

Recomendaciones para elaborar un menú saludable dentro de la empresa



Lineamientos generales

<http://www.imss.gov.mx/elssa>



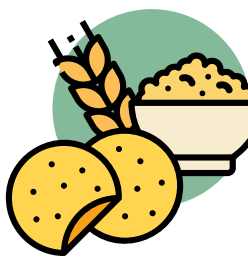
Debe incluir verdura y fruta fresca en todos los tiempos de comida.



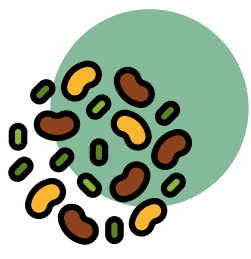
Emplear verduras como parte del guisado principal.



Consumir las verduras y frutas de temporada y de la localidad que son más frescas, económicas y nutritivas.



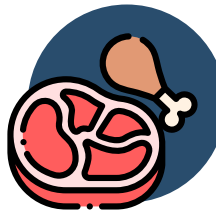
Incluye cereales integrales en cada tiempo de comida: tortilla de maíz, avena, arroz integral, pan y pastas.



Ofrecer al menos una leguminosa en cada tiempo de comida: frijoles, habas, garbanzos o lentejas. Se pueden cocinar como sopas, caldos o como acompañamiento. Es recomendable contar con frijoles de la olla caldosos o espesos todos los días. Estos alimentos proporcionan proteína, fibra y energía, además de ser prácticos, sabrosos y económicos.



Moderar el consumo de carne de res. El consumo de productos cárnicos debe ser menos abundante de lo acostumbrado para considerarse saludable. Al hacerlo, también se reduce el deterioro de la salud del planeta.



Evitar o reducir el número de veces que se sirve algún alimento de origen animal en forma de bistec o filete. Esto para mejorar la introducción de verduras en las preparaciones, lo cual también permite moderar la cantidad de alimentos de origen animal que consume cada comensal.



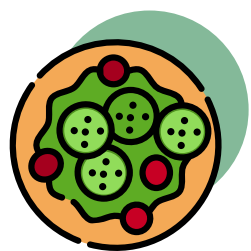
Ofrecer siempre agua simple a libre demanda. Las aguas frescas deben contener poca o nada de azúcar o edulcorantes.



No se deben ofrecer refrescos (sodas), jugos o bebidas industrializadas.



Los alimentos que se utilizan para elaborar los platillos son naturales y frescos (no ultra procesados).



El menú debe ser variado. Incluye diferentes colores (principalmente provenientes de verduras y frutas).



Los platillos del menú son saludables, incluso, cuando se preparan con base en las costumbres locales.



Es importante que las grasas que se utilicen sean saludables y de calidad, así como usar con moderación aceites vegetales. Preparar pocos alimentos fritos (aceite no quemado). Ofrecer con regularidad aguacate y semillas.



El uso de embutidos en el menú debe ser escaso.



La introducción del menú saludable debe acompañarse de orientación alimentaria e información para favorecer su aceptación y contribuir a la mejora de hábitos.



Otras recomendaciones

Se recomienda contar con especialistas en Nutrición y servicios de alimentos para realizar los cálculos pertinentes adecuados a la población trabajadora de cada empresa.



GOBIERNO DE
MÉXICO



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES

