	2	Mermelada manzana	300
2	Mermelada	300	1	Leche en polvo	500
1	Café molido	200	1	Café molido	200
5	Té	2	1	Galletas María	800
3	Menta	2	1	Pan Cuéltara	600
1	Galletas Premium	800	5	Té	2
1	Pan Cuéltara	670	3	Menta	2
<b>COMIDA</b>			<b>COMIDA</b>		
2	Tang naranja	133 grs.	2	Tang	130 grs.
3	Chocolate	150	3	Praliné Nocilla	130
4	Anchoas	100	4	Fois-gras	110
3	Queso	150	3	Queso	170
3	Caramelos	30	3	Caramelos	10
3	Chicle	30	3	Chicle	10
<b>CENA</b>			<b>CENA</b>		
3	Sopa	175 grs.	3	Sopa	175 grs.
1	Starlux caldo	107	1	Caldo Starlux [caja]	107
4	Chorizo cocinar	110	2	Salsa tomate	275
2	Pimientos	450	1	Chorizo para cocinar	150
3	Pera alimbar	400	2	Queso parmesano	60
1	Melocotón	400	2	Spaguetta	—
5	Descafeinado	2	2	Esparnegas	120
NEPAL	Patas	—	1	Mayonesa	250
			3	Melocotón en alimbar	400

CUADRO 1		
	MIEMBROS	SHERPAS
APROXIMACION	RACIONES + LOCAL	COMPLEMENTOS + LOCAL
C. B.	GRANEL + LOCAL	COMPLEMENTOS + LOCAL
C. I - C. II	RACIONES ESCALADA + GRANEL	IDEM que Miembros
	CAJAS	
C. III	RACIONES ESCALADA + APOYO	IDEM que Miembros
	VIVAC	
C. IV	RACIONES ESCALADA + APOYO	IDEM que Miembros
	VIVAC	

Para el trayecto de la marcha de aproximación y para el Campo Base se utilizaría básicamente alimentos comprados en Nepal (Arroz, Harina, Pastas, Patatas, Huevos, Verduras, Frutas, Cebollas, Ajos y grandes cantidades de Té) a los que se añaden otro tipo de alimentos especialmente indicados para el esfuerzo físico, llevados desde aquí, las llamadas «raciones».

Foto Emilio Hernández



Maila, el «Kitchen boy», un chaval simpático que nos hacía sentir en la cocina el calor de su amistad.



Tres etapas de la alimentación en la expedición del 74.

La preparación de las cajas en Gasteiz.

Unas risas durante la comida en la Base Avanzada.



Calentando la comida dentro de la tienda en un campamento de altura.

«cajas de apoyo» con su contenido adaptado a esa circunstancia.

Las raciones de escalada, utilizadas durante la marcha, ya desde el Campo I como aparece en el Cuadro 1, aparecen detalladas en el Cuadro 4. La alimentación en los Campos III y IV se completaba con las «raciones vivac» cuya constitución aparece en el Cuadro 5.

CUADRO 4			RACION ESCALADA N.º 4. 93 Raciones		
RACION ESCALADA. 2 HOMBRES/DIA (Total: 339 Raciones)			RACION ESCALADA N.º 1. 86 Raciones		
Cantidad	Artículo	Peso unitario	Cantidad	Artículo	Peso unitario
1	Pasas	60 grs.	1	Dátiles - ciruelas	100 grs.
1	Cacahuates	60	1	Piñones	60
1	Membrillo	170	1	Praliné	100
2	Chocolite	20	1	Mazapanes - Mielitos	100-22
1	Foie-gras	80	1	Caballa, aceitunas, bonito	150
1	Caramelos	10	1	Caramelos eucaliptus	40
RACION ESCALADA N.º 2. 80 Raciones			CUADRO 5		
RACION ESCALADA N.º 1. 86 Raciones			RACION VIVAC - 2 HOMBRES/DIA (155 Raciones)		
Cantidad	Artículo	Peso unitario	Cantidad	Artículo	Peso unitario
1	Higos	60 grs.	12	Azúcar	10 grs.
1	Avellanas	60	2	Té	2
1	Chocolite Nestlé	120-150	1	Menta	2
1	Membrillo	170	2	Meritane	30
1	Sardinas	125	2	Caldo Starlux	107
6	Caramelos	2	1	Caja Cerillas	2
RACION ESCALADA N.º 3. 80 Raciones			2	Lithinés	10
1	Ciruela	100 grs.	2	Mermelada	30
1	Almendras	80	1	Queso	170
1	Chocolate	150	— Ración Vivac elemental a completar a voluntad con alimentos procedentes de: — cajas de apoyo, — alimentos liofilizados Mountain House, — Este ración se utiliza en C. III y C. IV.		
1	Crema fresa	150-170			
1	Anchoas	100			
6	Caramelos	2			

Al Collado Sur trasladamos diversas cajas de apoyo a la cumbre cuyo contenido, similar al de las utilizadas en campos inferiores, estaba aún más ajustado a las condiciones de altura y utilización de los alpinistas. En ellas, junto a los tradicionales alimentos muy caloríficos, tenían gran importancia los alimentos «liofilizados» comprados en Nepal, aunque de fabricación americana. Se trata de alimentos de cualquier tipo —solomillo, por ejemplo— totalmente deshidratados y convertidos en polvo que se utilizan mezclados con agua, recuperando de esa forma su sabor original y todas sus propiedades alimenticias. Han constituido una experiencia interesante, teniendo en cuenta las grandes cantidades de líquido que es necesario ingerir a esas alturas y la nula riqueza mineral del agua resultante de fundir la nieve.

Preparamos también 12 raciones de ataque a la cumbre a utilizar por los que desde el Collado Sur intentarían la Cima. Era su base alimenticia completada a voluntad, con el contenido de las cajas de apoyo situadas en el Collado Sur. Pesaban 436 gr. y estaban preparadas como se indica en el Cuadro 6.

El total de alimentos comprados en Nepal rondó las dos toneladas y supuso cerca de millón y medio de pesetas.

Debo decir, finalmente, que este planteamiento de la alimentación nos ha dado un excelente resultado gracias a la experiencia adquirida durante la expedición del 74.

Como entonces, han sido muchas las empresas de productos alimenticios que nos regalaron sus productos a cambio de la publicidad que podría reportarles y les estamos agradecidos.

CUADRO 6		
RACION ESCALADA CUMBRE. 2 HOMBRES/DIA		
Cantidad	Artículo	Peso unitario
1/2	Queso en porciones	85 grs.
1/2	Membrillo en porciones	85
1	Chocolite	100
1	Dátiles	100
1	Almendras	60
6	Caramelos	2