

Consejos

para tu alimentación en el Camino

- > Las conservas no requieren condiciones especiales de conservación, por eso pueden durar todo el Camino.
- > Evite problemas gastrointestinales consumiendo alimentos seguros. Las latas de conservas de pescados y mariscos son esterilizadas manteniendo todas sus propiedades nutricionales.
- > Las conservas de pescados son ricas en ácidos grasos omega3, claves para la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- > El atún es fuente de vitamina B12, muy importante para el metabolismo, que regula la generación y uso de energía.
- > Las sardinas enlatadas aportan calcio, vitaminas B12 y D, fósforo, magnesio y hierro, que fortalecen el organismo.
- > Los mejillones en conserva tienen un bajo contenido graso que, junto con las preparaciones en aceite, aportan un alto valor calórico, importante para recuperar el desgaste físico.
- > Comer pan durante el Camino es esencial para obtener hidratos de carbono. Una buena solución es un bocadillo de conservas.



Síguenos en Facebook y en
www.eltesorodelcamino.com

Saludables • Nutritivas • Fáciles de transportar • Digestivas
Sabrosas • Seguras • Ricas en Omega3

Conserva
de Pescado
y Marisco

El Tesoro Del Camino



Una lata en cada etapa





Las conservas de pescado y marisco

Una buena dieta durante el Camino supone la obtención de la energía necesaria para cada etapa. **Las conservas de pescado y marisco** ofrecen un aporte nutritivo óptimo, son fáciles de transportar y vienen en raciones individuales. Consume **conservas de pescado y marisco** y haz de ellas el **TESORO DE TU CAMINO**. Ya sabes, **una lata en cada etapa**.



VALORES NUTRICIONALES POR 100 GR. DE CONSERVA

Producto	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos C.
Anchoas en aceite	135 kcal.	19,5 g.	6,1 g.	0,6 g.
Atún en aceite	286 kcal.	25,2 g.	20,1 g.	0 g.
Berberechos al natural	74 kcal.	10,7 g.	0,5 g.	7,7 g.
Bonito en aceite	285 kcal.	24,0 g.	21,0 g.	0 g.
Caballa en aceite	283 kcal.	27,4 g.	14,3 g.	0 g.
Calamares en aceite	184 kcal.	21,7 g.	9,4 g.	1,4 g.
Chipirones al natural	88 kcal.	17,0 g.	2,0 g.	0,5 g.
Jureles en aceite	285 kcal.	21,0 g.	21,0 g.	0 g.
Mejillones en escabeche	207 kcal.	15,2 g.	14,1 g.	4,7 g.
Pulpo en aceite	174 kcal.	24,5 g.	15,8 g.	6,0 g.
Sardinas en aceite	210 kcal.	24,3 g.	13,0 g.	0 g.

Relación de albergues de peregrinos

El Camino Francés

- Valcarlos.** Albergue de Luzaide/ Valcarlos. Nº Plazas: 24. Tel.: 948 790 189.
- Roncesvalles.** Albergue Itzandegia. Nº Plazas: 110. Tel.: 948 760 000.
- Zubiri.** Albergue El Palo de Avellano. Nº Plazas: 57. Tel.: 948 304 770/ 666 499 175. • Albergue Zaldiko. Nº Plazas: 24. Tel.: 609 736 420.
- Pamplona.** Albergue Casa Paderborn. Nº Plazas: 24. Tel.: 660 631 656. • Albergue municipal Jesús y María. Nº Plazas: 114. Tel.: 662 570 716/ 948 222 644.
- Puente La Reina.** Albergue de los Padres Reparadores. Nº Plazas: 100. Tel.: 948 340 050. • Albergue Jakue. Nº Plazas: 60. Tel.: 948 341 017.
- Estella.** Albergue del Ayuntamiento de Estella. Nº Plazas: 114. Tel.: 948 550 200. • Albergue Juvenil Oncineda. Nº Plazas: 120. Tel.: 948 555 022.
- Los Arcos.** Albergue Isaac Santiago. Nº Plazas: 70. Tel.: 948 441 091. • Albergue Casa Alberdi. Nº Plazas: 25. Tel.: 948 640 764.
- Logroño.** Albergue de Peregrinos de Logroño. Nº Plazas: 88. Tel.: 941 248 686. • Albergue privado Puerta del Revellín. Nº Plazas: 40. Tel.: 629 170 447.
- Navarrete.** Albergue de Peregrinos Los Certijos. Nº Plazas: 40. Tel.: 941 440 776.
- Nájera.** Albergue de Nájera. Nº Plazas: 100. Tel.: 941 360 675.
- Santo Domingo de la Calzada.** Albergue de la Cofradía del Santo. Nº Plazas: 229. Tel.: 941 34 33 90. • Albergue de la Abadía Cisterciense. Nº Plazas: 32. Tel.: 941 342 555.
- Belorado.** Albergue A Santiago. Nº Plazas: 110. Tel.: 677 811 847. • Albergue Caminante. Nº Plazas: 22. Tel.: 656 873 927.
- San Juan de Ortega.** Refugio de peregrinos. Nº Plazas: 60. Tel.: 947 560 438.
- Burgos.** Albergue municipal Casa de los Cubos. Nº Plazas: 130. Tel.: 947 460 922. • Albergue Emaús. Nº Plazas: 20. Tel.: 947 205 363.
- Hornillos del Camino.** Albergue municipal. Nº Plazas: 32. Tel.: 947 471 220.
- Castrojeriz.** Refugio de San Juan. Nº Plazas: 32. Tel.: 947 377 113. • Albergue municipal San Esteban. Nº Plazas: 30. Tel.: 629 123 985.
- Frómista.** Albergue municipal. Nº Plazas: 55. Tel.: 979 811 089/ 686 579 702. • Albergue privado Canal de Castilla. Tel.: 979 810 193.
- Calzadilla de la Cueva.** Albergue municipal. Nº Plazas: 80. Tel.: 616 483 517.
- Carrión de los Condes.** Albergue Parroquial de Santa María. Nº Plazas: 52. Tel.: 979 880 768. • Albergue privado del Colegio del Espíritu Santo. Nº Plazas: 90. Tel.: 979 880 052.
- Lérida.** Albergue privado El Palomar. Nº Plazas: 50. Tel.: 979 883 614/ 979 883 605.
- Terradillos de los Templarios.** Albergue Los Templarios. Nº Plazas: 52. Tel.: 667 252 279. • Albergue Jacques de Molay. Nº Plazas: 54. Tel.: 979 883 679.
- Sahagún.** Albergue municipal Cluny. Nº Plazas: 64. Tel.: 987 782 117/ 987 780 001. • Albergue privado Viatoris. Nº Plazas: 68. Tel.: 987 780 975.
- El Burgo Ranero.** Albergue municipal Doménico Laffi. Nº Plazas: 26. Tel.: 987 330 047. • Hospedería Jacobea El Nogal. Nº Plazas: 30.
- Mansilla de las Mulas.** Albergue municipal. Nº Plazas: 76. Tel.: 987 310 791. • Albergue El Jardín del Camino. Nº Plazas: 34. Tel.: 987 310 232.
- León.** Albergue de las Carbajalas. Nº Plazas: 60. Tel.: 987 252 866/ 680 649 289. • Albergue municipal. Nº Plazas: 140. Tel.: 987 081 832.
- Villadangos del Páramo.** Albergue de Villadangos del Páramo. Nº Plazas: 70. Tel.: 687 752 627.
- Hospital de Órbigo.** Albergue de San Miguel. Nº Plazas: 40. Tel.: 987 388 285.
- Astorga.** Albergue de la Asociación Siervas de María. Nº Plazas: 155. Tel.: 987 616 034. • Albergue privado San Javier. Nº Plazas: 100. Tel.: 987 618 532/ 609 420 931.
- Rabanal del Camino.** Albergue privado Nuestra Señora del Pilar. Nº Plazas: 72. Tel.: 987 631 621. • Albergue privado El Tesín. Nº Plazas: 34. Tel.: 650 952 721.
- Molinaseca.** Albergue de Molinaseca. Nº Plazas: 85. Tel.: 987 453 185. • Albergue privado Santa Marina. Nº Plazas: 56. Tel.: 615 302 390/ 653 375 727.
- Villafranca del Bierzo.** Albergue privado Ave Fénix. Nº Plazas: 84. Tel.: 987 542 655. • Albergue municipal de Villafranca del Bierzo. Nº Plazas: 62. Tel.: 987 542 680.
- O Cebreiro.** Albergue de O Cebreiro. Nº Plazas: 106. Tel.: 660 396 809.
- Triacastela.** Albergue de Triacastela. Nº Plazas: 56. Tel.: 982 548 087.
- Samos.** Albergue del Monasterio de Samos. Nº Plazas: 90. Tel.: 982 546 046.
- Sarria.** Albergue de Sarria. Nº Plazas: 40. Tel.: 660 396 813.
- Portomarín.** Albergue de Portomarín. Nº Plazas: 110. Tel.: 660 396 816. • Albergue privado O Mirador. Nº Plazas: 28. Tel.: 982 545 323.
- Palas de Rei.** Albergue de Palas de Rei. Nº Plazas: 60. Tel.: 660 396 820. • Albergue Buen Camino. Nº Plazas: 41. Tel.: 639 882 229.
- Melide.** Albergue de Melide. Nº Plazas: 130. Tel.: 660 396 822.
- Arzúa.** Albergue Río Vello. Nº Plazas: 46. Tel.: 981 500 455. • Albergue de Don Quijote. Nº Plazas: 50. Tel.: 981 500 139/ 696 162 695.
- Pedrouzo.** Albergue O Pino. Nº Plazas: 120. Tel.: 660 396 826. • Albergue Público de Santa Irene. Nº Plazas: 36. Tel.: 660 396 825.
- Santiago de Compostela.** Albergue del Monte do Gozo. Nº Plazas: 500 (800 en año Xacobeo). Tel.: 981 55 89 42 - Ext 2618. • Albergue Acuario de Santiago de Compostela. Nº Plazas: 50. Tel.: 981 575 438. • Albergue Seminario Menor La Asunción. Nº Plazas: 177. Tel.: 881 031 768.
- Fisterra.** Albergue de Fisterra. Nº Plazas: 36. Tel.: 981 740 781.