

ANEXO IV

REQUISITOS BROMATOLÓGICOS Y NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS DEL SERVICIO DE COMEDOR

I. Recomendaciones generales

A continuación, se exponen los objetivos nutricionales que deberán ser contemplados por los servicios de comedor, atendiendo a los requisitos de una dieta mediterránea y saludable según el Ministerio de Salud y Consumo.

La dieta debe estar constituida por alimentos vegetales, complementados con cantidades adecuadas de lácteos, pescado, cárnicos y grasas. Más concretamente, se recomienda el consumo predominante de pan, legumbres, pasta y arroz; pescado (proteínas de alto valor biológico y poca grasa saturada); un alto consumo frutas, verduras y hortalizas que aportan fibra, vitaminas antioxidantes y sales minerales; menor cantidad de carnes y lácteos, y formas de cocinado sencillas cumpliendo, todo ello, con las medidas de higiene y seguridad necesarias durante el proceso alimentario.

En esta línea, la composición del menú debería aproximarse a unos porcentajes relativos de 10-15% de proteínas, un 30-35% de grasas y un 55-60% de hidratos de carbono; y cumplir con los requerimientos de una aportación diaria total de más de 25 gramos de fibra y un consumo menor de 100 miligramos de colesterol y 6 gramos de sal.

II. Requisitos específicos para la inclusión de la dieta mediterránea en los servicios de comedor de la UAH

- Reducir la ingesta de grasas a un 30% con respecto al total de los alimentos consumidos. Este porcentaje deberá estar constituido por la mayor cantidad posible de grasas vegetales no saturadas (aceite de oliva), de modo que el 50% de las grasas

Código Seguro De Verificación	0AQ9Pbt32tFv8lXI7rIpFw==	Estado	Fecha y hora
Firmado Por	Francisco José Hernández González - VICEGERENTE/A ASUNTOS ECONÓMICOS	Firmado	14/06/2022 13:38:38
Observaciones		Página	1/3
Url De Verificación	https://vfirma.uah.es/vfirma/code/0AQ9Pbt32tFv8lXI7rIpFw==		
Normativa	Este informe tiene carácter de copia electrónica auténtica con validez y eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Ley 39/2015).		



consumidas procedan de aceite de origen culinario (frituras, guisos, etc.) y el 50 % restante estén constituidas por la grasa no visible propia de los alimentos (grasas animales, nata, etc.) y la utilizada en crudo para aderezos (exclusivamente aceite de oliva)

- La fritura en sí misma constituye una de las bases de la dieta mediterránea, siempre y cuando se cocine en las condiciones adecuadas (grasas de fritura saludables, temperatura del aceite suficientemente alta). La única grasa cruda recomendada que debe incluirse en los 'convoy' será el aceite de oliva para aliñar ensaladas o platos. Los comedores y cafeterías universitarias deberán trabajar con aceite de oliva refinado de 0,4º, además de ofrecer la posibilidad, si el usuario lo solicita, de suministrar aceite de oliva virgen extra.
- Aumentar la ingesta diaria de frutas y verduras, preferentemente crudas. Esto se traduce en que las verduras deberán estar diariamente en la línea de comida, ya sean en ensaladas, cocinadas como plato principal (hervidas, aliñadas con ajo o pimentón, asadas, maceradas, etc.) o como acompañamiento, eliminando la exclusividad de las patatas fritas. Para ello, se facilitará la identificación de verduras como acompañamiento en la línea de comidas.
- Aumentar la ingesta diaria de cereales (arroz, pasta, pan), féculas (patatas) y hortalizas (tomates, zanahorias, calabacín, berenjenas, etc.), de forma que estén siempre presentes en el menú, ya sea como plato principal o como acompañamiento. Las legumbres (guisantes, alubias, garbanzos, etc.) deberán estar presentes dos o tres veces por semana. Todo esto implicaría un plato principal de arroz o legumbres (guisadas, cocidas, en ensalada, purés, etc.) o como acompañamiento (guisantes, arroz, etc.) si no constituyen un primer plato, acompañando a carnes o pescados.
- Se desaconseja el uso –que habrá de reducirse a ocasiones excepcionales- de patatas fritas precocinadas y de cualquier otro alimento en cuya composición haya grasas saturadas (palma, palmiste o coco), muy habituales en la elaboración de prefritura antes de la ultracongelación, bollería, margarinas, etc. El uso de masas de pan precocidas también está desaconsejado por la misma razón, a no ser que en su composición no estén presentes este tipo de grasas.

Código Seguro De Verificación	0AQ9Pbt32tFv8lXI7rIpFw==	Estado	Fecha y hora
Firmado Por	Francisco José Hernández González - VICEGERENTE/A ASUNTOS ECONÓMICOS	Firmado	14/06/2022 13:38:38
Observaciones		Página	2/3
Url De Verificación	https://vfirma.uah.es/vfirma/code/0AQ9Pbt32tFv8lXI7rIpFw==		
Normativa	Este informe tiene carácter de copia electrónica auténtica con validez y eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Ley 39/2015).		



- Disminuir la ingesta de proteínas provenientes de carnes rojas, cordero, cerdo y los embutidos como el jamón york, y aumentar las proteínas de pescado (azul o blanco) y de aves de corral. Se recomienda servir pescado con una frecuencia de tres veces por semana; huevos y carne de ave dos veces por semana; y carnes rojas una vez por semana. Se procurará evitar los preparados prefritos y los alimentos precongelados a base de pastas elaboradas de carnes (hamburguesas), pescados o embutidos, por la dudosa calidad de sus ingredientes (grasas saturadas, féculas para ligar los ingredientes, quesos muy grasos, etc.). No obstante, y debido a la dificultad de su elaboración, podrán incluirse esporádicamente croquetas o empanadillas precocinadas con una frecuencia de una vez por semana y siempre acompañadas de legumbres, verduras u hortalizas.
- Los postres deberán incluir frutas frescas, yogures y yogures exentos de grasas. Ocasionalmente, se podrán incluir frutas procesadas (almíbar, etc.) y postres lácteos (flanes, pudín, etc.). En este sentido, y si la comida incluye lácteos en algún plato (bechamel, cremas saladas, canelones, etc.) se deberá evitar la presencia de postres lácteos.

Código Seguro De Verificación	0AQ9Pbt32tFv8lXI7rIpFw==	Estado	Fecha y hora
Firmado Por	Francisco José Hernández González - VICEGERENTE/A ASUNTOS ECONÓMICOS	Firmado	14/06/2022 13:38:38
Observaciones		Página	3/3
Url De Verificación	https://vfirma.uah.es/vfirma/code/0AQ9Pbt32tFv8lXI7rIpFw==		
Normativa	Este informe tiene carácter de copia electrónica auténtica con validez y eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Ley 39/2015).		

