COLEVISA

Comedores Levantinos Isabel, SL

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN Y DESDE LOS CENTROS EDUCATIVOS

COLEVISA

"El aprendizaje alimentario se inicia en la familia, continua en la escuela, y mediante la escuela, vuelve enriquecido al seno de la familia."

Declaración de Barcelona: "Los Derechos Alimentarios del Hombre," FAO-1992

Según datos de la NAOS el **13,9%** de la población infantil y juvenil tiene **obesidad** y el **26,3% sobrepeso**.

GUÍA PARA LOS MENÚS EN COMEDORES ESCOLARES 2018

FICHA DE CONSUMO MENÚ ESCOLAR MENSUAL (20 DÍAS)

COLEVISA

ALIMENTOS	PRINCIPAL (1rac)	GUARNICIÓN (x0,5 rac)	SUBTOTAL	TOTAL	Raciones recomendadas*
VERDURAS-HORTALIZAS					≥18
ENSALADAS					
ARROZ					8
PASTA, MASA, PIZZA,...					
PATATAS					4
LEGUMBRES					≥8
- Lentejas					
- Garbanzos					
- Alubias, judías					
- Otras: guisantes,...					
CARNES					≤8
- Aves: pollo, pavo					
- Cerdo					
- Ternera					
- No especificada					
- Embutidos					
- Fiambres					
- Picada: hamburguesa, albondiga,...					

ALIMENTOS	PRINCIPAL (1rac)	GUARNICIÓN (x0,5 rac)	SUBTOTAL	TOTAL	Raciones recomendadas*
PESCADOS					≥4
- Blanco					
- Azul					
- No especificado					
PRECOCINADOS					≤6
FRITURAS					≤5
HUEVOS					4-8
SALSAS					≤4
- Tomate frito					
- Ketchup					
- Otras salsas: verdes, etc.					
LÁCTEOS					≥4
- Leche, batidos					
- Yogur					
- Quesos					
- Natillas, cuajada, flan, helados					
FRUTA FRESCA					≥18
- Natural					
- Zumo natural, exprimido					

AQUISICIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

COLEVISA

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

- Evitamos transporte
- Fomentamos economía loca
- “Del campo a la mesa”

PRODUCTOS ECOLÓGICOS

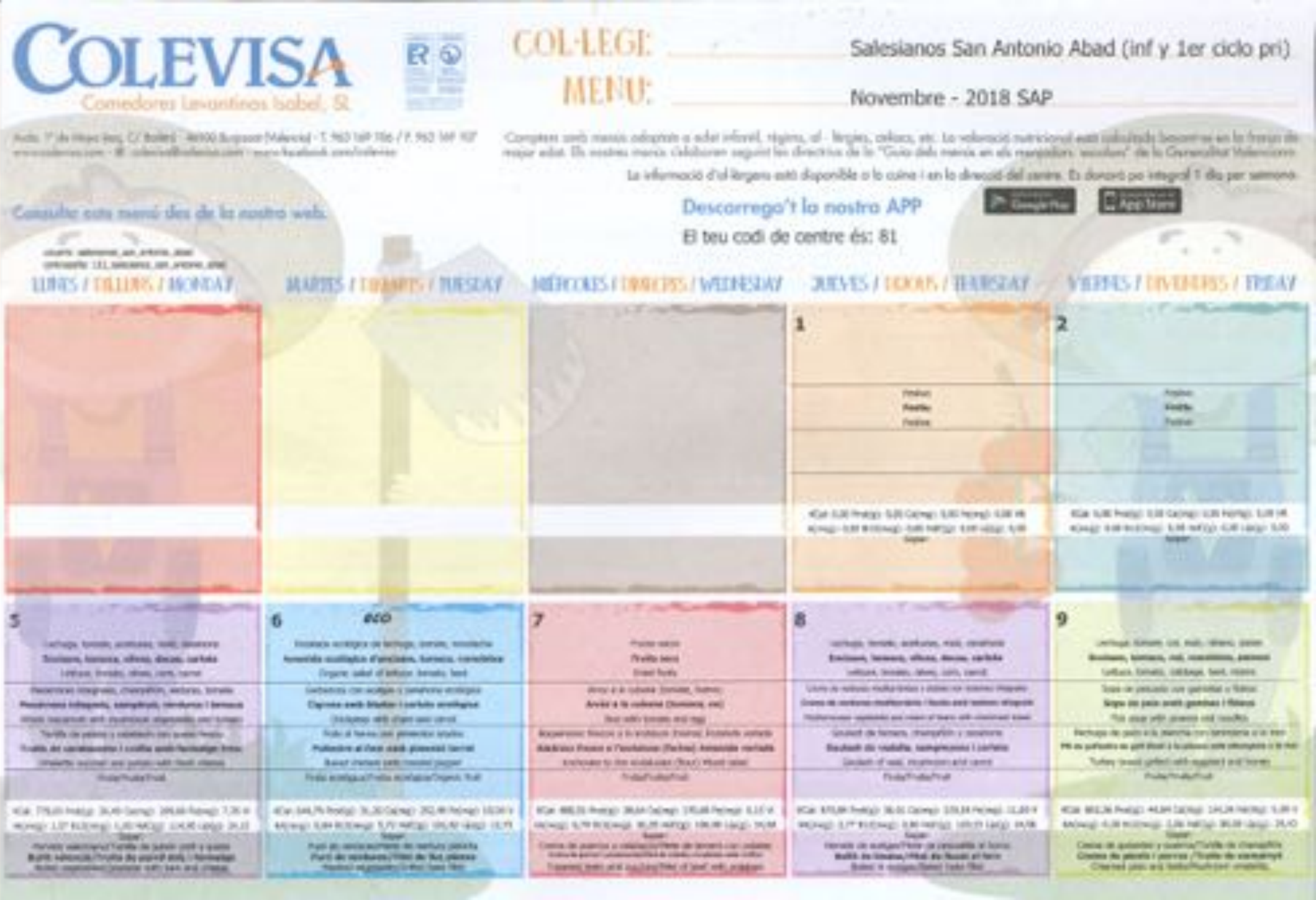
- Libre de productos fitosanitarios
- “Aspecto - sabor”

MENÚS ADAPTADOS A LA TEMPORALIDAD

EJEMPLO DE MENÚ

Salesianos San Antonio Abad (inf y 1er ciclo primaria)
NOVIEMBRE 2018

COLEVISA



COLEVISA

EJEMPLO DE MENÚ

Salesianos San Antonio Abad (inf y 1er ciclo primaria)

NOVIEMBRE 2018

COLEVISA

12	13 eco	14 eco	15	16
19	20	21 eco	22	23 eco
26	27	28 eco	29	30 eco

Con nosotros como en casa... Amb nosaltres com a casa... With us feels like home...

TRANSICIÓN NUTRICIONAL

Modificaciones en la dieta tradicional

Aumento densidad energética Por lo general, los alimentos que son procesados, bajos en agua y fibra y altos en grasa y azúcar son alimentos de alta densidad energética. Por ejemplo, alimentos fritos, alimentos y carnes procesadas, aderezos con mayonesa, son alimentos de alta densidad energética

Adopción de patrones Anglosajones

Cambios económicos, sociales y demográficos

Disminución de la actividad física

Estilo de vida más sedentario

Aumento de actividades que no implican un gasto

ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR (PUNTOS CRÍTICOS)

COLEVISA

Un **68,7%** de la población infantil (de 3 a 15 años) no consume diariamente **verduras ni hortalizas**.

Un **35,5%** de los encuestados **no consume fruta** diariamente.

Un **8,5%** de la población infantil consultada **no consume legumbres** semanalmente.

Un **48,4%** de los menores de 15 años consume **aperitivos** (snacks) y un **34,5% bebidas azucaradas**, varias veces a la semana.

Un **4,1%** de los niños/as de 3 a 15 años consume diariamente **pasteles, dulces o bollería industrial**.

AUMENTO CONSUMO **ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS**

ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR (PUNTOS CRÍTICOS)

COLEVISA

	80GR/DÍA	25GR/DÍA
	10GR/DÍA	5GR/DÍA
	46%	30%

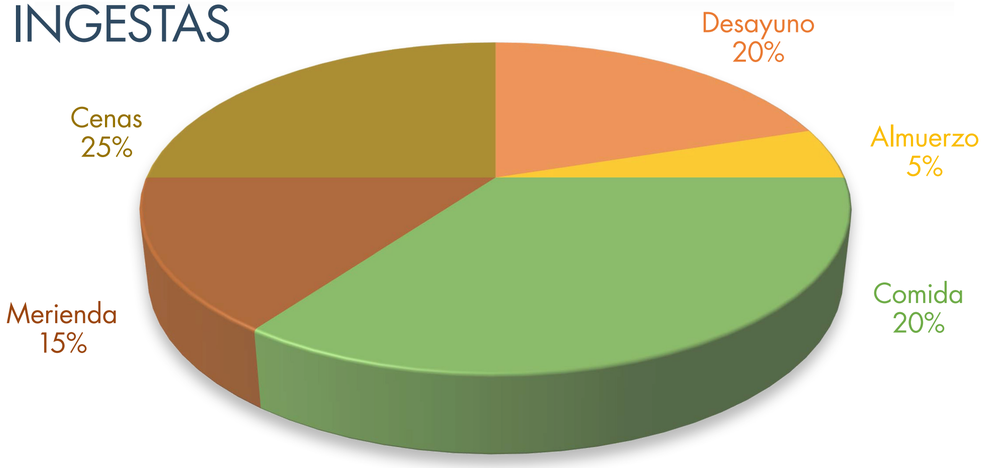
¿COMEMOS SANO?

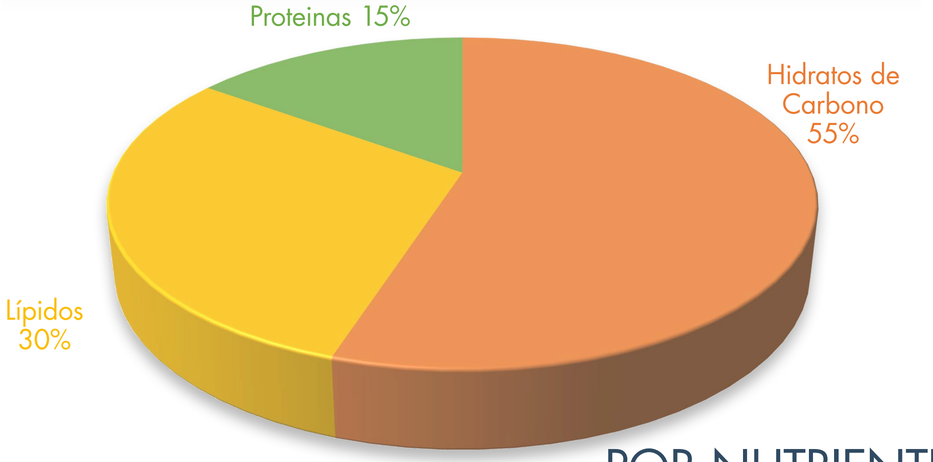
MENÚS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

COLEVISA

POBLACIÓN	EDAD	ENERGÍA KCAL/DÍA	35% ENERGÍA
NIÑOS	3-8	1742	610
NIÑAS	3-8	1642	575
NIÑOS	9-13	2279	798
NIÑAS	9-13	2071	725
NIÑOS	14-18	3152	1103
NIÑAS	14-18	2368	829

POR INGESTAS





POR NUTRIENTES

Siguiendo las recomendaciones de frecuencia de consumo de la Consellería de Sanitat y Educación de la Generalitat Valenciana

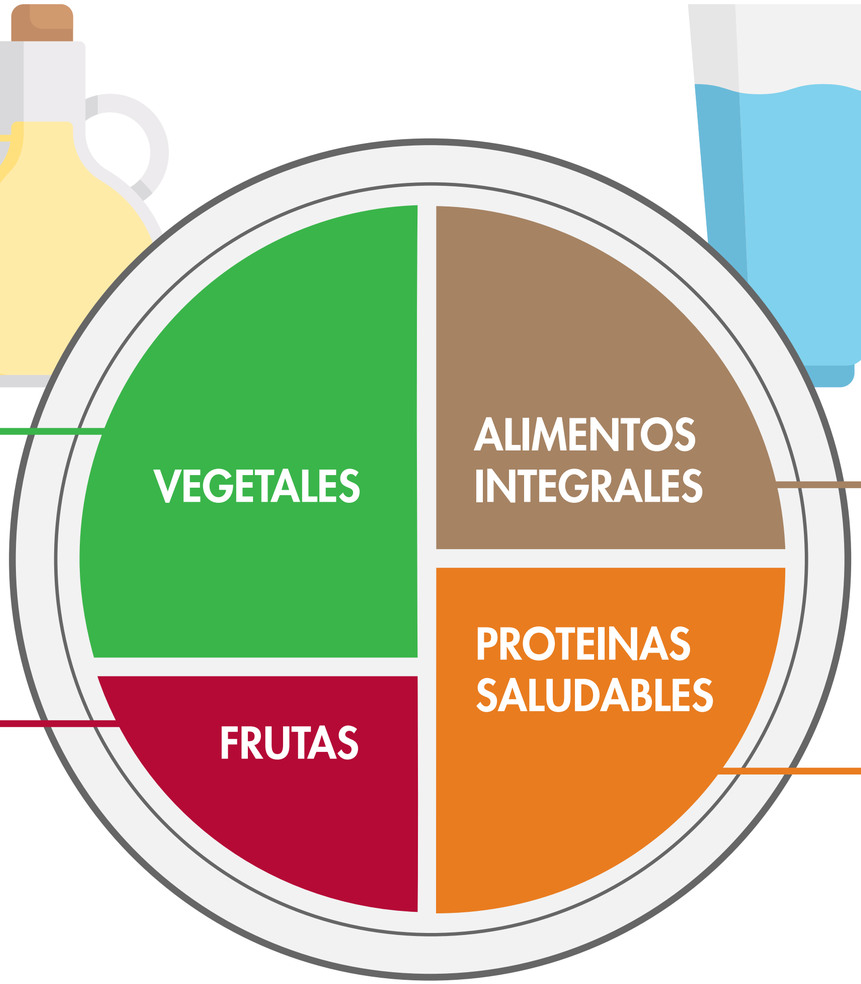
MI PLATO SALUDABLE

COLEVISA

Utiliza aceites saludables (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas o en la mesa. Limita la mantequilla. Evita las grasas trans.

Consume muchas verduras y muy variadas. Las patatas cocidas y fritas no cuentan.

Come muchas frutas de todos los colores



Bebe agua, café o té (con muy poca o nada de azucar). Limita la leche/ lácteos (1-2 raciones/día) y el zumo (1 vaso pequeño al día).

Come alimentos integrales (arroz integral, pan integral, y pasta integral). Evita los granos refinados (como el pan blanco y el arroz blanco).

Elige pescado, aves, legumbres, huevos, limita la carne roja; evita el tocino, los fiambres y el resto de carnes procesadas.

MANTENTE ACTIVO!

Servir **verdura** como plato independiente.

Servir **pescado** como plato independiente.

Servir **legumbres** como plato independiente.

Fruta fresca y de temporada como mínimo 4 veces por semana.

Evitar los **postres dulces**.

Evitar los **precocinados**.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

VARIADA - SUFICIENTE - EQUILIBRADA

55-60% de hidratos de carbono

12-15% de proteínas

30-35% de lípidos

DESAYUNO

Un desayuno saludable y completo tiene que contener alimentos del grupo de los lácteos, cereales y frutas...

ADAPTEMOS A NUESTRO GUSTO Y VARIEMOS!

DULCES - PORRIDGE O GACHAS DE AVENA

La forma más común de comer avena es cocerla y se puede hacer de muchas formas variando los ingredientes.

Tres cucharadas de copos de avena al gusto, topping de frutos rojos y semillas, 1 vaso de leche de vaca o bebida vegetal (avena, almendras, arroz…), canela o cacao desgrasado en polvo.

En una cazo poner la leche o bebida vegetal a fuego medio. Cuando esté caliente añadir la avena e ir removiendo. Después añadimos la canela o el cacao.

Estará listo cuando la avena haya espesado y esté blanda. Servir en un bol y añadir por encima los frutos rojos y las semillas.

SALADOS - CREMA DE CACAHUETES TOSTADOS

Es una opción muy rica y con dificultad cero. Sólo hay que triturar cacahuetes tostados sin sal (picadora, mortero, Thermomix…) hasta que se forme una pasta espesa sin tropezones.Puede acompañarse con tostadas de pan integral o con fruta. Untado con manzana es uno de mis desayunos saludables favoritos.

SALADOS - GUACAMOLE

El guacamole es una elección muy versátil ya que queda bien con muchos alimentos. Se puede hacer con batidora o sin, dependiendo si nos gusta más homogéneo o con trocitosAunque hay muchas versiones, la más clásica es triturar con un tenedor un aguacate madura, y añadir medio tomate rallado, un cuarto de cebolla bien picada, el zumo de medio limón y un poco de sal.

Podemos hacer unas tostadas de pan integral con guacamole ysemillas (chía, lino, sésamo…), con huevo duro o pochado, con tomate, brotes… son muchos los ingredientes que encajan muy bien con esta receta.

COLEVISA

CONSEJOS COLEVISA

Insistir, dar a probar... hasta 10 veces

Allá donde fueres... haz lo que vieres

Servir la comida en platos más grandes

Comedor escolar

COMEMOS DE TODO

COMEMOS VARIADO

COMEMOS CON MÁS NIÑOS

COMEMOS SANO

1. Empezar la rutina diaria haciendo que el desayuno sea un tiempo de comer no negociable.
2. Involucre a su hijo en la planificación y preparación de las comidas
3. Ayude a su hijo a pensar en algunos alimentos como importantes para consumir diariamente (frutas...) y otros, como esporádicos (patatas fritas)
4. Si su hijo rechaza rutinariamente ciertos alimentos, no se sienta obligado a ofrecer un sustituto
5. Para inculcar buenos hábitos alimentarios, nada mejor que comer en familia

TALLERES DE ALIMENTACIÓN

Colevisa ofrece a nuestro niños una manera divertida de conocer una alimentación variada y equilibrada.

Nuestro objetivo es despertar la curiosidad de los niños y que se sientan protagonistas de su propia alimentación.

LOS TALLERES ALIMENTARIOS DE COLEVISA

COLEVISA

OBJETIVOS DEL TALLER

A través de unas pequeñas charlas impartidas por nutricionistas, los alumnos serán capaces de:
Interpretar la rueda de Alimentos y las generalidades de su composición nutricional.

Taller de Ensaladas y de Fruta

- Tomar conciencia del consumo de tres raciones de fruta al día y dos raciones de verdura, sabiendo en que consiste y a que llamamos ración.
- Animar al consumo de frutas y verduras elaborando un brocheta de frutas divertida y ensalada variadas al mismo tiempo apetecible.

Taller de Aperitivos Saludables

- Conocer el universo de los colores y sabores a través de los alimentos y animar al consumo de Aperitivos Saludables.

Taller de Desayunos Saludables

- Promocionar en los escolares un desayuno diario, variado y completo.
- Poner en valor el desayuno como comida fundamental cada día.
- Disfrutar a la hora de prepararse el desayuno y de desayunar de forma saludable.

Taller de batidos

- Los batidos de frutas caseros son una alternativa sabrosa i cien por cien nutritiva que anima a los niños/as a tomar fruta y lácteo a la vez que disfrutan de una deliciosa bebida.

TALLER DE ENSALADAS

COLEVISA

TALLER DE BROCHETAS DE FRUTA

COLEVISA

TALLER DE DESAYUNO SALUDABLE

COLEVISA

TALLER DE APERITIVOS SALUDABLES

COLEVISA

TALLER DE BATIDOS SALUDABLES

COLEVISA

TALLER DE PROTOCOLO

COLEVISA

Desde Colevisa apostamos por un curso de Buenos hábitos y comportamiento en la mesa.

Este taller está dirigido a los alumnos de 3° y 4° de Primaria.

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos básico sobre los buenos modales en el comedor escolar.
- Poner en práctica las nociones básicas de cómo poner una mesa.
- Tomar conciencia de cual es el correcto comportamiento a la hora de comer, en el comedor como en casa, potenciando las relaciones sociales propias del momento.

JORNADAS GASTRONÓMICAS

Los niños y niñas de COLEVISA, conocerán valores y culturas de otros países a través de jornadas gastronómicas que se realizan a lo largo del curso.

Estas jornadas pueden ser regionales, internacionales y temáticas, en todas ellas se ambientan nuestros comedores con manualidades que hacen nuestros alumnos.

JORNADAS GASTRONÓMICAS

COLEVISA

- Jornada Alemana
- Jornada Canaria
- Jornada Japonesa
- Jornada Mexicana
- Jornada Brasileña
- Jornada Griega
- Jornada Turca
- Jornada Indú
- Jornada China
- Y muchas más...

La magia llega a nuestros comedores, un espectáculo de ilusionismo que sorprenderá a pequeños y mayores. Nuestro objetivo, hacer de la comida en el cole un ratito emocionante y nuevo cada día.

HUERTO COLEVISA

Huerto ecológico para abastecernos de verduras de proximidad. Un huerto para nuestros clientes, un lugar para pasar un día rodeados de naturaleza.

Colevisa, trabaja con los mejores profesionales, siempre con una visión a largo plazo, para acompañar a nuestros clientes en su proyecto, aportándoles valor y buscando en común la excelencia del servicio.

El APPCC implantado por Colevisa se define como un sistema con base científica y racional, que permite, por su enfoque sistemático y preventivo, identificar, evaluar y controlar los peligros asociados durante la producción, procesado, manipulación, almacenamiento, transporte y distribución para garantizar la seguridad del alimento.

TRAZABILIDAD (DE LA GRANJA A LA MESA)

"Se entiende como trazabilidad aquellos procedimientos preestablecidos y autosuficientes que permiten conocer el histórico, la ubicación y la trayectoria de un producto o lote de productos a lo largo de la cadena de suministros en un momento dado, a través de unas herramientas determinadas."

AENOR ER Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001

AENOR Gestión Ambiental UNE-EN ISO 14001

ALIMENTOS CALIENTES MÁS DE 65°C

ALIMENTOS FRÍOS MENOS DE 10°C

COLEVISA

"Los niños tienen derecho a ser educados sobre los principios de la nutrición, los alimentos, las formas culinarias y sobre el impacto que sus preferencias alimentarias tienen en su propia salud. "

Declaración de Barcelona: "Los Derechos Alimentarios del Hombre," FAO-1992