

PROPOSTA “SELO DE CALIDADE NUTRICIONAL” PARA ESTABLECEMENTOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

Dentro das actividades de fomento dunha alimentación saudable, considérase adecuado incluír a oferta alimentaria da restauración colectiva como obxecto de actuación e mellora. Cada vez e máis numeroso o grupo de poboación que come fóra de casa, ben sexa en comedores escolares, laborais, sociais, das diferentes institucións ou dos establecementos hostaleiros da nosa Comunidade. En todos eles, a oferta alimentaria formúlase polo xeral baixo un interese comercial e a demanda dos usuarios dende un punto de vista gastronómico e cultural. Así e todo, faise cada vez máis necesario establecer tamén criterios nutricionais que acaden nunha oferta alimentaria saudable e de calidade.

Como proposta, valórase o deseño dun selo de calidade nutricional que será outorgado a todos os establecementos que reúnan unha serie de requisitos de perfil nutricional e de acordo coas recomendacións das distintas sociedades científicas. Sería interesante valorar a posibilidade de incluír o termo de “Dieta Atlántica” como referente dun modelo de dieta saudable, característico da nosa dieta tradicional e como promotor dun turismo de excelencia na nosa Comunidade.

En principio, estase a valorar a posibilidade de implantalo de xeito gradual en distintos centros segundo as súas actividades comerciais (por exemplo nos de turismo termal) e logo facelo extensivo a toda a Comunidade. Valórase tamén a posibilidade de implantar o seu logo como incentivo ou recompensa para todas aquelas persoas ou asociacións que participen en actividades de promoción da saúde, no ámbito da nutrición.

REQUISITOS PARA A OBTENCIÓN DO SELO DE CALIDADE

REQUISITOS DE CARÁCTER NON ALIMENTARIO

Ademais dos requisitos obrigatorios e xerais en canto a local, instalacións, almacenamento e outras condicións de apertura e da regulamentación técnico- sanitaria:

1. Ofrecer sempre e todos os días da semana un menú “ saudable” conforme aos criterios que se amosan a continuación. Este menú pode ser único ou alternativo ao que se ofrece de xeito habitual.
2. O prezo do menú saudable, debe estar en harmonía cos prezos habituais dos menús que se ofrecen no establecemento. En ningún caso, o cualificativo de “saudable” debe servir de xustificación para unha suba con respecto ao prezo base.
3. O logotipo do selo estará exposto nun lugar visible e na carta ou na proposta alimentaria diaria do establecemento para permitir identificar o menú.
4. O establecemento poñerá a disposición dos usuarios toda a información sobre a iniciativa, ademais dun buzón con suxestións de mellora e observacións.
5. O establecemento estará suxeito as actuacións que deriven do control e mantemento do selo de calidade (inspeccións, rexistros, etc).
6. O selo de calidade poderá ser usado como elemento de publicidade comercial do establecemento, segundo o establecido na lexislación vixente e de acordo cun criterio de boas prácticas.

REQUISITOS DE CARÁCTER ALIMENTARIO

OBRIGATORIOS

1. Garantir a presenza de preparaci3ns ao forno, fervidas ou a prancha. Admítense os refogados e rustidos tradicionais. Límitanse as preparaci3ns rebozadas, fritidas e con ingredientes moi graxos na súa composici3n: manteigas, nata, salsas comerciais con queixo para gratinar, etc.
2. Os menús serviranse acompañados dunha raci3n de pan e auga da billa.
3. Garantir a presenza de aceite de oliva virxe nas aceiteiras e para o cociñado. Para determinadas prácticas culinarias poderase permitir outras variedades como o de xirasol alto oleico.
4. Nos casos de menú diario, permítase a presenza dun prato único sempre que se adecúe as recomendaci3ns descritas no anexo.
5. Garantir a posibilidade de solicitar medias raci3ns ou dun único prato.

Específicos por grupos de alimentos:

1. Garantir a presenza de algún produto integral entre os cereais que compoñen o menú, ben sexa o pan, a pasta ou arroz.
2. Garantir a presenza dun primeiro prato cuxo ingrediente principal sexan as hortalizas e verduras, preferiblemente frescas e de temporada ou de que no primeiro prato e no segundo poida haber unha alternativa de guarnici3n de verduras.
3. Garantir a presenza dun prato de legumes. No caso dun menú do día, os pratos de legumes deberán estar presentes a lo menos 2 veces á semana.
4. Garantir a presenza dun prato a base de peixe e/ou marisco. No caso dun menú do día, os segundos pratos a base de peixe constituirán a lo menos o 50% da oferta. As especies azuis representarán a lo menos o 40% da oferta semanal de peixe.
5. Garantir a presenza de pratos a base de carnes magras e de ave.
6. Garantir unha raci3n de froita fresca ou seca na sobremesa.
7. Garantir a presenza de lácteos baixos en graxa.

Específicos en funci3n de nutrientes “clave”:

1. Ausencia de saleiros na mesa.
2. Ausencia de salsas comerciais tipo “*ketchup*”, mostaza ou maionesa na mesa.
3. Toda a oferta do menú deberá estar cociñada con pouca sal, salvo aqueles casos en que estean presentes alimentos como anchoas ou xam3n. Nese caso, deberase garantir a presenza doutras opci3ns alternativas sen ou con pouco sal.
4. Alcohol???

OPCIONAIS

1. Traballar sempre baixo criterios de calidade. (requeentamentos excesivos, determinadas especies de peixes ou carnes, etc.)
2. Usar alimentos frescos, de temporada e produtos locais.
3. Preparar receitas propias da nosa tradici3n e cultura culinaria (crucíferas, rustidos...).
4. Engadir a composici3n nutricional do menú en canto a contido cal3rico, achega de graxas e azucres, etc.
5. Engadir aos clientes recomendaci3ns en funci3n das posibles patoloxías (hipertensi3n, diabetes, alerxias alimentarias. ..) (Contidos facilitados por Sanidade).