



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GUÍA EXPLICATIVA DEL SERVICIO DE MANUTENCIÓN DEL
COLEGIO MAYOR GALILEO GALILEI



Galileo Galilei
Colegio Mayor

Sumario



01 Nociones básicas de alimentación y nutrición



02 La composición de nuestros menús



03 Ejemplos de menús



04 Alergias e intolerancias



05 Recomendaciones nutricionales

Presentación

El Departamento de Nutrición del Colegio Mayor Galileo Galilei ha elaborado esta Guía de Alimentación Saludable con la finalidad de ayudar a nuestros residentes a establecer una dieta saludable de forma sencilla y clara.

La población española ha experimentado un fuerte incremento de sobrepeso y obesidad en las dos últimas décadas, debido entre otros factores a los cambios sociales, laborales y estilo de vida, que han derivado hacia hábitos alimentarios poco saludables y a un incremento del sedentarismo.

Nuestros residentes se encuentran en una etapa de desarrollo físico, psíquico y social, por lo que un factor muy importante en esta etapa es la alimentación que determinará su salud en la etapa de adulto.

Por ello, una alimentación correcta durante la estancia en nuestro Colegio Mayor es un objetivo prioritario para nosotros, ya que en esa época de sus vidas la alimentación condicionará posiblemente los hábitos alimentarios que se mantendrán durante toda la vida.

El Colegio Mayor Galileo Galilei puede y debe de ser un entorno en el que día a día se adquieran unos hábitos alimentarios saludables y se conozca de forma práctica unas normas para una buena alimentación y nutrición.

01

Nociones básicas de alimentación y nutrición

01

Nociones básicas de alimentación y nutrición

El ser humano necesita ingerir energía y una serie de elementos llamados nutrientes, sustancias esenciales que el organismo no es capaz de sintetizar, para mantener la salud.

Los nutrientes que se encuentran en mayor cantidad en los alimentos se llaman **macronutrientes** (hidratos de carbono, lípidos y proteínas), mientras que los que constituyen una pequeña parte se llaman **micronutrientes** (vitaminas y minerales).

Los **Macronutrientes** son como hemos especificado anteriormente:

HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía, deben de aportar **entre un 50% y un 60%** de la energía total consumida diariamente.

Son fundamentales en el metabolismo de los centros nerviosos, ya que la glucosa proporciona casi toda la energía que utiliza el **cerebro** diariamente.

HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

Se descomponen en glucosa lentamente, dándonos progresivamente energía durante todo el día.

CEREALES – PATATA – LEGUMBRES – VERDURA - FRUTAS



HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES

Se absorben rápidamente en nuestro organismo.

AZÚCAR – MIEL - DULCES



01

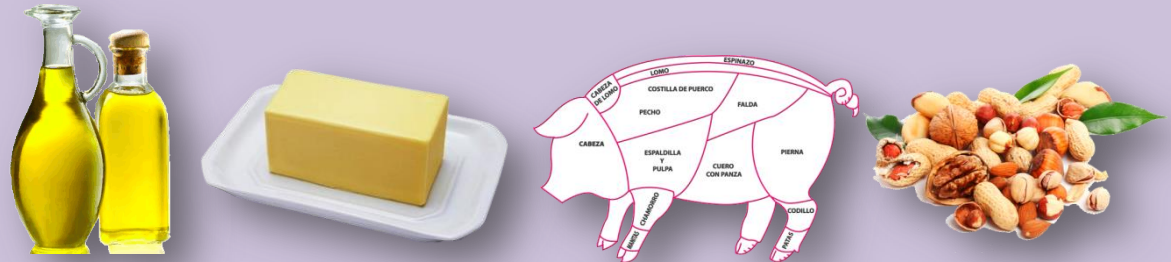
Nociones básicas de alimentación y nutrición

LÍPIDOS O GRASAS

Las grasa no deben superar el **30% y el 35%** del total de la energía consumida diariamente.

Estas constituyen una gran **reserva energética** para nuestro organismo.

ACEITES – MANTEQUILLA – CARNES GRASAS – FRUTOS SECOS

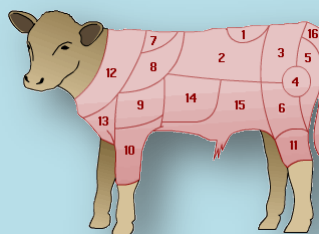


PROTEÍNAS

Las proteínas deben aportar entre un **12% y un 15%** del total de la energía consumida diariamente.

Una de las funciones de las proteínas es la de **formar y reparar las estructuras de nuestros tejidos.**

CARNES – PESCADOS – HUEVOS - LÁCTEOS



01

Nociones básicas de alimentación y nutrición

Los **Micronutrientes** son:

MINERALES

Estos tienen importantes funciones reguladoras en nuestro organismo y forman parte de la **estructura de muchos tejidos**, por ejemplo, son constituyentes de los huesos y dientes.

Calcio

Fundamental para la mineralización del esqueleto y para obtener la máxima cantidad de masa ósea en los huesos.

¿Dónde podemos encontrar este mineral en abundancia? en la leche y sus derivados , en los pescados pequeños (sardinas) y en conservas.

Hierro

Forma parte de la hemoglobina de la sangre, este participa en el transporte de oxígeno. Su deficiencia causa la anemia.

¿Dónde podemos encontrar este mineral en abundancia? carnes rojas y en vísceras (hígado, riñón...).

Zinc

Fundamental para el crecimiento, para mantener el sentido del gusto, y por tanto el apetito.

¿Dónde podemos encontrar este mineral en abundancia? en las legumbres y carnes rojas (ternera).

01

Nociones básicas de alimentación y nutrición

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias indispensables para los **procesos metabólicos** del organismo.

Entran en nuestro organismo mediante una dieta equilibrada y variada.

Se clasifican en vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

Hidrosolubles

Las hidrosolubles se disuelven en agua. Esta característica hace que el consumo diario sea más estricto, ya que el lavado y la cocción de los alimentos produce la pérdida de las vitaminas, siendo inferior la cantidad consumida de lo que se cree.

Vitamina C
Vitamina B1
Vitamina B2
Vitamina B3
Vitamina B5
Vitamina B6
Vitamina B8
Vitamina B9 (Ácido fólico)
Vitamina B12

Suelen estar en verduras, frutas, panes, huevos, carnes, pescados, cereales y vísceras.

Liposolubles

Las liposolubles se disuelven en grasas y aceites. Suelen encontrarse en alimentos grasos.

Vitamina A
Vitamina D
Vitamina E
Vitamina K

Suelen estar en aceites, mantequillas, vísceras, verduras, lácteos grasos, chocolates, cereales grasos y alimentos de soja.

02

La composición de nuestros menús

02

La composición de nuestros menús

El desayuno es la comida más importante del día, y de él dependerá en gran medida el rendimiento en la Universidad.

Desayuno

7:00 a 10:30



Nuestros desayunos



Composición del Desayuno Galileo:

Leche		Zumo de naranja natural	
Café		Bollería casera dulce y salada	
Cereales		Bollería industrial	
Zumos variados		Fiambre	
Pan variado		Tomate natural rayado	
Fruta		Lácteos	

02

La composición de nuestros menús

Se sirven todos los días alimentos de todos los grupos, pasta, carne, arroces, pescados, legumbres y verduras, elaborados utilizando todos los sistemas de cocinado, hervido, plancha, horno, etc.

Comida

13:00 a 16:00

Nuestras comidas



La comida está compuesta por 10 platos diferentes cada día más un buffet frío de ensaladas, con lechuga, cebolla, tomate y toppings variados (arroz blanco, pasta, aceitunas, zanahoria, maíz, atún,...) y otro buffet caliente para guarniciones con 3 opciones de verduras y patatas diferentes cada día para poder completar los diferentes platos.

El menú de comida se completa con el postre, a escoger entre lácteos y fruta de temporada.



02

La composición de nuestros menús

Nuestro Departamento de Nutrición elabora eligiendo de entre todas las opciones de comida y cena un menú recomendado cada día compuesto por 2 platos en cada comida (señalados por un corazón), de forma que eligiendo los platos seleccionados se garantiza una correcta nutrición de 2.000 Kcal/día.

Cena

20:30 a 21:00



Nuestras cenas



La cena está compuesta por 8 platos diferentes cada día además del buffet de ensaladas variado y el buffet de guarniciones.

Aunque se incluyen platos más ligeros que en la comida (sopas y cremas) también incluye el resto de alimentos, como son carnes, pastas, pescados y verduras.

El menú de cena se completa con el postre, a escoger entre lácteos y fruta de temporada.



02

Composición de los menús

La combinación idónea para la confección de un menú es la siguiente

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre
Verduras y hortalizas	Carnes o pescados o huevos	Patatas, pasta, arroz, legumbres, etc.	Fruta/Lácteo
Patatas, pasta, arroz, legumbres, etc.	Carnes o pescados o huevos	Verduras y hortalizas	Fruta/Lácteo

Ejemplos de menús saludables:

Judías salteadas
Ragut de ternera con patatas
Fruta del tiempo

Arroz al horno
Merluza a la bordalesa
Natillas

Espaguetis a la carbonara
Tortilla de atún
Yogurt



Comida para llevar



Si por cualquier circunstancia no pudieras comer en el comedor, porque no puedes desplazarte de tu universidad al Colegio Mayor, por exámenes o por cualquier otro motivo te preparamos una comida para llevar compuesta por dos bocadillos, o un bocadillo y una ensalada, una pieza de fruta y una botella de agua, para que no pierdas ninguna de las comidas del día.

Sólo deberás dirigirte a Recepción antes de las 00:00 del día de antes y solicitarlo. Al día siguiente pasarás por el comedor de estudiantes a recogerlo a la hora que nos indiques.

03

Ejemplos de menús

Menú semanal – Weekly menu

Del 18 al 24 de MAYO 2015



	Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Vierne Friday	Sábado Saturday	Domingo Sunday
Comida / Lunch	Ensalada Variada ♥ Salad Varied Patatas con costillas Spicy potatoes with tomato Raviolis de tomate Raviolis with tomato Crema de calabacin Zucchini cream soup Canelones de carne Meat cannelloni Fideuà ♥ Seafood noodles Albóndigas con tomate Meatballs with tomato Berenjena con carne Eggplant with meat Lomo plancha Grilled pork loin Merluza Bordalesa Hake Bordalesa Rollito de primavera Spring roll	Ensalada Variada Salad Varied Arroz magro y verduras Rice with pork and garlic Crema de espinacas con queso ♥ Spinach and cheese cream soup Espaguetis salteados con setas y soja Spaghetti with mushrooms and soy sauce Tortellini a los cuatro quesos Pasta with four cheese Suquet de peix Fish stew Ensaladilla Rusa Russian salad Patata con bacon y queso Potato with bacon and cheese Rabas Calamari Jamón al horno ♥ Oven ham Emperador a la donostiarra Fish with tomato	Ensalada Variada Salad Varied Arroz Milanesa Meat rice Crema de espárragos Asparagus cream soup Spaghetis a la carbonara Spaghetis in carbonara sauce Moussaka ♥ Moussaka Ragut de Ternera Beef ragout Merluza en salsa mery ♥ Hake in salsa mery Nuggets de pollo Nuggets Fajitas de pollo Chicken fajitas Lomo a la plancha Grilled pork loin Magro con tomate casero Pork loin and tomato	Ensalada Variada ♥ Salad Varied Paella Valenciana ♥ Valencian Paella Lasaña de carne Meat lasagne Macarrones con atún Macaroni with tuna Berenjena con verdura Eggplant with vegetables Bolas de pescado Fish Calamar a la romana Calamari Cuartos de pollo con cebolla y zanahoria Chicken with onion and carrot Huevos a la plancha Grilled eggs Barbacoa Barbecue Pastel de pescado Hake pie	Ensalada Variada Salad Varied Lentejas con jamón ♥ Lentils with ham Paella Verduras Vegetable Paella Macarrones boloñesa Bolognese macaroni Patatas rellenas de carne Stuffed potatoes with meat Costillas a la miel Honey ribs Merluza al vino blanco Hake Hojaldre Puff pastry Ternera a la plancha ♥ Grilled beff Pechuga empanada Chicken breast pie Tortilla de atún Tuna omelette	Ensalada Variada Salad Varied Patatas a la Riojana Spicy potatoes with tomato Ensalada de arroz Salad Rice Espaguetis salteados con setas y soja Spaghetti with mushrooms and soy sauce Judias con jamon ♥ Beans with serrano ham Huevos a la plancha con patatas Grilled eggs with spice potatoes Pollo asiático ♥ Chicken with Asian sauce Nachos con queso Nachos with cheese Tortilla de camarón Prawns omelette Kebab Kebab Lomo a la plancha Grilled pork loin	Ensalada Variada Salad Varied Macarrones blancos Pasta A elegir entre A choice between Salsa 4quesos, salsa pomodoro Sauce four cheese, sauce with tomato Arroz tres delicias ♥ Fried chinese rice Delicias de pollo al chili ♥ Nuggets Aros de cebolla Onion rings Hamburguesa completa Buguer Berenjena con carne Eggplant with meat Bacalao con brecol y queso Cod Chuleta de lomo a la plancha Grilled pork loin
Cena / Dinner	Ensalada Variada Salad Varied Sopa de estrellas Pasta soup Espinacas con bechamel ♥ Spinach with bechamel Tortilla francesa Omelette Lomo con pimientos verdes Pork loin with pepper Pescado blanco con azafran Fish Varitas Merluza Hake fingers Pizza Pizza Calamar a la plancha ♥ Grilled calamari	Ensalada Variada Salad Varied Hervido valenciano ♥ Vegetable valencian stew Judías Pomodoro Pomodoro beans Perrito caliente Hot dog Bacalao con brecol y queso ♥ Cod Hamburguesa al plancha Grilled burger Croquetas de la abuela Old recipe croquettes Crêpes de york y queso Ham and cheese crêpes Tortilla de espinacas Spinach omelette	Ensalada Variada ♥ Salad Varied Ensalada de pasta Pasta salad Patatas con verduras a la Italiana Italian potatoes Pizza Pizza Costillas a la Barbacoa ♥ Barbecue pork ribs Pollo al ajillo Chicken in garlic sauce Salmon a la plancha Grilled salmon Empañadillas Tomato and tuna pie Lomo en salsa de verduras Pork loin with vegetable	Ensalada Variada Salad Varied Crema con patata y zanahoria Potato and carrot cream soup Salteado huerta ♥ Mixed sauteed vegetables Pinchos morunos Spicy meat Pizza Pizza Sepia con cebolla Squid with onion Croquetas de bacalao Croquettes Chuletas de pavo a la plancha ♥ Chops grilled turkey Tortilla de calabacin Zucchini omelette	Ensalada Variada ♥ Salad Varied Espaguetis blancos y Raviolis blancos A elegir entre A choice between Salsa boloñesa, salsa 4 quesos Bolognese sauce, sauce four cheese, sauce pesto Ensalada de pasta Pasta salad Pollo tex-mex Chicken tex-mex in and Merluza Bordalesa ♥ Hake Bordalesa Longanizas a la plancha Grilled Sausages	Ensalada Variada Salad Varied Ensalada alemana ♥ German salad Salteado a la Provenzal Mixed sauteed vegetables Arroz a la cubana Rice with tomato sauce and boiled egg Pizza Pizza Finguers Finguers Brocheta de ave ♥ Meat brochette Delicias de pollo Nuggets Perrito caliente Hot dog	Ensalada Variada Salad Varied Sopa de lluvia ♥ Pasta soup Guisantes con jamón Serrano ham with green peas Pizza Pizza Croquetas de pollo Croquettes Huevos rellenos Stuffed eggs Tilapia a la Veloute Oven fish Cerdo Stroganoff Stroganoff pork loin Atún a la plancha ♥ Grilled tuna

♥ Menú nutricionalmente recomendado a partir de 2000Kcal al día. ♥ Nutritionally recommended menu from 2000 kilocalories.

Menú sujeto a modificaciones según temporada / Subject to variation depending on the season

04

Alergias e intolerancias

04

Alergias e intolerancias

Como bien sabemos nuestro organismo presenta a veces reacciones a los alimentos, que varían mucho de intensidad y puedan provocar desde una pequeña molestia hasta consecuencias más graves.

Entre las reacciones adversas a los alimentos se diferencia la **intolerancia**, que es cuando nuestro cuerpo es incapaz de digerirlo y metabolizarlo (en este caso no interviene ningún mecanismo de defensa inmune), y la **alergia o hipersensibilidad alimentaria**, que es una reacción adversa que presenta una persona tras la ingesta, contacto o inhalación de un alimento con una causa inmunológica comprobada.

Las **intolerancias** más comunes son:

- A la lactosa
- Al gluten (enfermedad celiaca)

Las **alergias** más frecuentes son:

- Huevo
- Pescado
- Marisco
- Legumbres
- Frutos secos



Las medidas preventivas que realizamos frente a estos casos son:

1. Solicitaremos un certificado médico para evitar confusiones.
2. Solicitamos a nuestros proveedores las fichas técnicas de los alimentos para la realización de las recetas.
3. Se cocinará primero la comida del alérgico para evitar contaminaciones, lo separaremos y lo mantendremos aislado hasta servirlo.
4. Se higienizarán todas las superficies de trabajo para evitar contaminaciones.
5. Siempre que se pueda los alimentos de los especiales son lo más parecidos al resto de los residentes para evitar que se sienta la tentación de probar de otros platos.

05

Recomendaciones nutricionales

Tenéis que recordar que nuestra dieta se basa en una dieta Mediterránea en la que tenemos la gran suerte de tener todos los productos a nuestra disposición, por ello os indicamos unas trece recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea en la que también están basados nuestros menús.

1. Basar la alimentación en un consumo frecuente de productos vegetales entre los que destacan las verduras y hortalizas. El consumo de verduras y hortalizas, bien frescas o cocinadas, debería ser de al menos dos veces al día. Se recomiendan 2 ó más raciones de hortalizas y verduras al día, como mínimo una de ellas cruda, por ejemplo ensalada.
2. Tomar 3 ó más piezas de fruta al día. La recomendación más sencilla es tomar fruta como postre en las comidas principales.
3. Consumir legumbres (lentejas, alubias, garbanzos) al menos 3 veces por semana.
4. Consumir frutos secos al menos 3 veces a la semana. Estos frutos secos se tienen que consumir al natural sin sal, con piel y sin tostar o freír para mantener todas las características saludables. Incluso un consumo diario de frutos secos de 30g al día ha mostrado sus efectos favorables en la prevención de distintas enfermedades.
5. Utilizar aceite de oliva virgen extra diariamente, al menos 4 cucharadas al día, para aliñar los alimentos y para cocinarlos, ya que se han demostrado sus propiedades saludables.
6. Consumir pescados o mariscos al menos 3 veces a la semana.
7. Consumir con preferencia carnes blancas a las carnes rojas, para las cuales deberá limitar mucho su consumo (una vez a la semana o menor).
8. Limitar a una frecuencia de 1 vez por semana o inferior el consumo de hamburguesas, embutidos y otras carnes rojas procesadas.
9. El consumo de cereales, incluido el pan, arroz, pasta, etc. puede ser diario, procurando consumir cereales integrales frente a los refinados. Limitar a menos de una vez por semana el consumo de bollería industrial, refrescos azucarados, patatas chips y alimentos o platos precocinados.
10. Consumir de manera moderada productos lácteos, preferiblemente en forma de yogurt y quesos no grasos.
11. Se debe garantizar el aporte diario de entre 1,5 y 2 litros de agua. Una correcta hidratación es esencial en una dieta saludable.
12. Consumir los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate casera, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito).
13. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.



Galileo Galilei
Colegio Mayor

Colegio Mayor Galileo Galilei
Avenida de los Naranjos S/N
Teléfono 963352000
galileo@galileogalilei.com
www.galileogalilei.com