



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt:	MO-ME-N-T MODerní MEtody s Novými Technologiemi
Reg.č.:	CZ.1.07/1.5.00/34.0903
Operační program:	Vzdělávání pro konkurenceschopnost
Škola:	Hotelová škola, Vyšší odborná škola hotelnictví a turismu a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Poděbrady
Tematický okruh:	Stravování v hotelu ( Alimentación en hotel )
Jméno autora:	Mgr. Pavlína Frančíková
Datum:	29.9.2013
Ročník: (Cíl. skupina):	2.ročník, 4.ročník - opakování
Anotace:	Studenti se seznámí s nabídkou stravování v hotelu, stravovací pyramidou, zásadami zdravého stravování a se stravovacími zvyky v ČR a Španělsku

# **ALIMENTACIÓN EN HOTEL**

**ADEMÁS DE  
ALOJAMIENTO  
ES POSIBLE ELEGIR  
LA ALIMENTACIÓN :**

**DESAYUNO**

**MEDIA PENSIÓN**

**PENSIÓN  
COMPLETA**

# **DESAYUNO (véase tema DESAYUNOS)**

- continental o completo
- inglés o anglosajón
- buffet o bufé variado
- a la carta

# MEDIA PENSIÓN



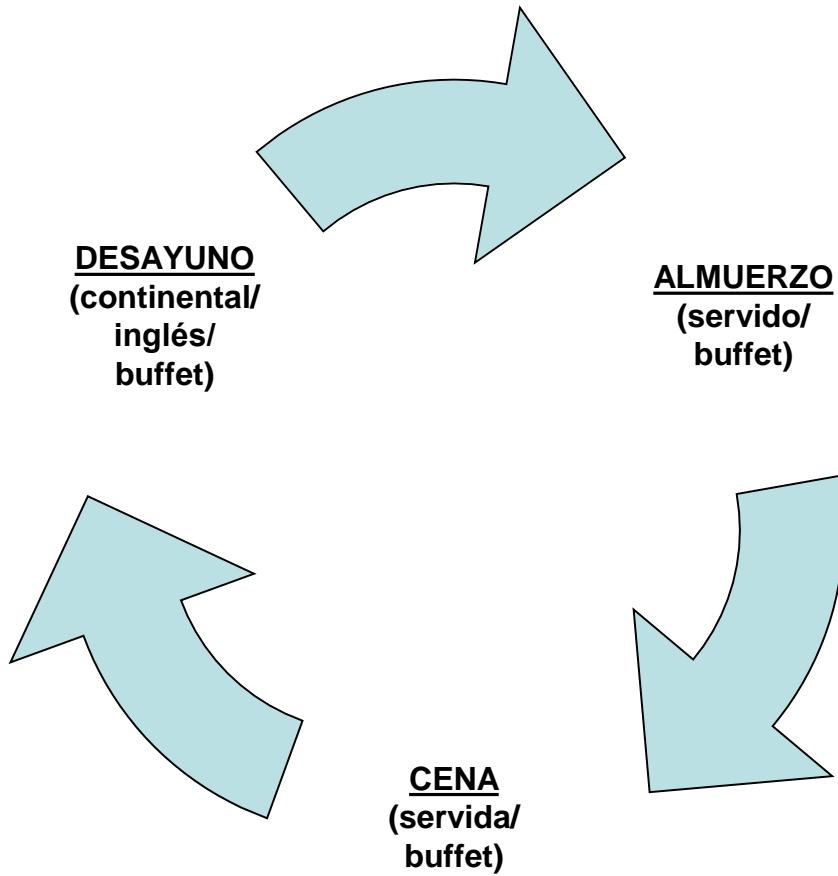
= desayuno + cena

**habitualmente  
desayuno buffé y cena  
servida  
(se elige de 3 platos)**

**bebida se paga extra o  
se ofrece 1 copa/caña/  
vaso para persona**

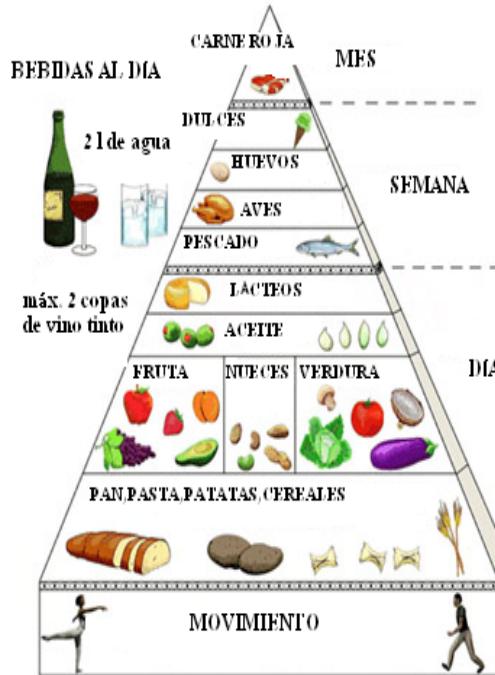
[cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na  
www:[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petit\\_dejeuner.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petit_dejeuner.jpg)  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Full\\_English\\_Breakfast.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Full_English_Breakfast.JPG)  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sma%C5%BEen%C3%BD\\_kv%C4%9Bt%C3%A1k.jpg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sma%C5%BEen%C3%BD_kv%C4%9Bt%C3%A1k.jpg?uselang=cs)  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:J%C3%A1Dlo\\_2875.jpg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:J%C3%A1Dlo_2875.jpg?uselang=cs)  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:J%C3%A1Dlo\\_6820.jpg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:J%C3%A1Dlo_6820.jpg?uselang=cs),

# PENSIÓN COMPLETA



# PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

- alimentación equilibrada
- variedad de alimentos
- estilo de vida sano



[cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Med-diet-pyramid.jpg?uselang=cs>

# REGLAS DE ALIMENTACIÓN SANA

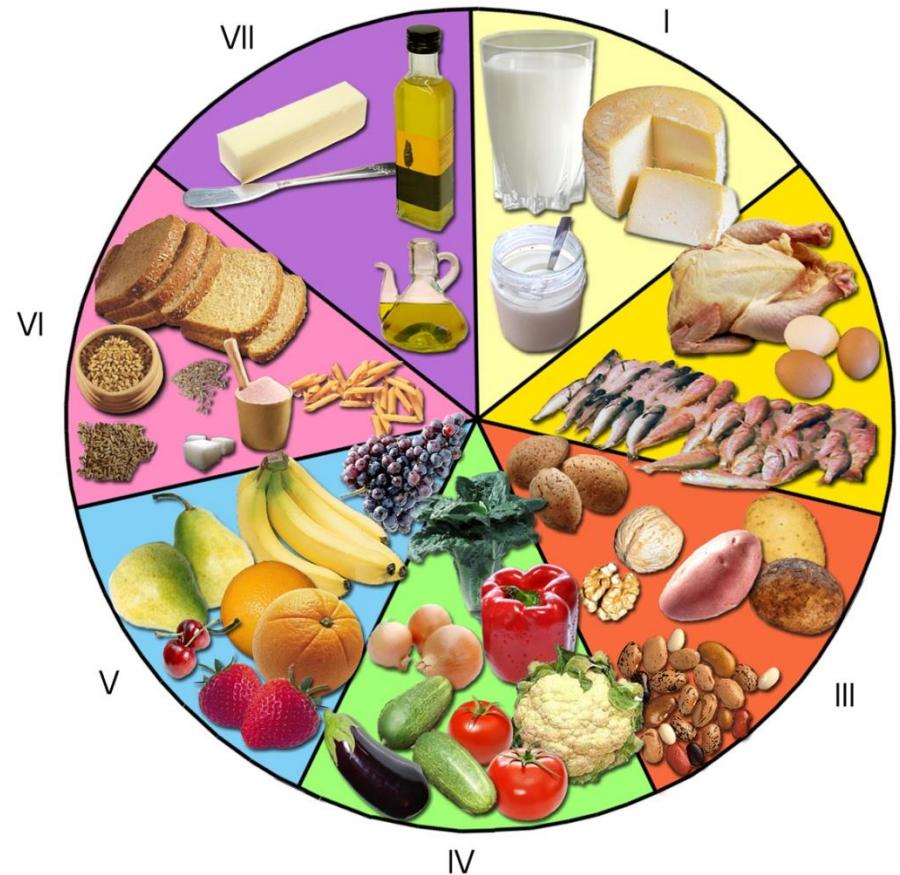
## Sí

- alimentación equilibrada
- 5/6 porciones al día
- entorno cultural
- comer lento
- líquidos
- frutas, verduras, legumbres
- pescado
- fibra dietética
- productos lácteos fermentados
- movimiento

## NO

- hambrear
- grasas animales
- azúcar, sal, harina (blanco)
- porciones grandes
- comida rápida
- alcohol
- estar a régimen
- bebidas dulces
- comer tarde/por la noche
- platos precocinados

# ?CONOCES ESTOS ALIMENTOS?



[cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na  
WWW:[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rueda\\_de\\_los\\_alimentos.jpg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rueda_de_los_alimentos.jpg?uselang=cs)

# COSTUMBRES ALIMENTICIOS

- cocina nacional checa  
(grasas, dulces, albóndigas, salsas, sopas espesas, embutidos)
- tradición cervecera
- reuniones familiares  
(Navidad, Pascuas, fiestas)
- porciones grandes
- comida con prisa
- productos regionales
- régimen de alimentación al día
- cocina nacional española  
(dieta mediterránea – pescado, aceite de oliva, frutas, verduras, vino)
- comida variada, ligera
- comer=acontecimiento social
- aumento de comidas rápidas
- productos regionales
- régimen de alimentación al día



[cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag\\_of\\_the\\_Czech\\_Republic.svg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Czech_Republic.svg?uselang=cs)



[cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag\\_of\\_Spain.svg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Spain.svg?uselang=cs)