

# PARA SABER UN POCO MÁS....

## ¿SABES RECONOCER LOS ALIMENTOS SALUDABLES?

### 1 LÁCTEOS

Sin azúcares añadidos ni saborizantes.

Priorizar fermentados.

Menos de 5 ingredientes en su etiqueta

*Yogur natural/ kéfir/ queso fresco/ leche entera o semi*



### 2 FRUTA

Piezas enteras de fruta fresca.

Cortada en porciones.

Preferible local y de temporada

*Tupper con fruta cortada con canela/ cacao puro/ chocolate negro*



### 3 ZUMOS

100% Fruta exprimida.

Sin azúcares añadidos.

No son recomendables los néctares, tienen mucha azúcar.

Caseros, combinando frutas

*Zumo de fruta natural sin azúcar*



### 4 DULCES, GALLETAS Y BOLLERÍA

Siempre caseros.

Evitar los industriales.

Mejor sin azúcares añadidos (endulzar con dátiles, plátano...).

Utilizar chocolate >70% de pureza

Integrales preferiblemente.

*Galletas de avena y plátano/ Bizcocho de fruta y dátiles/ con frutos secos*

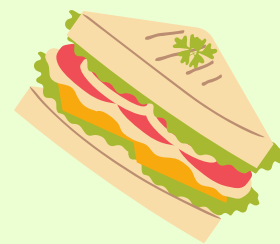


### 5 BOCADILLOS

Pan integral.

Evitar embutidos, preferible alimentos frescos.

*De jamón cocido o serrano/ atún/ huevo/vegetal/ crema de cacahuete*



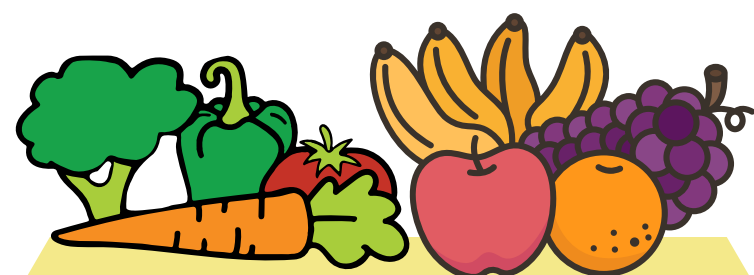
# EL PLATO SALUDABLE

## Plato de harvard

Aprender a comer de forma saludable es vital para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo en cualquier etapa de la vida



hnosGONZÁLEZ



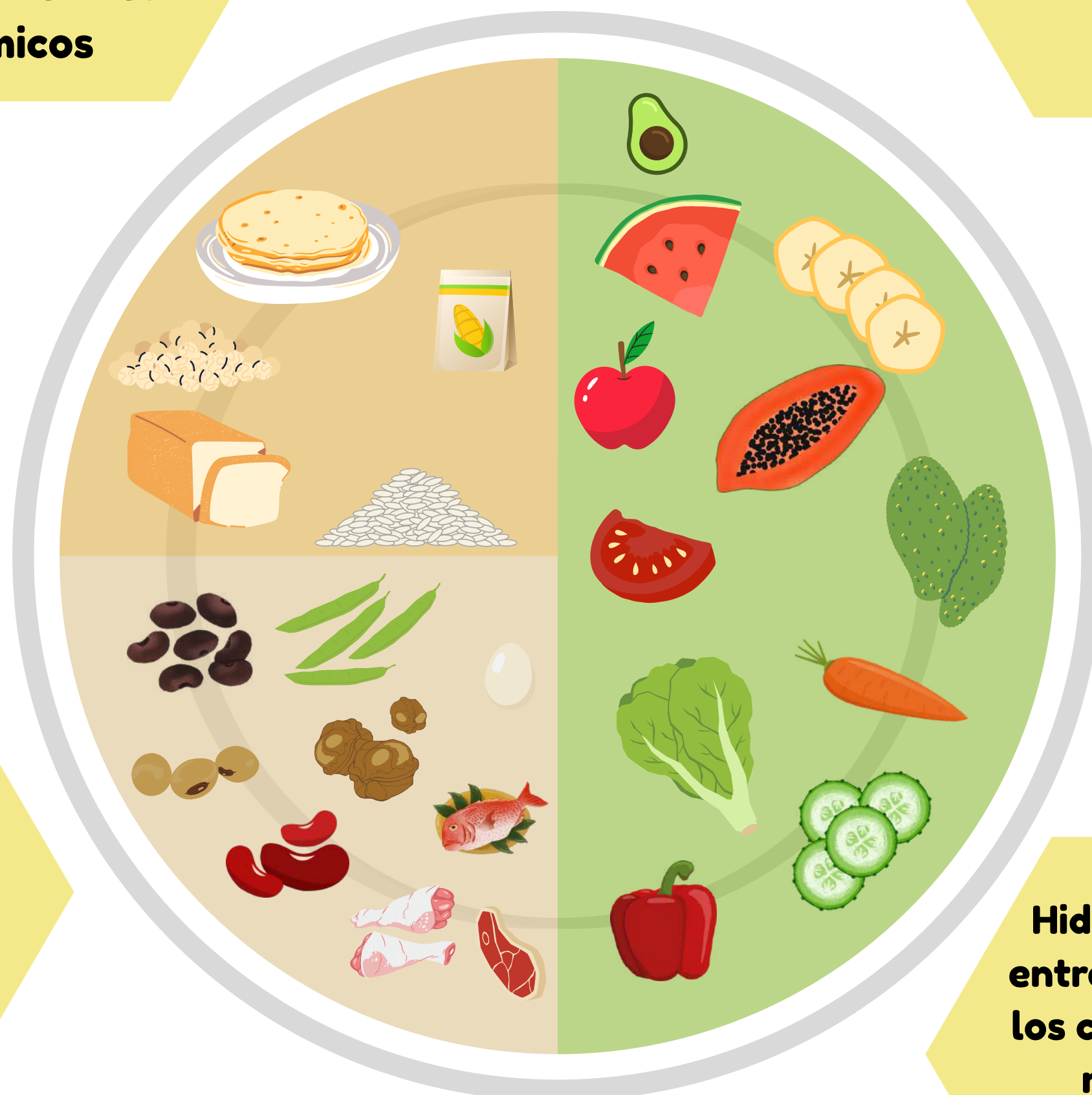
**La mitad del plato o el primer plato debe ser de verduras y frutas ya que son ricos en agua, vitaminas, minerales y fitoquímicos**



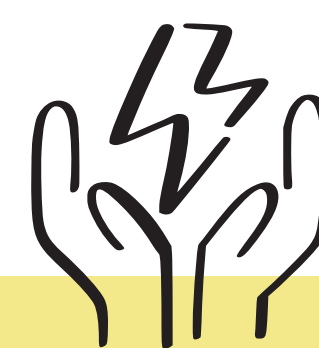
**La proteína nos ayuda a mantener un buen estado de nuestros músculos y a proteger nuestros huesos**



**La proteína de origen vegetal se encuentra en alimentos como: legumbres, cereales, frutos secos y semillas.**



**¡Come frutas y verduras de todos los colores, cuanto más variedad, mejor!**



**Hidratos de carbono entre los que destacan los cereales integrales ricos en fibra y minerales que nos aportan energía.**



**Las grasas saludables también son importantes.**

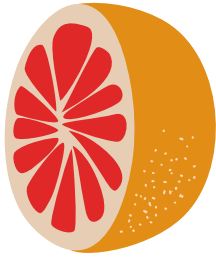


**Recuerda beber mucha agua y realizar ejercicio físico, ¡múévete!**



# DICIEMBRE

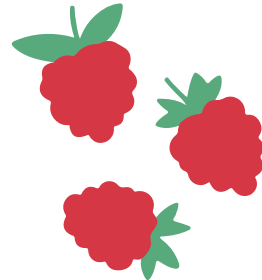
Fruta de temporada



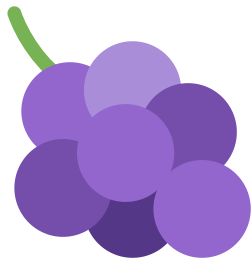
**Pomelo**



**Plátano**



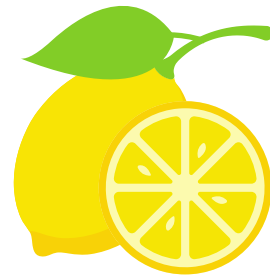
**Frambuesas**



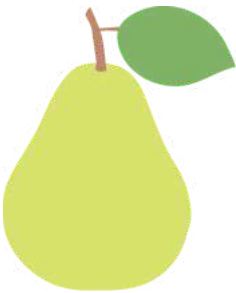
**Uva**



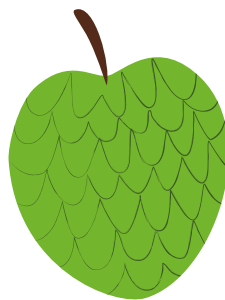
**Kiwi**



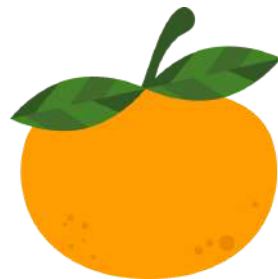
**Limón**



**Pera**



**Chirimoya**



**Mandarina**



**hnoSGONZÁLEZ**

**Departamento de Nutrición y Dietética.**

**[nutricion@cateringhgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringhgonzalez.com)**



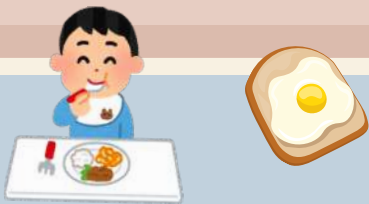


hnosGONZÁLEZ

# HÁBITOS SALUDABLES

CUIDA TU SALUD PARA ESTAR SANO Y FUERTE

01.



**REALIZA 5 COMIDAS AL DÍA. HAZ ESPECIALMENTE EL DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA SENTADO.**

02.



**PROCURA BEBER ENTRE 8-10 VASOS DE AGUA AL DÍA ELIGE AGUA, ZUMO DE FRUTAS NATURALES Y LECHE ANTES QUE BEBIDAS CON GAS Y/O AZUCARADAS**

03.



**MAÑTÉN UNA DIETA VARIADA: COME DE TODO EN CANTIDADES ADECUADAS PARA MANTENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN**



04.



**TEN UNA RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA COMBINANDO EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD**

05.



**COMPARTE TU TIEMPO LIBRE PARA HACER EJERCICIO Y JUGAR CON FAMILIARES Y AMIGOS**



06.

**NO PASES MÁS DE DOS HORAS AL DÍA DELANTE DE UNA PANTALLA**



07.

**TEN BUENAS POSTURAS, SIÉNTATE BIEN, LA ESPALDA LO AGRADECERÁ**



08.

**PROCURA DESCANSAR BIEN DURMIENDO ENTRE 8- 10 HORAS**



09.



**RECUERDA DUCHARTE Y CEPILLARTE LOS DIENTES DIARIAMENTE Y LÁVATE LAS MANOS ANTES DE COMER Y DESPUÉS DE IR AL SERVICIO**

Departamento de Nutrición y Dietética.

 [nutricion@cateringhgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringhgonzalez.com)



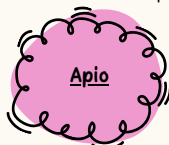
# LISTADO DE ALÉRGENOS

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLOS?



**Altramuces**

Altramuces y productos a base de altramuces:  
Se encuentran además en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles....



**Apio**

Apio y productos derivados:  
Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se pueden encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas....



**Cacahuetes**

Cacahuetes y productos a base de cacahuetes:  
Además de en las semillas, pastas y aceites, se pueden encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas....



**Crustáceos**

Crustáceos y productos a base de crustáceos:  
Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas....  
Además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados....



**Dióxido de azufre y sulfitos**

Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vinos, cervezas....



**Frutos secos**

Frutos de cáscara y productos derivados:  
Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia.  
Pueden encontrarse en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites.



**Gluten**

Incluye trigo (también trigo espelta y trigo Khorasan, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados:  
Lo podemos encontrar en alimentos elaborados con harinas, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulgur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados....



**Sésamo**

Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo:  
Además de en las semillas (granos, pasta (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus....



**Huevos**

Huevo y productos a base de huevo:  
Además de en el huevo y derivados, se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousse, pasta, quiches, platos preparados, postre, alimentos rebozados, salsa, aliños, ensaladas....



**Lácteos**

Leche y derivados (incluida la lactosa):  
Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures... Se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas fiambre, postres, helados....



**Moluscos**

Moluscos y productos a base de moluscos:  
Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... Además se pueden encontrar en cremas, salsas, platos preparados....



**Mostaza**

Mostaza y productos derivados:  
Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsa, sopas....



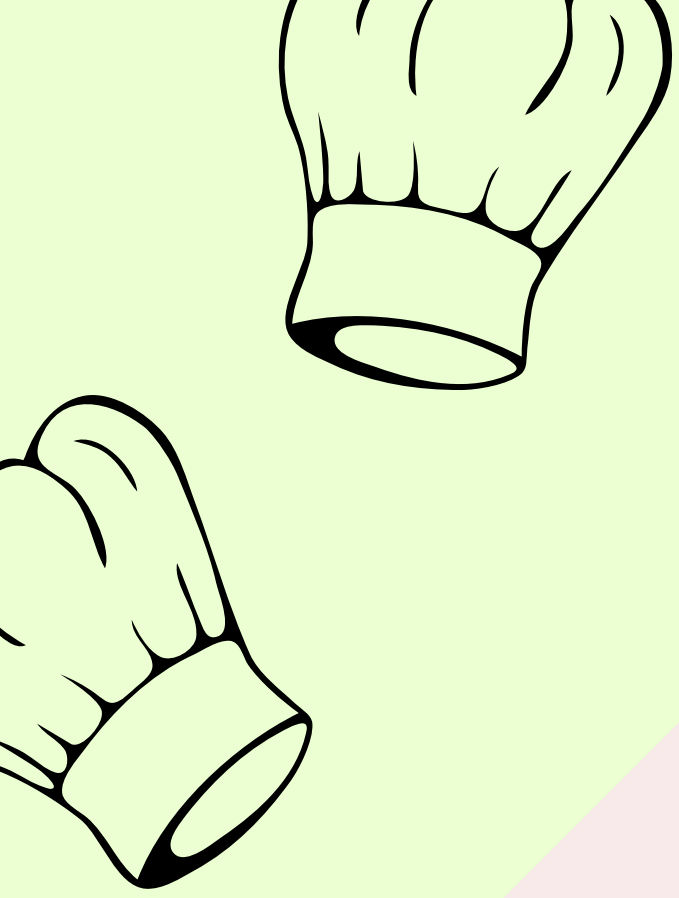
**Pescado**

Pescado y productos a base de pescado:  
Además de en el pescado y derivados, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas....



**Soja**

Soja y productos a base de soja:  
Además de en las semillas (habas), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos....



# MÉTODOS DE ELABORACIÓN

## Salteado:

Frito a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.

## Horneado:

Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor, pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.

## Guisado:

Cocinar un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se sehoga y después se cuece en su salsa.

## Hervido

Cocinar un alimento dentro de un líquido en ebullición (normalmente agua).

## Estofado

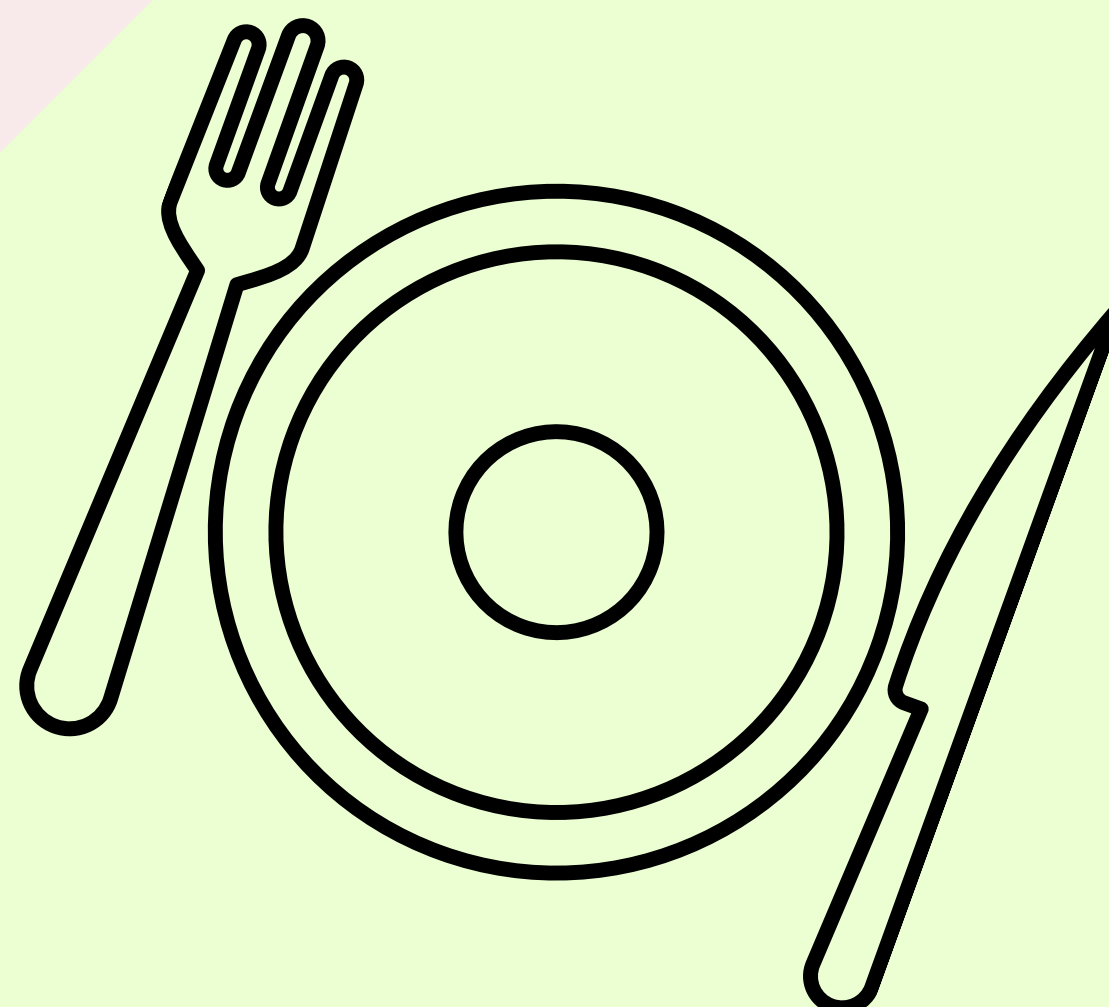
Cocina carne u otro alimento previamente rehogado a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.

## Plancha

Técnica de cocina que emplea la distribución del calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente. Los alimentos puestos sobre la placa de metal, reciben calor y se van cocinando

## Cocción

Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que se quede tierno o blando.

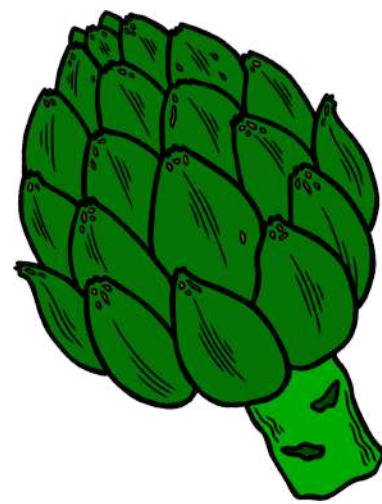




# Verdura de temporada **Diciembre**



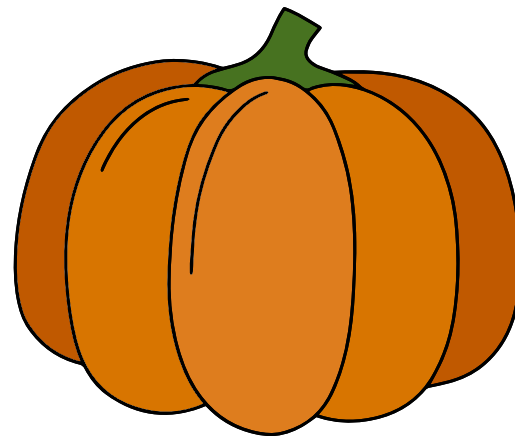
**Endibia**



**Alcachofa**



**Brócoli**



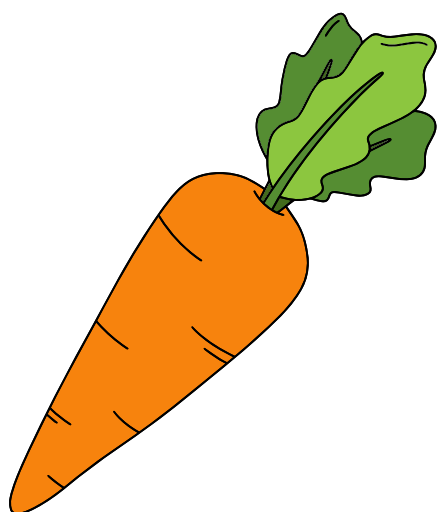
**Calabaza**



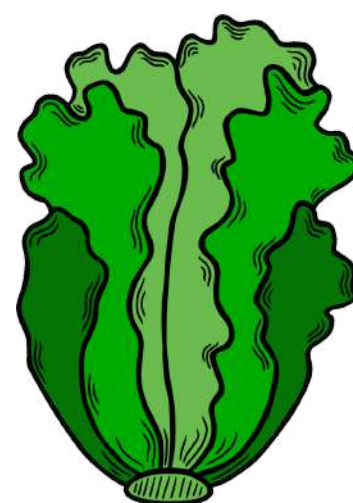
**Espinacas**



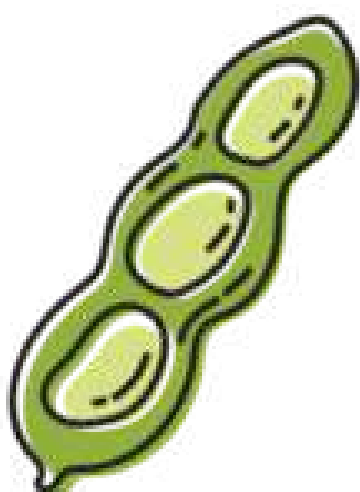
**Nabo**



**Zanahoria**



**Lechuga**



**Habas**

