

# Guía de Alimentación Saludable

## Programa de Alimentación Saludable

En nuestro hospital, estamos muy concienciados de la importancia que tiene la alimentación para nuestros pacientes. Por ello, hemos diseñado un **Programa de Alimentación Saludable** con el que ofreceremos **dietas apetecibles**, basadas en la cocina mediterránea, dando la **posibilidad de elegir la opción de menú** (excepto en dietas terapéuticas) y el **tamaño de ración** para reducir el desperdicio alimentario. Nuestra intención es educar a los pacientes, empleados y acompañantes sobre la **importancia de la alimentación para una vida sana**.

Por todo ello, nuestro Programa de Alimentación Saludable tiene un mensaje muy claro: **"comida que cuida de ti"**.



## Mensaje de Iván Cerdeño Chef con dos estrellas Michelin y tres Soles Repsol

Cuidar de los demás como si cuidases de los tuyos es el fundamento de la actividad que desarrollamos a diario en nuestro restaurante y lo que nos animó a colaborar y comprometernos con la iniciativa del hospital para poner en marcha su Programa de Alimentación Saludable.

En colaboración con los profesionales de cocina de la casa, nos sumamos a este proyecto para compartir nuestra experiencia y conocimiento.

La propuesta que planteamos está regida por criterios de cocina saludable y supervisada por profesionales de la nutrición y la dietética y nos acerca a una cocina confortable, de platos en su mayor parte caseros. Una cocina sencilla, apetecible y directa, elaborada con productos de calidad, que en invierno ofrezca calidez y en verano sea fresca.

Iván Cerdeño López



1

## ¿QUÉ ES LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Hemos diseñado un Programa de Alimentación Saludable en el que apostamos por un **cambio 360** hacia una filosofía de **bienestar y alimentación saludable y consciente**.

Desde el ingreso, y durante toda su estancia, el paciente contará en todo momento con el **apoyo de la dietista/nutricionista y el equipo de auxiliares de enfermería**, quienes le asistirán en todos los procesos relacionados con su alimentación, desde la bienvenida, donde le explicarán en qué consiste el Programa de Alimentación Saludable y las particularidades de su dieta.

2

## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable se describe como aquella que es **nutricionalmente completa, equilibrada, adecuada en cantidad y adaptada a las necesidades** individuales del comensal y al entorno, sostenible y accesible.

La importancia de una alimentación saludable va más allá de simplemente nutrir el cuerpo; es **cuidar integralmente de las personas**. Con opciones nutritivas y deliciosas, se transforma el estado de ánimo de los pacientes, brindándoles la **energía y vitalidad** necesarias para su bienestar. Al promover una alimentación **consciente y equilibrada**, se cataliza una experiencia con propósito, fomentando la salud y el bienestar en todos los niveles. Una dieta saludable es un acto de cuidado hacia nosotros mismos y hacia quienes nos rodean.

3

## ¿QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA EN EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

En nuestro hospital, cuando se trata de dietas basales, ofrecemos la posibilidad de realizar la **elección del menú a través de SmartRoom/smartphone** a través del Portal del Paciente o cumplimentando el formulario diario con las propuestas de la pensión completa: desayuno, comida y cena. En el caso de las **dietas restrictivas**, no hay posibilidad de elegir el menú, ya que debe seguir las pautas marcadas por el médico. Además, en nuestro hospital también contamos con un **menú especialmente planteado para paciente con inapetencia**, en el que ofrecemos a los pacientes determinados productos y platos básicos como alternativa al menú principal.

El menú personalizado, adaptado a la dieta marcada por el médico, seguirá siempre esta estructura:

### • DESAYUNO (9:00 h.)

Propuesta base completa, según el día de la semana.

### • COMIDA (13:00 h.)

Dos primeros a elegir uno, dos segundos a elegir uno y dos postres a elegir uno.

### • MERIENDA (17:00 h.)

### • CENA (20:00 h.)

Un plato (tipo Harvard) a elegir entre dos y dos postres a elegir uno.

## NUESTRO MANIFIESTO

# UN COMPROMISO INTEGRAL DONDE BUSCAMOS:

1. Favorecer el consumo consciente y equilibrado a través de productos de calidad y singularidad: saludables, selectos y sostenibles.
2. Incluir en nuestra propuesta ingredientes funcionales, accesibles y frescos.
3. Ofrecer una culinaria personalizada, rica y variada, para todos los gustos, para cada persona y para cada necesidad.
4. Crear alianzas con proveedores que apliquen buenas prácticas certificadas: ecológicos, sostenibles y de proximidad.
5. Potenciar el vínculo con los productos y productores de nuestra comunidad autónoma.
6. Poner nuestra capacidad de investigación e innovación al servicio de la alimentación de las personas.
7. Fomentar el equilibrio, el bienestar y el cuidado de las personas a través de una dieta apetecible y conveniente.
8. Compartir que nuestro compromiso con la calidad solo puede entenderse desde la verdadera vocación de cuidar a las personas.
9. Difundir también la salud como la protección del medioambiente y la sostenibilidad social.
10. Cuidar de las personas fuera de casa, cuando no quieren estar fuera de casa.

Si quieres saber más sobre nuestro Programa de Alimentación Saludable escanea el siguiente código:



Hospital Universitario

Fundación Jiménez Díaz

Grupo  Quirónsalud