

Alimentación organizada, saúde garantida

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O concepto de "empresa saudable" inclúe aspectos relativos ao benestar dos traballadores e á mellora do seu estilo de vida, polo tanto, estará obrigada a recoller distintas normas que favorezan a saúde dos seus membros, e entre outros, proporcionar unha oferta alimentaria de calidade. Polo tanto, as máquinas expendedoras, o menú, os produtos de cafetaría ou a prestación deste tipo de servizos, deben ser obxecto de atención inmediata. Por outra parte, cada vez é máis habitual que os traballadores leven comida ao centro laboral e a calidade nutricional dos ditos produtos debería ser tamén axeitada. Neste caso, ofrecemos unha serie de recomendacións de utilidade para optimizar a calidade nutricional do contorno alimentario.

Consellos para a empresa

- Ofrecer menús saudables no comedor.
- Mellorar a oferta alimentaria das máquinas expendedoras priorizando alimentos como froitos secos, froitas enteiras, pan integral, froita desecada, bocadillos, etc.
- Contar con dispensadores de auga fresca.
- Poñer á disposición dos traballadores froita, zumes e auga para a xornada laboral.
- Promover acordos cos servizos de restauración do contorno para ofrecer comidas saudables.

Consellos para os traballadores

- Priorizar as técnicas culinarias ou preparacións suaves que favorezan a dixestión e faciliten a continuidade da xornada laboral.
- Utilizar ingredientes naturais e minimamente procesados.
- Evita-los alimentos ultraprocesados, e ricos en sal e graxas.
- Priorizar os alimentos de orixe vexetal (hortalizas, legumes, froitas...).

Suxestións para os petiscos

- Bocadillos de pan integral con opcións vexetais (leite, aguacate, hummus de legumes, queixo baixo en sal...).
- Froita previamente lavada, enteira, pelada e/ou partida (neste caso, pódese engadir zume de limón para ralentizar o proceso oxidativo e o pardeamento)
- Froitos secos: noces, abelás, pistachos, anacardios, etc.
- Froitas desecadas: ameixas, orellóns, dátiles, etc.
- Produtos lácteos e produtos desnatados: leite e iogures.
- Zumes 100% froita, zumes e batidos vexetais, auga, leite, café e té, infusións...
- Gaspachos e sopas frías.

Suxestións para as comidas

Elaborar pratos fríos e cualificaron que inclúan:

- Alimentos ricos en carbohidratos: pasta, arroz, pan, quinoa, millo, castañas, pataca, batata.... Debe procurarse que os cereais sexan de variedade integral.
 - Alimentos ricos en proteína: legumes, aves, ovo, peixe fresco, en conserva, moluscos, etc.
 - Alimentos ricos en vitaminas e minerais: tomate, aguacate, remolacha, berenxena, setas, xudías verdes, chícharo, etc.
- Exemplos:

- Ensalada de fabas, bonito (1/2 lata), tomates, xudías verdes, aceite, albáfega, vinagre.
- Ensalada de garavanzos, ovo cocido, follas de espinaca frescas, champiñóns, aguacate, aceite, comiños.
- Ensalada con peituga de pito cocida e hortalizas fervidas ao vapor: brócoli, cenorias, chícharos, tiras de pemento vermello, espárragos e patacas, aliñadas con aceite e herbas aromáticas.
- Ensalada de pasta integral con gambas, cogombro, alfábegas, pemento vermello, aceite, e noz moscada.
- Ensalada de remolacha, pataca, pito e salsa de iogur.
- Arroz branco con pisto de cabaciña e ovo.
- Pasta salteada con pito, abelás, améndoas e crema de espinacas.
- Pastel de carne con berenxenas á prancha e arroz.
- Patacas con peixe azul, fervido previamente sen espiñas e aliñado en escabeche lixeiro, e hortalizas.

Lembra que

- A distribución do prato de Harvard (proposta de repartición diario segundo categorías de alimentos) axuda a alcanzar a proporción ideal nas comidas. De forma visual, as hortalizas e froita deberían ocupar a metade do prato. A outra metade débese dividir entre alimentos ricos en hidratos de carbono complexos (como a pasta, o arroz, o millo, o batata...) e os alimentos ricos en proteína (legumes, ovos, pito...).
- O día anterior podes preparar as legumes e hortalizas ao mesmo tempo, cocendo en auga as legumes e encima (co accesorio de vapor) as hortalizas. Podes adquirilas previamente cocidas, con maior aforro de tempo. As legumes son ricas en proteínas e hidratos de carbono. Con hortalizas, constitúen un prato completo.
- Pasar unha peituga de pito ou pavo á prancha leva practicamente o mesmo tempo que incluír no prato o friame de pito. A calidade nutricional de ambos os produtos é moi diferente. Por iso, evita os friames, embutidos e alimentos preparados.
- Prepara carne con cebola, allo, perexil, pan raiado e ovo. Pica os ingredientes e cóceo ao baño maría. Se o deixas arrefriar, obtén un friame "caseiro".
- Pensa SEMPRE con criterios de sustentabilidade. Consume alimentos de proximidade e de temporada. Reutiliza o sobranse.
- **Limpar, cocifñar, separar e arrefriar** é a base da seguridade alimentaria. Usa sempre a rede de frío e valora os distintos materiais para conservar alimentos.
- A cocción en auga ou en vapor preserva moi ben os nutrientes. Evita os procesos de recalentamento.
- Reduce **os desperdicios alimentarios, consume o que necesites e consulta a** "datas de caducidade e de consumo preferente".

