

EL PLATO SALUDABLE

hnosGONZÁLEZ

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

PLATO DE HARVARD

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.



Recuerda beber mucha agua y realizar ejercicio físico, ¡múevete!



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



Departamento de Nutrición y Dietética
✉ nutricion@cateringhgonzalez.com

OCTUBRE

Frutas de temporada



hnosGONZÁLEZ



granada



chirimoya



uva



pera



manzana



mandarina



plátano



frambuesa



kiwi



Departamento de Nutrición y Dietética

✉ nutricion@cateringhgonzalez.com





HÁBITOS SALUDABLES



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

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

MÁX. 2h

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

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

05. **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

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

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



LISTADO DE ALÉRGENOS



hnosGONZÁLEZ

LISTADO DE ALÉRGENOS



Altramuces



Sésamo



Apio



Cacahuetes



Crustáceos



Huevos



Lácteos



Moluscos



Dióxido de azufre y sulfitos



Frutos secos



Gluten



Mostaza



Pescado



Soja

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLOS?



Altramuces y productos a base de altramuces:

Se encuentran además en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles....



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.



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....



Apio y productos derivados:

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



Cacahuetes y productos a base de cacahuetes:

Además de en las semillas, pastas y aceites, se pueden encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas....



Crustáceos y productos a base de crustáceos:

Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas....

Además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados....



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....



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 y productos a base de moluscos:

Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... Además se pueden encontrar 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....



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....



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 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 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....



Departamento de Nutrición y Dietética

✉ nutricion@cateringhgonzalez.com



MÉTODOS DE ELABORACIÓN



hnosGONZÁLEZ

1 SALTEADO:

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



2 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.



3 COCCIÓN

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



4 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.



5 HERVIDO

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



6 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.



7 GUISADO:

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



¡Cada método aporta sabor y nutrientes distintos!



Departamento de Nutrición y Dietética

✉ nutricion@cateringhgonzalez.com





VERDURAS

DE TEMPORADA



hnosGONZÁLEZ

- 1 Espinacas 2 Alcachofa 3 Apio 4 Berenjena 5 Boniato
6 Calabacín 7 Calabaza 8 Cebolla 9 coliflor

OCTUBRE

1 Espinacas



2 Alcachofa



3 Apio



4 Berenjena



5 Boniato



6 Calabacín



7 Calabaza



8 Cebolla



9 coliflor



Departamento de Nutrición y Dietética

✉ nutrición@cateringhgonzalez.com

