



# Guía para una alimentación saludable y consciente





## Alimentación saludable en el trabajo, todos ganamos

Las enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares afectan a una gran parte de la población en edad de trabajar lo que supone una pérdida de calidad de vida de las personas, así como un enorme gasto para sistema en términos de bajas laborales, absentismo y mejor productividad.

**Una fuerza laboral sana revierte en el bienestar de los trabajadores y en la economía de las empresas, de ahí la importancia de sensibilizar a ambos de que vale la pena invertir en salud en el entorno laboral.** Por ejemplo, las personas con enfermedades crónicas y sus factores de riesgo, como la obesidad, tienen mayor probabilidad de estar en paro y de abandonar prematuramente el mercado laboral en comparación con personas sanas.

Los cambios en los hábitos alimentarios y el alto nivel de sedentarismo, son las causas principales de una peor salud, sin embargo

estos cambios no sólo dependen de la decisión de las personas, sino que son en gran medida los entornos alimentarios donde vivimos o trabajamos los que juegan un papel crucial en la elección de alimentos.

Considerando que en un trabajo a tiempo completo, se puede llegar a ingerir hasta el 60% de la energía diaria, la nutrición en el lugar de trabajo tiene el potencial de tener un impacto significativo en la salud de los trabajadores. Así, el puesto de trabajo se presenta como un entorno clave para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, así como la economía de sus empresas.

**Con esta guía, Edened y la Academia Española de Nutrición y Dietética, quieren ayudar a los trabajadores a tomar decisiones responsables con su salud y seguir una alimentación saludable en el puesto de trabajo, para mejorar su calidad de vida personal y laboral.**

Academia de Nutrición y Dietética



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



## ¿QUÉ ES FOOD?

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





## ¿Qué es FOOD?

FOOD, siglas de *Fighting Obesity through Offer and Demand* (Lucha contra la obesidad a través de la oferta y la demanda) tiene como objetivo mejorar la nutrición de los trabajadores intensificando la interacción entre la oferta y la demanda: **esto mejora la calidad nutricional de los restaurantes y facilita la elección por parte de consumidores informados.**

Esta iniciativa, liderada y promovida por Edenred, está formada por un consorcio de expertos de cooperación entre los sectores de seis países europeos (España, Bélgica, República Checa, Francia, Italia y Suecia).

En definitiva FOOD quiere demostrarte 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,...).



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



## CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES

### Come lo que necesites

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.



### Fruta: al menos 3 raciones al día

#### ¿Qué se considera una ración?

Ejemplos:

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

### Hortalizas: al menos 2 raciones al día

#### ¿Qué se considera una ración?

Ejemplos:

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



## CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES

### CEREALES y tubérculos (preferiblemente integrales)

#### ¿Qué se considera una ración?

Ejemplos:

- 1 plato normal de arroz o pasta cocida (60-80 gr en crudo)
- 1 patata mediana
- 3-4 rebanadas de pan, preferiblemente integral
- 1 panecillo



### 4-6 cucharadas soperas de ACEITE DE OLIVA (preferiblemente virgen extra)

### 2 raciones de lácteos al día (preferiblemente desnatados)

#### ¿Qué se considera una ración?

Ejemplos:

- 1 vaso de leche
- 2 yogures
- 1 porción de queso fresco

### 3-4 raciones a la semana de PESCADO

#### ¿Qué se considera una ración?

Ejemplos:

- 1 Filete normal (125-150g)
- 5 pescados pequeños



## CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES

### Al menos 3 raciones a la semana de LEGUMBRES

¿Qué se considera una ración?

Ejemplos:

- 1 plato de lentejas con verduras (60-80g en crudo)
- 1 plato de ensalada de legumbres



Un puñado de FRUTOS SECOS al día  
(Opta por frutos secos crudos y sin sal)

### Máximo 3 raciones a la semana de carnes MAGRAS, AVES y HUEVOS

¿Qué se considera una ración?

Ejemplos:

- 1 filete pequeño (100-125 g)
- 1 cuarto de pollo o conejo
- 1-2 huevos

De forma ocasional  
**CARNES GRASAS Y EMBUTIDOS**  
(Con moderación y en pequeñas cantidades)



Elige el AGUA como bebida habitual

¿Cuánta?

Siempre como opción para comidas y cenas y cuando sientas sed.

## EL AGUA COMO BEBIDA HABITUAL

Las necesidades de agua pueden variar mucho de una persona a otra, por eso en personas adultas sanas, **el mejor indicador de que necesitamos hidratarnos, es la sensación de sed.**

Así, la recomendación es tomar agua en las comidas y las cenas, y entre horas cuando se tenga sed. La ingesta de agua podemos completarla con infusiones sin azúcar, lácteos desnatados, caldos desgrasados y alguna vez a la semana zumos y otras bebidas sin azúcar.



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

## 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.

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.

**El consumo excesivo de sal también se ha relacionado con el cáncer gástrico, la obesidad, la litiasis renal o la osteoporosis.**



## AL MENOS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS AL DÍA

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.

**Tanto en desayuno como meriendas, las frutas frescas o desecadas son una excelente opción.**



**En las comidas y cenas, asegúrate de incluir una ración de verduras como plato principal o guarnición.**

## REDUCE EL CONSUMO DE CARNE Y AUMENTA EL DE LEGUMBRES

¿Sabías que en España duplicamos la cantidad máxima recomendada en consumo de carne y que ésta representa la principal fuente de grasas saturadas, un tipo de grasa que exceso aumentan el riesgo cardiovascular?

**En cambio, las legumbres son una excelente fuente de proteínas y no añaden grasas saturadas a nuestra dieta.** Aportan además fibra, carbohidratos de absorción lenta, hierro y calcio. Como valor extra, su consumo es más respetuoso con el medio ambiente que la ingesta de carne.

Las legumbres pueden tomarse en multitud de formatos: desde estofados calientes en invierno, pasando por sencillas ensaladas hasta otras variaciones como patés tipo humus.

Recuerda que 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.

**Si optas por tomar carnes, no excedas las 3 raciones semanales, priorizando pescado en primer lugar y pollo, pavo, conejo o cerdo muy magro en segundo.** En los casos de carnes ricas en grasas como cordero o ternero, no sobrepases de la ración cada 2 semanas.

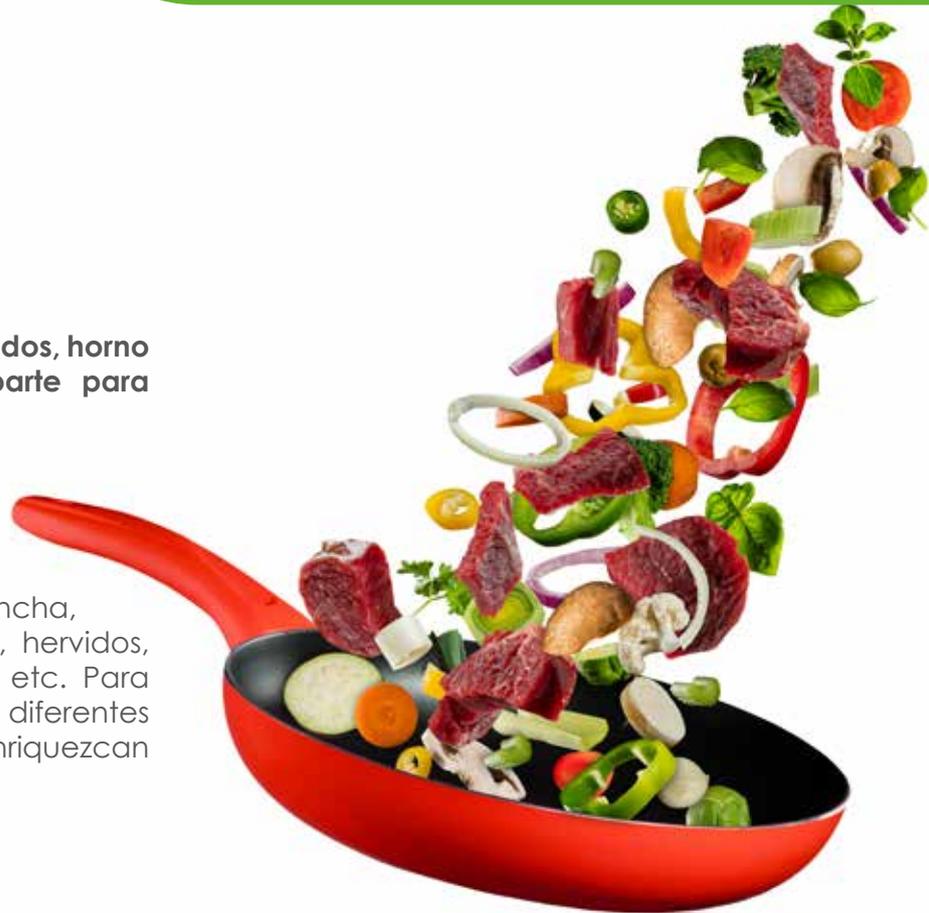


**Elige platos de legumbres cocinados con pescados, carnes magras y verduras, y si llevan carne grasa y embutidos, pide que te sirvan sólo una pequeña porción.**

## TEN EN CUENTA LAS TÉCNICAS DE COCINADO

**Cocina los platos al vapor, salteados, horno o plancha. Pide las salsas aparte para añadir solo la que te apetezca.**

Para aliñar y cocinar, escoge aceite de oliva virgen extra en cualquiera de sus variedades. En el menú diario, priorizar elaboraciones ligeras a la plancha, al vapor, al papillote, al horno, hervidos, asados, grill, parrilla, salteados, etc. Para mejorar el sabor, puedes añadir diferentes condimentos y especias que enriquezcan los platos.



### ¿Sabías qué?

**Las grasas beneficiosas para la salud las encuentras en alimentos como el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas y los pescados. Este tipo de grasas contribuyen a mantener niveles normales de colesterol, valor que si es elevado aumenta el riesgo cardiovascular.**

## LA FRUTA FRESCA DEBE SER TU POSTRE HABITUAL

Al priorizar la fruta fresca como postre habitual en lugar de dulces, lácteos y pasteles reducirás el consumo de grasas y azúcares añadidos. **Las frutas aportan fibra, agua y una gran variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales.** Además tienen muchas menos calorías que otros postres. En definitiva, ¡son la opción más sana!



## PICOTEO, ¡SÍ, PERO SALUDABLE!

**Para el picoteo entre horas elige alimentos saludables ricos en fibra, vitaminas y minerales.**

Para una merienda saludable hay muchas alternativas: frutas frescas o desecadas, pan integral con aceite y tomate, queso, sardinas, aguacate o humus, un puñado de frutos secos o semillas sin sal, un yogur desnatado, palitos de hortalizas frescas, etc.



### ¿Sabías qué?

**Más del 90% de la población española no consume los 25 g de fibra recomendados al día. La fibra aporta saciedad, contribuye a la regulación del tránsito intestinal y su consumo habitual se asocia a un menor riesgo de diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares**

## EJEMPLOS PARA EL MENÚ DIARIO

### EN EL RESTAURANTE DE CARTA

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

*Ejemplos de platos únicos*

**Legumbres:**

Lentejas con verduras o Garbanzos con espinacas.

**Pasta o arroz:**

Pasta con berenjenas y virutas de pollo salteado | Arroz de rape con verduras.

**Ensalada completa:**

Ensalada de cous-cous con hortalizas frescas y queso fresco | Ensalada de arroz con guisantes, maíz dulce y jamón serrano.

**Carnes, pescados o huevos:**

Conejo asado con verduras salteadas | Tortilla paisana de hortalizas | Dorada plancha con alcachofas salteadas al ajillo.

### EN EL RESTAURANTE DE MENÚ

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

*Ejemplos de primeros platos*

Crema de verduras | Hortalizas de temporada a la parrilla | Ensalada verde.

*Ejemplos de segundos platos*

Paella | Pasta boloñesa | Carnes magras y/o pescado al horno | Legumbres con verduras.

*Postres*

Frutas frescas de temporada.



## EJEMPLOS PARA EL MENÚ DIARIO

### SI DECIDES HACER UNA “COMIDA RÁPIDA”

**Bocadillo + Postre (fruta) + 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.

#### **ENSALADADAS COMPLETAS**

**Ensaladas completas + Postre (fruta) + Pan integral + Agua**

Combina hortalizas frescas con legumbres o pasta y arroz integrales.



### EN EL RESTAURANTE DE AUTOSERVICIO

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

---

#### **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.



## ¡MUÉVETE! CADA PASO CUENTA

**Aprovecha los desplazamientos al trabajo para caminar o utilizar la bici, sube las escaleras a pie en lugar de utilizar mecánicas o ascensores, da un paseo después de comer...**

Recuerda que hacer actividad física de manera regular nos ayuda a sentirnos mejor y 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.



## ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE, ESTÁ EN TUS MANOS

Una alimentación sostenible aporta las sustancias nutritivas que necesitamos sin sobreexplotar los recursos naturales, siendo justa con las personas productoras de los alimentos y generando la menor cantidad posible de gases de efecto invernadero, responsables del cambio climático. Como regla general, los productos de origen animal y los alimentos muy procesados son los que más recursos naturales consumen y más gases de efecto invernadero generan.

Todos podemos hacer algo para promover sistemas alimentarios más justos y sostenibles. Te ofrecemos algunas claves:

- 🌍 Comer menos carnes y derivados
- 🌍 Reducir el consumo de alimentos muy procesados tales como la comida rápida, la bollería, refrescos, precocinados, etc.
- 🌍 Aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal, frescos o poco procesados, como frutas y hortalizas, legumbres, pan, pasta o arroz integrales, aceite de oliva, frutos secos, etc.
- 🌍 Reducir los desperdicios de alimentos.
- 🌍 Elegir alimentos de temporada y de proximidad.
- 🌍 Adquirir alimentos a granel, antes que envasados, y reciclar papel, envases y cristal.
- 🌍 Si es posible, adquirir alimentos de producción ecológica y de comercio justo.



## CÓMO REDUCIR LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS

El desperdicio de alimentos es un problema ético pues minusvalora su potencial nutritivo y supone un impacto negativo en las economías de los países y en el medio ambiente.

Según la FAO, un tercio de los alimentos producidos a nivel global terminan en la basura siendo aún aptos para ser consumidos. **En Europa se desperdician casi 90 millones de toneladas de comida** que se genera principalmente en el hogar (42%) y en la fabricación de alimentos (39%), mientras que en los establecimientos de restauración y catering se despilfarra el 14%.

Algunas claves para no contribuir al desperdicio:

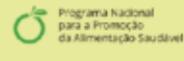


- 🌍 Planifica la compra para ajustar la cantidad y el tipo de alimentos al tamaño familiar y a la capacidad de almacenamiento en frío.
- 🌍 Controla la rotación de alimentos y consume antes aquellos que más tiempo llevan almacenados.
- 🌍 Consume los alimentos frescos antes de alcanzar su fecha de caducidad.
- 🌍 Evita superar la fecha de consumo preferente en alimentos envasados. En caso de superarla, utilízalos en un plazo no muy lejano pasada esa fecha. ¡No son peligrosos!
- 🌍 Si sobra comida, reutilízala para hacer nuevas recetas o para consumir en otro momento.
- 🌍 Aprovecha las partes externas de las hortalizas para cremas y sopas
- 🌍 No peles las frutas cuando no sea necesario o suponga una barrera de consumo.
- 🌍 No rechaces frutas y hortalizas por tamaño o aspecto poco comercial.



Menú diario, alimentación equilibrada

[www.programafood.es](http://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. The sole responsibility lies with the publisher.