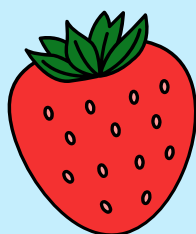


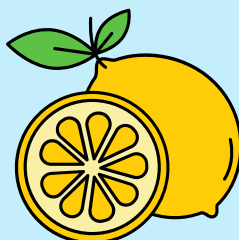


# MARZO

## FRUTAS DE TEMPORADA



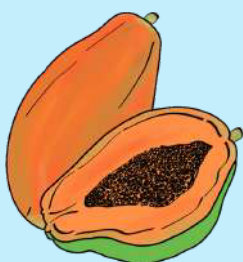
FRESA



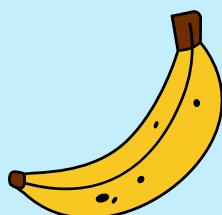
LIMÓN



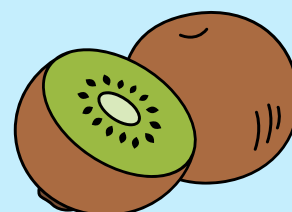
NÍSPERO



PAPAYA



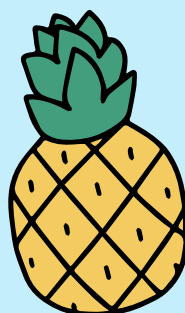
PLÁTANO



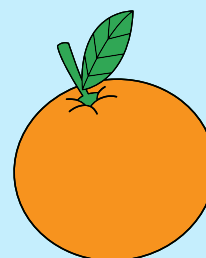
KIWI



MANDARINA



PIÑA



NARANJA



Departamento de Nutrición y Dietética

[nutricion@cateringhgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringhgonzalez.com)

# Marzo

## Verduras de temporada



**CALABAZA**



**CEBOLLA**



**NABO**



**REMOLACHA**



**LECHUGA**



**COLIFLOR**



**ESPÁRRAGOS**



**ALCACHOFAS**



**PUERRO**



**hnosGONZÁLEZ**

Departamento de Nutrición y Dietética  
[nutricion@cateringgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringgonzalez.com)

# PARA SABER UN POCO MÁS....



hnosGONZÁLEZ

## ¿SABES RECONOCER LOS ALIMENTOS SALUDABLES?

### 1 LÁCTEOS

Sin azúcares añadidos ni saborizantes.

Priorizar fermentados.

Menos de 5 ingredientes en su etiqueta

*Yogur natural/ kéfir/ queso fresco/ leche entera o semi*



### 2 FRUTA

Piezas enteras de fruta fresca.

Cortada en porciones.

Preferible local y de temporada

*Tupper con fruta cortada con canela/ cacao puro/ chocolate negro*



### 3 ZUMOS

100% Fruta exprimida.

Sin azúcares añadidos.

No son recomendables los néctares, tienen mucha azúcar.

Caseros, combinando frutas

*Zumo de fruta natural sin azúcar*



### 4 DULCES, GALLETAS Y BOLLERÍA

Siempre caseros.

Evitar los industriales.

Mejor sin azúcares añadidos (endulzar con dátiles, plátano..).

Utilizar chocolate >70% de pureza

Integrales preferiblemente.

*Galletas de avena y plátano/ Bizcocho de fruta y dátiles/ con frutos secos*

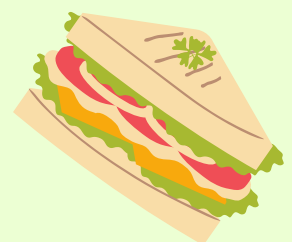


### 5 BOCADILLOS

Pan integral.

Evitar embutidos, preferible alimentos frescos.

*De jamón cocido o serrano/ atún/ huevo/vegetal/ crema de cacahuete*





hnosGONZÁLEZ

# EL PLATO SALUDABLE

## Plato de harvard

Aprender a comer de forma saludable es vital para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo en cualquier etapa de la vida



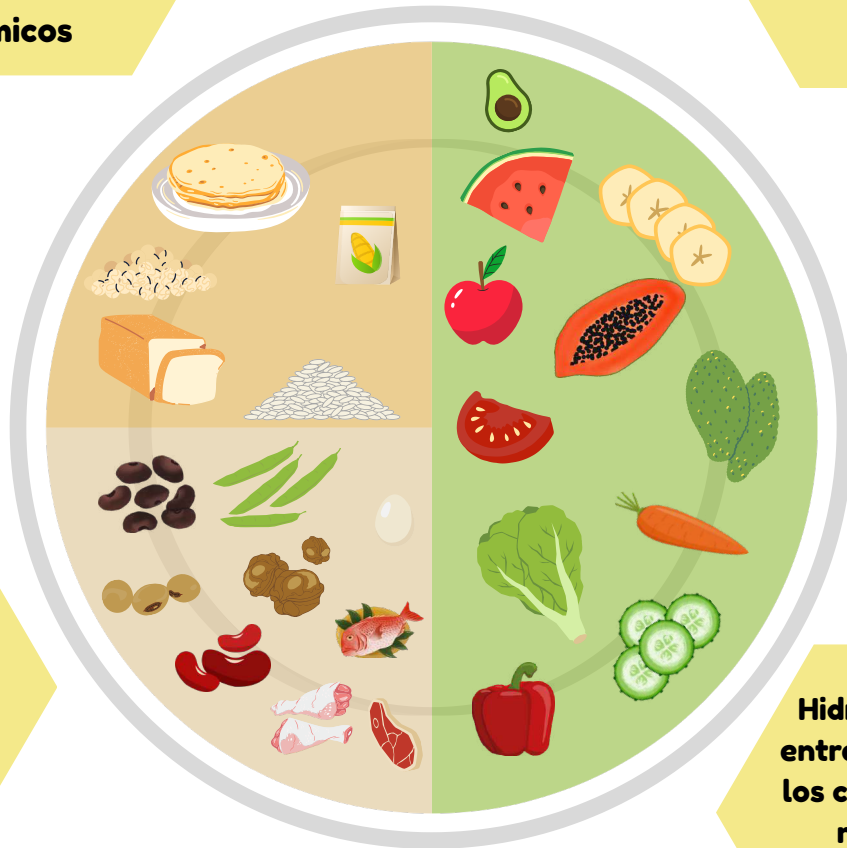
La mitad del plato o el primer plato debe ser de verduras y frutas ya que son ricos en agua, vitaminas, minerales y fitoquímicos



La proteína nos ayuda a mantener un buen estado de nuestros músculos y a proteger nuestros huesos



La proteína de origen vegetal se encuentra en alimentos como: legumbres, cereales, frutos secos y semillas.



¡Come frutas y verduras de todos los colores, cuanto más variedad, mejor!



Hidratos de carbono entre los que destacan los cereales integrales ricos en fibra y minerales que nos aportan energía.



Las grasas saludables también son importantes.



Recuerda beber mucha agua y realizar ejercicio físico, ¡múévete!



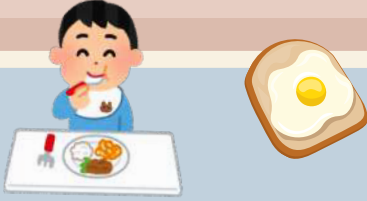


hnosGONZÁLEZ

# HÁBITOS SALUDABLES

CUIDA TU SALUD PARA ESTAR SANO Y FUERTE

01.



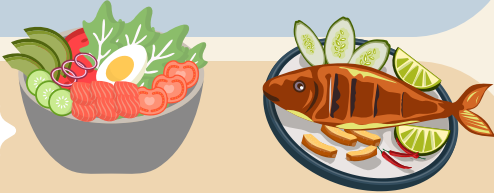
REALIZA 5 COMIDAS AL DÍA. HAZ ESPECIALMENTE EL DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA SENTADO.

02.



PROCURA BEBER ENTRE 8-10 VASOS DE AGUA AL DÍA ELIGE AGUA, ZUMO DE FRUTAS NATURALES Y LECHE ANTES QUE BEBIDAS CON GAS Y/O AZUCARADAS

03.



MAÑTÉN UNA DIETA VARIADA: COME DE TODO EN CANTIDADES ADECUADAS PARA MANTENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN



04.



TEN UNA RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA COMBINANDO EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD



05.



COMPORTE TU TIEMPO LIBRE PARA HACER EJERCICIO Y JUGAR CON FAMILIARES Y AMIGOS



06.

NO PASES MÁS DE DOS HORAS AL DÍA DELANTE DE UNA PANTALLA



07.

TEN BUENAS POSTURAS, SIÉNTATE BIEN, LA ESPALDA LO AGRADECERÁ



08.

PROCURA DESCANSAR BIEN DURMIENDO ENTRE 8- 10 HORAS



09.

RECUERDA DUCHARTE Y CEPILLARTE LOS DIENTES DIARIAMENTE Y LÁVATE LAS MANOS ANTES DE COMER Y DESPUÉS DE IR AL SERVICIO



Departamento de Nutrición y Dietética.

✉ [nutricion@cateringhgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringhgonzalez.com)



# LISTADO DE ALÉRGENOS

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLOS?



Altramuces y productos a base de altramuces:  
Se encuentran además en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles...



Apio y productos derivados:  
Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se pueden encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas...



Cacahuetes y productos a base de cacahuetes:  
Además de en las semillas, pastas y aceites, se pueden encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas...



Crustáceos y productos a base de crustáceos:  
Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas...  
Además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados...



Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vinos, cervezas...



Frutos de cáscara y productos derivados:  
Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia.  
Pueden encontrarse en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites.



Incluye trigo (también trigo espelta y trigo Khorasan, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas) y productos derivados:  
Lo podemos encontrar en alimentos elaborados con harinas, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulfur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados...



Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo:  
Además de en las semillas (granos, pasta (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus...



Huevo y productos a base de huevo:  
Además de en el huevo y derivados, se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousse, pasta, quiches, platos preparados, postre, alimentos rebozados, salsa, aliños, ensaladas...



Leche y derivados (incluida la lactosa):  
Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures... Se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas fiambre, postres, helados...



Moluscos y productos a base de moluscos:  
Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígaros, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... Además se pueden encontrar en cremas, salsas, platos preparados...



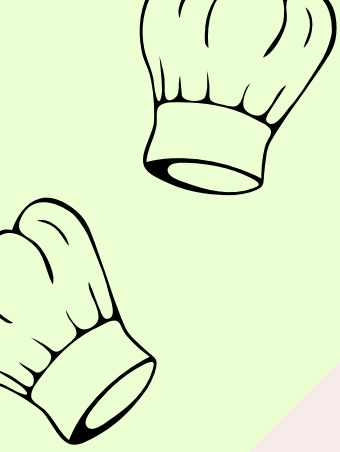
Mostaza y productos derivados:  
Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsa, sopas...



Pescado y productos a base de pescado:  
Además de en el pescado y derivados, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas...



Soja y productos a base de soja:  
Además de en las semillas (habas), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos...



hnosGONZÁLEZ

# MÉTODOS DE ELABORACIÓN

## Salteado:

Frito a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.

## Horneado:

Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor, pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.

## Guisado:

Cocinar un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se sehoga y después se cuece en su salsa.

## Hervido

Cocinar un alimento dentro del un líquido en ebullición (normalmente agua).

## Estofado

Cocina carne u otro alimento previamente rehogado a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.

## Plancha

Técnica de cocina que emplea la distribución del calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente. Los alimentos puestos sobre la placa de metal, reciben calor y se van cocinando

## Cocción

Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que se quede tierno o blando.

