

DECÁLOGO DE GASTRONOMÍA SALUDABLE

Utiliza el aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico como grasas culinarias para cocinar. El aceite de oliva virgen para aliños.



Priorizar preparaciones y técnicas culinarias que disminuyan en lo posible el aporte energético y de bajo contenido en grasa.



Uno de cada 4 primeros platos debe incluir verduras, hortalizas o legumbres como base principal.



Uno de cada 2 segundos platos debe ser a base de pescado blanco o azul o bien carne magra



Priorizar las verduras, hortalizas y legumbres como guarnición de segundos platos



La oferta de postres debe incluir siempre fruta fresca de temporada o frutos secos



Los postres lácteos deben incluir la opción baja en grasa (semidesnatados o desnatados)



Priorizar el consumo de agua como bebida habitual. Utilizar unidades individuales si se consume alcohol.



Utilizar alimentos de temporada, preferiblemente adecuados a la gastronomía local y productos de proximidad



Informar de las calorías totales y ofrecer medias raciones

