



CATERING HONGONZÁLEZ
Colectividades

HÁBITOS SALUDABLES

CUIDA TU SALUD PARA ESTAR SANOS Y FUERTES

1

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

2

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

3

MANTÉN UNA DIETA VARIADA: COME DE TODO EN CANTIDADES ADECUADAS PARA MANTENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

4

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

5

COMPARTI TU TIEMPO LIBRE PARA HACER EJERCICIO Y JUGAR CON FAMILIARES Y AMIGOS.

6

NO PASES MÁS DE 2 HORAS AL DÍA DELANTE DE UNA PANTALLA.

7

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



8

PROCURA DESCANSAR BIEN DURMIENDO ENTRE 8-10 HORAS.

9

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

955806875

[@ NUTRICION@CATERINGHONGONZALEZ.COM](mailto:NUTRICION@CATERINGHONGONZALEZ.COM)

[HTTP://WWW.CATERINGHONGONZALEZ.COM](http://WWW.CATERINGHONGONZALEZ.COM)

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.

HEALTHY
FOOD
HEALTHY
LIFESTYLE

La mitad del plato o el primer plato debe ser de verduras y frutos 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.

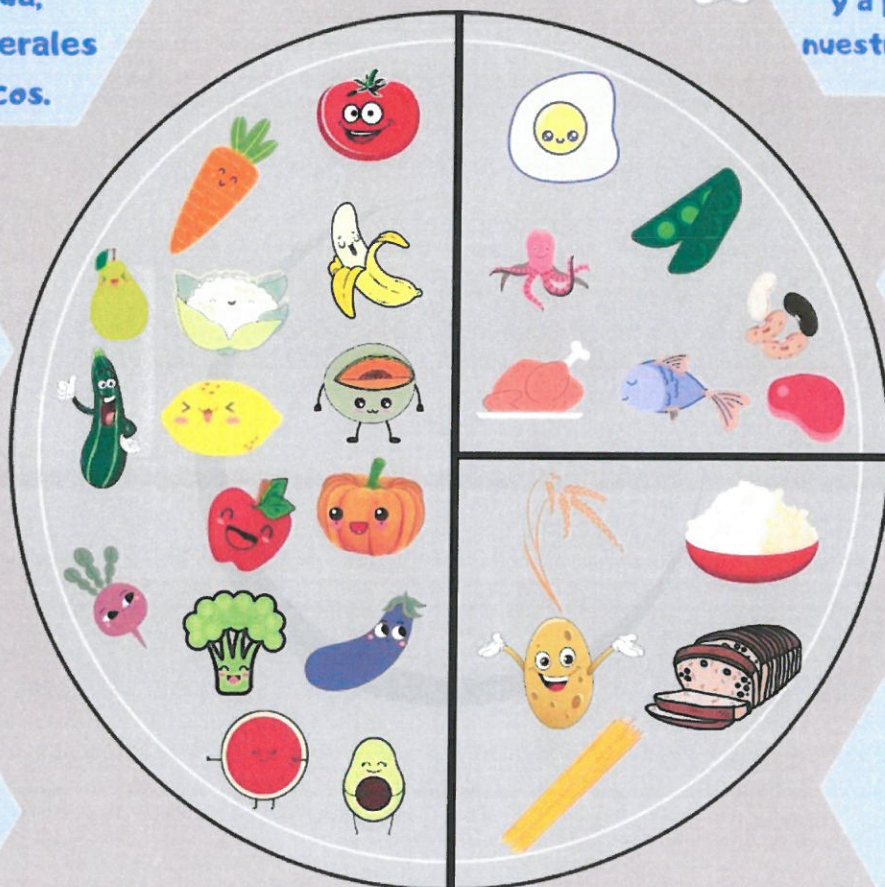
¡Come frutas y verduras de todos los colores, cuanto más variedad, mejor!

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

Las grasas saludables también son importantes.

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

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



Departamento de Nutrición y Dietético

955806875

nutricion@cateringhgonzalez.com



LISTADO DE ALÉRGENOS

¿Dónde podemos encontrarlos?



ALTRAMUCES:

Altramuces y productos a base de altramuces.

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

APIO:

Apio y productos derivados.

Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede 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.

Langostinos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, gambas... 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, fermentados, 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, bizcochos, salsas o aceites...

GLUTEN:

Incluye el trigo (también trigo espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados. Se pueden encontrar en alimentos elaborados con harinas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulgur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados...

SESAMO:

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, postres, alimentos rebozados, salsas, aliño para ensaladas, alimentos decorados con huevo.

LÁCTEOS:

Leche y derivados (incluida la lactosa).

Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, quesos, nata, leche en polvo, yogures... Se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas, fiambres, 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), pasta, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos.



MÉTODOS DE ELABORACIÓN

SALTEADO:

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



HORNEADO:

Se pone 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:

Se cocina un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se rehoga y después se cuece en su salsa.



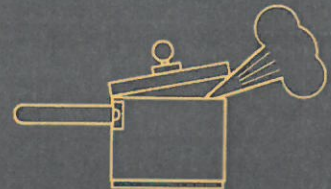
HERVIDO:

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



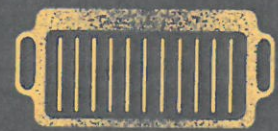
ESTOFADO:

Se 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.



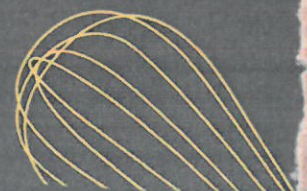
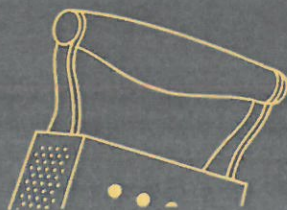
PLANCHA:

Es una 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:

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



PROPUESTA PARA RECREOS

Lunes

Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido o serrano, atún...)



+

Fruta del tiempo



Martes

Fruta del tiempo

+

Lácteo (yogur, quesitos en porciones...)



Miércoles

Lácteo (yogur, quesitos en porciones...)

+

Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido o serrano, atún...)



Jueves

Fruta del tiempo

+

Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido o serrano, atún...)



Viernes

Lácteo (yogur, quesitos en porciones

+

Fruta del tiempo





MANTENIMIENTO DE MENÚS ESPECIALES

Por la presente les recordamos que es importante que el listado de menús especiales esté actualizado en la plataforma ya que los menús que no estén contemplados, no llegarán al comedor escolar.

Si detectan algún menú que no está registrado correctamente, pónganse en contacto con el Departamento de Nutrición a través del correo nutricion@cateringgonzalez.com, enviando **NOMBRE DEL NIÑO, INFORME MÉDICO Y TIPO MENÚ SOLICITADO**.

Esta será la única vía en la que se podrán comunicar estas actualizaciones (ni por teléfono ni por Whatsapp).

Para el alta, será **IMPRESINDIBLE** el informe médico justificante.

Los menús que el curso pasado no habían presentado informe médico, han sido retirados de los pedidos.

Correo electrónico del Departamento de Nutrición:

nutricion@cateringgonzalez.com

Datos mínimos a indicar:

- Nombre del usuario y centro al que pertenece.
- Informe médico justificante.
- Tipo de menú solicitado.

El Departamento de Nutrición responderá a este correo electrónico indicando la fecha en la que se puede realizar la incorporación al comedor escolar.

La incorporación al servicio no puede realizarse antes de la fecha indicada por el Departamento de Nutrición.

Para finalizar, será necesario que comprueben que tienen menús de urgencia para poder atender cualquier situación en caso de que fuera necesario. Si no disponen de los mismos, pónganse en contacto con su supervisor/a de zona para que realice el pedido a la central.

Sin más, aprovechamos la ocasión para enviarles un cordial saludo.

Atentamente, Restauración y Catering Hermanos González