

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Marina Perugini

Responsable de seguridad alimentaria y nutrición

Tel: 937212000

Tel directo: ext 3034

Mail: calidad@vostracuina.com

QUE SE CONSIDERA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE?



Una **DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE** significa comer suficientes alimentos nutritivos, seguros, y variados todos los días, además de llevar una vida activa. La producción de éstos alimentos tiene que ser respetuosa con el medioambiente.



Una **DIETA POCO SALUDABLE** puede provocar enfermedades e incluso la muerte.

Esto puede suceder cuando las personas no comemos frutas, verduras y legumbres suficientes y en cambio comemos demasiados alimentos con mucho azúcar, grasa o sal.

La **DIETA SALUDABLE**, por excelencia, es la dieta mediterránea, es una dieta equilibrada.

 Se basa en el consumo de:

pequeños cambios
PARA COMER MEJOR 😊

más *cambiar a* **menos**

FRUTAS Y HORTALIZAS	AGUA	SAL
LEGUMBRES	ALIMENTOS INTEGRALES	AZÚCARES
FRUTOS SECOS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN	CARNE ROJA Y PROCESADA
VIDA ACTIVA Y SOCIAL	ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



↑ ↻ ↓

DISFRUTA COMIENDO **fare**



GUÍAS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ETAPA ESCOLAR



2005



2017



2018



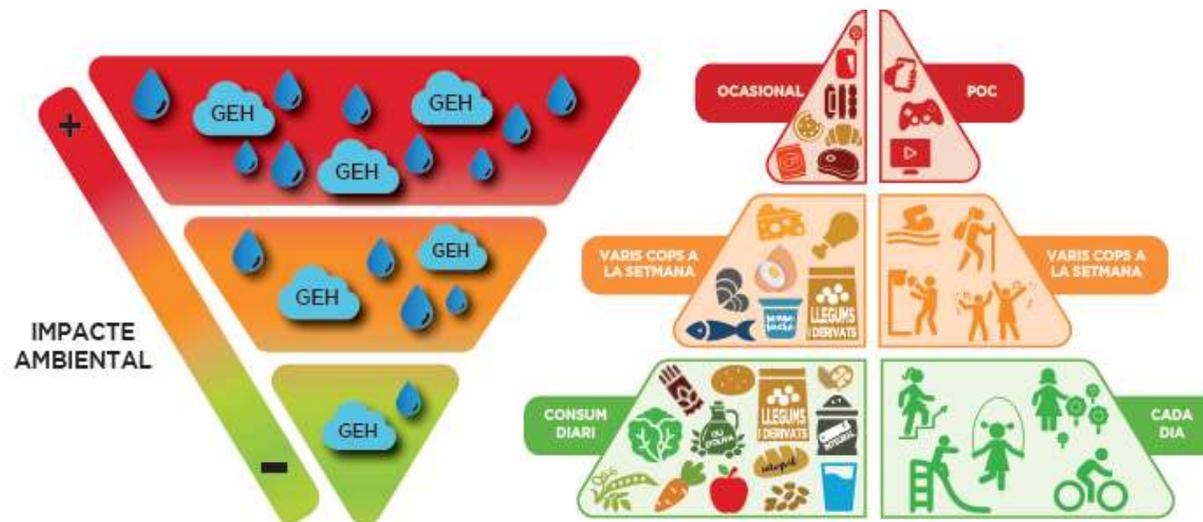
2020*

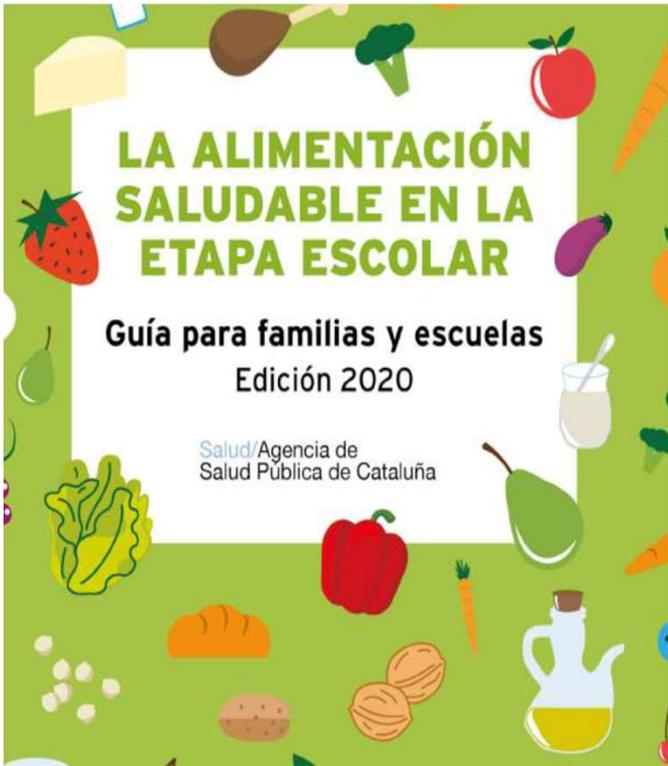
COMO HAN IDO EVOLUCIONANDO LAS FRECUENCIAS DE ALIMENTOS A LO LARGO DE LOS AÑOS...

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS-GUIA DE ALIMENTACION SALUDABLE EN LA ETAPA ESCOLAR				
Composición de menús	Alimentos	EDICION 2005 Raciones recomendadas por semana (5días)	EDICION 2017 Raciones recomendadas por semana (5días)	EDICION 2020 Raciones recomendadas por semana (5días)
Primer plato	Hortalizas	1-2	1-2	1-2
	Legumbres	1-2	1-2	1-2 (≥6 al mes)
	Arroz (preferiblemente integral)	1-2	1	1
	Pasta (preferiblemente integral)	1-2	1	1
	Otros cereales (mijo, maíz) o tubérculos (patata, boniato)			0-1
Segundo plato	Proteína vegetal (legumbres y derivados seitan) <i>Quando el menú no incluye carne, pescado ni huevo se ha de incluir una ración de proteína vegetal (legumbre, tofu, seitán o frutos secos)</i>		0-5	1-2 (≥6 al mes) 5
	Carns:	2-3		1-2 (≤6 al mes)
	::Carne blanca (aves, conejo)		1-3	1-2
	::Carne roja o procesada (temera, cerdo, salchichas, hamburguesa....)		0-1	0-1
	Pescados	1-2	1-3	1
Huevos (Tortilla, duros)	1-2	1-2	1	
Guarnición	Ensalada (verdura fresca cruda)	3-4	3-4	3-4
	Otros (patatas, salsas, setas, hortalizas)	1-2	1-2	1-2
Postres	Fruta fresca	3-4	4-5	4-5
	Postres NO azucarados (lácteos, queso fresco, frutos secos)	1	0-1	0-1
Técnicas culinarias	Precocinados (croquetas, canelones, hamburguesas, salchichas)	≤3/mes	≤3/mes	≤2/mes
	Fritos (2º plato)		≤2/semana	≤2/semana
	Fritos (guarniciones)		≤1/semana	≤1/semana

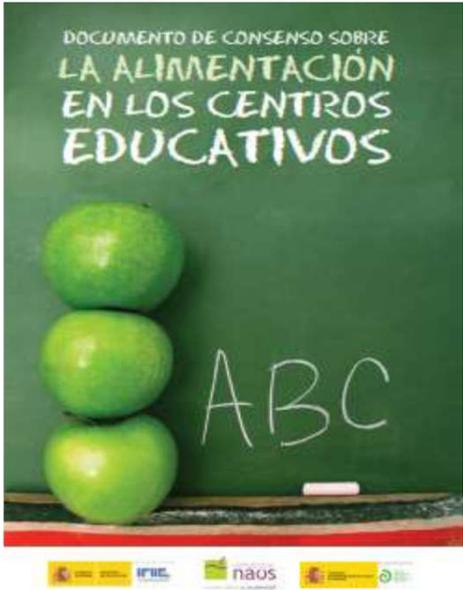
Herramientas útiles para mejorar la ingesta alimentaria de la población en general

El cambio de modelo alimentario en general y las frecuencias de consumo de alimentos en particular, tanto en **CASA** **COMO EN LA ESCUELA**, es una prioridad debido de la emergencia climática, tanto para la salud individual como para la salud planetaria.





Para su desarrollo han participado dietistas-nutricionistas, pediatras, más de 50 profesionales.



DOCUMENTOS DE CONSENSO

ENCUENTAS ALIMENTARIAS

- **MUY BAJAS DE HORTALIZAS, FRUTAS, LEGUMBRES Y CEREALES INTEGRALES** (PAN, PASTA ARROZ).
 - El 80 % de los niños y adolescentes no comen la cantidad de fruta y verdura recomendada al día.

- EN CAMBIO, **TIENEN UNA INGESTA MUY ELEVADA EN CARNES Y DERIVADOS.**

- 95% de los niños españoles de 0 a 3 años ingiere diariamente una cantidad de proteínas cuatro veces superior a la recomendada internacionalmente, lo que los expertos relacionan con problemas de sobrepeso en el futuro

100 g pollo	31 g proteína
1 huevo hervido M	13 g proteína
100 g lentejas	23 g proteína
100 g bistec	25 g proteína

- Y **EXCESIVO EN PRODUCTOS PROCESADOS CON UN ALTO CONTENIDO EN SAL, GRASAS NO SALUDABLES Y AZUCARES AÑADIDOS.**

Consumo diario de proteínas: 0.8 g x kg de peso

¿Sabías que hay mas personas obesas y con sobrepeso en el mundo que personas que padecen hambre?.

¡Es hora de la revolución de la dieta saludable!

Promover una alimentación infantil + saludable, equilibrada y sostenible tanto en **CASA** como en la **ESCUELA**.



ALIMENTACION SALUDABLE Y SOSTENIBLE



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ETAPA ESCOLAR

Nueva guía 2020 y novedades de este curso!

1. Alimentos frescos:

- Presencia de verdura fresca, de temporada, variada.
- Presencia 3-4 veces por semana hortalizas crudas (ensalada).
- Frutas de temporada.



2. Nuevas frecuencias de alimentos en el comedor escolar.

- Aumenta la frecuencia de legumbres:
 - Primer plato: 1-2 por semana, como mínimo 6 veces al mes.
 - Segundo plato: 1-2 , como mínimo 6 veces al mes.
- Incorporación de cereales integrales (arroz, pasta, pan).
- Se reduce la carne (máx 6 veces al mes –carne roja y blanca-) y el pescado (1 vez p/s).
- Si en el primer plato incluye carne, pescado o huevos el segundo ya no los tiene que llevar.
- Presencia de precocinados o preparados cárnicos (hamburguesas, salchichas, butifarras, albóndigas) ≤ 2 /mes.
- Repetir



REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS QUE MAS DAÑAN A NUESTRO PLANETA

3. Utilización de:

- Utilización de aceite de oliva o de girasol alto oleico para cocinar o freír.
- Utilización de aceite de oliva virgen para ensaladas.
- Sal iodada (evitar carencia de iodo).



4. Agua:

El agua es la bebida principal a lo largo del día. El agua del grifo es apta y saludable para el consumo y se tiene que evitar el uso de envases desechables.

Tips para beber agua

5. Mas protagonismo a los niños:

- Se sirven solos en el comedor escolar.
- Evitar el despilfarro alimentario.





ALIMENTACION SALUDABLE Y SOSTENIBLE

La Vostra Cucina
CATERING

6. Nuevas recetas:

- Con proteína vegetal.
- Mas variedad de verduras.
- Incorporación de nuevas verduras.
- Explicación a los niños sobre los nuevos ingredientes y platos que van a comer durante este curso escolar.
- Vídeos con información para los padres.



7. Diseños de menús:

SEPTEMBRE	DIJUNIS	DIJARS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
BENVINGUTS! ESTEM DE VOTAI! Tornem un any més amb ganes e il·lusió de rebre als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Aquest curs estem carregats d'idees i energia per portar a terme petits canvis que puguin millorar l'educació alimentària i la sostenibilitat a nivell mediambiental, a més d'oferir un menú equilibrat, variat, segur, adaptat i satisfactori. Donarem inici a un projecte d'incorporació de proteïna vegetal, així doncs reduir el consum animal i millorar la sostenibilitat. Però no patiu, que els nostres plats seran de la més divertits i saborosos! Us desitgem un bon inici de curs a tothom!	30 Tallarines amb tomàquet i formatge	31 Mongeta tendra, patata i pastanaga	1 Arròs amb verdures i tomàquet	2 Pèsols amb patata saltats amb all	3 Meló amb permil - Crema d'arròs (porro, ceba, pastanaga, nap i xirvià) (guarderies)
	4 Hamburguesa de vedella i porro a la planxa amb enciam i pastanaga	5 Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	6 Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa	7 Fingers de pollastre amb enciam i tomàquet	8 Pizza de tonyina
	9 Fruita de temporada	10 Fruita de temporada	11 Fruita de temporada	12 Fruita de temporada	13 Gelats - logurt (guarderies)
	14 Espirals amb tomàquet i formatge	15 Ensalada russa	16 Cigrons amb patata i oli d'oliva	17 Crema de verdures de temporada i quinoa	18 Arròs amb salsa de tomàquet
	19 Truita a la francesa amb enciam i olives	20 Liom al forn amb patates palla	21 Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro	22 Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	23 Broqueta de gall dindi amb patates
	24 Fruita de temporada	25 Fruita de temporada	26 Fruita de temporada	27 Fruita de temporada	28 Gelats - logurt (guarderies)
	29 Macarrons amb tomàquet i formatge	30 Mongeta tendra, patata i pastanaga	1 Cigrons i patata amb oli d'oliva	2 Crema de carbassó	3 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)
	4 Botifarra de porro a la planxa amb enciam i pastanaga	5 Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa	6 Truita a la francesa amb permil dolç i amanida d'enciam i blat de moro	7 Fideuà de verdures i mongetes mungo (soja verda ECO)	8 Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet logurt
	9 Fruita de temporada	10 Fruita de temporada	11 Fruita de temporada	12 Fruita de temporada	13 Fruita de temporada
	14 Crema de pastanaga	15 Amanida de pasta amb salsa rosa	16 Llentilles estofades amb verdures	17 Arròs INTEGRAL** amb salsa de tomàquet	18 Pèsols amb patata
	19 Truita de patata amb enciam i olives	20 Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol	21 Croquetes d'espinacs* amb enciam i blat de moro	22 Filet de lluc meuniere (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga	23 Rodó de vedella de GERONA al forn amb xampinyons
	24 Fruita de temporada	25 Fruita de temporada	26 Fruita de temporada	27 logurt	28 Fruita de temporada
	29 Cigrons estofats amb verdures	30 Arròs amb verdures i tomàquet	1 Crema de carbassa i mongetes seques	2 Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet (a elecció del centre)	3 Fruita de temporada
	4 Truita a la francesa amb tonyina i amanida d'enciam i pastanaga	5 Escalopa de llim amb enciam i tomàquet	6 Bacallà amb samfaina	7 ***Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro	8 Fruita de temporada
	9 Nallilla de xocolata	10 Fruita de temporada	11 Fruita de temporada	12 Fruita de temporada	13 Fruita de temporada



Benvolguts pares i mares,

Com cada any, al començar temporada nova pensem en introduir noves propostes innovadores i recomanacions que puguin facilitar l'alimentació saludable en l'etapa escolar.

Entre aquests petits canvis per menjar millor ens troben:

MÉS
Fruites i hortalisses de temporada
Llegums
Fruita seca
Vida activa i social

MENYS
Sal
Sucre
Carn vermella i processada
Aliments ultra processats

CANVIAR A
Aigua
Aliments integrals
Oli d'oliva verge
Aliments de temporada i proximitat
Proteïna vegetal (llegums)

El Departament de Salut de la Generalitat fa molts anys que treballa per definir com ha de ser l'alimentació a l'etapa escolar. Els menús són un reflex d'aquesta evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.

Les tradicionals gues que la Generalitat presentava per a confeccionar els menús escolars han passat a ser guies per a famílies i escoles que ens afecten i interpel·len a tots plegats independentment de la nostra edat i en el nostre dia a dia.

Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir les últimes tendències i recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat.

Desaquest:

- Presència de pasta i arròs integral en les nostres menús.
- Pa integral dos vegades a la setmana (dimecres i divendres).
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics).
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella o carn processada a la setmana.
- Els arrossos són d'elaboració pròpia.
- Oferim al centre la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

A continuació us presentem algunes de les noves propostes de plat que hem incorporat:

FIDEUÀ DE VERDURES I MONGETES MUNGO (SOJA VERDA)

El fideuà és una de les pastes més comuns en la nostra cuina amb plats tan coneguts i populars com els fideus a la cassola, la fideuà de marisc o la sopa de fideus. Aquesta fideuà vegetal és una recepta ideal per combinar les propietats nutritives de les verdures amb els hidrats de carboni de la pasta que aporten energia i amb la proteïna vegetal de la soja.

HAMBURGUESA DE CIGRONS I POLLASTRE

Aquest curs oferim hamburgueses i salats mixtes de pollastre i llegums. Amb aquesta barreja perfecta que ens ha conegut fer el proveïdor serà més fàcil que els nens i nenes els acceptin pel seu sabor i textura. D'aquesta manera aconseguirem la introducció de proteïna vegetal en el segon plat.

petits canvis PER MENJAR MILLOR

PIA, HORTALISSES, VERDURES, FRUITA SECA, VIDA ACTIVA I SOCIAL, ALIMENTES INTEGRALS, OLI D'OLIVA VERGE, ALIMENTES DE TEMPORADA I PROXIMITAT, CARN VERMELLA I PROCESSADA, AIGUA, PRODUCTES DE PROXIMITAT (VERDURES, FRUITA, CARN, LÀCTICS).

VOVTRA CUINA SL
Reg. San: 26.03850-B
Nº. Reg. San: 081192
Sant Quirze del Vallès
Tel: 93 721 20 00
www.vovtracuina.com

MENÚ REVISAT PER: MÀRIA PERROGÓ. Especialista en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.



42,5% de
alumnos en
el comedor
escolar



Solo realizan 175 ingestas de las 1825 que se hace al cabo del año, o sea, el 10%.

COMER EN LA ESCUELA

Objetivos y funciones del comedor escolar:

- Proporcionar comida de calidad.
- Desarrollar y reforzar hábitos higiénicos (lavado de manos), alimentarios saludables y sostenibles.
- Fomentar normas de comportamiento, utilización correcta del material, utensilios del comedor, promover autonomía y aspectos sociales y de convivencia.
- Promover actitudes de solidaridad, respeto y tolerancia hacia el grupo de iguales, personal de comedor y de cocina.
- Informar, dar conocimiento sobre la producción y obtención de los alimentos.
- Garantizar un espacio y momento agradable y tranquilo.
- Realización de actividades al aire libre promover la actividad física

“Las niñas y los niños van a la escuela no solo a aprender mates y catalán, sino que debemos de enseñarles hábitos saludables que repercutirán en su salud futura”.



EDUCACION ALIMENTARIA

El **PRIMER APRENDIZAJE** alimentario y el más importante se produce en el núcleo familiar.

- El 90% de las comidas que hacen estos niños las hacen en casa.
- Dejar que los niños participen en la compra, distribución de las comidas, diseños de menús, cocina y preparación de recetas, poner y recoger la mesa y cocina puede mejorar mucho la aceptación de la comida.
- Ofrecer una alimentación saludable.
- Dar buen ejemplo, es mucho más fácil que los niños prueben y acepten los alimentos que ven comer con satisfacción a la familia y a los adultos referentes.
- Es importante compartir las comidas, como mínimo una vez al día.



- Los niños y las niñas comen en función del hambre que tienen. Es importante que antes de una comida no coman alimentos insanos que luego le quiten el apetito.
- No se debe obligar a comer ya que puede crear resistencia a la comida.
- ¿Deben probarlo?: probar o comer una determinada cantidad de comida, con la voluntad de fomentar la diversificación y educación alimentaria y la inclusión de alimentos saludables (por ejemplo, la verdura) en la dieta del niño/a.
- NEOFOBIA



Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat

Recomanacions per a les escoles

Maig 2020

És important respectar la sensació de gana expressada per l'infant.

Les quantitats que es proposen són orientatives i cal ajustar-les tenint en compte les particularitats dels infants.

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Hortalisses	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
Fruïtes	Fruïta fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
Llegums, tubercles i cereals	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
Llegums, peix, ous i carn	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Peix (filet)	50-60	70-90	100-130	100-130
	Ous	1 unitat petita	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Tall de carn (sense os)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Pollastre, conill, costelles de porc o xai... (pes brut)	50-65	75-100	115-140	115-140
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa...)	40-50	60-80	90-110	90-110
Làctics	logurt natural (sense sucres afegits)	50-100 g	100 g	100-150 g	100-150 g
	Formatge (per gratinar, per pasta, etc.)	10	15	20	20

NOTA: Les propostes de gramatges d'aliments proteics es basen en un valor intermedi entre els requeriments proteics d'infants i adolescents i les quantitats que s'acostumen a servir en l'entorn del menjador escolar.

CULTIVEMOS EN CASA!





 Food and Agriculture Organization of the United Nations
 ACTNOW





'7 Me gusta

On a windowsill, balcony or in a garden, take some time to grow your own food! 🌱



Taula 1. Resum dels principals aspectes valorats com a positius o que és convenient que milloreu de la vostra programació de menús.

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? No es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d'hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	✓
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de llegum un mínim de sis vegades al mes en els primers plats, i de sis vegades en els segons plats.	✗
Presència de fregits als segons plats un màxim de dues vegades a la setmana.	✓
Presència de fregits a les guarnicions un màxim d'una vegada a la setmana.	✓
Presència d'aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzes, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.) un màxim de dues vegades al mes.	✓
Presència de carn als segons plats un màxim de sis vegades al mes.	✗
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim una vegada a la setmana (en dues de les quatre setmanes) per tant, dues vegades al mes com a màxim.	✗
Presència de fruita fresca a les postres 4 - 5 dies a la setmana, amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	✓
Compliment de les freqüències recomanades de consum d'aliments (llegum, hortalissa, arròs, peix, ous, etc.) (Taula 2).	✗
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	✓
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	✗
Utilització de sal iodada per preparar els aliments	?
Presència diària de pa integral	✗
Presència d'aigua accessible per als comensals.	?

Taula 1. Resum dels principals aspectes valorats com a positius o que és convenient que milloreu de la vostra programació de menús.

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? No es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d'hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	✓
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de llegum un mínim de sis vegades al mes en els primers plats, i de sis vegades al mes en els segons plats.	✗
Presència de fregits en els segons plats un màxim de dues vegades a la setmana.	✓
Presència de fregits en les guarnicions un màxim d'una vegada a la setmana.	✓
Presència d'aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzes, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.) un màxim de dues vegades al mes.	✓
Presència de carns en els segons plats un màxim de sis vegades al mes.	✗
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim una vegada a la setmana (en dues de les quatre setmanes), per tant, dues vegades al mes com a màxim.	✗
Presència de fruita fresca en les postres 4 - 5 dies a la setmana, amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	✓
Compliment de les freqüències recomanades de consum d'aliments (llegums, hortalissa, arròs, peix, ous, etc.) (Taula 2).	✗
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	✗
Utilització de sal iodada per preparar els aliments	?
Presència diària de pa integral	?
Presència d'aigua accessible per als comensals.	?

Taula 1. Resum dels principals aspectes valorats com a positius o que és convenient que milloreu de la vostra programació de menús.

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? No es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d'hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	✓
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de llegum un mínim de sis vegades al mes en els primers plats, i de sis vegades al mes en els segons plats.	✗
Presència de fregits en els segons plats un màxim de dues vegades a la setmana.	✓
Presència de fregits en les guarnicions un màxim d'una vegada a la setmana.	✓
Presència d'aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzes, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.) un màxim de dues vegades al mes.	✓
Presència de carns en els segons plats un màxim de sis vegades al mes.	✗
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim una vegada a la setmana (en dues de les quatre setmanes), per tant, dues vegades al mes com a màxim.	✓
Presència de fruita fresca en les postres 4 - 5 dies a la setmana, amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	✓
Compliment de les freqüències recomanades de consum d'aliments (llegums, hortalissa, arròs, peix, ous, etc.) (Taula 2).	✗
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	✓
Utilització de sal iodada per preparar els aliments	✓
Presència diària de pa integral	✗
Presència d'aigua accessible per als comensals.	✓

Taula 1. Resum dels principals aspectes valorats com a positius o que és convenient que milloreu de la vostra programació de menús.

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? No es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d'hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	✓
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de llegum un mínim de sis vegades al mes en els primers plats, i de sis vegades al mes en els segons plats.	✓
Presència de fregits en els segons plats un màxim de dues vegades a la setmana.	✓
Presència de fregits en les guarnicions un màxim d'una vegada a la setmana.	✓
Presència d'aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzes, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.) un màxim de dues vegades al mes.	✓
Presència de carns en els segons plats un màxim de sis vegades al mes.	✗
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim una vegada a la setmana (en dues de les quatre setmanes), per tant, dues vegades al mes com a màxim.	✓
Presència de fruita fresca en les postres 4 - 5 dies a la setmana, amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	✓
Compliment de les freqüències recomanades de consum d'aliments (llegums, hortalissa, arròs, peix, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	✓
Utilització de sal iodada per preparar els aliments	✓
Presència diària de pa integral	✗
Presència d'aigua accessible per als comensals.	✓



Barcelona quiere que todas las escuelas de la ciudad tengan menús escolares con menos carne roja y mas proteína vegetal.

Menjadors escolars més sans i sostenibles



- Este año, 2021, Barcelona fue designada Capital Mundial de la Alimentación Sostenible.
- Septiembre del 2021, el Ayuntamiento y la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB) consensuaron una nueva propuesta de menús que implica menos proteína animal.
- Se estima que con la reducción de la proteína animal de los menús escolares a tres días por semana se conseguiría una reducción del 23% en las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a la producción de estos menús.

<https://alimentaciosostenible.barcelona/es>

Reduir consum de proteïna d'origen animal
Potenciar consum de proteïna d'origen vegetal

Transformació dels plats:

ABANS	ARA
Espaguetis a la bolonyesa 	Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet 
Arròs a la cubana 	Arròs amb salsa de tomàquet 
Paella de peix 	Paella de verdures 
Hamburguesa de vedella 	Hamburguesa de mongetes vermelles 
Lenties guisades amb xoriço 	Lenties guisades amb hortalisses 
Amanida de cigrons amb tonyina i/o ou dur 	Amanida de cigrons amb verdures 
Croquetes de peïll 	Croquetes d'espinacs 
Mandonguilles amb salsa de tomàquet 	Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet 
Salsibxes 	Hummus de cigrons 
Estofat de vedella 	Estofat de mongetes blanques 

FONT: Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona; editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.



La Vostra Cucina
CATERING



Ideas para casa:

Desayunos:

- Leche con copos de maíz
- Bol de yogur con dados de manzana y muesli
- Pan integral con rodajas de tomate y aceite de oliva virgen
- Macedonia de fruta fresca con frutos secos picados (avellanas, nueces, almendras, etc.)
- Pan integral de semillas con tomate y queso tierno.
- Yogur natural con arroz inflado y pasas



Ideas para casa:

Media mañana:

- Fruta y un puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)
- Bocadillo de tortilla (bien cocida)
- Bocadillo de hummus con escalivada
- Una pera y un puñado de fruta desecada (pasas, orejones, ciruelas secas, etc.)
- Palitos de zanahoria, apio y palitos de pan.

Ideas para casa:

Meriendas:

- Una o dos piezas de fruta fresca y palitos de pan integral
- Un puñado de frutos secos crudos o tostados (nueces, almendras, avellanas, etc.)
- Pan con tomate, bocadillo de queso, de tortilla, de hummus, etc.
- Un yogur o un vaso de leche con muesli
- Macedonia de fruta fresca con yogur
- Batido de fruta (leche y trozos de fruta fresca) con frutos secos
- Un trozo de bizcocho casero y una pieza de fruta



Propuestas de cena para complementar la comida

Si has comido...	Puedes cenar...
 Hortalizas	 Hortalizas
 Legumbres	 Legumbre, pescado, huevo o carne
 Pescado	 Legumbre, huevo o carne
 Huevo	 Legumbre, pescado o carne
 Carne	 Legumbre, pescado o huevo
 Patata y boniato	 Pasta, arroz y otros cereales
 Pasta, arroz y otros cereales	 Patata o boniato
 Fruta fresca	 Fruta fresca
 Otros	 Fruta fresca



Cenas +sanas y sostenibles

Primeros platos

- Berenjena a la plancha con queso
- Berenjena rellena de verduras al horno
- Ensalada de lentejas con hortalizas
- Ensalada de pollo y zanahoria
- Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
- Arroz con alcachofas y setas
- Arroz con judías y nabos
- Brochetas de tomate cherry, queso fresco y albahaca
- Garbanzos con bacalao y espinacas
- Garbanzos estofados
- Crema de calabaza
- Crema de calabacín, puerro y patata
- Crema de garbanzos
- Crema de coliflor, brócoli y almendras
- Crema de lentejas rojas, zanahoria y cilantro
- Crema de zanahoria
- Crema de puerros
- Crema de verduras con mijo
- Cuscús con verduras
- Escalivada
- Espinacas y patatas salteadas con uvas pasas y almendras tostadas
- Espinacas salteadas con nueces y manzana
- Parrillada de verduras
- Hortalizas gratinadas (calabaza, coliflor, brócoli, espinacas)
- Hummus con bastoncitos de zanahoria y pepino
- Lasaña de verduras
- Lentejas con arroz y verduras
- Macarrones con brócoli y cebolla
- Judías verdes con patata
- Pasta con salsa de setas
- Patatas rellenas de verdura
- Salteado de espárragos y ajos trigueros
- Lonchas de patata, cebolla y coliflor al horno
- Sopa de pescado con arroz
- Sopa de fideos con dados de hortalizas
- Sopa minestrone (pasta, hortalizas y judías rojas)
- Tostada con escalivada y aceitunas
- Trinchado de col y patata

Cenas +sanas y sostenibles

Segundos platos

- Bacalao con tomate
- Brochetas de pimiento, cebolla y pollo
- Empanadillas caseras de atún y huevo duro al horno
- Croquetas caseras de garbanzos, calabaza y cebolla
- Croquetas caseras de zanahoria
- Croquetas caseras de pollo
- Ensalada de judías secas con atún
- Estofado de alubias
- Estofado de pavo con patatas y guisantes
- Hamburguesa casera de arroz y lentejas
- Hamburguesa casera de calabaza y garbanzos
- Hamburguesa casera de pollo y espinacas
- Lentejas con arroz y setas
- Lubina con picadura de cebolla y tomates
- Merluza al horno con calabacín
- Merluza con espárragos y guisantes
- Menestra de verduras y garbanzos con jamón curado
- Alubias salteadas con morcilla
- Boniato asado y relleno con garbanzos y tomates secos
- Dorada al horno con patatas
- Huevos cocidos con un chorrito de aceite de oliva virgen y pisto
- Pasta de lentejas rojas con coles de Bruselas y dados de pavo
- Pechuga de pavo con curry
- Pizza casera de hortalizas
- Pollo al limón
- Pollo con salsa de cebolla y almendras
- Salmón con patatas al horno
- Sardinas con guarnición de ensalada
- Seitán a la plancha con brócoli
- Tofu marinado con salsa de soja a la plancha con dados de patatas
- Atún con guisantes
- Tortilla de patata con harina de garbanzos
- Tortilla de patata, cebolla y calabacín
- Tortilla de atún y calabacín

Cenas +sanas y sostenibles

Platos completos

- Ensalada de garbanzos, tomate, queso fresco y aceitunas negras
- Arroz con alcachofas y bacalao
- Arroz integral con setas y dados de pollo
- Arroz integral con brócoli y calabaza al vapor, nueces y huevo duro
- Escudella (caldo, col, zanahorias, patata, garbanzos i trocitos de pollo)
- Estofado de patatas y guisantes con pavo
- Estofado de patata con alcachofas y sepia/calamares
- Judías guisadas con setas
- Guiso de patatas, alcachofas y costilla de cerdo
- Lentejas estofadas con hortalizas
- Albóndigas de lentejas y arroz con salsa de tomate natural
- Alubias con picada de ajo y perejil
- Huevos al horno con rebanadas de patatas, calabacín y tomate
- Patatas rellenas con hortalizas de temporada trocitos de pollo y gratinadas
- Pechuga de pollo guisada con alcachofa y patata
- Salteado de alubias con huevo duro y setas

Postres

El mejor postre es la fruta fresca de temporada

- Macedonia de fruta fresca
- Rodajas de naranja con canela
- Compota de manzana, pera o melocotón
- Manzana o pera cocida con canela
- Fruta fresca con yogur natural
- Yogur natural
- Yogur natural con frutos secos
- Queso tierno con dulce de membrillo
- Requesón con nueces y miel
- Galletas caseras de harina de garbanzos y avena
- Flan de huevo casero

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SEMANAL

Grupo de alimentos	Frecuencia de consumo
Hortalizas	Como mínimo en la comida y en la cena
Cereales integrales (pasta, arroz y pan integral)	En alguna comida del día
Frutas frescas	Como mínimo 3 veces al día
Frutos secos (crudos o tostados)	De 3 a 7 puñados (30 g) a la semana
Leche, yogurt y queso (o bebidas vegetales enriquecidas en calcio y sin azúcares añadidos)	1-3 veces al día
Legumbres, huevos, pescado y carne	No más de 2 veces al día, alternando:
Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias (porotos), guisantes)	3-4 veces a la semana
Huevos	3-4 veces a la semana
Pescado	2-3 veces a la semana
Carne	3-4 veces a la semana (máximo 2 veces a la semana carne roja (ternera, cerdo))
Agua	en función de la sed
Aceite de oliva virgen	Para cocinar y aliñar
Alimentos poco saludables: bebidas azucaradas y zumos (jugos), embutidos (fiambres) y carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, albóndigas), patatas chips (papas fritas de bolsa), snacks salados, chuches (golosinas), galletas dulces.	¡Cuanto menos mejor!

ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA



...A DE LA ALIMEN ... SALUD ... OSTENIBLE

Material de consulta:

Guia de la alimentación saludable en la etapa escolar

- https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

V Jornada de Menjadors Escolars. Més Hortalisses i Més Llegums en els Menús Escolars

- <https://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/Jornada-de-Menjadors-Escolars.-Mes-Hortalisses-i-Mes-Llegums-en-els-Menus-Escolars>

Guia alimentària "Petits canvis per menjar millor"

- https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/

Menjadors escolars més sans i sostenibles

- <https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2020/10/ASPB-menjadors-escolars-mes-sans-sostenibles.pdf>
- <https://ajuntament.barcelona.cat/premsa/2020/01/30/barcelona-proposa-nous-menus-escolars-amb-menys-carn-vermella-i-mes-proteina-vegetal/>
- https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/documents_tecnics_preme/gramatges-infantils.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

- www.fao.org

- **Menjar canvia el mon. Fundasplaii. 2021**



Muchas gracias!