

EL MENÚ DEL COROMINES



EL MENÚ DEL COROMINES

OFEREIX:

- Una dieta saludable
- Aliments ecològics
- Productes de proximitat

UNA DIETA SALUDABLE

Pilars de la dieta mediterrània:

- Fruites i verdures
- Cereals
- Peix fresc
- Llegums (proteïna vegetal)

Recomenacions de la OMS:

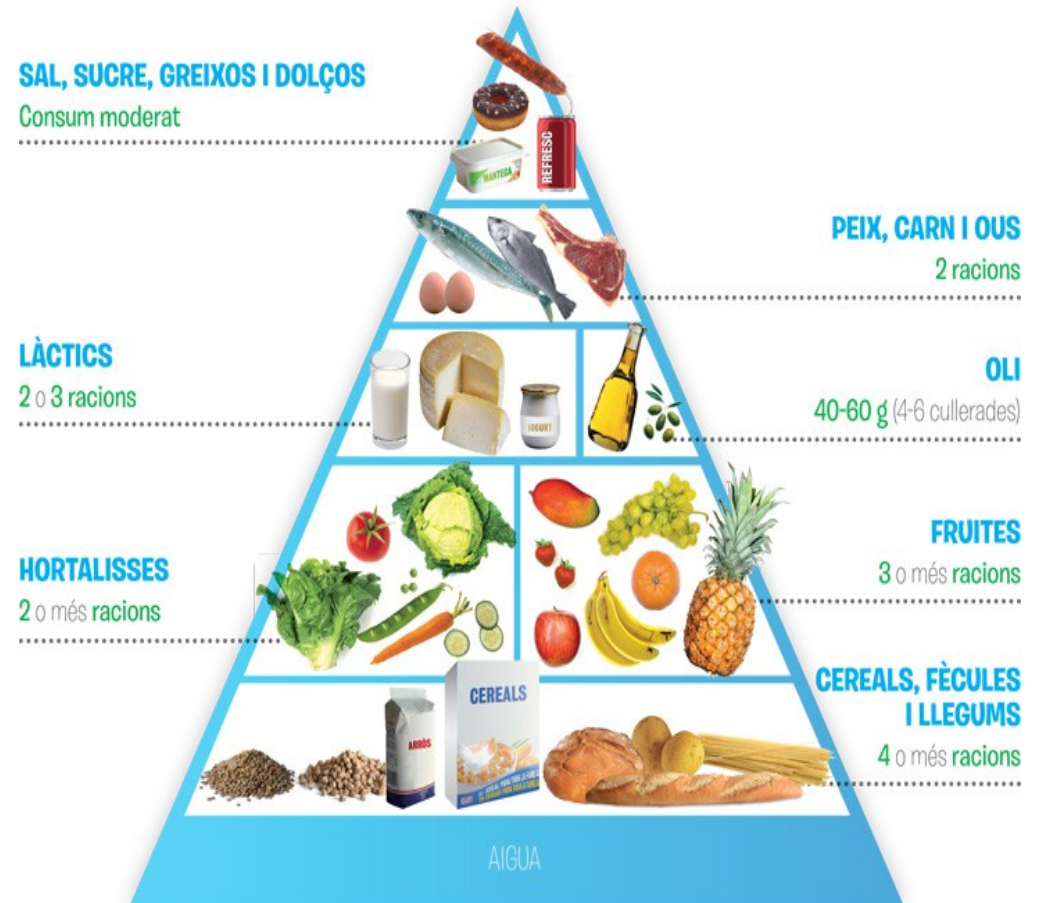
- +Fruites i verdures
- +Cereals integrals
- +Llegums

El menú del Coromines

- Fruites i verdures de temporada i de proximitat a diari
- Cereals integrals
- Proteïna vegetal (llegums)
- Aliments ecològics
- Productes frescos
- Coccions saludables

UNA DIETA SALUDABLE

Respectant les proporcions nutricionals recomanades per la piràmide dels aliments:



UNA DIETA SALUDABLE

Per què volem una dieta saludable?

1 DE CADA 3 INFANTS té
EXCÉS DE PES

Enquesta Nacional de Salut 2011-2012



Major risc de:

DIABETIS - HIPERTENSIÓ - COLESTEROL
PROBLEMES CARDIOVASCULARS - CÀNCER

UNA DIETA SALUDABLE

Alimentació infantil a Espanya:

Ingesta EXCESSIVA DE:

- Proteïna d'origen animal
- Sucres simples
- Aliments industrials, menjar ràpid, brioixeria...
- Sucs i begudes ensucrades
- Calories
- Grasses saturades
- Sal

Ingesta INSUFICIENT de:

- Cereals integrals
- Fruita i verdura
- Llegums
- Productes frescos i de temporada
- Àcids grassos omega 3
- Vitamines i minerals
- Fibra

ALIMENTS ECOLÒGICS

es caracteritzen per:



- Ser d'alta qualitat, saborosos, saludables i nutritius
- Lliures de pesticides i adobs químics
- Lliures d'organismes modificats genèticament
- Utilitzar tècniques +respectuoses amb el medi ambient.

PRODUCTES DE PROXIMITAT

ELS NOSTRES PRODUCTORS:

El niu d'ous



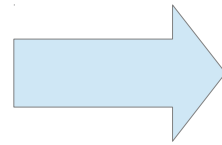
Òrrius

Horta Ecològica Pla de Munt



Palafolls

PRODUCTES DE PROXIMITAT



- Obtenim productes frescos
- No utilització de tècniques de conservació dels aliments
- Potenciem l'economia local
- Coneixem l'origen allò que mengem
- Estalvi energètic i medioambiental