

SA,
MENJA
MENJA
EMPORDÀ



¿De dónde ha surgido esta idea?

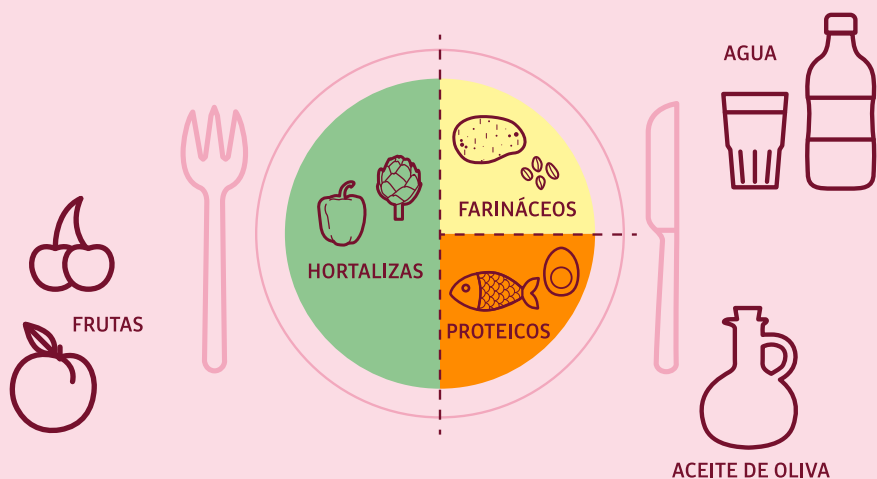
Desde distintas áreas básicas de salud del Alt y el Baix Empordà detectamos la preocupación de algunas personas que habitualmente comen o cenan en restaurantes (por motivos laborales o para disfrutar de una vida social) cuando han querido empezar a cuidar su salud.

Ir a comer a un establecimiento no tiene por qué ser un impedimento para seguir una alimentación saludable. Por esta razón hemos pensado en ofrecer información básica para que las personas que deben comer en un restaurante sepan si los platos del menú que han escogido siguen un patrón alimenticio saludable.

¿Cómo debe ser una comida saludable?

Es tan sencillo como comprobar si existen los tres grupos de alimentos que no pueden faltar nunca en una comida equilibrada y si se siguen las proporciones:

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



HORTALIZAS: Incluye todo tipo de hortalizas y verduras, ya sean crudas o cocidas, solas o junto con otros ingredientes. Es necesario que sea el grupo más predominante y deberían estar presentes tanto en el primero como en el segundo plato en forma de ensalada, escalivadas, salteadas, hervidas, al vapor, etc.



FARINÁCEOS: Incluye la pasta, el arroz, el pan (a poder ser integrales) y también las féculas como la patata o el boniato. Son importantes pero en menor proporción (1/4 de la comida), por lo tanto sólo deben estar presentes en uno de los platos de la comida. El acompañamiento con el pan lo haremos cuando no haya ningún otro farináceo en la comida.



PROTEICOS: Incluye la carne y sus derivados (también los embutidos), el pescado y el marisco, los huevos, las legumbres (garbanzos, lentejas, judías secas, habas, guisantes). Son importantes en la misma proporción que los farináceos (1/4 de la comida). Se recomienda que semanalmente consumamos 3-4 raciones de legumbres, sólo 1-2 raciones de carne roja y la carne procesada como los embutidos ocasionalmente, tanto para mejorar la salud como para la sostenibilidad del planeta.



POSTRES: Es recomendable que en el postre haya presencia de fruta, y los postres lácteos que sean sin azúcares y sin edulcorantes.

Si queréis más información, podéis encontrarla:

Pequeños cambios para comer mejor

Comida saludable