

Noticias del Comedor

Ausgabe 3

11.2.2020

Escuela Suiza de Barcelona

Novedades en la cocina

Desde principios de enero hay una persona nueva en el equipo de cocina. Se llama Gonzalo y tiene amplia experiencia como cocinero. ¡Bienvenido!

En noviembre renovamos parte de los vasos y cubiertos que se utilizan en el comedor.

LIFEVAC



Desde ahora en la ESB disponemos del LIFEVAC, un dispositivo de emergencia delante de posibles casos de atragantamiento.

Pequeños cambios para comer mejor

La Agencia de Salud Pública de la Generalitat de Catalunya acaba de publicar una nueva guía alimentaria que se estructura en tres mensajes: alimentos que deben potenciarse, aquellos que deben reducirse y aquellos que conviene cambiar. El equipo de nutrición de Saned diseña los menús de la Escuela Suiza siguiendo las recomendaciones y las propuestas de esta guía de alimentación en la etapa escolar.

PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR

Más

Frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos y vida activa y social

Cambia a

Agua, alimentos integrales, aceite de oliva virgen y alimentos de temporada y proximidad.

Menos

Sal, azúcares, carnes rojas, carnes procesadas y alimentos ultraprocesados.

BUZÓN DE SUGERENCIAS

GRACIAS POR VUESTRAS APORTACIONES.
NOS GUSTARÍA MUCHO QUE ADEMÁS DE LOS PLATOS QUE NO TE GUSTAN, NOS DIGAS TAMBIÉN LOS QUE TE GUSTAN

Estadística del trimestre pasado:

#1 de Buenos = burritos

#1 de Malos = acelgas

¿Qué hace la verdura en mi cuerpo?



Te pueden gustar más o menos, pero seguro que con los beneficios que tienen, te animas a comerlas todos los días:

1. Ricas en vitaminas = aumentan nuestras defensas
2. Contienen antioxidantes = ayudan a mantenernos sanos
3. Aportan minerales = aseguran el crecimiento de los huesos
4. Contienen mucha fibra = regulan el funcionamiento intestinal
5. El 90% de su peso es agua = hidratan el organismo

Si practicas deporte, el consumo de verdura

- Te ayuda a no sufrir calambres.
- Te ayuda a recuperar el magnesio que se pierde al realizar un esfuerzo.
- Te ayuda a aumentar tu nivel de energía.
- Te ayuda a notar menos el cansancio.

Además

¡No es aburrido comer verdura todos los días porque cambian cada temporada!

Responsables del contenido: Comisión de Comedor

Adriana Amorós, Gerardo Conesa, Helga Kirchner, Erika Orjuela, Laura Salom, Rosa María Costa, Ana Montañés, Antje Herpfer