



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Comer sano y moverse: recomendaciones para reuniones, jornadas y congresos saludables

©Depositphotos.

Comer sano y moverse: recomendaciones para reuniones, jornadas y congresos saludables

Lunes, 04 de septiembre 2023

Conseguir reuniones y convenciones más saludables, pasa por tener en cuenta la alimentación y las posibilidades de actividad física en la fase previa de organización. Tender hacia pausas activas para contrarrestar la inactividad, ofrecer raciones más pequeñas o pensar cómo aprovechar los alimentos sobrantes son algunas de las recomendaciones para unas mejores reuniones.

Se acaban las vacaciones y volvemos al trabajo y a todo lo que comporta: convenciones, congresos, jornadas y reuniones varias... La mayoría caracterizadas por la abundancia de comida y el poco ejercicio. Por ello y para conseguir una mejor relación de estas actividades con la alimentación y la actividad física os proponemos una serie de pautas a seguir que hemos resumido de una guía publicada por el *Departament de Salut* de la Generalitat de Catalunya.

Recomendaciones generales para promover encuentros de trabajo más saludables:

- Priorizar alimentos mediterráneos, estacionales y locales para mejorar calidad, nutrición y sostenibilidad en reuniones.
- Utilizar preparaciones suaves y raciones pequeñas en eventos con largos períodos de inmovilidad. Facilitan la continuidad de la jornada de trabajo.
- Asegurar acceso a suficiente agua y evitar bebidas alcohólicas y azucaradas.
- Ofrecer fruta accesible durante la jornada.
- Ofrecer opciones vegetarianas y veganas en todas las comidas.
- Incluir opciones sin gluten y adaptadas a intolerancias y alergias alimentarias.
- Recopilar requerimientos alimentarios especiales y necesidades de movilidad en formularios de inscripción para adaptar el espacio a las diferentes necesidades de los asistentes.

Propuestas de menú para comer sano

En todos los casos es importante seleccionar productos estacionales y de proximidad. Garantizar el uso de aceite de oliva para aliñar y cocinar los alimentos. Fomentar el uso de agua del grifo como bebida, que además de pasar controles que garantizan su salubridad, es más económica y tiene menos impacto medioambiental.

Para conseguir mayor sostenibilidad, utilizar vajilla reutilizable o compostable. Y reducir el despilfarro de alimentos con una buena previsión de comensales y ajustando cantidades. Y aprovechar los excedentes con finalidad solidaria contactando con una entidad social que recoja y aproveche la comida sobrante.

En desayunos:

- Bocadillos integrales pequeños con diferentes rellenos: pan con tomate y aceite de oliva virgen, queso, tortilla, sardinas, boquerones, escalivada, lechuga y tomate en rodajas, pasta de aceitunas (olivada), hummus, etc.
- Fruta fresca entera de temporada (melocotón, nectarina, manzana, pera, naranja, mandarina, etc.), y también troceada, como macedonias, brochetas de frutas o bien piezas pequeñas y lavadas que se puedan comer directamente sin necesidad de pelar (cerezas, fresas, albaricoques, uvas, ciruelas, etc.).

- Frutos secos y fruta desecada (sin sal ni azúcar añadidos): almendras, nueces, avellanas, ciruelas secas, pasas, orejones, etc.
- Productos lácteos sin azúcares añadidos: leche, yogures y queso fresco.

En aperitivos:

- Frutos secos, fruta desecada y fruta fresca.
- Verduras y hortalizas (tomates cereza, verduras escalivadas, cebolla y pepino confitados, aceitunas, palitos de zanahoria o pepino, ensaladas, cremas frías, etc.).
- Pequeñas porciones de cocas, pizzas, pan con tomate, con hummus, con pasta de aceitunas (olivada), etc.

En comidas:

- Ensaladas variadas (con pasta y arroz integrales, legumbres), verduras al vapor, salteadas, al horno, a la parrilla, brochetas de verduras, etc.
- Caldos o cremas ligeras, gazpachos o sopas frías.
- Pequeñas raciones de guisos a base de arroz, legumbres, pasta.
- Raciones pequeñas de carnes magras y blancas y pescado.
- Pan integral.
- Postres a base de fruta fresca.

Las bebidas:

- Agua, leche, bebida de soja (u otras bebidas vegetales, sin azúcares añadidos, como alternativa a la leche), café y té, infusiones, etc.
- Servir el agua en jarras, botellas y vasos de cristal (o de papel) y evitar o minimizar los envases no reutilizables de las bebidas.
- Evitar las bebidas azucaradas, así como las bebidas alcohólicas.
- Facilitar el acceso al agua en cualquier momento de la jornada.

Pausas de descanso activo, paseos cortos y estiramientos

Prever la realización de pausas de descanso activo: programar espacios para que las personas convocadas se levanten, den un paseo corto y hagan estiramientos.

- Conviene promover el desplazamiento activo a la reunión. Y facilitar información sobre cómo llegar andando y en transporte público, la existencia de parking para bicicletas...
- Fomentar el uso de escaleras.
- Evitar largos periodos de tiempo sentados.
- Ofrecer información sobre recorridos (5-10 minutos) en torno al edificio.
- Recomendar y facilitar las presentaciones de pie y en movimiento. Invitar a escucharlas de pie.
- En los cambios de actividad, invitar a los asistentes a hacer pausas activas.
- Organizar pausas para comer de pie.
- Facilitar información junto con el resto de la documentación de la jornada:

- Recomendaciones básicas sobre alimentación saludable y de actividad física.
- Informar sobre espacios para hacer estiramientos o relajarse en movimiento.
- Puntos de interés cultural o paisajístico.
- Información sobre distancias y tiempo andando hasta el centro de la ciudad y los transportes públicos.
- En eventos de más de un día, dar información sobre lugares donde practicar deporte y organizar visitas a la ciudad, ya sea andando, corriendo, en bicicleta....

Espacios y características de los encuentros

- Es importante que el lugar de la reunión tenga una temperatura y una ventilación adecuadas.
- Garantizar un nivel de iluminación correcto. Conviene aprovechar la luz natural.
- Limitar la duración de las sesiones a un máximo de 2-3 horas y fomentar las pausas activas.

– Descarga de la guía:

- [‘Menjar sa i moure’s en reunions de treball, jornades i congressos’](#).
- [‘Comer sano y moverse en reuniones de trabajo, jornadas y congresos’](#).

Noticias Relacionadas

- [Editado un libro inédito con aspectos teóricos y prácticos de la alimentación en campamentos](#)
- [Guía de seguridad alimentaria para personas que sufren reacciones adversas a alimentos](#)
- [Nueva guía sobre la cultura de la seguridad alimentaria: de la teoría a la práctica](#)
- [Guía de recomendaciones para la alimentación de las personas mayores en residencias](#)