

# Alimentación organizada, salud garantizada

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El concepto de “empresa saludable” incluye aspectos relativos al bienestar de los trabajadores y a la mejora de su estilo de vida, por lo tanto, estará obligada a recoger distintas normas que favorezcan la salud de sus miembros, y entre otros, proporcionar una oferta alimentaria de calidad. Por lo tanto, las máquinas expendedoras, el menú, los productos de cafetería o la prestación de este tipo de servicios, deben ser objeto de atención inmediata. Por otra parte, cada vez es más habitual que los trabajadores lleven comida al centro laboral y la calidad nutricional de dichos productos debería ser también adecuada. En este caso, ofrecemos una serie de recomendaciones de utilidad para optimizar la calidad nutricional del entorno alimentario.

## Consejos para la empresa

- Mejorar la oferta alimentaria de las máquinas expendedoras priorizando alimentos como frutos secos, frutas enteras, pan integral, fruta desecada, bocadillos, etc.
- Poner a disposición de los trabajadores fruta, zumos y agua para la jornada laboral.
- Priorizar las técnicas culinarias o preparaciones suaves que favorezcan la digestión y faciliten la continuidad de la jornada laboral.
- Evitar los alimentos ultraprocesados, y ricos en sal y grasas.

- Bocadillos de pan integral con opciones vegetales (lechuga, aguacate, hummus de legumbres, queso bajo en sal...).

- Frutos secos: nueces, avellanas, pistachos, anacardos, etc.

- Lácteos enteros y desnatados: leche y yogures.

- Gazpachos y sopas frías.

## Sugerencias para las comidas

Elaborar platos fríos y calientes que incluyan:

- Alimentos ricos en carbohidratos: pasta, arroz, pan, quinoa, maíz, castañas, patata, boniato.... Debe procurarse que los cereales sean de variedad integral.

- Alimentos ricos en proteína: legumbres, aves, huevo, pescado fresco, en conserva, moluscos, etc.

- Alimentos ricos en vitaminas y minerales: tomate, aguacate, remolacha, berenjena, setas, judías verdes, guisantes, etc.

Ejemplos:

- Ensalada de habas, bonito (½ latita), tomates, judías verdes, aceite, albahaca, vinagre.

- Ensalada de garbanzos, huevo cocido, hojas de espinaca frescas, champiñones, aguacate, aceite, cominos.

- Ensalada con pechuga de pollo cocida y hortalizas hervidas al vapor: brécol, zanahorias, guisantes, tiras de pimiento rojo, espárragos y patatas, aliñadas con aceite y hierbas aromáticas.

- Ensalada de pasta integral con gambas, pepino, alcachofas, pimiento rojo, aceite, y nuez moscada.

- Ensalada de remolacha, patata, pollo y salsa de yogur.

- Arroz blanco con pisto de calabacín y huevo.

- Pasta salteada con pollo, avellanas, almendras y crema de espinacas.

- Pastel de carne con berenjenas a la plancha y arroz.

- Patatas con pescado azul, hervido previamente sin espinas y aliñado en escabeche ligero, y hortalizas.

## Recuerda que:

- La distribución del plato de Harvard (propuesta de reparto diario según categorías de alimentos) ayuda a alcanzar la proporción ideal en las comidas. De forma visual, las hortalizas y fruta deberían ocupar la mitad del plato. La otra mitad debe dividirse entre alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (como la pasta, el arroz, el maíz, el boniato...) y los alimentos ricos en proteína (legumbres, huevos, pollo...).

- El día anterior puedes preparar las legumbres y hortalizas al mismo tiempo, cocinando en agua las legumbres y encima (con el accesorio de vapor) las hortalizas. Puedes adquirirlas previamente cocidas, con mayor ahorro de tiempo. Las legumbres son ricas en proteínas e hidratos de carbono. Con hortalizas, constituyen un plato completo.

- Pasar una pechuga de pollo o pavo a la plancha lleva prácticamente el mismo tiempo que incluir en el plato el fiambre de pollo. La calidad nutricional de ambos productos es muy diferente. Por esto, evita los fiambres, embutidos y alimentos preparados.

- Prepara carne con cebolla, ajo, perejil, pan rallado y huevo. Pica los ingredientes y cuécelo al baño maría. Si lo dejas enfriar, obtienes un fiambre "casero".

- Piensa SIEMPRE con criterios de sostenibilidad. Consume alimentos de proximidad y de temporada. Reutiliza lo sobrante.

- **Limpiar, cocinar, separar y enfriar** es la base de la seguridad alimentaria. Usa siempre la red de frío y valora los distintos materiales para conservar alimentos.

- La cocción en agua o en vapor preserva muy bien los nutrientes. Evita los procesos de recalentamiento.

- Reduce **los desperdicios alimentarios, consume lo que necesites y consulta la** "fechas de caducidad y de consumo preferente".

