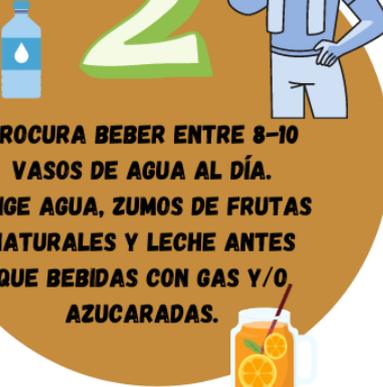


**1**



**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**



**COMPARTE 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.**

# 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 Dietética

 955806875

 [nutricion@cateringhgonzalez.com](mailto: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.

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 el 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...



### 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, queso, 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, bígaros, 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:**

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 rehoga y después se cuece en su salsa.



## **HERVIDO:**

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



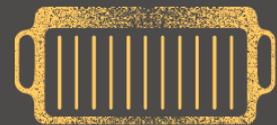
## **ESTOFADO:**

Cocinar 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 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

