

# Alimentación saludable y sostenible en el trabajo



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



# Índice:

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>¿Qué es el programa FOOD?</b>	<b>4</b>
<b>Las elecciones más sabias</b>	<b>5</b>
Pide solo lo que vayas a consumir	<b>5</b>
Frutas	<b>6</b>
Hortalizas	<b>6</b>
Cereales y tubérculos	<b>7</b>
Aceite de oliva	<b>7</b>
Lácteos	<b>8</b>
Pescados y mariscos	<b>8</b>
Legumbres y frutos secos	<b>9</b>
Carnes y huevos	<b>10</b>
El agua, tu bebida habitual	<b>11</b>
No añadas más sal	<b>11</b>
La mitad de tu plato hortalizas, y de postre, fruta	<b>12</b>
Echa un vistazo a las opciones vegetarianas	<b>13</b>
Recupera la dieta mediterránea	<b>13</b>
<b>Ejemplos para el menú diario</b>	<b>14</b>
En el restaurante de carta	<b>14</b>
En el restaurante de menú	<b>14</b>
Si decides hacer una "comida rápida!	<b>15</b>
En el restaurante de autoservicio	<b>15</b>
<b>Alimentación sostenible, cada paso cuenta</b>	<b>16</b>
<b>Actividad física, la elección más saludable y sostenible</b>	<b>16</b>



Una **alimentación saludable** y sostenible aporta las sustancias nutritivas que necesitamos, pero sin sobreexplotar los recursos naturales, siendo más **justa y ética** con las personas productoras de los alimentos, y generando la menor cantidad posible de residuos y de gases de efecto invernadero.

Los patrones de alimentación poco saludables son unas de las causas principales del mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, cáncer o las enfermedades cardiovasculares, pero también son responsables del impacto negativo en la sostenibilidad de los sistemas alimentarios, tanto por el alto consumo de alimentos de origen animal y ultraprocesados, como por los elevados niveles de desperdicio alimentario.

**En nuestro entorno, la dieta mediterránea es el paradigma de dieta saludable** y queremos ayudar a las personas trabajadoras a tomar decisiones más responsables con su salud y más sostenibles con los sistemas alimentarios.

**Comer saludable y sostenible es bueno para nuestra salud y para el planeta.**

# ¿Qué es el programa FOOD?

FOOD son las siglas del programa europeo **Fighting Obesity through Offer and Demand** (Lucha contra la obesidad a través de la oferta y la demanda) y cuyo principal objetivo es mejorar la nutrición de las personas trabajadoras modificando la oferta y la demanda de alimentos en el entorno laboral para facilitar el acceso a elecciones más saludables y sostenibles.

Esta iniciativa, liderada y promovida por Edenred, está formada por un consorcio de cooperación de once países europeos. En nuestro país, todos los conocimientos y materiales de comunicación están elaborados y validados por la Academia Española de Nutrición y Dietética.

**Comer fuera de casa es compatible con seguir una alimentación saludable y más sostenible.**



# Las elecciones más sabias

Los alimentos que consumimos tienen un impacto en nuestra salud y en la sostenibilidad de los sistemas alimentarios, pero una elección sabia puede facilitar que estemos más sanos, a la vez que reducimos el impacto ambiental de nuestra alimentación. Las elecciones más sabias son las que consideran tanto la **cantidad** como la **calidad** de los alimentos que elegimos en nuestra alimentación habitual.

A continuación, te mostramos algunas claves para que tu alimentación sea más saludable y sostenible.

## Pide solo lo que vayas a consumir

Si no tienes mucha hambre, elige **medio menú o medias raciones**. Si te sobra comida, pídelo para llevar, así tendrás para comer en casa, evitarás el desperdicio de alimentos y ayudarás a que tu alimentación sea más respetuosa con el planeta.

Presta atención especial al tamaño de las raciones de carnes en general, y de carnes rojas y procesadas en particular, además de las porciones de quesos curados, postres dulces, bebidas azucaradas, y otros alimentos altamente procesados, pues además de ser **ricos en grasas, azúcares o sal**, también son los que mayor **impacto** tienen en el medio ambiente.



# Frutas

Pide frutas frescas de temporada y de proximidad, ya que son más respetuosas con el medio ambiente y además están más sabrosas. La fruta fresca es la mejor opción para los postres.

## Ejemplos de una ración de fruta:

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



# Hortalizas

Asegura que la mitad de tu plato sean hortalizas frescas de temporada y producidas en el entorno más próximo posible. Elegir alimentos de temporada es más sostenible y contribuye a la variedad de la alimentación.

## Ejemplos de una ración de hortalizas:

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

## Cereales y tubérculos

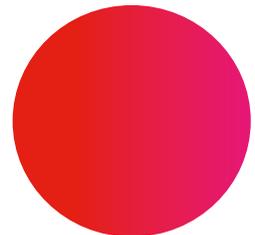


Si la oferta lo permite, pide las **opciones integrales de pasta o arroz** y elige por defecto el **pan integral** antes que el blanco. De esta manera, tu alimentación será más nutritiva y tendrá menos impacto en el medio ambiente. En los tubérculos como la patata, boniato, yuca, etc., elige opciones cocinadas al vapor, asadas, etc., antes que fritas.

### Ejemplos de una ración:

- 1 plato normal de arroz o pasta integrales cocidos (60-80 gr en crudo)
- 1 patata mediana asada
- 3-4 rebanadas o un panecillo de pan integral

## Aceite de oliva



Es la mejor opción para aliñar y cocinar los alimentos y es un alimento clave para seguir la dieta mediterránea. Las variedades virgen extra son las más habituales para aliñar las ensaladas.

### Ejemplo de una ración:

- 1 cucharada sopera – 10 ml



# Lácteos

Elige siempre que puedas **leche semi o desnatada** antes que entera y **quesos frescos y tiernos** antes que curados. Muchos restaurantes, conocedores del gran impacto de los lácteos en el medio ambiente, optan por productos con distintivos de calidad como la **DOP** (Denominación de Origen Protegida) o **IGP** (Identificación Geográfica Protegida), de explotaciones extensivas locales sostenibles y con garantías de bienestar animal. Otros ofrecen alternativas como las bebidas vegetales que, aunque tienen menor impacto ambiental, son nutricionalmente muy diferentes a la leche.



## Ejemplos de una ración:

- 1 vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal fortificada
- 2 yogures / kéfir
- 70 g de queso fresco o 40 de semicurado

# Pescados y mariscos

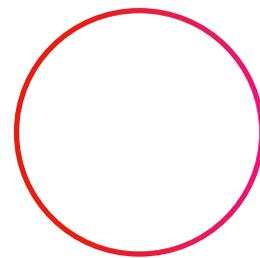


Debido a la sobrepesca de ciertas especies, algunos restaurantes ofrecen **pescados tanto blancos como azules y mariscos de temporada**, de lonja, tanto blancos como azules, pues son básicos en la cocina mediterránea. Algunas cartas ya incluyen las siglas MSC y ASC en sus pescados y mariscos, ya que aseguran buenas prácticas sostenibles de pesca salvaje y de acuicultura, respectivamente. Los mejillones y otros mariscos bivalvos son opciones muy nutritivas y sostenibles porque filtran y contribuyen a la depuración de las aguas en las que se producen.

## Ejemplos de una ración:

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

# Legumbres y frutos secos



Tomar legumbres es cada vez más accesible en las cartas y menús de los restaurantes. Las recetas **de legumbres son el plato único por excelencia de la cocina mediterránea** y unos de los alimentos más **nutritivos y sostenibles**. Explora las opciones, pues algunos restaurantes también las incluyen como guarniciones, aperitivos y entrantes.

**Los frutos secos y semillas** suelen ser ingredientes de otros platos, y al igual que las legumbres, son muy saludables y sostenibles. Además, muchos restaurantes optan por legumbres y frutos secos de origen nacional, incluso de DOP, para reducir paulatinamente los que proceden de otros continentes.

## Ejemplos de una ración:

- 1 plato de lentejas con verduras (60-80g en crudo)
- 1 plato de ensalada de legumbres
- 20-30 g de pipas de calabaza, almendras o avellanas.



# Carnes y huevos

Las **carnes más sostenibles son las de ave y conejo**, seguidas en este orden, por las de cerdo, cordero y ternera. Sin embargo, la carne de rumiantes (ternera/cordero) que se alimentan de pastos en explotaciones extensivas son opciones más respetuosas con los ecosistemas y suelen identificarse con sellos de calidad como DOP, IGP o Especialidades Tradicionales Garantizadas (ETG).

En todo caso, elegir siempre las **carnes más magras**, no consumir la grasa visible y optar preferentemente por guarniciones de hortalizas en los platos a base

de carnes. **Evitar en lo posible las carnes procesadas** como embutidos, hamburguesas, salchichas, etc., ya que son las que mayor impacto tienen en el medio ambiente y, además, aportan mucha sal y grasas poco saludables.

Algunos restaurantes han eliminado los huevos de gallinas criadas en jaulas y optan por otras alternativas más respetuosas con el bienestar animal y el medio ambiente. Los **huevos tienen menos impacto ambiental** que cualquier tipo de carnes, sobre todo cuando el impacto se calcula por densidad de nutrientes.

## Ejemplos de una ración:

- 1 filete pequeño de magro / lomo de cerdo (100-125g)
- 1 muslo mediano de pollo (100-125g porción comestible – sin hueso, piel y grasa visible)
- 1-2 huevos (gallinas criadas en suelo o camperos)



# El agua, tu bebida habitual

La recomendación es tomar agua en las comidas y entre horas cuando se tenga sed. Pide **agua del grifo** para beber, pues además de ser la mejor bebida para la salud, es la que menor impacto tiene en el medio ambiente.

La ingesta de agua podemos completarla con infusiones como café o té. Dado que estos alimentos junto con el cacao se producen en otros continentes, son cada vez más los restaurantes que optan por aumentar la proporción de los que se producen de modo sostenible y se certifican como comercio justo.

**Las bebidas alcohólicas y ultraprocesadas tienen un alto impacto en el medio ambiente y son perjudiciales para la salud.**



## No añadas más sal

Por lo general, los platos ya se sirven condimentados así que **no es necesario añadirles sal**. Para aliñar ensaladas, elige la opción clásica de sal, aceite de oliva y vinagre/limón y evita otras salsas compuestas o en su caso pide que te las sirvan aparte.



**El consumo excesivo de sal se ha relacionado con un peor estado de salud.**

La mayor parte de la sal que consumimos procede de los alimentos procesados como embutidos, aperitivos fritos de bolsa, alimentos ultraprocesados, entre otros, por lo que reducir su presencia en los platos del menú es una acción efectiva para reducir el consumo de sal.

# La mitad de tu plato hortalizas, y de postre, fruta

Pide tu postre a base de fruta de temporada y la guarnición a base de hortalizas crudas o cocinadas. Algunos restaurantes ya las ofrecen por defecto, e incluso reducen su precio frente a otros postres y guarniciones ricas en grasas, azúcar y sal.

**El consumo habitual de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas se ha asociado con un mejor estado de salud.**

Los primeros a base de hortalizas son opciones muy nutritivas, saludables y sostenibles. Alterna tu elección diaria entre la amplia variedad que cada vez es más habitual en los restaurantes. Estos platos cuando son primeros no necesitan incluir alimentos de origen animal como carne, pescado, queso o huevos, en todo caso, si tienes la opción, pide retirarlos de tu plato o reducir la cantidad.

Ya son muchos los restaurantes que hacen sus compras en mercados locales y cooperativas de productores en los que es fácil acceder a productos ecológicos y de proximidad. Acortar el circuito, acercar el campo a nuestra mesa, reduciendo el impacto ambiental de los alimentos y apoyando los entornos rurales y la agricultura familiar.



# Echa un vistazo a las opciones vegetarianas



¿Sabías que en España **duplicamos la cantidad máxima recomendada en consumo de carne**? Las carnes y sus derivados son alimentos de un alto impacto ambiental por lo que debemos **reducir su consumo**, pero especialmente el de carnes procesadas.

## ¿Cómo reducir el consumo de carnes?

- Opta por platos a base de **legumbres**: Las legumbres son **el sustituto perfecto pues son una excelente fuente de proteínas, fibra y vitaminas y minerales, y además, apenas tienen grasas**. Su consumo, y el de otros alimentos vegetales como el pan, la pasta, las frutas, hortalizas y frutos secos, es más respetuoso con el medio ambiente que el de alimentos de origen animal. El cultivo de legumbres reduce el uso de fertilizantes en la agricultura y requiere de menos recursos naturales que las carnes para su producción.
- Elige **vegetariano**: Las opciones vegetarianas están cada vez más presentes en la oferta gastronómica de los restaurantes, e incluso es habitual encontrar algún **“día sin carne”** en los menús del día para sensibilizar a la clientela de la importancia de seguir una **alimentación más sostenible y saludable**.

**Elige platos de legumbres cocinados con hortalizas, tubérculos y/o cereales integrales, antes que las cocinadas con embutidos y carnes grasas.**

# Recupera la dieta mediterránea

La gastronomía mediterránea es rica en alimentos saludables, de temporada y de proximidad, y está cada vez más presente en la oferta de los restaurantes. Elige preferentemente los platos tradicionales de legumbres, hortalizas, cereales y pescados, mariscos y huevos. Y si tienes la opción, elige los alimentos cocinados al vapor, salteados, horno o plancha.

# 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 de Castilla con verduras o Alubias blancas con grelos de cultivo ecológico.
- Pasta o arroz: Pasta integral con berenjenas| Arroz de rape con verduras de temporada.
- Ensalada completa:
  - Ensalada de cous-cous integral con hortalizas de temporada y queso fresco
  - Ensalada de arroz integral (DO) con guisantes, maíz dulce y jamón serrano.
- Carnes, pescados o huevos:
  - Pollo asado con verduras de invierno/verano salteadas
  - Tortilla paisana de huevos camperos y hortalizas
  - Dorada (ASC) plancha con alcachofas de Tudela salteadas al ajillo.

## En el restaurante de menú

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

### Ejemplos de primeros platos:

- Crema de verduras de temporada
- Hortalizas de la huerta a la parrilla
- Ensalada verde de lechugas ecológicas

### Ejemplos de segundos platos:

- Paella de verduras y arroz de Valencia (D.O)
- Pasta integral al pesto de pimiento asado del Bierzo (I.G.P)
- Merluza de pincho al horno
- Mejillones al vapor
- Garbanzo de Escacena (I.G.P.) con verduras

### Postres:

- Frutas frescas de temporada
- Queso fresco con miel de la Alcarria (D.O)

## Si decides hacer una "comida rápida"

### **Bocadillo + Postre (fruta) + Agua**

#### **Bocadillos:**

- Utilizar diferentes tipos de pan: integral, multi cereales, pita... Y diferentes rellenos: tortillas variadas, paté vegetal o de aceitunas, atún, ensalada y queso fresco, vegetal, jamón, verduras asadas, etc...

#### **Ensaladas 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**

En reuniones de trabajo ofrecer frutas, hortalizas, frutos secos, bocadillos integrales, agua y no siempre las opciones de pastas dulces y repostería. En lo posible, incluir infusiones de café o té, de comercio justo y cultivo responsable.



# Alimentación sostenible

## ○ Cada paso cuenta

Cada paso cuenta para conseguir sistemas alimentarios más justos y sostenibles. Algunas claves:

- Explora las opciones vegetarianas. Reduce el consumo de menos carnes y derivados.
- Elige dieta mediterránea. Evita la comida rápida, bollería, refrescos, precocinados, etc.
- Asegura el consumo de alimentos de origen vegetal, frescos y poco procesados, como frutas y hortalizas, legumbres, pan, pasta o arroz integrales, aceite de oliva, frutos secos, etc.
- Desperdicio cero. Pide solo lo que vayas a consumir. Si te sobra, pídelo para llevar.
- Elige por defecto frutas de postres y hortalizas de guarnición.
- Elige agua del grifo para beber durante las comidas.
- Interésate por el origen y la calidad nutricional y ambiental de los alimentos que consumes.

# Actividad física, la elección

## ○ más saludable y sostenible

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... Si vas en transporte público, baja una parada antes y camina hasta el trabajo. Estarás reduciendo la huella de carbono en tus desplazamientos, a la vez que inviertes en tu salud.

Recuerda que hacer actividad física de manera regular ayuda a sentirnos mejor y con más energía, reduce el estrés, ayuda a dormir mejor, a relajarse y tonifica los músculos.





Menú diario, alimentación equilibrada

