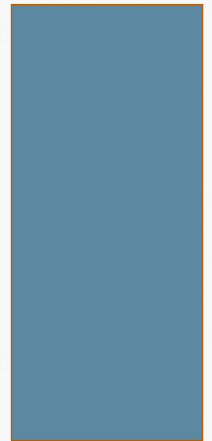


GASCA, GASTRONOMÍA CANTÁBRICA



DE LA COCINA CENTRAL A LA
MESA



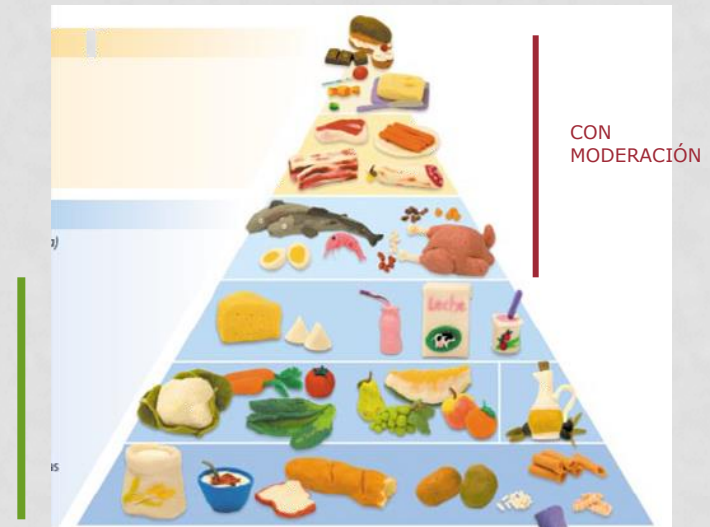
DEL DEPARTAMENTO A LA COCINA

¿EN QUÉ SE FUNDAMENTA UNA DIETA EQUILIBRADA?

- Menú basado en **dieta mediterránea** (Responde al patrón geográfico, sociocultural y económico)

- **Alto** consumo de
 - Legumbres y cereales
 - Frutas y verduras
- **Moderado** consumo de
 - Carnes grasas
 - Pescado

A
DIARIO



- Dieta mediterránea= dieta prudente + saludable
- Variada= garantía de equilibrio
- Moderación, comer de todo sin excederse

DEL DEPARTAMENTO A LA COCINA

¿CÓMO ELABORAMOS LOS MENÚS?

• PRIMEROS PLATOS

- **Legumbres:** 2-3 veces/semana
- **Pasta y arroz:** 1-2 veces/semana
- **Patatas:** 1-2 veces/semana
- **Verduras:** 1-2 veces/semana

• SEGUNDOS PLATOS

- **Carnes rojas** :2-3 veces/semana.
(Vacuno, cerdo, etc...)
- **Carnes blancas** (Pollo, pavo): 2-3 veces/semana.
- **Pescados** (Blancos y azules): 2-3 veces/semana.
- **Huevos:** 3-4 vez/semana
- **Precocinados** y **embutidos**: 2 vez/15 días.



DEL DEPARTAMENTO A LA COCINA

¿CÓMO ELABORAMOS LOS MENÚS?

- GUARNICIONES

- **Ensaladas:** 2-3 veces/semana.
- **Verduras:** 2-3 veces/semana.
- **Patatas fritas:** 1-2 veces/semana.
- **Mahonesa/ketchup:** 1 vez/semana.

