hnosGONZÁLEZ
RESTAURACIÓN Y CATERING

RECREOS SALUDABLES TODOS LOS DÍAS

Pequeños gestos, grandes hábitos

Te proponemos un calendario de recreos saludables, para que cada día sea una buena oportunidad de cuidarse.

¡Salud y energía para aprender y disfrutar!

LUNES



Fruta fresca entera y agua

Empezamos la semana priorizando la fruta.

MARTES



Bocadillo pequeño de pan integral con tomate y aceite de oliva virgen extra

Incorporamos cereales integrales y grasas saludables.

MIÉRCOLES



Fruta fresca de temporada y agua

Fomentamos el consumo de fruta variada y de proximidad.

JUEVES



Bocadillo pequeño de pan integral con queso fresco

Alternamos opciones de recreo y aportamos proteínas y calcio.

VIERNES



Yogur natural sin azúcares añadidos y fruta fresca

Terminamos la semana con una opción sencilla y nutritiva.

★ Las cantidades deben adaptarse a la edad, el apetito y las necesidades de cada niño.
El yogur debe mantenerse refrigerado hasta su consumo.

TIPS IMPORTANTES



AGUA

Es la bebida ideal. Evita zumos, aunque sean 100% exprimidos.



FRUTA FRESCA

Siempre que sea posible, entera y de temporada. Si se lleva cortada, debe conservarse adecuadamente.



PAN INTEGRAL

Y alimentos sencillos para preparar bocadillos variados.



YOGURES NATURALES

Sin azúcares añadidos. Mejor que los azucarados o de sabores.



EVITAR

Bollería, galletas, golosinas y bebidas azucaradas.

RECUERDA

Adapta siempre las propuestas a las alergias, intolerancias y necesidades individuales, respetando las indicaciones del centro educativo.

¡Entre todos hacemos un recreo más saludable!

Departamento de Nutrición y Dietética
hnosgonzález

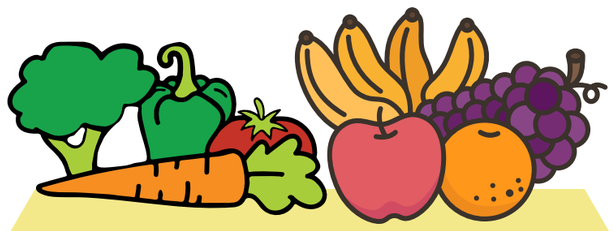
EL PLATO SALUDABLE

Plato de harvard

Aprender a comer de forma saludable es vital para cubrir las necesidades de nuesro 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

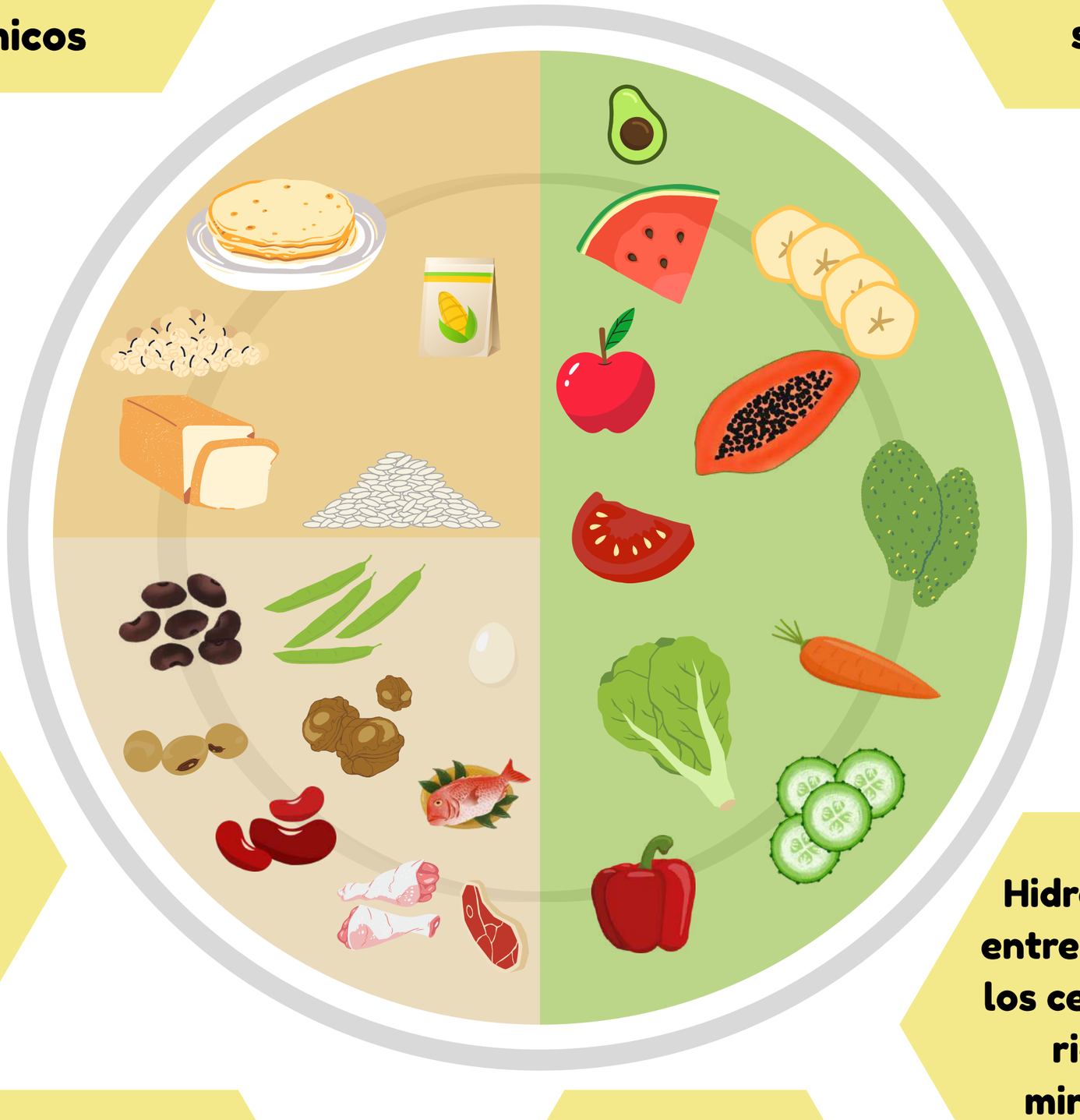


La proteína nos ayuda a mantener un buen estado de nuestros músculos y a proteger nuestros huesos



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







¡Come frutas y verduras de todos los colore, 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, ¡múevete!

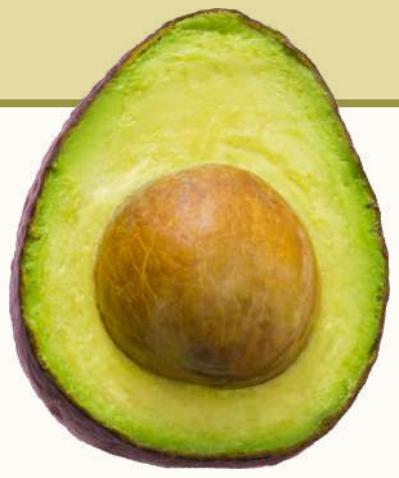


Departamento de Nutrición y Dietética

nutricion@cateringhgonzalez.com

NOVIEMBRE

FRUTA DE TEMPORADA



AGUACATE



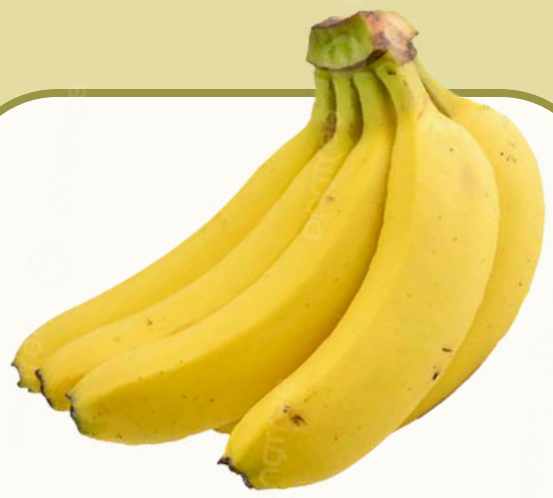
GRANADA



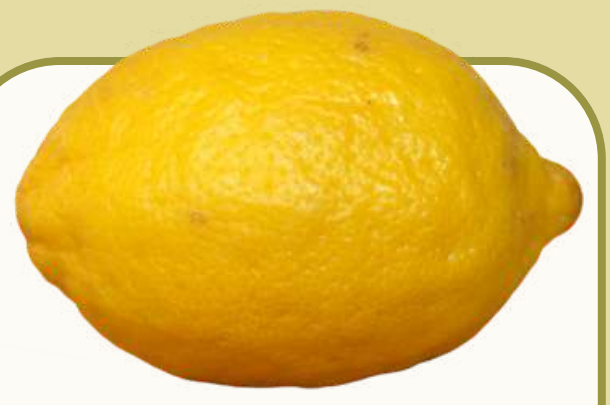
NARANJA



MANZANA



PLÁTANO



LIMÓN



KIWI



MANDARINA



UVAS

hnosGONZÁLEZ

Departamento de Nutrición y Dietética

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 DURMIENTO 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

LISTADO DE ALÉRGENOS

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLOS?

hnosGONZÁLEZ



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 bariedades híbridas y productos derivados:
Lo podemos encintrar en alimentos elaborados con harinas, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulfur, 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, bígaros, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... Además se puedn encontrar en cremas, salsas, platos preparados...



Mostaza

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



Pescado

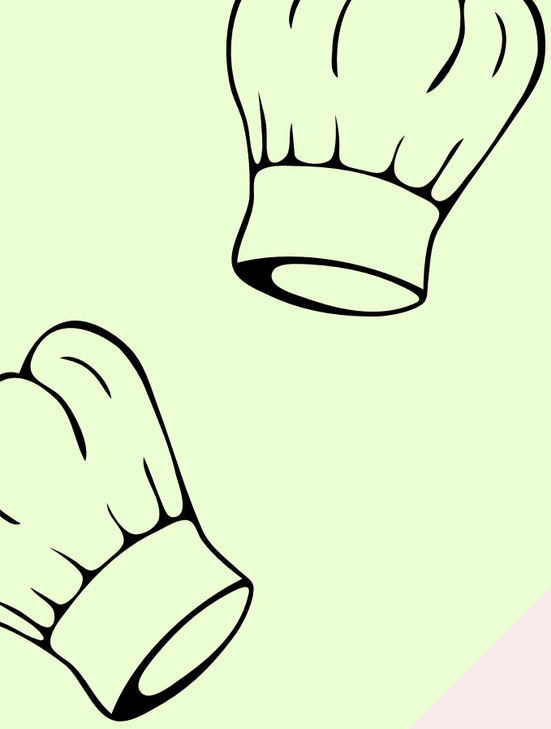
Pescado y productos a base de pescado:
Además de en el pescado y derivados, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas...



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...

Departamento de Nutrición y Dietética
nutricion@cateringhgonzalez.com



MÉTODOS DE ELABORACIÓN

hnosGONZÁLEZ

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 calo, 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 del un líquido en ebullición (normalmente agua).

Estofado

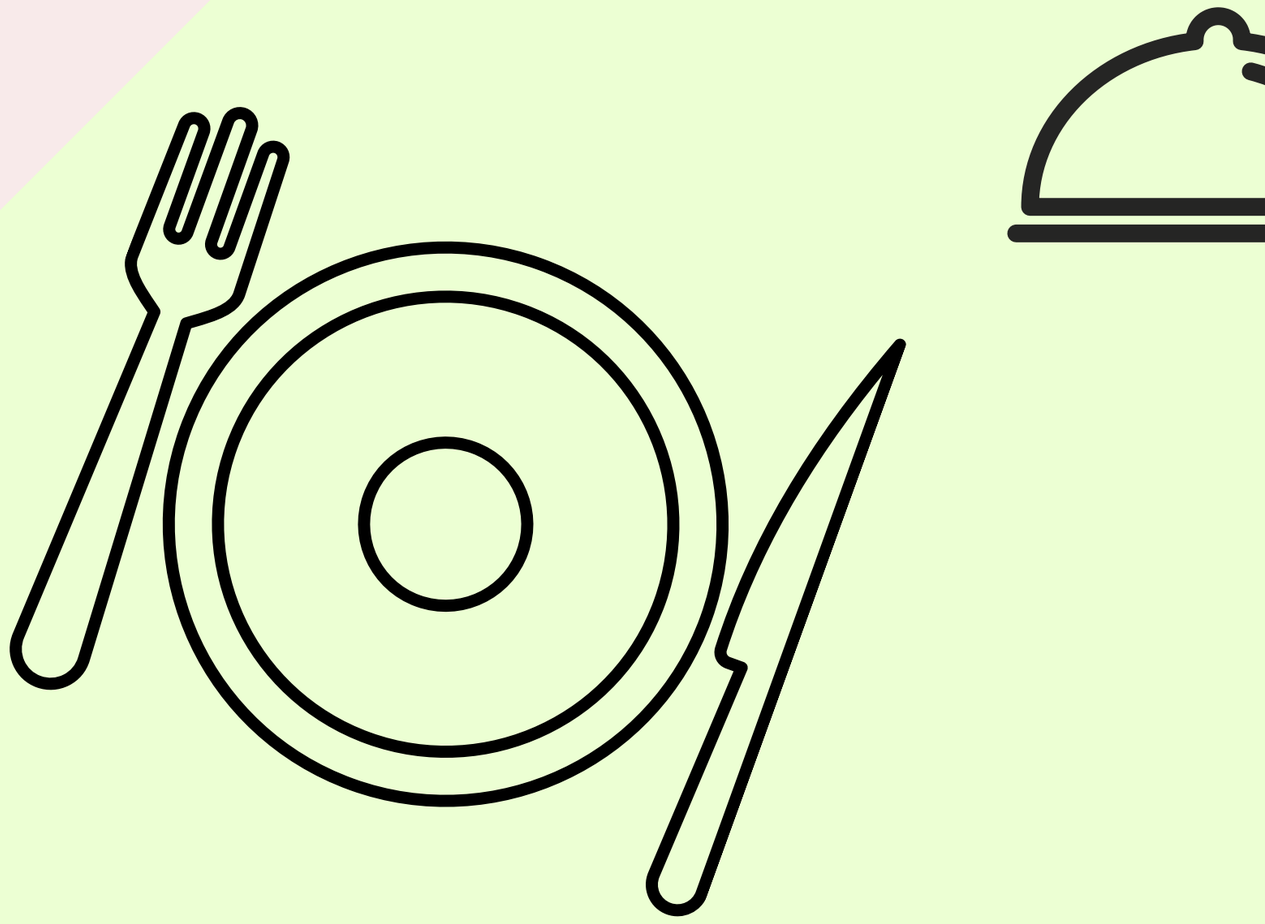
Cocina carne u otro alimento previamente rehogado a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.

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.



Departamento de Nutrición y Dietética

nutricion@cateringhgonzalez.com

NOVIEMBRE

V E R D U R A D E T E M P O R A D A



Alcachofas



Apio



Brócoli



Calabaza



Berenjena



Col



Rábano



Remolacha



Coliflor

hnosGONZÁLEZ

Departamento de Nutrición y Dietética
nutricion@cateringhgonzalez.com