

## 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 da 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 rustridos 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, permítense 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. (requentamentos 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, rustridos...).
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).