



Índice

¿QUÉ ES FOOD?.....	P. 3
1. CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES	P. 4
2. ELEGIR EL AGUA COMO BEBIDA HABITUAL	P. 7
3. PRUEBA SIEMPRE LA COMIDA ANTES DE AÑADIR SAL	P. 7
4. CINCO RACIONES AL DÍA DE FRUTAS Y VERDURAS	P. 8
5. REDUCE LA CANTIDAD DE CARNE	P. 9
6. TÉCNICAS DE COCINADO	P. 10
7. LA FRUTA FRESCA DEBE SER TU POSTRE HABITUAL	P. 10
8. EVITA EL PICOTEO	P. 11
EJEMPLOS PARA EL MENÚ DIARIO	P. 12
EL EQUILIBRIO: UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE	P. 14

¿QUÉ ES FOOD?

FOOD significa “Fighting Obesity through Offer and Demand” (“Lucha contra la obesidad a través de la oferta y la demanda”) y se inició en el 2008 como un proyecto a nivel europeo entre varios países, en los que Edenred ha sido su promotor.



El objetivo de FOOD es promover los principios de una alimentación saludable entre trabajadores que comen fuera de casa y los restaurantes que sirven menús para este público, demostrando que comer todos los días fuera de casa puede compatibilizarse con mantener una dieta saludable.

Una alimentación equilibrada se compone de una amplia variedad de **alimentos frescos y de origen principalmente vegetal**, consumidos en cantidad y frecuencia adecuadas a las necesidades y donde los alimentos de bajo valor nutritivo son escasos o están ausentes.

Como regla general la comida del mediodía debe **aportar un 35% del total de energía diaria**. Comer saludable durante la jornada laboral contribuye al equilibrio nutricional necesario para mantener un buen estado de salud, previniendo determinadas enfermedades crónicas ocasionadas por una alimentación con alto contenido en grasas, sal y azúcares (obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2,...). ¡Y además de sentirte mejor, ayuda a mejorar el rendimiento en el trabajo!

A continuación, te presentamos los consejos FOOD para una alimentación sana y equilibrada fuera de casa.

1 CUIDADO CON LAS RACIONES, COME SÓLO LO QUE NECESITES, NI MÁS NI MENOS

A tener en cuenta: elige raciones ajustadas a tus necesidades. Si vas a estar toda la tarde delante del ordenador, quizá con medio menú o medias raciones del menú, te sentirás mejor. Come despacio, masticando bien y haciendo pausas. Presta atención especial al tamaño de las raciones de carnes grasas, quesos curados, postres dulces, bebidas azucaradas o alimentos fritos.



AL MENOS
3
RACIONES
AL DÍA

FRUTA: 140-150g en limpio

- 1 pieza mediana (manzana, pera, naranja, kiwi)
- 1 plato de postre de cerezas, fresas
- 1 rodaja mediana de melón, sandía
- 2 mandarinas, 3 albaricoques



4-6
RACIONES
AL DÍA

PAN Y CEREALES (preferiblemente integrales)

- 1 plato normal de arroz o pasta cocida
- 1 patata mediana
- 3-4 rebanadas de pan o panecillo



MÍNIMO
2
RACIONES
AL DÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS: 140 - 150 gr en limpio

- 1 plato de ensalada variada
- 1 plato de verdura cocida
- 1 tomate mediano o 1 zanahoria grande



3-5
RACIONES
AL DÍA

ACEITE DE OLIVA:

1 cuchara sopera



2-4
RACIONES
AL DÍA

LECHE Y DERIVADOS: Desnatados o bajos en grasa

1 vaso de leche

2 yogures

2-3 lonchas de queso curado

1 porción de queso fresco



3-4
RACIONES
SEMANA

PESCADOS: 125-150 gr

1 ración individual

5 pescados pequeños



AL-MENOS
3
RACIONES
SEMANA

LEGUMBRES: 60- 180 gr en seco

1 plato normal individual



FRUTOS SECOS: 20-30 g



CARNES GRASAS Y EMBUTIDOS

Con moderación, en pequeñas cantidades
y de modo ocasional



MAGRAS, AVES y HUEVOS: 100-125g

Alternar el consumo de:
1 filete pequeño
1 cuarto de pollo o conejo
1-2 huevos



AGUA DE BEBIDA: 200ml

1 vaso

2 ELEGIR EL AGUA COMO BEBIDA HABITUAL

Se deben beber de 1,5 a 2 litros a lo largo del día (aproximadamente 6-8 vasos) para mantener un adecuado estado de hidratación. Para comer se debe elegir preferentemente agua tanto durante las comidas como entre horas. La ingesta de agua puede completarse con zumos de frutas, infusiones u otras bebidas sin azúcar añadido.

El consumo habitual de bebidas azucaradas aumenta las calorías de la dieta y se ha relacionado con el aumento de riesgo de obesidad, diabetes o caries.



3 PRUEBA SIEMPRE LA COMIDA ANTES DE AÑADIR SAL



Por lo general, los platos ya se sirven condimentados; así que, **antes de pedir el salero, prueba la comida**. Para reducir el consumo de sal y potenciar el sabor de los platos se pueden utilizar hierbas aromáticas, ajo, apio, vinagre y especias.

El consumo de sal en España es casi el doble del recomendado y es uno de los principales factores implicados en la hipertensión arterial, el ictus y otras enfermedades cardiovasculares.

El consumo excesivo de sal también se ha relacionado con el cáncer gástrico, la obesidad, la litiasis renal o la osteoporosis. En la dieta de los españoles **sólo el 20% de la sal procede de la añadida durante el cocinado o en la mesa, el resto procede principalmente de los alimentos procesados como embutidos, pan, quesos, aperitivos o alimentos procesados**.

4

AL MENOS 5 RACIONES AL DÍA ENTRE FRUTAS Y VERDURAS



Las frutas y verduras son claves en la alimentación por su aporte de agua, fibra, vitaminas y minerales. Destaca su aporte de vitaminas A, C, K, B6, y ácido fólico, y minerales como el potasio y el magnesio. El consumo habitual de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas se ha asociado a un menor riesgo de mortalidad, sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardiovascular o cáncer.

En el desayuno, frutas frescas, desecadas o en zumo como postre o en las meriendas, las frutas frescas son la mejor opción. **En comida y cena, asegura una ración de verduras como plato principal o guarnición.**



EJEMPLO:
1 RACIÓN DE FRUTA
(100-180G EN LIMPIO)

- 1 PIEZA MEDIANA DE FRUTA
- 1 TAZA DE CEREZAS O FRESAS
- 2 CIRUELAS, 2 MANDARINAS
- 1 RODAJAS DE MELÓN



EJEMPLO:
1 RACIÓN DE VERDURA

- 1 PLATO DE ENSALADA VARIADA
- 1 PLATO DE VERDURA COCIDA
- 1 CUENCO DE GAZPACHO

5

REDUCE LA CANTIDAD DE CARNE Y SUSTITÚYELA POR LEGUMBRES CON CEREALES

La población española supera en más del doble la cantidad máxima recomendada en consumo de carne, representando la principal fuente de grasas saturadas, un tipo de grasas que en exceso aumenta el riesgo cardiovascular, entre otros efectos.

Opta por carnes magras con bajo contenido en grasas saturadas como el pollo, pavo y el conejo (su consumo es de hasta 4 raciones a la semana, lo que equivale a un filete de pollo o un cuarto de pollo pequeño. Si la carne es rica en grasa como la de cordero o ternera, no sobrepases una ración cada dos semanas.

Una buena alternativa de la carne son las legumbres: aportan fibra, carbohidratos de absorción lenta, hierro y calcio. Además, son una buena fuente de proteínas cuando se combinan a lo largo del día con cereales, con la ventaja de que apenas aportan grasas saturadas, al contrario de lo que ocurre con las carnes y sus derivados. Las legumbres son sabrosas en forma de ensaladas, cremas, purés o estofadas. Hay opciones de estofados para invierno y ensaladas refrescantes para verano.



En el caso de incluir carne o derivados en su preparación, como es el caso de la mayoría de los platos tradicionales, se aconseja usarlos en poca cantidad.

La absorción del hierro de las legumbres mejora cuando se toma junto alimentos que aportan vitamina C como verduras crudas en ensalada o frutas como postre.

6

ELEGIR TÉCNICAS DE COCINADO QUE NO AÑADAN EXCESIVA GRASA

Cocina los platos al vapor, salteados, horno o plancha. Pide las salsas a parte para añadir solo la que te apetezca. No abuses de los alimentos fritos

No hay que olvidar que hay grasas beneficiosas para la salud en productos como el aceite de oliva, los frutos secos y los pescados que deben formar parte de la dieta cotidiana porque contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Para aliñar, escoger aceite de oliva, mejor en variedades virgen extra en cualquiera de sus variedades. Y para cocinar aceite de oliva o bien aceite de girasol con alto contenido de ácido oleico. En el menú diario, priorizar **elaboraciones ligeras a la plancha, al vapor, al papillote, al horno, hervidos, asados, grill, parrilla, salteados etc.** Y para mejorar el sabor, añadir diferentes condimentos y especias que enriquezcan los platos.

7

LA FRUTA FRESCA DEBE SER TU POSTRE HABITUAL

Priorizar la fruta fresca como postre habitual en lugar de dulces, lácteos y pasteles porque contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune, de los huesos y encías, de la piel y contribuye a la protección de las células del daño oxidativo. Las frutas contienen alrededor del 75-90% de agua lo que ayuda a mantenernos hidratados.



8

EVITA EL PICOTEO DE ALIMENTOS CON DEMASIADA GRASA, SAL O AZÚCAR.

Para el picoteo entre horas elige alimentos integrales por su mayor contenido en fibra, vitaminas y minerales. Hablamos de pan, pasta o arroces integrales, pero la fibra también la encontramos en frutas y hortalizas, legumbres, semillas y frutos secos. La población española consume entre 17 y 22 g de fibra, lo que supone que más del 90% consume a diario menos de los 25 g recomendados. La fibra tiene efectos como la prevención de la obesidad y enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

Para una merienda saludable hay muchas alternativas: **frutas frescas o desecadas, bocadillitos de pan integral con quesos frescos o fiambres magros, un puñado de frutos secos no salados, un yogur desnatado**, etc. y como bebida habitual, agua.



EJEMPLOS PARA EL MENÚ DIARIO



EN EL RESTAURANTE DE CARTA

Posibilidad de Plato único + Ensalada + Postre (fruta) + Pan integral + Agua



Por ejemplo:
Lentejas con verduras
o Garbanzos con
espinacas.



Por ejemplo:
Pasta con berenjenas y
virutas de pollo salteado
o Arroz de rape con
verduras.



Por ejemplo:
Ensalada de cous-cous
con hortalizas frescas y
queso fresco o Ensalada
de arroz con guisantes,
maíz dulce y jamón
serrano.

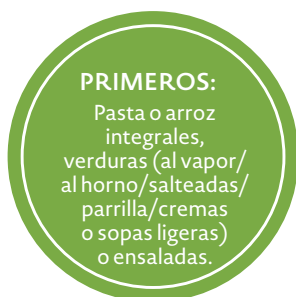


Por ejemplo:
Conejo asado con
verduras salteadas o
tortilla paisana o dorada
plancha con alcachofas
salteadas a ajillo.



EN EL RESTAURANTE DE MENÚ

Primer plato + Segundo plato + Postre (fruta) + Pan integral + Agua



Por ejemplo:
Crema de verduras,
hortalizas de temporada
a la parrilla o arroz paella
o pasta boloñesa, etc.



Por ejemplo:
Carnes magras y
pescados al horno,
salteados, papillot
o plancha, con verduras
horno, vapor o crudas.



EJEMPLOS PARA EL MENÚ DIARIO



SI DECIDE HACER UNA “COMIDA RÁPIDA”

- Bocado + Postre (fruta) + Agua
- Ensaladas completas + Postre (fruta) + Pan integral + Agua

BOCADILLOS:

Utilizar diferentes tipos de pan: integral, multicereales, pita... Y diferentes rellenos: tortillas variadas, paté, vegetal o de aceitunas, atún, ensalada y queso fresco, vegetal, jamón, verduras asadas, etc...
MEJOR SIN SALSAS.

ENSALADAS COMPLETAS:

Verduras con legumbres, patatas, pasta o arroz integrales y queso fresco, fiambre magro o pescado)



EN EL RESTAURANTE DE AUTOSERVICIO

Buffet ensaladas + Segundo plato + Postre (fruta) + Pan integral + Agua

PRIMEROS:

Buffet de ensaladas
Buscar variedad de color.

SEGUNDOS:

- Pasta/Arroz integral con carne magra /pescado/huevos
- Pescado o carne magra o huevos + guarnición vegetal
- Legumbres

RECUERDA

En reuniones de trabajo es importante dar ejemplo y ofrecer frutas, hortalizas, zumos, frutos secos, bocadillos, agua y no siempre las opciones de pastas, repostería y cafés. Hay que tomarse el tiempo necesario para masticar los alimentos, saborearlos y disfrutarlos. La hora de la comida es un descanso para reponer fuerzas.

EL EQUILIBRIO ESTÁ EN MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Es necesario practicar diariamente, durante al menos 30 minutos, alguna actividad física moderada como caminar en los descansos o en los desplazamientos al trabajo, usar la bici, subir las escaleras a pie en vez de utilizar los ascensores, bajar antes de la parada en el bus/metro para andar un poco.

Al volver al trabajo después de comer... ¿por qué no andar un poco para bajar la comida? Todos los pasos cuentan. Hacer actividad física de forma regular es cuidarse, **todo el organismo sale beneficiado; ayuda a sentirse mejor, con más energía, reduce el estrés, ayuda a dormir mejor, a relajarse y tonifica los músculos.** Además, ayuda a prevenir el exceso de peso porque regula el hambre y aumenta el gasto calórico.





Menú diario, alimentación equilibrada.

WWW.PROGRAMAFOOD.ES



THIS PUBLICATION ARISES FROM THE FOOD PROGRAMME, THE CONTINUATION OF THE PROJECT FOOD WHICH RECEIVED FUNDING FROM THE EUROPEAN UNION (2009–2011), IN THE FRAMEWORK OF THE PUBLIC HEALTH PROGRAMME.