

**COMER
SANO Y
MOVERSE**
EN REUNIONES
DE TRABAJO,
JORNADAS Y
CONGRESOS



Recomendaciones para promover encuentros de trabajo más saludables

Para mejorar la calidad, el equilibrio nutricional y la sostenibilidad ambiental de las comidas en las reuniones y jornadas, conviene priorizar los alimentos y las preparaciones propias del **área mediterránea**, estacionales y de proximidad.

A causa de los largos períodos de inmovilidad física, y en espacios cerrados, es bueno utilizar preparaciones gastronómicas suaves, ligeras y en raciones pequeñas, que faciliten la continuidad de la jornada de trabajo. Además, si las raciones son pequeñas, es más fácil evitar el despilfarro de alimentos. En todo caso, si los comensales tienen más hambre, siempre pueden repetir.

Hay que garantizar la **presencia de agua** en cantidades suficientes, bien distribuida y accesible en todas partes. Se deben evitar las bebidas alcohólicas y las bebidas azucaradas.

Se puede dejar **fruta al alcance de todas las personas** durante la jornada.

En todas las propuestas de comidas, hay que incluir siempre alguna opción **sin productos de origen animal** (carne, pescado, productos lácteos y huevos) para garantizar que las personas vegetarianas y veganas dispongan de alternativas.

También, hay que prever opciones **sin gluten** (para personas con celiaquía), así como propuestas adaptadas a **intolerancias y alergias** alimentarias. Por este motivo se recomienda incluir en los formularios de inscripción un apartado de requerimientos alimentarios especiales, también con respecto a necesidades de movilidad, con el fin de adaptar el espacio a las diferentes necesidades de las personas asistentes, por ejemplo:

Solicitud de menú especial

Por favor, indique si tiene alguna necesidad especial en relación con su alimentación:

- sin gluten
- exenta de algún alérgeno (¿cuál/cuáles?)
- intolerancia a algún alimento (¿cuál/cuáles?)
- sin productos de origen animal

COMER SANO

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.

APERITIVOS

- **Frutos secos, fruta desecada y fruta fresca** (ver ejemplos en “Desayunos”).
- **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.



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.**

A veces, se puede optar por comidas de pie o hacer **picnics** que permitan a las personas asistentes pasear durante el tiempo de descanso para comer.

Hay que garantizar que se utiliza **aceite de oliva virgen**, tanto para aliñar como para cocinar los alimentos.

Es importante seleccionar **productos estacionales de proximidad** y evitar aquellos que no forman parte de la producción del entorno próximo (alimentos característicos de lugares muy alejados).

BEBIDAS

- **Agua, leche, bebida de soja** (u otras bebidas vegetales, sin azúcares añadidos, como alternativa a la leche), **café y té, infusiones**, etc.
- Se debería servir el agua en **jarras, botellas y vasos de cristal** (o de **papel**) y evitar o minimizar los envases no reutilizables de las bebidas.
- Hay que evitar las **bebidas azucaradas**, así como las **bebidas alcohólicas.**

Es importante tener un **acceso fácil al agua** en cualquier momento de la jornada.

El **agua del grifo**, proveniente de una red de distribución pública, pasa los controles correspondientes con el fin de garantizar que sea apta y saludable para el consumo. Es más económica que la embotellada, no implica el uso de envases para la distribución y supone menos gasto energético; por lo tanto, tiene un menor impacto económico y medioambiental.

MOVEERSE

Hay que prever la realización de pausas de descanso activo: espacios programados a fin de que las personas asistentes se levanten, se muevan y puedan hacer pequeños paseos y estiramientos.

-
- **Conviene promover el desplazamiento activo a la reunión.** Se puede facilitar información sobre:
 - Como llegar andando y en transporte público.
 - Indicar si hay parking de bicicletas, servicio de bici municipal o bien disponibilidad para guardar bicicletas en el mismo edificio.
-
- **Hay que fomentar el uso de las escaleras:** se tienen que señalar bien de manera que invite a utilizarlas.
-
- **Se deben evitar los periodos largos de tiempo sentados.** Para hacerlo, se puede:
 - Ofrecer información de **pequeños recorridos** de 5-10 minutos en torno al edificio.
 - Recomendar y facilitar que **las presentaciones se puedan hacer de pie y en movimiento**, así como invitar a escucharlas de pie.
 - En los cambios de actividad, **invitar a las personas asistentes a levantarse de la silla y hacer una pausa activa**, con estiramientos o bailes (con soporte audiovisual) liderados por quien modera o algún profesional de la actividad física.
 - Organizar las **pausas para comer de pie**.

Es recomendable distribuir, junto con la otra documentación de la jornada, recomendaciones básicas de alimentación saludable y de actividad física, con una pequeña rutina de estiramientos y actividades en este entorno. Además, conviene:

-
- **Habilitar e informar sobre espacios** para hacer estiramientos o para relajarse en movimiento.
-
- Informar sobre **puntos de interés cultural o paisajístico**.
-
- **Facilitar información sobre distancias y tiempo andando**, desde el centro de la ciudad, desde la estación de tren o metro, etc.
-
- **En acontecimientos de más de un día de duración, hay que facilitar información sobre lugares donde practicar deporte** (piscinas, zonas polideportivas, circuitos para caminar y/o correr) así como organizar visitas en grupo por la ciudad andando, corriendo, haciendo marcha nórdica o yendo 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**; se tiene que regular la intensidad según la necesidad de proyección. Siempre que se pueda, conviene aprovechar la luz natural.
- Es conveniente **limitar la duración de las sesiones** a un máximo de 2-3 horas y fomentar las pausas activas en medio.
- Es necesario **respetar los horarios fijados en el programa** del acto, favorecer al máximo los turnos de palabras al final de las sesiones y la participación de las personas asistentes.
- Hay que **fomentar la interactividad**, con debates, tertulias e intercambio de experiencias.

y además...

Con el fin de hacer las comidas más sostenibles es conveniente utilizar **vajilla reutilizable o vajilla compostable** en vez de utensilios de plástico.

Con el fin de **reducir el despilfarro de alimentos y aprovechar los excedentes** con finalidad solidaria se debe:

- Prever el número de comensales y ajustar las cantidades de los alimentos.
- Tirar los residuos que no se puedan aprovechar en contenedores adecuados.
- Conservar los alimentos en condiciones idóneas con el fin de poder aprovechar los excedentes.
- Contactar con alguna entidad social que recoja y aproveche la comida sobrante. Ver el Registro de Entidades, Servicios y Establecimientos Sociales (RESES).

Si hay que contratar un servicio de comidas o algún otro servicio, priorice las **empresas con compromiso social**.

