

PUNTO FINAL Oroz



El equipo del proyecto de la Universidad de Navarra 'Por una comida sana, tú decides' ha elaborado el decálogo del 'Tupper saludable', en el que explica cómo comer fuera de casa de modo equilibrado.



El taller impartido por la cocinera y profesora del Grado de Nutrición Humana y Dietética Alicia Bustos.

DECÁLOGO SALUDABLE

1. Planificar menús variados: evitar llevar siempre sobras.
2. Elegir guarniciones a base de ensaladas o verduras
3. Preparar menús completos: primer plato, segundo y postre.
4. Lávarse las manos durante 20 segundos antes y después de manipular los alimentos.
5. Comprobar que los alimentos estén bien cocinados.
6. Evitar las contaminaciones cruzadas de alimentos utilizando recipientes separados.
7. Optar por envases que sean herméticos y aptos para microondas, congelador y lavavajillas.
8. Los alimentos crudos y cocinados deben ir separados.
9. Conservar bien la comida y consumirla antes de cuatro horas sin refrigeración.
10. Las comidas cocinadas no deben consumirse frías, sino calentadas a más de 70º (humeantes).

BLANCO
SOBRE NEGRO
Dulanz

NO HAY
TÉRMINO
MEDIO

NO hay término medio. O se les quiere sisar la subida de la pensión a las viudas o se abre la espita para que la cobre todo jubilado que esté por debajo del SMI. Con los ciclistas pasa lo mismo. O las bicis circulan como en la selva o se les somete a un tercer grado. El Ayuntamiento pamplonés prepara un paquete de medidas para meterlas en vereda. Confunden calidad con cantidad. Y no es lo mismo abrumar con cientos de deberes que hacerlos obligatorios. De qué sirve ordenar pie a tierra en los pasos de cebra si no hay esforzado de las dos ruedas que se pare antes de cruzar. Quien mucho abarca poco aprieta. Pocas cosas hay más inútiles que libros de instrucciones de 500 páginas. Con la ordenanza municipal pasará lo mismo. Cien folios de normas son papel mojado si nadie los lee. Y lo que es más importante... si los ciclistas no las conocen y ni los policías las hacen cumplir. El perfume, en frasco pequeño. Mejor aplicar cinco importantes y bien seleccionadas que citar quinientas para cebar el expediente. La mayoría.

Comer sano 'de tupper'

DN
Pamplona

SE puede comer fuera de casa 'de tupper' pero de forma saludable. Este es el punto de partida del Decálogo 'Tupper saludable y seguro', elaborado por el equipo del proyecto 'Por una comida sana, tú decides', impulsado por la Universidad de Navarra para fomentar

hábitos de vida saludables en el campus.

En primer lugar, este decálogo recomienda que las personas que comen fuera planifiquen los menús y lo hagan de forma variada, de modo que la compra semanal se realice en función del menú. Asimismo, destacan la importancia de incluir siempre primer y segundo plato, y postre -preferiblemente fruta o lácteo- y no olvidar el

pan -mejor integral-, además de optar siempre por el agua como bebida principal. Además de la composición de los platos, el decálogo incluye pautas sobre manipulación y limpieza de los alimentos y sobre cómo cocinarlos adecuadamente.

En el marco de esta iniciativa, el equipo de expertos en Nutrición del centro académico organizó el taller 'Comer de tupper' impartido

por la cocinera y profesora del Grado de Nutrición Humana y Dietética Alicia Bustos. En él, la experta ofreció listas de platos, trucos y recetas. Asimismo, subrayó que para comer sano fuera de casa es muy práctico hacer una lista de platos equilibrados y dejar para la cena los platos que compense comer recién hechos, como las ensaladas o la comida a la plancha.

Sobre el modo de componer menús que resulten equilibrados, la profesora Bustos invitó a preparar primeros platos a base de patata, arroz, pasta o legumbre; y segundos con huevo, carne o pescado.

Tan pronto estás inmerso en uno de los capítulos más intensos de la historia, como disfrutando de unos langostinos recién pescados en una terraza junto al puerto.

www.turismodecastellon.com

Castellón
MEDITERRÁNEO
Disfruta Costa Azahar!

DIPUTACIÓN DE CASTELLÓN