

Los **viejos lobos** debemos estar muy atentos al bienestar físico de los lobatos, por eso hemos elaborado esta ficha técnica para que sepas lo que ayudará a que los muchachos disfruten al máximo su cacería.
Antes de salir, ya sea al campo o a la ciudad.

Antes de salir de cacería



1

El desayuno no se debe hacer con prisas, se debe dedicarle a esta **primera comida** del día entre 10 y 30 minutos; los alimentos que se consuman deben contener hidratos de carbono, minerales, grasas, proteínas y vitaminas, contenidos en leche, queso o yogurth. Esta comida debe incluir un cereal, que puede ser pan, galletas o cereales integrales ricos en vitaminas y minerales; una buena fuente de fibra, así como una fruta fresca o jugo, cuya ración no sea mayor a un vaso pequeño.

2

Más agua y menos refrescos
Para tener una hidratación adecuada durante la cacería, es mejor preparar una botella con agua natural, en vez de jugos o refrescos. Expertos señalan que el agua natural permite una mejor función de los riñones que son los encargados de limpiar la sangre de sustancias tóxicas.

3

Zapatos cómodos, pies sanos
Un detalle importante que deben tomar en cuenta los viejos lobos es el tipo de calzado que compran a sus hijos, pues no debe provocar malformaciones en los pies o cansancio excesivo. Es indispensable que el niño se pruebe los zapatos, porque los pies se hinchan durante el día. Pero para las excursiones cortas o largas son preferible unas buenas botas de excursión para apoyar el tobillo. El calzado debe quedar bien ajustado, tanto en la puntera como en el talón. Si los zapatos nos están grandes, el pie se deslizará en el zapato y se formarán ampollas y rozaduras. No elija el zapato sólo por el modelo, número, porque tamaño puede variar.

4

Un buen bloqueador solar
Es importante crear una cultura de la fotoprotección en la infancia, etapa en la que más se está expuesto a las radiaciones solares. Es por eso que se debe aplicar a los niños un protector solar, porque las horas de mayor intensidad de las radiaciones son entre las 10:00 y las 16:00, horario en el que se suelen tener actividades al aire libre.

