

Servei de càtering diari

M'AGRADA FER ESPORT!!!

La pràctica d'activitat física i mantenir una dieta saludable són imprescindibles per a mantenir un pes corporal adequat.

En l'actualitat, amb molta freqüència, xiquets i adults portem una vida sedentària, amb el que es redueix la despesa calòrica i no es compensa amb una reducció de l'energia que ingerim.

Les investigacions demostren que el pes dels xiquets està molt relacionat amb l'obesitat de l'adult, independentment de l'estatus socioeconòmic familiar i el nivell d'educació.

S'ha d'actuar com més prompte millor fomentant entre els escolars hàbits alimentaris saludables i al mateix temps, la pràctica d'una activitat física planificada.

S'ha de portar una vida més activa, passejar, anar al col·legi caminant o amb bici, pujar les escales, etc., activitats rutinàries que ens ajuden a mantenir el pes corporal adequat.

L'exercici físic t'ajuda a millorar la teua imatge, a ser més dinàmic: ajuda a controlar el pes, millora la teua postura, augmenta la flexibilitat, la capacitat aeròbica, la força, regula l'apetit.

Et pot ajudar a sentir-te millor mental i emocionalment: a vèncer les preocupacions, augmenta la capacitat de concentrar-se, a descansar millor, fomenta l'autoestima, convida a abandonar el consum de substàncies adictives, a relacionar-se amb les persones.

Millora la salut a llarg termini: ajuda a prevenir l'obesitat i altres malalties, a reduir el risc de malalties del cor i **allarga la vida!!!**

LES PROTEÏNES són el constituent principal de les cèl·lules. En l'organisme la funció més important és la de formar i reparar les estructures corporals.

Les proteïnes dels aliments d'origen animal (ous, carns, peixos i lactis) tenen una qualitat superior a les d'origen vegetal (llegums, cereals, fruits secs).

ELS HIDRATS DE CARBONI són la principal font d'energia. Han d'aportar entre un 50 i un 60% de l'energia total consumida

■ Tots el menús són elaborats baix supervisió i seguiment del departament de dietètica de Caterguai, S.L.

■ El control analític dels aliments i l'anàlisi de l'aigua són realitzats pel Centre de qualitat, sita en c/Bercelona, núm. 28, Entresòl (GANDIA).

■ Per causes de força major Caterguai s.l. es reserva el dret de fer canvis en el menú.

■ Pot contindre possibles aliments al·lèrgics. Els anomenats al·lèrgics són els cereals que contenen gluten, el peix, els crustacis, els ous, els cacahuts, la soja, la llet i els seus derivats inclosa la lactosa, els fruits amb closca, l'api, els grans de sesam i els sulfits. Aquest menú pot contindre traces dels anomenats al·lèrgics.



diàriament. Els aliments rics en hidrats de carboni són: cereals, creïlles, llegums, verdures i fruites.

Són fonamentals en el metabolisme dels centres nerviosos, ja que la glucosa proporciona quasi tota l'energia que utilitza el cervell diàriament. La fibra actua com a regulador de la mecànica intestinal i té un efecte beneficiós en la prevenció de malalties comunes en la majoria dels països desenvolupats.

ELS LÍPIDS O GREIXOS: s'aconsella que no superen el 30-35% del total de l'energia consumida diàriament. Els principals aliments subministradors de lípids són: olis i grasses, mantega, margarina, cansalada, carns grasses, embotits i fruits secs. Són font d'energia i també vehicle de vitamines liposolubles (A, K, D, E) i aporten els àcids grassos essencials, la deficiència dels quals podria afectar a la maduració del sistema nerviós central i d'altres sistemes.

ELS MINERALS no subministren energia a l'organisme, però tenen importants funcions reguladores i formen part de l'estructura de molts teixits. Són constituents dels ossos i dents, controlen la composició dels líquids extra i intracel·lulars i formen part d'enzims i hormones, molècules essencials per a la vida.

Podem ressaltar el calci, que es troba en la llet i derivats i en els peixos xicotets i en conserva; el ferro, en les carns roges; i el zinc: present en gran nombre d'aliments, sent les carns roges, les llegums i alguns productes del mar una bona font d'aquest element.

LES VITAMINES són necessàries perquè siga possible la transformació dels aliments en energia i en estructures corporals. La majoria regulen el metabolisme.

La vitamina A: és essencial per a la visió i per a mantindre la pell i teixits superficials.

La vitamina D: juntament amb el calci, es fonamental per a la mineralització de l'esquelet.

La vitamina E: és antioxidant. L'àcid fòlic: exerceix diverses funcions relacionades amb la divisió de les cèl·lules. Les verdures de fulla verda, les vísceres i els cigrons són una bona font d'àcid fòlic.



**Colectividades
Caterguai s.l.**



C/ Xaloc nº3. 46716 Rafelcofer (Valencia)
tel 96 280 10 28
fax 96 280 14 35