



“Hábitos saludables: alimentación,
deporte y bienestar emocional.”

Dra. Sandra de la Cruz Marcos
Dietista-Nutricionista
(sandra.cruz@uva.es)

CONTENIDOS

MIÉRCOLES 29 DE ENERO: ALIMENTACIÓN, CRECIMIENTO Y DESARROLLO. TÉCNICAS DE EVALUACIÓN DE LA INGESTA EN EL AULA.

17.00h – 18.00h: Importancia de la alimentación para el crecimiento y desarrollo. Aspectos básicos de la alimentación (formación teórico-práctica)

18.00h – 19.00h: Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula e interpretación.

19.00 – 20.00h: ¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



CONTENIDOS

JUEVES 30 DE ENERO: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. EVALUACIÓN DE LA INGESTA E INTERPRETACIÓN DE MENÚS. LA COMPRA Y EL ETIQUETADO, CONOCIENDO LOS ALIMENTOS.

17.00h - 18.00h: Práctica de diseño de menús y complementación

18.00h – 19.00h: La lista de la compra – Diseño y planificación.

19.30h – 20.00h: En el “súper” - La compra y el etiquetado. Taller de etiquetado.



CONTENIDOS

MIÉRCOLES 5 DE FEBRERO: SHOW COOKING SALUDABLE

17.00h - 18.00h: Materiales y aparatos de cocina – Técnicas culinarias.

18.00h – 20.00h: Showcooking saludable. Cocina rápida y saludable con myplate.



CONTENIDOS: ¿Qué vamos a ver hoy?

MIÉRCOLES 29 DE ENERO: ALIMENTACIÓN, CRECIMIENTO Y DESARROLLO. TÉCNICAS DE EVALUACIÓN DE LA INGESTA EN EL AULA.

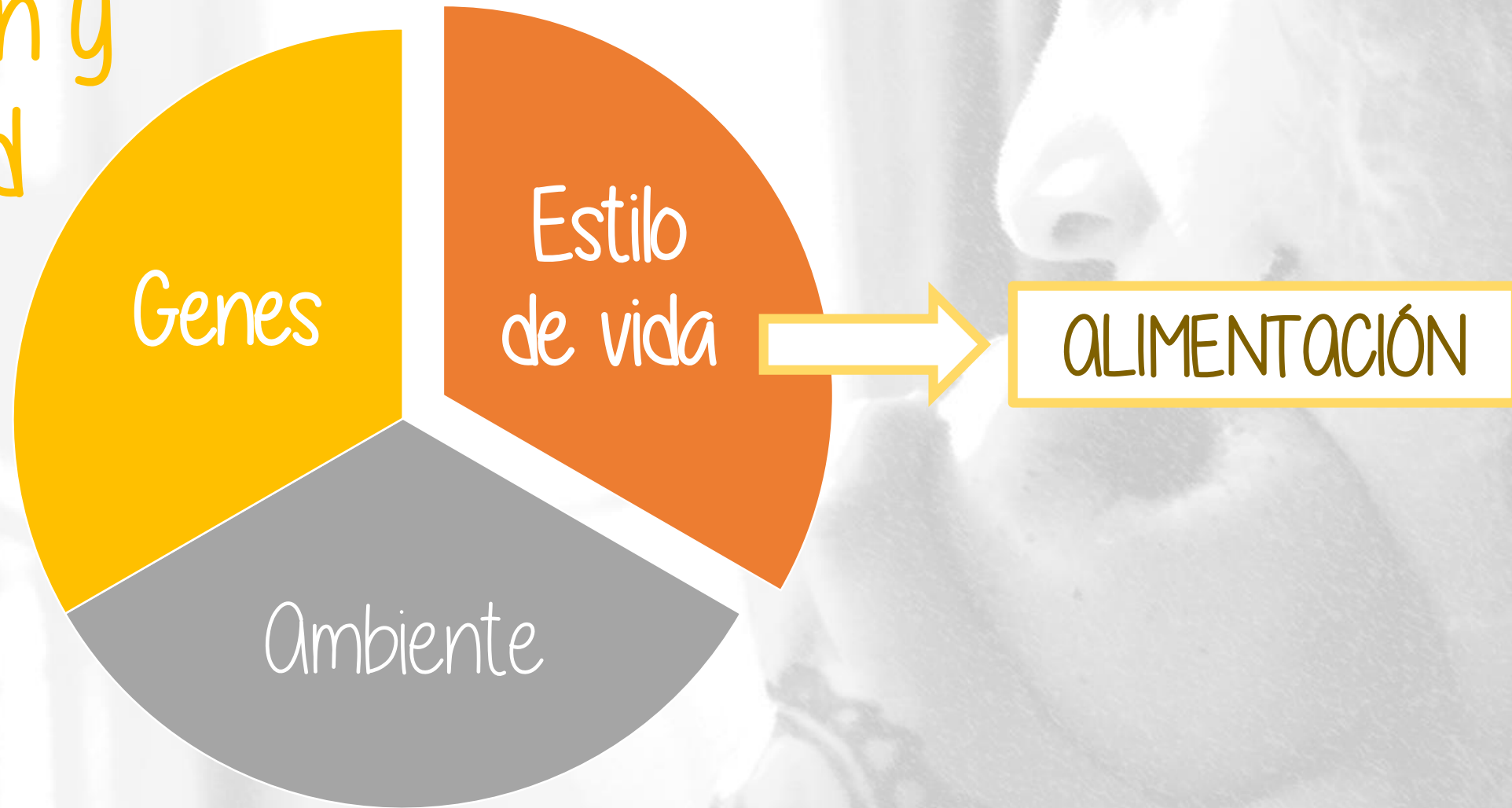
17.00h – 18.00h: Importancia de la alimentación para el crecimiento y desarrollo. Aspectos básicos de la alimentación (formación teórico-práctica)

18.00h – 19.00h: Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula e interpretación.

19.00 – 20.00h: ¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

Alimentación y enfermedad



Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

Para reflexionar...

BINOMIO DIETA-SALUD Múltiples estudios relacionan la dieta y las enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc.)

“Dieta” = Factor modificable

¡PROBLEMA!

¿¿cómo tenemos que comer todos y cada uno de los días??

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

ALIMENTACIÓN

VS

NUTRICIÓN

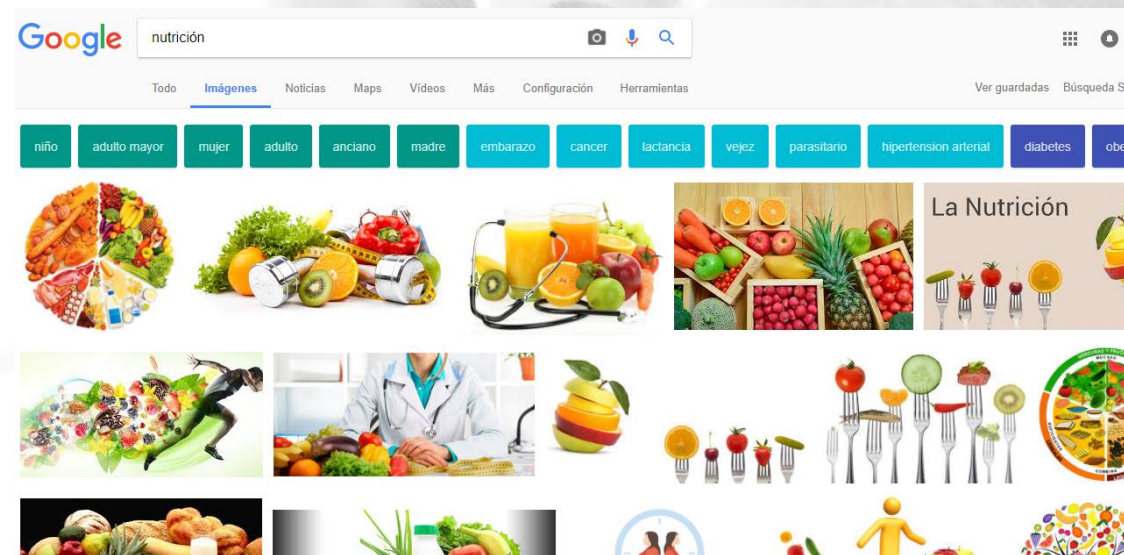
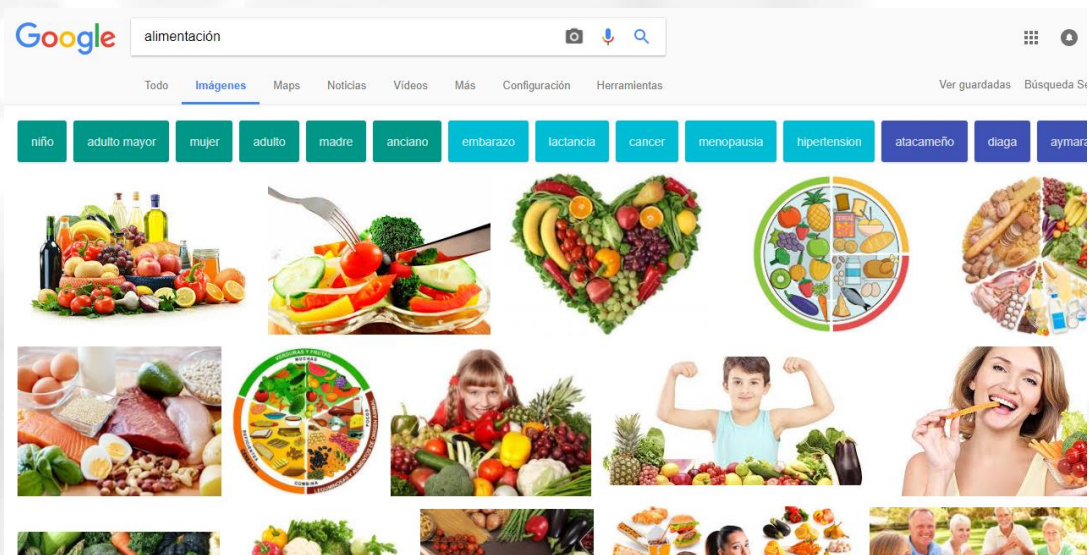
Google

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

ALIMENTACIÓN

VS

NUTRICIÓN



Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

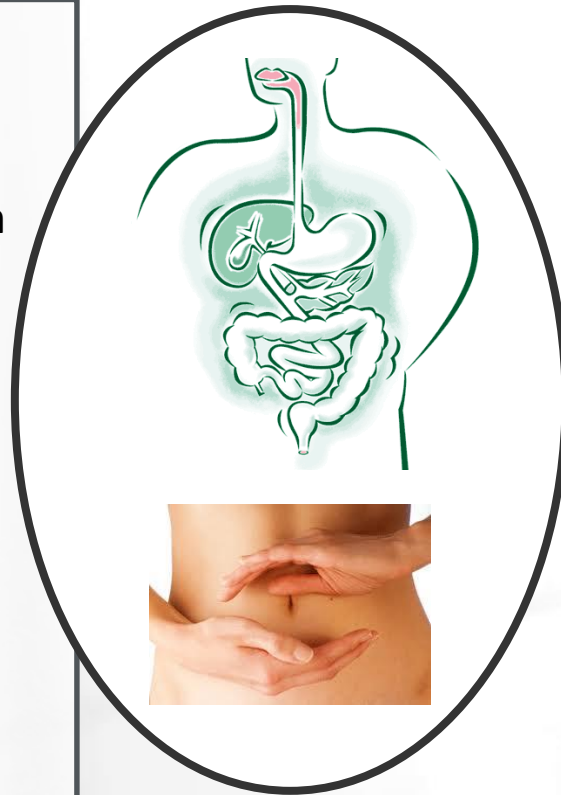
NUTRICIÓN

Alimentos se transforman y asimilan

- Objeto:

- Energía y sustancias químicas necesarias para mantener la vida.
- Funcionar los órganos
- Actividad física
- Edificar, renovar y reparar las estructuras corporales
- Adecuado crecimiento

INVOLUNTARIO



ALIMENTACIÓN

Obtención, preparación e ingestión de alimentos.

- Influencias:

- Socioculturales
- Económicos
- Geográficos
- Psicológicos



VOLUNTARIO Y CONSCIENTE

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición



“Existen casi infinitas formas de alimentarse... pero una única manera de nutrirse.”

Recuerda..

Alimentarse = combinar alimentos para obtener los nutrientes.

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición



Están amplia y heterogéneamente repartidos en los alimentos.

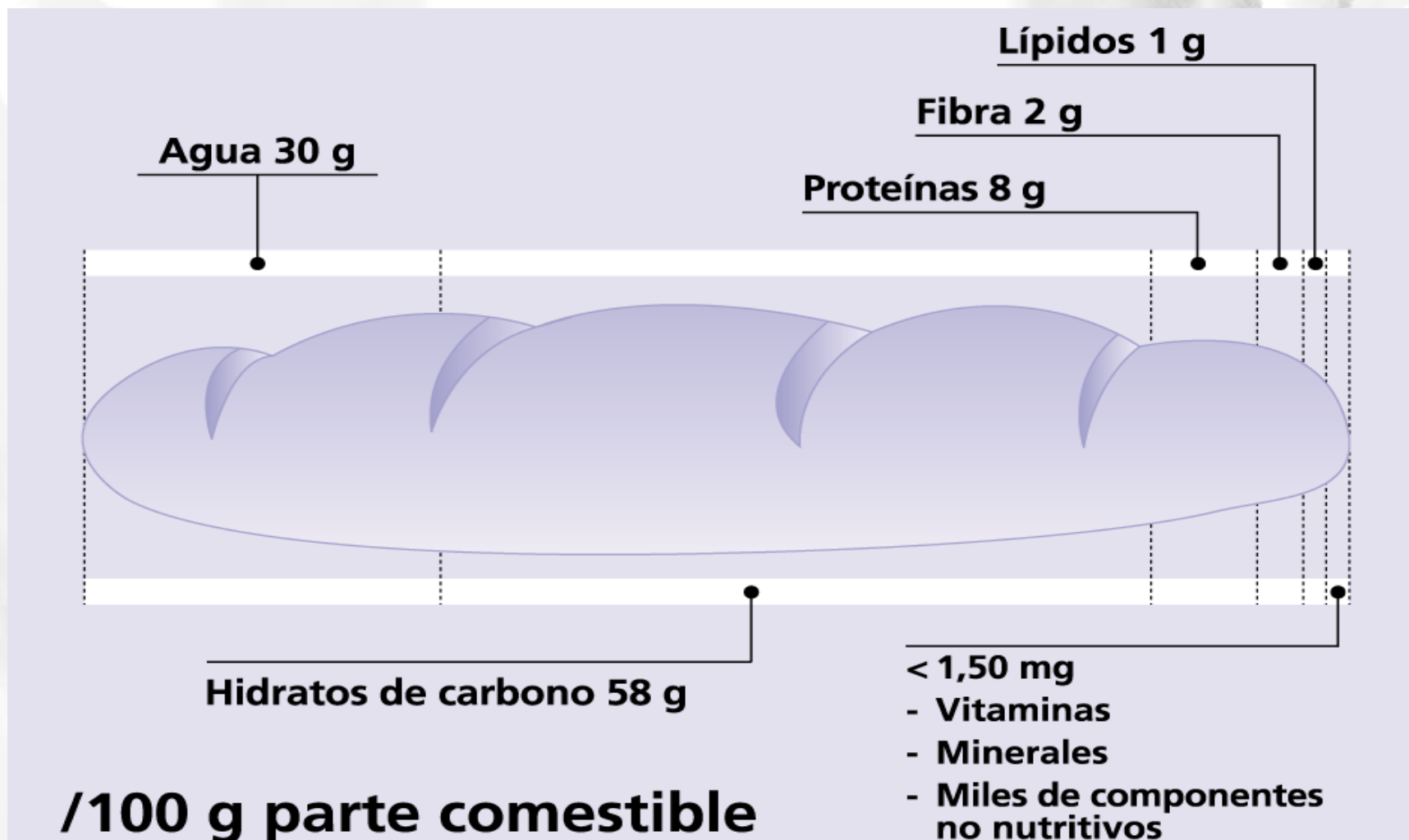
No hay alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente (ninguno aporta todos los nutrientes necesarios.)

-- ¿¿ leche ?? --

¡¡IMPORTANTE!!:

Tampoco existen alimentos puros, es decir que contengan un único nutriente

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición



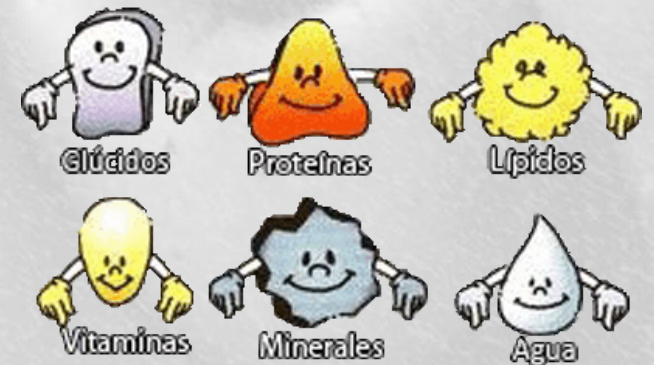
Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

ALIMENTO = Nutrientes + Sustancias no nutritivas



NUTRIENTE

Integrantes de los alimentos útiles para el metabolismo orgánico.



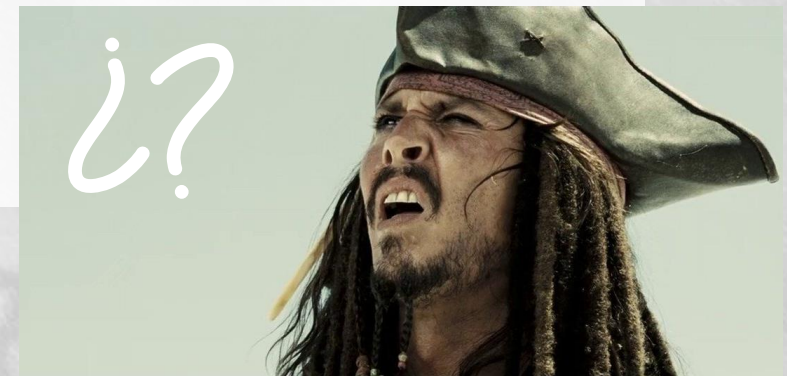
Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

SUSTANCIA NO NUTRITIVA

Componentes de los alimentos diferentes de los nutrientes:

- Propiedades físicas y químicas, estructura, comportamiento, etc. de los alimentos.
- Influyen en muchos procesos tecnológicos que pueden sufrir los alimentos.
- Muchas características organolépticas del alimento (aroma, sabor, color, textura, flavor).

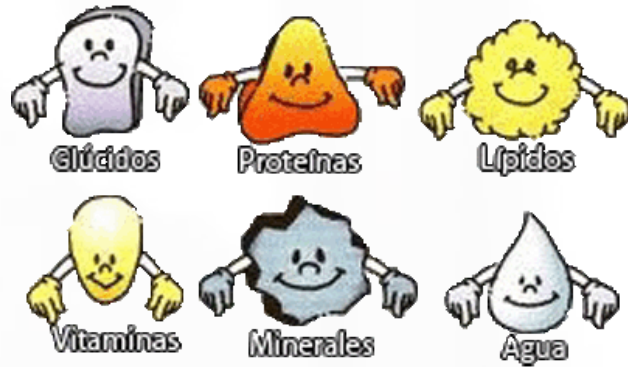
Por ejemplo: compuestos volátiles que aportan aroma y sabor, etc.



Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición



Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición



Macronutrientes: Hidratos de carbono
Proteínas
Grasas

Micronutrientes: Vitaminas
Minerales

Agua
Fibra

CONCEPTO 1:

CONCEPTO 2:

Esenciales: aquellos que el organismo no puede sintetizar. Deben obtenerse de la dieta.

No esenciales: el organismo puede sintetizarlos a partir de otros nutrientes.

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

Para evaluar el contenido de minerales de los alimentos hay que tener en cuenta su **biodisponibilidad**, que depende de:

- Las interacciones entre minerales.
- La composición de los alimentos (quelantes)
- Procesado de los alimentos.
- Factores fisiológicos: acidez gástrica, estrés...

CONCEPTO 3:



Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

MACRONUTRIENTES

Se necesitan en cantidades elevadas.

Suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

MICRONUTRIENTES

Pequeñas dosis

Procesos enzimáticos y metabólicos

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

Hidratos de Carbono: Simples vs complejos

Lípidos: AG saturados, AG monoinsaturados y AG poliinsaturados

Proteínas: **Aminoácidos** (esenciales vs no esenciales)

Vitaminas y Minerales: Hidrosolubles vs liposolubles.

¡¡BIODISPONIBILIDAD!!



Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

HCO: FIBRA ALIMENTARIA

Se clasifica en dos tipos:

Fibra soluble: formada por aquellos polisacáridos que pueden ser fermentados por la flora intestinal.

Las principales fuentes: las frutas, legumbres y cereales (cebada y avena).

Fibra insoluble: formada por polisacáridos no fermentables por la flora intestinal. (95% de la fibra alimentaria)

Gran capacidad de retención de agua = efecto saciante.

Los cereales integrales, el centeno y los productos derivados del arroz

Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

¿NUTRIENTES: EL AGUA?

- ✓ De preferencia (alcohólicas)
- ✓ Energía: 0 Kcal/ml
(No engorda ni adelgaza)
- ✓ Necesaria (~~reserva~~)
- ✓ Sensación de sed
- ✓ Requerimientos : 2 l/d



IMPORTANTE!!!

T° Ambiental

Actividad y ejercicio físico (sudor)

Otros (infecciones, aumento diuresis, pérdidas digestivas...)

Riesgo:

- Edad >85años
- Sexo femenino
- Plurifarmacia
- Diuréticos, laxantes..
- Inmovilidad/discapacidad...
- Ejercicio físico intenso
- Calor ambiental
- Fiebre, sudoración...



Introducción y conceptos básicos en alimentación y nutrición

¿NUTRIENTES: ETANOL?

NO ES UN NUTRIENTE

7 Kcal/g

¡¡Kcal vacías!!

El consumo excesivo = satura los sistemas enzimáticos --- no se metaboliza = aumenta los niveles en sangre (alcoholemia) = efectos



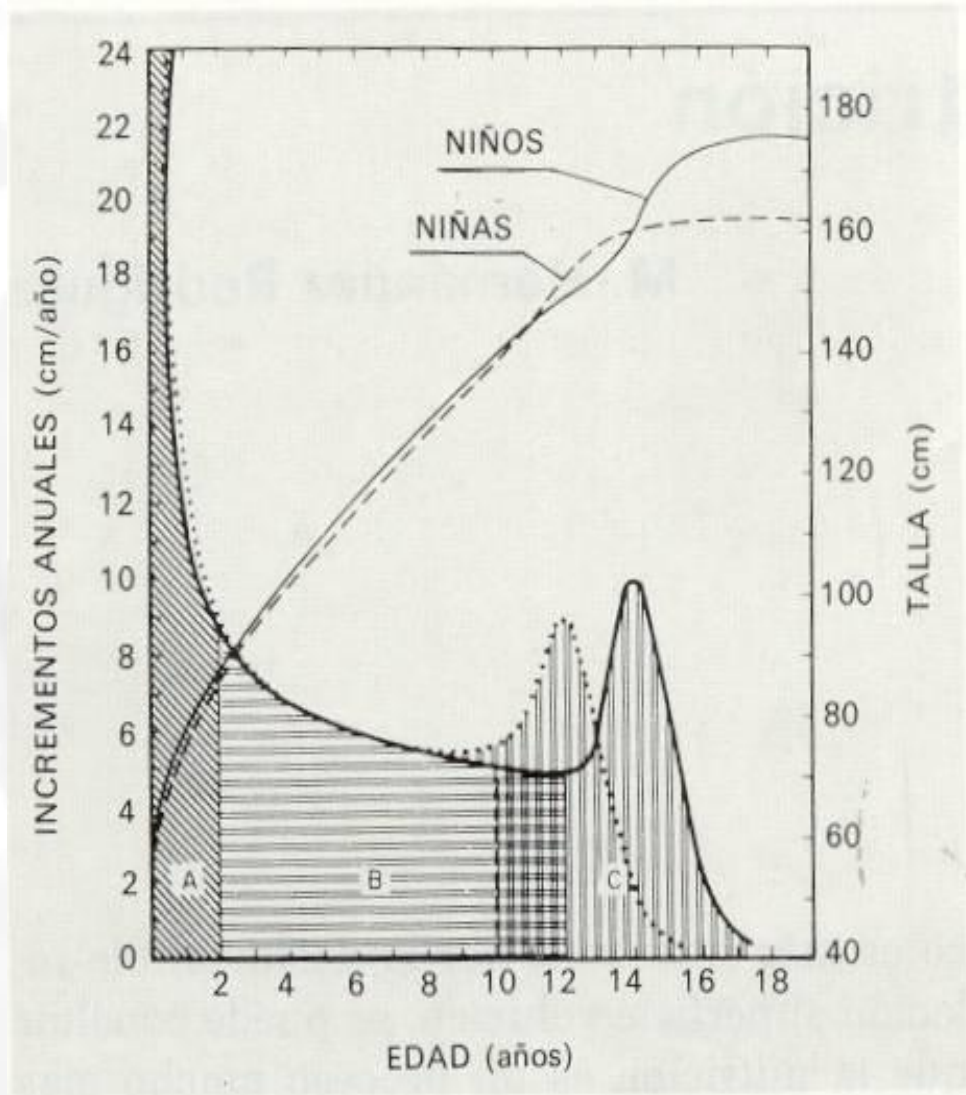
Interfieren con la absorción de nutrientes

Alimentación, crecimiento y desarrollo

Alimentación infantil



Alimentación, crecimiento y desarrollo



CRECIMIENTO

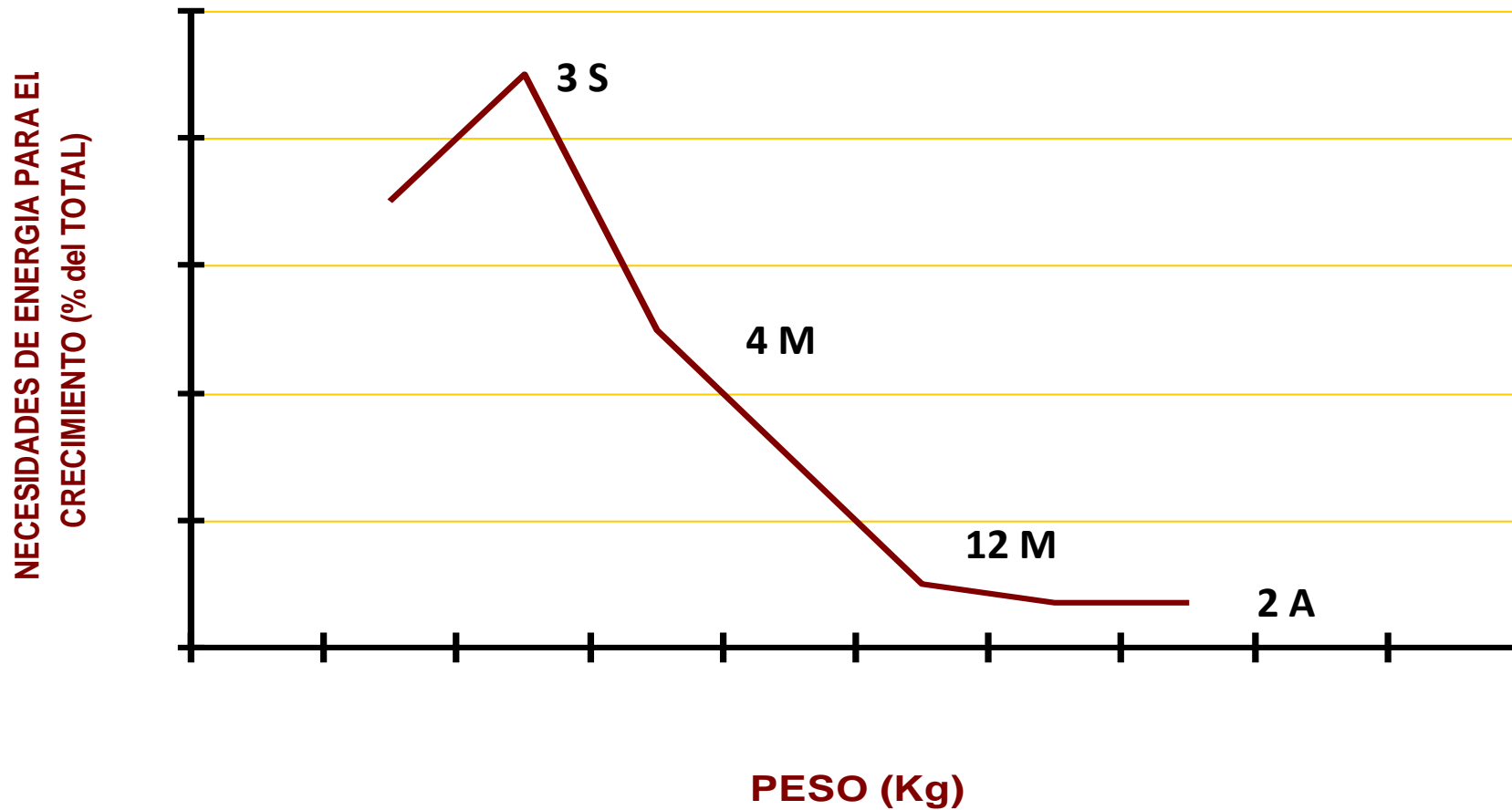
A- PERIODO DE CRECIMIENTO RAPIDO (1ª Infancia)

B-PERIODO DE CRECIMIENTO ESTABLE

C-ACELERACION PUBERAL

Alimentación, crecimiento y desarrollo

% de ENERGIA REQUERIDA PARA EL CRECIMIENTO EN RELACION AL PESO CORPORAL



Alimentación, crecimiento y desarrollo

1 - 3 años



- Etapa de transición. Crecimiento rápido, fundamentalmente madurativo.
- Necesidades energéticas y proteicas altas. Cuidado!! Caprichos (Vida social)
- Capacidades digestivas limitadas y disminución de la ingesta en relación con el tamaño corporal. Importancia tanto por la variedad como por la composición de los alimentos que ingiere, no solo por la cantidad.
- 2- 3 años: Anorexia infantil
 - No come porque no crece?
 - No crece porque no come?

Alimentación, crecimiento y desarrollo

1 - 3 años

Alimentos y Nutrientes: “Baby led weaning”¿?

- Macronutrientes (se mantienen los porcentajes...vigilando las grasas!!)
- Micronutrientes:
 - Minerales
 - Calcio* (lácteos, pescado con espinas), Hierro (carne roja, legumbres*), Cinc (frutos secos, **productos integrales**), Flúor (poco importante en alimentos)
 - Vitaminas
 - Vit A, D, E, C y Grupo B (Dieta equilibrada...RICA EN FRUTAS Y VERDURAS!!!!)



Alimentación, crecimiento y desarrollo

3 - 6 años

- Crecimiento estable. Madurez funcional. Independencia materna. Escolarización, TV...
- Consolidación de hábitos alimentarios. (gustos, aversiones)
- Posibles déficit : Fe, B9, B12

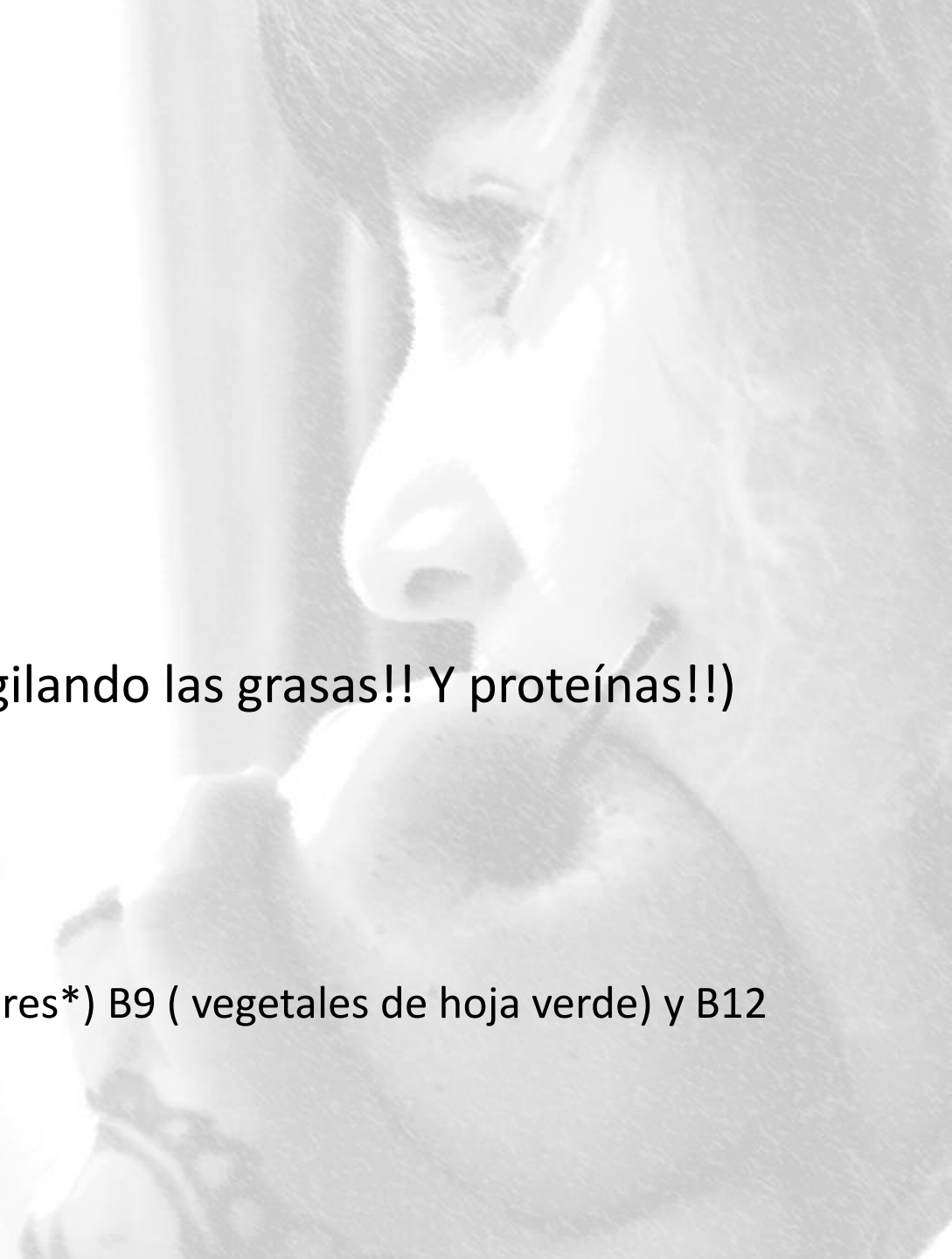


Alimentación, crecimiento y desarrollo

3 - 6 años

Alimentos y Nutrientes:

- Macronutrientes (se mantienen los porcentajes...vigilando las grasas!! Y proteínas!!)
- Micronutrientes:
 - Vigilar las posibles anemias : Hierro (carnes rojas, legumbres*) B9 (vegetales de hoja verde) y B12 (carnes rojas)



12 - 16 años (Pubertad y adolescencia)

- Cambios bruscos y secuenciales: Crecimiento, maduración física, evolución social y maduración psíquica. Variaciones en la actividad física.
- Riesgos!! Psicosociales (búsqueda de independencia, identidad, ...) y Ambientales (consumo de alcohol, fast food...)
- (AN y BN)






TALLER DE MITOS EN ALIMENTACIÓN



I. "La leche es mala para niños
mayores y adultos"



2. “La fruta al final de la comida
engorda”



3. “Las carnes alimentan más
que los pescados”



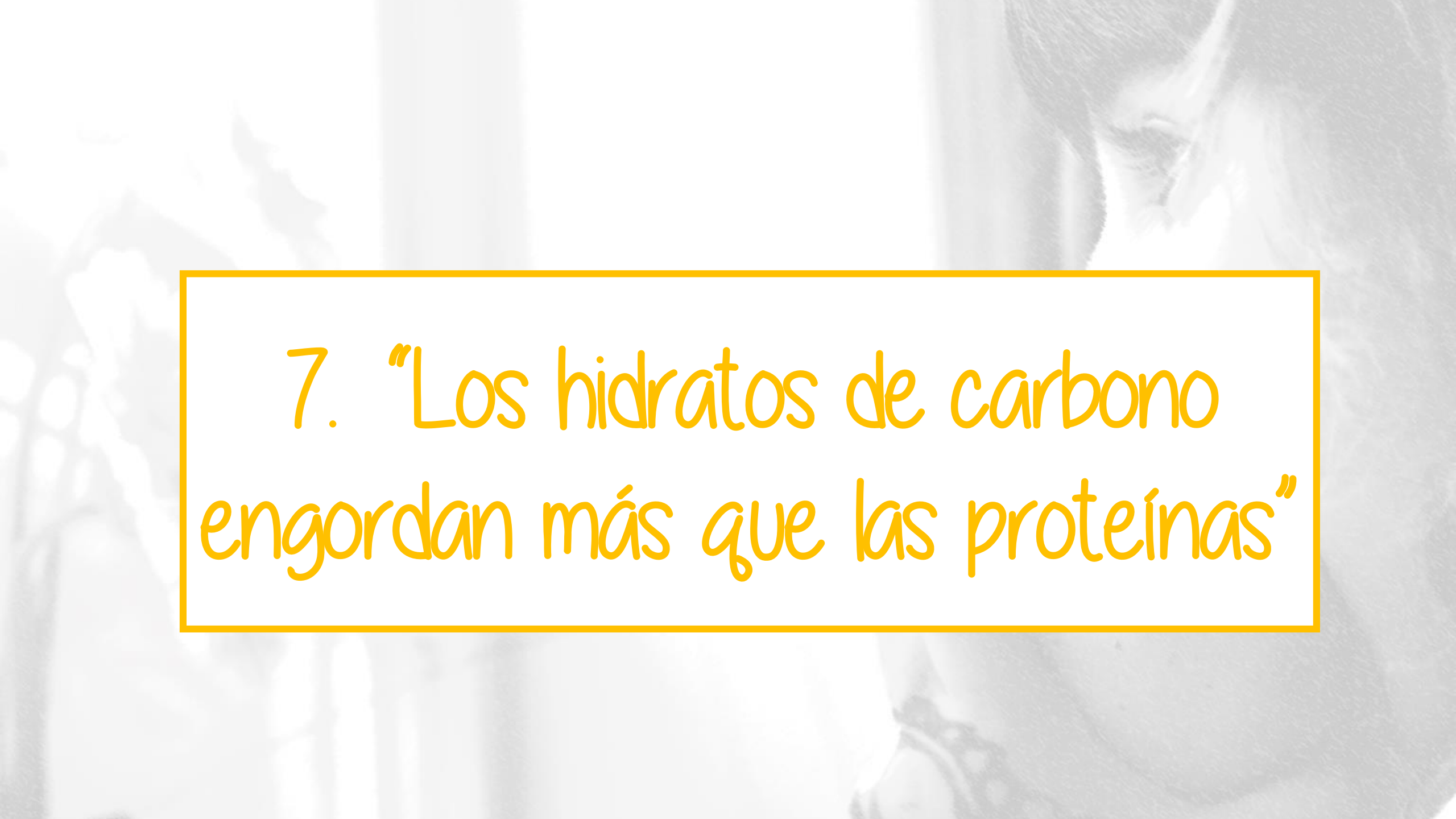
4. “Los huevos crudos alimentan más que los cocinados”

A person with dark hair is looking down at a document or book, their face partially visible in the upper right corner. The background is a soft-focus indoor setting with light-colored walls and a plant on the left. A white rectangular box with a yellow border is centered on the page, containing the text.

5. "La miel engorda más que el
azúcar"



6. "La margarina puede sustituir a la leche"



7. “Los hidratos de carbono engordan más que las proteínas”

A grayscale background image of a person with dark hair looking down at a document or book. The person's face is partially visible on the right side of the frame.

8. "El pan tostado engorda menos que el pan normal"

A grayscale background image of a person with dark hair looking down at a document or book. The person's face is partially visible on the right side of the frame. A white rectangular box with a yellow border is centered on the page, containing the text.

9. “Los productos light no engordan”



10. "Las vitaminas aumentan el
apetito"



...¿CONOCES ALGÚN OTRO?...

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS?



¿?

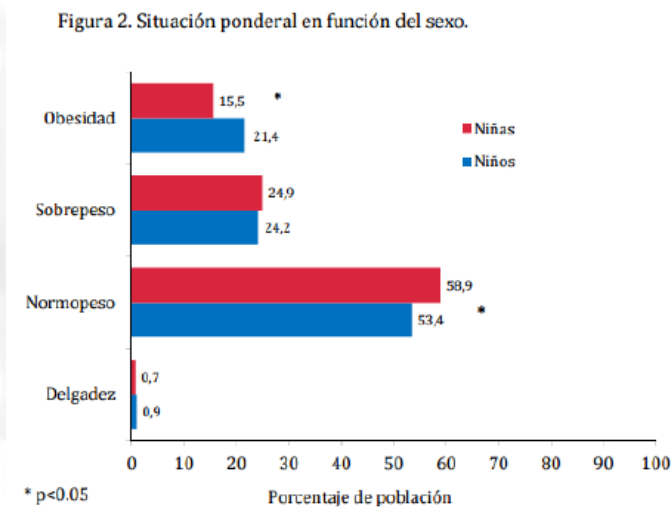
Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS?

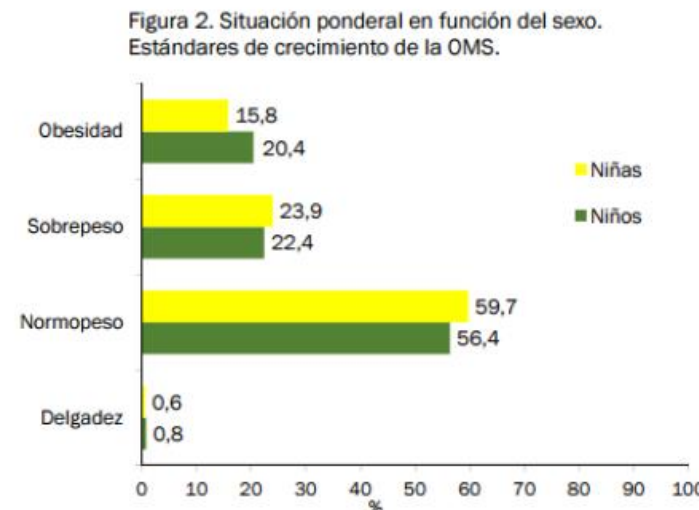


Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS?



ESTUDIO ALADINO 2013

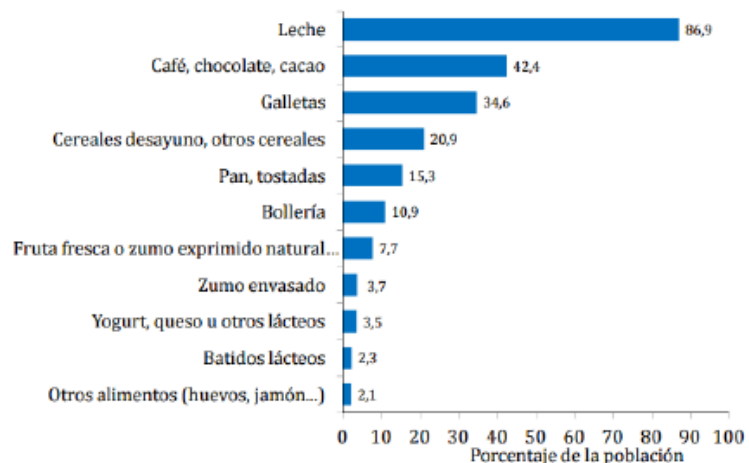


ESTUDIO ALADINO 2015

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

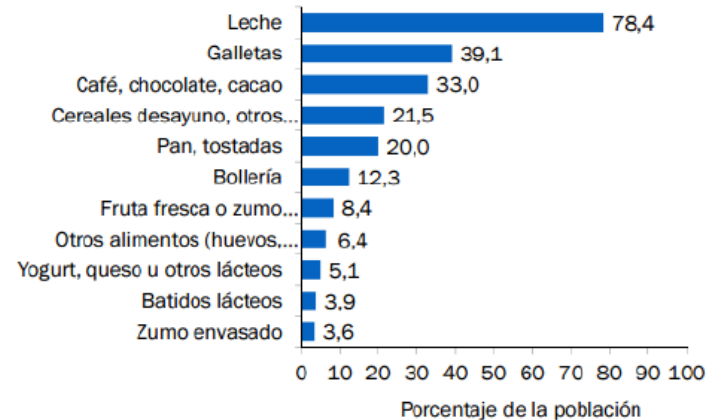
¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS?

Figura 4. Alimentos incluidos en el desayuno del escolar el día del estudio.



ESTUDIO ALADINO 2013

Figura 4. Alimentos incluidos en el desayuno del escolar el día del estudio.



ESTUDIO ALADINO 2015

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS?

ESTUDIO ALADINO 2013

ESTUDIO ALADINO 2015

Tabla 15. Frecuencia habitual de consumo de algunos alimentos.

	Nunca	1-3 días / semana	4-6 días / semana	1 vez / día	2-3 veces / día	4-5 veces / día	≥ 6 veces / día
Fruta fresca	3,8	27,7	22,5	24,2	20,8	0,6	0,4
Verduras (excluir las patatas)	4,1	49,5	26,1	13,8	4,1	0,2	0,1
Patatas	1,9	71,1	21,3	4,6	0,9	0,0	0,1
Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, etc.)	3,3	77,9	14,4	3,1	1,0	0,3	0,1
Zumos de fruta 100% naturales (caseros)	29,4	43,7	11,7	13,1	1,4	0,2	0,4
Zumos de fruta envasado con azúcares añadidos	44,8	33,8	11,3	7,5	1,8	0,3	0,5
Zumos de fruta envasado sin azúcares añadidos	38,4	39,1	11,7	7,5	2,4	0,4	0,4
Refrescos con azúcar	59,8	34,2	2,9	2,1	0,6	0,0	0,3
Refrescos sin azúcar, Bebidas dietéticas o light	79,4	15,7	1,8	1,1	0,9	0,5	0,7
Agua corriente	25,4	7,6	3,4	9,7	10,4	15,6	27,9
Agua embotellada	28,5	24,3	4,9	7,6	7,6	9,8	17,3

Tabla 18. Frecuencia habitual de consumo de algunos alimentos.

	Nunca	Menos de 1 vez a la semana	Algunos días (1/3 días)	Casi todos los días (4/6 días)	Todos los días
Fruta fresca	3,5	4,7	29,9	32,7	29,1
Verduras (excluir las patatas)	6,1	9,0	49,4	26,3	9,1
Zumos de fruta 100% naturales (caseros)	30,6	25,0	28,4	8,8	7,0
Zumos de fruta envasado sin azúcares añadidos	34,6	18,3	28,0	13,4	5,4
Zumos de fruta envasado con azúcares añadidos	58,2	17,9	15,5	5,8	2,3
Refrescos con azúcar	53,0	31,2	12,1	2,4	1,1
Refrescos sin azúcar, Bebidas dietéticas o light	78,8	13,0	5,9	1,2	0,6

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS?

Tabla 15. Frecuencia habitual de consumo de algunos alimentos.

	Nunca	1-3 días / semana	4-6 días / semana	1 vez / día	2-3 veces / día	4-5 veces / día	≥ 6 veces / día
Leche desnatada	82,5	5,5	0,8	4,7	4,0	0,7	1,8
Leche semidesnatada	52,4	5,9	2,4	18,4	17,5	0,6	2,8
Leche entera	40,5	10,1	4,4	20,7	20,9	0,9	2,5
Batidos de sabores	39,4	42,2	8,6	6,3	2,4	0,4	0,6
Queso	14,0	54,8	18,5	9,4	2,4	0,3	0,6
Yogur, natillas, queso fresco, crema de queso u otros productos lácteos	2,9	32,3	26,6	26,6	9,4	0,6	1,5
Carne	0,9	50,1	35,9	10,9	1,8	0,1	0,3
Pescado	3,1	73,1	19,4	3,4	0,6	0,2	0,1
Patatas fritas (snacks), maíz frito, palomitas o cacahuets	16,7	78,5	3,0	1,3	0,4	0,1	0,0

ESTUDIO ALADINO 2013

ESTUDIO ALADINO 2015

Tabla 18. Frecuencia habitual de consumo de algunos alimentos.

	Nunca	Menos de 1 vez a la semana	Algunos días (1/3 días)	Casi todos los días (4/6 días)	Todos los días
Leche desnatada	89,9	1,1	2,1	1,8	4,7
Leche semidesnatada	55,2	2,2	5,0	8,1	29,1
Leche entera	46,8	3,1	6,0	10,5	33,3
Batidos de sabores	43,4	19,5	25,7	7,3	3,9
Queso	14,2	14,2	48,1	16,9	6,4
Yogur, natillas, queso fresco, crema de queso u otros productos lácteos	3,3	5,1	33,1	29,6	28,9
Carne	1,6	2,6	60,6	30,1	5,0
Pescado	3,4	13,3	71,4	10,8	1,0
Patatas fritas (snacks), maíz frito, palomitas o cacahuets	10,4	59,7	26,5	2,6	0,8

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS?

Tabla 15. Frecuencia habitual de consumo de algunos alimentos.

	Nunca	1-3 días / semana	4-6 días / semana	1 vez / día	2-3 veces / día	4-5 veces / día	≥ 6 veces / día
Caramelos o chocolate	13,1	76,3	6,9	3,3	0,3	0,1	0,1
Galletas, pasteles, donuts o bollos	10,7	65,2	12,2	10,2	1,4	0,1	0,1
Pizzas, patatas fritas, hamburguesas, salchichas o empanadas	6,4	88,4	3,9	1,0	0,2	0,1	0,1
Huevos	3,0	85,0	9,7	1,6	0,5	0,0	0,1
Cereales de desayuno	24,5	43,8	13,8	15,2	1,7	0,1	0,8
Pasta	2,8	80,3	12,8	2,8	1,1	0,2	0,2
Pan blanco	6,4	34,5	16,6	23,4	16,1	1,3	1,8
Pan integral	71,7	18,9	4,4	3,2	1,4	0,2	0,2

ESTUDIO ALADINO 2013

ESTUDIO ALADINO 2015

Tabla 18. Frecuencia habitual de consumo de algunos alimentos.

	Nunca	Menos de 1 vez a la semana	Algunos días (1/3 días)	Casi todos los días (4/6 días)	Todos los días
Caramelos o chocolate	10,0	46,9	35,2	6,2	1,6
Galletas, pasteles, donuts o bollos	8,7	29,5	39,8	14,2	7,8
Pizzas, patatas fritas, hamburguesas, salchichas o empanadas	4,7	51,3	41,4	2,2	0,4
Huevos	3,9	22,7	69,3	3,6	0,4
Cereales de desayuno	26,9	17,7	28,4	14,9	12,0
Pasta	3,1	14,0	75,6	6,5	0,7
Pan blanco	6,9	8,8	28,5	24,9	30,8
Pan integral	71,4	11,4	10,6	3,6	2,8

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS? – Estudio dime cómo comes

TABLA 1 Proyecto Dime Cómo Comes. Distribución del colectivo muestral según características sociodemográficas

Características sociodemográficas	Niños	Niñas	Total	Familias
Grupos de edad (años)				
3-6	34	37	71	44
7-11	73	78	151	108
12-16	46	54	100	60
Total	153	169	322	212
Zona geográfica				
Noreste	53	46	99	69
Norte	11	14	25	16
Centro	70	74	144	105
Sur	19	35	54	22
Total	153	169	322	212

Discusión
Cuadro resumen



Lo conocido sobre el tema

- El 20% de la población escolarizada realiza la comida principal en el comedor de su centro docente.
- En España no existe una normativa específica sobre la composición nutricional de los menús ofertados.
- Existen algunos estudios nutricionales en la población usuaria de comedores escolares de ámbito local o autonómico.

Ingesta en los centros escolares (Aranceta, 2004)

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS? – Estudio dime cómo comes

TABLA 2 Composición de la ración de media mañana

Alimentos	%
Bocadillo de embutido	29,6
Bollería	29,7
Galletas	15,5
Fruta	5,5
Yogur, leche	5,2
Golosinas	4,8
Bocadillo de chocolate	3,6
Refrescos	1,2
Bocadillo de queso	0,9

TABLA 3 Descripción del perfil alimentario medio aportado en el comedor escolar

Alimentos	Frecuencia semanal
Primer plato	
Pasta	
Patatas	3 veces/semana
Arroz	
Legumbres	1 vez/semana
Verduras	1 vez/semana
Segundo plato	
Carne de ave	2 veces/semana
Pescado	1 vez/semana
Otras carnes y huevos	2 veces/semana
Postre	
Fruta	3 veces/semana
Yogur	1 vez/semana
Otros postres	1 vez/semana

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS? — Estudio dime cómo comes

TABLA 5 Perfil de la dieta total diaria expresado como de frecuencia de consumo por grupos de alimentos^a

Grupos de alimentos	porcentaje consumidores	Frecuencia consumo actual	Frecuencia consumo recomendado ^b
Carnes	98,1	1,4	
Pescado	93,7	0,4	2,3
Huevos	92,8	0,38	2
Lácteos	99,1	2,5 ^c	3
Cereales + patatas	99,4	4,6 ^c	6
Legumbres	86,2	0,3	0,4
Verduras	87,5	0,9 ^c	2
Frutas	96,8	1,1 ^c	3
Dulces	89,2	2,8	0,2

^aNúmero de raciones/día. ^bSENC, 2001. ^cFrecuencia de consumo actual por debajo de las recomendaciones alimentarias.

TABLA 4 Composición habitual de la ración de la merienda

Alimentos	Consumidores usuales* %	Frecuencia de consumo usual (consumidores)			
		Diario %	2-3 veces/semana %	1 vez/semana %	< 1 vez/semana %
Embutido	64,5	33,8	47,6	14,7	3,9
Leche	56,4	54,7	28,9	14,1	2,3
Bollería	44,9	16,5	52,5	22,2	8,8
Galletas	43,6	22,6	55,8	19,6	2,0
Zumo comercial	42,4	27,6	50,9	17,1	4,4
Fruta	39	6,7	48,3	18,0	27
Zumo natural	37,6	21,1	58,7	12,6	7,6
Yogur	34,5	27,9	40,9	28,5	2,7
Chocolate	32,3	8,0	44,5	39,7	7,8
Refrescos	29,2	15,0	49,3	30,0	5,7
Queso	27,9	3,5	54,9	40,4	1,2
Cereales	25,2	18,8	34,6	27,1	19,5
Golosinas	23,8	23,8	35,6	24,5	16,1
Snack salado	19,8	13,7	38,7	20,2	27,4
Frutos secos	17,4	20,0	52,8	19,6	7,6

*Consumidor usual: Consume al menos 1 vez/mes.

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿CÓMO COMEN NUESTROS NIÑOS?



¿Necesidad?

¿?

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿Cómo podemos saber lo que comemos?



- Bajo coste
- Rapidez
- Fácil administración
- Aplicable al grupo de población

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

EN EL AULA...
EVALUACIÓN CUALITATIVA



Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

¿Cómo podemos saber cómo comen nuestros alumnos?

CUESTIONARIOS DE AULA

¿Qué queremos saber?

Conocimientos

Hábitos

Adecuación a la dieta mediterránea

Evaluación del menú del comedor



Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

Encuestas sobre conocimientos

(Un menor nivel de conocimiento conlleva un peor estado nutricional)

Tabla I
Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares

1. Grupo Familiar: Cuántas personas viven habitualmente en el hogar incluido Usted: nº.....
Complete la información de cada integrante.

Instrucciones para completar:

- Nombre: sólo primer nombre
- Parentesco con preescolar o escolar: Madre, Padre, Hermano/a, Abuelo/a, Tío/a, otros.
- Edad: en años y para menores de 2 años en meses.
- Educación: Básica, Media, Técnica, Universitaria Incompleta, Universitaria Completa
- Actividad: Trabaja, Estudia, está en casa
- Donde almuerza: Casa, Trabajo, Establecimiento educacional, No almuerza
- Entrevistado: Marcar quienes fueron entrevistados

Nombre	Parentesco	Edad	Educación	Actividad	Donde almuerza	Entrevistado

II. Marque con una X la opción que le parezca correcta.

Afirmaciones	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Las frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes que son buenos para la salud.					
2. Es mejor tomar once que cenar en la noche					
3. Se pueden comer porotos, garbanos, lentejas o arvejas, en reemplazo de la carne					

Anexo I. ENCUESTA EVALUACION HABITOS INFANTILES.

1. ¿QUÉ SABES DE LOS ALIMENTOS HABITUALES SIGUIENTES
¿De dónde viene la leche?.....
¿De dónde viene el jamón?.....
¿De dónde viene el chorizo o el salchichón?.....
¿De dónde viene el queso?.....
¿De dónde vienen los huevos?.....
¿De dónde viene el yogurt?.....
¿De dónde viene el pan?.....
2. ¿QUÉ DESAYUNAS POR LA MAÑANA?
 Bocadoillo Cereales Huevos y tortilla
 Bollycao o parecido Frutas o zumos de frutas Café con leche
 Colacao o Nesquik Leche solamente Yogurt
3. ¿QUÉ COMES EN EL RECREO?
 Nada Un sandwich Frutas o zumo de frutas
 Bollycao o parecido Chucherías de bolsa (patatas, chetos, drakis) Galletas
 Un bocadoillo Yogurt
4. ¿QUÉ COMES PARA MERENDAR?
 Frutas o zumos Colacao o Nesquik Huevos o tortilla
 Bocadoillo Galletas o cereales Café con leche
 Bollycao o parecido Leche solamente Yogurt
5. ¿COMES GOLOSINAS?
 Por las tardes Mientras veo la tele

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

Hábitos alimentarios en niños y adolescentes

274 E. Rodríguez Huertas et al.

Anexo 1. Encuesta sobre hábitos dietéticos en población infantil

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DIETÉTICOS EN POBLACIÓN INFANTIL

Colegio: _____ Curso: _____
Apellidos: dd mm aaaa Nombre: _____
Fecha de nacimiento: / / País: _____
Peso: _____ Estatura: _____ Niño Niña

1.- ¿Vives con tus padres?
Sólo con mi madre Sólo con mi padre Con los 2 Con otros familiares

2.- ¿Cuántos hermanos tienes? 1 2 3 4 Más de 4

3.- ¿Hay alguien en tu familia que creas que tenga sobrepeso?
Mi padre Mi madre Mi hermano(s) Varios hermano(s)

4.- ¿Qué has desayunado hoy en tu casa, antes de venir al colegio?
Leche Cacao Galletas Cereales Magdalenas o bollos Pan Fruta Zumo Yogur Otras cosas Hoy no he tomado nada

5.- ¿Qué has tomado hoy en el recreo o que vas a tomar hoy en el recreo?
Palmera, donuts, bollicao u otros pastillos Yogur Bocadillo Fruta Zumo Batido Otras cosas Hoy no he tomado o no tomaré nada

6.- ¿Cuáles de las siguientes frutas y verduras te gustan y cuáles no te gustan?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	Nunca la he probado
Manzanas					
Plátanos					
Peras					
Naranjas					
Mandarinas					
Ciruelas					
Melocotones					

ANEXO 5:

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

Este cuestionario es para que lo rellenen los propios niños/as; en el caso de los más pequeños pueden hacerlo con ayuda.

1. DESAYUNO:

1.1 ¿Desayunaste (algo más que un vaso de leche o un zumo de fruta) ayer por la mañana, antes de ir al colegio?

SI NO

2. COMIDA DE MEDIODÍA:

2.1 ¿Dónde comiste ayer?

- En el comedor del colegio
 En el colegio, pero no en el comedor
 En casa
 En un bar
 En otro sitio (especificar) _____

<http://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-programa-caseria-cuestionario-habitos-saludables-S1138359311004400>

<http://www.pediatrasandalucia.org/piobin/Anexo5CuestionarioAlimentacion.pdf>

Pediatras Andalucía, adaptado de PERSEO:

<http://es.calameo.com/read/0023393233e78239102a3>

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

Hábitos alimentarios en niños y adolescentes



**Cuestionario
sobre la alimentación infantil**

Curso 2009/10

<http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3140&tipo=documento>

ANEXO III

TEST RÁPIDO DE KRECE-PLUS PARA LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Test validado en el estudio enKid (Crecimiento y Desarrollo 2003)

-1	No desayuna
+1	Desayuna un lácteo
+1	Desayuna cereal o derivado
-1	Desayuna bollería industrial
+1	Toma una fruta o un zumo de fruta a diario
+1	Toma una segunda fruta a diario
+1	Toma un segundo lácteo a diario
+1	Toma verdura fresca o cocida una vez al día
+1	Toma verdura fresca o cocida más de una vez al día
-1	Acude más de una vez a la semana a un fast-food
-1	Toma bebidas alcohólicas al menos una vez a la semana
+1	Le gustan las legumbres
-1	Toma varias veces al día dulces y gominolas
+1	Toma pasta o arroz casi a diario
+1	Utilizan aceite de oliva en casa

Valoración del test (0 – 10 puntos)

- 3** Nivel nutricional muy bajo. Conviene corregir urgentemente los hábitos dietéticos. Consultar con el pediatra o dietista.
- 4-7** Nivel nutricional medio. Es necesario introducir algunas mejoras en tu alimentación. Acude al pediatra en seis meses.
- 8** Nivel nutricional alto. Sigue así

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

Hábitos alimentarios en niños y adolescentes

ANEXO I. Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario - CFCA

LISTADO DE ALIMENTOS

	¿CUÁNTAS VECES COME?	
	A LA SEMANA	AL MES
Leche		
Yogur		
Chocolate: tableta, bombones, "Kit Kat", "Mars"...		
Cereales inflados de desayuno ("Corn-Flakes", "Kellogg's")		
Galletas tipo "maría"		
Galletas con chocolate, crema...		
Magdalenas, bizcocho...		
Ensamada, donut, croissant...		
	A LA SEMANA	AL MES
Ensalada: lechuga, tomate, escurola...		
Judías verdes, acelgas o espinacas		
Verduras de guarnición: berenjena, champiñones		
Patatas al horno, fritas o hervidas		
Legumbres: lentejas, garbanzos, judías...		
Arroz blanco, paella		
Pasta: fideos, macarrones, espaguetis...		
Sopas y cremas		
	A LA SEMANA	AL MES
Huevos		
Pollo o pavo		
Ternera, cerdo, cordero (bistec, empanada,...)		
Carne picada, longaniza, hamburguesa		
Pescado blanco: merluza, mero,...		
Pescado azul: sardinas, atún, salmón,...		
Marisco: mejillones, gambas, langostinos, calamares,...		
Croquetas, empanadillas, pizza		
Pan (en bocadillo, con las comidas,...)		

Tabla 1: Preguntas de la encuesta

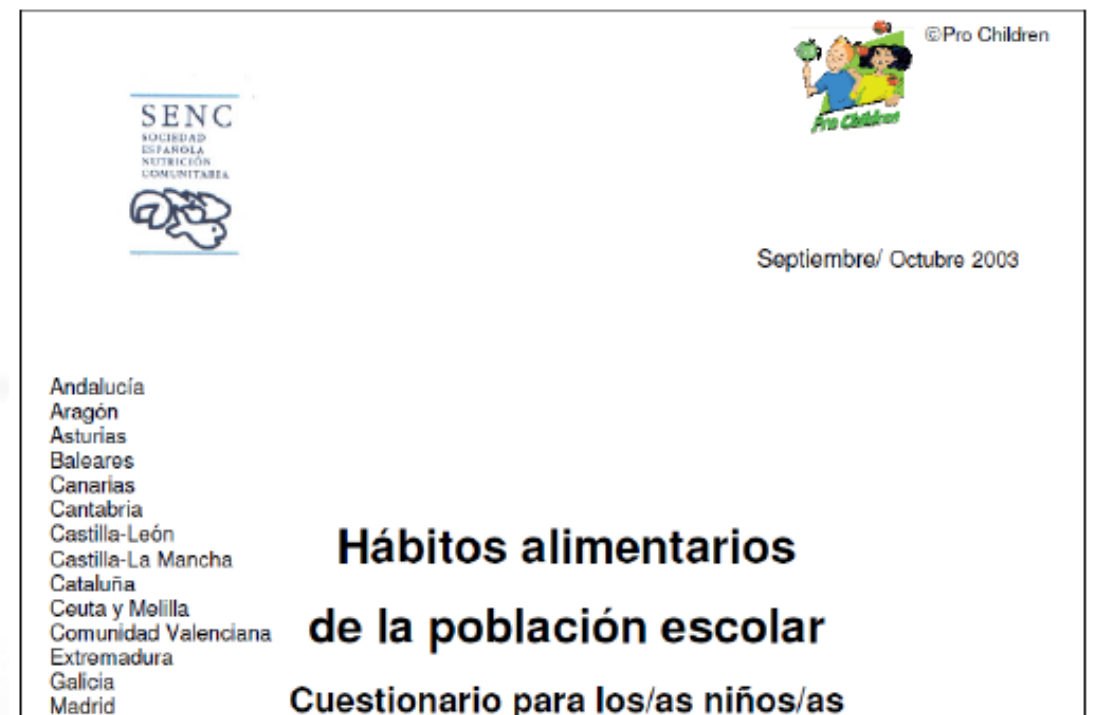
Nº	PREGUNTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.	¿Crees que tienes una alimentación saludable?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No					
2.	¿Picas entre horas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No					
3.	¿Sigues algún tipo de dieta?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No					
4.	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No					
5.	¿Comes despacio y sentado?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No					
6.	¿Cuántas comidas realizas al día?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5	
7.	¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5	
8.	¿Cuántos lácteos tomas diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5	

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original7.pdf>

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

Hábitos alimentarios en niños y adolescentes

[http://www.prochildren.org/Child%20questionnaires/Spain/Spanish%20CSS/Spanish CSS child q'naire.pdf](http://www.prochildren.org/Child%20questionnaires/Spain/Spanish%20CSS/Spanish%20CSS%20child%20q'naire.pdf)



The image shows the cover of a questionnaire titled 'Hábitos alimentarios de la población escolar' (Eating habits of the school population). It is a questionnaire for children and adolescents. The cover features the logo of SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) on the left and the Pro Children logo on the right. The date 'Septiembre/ Octubre 2003' is printed below the Pro Children logo. A list of Spanish regions is provided on the left side of the cover. The title 'Hábitos alimentarios de la población escolar' is prominently displayed in the center, with 'Cuestionario para los/as niños/as' written below it.

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA

© Pro Children

Septiembre/ Octubre 2003

Andalucía
Aragón
Asturias
Balears
Canarias
Cantabria
Castilla-León
Castilla-La Mancha
Cataluña
Ceuta y Melilla
Comunidad Valenciana
Extremadura
Galicia
Madrid

**Hábitos alimentarios
de la población escolar**
Cuestionario para los/as niños/as


Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

Adecuación a la dieta mediterránea

ANEXO 3:

Cuestionario KIDMED

Adherencia a la DIETA MEDITERRÁNEA en la infancia	Puntos
Toma una fruta o un zumo natural todos los días.	+1
Toma una 2ª pieza de fruta todos los días.	+1
Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día.	+1
Toma verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día.	+1
Consume pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces a la semana).	+1
Acude una vez o más a la semana a un centro de comida rápida (<i>fast food</i>) tipo hamburguesería.	-1
Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez a la semana.	+1
Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
Desayuna un cereal o derivado (pan, etc)	+1
Toma frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana).	+1
Se utiliza aceite de oliva en casa.	+1
No desayuna	-1

A cartoon illustration of a man with brown hair, wearing a white shirt and a brown tie, holding a sign. The sign is white with black text that reads 'FRUTAS Y VEGETALES'. The man is smiling and looking towards the viewer.

FRUTAS Y
VEGETALES

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

Evaluación menú del comedor



Tabla I
Cuestionario COMES de evaluación dietética de los menús escolares

<i>Ítems</i>	<i>Puntos</i>
1. El menú ofrece pescado al menos dos veces a la semana	
2. El menú ofrece legumbres al menos dos veces a la semana	
3. El menú ofrece lácteos una vez a la semana o menos	
4. El menú ofrece fruta fresca al menos cuatro veces a la semana	
5. El menú ofrece verduras/hortalizas como plato principal al menos una vez a la semana	
6. El menú ofrece una guarnición de verduras/hortalizas al menos cuatro veces a la semana	
7. El menú ofrece alimentos precocinados o procesados menos de una vez cada quince días	
8. El menú ofrece derivados cárnicos menos de una vez cada quince días	
9. La presencia en el menú de fritos, rebozados y empanados es menor o igual de dos veces a la semana	
10. Existe una adecuada variedad de alimentos del mismo grupo	
11. Existe una adecuada variedad de preparaciones culinarias, en general y para los mismos alimentos	

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

ON LINE...

Dieta mediterránea: <http://cuidatecv.es/test-predimed/>

Consumo de frutas y verduras: [http://www.alimentacion.es/es/plan de consumo de frutas en las escuelas/encuestas/encuesta jovenes.aspx](http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/encuestas/encuesta_jovenes.aspx)

Hábitos alimentarios: <https://endocrinoynutricion.wordpress.com/2013/04/12/el-abc-de-la-nutricion/>



Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

ANEXO 3:

Cuestionario KIDMED

Adherencia a la DIETA MEDITERRÁNEA en la infancia	Puntos
Toma una fruta o un zumo natural todos los días.	+1
Toma una 2ª pieza de fruta todos los días.	+1
Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día.	+1
Toma verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día.	+1
Consume pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces al a semana).	+1
Acude una vez o mas a la semana a un centro de comida rápida (<i>fast food</i>) tipo hamburguesería.	-1
Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez a la semana.	+1
Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
Desayuna un cereal o derivado (pan, etc)	+1
Toma frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana).	+1
Se utiliza aceite de oliva en casa.	+1
No desayuna	-1
Desayuna un lácteo (yogurt, leche, etc).	+1
Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos.	-1
Toma 2 yogures y/o 40 g queso cada día.	+1
Toma golosinas y/o caramelos varias veces al día	-1

Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula

Valor del índice KIDMED

≤ 3 : Dieta de muy baja calidad

4 a 7: Necesidad de mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo.

≥ 8 : Dieta mediterránea óptima

¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

Guías alimentarias en España: Guía de la Alimentación Saludable



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

Guías alimentarias en España: Dieta Mediterránea

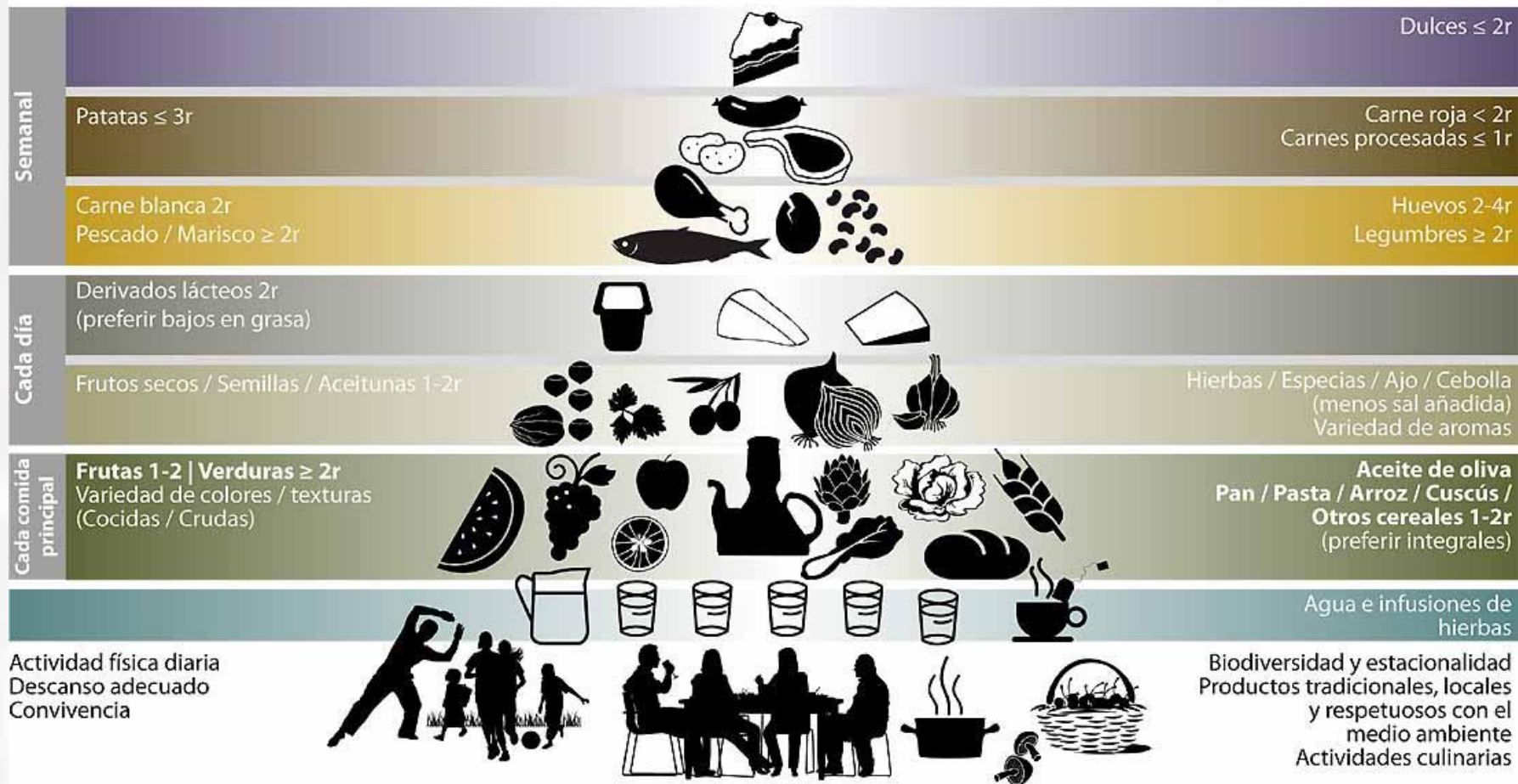
Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



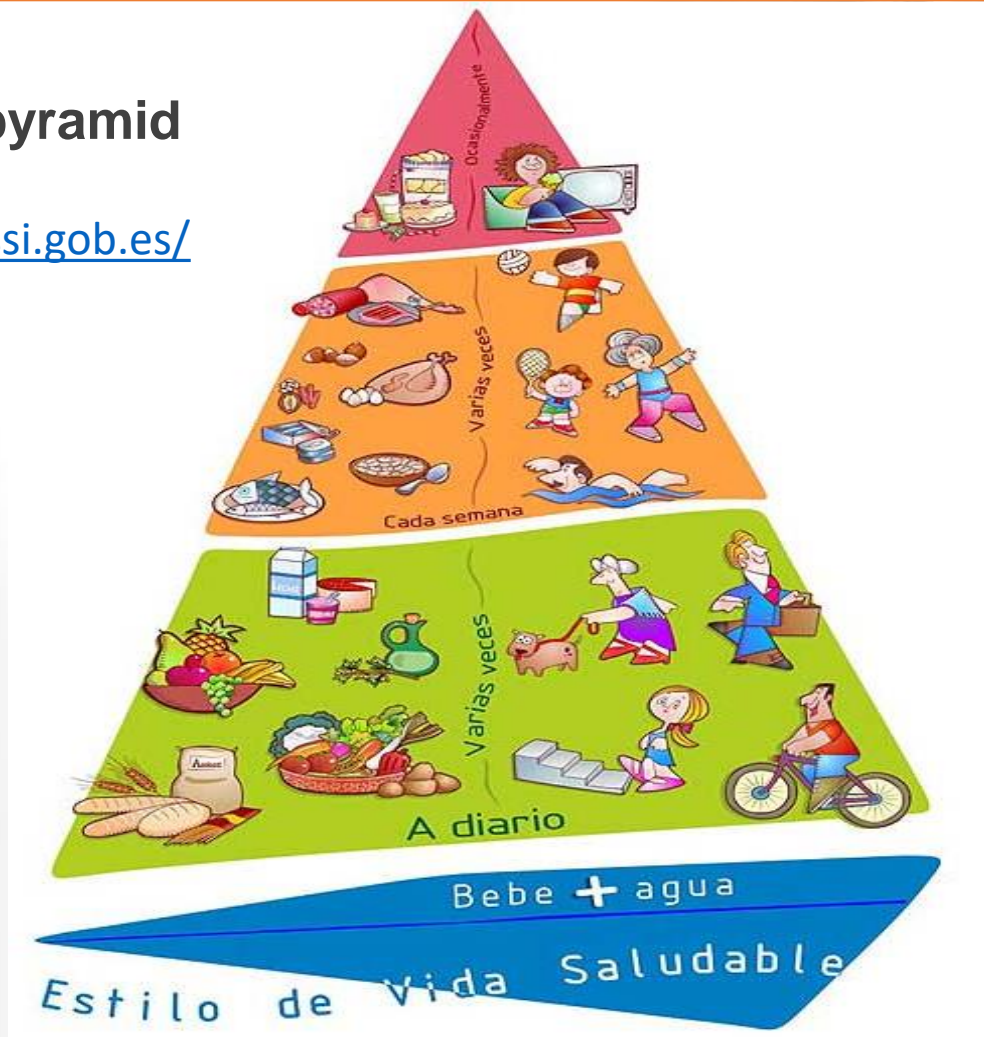
Vino con moderación y respetando las costumbres



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

NAOS: Children's pyramid

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>

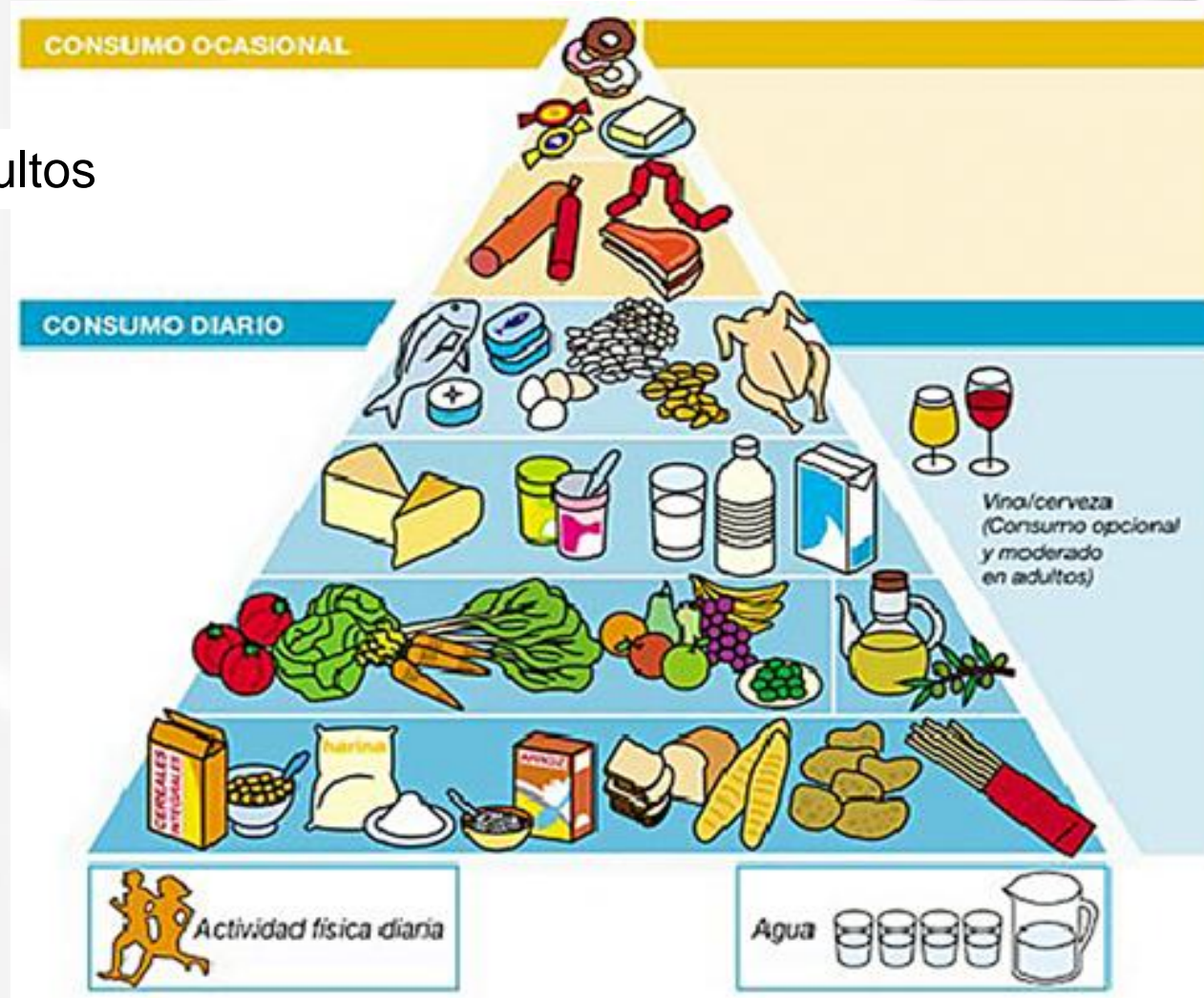


¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

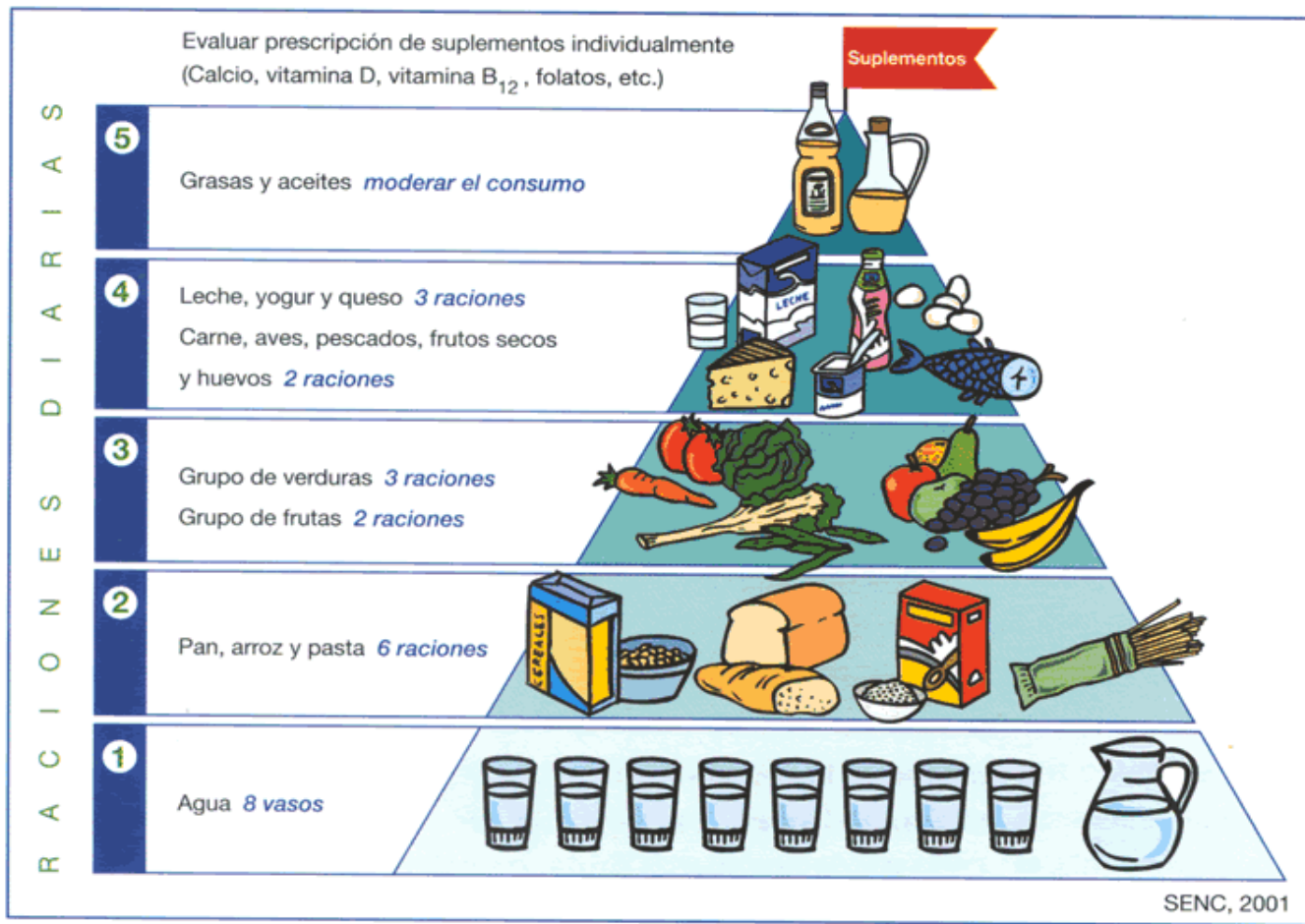
Adultos



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

ADULTO MAYOR

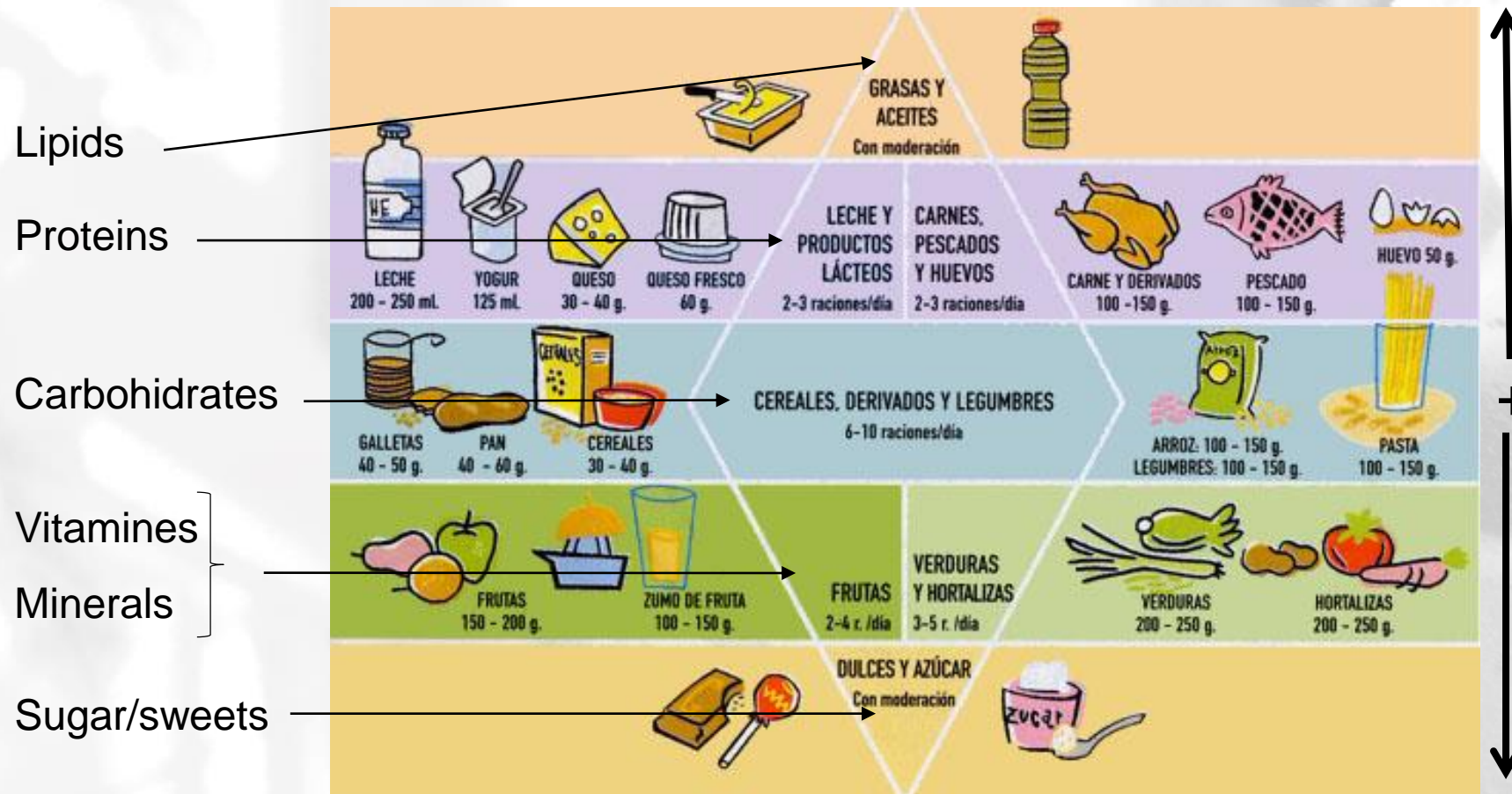
Pirámide de la alimentación para personas mayores de 70 años



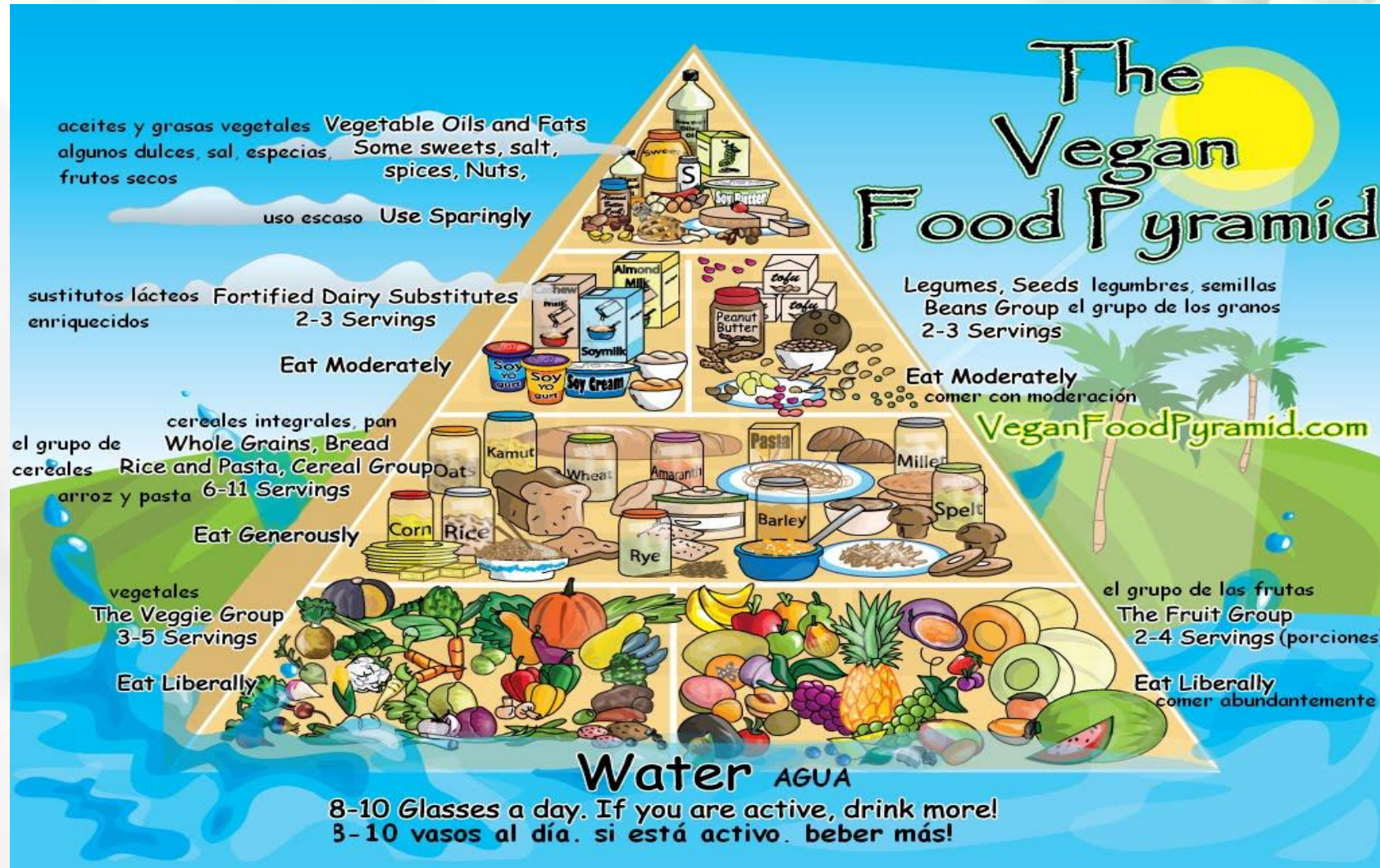
¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

INTERNATIONAL FOOD GUIDES

JAPAN



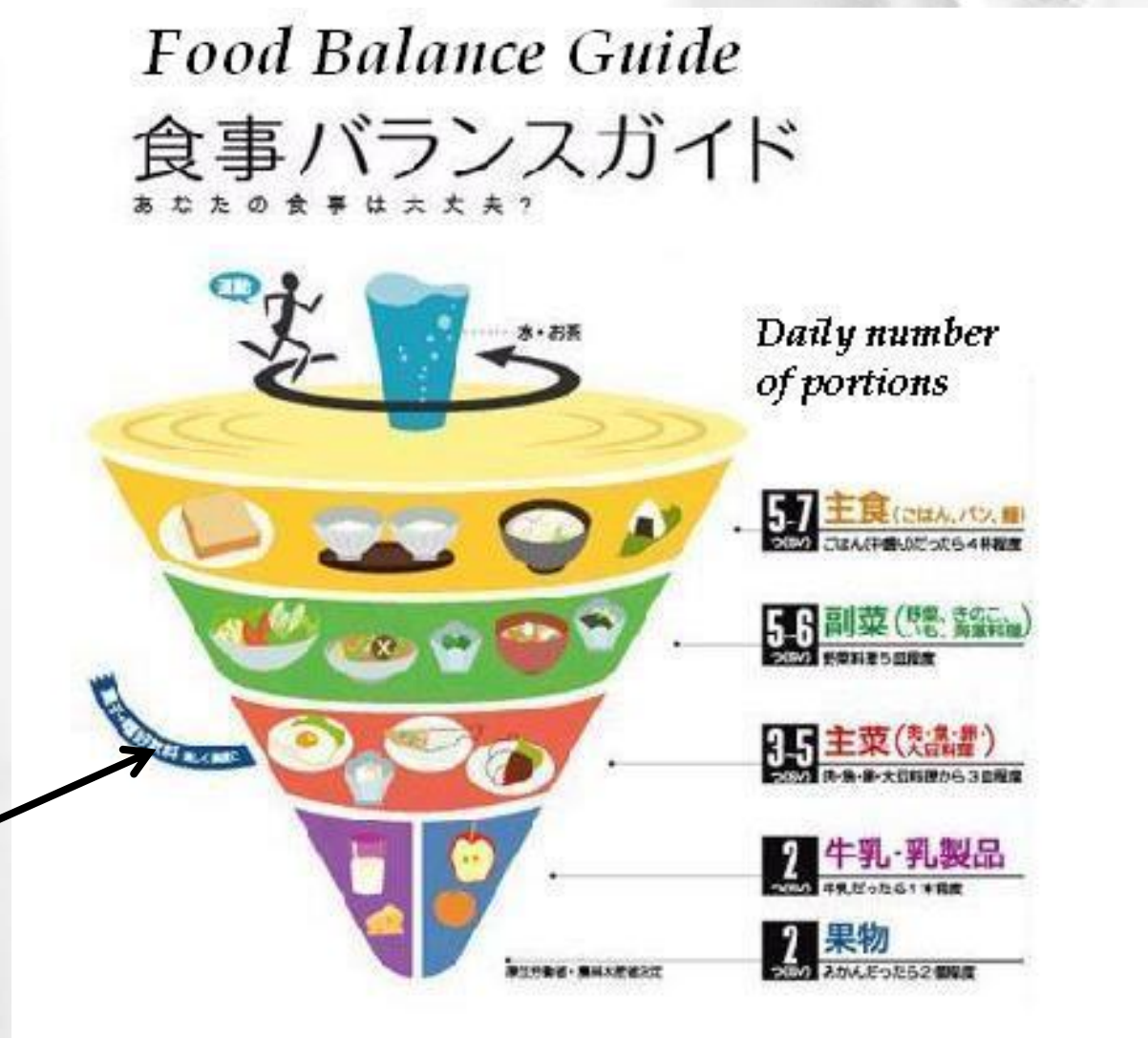
中国营养学会

China



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

CHINA

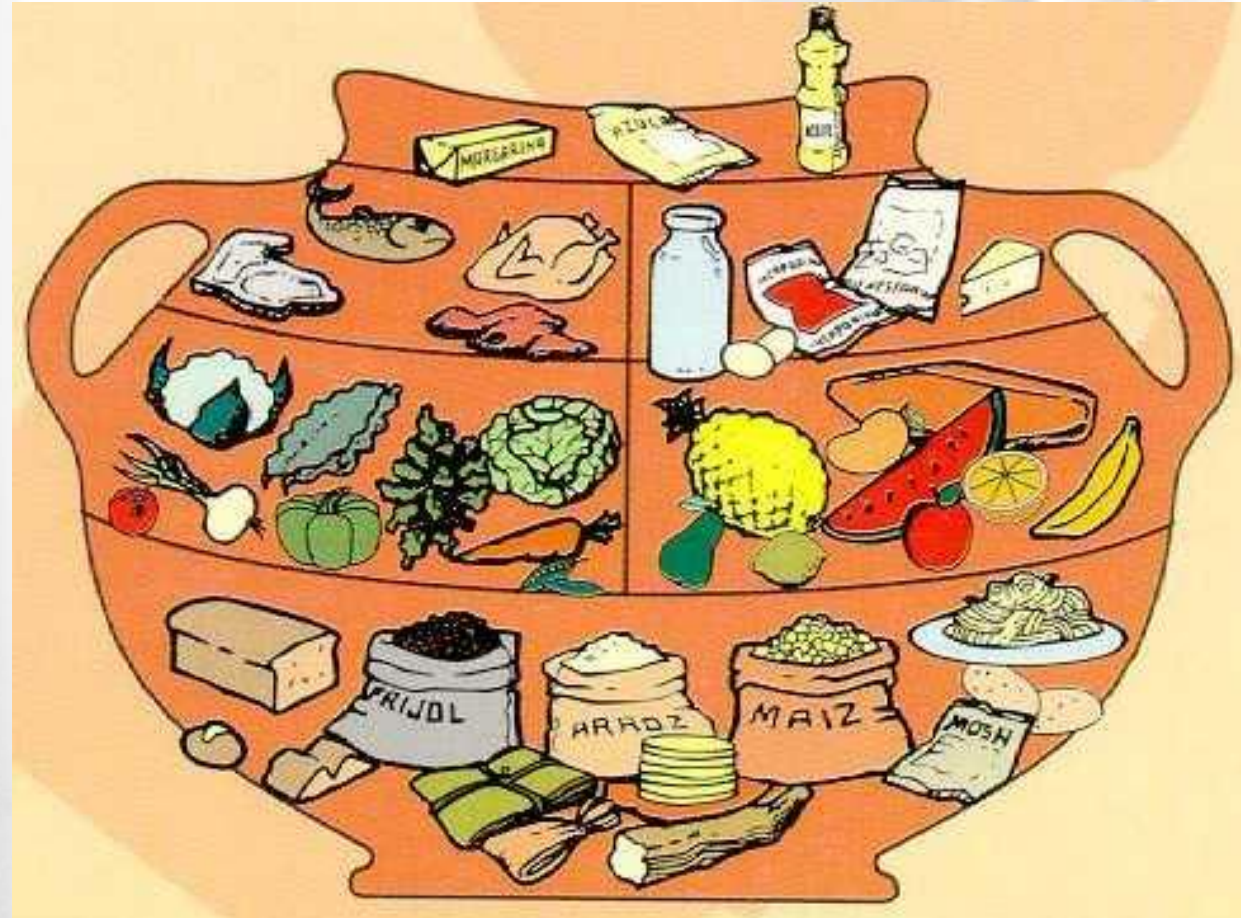


1/2 RACIÓN!!



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

GUATEMALA



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

PARAGUAY



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

ARGENTINA



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

HONDURAS



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

CANADA



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

USA

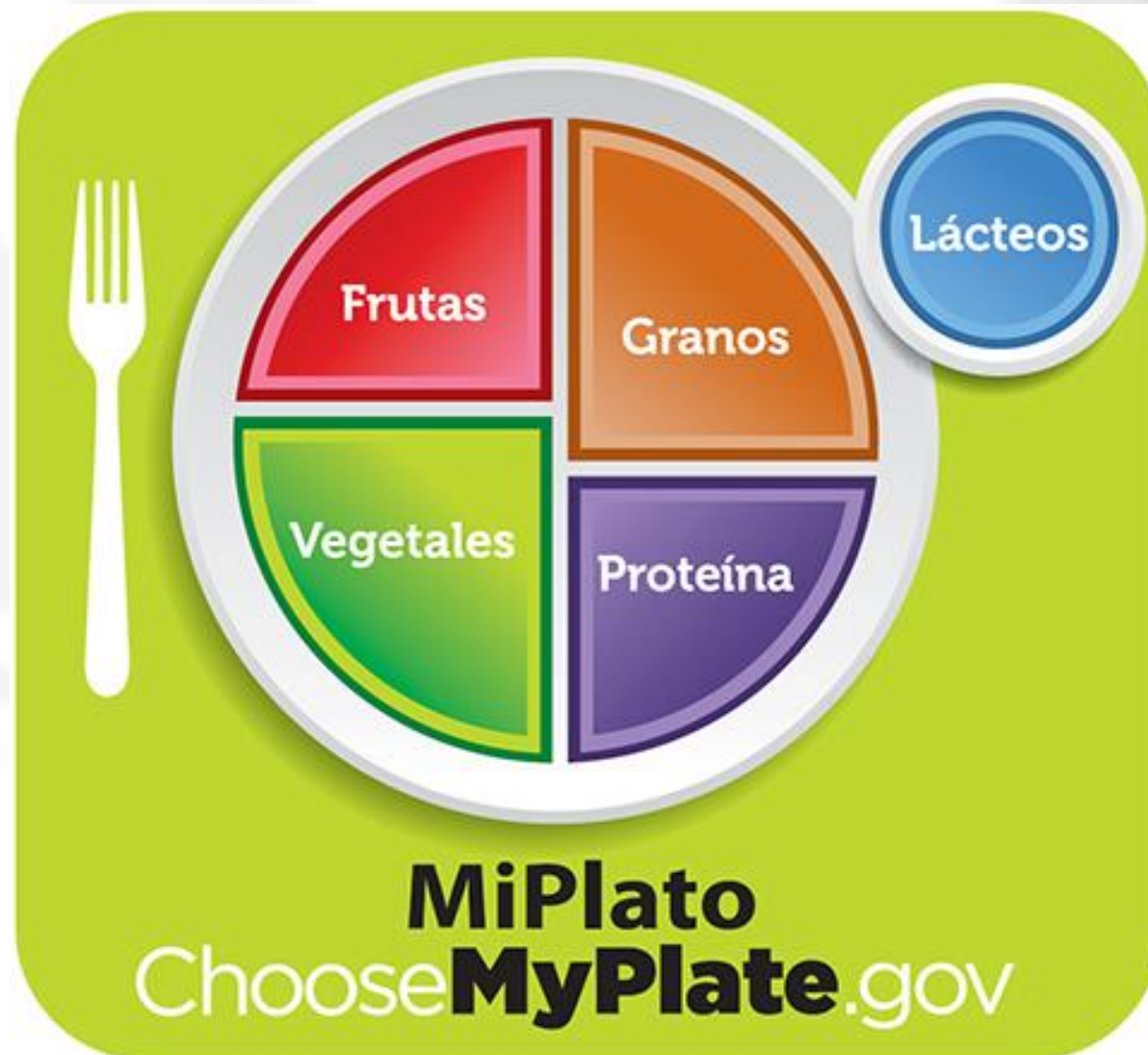


¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

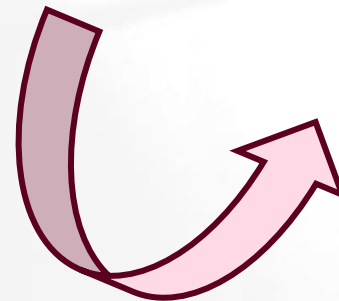
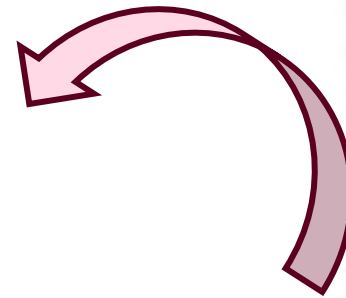
AUSTRALIA



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

Diferencias...

MY PLATE:

- Grupos de alimentos:

- Cereales
- Frutas
- Vegetales
- Proteína (Alimentos??)
- Agua

- *Grasas y aceites??*
- *Dulces, bollería...??*

- Tamaño raciones??

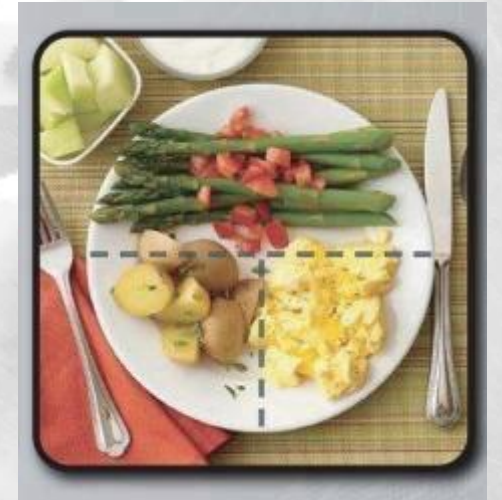
PYRAMIDES:

- 5/6 Grupos de alimentos:

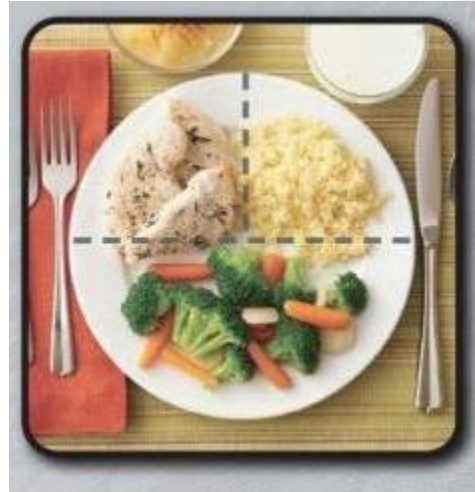
- Cereales
- Frutas y vegetales
- Leche, derivados lácteos, carnes, pescados, huevos...
- Grasas y aceites
- Dulces, bollería...
- ¿Agua?

- Tamaño de raciones (diaria / semanal)

¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



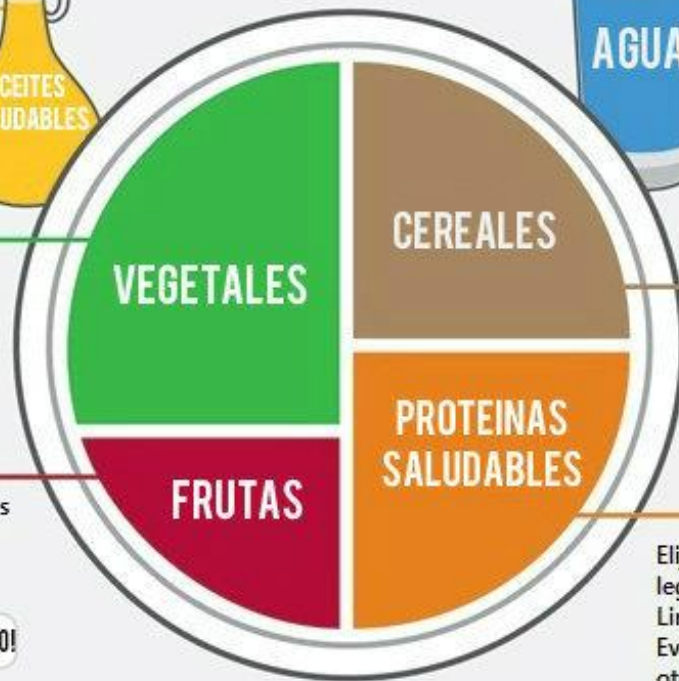
¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.

UN PLATO SALUDABLE según Harvard

Use aceites saludables (como el aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la manteca. Evite las grasas trans.



Cuanta mas cantidad y variedad de verduras consuma, mejor. Papas no cuentan.



Beba agua, te o cafe (con poco o nada de azucar). Limite los lacteos (1-2 raciones al dia) y jugos artificiales (1 pequeño vaso al dia). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales integrales (como arroz, pan y pastas integrales). Limite los cereales refinados (como el arroz y pan blanco).

Coma gran cantidad de frutas de todos los colores.

Elija pescados, carnes de ave, legumbres, y frutas secas. Limite el consumo de carnes rojas. Evite los embutidos, fiambres, y otras carnes procesadas.



© Harvard University

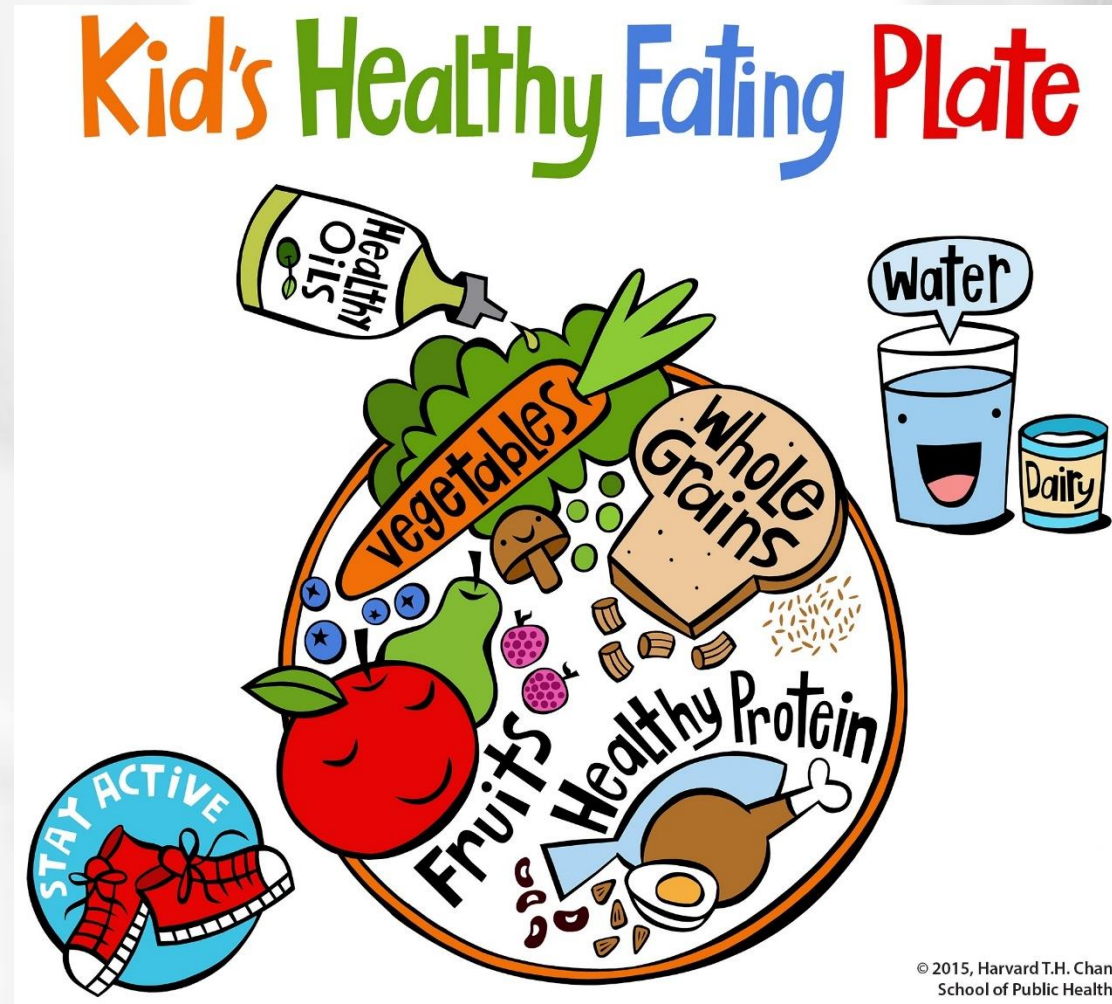


Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



¿Qué es una alimentación saludable? Poniendo en práctica MyPlate.



CONTENIDOS: ¿Qué vamos a ver hoy?

JUEVES 30 DE ENERO: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. EVALUACIÓN DE LA INGESTA E INTERPRETACIÓN DE MENÚS. LA COMPRA Y EL ETIQUETADO, CONOCIENDO LOS ALIMENTOS.

17.00h - 18.00h: Práctica de diseño de menús y complementación

18.00h – 19.00h: La lista de la compra – Diseño y planificación.

19.30h – 20.00h: En el “súper” - La compra y el etiquetado. Taller de etiquetado

La alimentación saludable.

HEALTHY EATING PYRAMID

HEALTHY FATS

MILK, YOGHURT, CHEESE & ALTERNATIVES

LEAN MEAT, POULTRY, FISH, EGGS, NUTS, SEEDS, LEGUMES

GRAINS

VEGETABLES & LEGUMES

FRUIT

ENJOY HERBS & SPICES

CHOOSE WATER

Enjoy a variety of food and be active every day!

Nutrition Australia

© Copyright The Australian Nutrition Foundation Inc. 3rd edition, 2015



La alimentación saludable.

¿Qué es un menú
saludable?



La alimentación saludable.

Una dieta saludable...

- VARIADA
- EQUILIBRADA
- SUFICIENTE



La alimentación saludable.

Incluye alimentos de TODOS los grupos...



La



De todos...?????????

La alimentación saludable.

¿Qué
debemos
tener en
cuenta...
?



La alimentación saludable.

10



La alimentación saludable.

**SENTIDO
COMÚN**



**MALOS
HÁBITOS**

La alimentación saludable.

20

La alimentación saludable.

¿Cuándo?

La alimentación saludable.

HORARIOS Y NÚMERO DE COMIDAS

- 4-5 comidas, horarios regulares, tranquilamente.
- Valor: en las comidas no solo se ingieren nutrientes.
- Tiempo de las comidas.



La alimentación saludable.

30

La alimentación saludable.

Forma de preparación

Microondas

Rehogados

Guisos

Asados

Hierbas,
vinagretas

Ensaladas

Guarniciones

Salsa tomate,
verde, ajoarriero

Papillote

Al vapor

...



La alimentación saludable.

40

La alimentación saludable.

¿Cuánto?

La alimentación saludable.



¿Para quién?

¿Qué tipo de alimento?

¿Cómo está preparado?

¿Qué comida del día es?

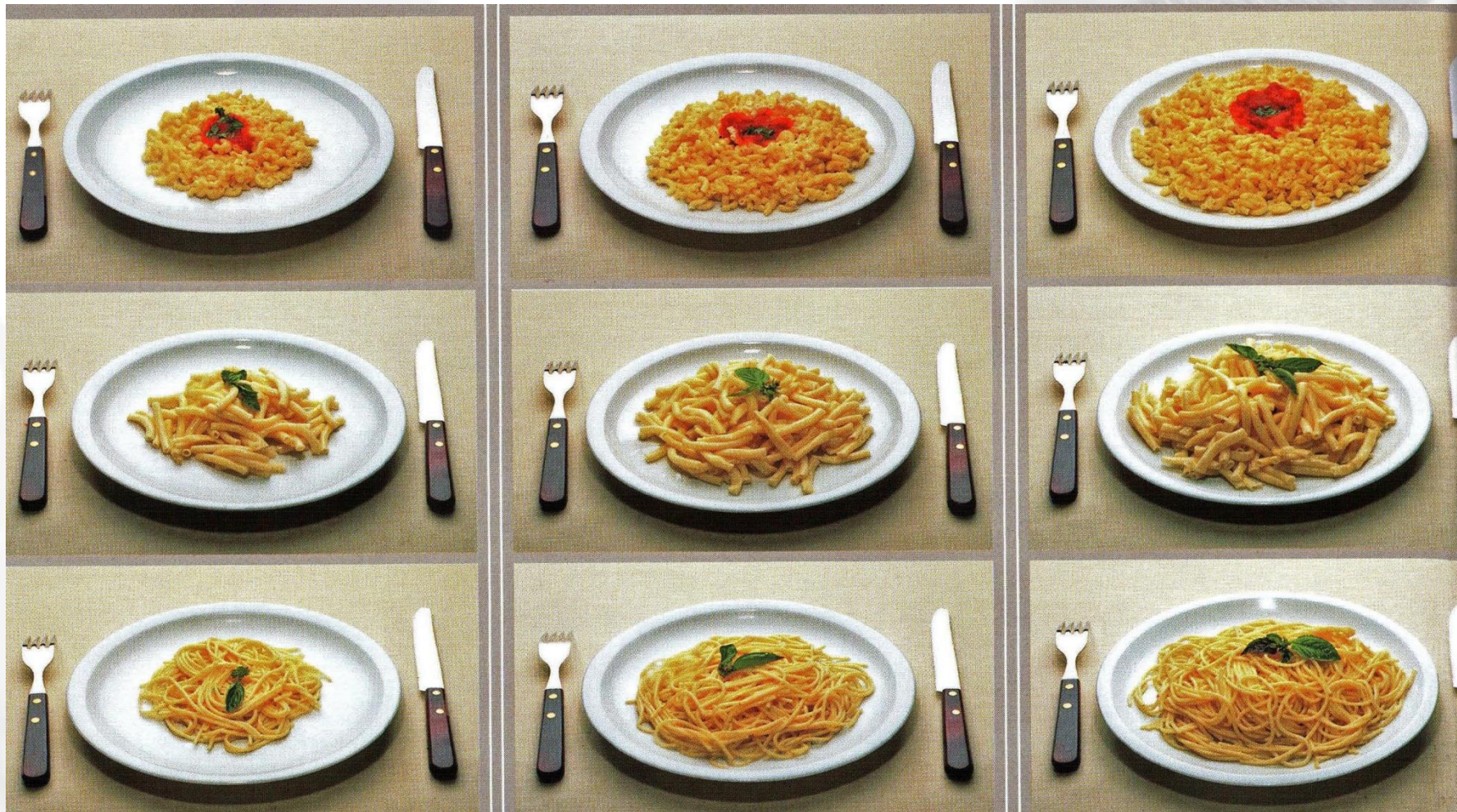
¿Qué más hay de comida?

¿...?

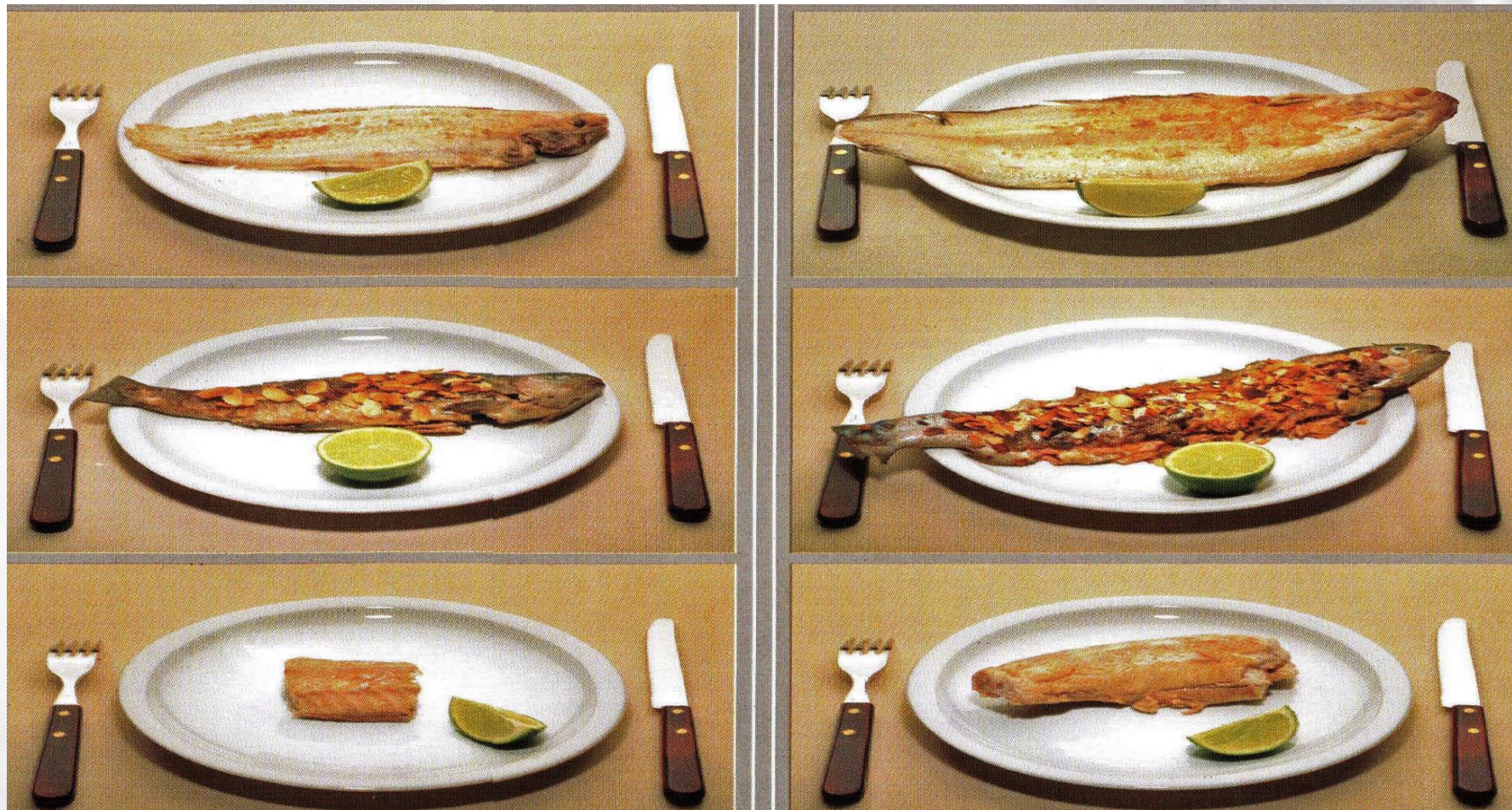
Tamaño de raciones



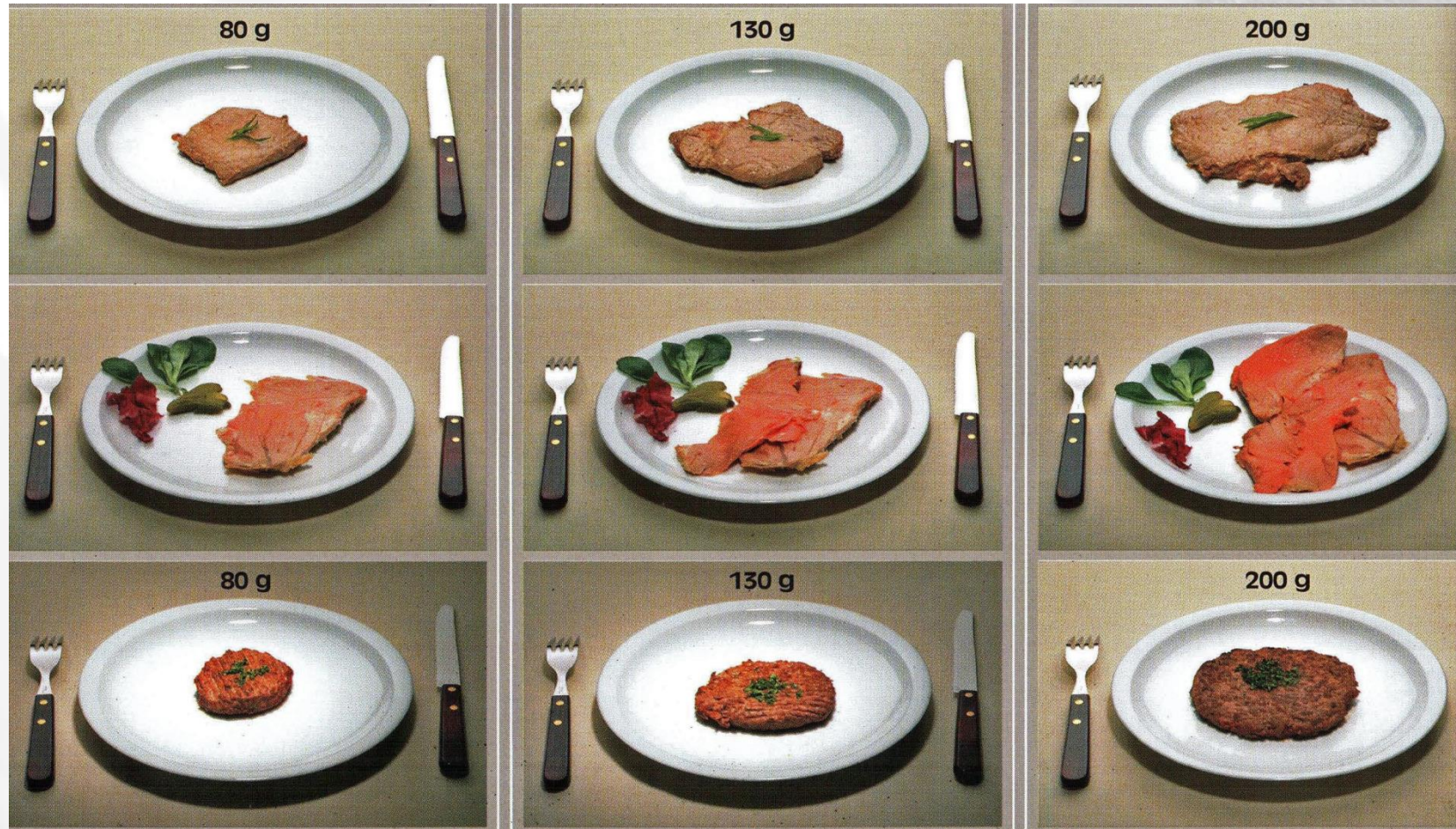
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Endivias	20 gr = 4.33 Kcal	40 gr = 8.66 Kcal	60 gr = 12.99 Kcal
Judías verdes	100 gr = 28.57 Kcal	175 gr = 49.99 Kcal	250 gr = 71.42 Kcal
Ensalada	20 gr = 3.33 Kcal	40 gr = 6.66 Kcal	60 gr = 9.99 Kcal



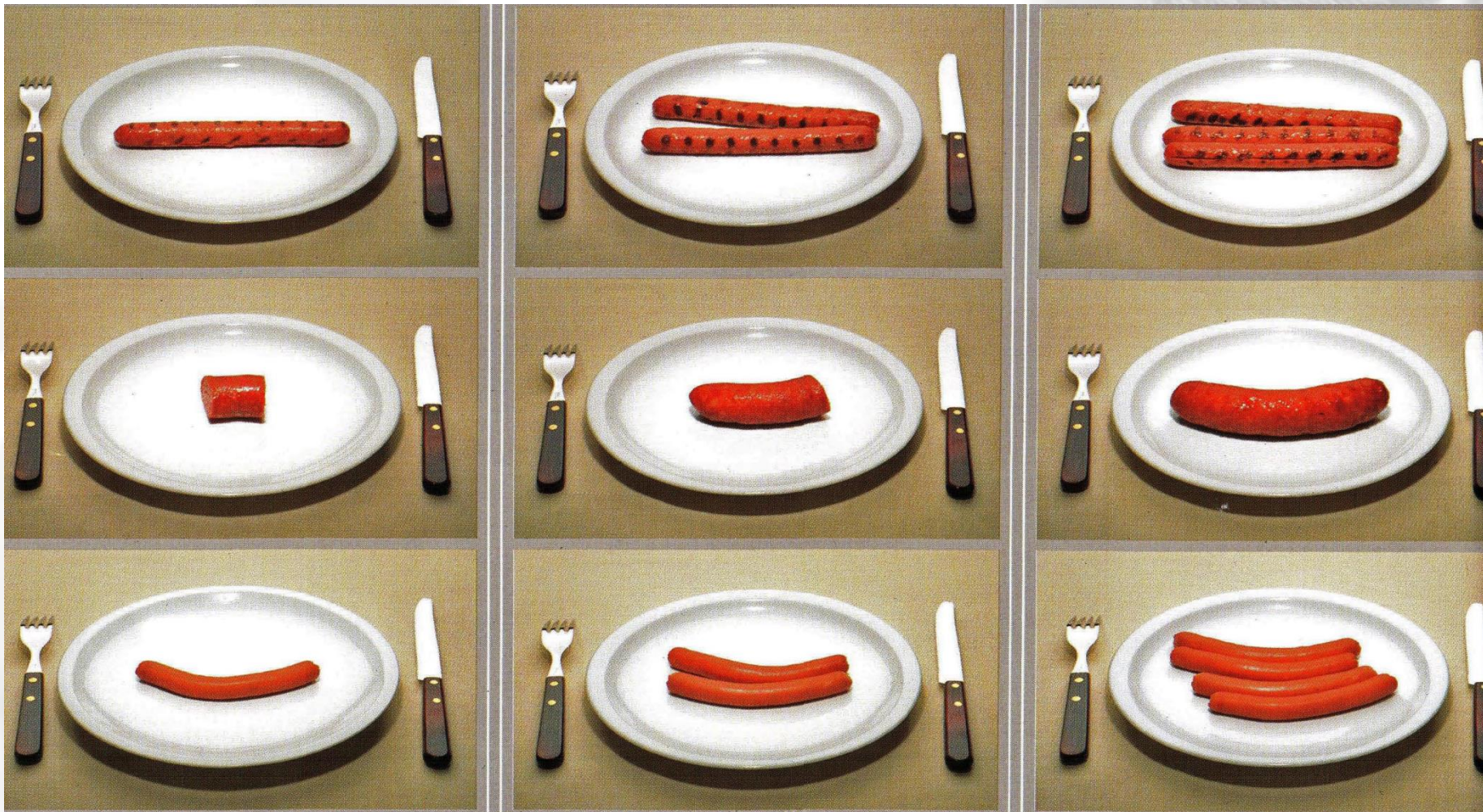
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Espirales	100 gr = 114.9 Kcal	200 gr = 229.97 Kcal	300 gr = 348.45 Kcal
Macarrones	100 gr = 114.9 Kcal	200 gr = 229.97 Kcal	300 gr = 348.45 Kcal
Espaguetis	100 gr = 112.88 Kcal	200 gr = 225.77 Kcal	300 gr = 342.08 Kcal



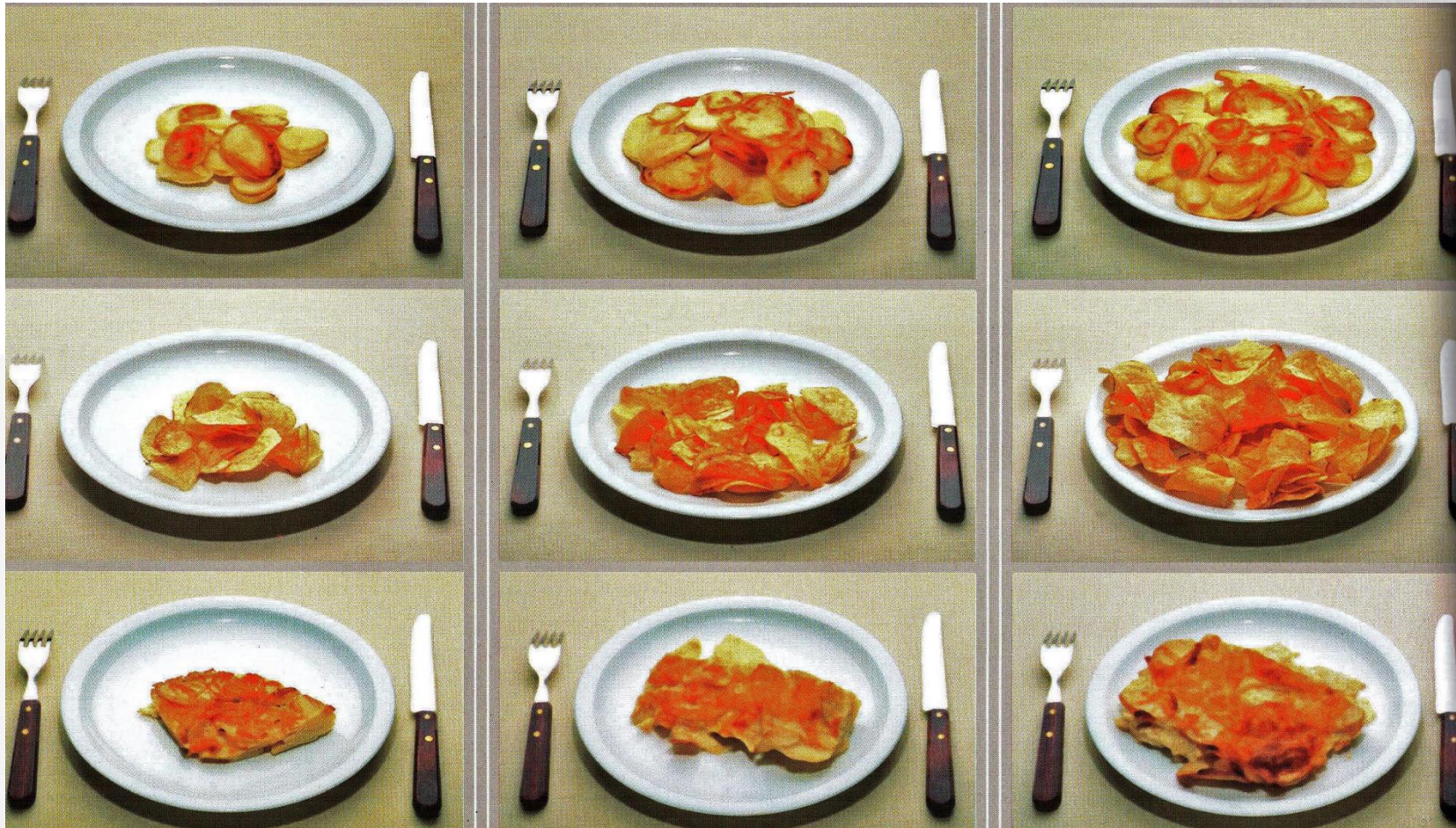
	Energía platos 1	Energía platos 2
Lenguado	150 gr = 67.13 kcal	400 gr = 179 kcal
Trucha	180 gr = 83.51 kcal	380 gr = 176.9 kcal
Salmón	80 gr = 143.8 kcal	200 gr = 359.6 kcal



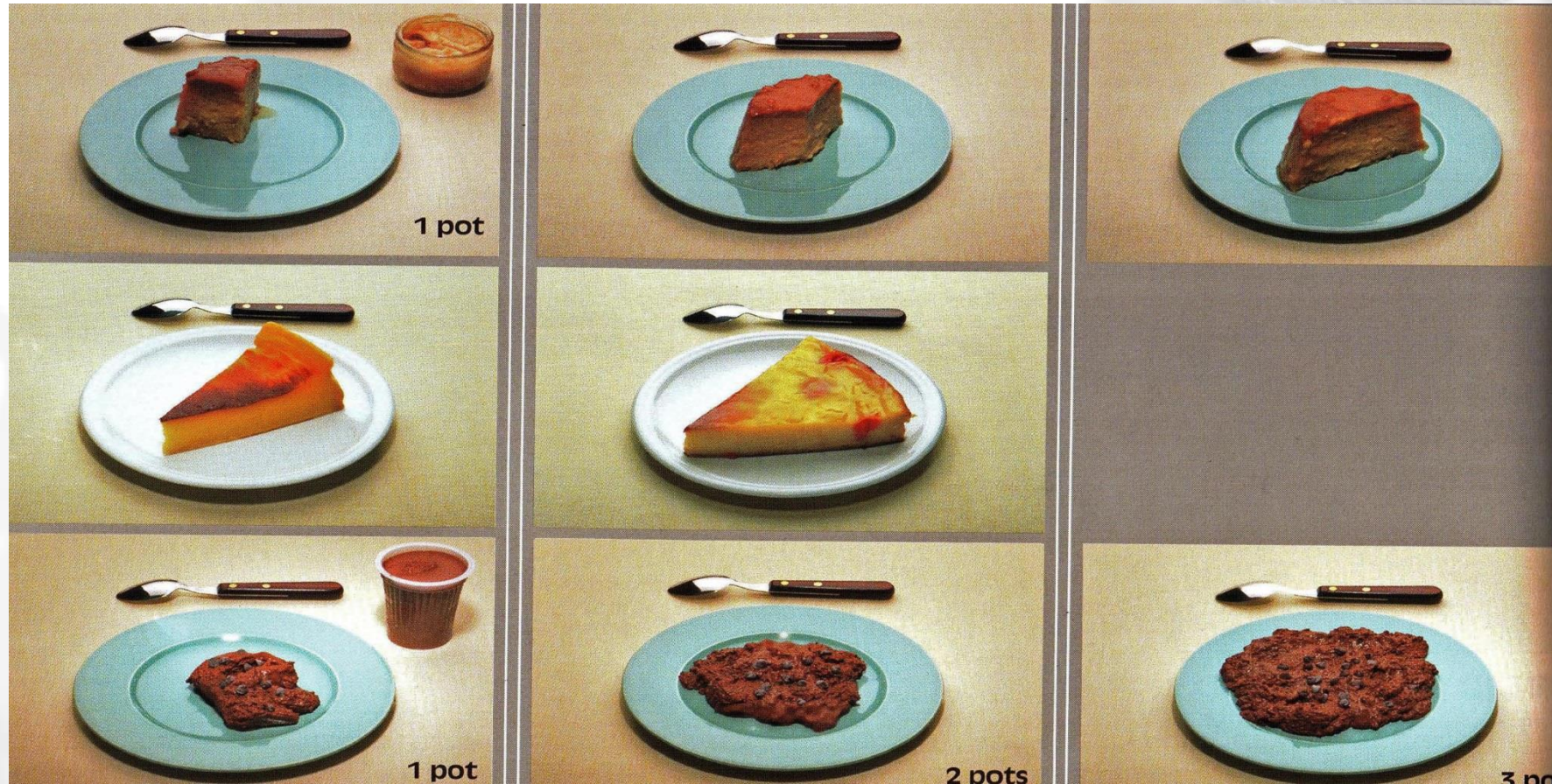
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Ternera	80gr = 201.6 kcal	130 gr = 327.6 kcal	200 gr = 504 kcal
Cerdo	80 gr = 78.4 Kcal	130 gr = 127.4 Kcal	200 gr = 196 Kcal
Hamburguesa	80 gr = 226 Kcal	130 gr = 368 Kcal	200 gr = 585 Kcal



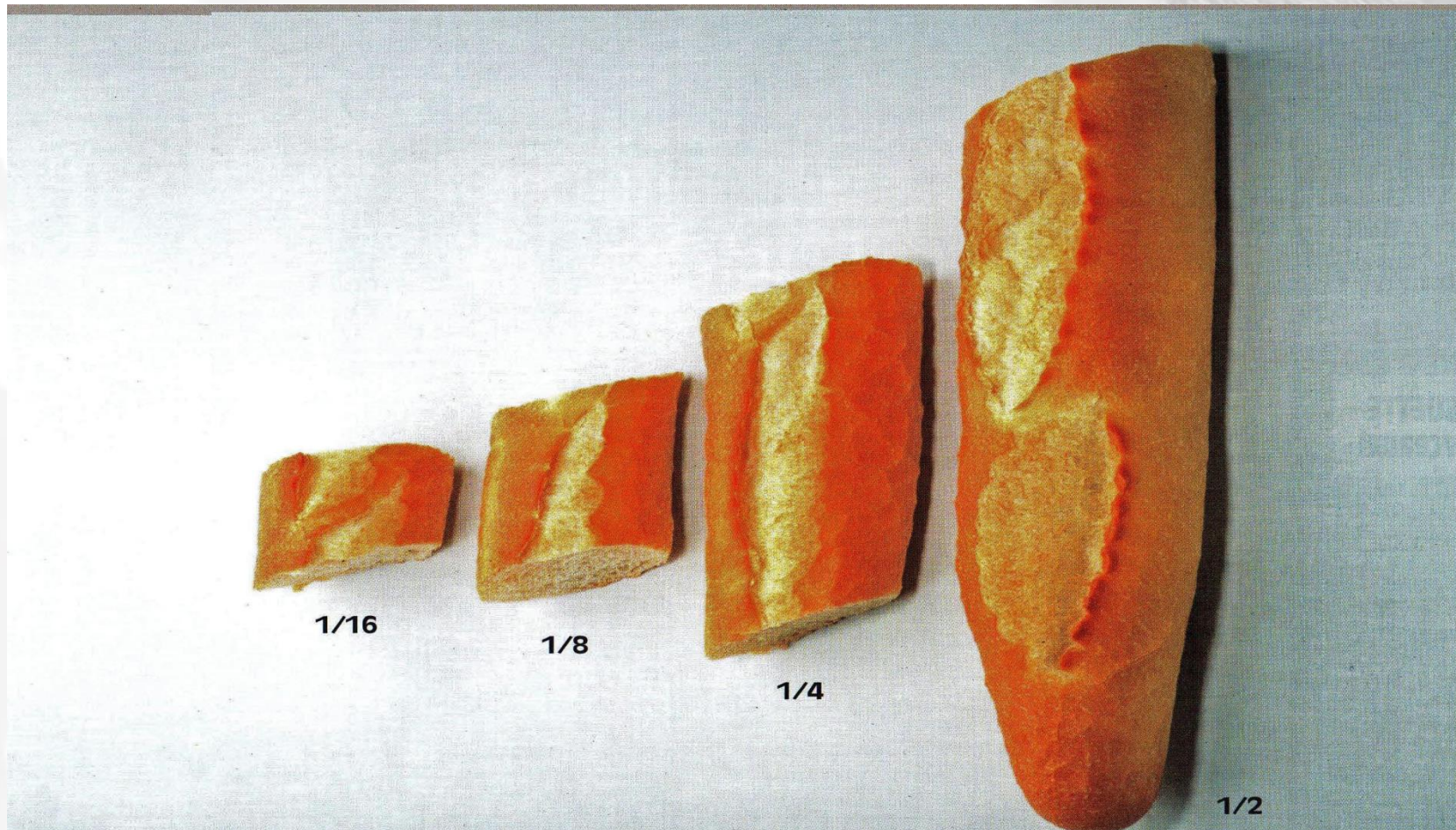
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Frescas	50 gr = 229.37 Kcal	100 gr = 458.75 Kcal	150 gr = 688.12 Kcal
Tipo Viena	35 gr = 100.6 Kcal	75 gr = 214.41 Kcal	150 gr = 428.8 Kcal
Tipo Frankfour	35 gr = 82.2 Kcal	70 gr = 176.06 Kcal	140 gr = 328.65 Kcal



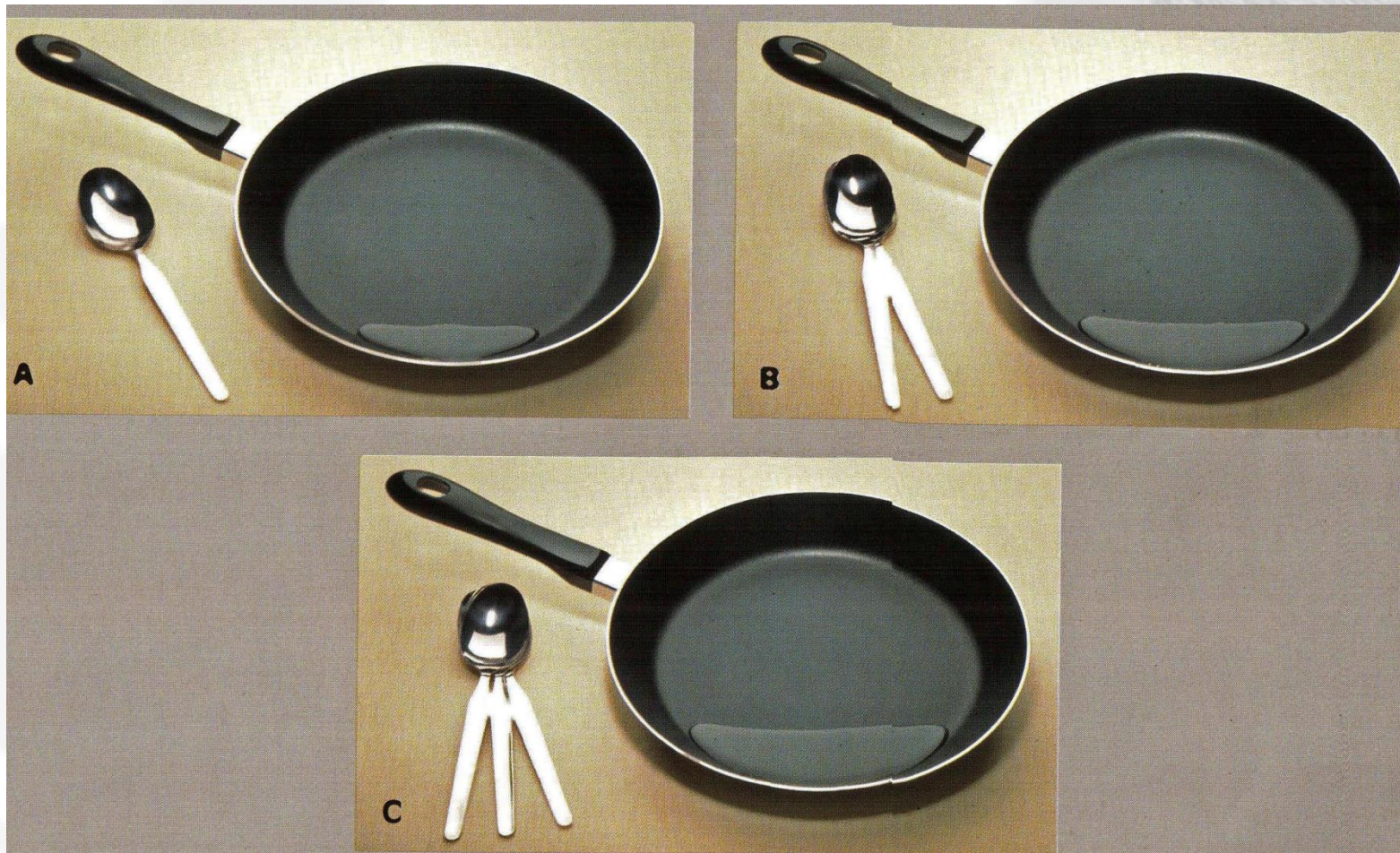
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Patatas horno	100gr = 72.27 Kcal	200 gr = 144.54 kcal	300 gr = 216.81Kcal
Patatas chips	100 gr = 547.3 Kcal	200 gr = 1094.6 Kcal	300 gr = 1641.00 Kcal
Patatas gratinadas	100 gr = 152.7 Kcal	200 gr = 252.24 Kcal	300 gr = 337.52 Kcal



	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Flan	70 gr = 84.9 Kcal	140 gr = 169.8 Kcal	225 gr = 272.9 Kcal
Pastel queso	200 gr = 816.9 Kcal	300 gr = 1225.35 Kcal	-
Helado	100 gr = 184.35 Kcal	200 gr = 368.7 Kcal	300 gr = 553.05 Kcal



	Energía platos 1
Ración	25 gr = 60.88 Kcal
Bocadillo	100 gr = 243.53 Kcal
Media barra	200 gr = 487.06 Kcal



	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Aceite oliva	10 gr = 89.9 Kcal	20 gr = 179.8 Kcal	30 gr = 269.7 Kcal
Aceite girasol	10 gr = 89.9 Kcal	20 gr = 179.8 Kcal	30 gr = 269.7 Kcal
Aceite maíz	10 gr = 89.9 Kcal	20 gr = 179.8 Kcal	30 gr = 269.7 Kcal

La alimentación saludable.

Y entonces cómo lo hago???



Guía de la mano para la cantidad de ración

Verduras: Una ración es la capacidad de 2 manos juntas.



comida

almuerzo

merienda

desayuno



Grasas: No de ser más grande que la punta de un dedo.

Proteínas: La ración es del tamaño de la palma de la mano

cena



Hidratos: Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Queso: La ración adecuada equivale al grosor de 2 dedos.



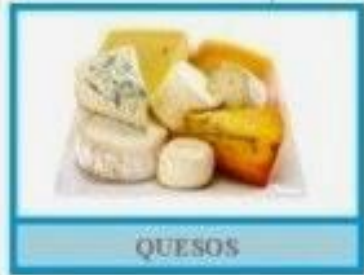
Helados: Dos porciones tendrán el tamaño de un puño.



5 dedos 5 comidas al día

MÉTODO DE LA MANO:

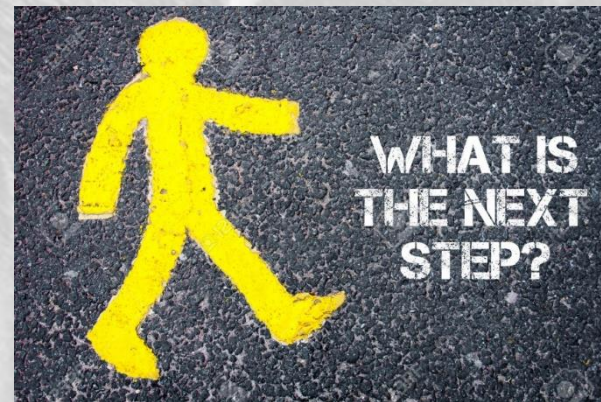
Guía útil para el control de las raciones de alimentos



La alimentación saludable.

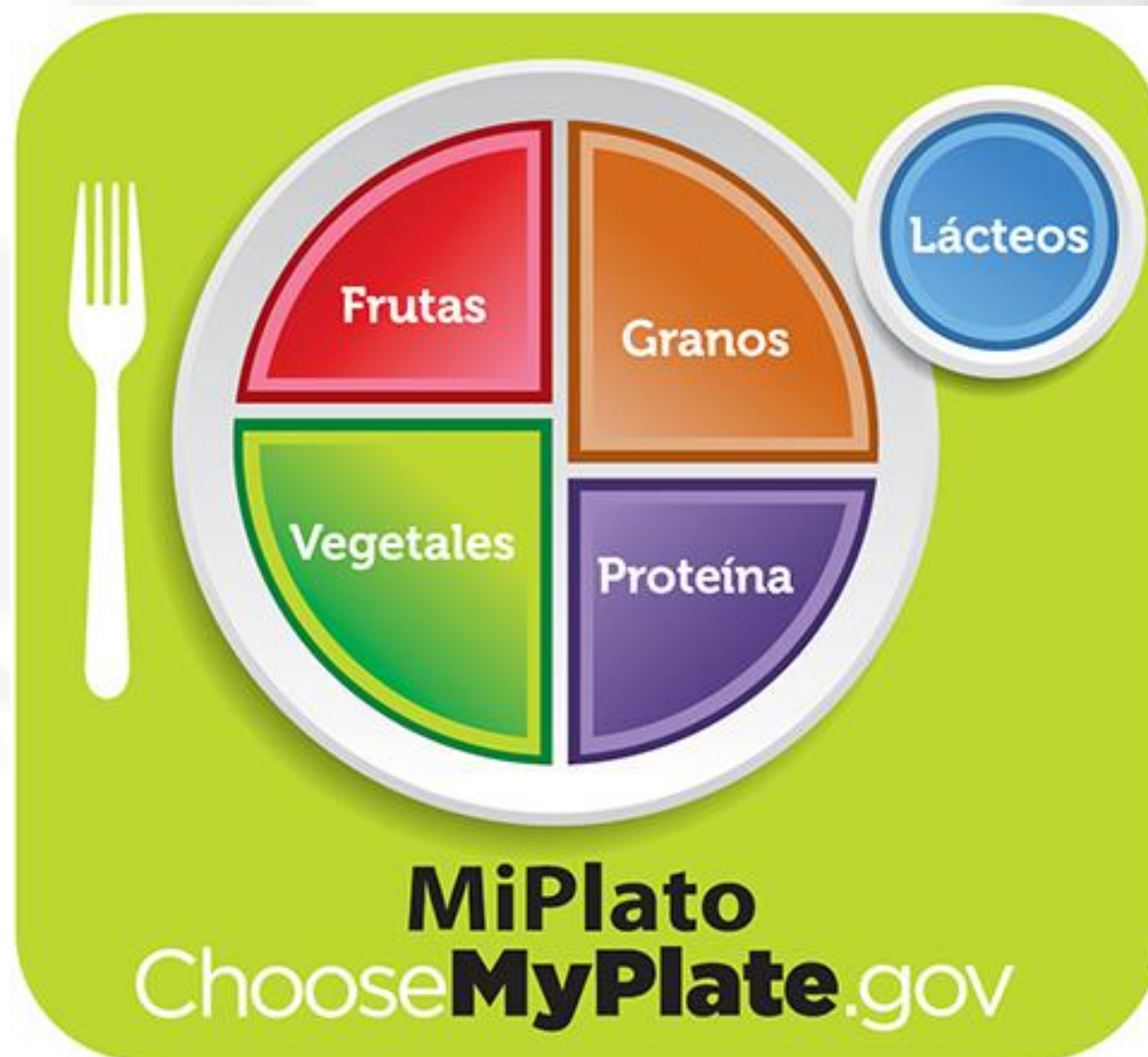
¿Qué?

La alimentación saludable.



50

La alimentación saludable.



La alimentación saludable.

60



*¿Por dónde empiezo?
Planificación y lista de la
compra*



La alimentación saludable.

- 5 Ingestas
- ¿A quiénes va dirigido el menú?
(edad, sexo, necesidades especiales)
- Incluir alimentos a diario de los diferentes grupos, variando las texturas y técnicas culinarias.
- Realizar guarniciones en los segundos platos. Aumentando las vegetales y reduciendo las fritas.

La alimentación saludable.

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno			
Almuerzo			
Comida			
Merienda			
Cena			



La alimentación saludable.

Desayuno

Lácteo, cereal y pieza de fruta → O cualquier otro alimento. Lo importante es “cuadrarlo” con el resto de la alimentación.



La alimentación saludable.

Almuerzos y meriendas

✓ Nos sirve para

- No llegar con mucho hambre a comidas principales
- Cubrir los requerimientos de nutrientes

✓ ¿De qué puede constar?



Almuerzos y meriendas


✓ Alternar meriendas y almuerzos : fruta, lácteos, frutos secos, pequeños bocadillos de embutidos magros...

EJEMPLO

Almuerzo:



Merienda:



Adaptar la gasto energético de cada persona

La alimentación saludable.

Comidas



2 – 3 veces / semana

Primer plato



2 veces / semana



EL RESTO!!

“Varía no solo los alimentos, si no también la forma de prepararlos. Procura no utilizar muchas salsas que enmascaren los sabores de los platos.”

MENÚ DEL “COLE”

La alimentación saludable.

Comidas

Segundo plato



Pan



Postre



La alimentación saludable.

Cena

Primer plato



o



Segundo plato



o



o



Pan (opcional)



Postre



o



La alimentación saludable.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Lácteo + Cereal + Fruta						
Almuerzo	Lácteo + Cereal / Cereal + proteico / Lácteo + Fruta...						
Comida	LEGUMBRE + ENSALADA + FRUTA	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO	LEGUMBRE + ENSALADA + FRUTA	PASTA + CARNE O PESCADO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO	ARROZ O PAT + CARNE O PESCADO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO
Merienda	Lácteo + Cereal / Cereal + proteico / Lácteo + Fruta...						
Cena	VERDURA + PROTEÍNA + LÁCTEO	PASTA o ARROZ + CARNE O PESCADO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO	HUEVO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO	VERDURA + PROTEÍNA + LÁCTEO	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO	HUEVO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO

La alimentación saludable.



La alimentación saludable.

Día 1

Día 2

FESTIVO

COMIDA

MERIENDA

La alimentación saludable.

TALLER - *Complementa el menú del cole*

La alimentación saludable.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							

La alimentación saludable.

LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
CREMA DE VERDURAS (acelga, patata y zanahoria) ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE FRUTA PAN BLANCO Kcal 612,26 Prot 23.62 Lip 21.25 HC 81.63	GARBANZOS CON VERDURAS FOGONERO EN SALSA ENSALADA ECOLOGICA (lechuga y tomate ecol.) FRUTA PAN INTEGRAL Kcal 676,89 Prot 25.53 Lip 27.43 HC 81.98	ENSALADA VARIADA ECOLÓGICA (lechuga y tomate ecológico, maíz ,espárragos y zanahorias) PAELLA DE VERDURA Y CARNE YOGUR PAN BLANCO Kcal 638,73 Prot 17,48 Lip 19,73 HC 97,81	LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, zanahoria y patata) TILAPIA AL HORNO CON VERDURITAS (cebolla, calabacín, zanahoria) ZUMO NATURAL DE NARANJA ECOLÓGICO / PAN INTEGRAL Kcal 615.11 Prot 26.81 Lip 20.07 HC 81.81	ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA ECOLOGICA (lechuga y tomate ecol. y zanahoria) FRUTA PAN BLANCO Kcal 668.02 Prot 17.85 Lip 23.34 HC 96.64

*Y ahora...
¡la lista de la compra!*



FRUTAS

- Manzana
- Durazno
- Banana
- Moras
- Arándanos rojos
- Arándanos azules
- Limón
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Piña
- Frambuesa
- Sandía
- Fresa
- Guanábana
- Maracuyá
- Pasas

VEGETALES Y VERDURAS

- Alcachofa
- Lechuga
- Tomate
- Espárragos
- Batata/ Camote
- Remolacha
- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Zanahoria
- Apio/ celery
- Maíz
- Pepino
- Berenjena
- Ajo
- Cebolla
- Perejil
- Albahaca
- Cebollina/ cebollín
- Culantro
- Otoa
- Ñame
- Ají dulce
- Chayote
- Jengibre
- Kale
- Puerro/ ajoporro
- Champiñones
- Palmito
- Habichuelas
- Guisantes
- Papa
- Rábano
- Yuca
- Espinaca
- Coles de bruselas
- Zapallo/ calabaza
- Zucchini/ calabacín
- Cilantro
- Plátano

SALSAS

- Ketchup
- Mayonesa
- Mostaza
- Barbeque
- Aderezo para ensalada
- Pesto
- Salsade tomate

LÁCTEOS

- Quesoblanco
- Queso mozzarella
- Queso amarillo
- Queso parmesano
- Queso cottage
- Queso feta
- Queso de cabra
- Leche
- Leche evaporada
- Yogurt
- Yogurt griego

OTROS

- Te verde
- Te negro
- Te blanco
- Te rojo
- Manzanilla
- Tilo
- Barras de granola
- Miel
- Mermelada
- Café
- Huevos

PANES/HARINAS/CEREALES/GRANOS

- Pan molde
- Pan flauta/ baguette
- Pan pita
- Tortillas de trigo
- Harina de trigo
- Harina de maíz
- Harina de avena
- Harina de almendras
- Harina de quinoa
- Quinoa
- Arroz
- Pasta
- Linaza
- Semillas de chía
- Germen de trigo
- Semillas de hemp
- Avena
- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Frijoles blancos
- Tortillas de maíz
- Pan de hamburguesa
- Tortitas de arroz

ESPECIAS

- Perejil
- Albahaca
- Cilantro
- Orégano
- Tomillo
- Romero
- Canela
- Vainilla
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Pimienta negra
- Pimienta roja
- Sal
- Stevia
- Vinagre

GRASAS

- Almendras
- Nueces
- Pistachos
- Maní
- Pecanas
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Mantequilla
- Margarina
- Aguacate
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de almendras
- Aceitunas
- Queso crema
- Crema de leche



LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y HORTALIZAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

FRUTAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HIDRATOS DE CARBONO

Cereales integrales: arroz, pan, pastas,

- _____
- _____
- _____

Tuberculos: patatas, boniatos, etc

- _____
- _____
- _____

CARNES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HUEVOS

- _____
- _____
- _____

PROTEÍNAS VEGETALES

- _____
- _____
- _____

LÁCTEOS

- _____
- _____
- _____

PESCADOS Y MARISCOS

- _____
- _____

	GRASAS	
ACEITE	FRUTOS SECOS	SEMILLAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____

OTROS ALIMENTOS	DROGUERIA
_____	_____
_____	_____
_____	_____



La hora de la compra: "Etiquetado"

*Marketing y etiquetado.
¿Qué compramos?*





La hora de la compra: "Etiquetado"

¡Vamos a
comprar!

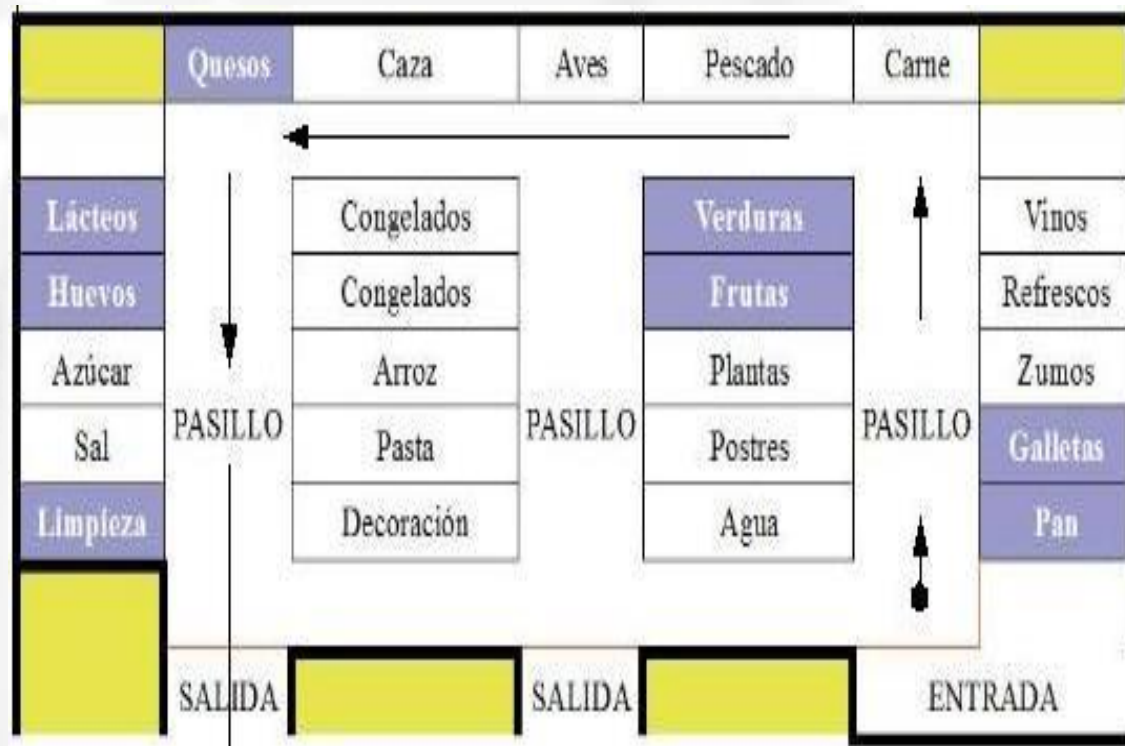
Pero...
¿A dónde?



La hora de la compra: "Etiquetado"



La hora de la compra: "Etiquetado"



Supermercado
"de barrio"

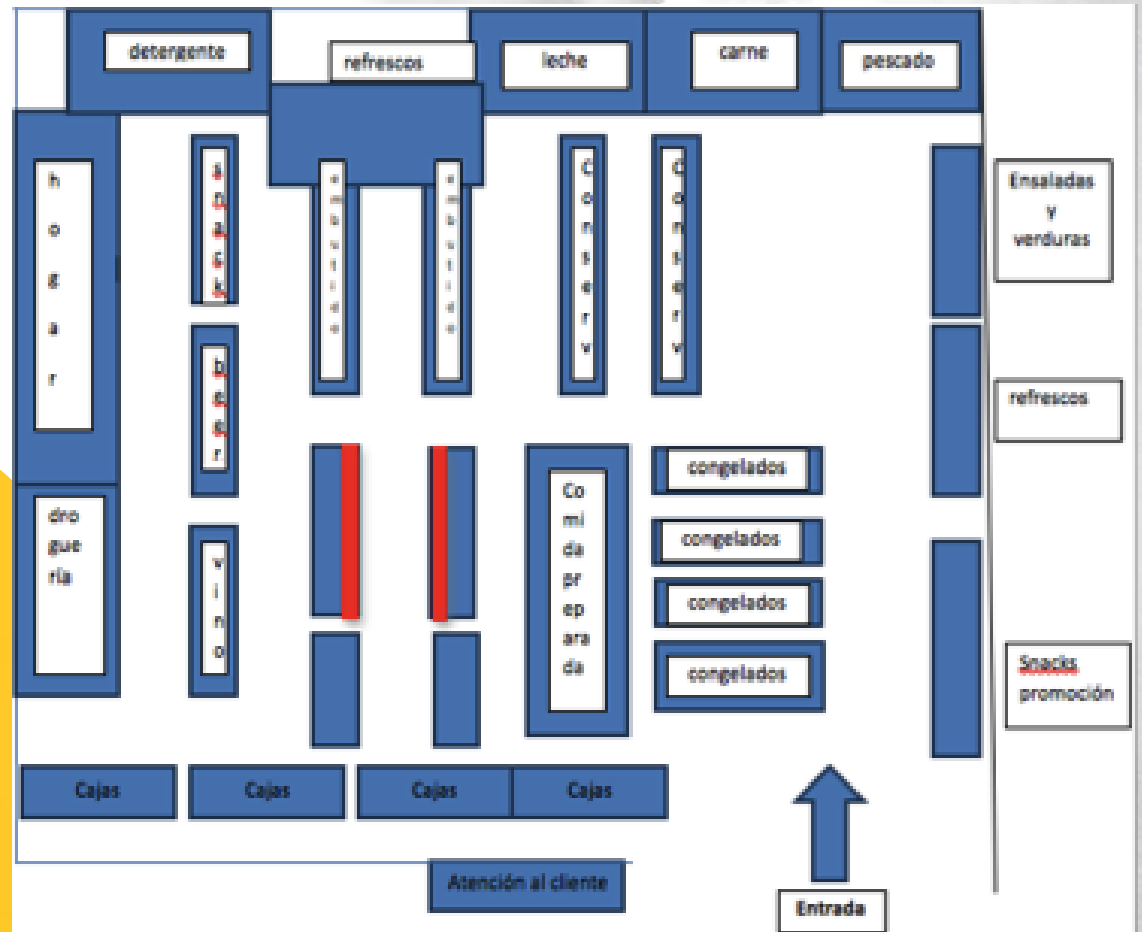
La hora de la compra: "Etiquetado"

Supermercado



La hora de la compra: "Etiquetado"

Hipermercado



La hora de la compra: "Etiquetado"

¿Eliges lo que compras?



La hora de la compra: "Etiquetado"



Productos prescindibles, en la entrada

Carritos cada vez más grandes

Cambiar la ubicación de productos básicos periódicamente

Artículos imprescindibles, al fondo de la tienda

Ubicar los productos a la altura de los ojos

Precios con céntimos

La hora de la compra: "Etiquetado"



Caos en los productos rebajados

**Tentación de los productos
junto a las cajas**

Guiño a la ecología

Música para que gastes más

Carne y pescado con fondo blanco

El color rojo con descuentos

Te fuerzan a caminar mucho

La hora de la compra: "Etiquetado"

**¿Qué nos encontramos
en el mercado?**



La hora de la compra: "Etiquetado"



- **SUFICIENTE**
- **SEGURO**
- **SANO**
- **SALUDABLE**
- **FUNCIONAL**



Principios generales: Alimento



➤ **SUFICIENTE**

➤ **SEGURO**

➤ **SANO**

➤ **SALUDABLE**

➤ **FUNCIONAL**



La hora de la compra: "Etiquetado"

Productos frescos



La hora de la compra: "Etiquetado"



Productos
refrigerados o
congelados



La hora de la compra: "Etiquetado"



Envasados / Enlatados



La hora de la compra: "Etiquetado"

Precocinados



La hora de la compra: "Etiquetado"



Huevos *Omega-3*,
zumos ricos en
antioxidantes, flan con
fibra...



Alimentos...
¿funcionales?



La hora de la compra: "Etiquetado"

Modificados:

Eliminan un componente...



Sin grasa



Sin gluten

La hora de la compra: "Etiquetado"

Modificados:

Sustituyen un componente por otro...



**Sacarosa por
edulcorantes no
calóricos**



**Grasa por
sustitutivos: carbohidratos,
componentes de proteínas, etc.**

La hora de la compra: "Etiquetado"

Modificados:

Alteran la biodisponibilidad metabólica...



Ricos en fitoesteroles



La hora de la compra: "Etiquetado"

**NO CURAN ni PREVIENEN por sí
solos alteraciones ni enfermedades**

**NO SON INDISPENSABLES, Sí una
opción a tener en cuenta y su
inclusión en la dieta deberá ser
valorada previamente por un
profesional**

La hora de la compra: "Etiquetado"

¿CÓMO SÉ
QUÉ
COMPRAR?



La hora de la compra: "Etiquetado"



¿Qué es? ¿Para qué sirve?

“Es el medio de información por el que el fabricante explica las principales características y composición de su producto. Es la única herramienta de la que disponemos los consumidores para realizar la elección más adecuada, en base a nuestras necesidades.”

Información Nutricional	Por 100g	Por porción
1 Valor Energético	365 kcal 1540 kJ	182,5 kcal 770 kJ
2 Proteínas	10g	5g
3 Hidratos de carbono	74g	37g
de las cuales		
- Azúcares	20g	10g
- Almidón	54g	27g
4 Grasas	3g	1,5g
de las cuales		
- Saturadas	1,2g	0,6g
- Monoinsaturadas	0,8g	0,4g
- Poliinsaturadas	1 g	0,5 g
- Colesterol	0,3 mg	0,15 mg
5 Fibra	1g	0,5g
6 Vitaminas y minerales		
- Vitamina A	120µg (15%CDR)	60µg (7%CDR)
- Ácido fólico	20µg (10%CDR)	10µg (5%CDR)
- Calcio	96mg (12%CDR)	48mg (6%CDR)
- Hierro	7mg (50%CDR)	3,5mg (22%CDR)

Los ingredientes aparecen de mayor a menor cantidad en el alimento.

¡IMPORTANTE ALÉRGIAS E INTOLERANCIAS!

ATENCIÓN a dichos alimentos en la sección de los ingredientes, ¡siempre ha de aparecer!

En ocasiones vamos a encontrar las condiciones de conservación y utilización del producto, así como su modo de empleo o preparación.

Es altamente recomendable que las leas y sigas sus indicaciones para mantener el alimento en buenas condiciones, y sacar de él su máximo partido.



En la etiqueta ha de aparecer el nombre del producto ¡NO CONFUNDIR CON NOMBRE COMERCIAL!

Es importante saber: **QUÉ ALIMENTO CONTIENE Y A QUÉ GRUPO PERTENECE.**

Debes prestar especial atención al PESO QUE SE INDICA:

Peso bruto: peso del producto en total (alimento, líquido y envase).

Peso neto: Es el peso del producto sin el envase.

Peso neto escurrido: peso del producto sin el líquido que contenía ni el envase.

A la hora de comprar un alimento, para saber su precio real, debemos comparar, precio neto vs peso escurrido.

¿Cuánto tiempo tienes para consumirlo? Para no tener que tirarlos...NO CONFUNDIR!!

FECHA DE ENVASADO, siempre anterior a la fecha de compra, y nos va a dar una idea de la frescura del producto.

FECHA DE CADUCIDAD: fecha límite en la que el alimento conserva todas sus propiedades. A partir de la fecha marcada, no se debe consumir el alimento ya que puede no ser seguro.

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE: a partir de esta fecha, el producto puede perder calidad, pero en ningún caso puede no ser seguro su consumo. Aun así, este tipo de productos no se ha de adquirir, y si se nos ha pasado en casa, debemos desecharlo.

Los nutrientes pueden venir referidos por cada:

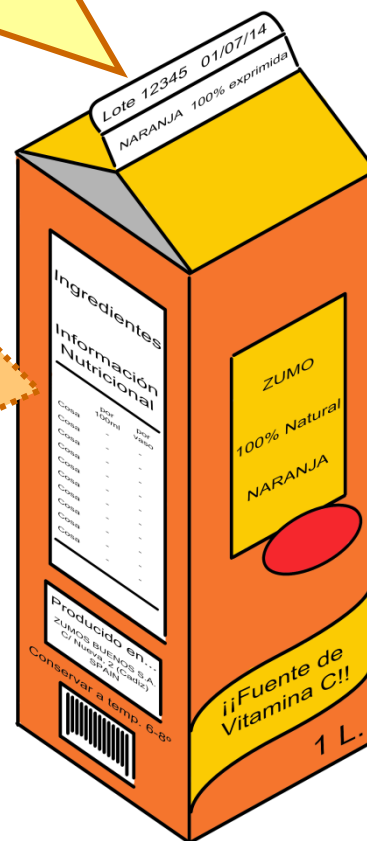
100g de producto.

Unidad.

Envase.

La cantidad de cada nutriente puede reflejarse por gramos de nutriente o según el % de Recomendaciones que cubra.

Esta última categoría puede inducir a error, ya que las recomendaciones son diferentes según el consumidor sea un niño, adulto...



Siempre ha de aparecer el nombre y domicilio del responsable del producto.

A quién has de acudir si...

El producto está en mal estado: has de dirigirte al establecimiento en el que lo adquiriste.

Te ha provocado un problema de salud: al centro de salud, para que ellos lo comuniquen a las autoridades sanitarias.

¡Las Asociaciones de Consumidores también pueden ayudarte!

La hora de la compra: "Etiquetado"

**¡Cuidado con las
menciones
nutricionales!**

Rico en...

Bueno para...

Bajo en...

Reducido...

Recomendado por...



La hora de la compra: "Etiquetado"

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS...Elige de temporada!

Ecología

Valor nutricional

Precio

Calidad

Economía local

Sabor y textura

Sostenibilidad



La hora de la compra: "Etiquetado"

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS...Elige de temporada!

Verduras, frutas y hortalizas

Los vegetales y verduras han de tener un color brillante sin bordes marrones ni hojas podridas y estar en su punto justo de maduración.

HORTALIZAS Y VERDURAS												
MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Acelga	🌿	🌿	🌿								🌿	🌿
Achicoria	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿							🌿
Ajo	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
Ajos Frescos				🌿	🌿	🌿						
Alcachofa	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿					🌿	🌿	🌿
Apio	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿						🌿
Berenjena								🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
Berza o Repollo	🌿	🌿	🌿									🌿
Borraja	🌿	🌿	🌿								🌿	🌿
Brécol	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿						🌿
Calabacín						🍆	🍆	🍆	🍆			
Calabaza						🍆	🍆	🍆	🍆			
Cardo	🌿	🌿	🌿	🌿							🌿	🌿
Cebolla	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
Coles de Bruselas										🌿	🌿	🌿
Coliflor	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿			🌿	🌿	🌿	🌿
Endibias	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿			🌿	🌿	🌿	🌿
Escarola	🌿	🌿	🌿									🌿
Espárragos Trigueros	🌿	🌿	🌿								🌿	🌿
Espárragos Blancos				🌿	🌿							
Espinacas	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿			🌿	🌿	🌿	🌿
Hinojos	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿						🌿	🌿
Judías Verdes				🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿			
Lechuga	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿						🌿
Nabo									🌿	🌿	🌿	🌿
Pepino						🍆	🍆	🍆	🍆			
Pimiento						🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
Puerro	🌿	🌿	🌿						🌿	🌿	🌿	🌿
Rábano					🍆	🍆	🍆					
Remolacha	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
Setas					🍆			🍆	🍆	🍆		
Tomate						🍆	🍆	🍆	🍆			
Zanahoria						🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆

La hora de la compra: "Etiquetado"

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS...Elige de temporada!

Verduras, frutas y hortalizas

Los vegetales y verduras han de tener un color brillante sin bordes marrones ni hojas podridas y estar en su punto justo de maduración.

FRUTAS FRESCAS												
MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Albaricoque					🍑	🍑	🍑	🍑	🍑			
Arándanos						🍇	🍇	🍇	🍇	🍇	🍇	🍇
Brevas						🍈	🍈					
Cerezas				🍒	🍒	🍒	🍒	🍒				
Ciruelas				🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎			
Endrina									🍈	🍈		
Frambuesa							🍇	🍇	🍇	🍇		
Fresas			🍓	🍓	🍓	🍓	🍓					
Granada	🍎								🍎	🍎	🍎	🍎
Grosellas								🍇	🍇			
Higos								🍌	🍌			
Lima	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌
Limón	🍋	🍋	🍋	🍋	🍋	🍋	🍋	🍋	🍋	🍋	🍋	🍋
Mandarina	🍊	🍊	🍊						🍊	🍊	🍊	🍊
Manzana	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏			🍏	🍏	🍏	🍏
Melocotón					🍑	🍑	🍑	🍑	🍑			
Melón							🍈	🍈	🍈			
Membrillo	🍎	🍎							🍎	🍎	🍎	🍎
Moras								🍇	🍇			
Naranjas	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊
Nísperos				🍎	🍎	🍎						
Peras	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Piña	🍍	🍍	🍍	🍍	🍍	🍍	🍍	🍍	🍍	🍍	🍍	🍍
Plátanos	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌
Pomelo	🍊	🍊	🍊							🍊	🍊	🍊
Sandía						🍈	🍈	🍈	🍈			
Uva									🍇	🍇	🍇	🍇

TALLER - ETIQUETADO



Nutrición / Valores Nutricionais			
Valores energéticos y nutricionales medios: Valores energéticos e nutricionais médios:			
	por 100 g	por porción / por porção: 30 g	
Valor energético / Energia:	1587 kJ / 374 kcal	476 kJ / 112 kcal	
Grasas / Lípidos :	1,1 g	0,3 g	
de las cuales saturadas / dos quais saturados:	0,6 g	0,2 g	
Hidratos de carbono:	77,0 g	23,1 g	
de los cuales azúcares / dos quais açúcares:	17,0 g	5,1 g	
Fibra alimentaria / Fibra:	2,7 g	0,8 g	
Proteínas:	12,7 g	3,8 g	
Sal:	1,13 g	0,34 g	
*IR-Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) *DR-Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)			
Vitaminas y minerales por: Vitaminas e minerais por:	por 100 g	%VRN** %VRN**	por porción/ por porção: 30 g
Vitamina E:	12,0 mg	100 %	3,6 mg
Tiamina (B1):	1,1 mg	100 %	0,3 mg
Riboflavina (B2):	1,4 mg	100 %	0,4 mg
Niacina (B3):	16,0 mg	100 %	4,8 mg
Vitamina B6:	1,4 mg	100 %	0,4 mg
Ácido fólico (B9):	200,0 µg	100 %	60,0 µg
Vitamina B12:	2,5 µg	100 %	0,8 µg
Ácido pantoténico:	6,0 mg	100 %	1,8 mg
Hierro / Ferro:	7,0 mg	50 %	2,1 mg
(**) VRN: Valores de Referência de Nutrientes. (**) VRN: Valores de Referência do Nutriente.			



(ES) Copos de arroz y trigo integral tostados.

Ingredientes: arroz (58%), **trigo** integral (14%), azúcar, **gluten** de **trigo**, extracto de malta de **cebada**, harina de **trigo**, **leche** desnatada en polvo, sal, germen de **trigo**, vitaminas (niacina, vitamina E, ácido pantoténico, riboflavina, vitamina B6, tiamina, ácido fólico, vitamina B12) y sal mineral (difosfato férrico). Puede contener trazas de **cacahuets**, **frutos de cáscara**, **granos de sésamo** y **soja**.

Conservar en lugar fresco y seco.

Consumir preferentemente antes del: /Lote: ver parte superior de la caja.

TALLER - ETIQUETADO



Valores energéticos y nutricionales medios: Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes : Valores energéticos e nutricionais médios:			
	por/ pour 100 g	5 galletas / 5 biscuits / 5 bolachas: ±50 g	% IR* % AR* % DR*
Valor energético / Energie / Energia:	1911 kJ 455 kcal	956 kJ 228 kcal	11 %
Grasas / Matières grasses / Lípidos: de las cuales saturadas / dont acides gras saturés / dos quais saturados:	17,0 g	8,5 g	12 %
Hidratos de carbono / Glucides: de los cuales azúcares / dont sucres / dos quais açúcares:	67,0 g	34,0 g	13 %
Fibra alimentaria / Fibres alimentaires / Fibra:	3,0 g	1,5 g	-
Proteínas / Protéines:	7,0 g	3,5 g	7 %
Sal / Sel:	0,75 g	0,38 g	6 %

*IR-Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)
*AR-Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)
*DR-Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

Dieta variada, equilibrada y ejercicio! / Variez, équilibrez, bougez! /
Alimentação variada, equilibrada e exercício físico!

ES Galletas con fibra. **Ingredientes:** harina de **trigo**, azúcar, grasas vegetales (girasol, oleína de palma), salvado de **trigo** (6%), extracto de malta de **cebada**, proteínas de la leche, gasificantes (carbonatos de sodio, carbonatos de amonio y carbonato de calcio), sal, emulgente (lecitinas) y aroma. Puede contener trazas de **huevos, soja** y **sulfitos**.
Modo de empleo: desayuno, té. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz solar. Consumir preferentemente antes del fin de: /Lote: ver envase.

FR Biscuits aux fibres. **Ingédients :** farine de **blé**, sucre, graisses végétales (tournesol, oléine de palme), son de **blé** (6%), extrait de malt d'**orge**, protéines de **lait**, poudres à lever (carbonates de sodium, carbonates d'ammonium et carbonate de calcium), sel, émulsifiant (lécithines) et arôme. Peut contenir des traces d'**œufs**, de **soja** et de **sulfites**. **Mode de préparation :** petit-déjeuner, thé. À conserver dans un endroit frais et sec et à l'abri de la lumière du soleil. À consommer de préférence avant fin: /Lot : voir emballage.

PT Bolachas com fibra. **Ingredientes:** farinha de **trigo**, açúcar, gorduras vegetais (girassol, oleína de palma), sêmea de **trigo** (6%), extracto de malte de **cevada**, proteínas do leite, levedantes (carbonatos de sódio, carbonatos de amónio e carbonato de cálcio), sal, emulsionante (lecitinas) e aroma. Pode conter vestígios de **ovos, soja** e **sulfitos**.
Modo de preparação: pequeno-almoço, chá. Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz solar. Consumir de preferência antes do fim de: /Lote: ver embalagem.

TALLER - ETIQUETADO



Nutrición/Nutrition			
Valores energéticos y nutricionales medios: Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes : Valores energéticos e nutricionais médios:			
	por/ pour 100 g	2 tostadas / 2 crâches/ 2 tostas: 16 g	% IR* % AR* % DR*
Valor energético / Energie / Energia:	1663 kJ/394 kcal	266 kJ/63 kcal	3 %
Grasas / Matières grasses / Lipidos: de las cuales saturadas / dont acides gras saturés / dos quais ácidos gordos saturados:	6,0 g	1,0 g	1 %
Hidratos de carbono / Glucides: de los cuales azúcares / dont sucres / dos quais açúcares:	3,0 g	0,4 g	2 %
	67,0 g	10,7 g	4 %
	4,0 g	0,6 g	<1 %
Fibra alimentaria/ Fibres alimentaires / Fibra:	8,0 g	1,3 g	-
Proteínas / Protéines:	14,0 g	2,2 g	4 %
Sal / Sel:	1,25 g	0,20 g	3 %

*IR-Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)
*AR-Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)
*DR-Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

Dieta variada, equilibrada y ejercicio! Variez, équilibrez, bougez!
Alimentação variada, equilibrada e exercício físico!

Contiene 50 porciones / Contient 50 portions / Contém 50 porções

ES Biscotes Integrales.
Ingredientes: harina integral de **trigo** (51%), harina de **trigo**, levadura, grasa vegetal de palma, jarabe de glucosa y fructosa, **gluten** de **trigo**, sal, agente de tratamiento de la harina (ácido ascórbico).
Puede contener trazas de **frutos de cáscara**, **huevos**, **leche** y **granos de sésamo**.
Conservar en un lugar fresco y seco. Tras su apertura, cerrar bien el envase.
Consumir preferentemente antes del fin de: /Lote: ver envase.

TALLER - ETIQUETADO

ES Atún claro al natural. **Ingredientes:** atún claro, agua y sal. Conservar en lugar fresco y seco. Consumir el día de la apertura. Consumir preferentemente antes del: / Lote: ver impresión.

PT Atum claro ao natural. **Ingredientes:** atum claro, água e sal. Conservar em local fresco e seco. Consumir no dia da abertura. Consumir de preferência antes de: / Lote: ver impressão.

FR Thon albacore au naturel. **Ingédients :** thon albacore, eau et sel. À conserver dans un endroit frais et sec. À consommer le jour de l'ouverture. À consommer de préférence avant le: / Lot: voir l'impression.

Nutrition : Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes sur produit égoutté (100 g) : Energie : 516 kJ / 122 kcal - Matières grasses : 2,0 g (dont acides gras saturés : 0,5 g) - Glucides : 0,0 g (dont sucres : 0,0 g) - Protéines : 26,0 g - Sel : 1,50 g - Oméga 3 (DHA+EPA) : 0,1 g.

fin tuna.

Valores energéticos y nutricionales medios sobre producto escurreido:
Valores energéticos e nutricionais médios sobre produto escurreido:

	por 100 g	por porción/ porção: 56 g	%DR*
Valor energético / Energia:	516 kJ 122 kcal	289 kJ 68 kcal	3 %
Grasas / Lípidos : de las cuales saturadas / dos quais saturados:	2,0 g 0,5 g	1,1 g 0,3 g	2 % 2 %
Hidratos de carbono: de los cuales azúcares / dos quais açúcares:	0,0 g 0,0 g	0,0 g 0,0 g	0 % 0 %
Proteínas:	26,0 g	14,6 g	29 %
Sal:	1,50 g	0,84 g	14 %

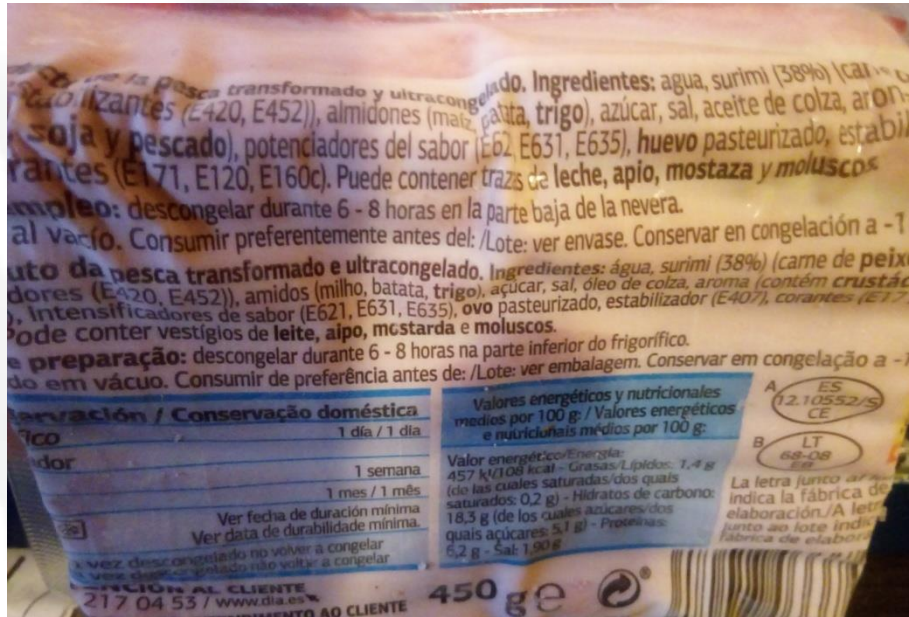
*IR-Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
*DR-Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

Dieta variada, equilibrada y ejercicio!
Alimentação variada, equilibrada e exercício físico!

Omega 3 / Omega 3 (DHA+EPA) 0,1 g <0,1 g -

Contiene 6 porciones (6 latas) / Contém 6 porções (6 latas).

TALLER - ETIQUETADO



Nutrición/Nutrition/Nutrição		
Valores energéticos y nutricionales medios: Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes: Valores energéticos e nutricionais médios:		
	por 100 g (una porción) pour 100 g (une portion) por 100 g (uma porção)	% IR* % AR* % DR*
Valor energético / Energie / Energia:	309 kJ 73 kcal	
Grasas / Matières grasses / Lípidos: de las cuales saturadas / dont acides gras saturés / dos quais saturados:	0,3 g	<1 %
Hidratos de carbono / Glucides: de los cuales azúcares / dont sucres / dos quais açúcares:	0,1 g	<1 %
	1,0 g	<1 %
Proteínas / Protéines:	0,0 g	0 %
Sal / Sel:	16,5 g	33 %
	0,13 g	2 %

ES Filetes de merluza del Cabo sin piel ultracongelada.

Ingredientes: merluza del Cabo (*Merluccius capensis* / *Merluccius paradoxus*) capturada en Atlántico Sudeste (Zona FAO nº 47).

Categoría de arte de pesca: Redes de arrastre.

Puede contener trazas de **crustáceos y moluscos**.

Modo de empleo: consumir una vez cocinado de forma completa.

Precauciones de empleo: puede contener espinas.

TALLER - ETIQUETADO

ES Trozos de potón en su tinta. **Ingredientes:** potón (55%), aceite de girasol, cebolla, tomate concentrado, harina de arroz, tinta de moluscos, especias y sal. Consumir el día de la apertura. Puede consumirse del tiempo o caliente. Ideal para acompañar arroces. Conservar en lugar fresco y seco. Consumir preferentemente antes del. /Lote: ver impresión.

PT Pedacos de pota em tinta. **Ingredientes:** pota (55%), óleo de girassol, cebola, concentrado de tomate, farinha de arroz, tinta de moluscos, especiarias e sal. Consumir no dia da abertura. Pode ser consumido à temperatura ambiente ou quente. Ideal para acompanhar arroz. Conservar em local fresco e seco. Consumir de preferência antes de. /Lote: ver impressão.

FR Morceaux d'encornet dans son encre. **Ingrédients :** encornet (55 %), huile de tournesol, oignon, concentré de tomate, farine de riz, encre de mollusques, épices et sel. Consommer le jour de l'ouverture. Peut être consommé à température ambiante ou chaud. Idéal pour accompagner le riz. À conserver dans un endroit frais et sec. À consommer de préférence avant le. /Lot : voir l'impression. **Nutrition :** Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 574 kJ/138 kcal - Matières grasses : 8,3 g (dont acides gras saturés : 1,1 g) - Glucides : 4,3 g (dont sucres : 0,0 g) - Protéines : 11,4 g - Sel : 1,00 g. Fabriqué pour DIA, S.A., C/ Jacinto Benavente, 2 A, 28232 Las Rozas (Madrid) España par Conservas Cerqueira S.A.



Peso neto / Peso líquido / Poids net : **240 g (3x80 g e)** Volumen / Volume : **255 ml (3x85 ml)**

Peso escurrido / Peso escurrido / Poids net égoutté : **165 g (3x55 g e)**

ES ATENCIÓN AL CLIENTE
91 217 04 53 / www.dia.es

PT SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE
808 200 795 / www.minipreco.pt

Fabricado para DIA, S.A., C/ Jacinto Benavente, 2 A, 28232 Las Rozas (Madrid) España por Conservas Cerqueira S.A.
Fabricado para DIA Portugal Supermercados, Rua Carlos I nº49 - 1º, 1900-117 Lisboa - Portugal por Conservas Cerqueira S.A.

Valores energéticos y nutricionales medios: Valores energéticos e nutricionais médios:		COD.62631 576790
		por 100 g
Valor energético / Energia:	574 kJ / 138 kcal	 ES 12.00560/PC CE 
Grasas / Lípidos : de las cuales saturadas : / dos quais saturados:	8,3 g 1,1 g	
Hidratos de carbono: de los cuales azúcares : / dos quais açúcares:	4,3 g 0,0 g	
Proteínas:	11,4 g	
Sal:	1,00 g	

TE TOCA...



CONTENIDOS: ¿Qué vamos a ver hoy?

LUNES 5 DE MARZO: SHOWCOOKING SALUDABLE

17.00h - 18.00h: Materiales y aparatos de cocina – Técnicas culinarias.

18.00h – 20.00h: Showcooking saludable. Cocina rápida y saludable con myplate.

Show cooking

- Materiales y herramientas para una cocina saludable: ¿Qué tengo en mi cocina?
- Métodos de corte: ¿Para qué?
- Técnicas culinarias sencillas: Cocina rápido, rico y sacando el máximo partido a los alimentos (conserva nutrientes)
- Emplatado: Juega con el sabor, el color, la textura y los olores.
- 7 Días – 14 MyPlate
- Y ¿un capricho?

Show cooking: Materiales y herramientas para una cocina saludable: ¿Qué tengo en mi cocina?

Materiales:

- **Siliconas**
- **Acero inoxidable**
- **Madera (bambú)**
- Aluminio
- **Barro cocido**
- Cobre
- Hierro fundido
- Hojalata
- **Arcilla**
- Plástico ¿?
- **Porcelana**
- **Vidrio**
- Teflón
- Cerámica



Show cooking: Materiales y herramientas para una cocina saludable: ¿Qué tengo en mi cocina?

- Cortadora mandolina
- Canasto cocina al vapor
- Olla a presión
- Cazos y cazuelas
- Sartenes y plancha
- Rallador (en espiral ¿?)
- Tupperes (libres de Bisfenol-A (BPA))
- Tablas de cortar
- Cuchillos (cerámicos?)
- Pelador
- Menaje
- Vaporeras
- Moldes y protector horno

Show cooking: Métodos de corte: ¿Para qué?

Tipo de corte	Corte	Características	Alimento	Técnica culinaria
Cortes alargados	Emincé	Tiras gruesas de 1 cm. de ancho por 4 de largo aproximadamente		
	Bastones.	Tiras de unos 5 o 6mm de ancho por unos 6cm de largo	Patata	Frituras o salteados
	Juliana	Tiras de unos 3mm de ancho	Cebolla ("pluma"), puerro, judías verdes, apio, etc.	Ensaladas, sopas, caramelizaciones y sofritos
	Chiffonade	Parecida a la juliana, pero para verduras de hoja	verduras de hoja	Ensaladas ...
	Hilo o paja	Primero se cortan rebanadas y luego tiras bien finitas	Patata ("patatas al hilo")	Frituras

Show cooking: Métodos de corte: ¿Para qué?

Tipo de corte	Corte	Características	Alimento	Técnica culinaria
Cortes en dados o cubos	Brunoise	Dados de 1 a 3mm por cada lado	Frutas y hortalizas	
	Paisana	Dados regulares 1 a 1'5cm por lado	Patatas, zanahorias, calabacines, berenjenas, etc	Pistos, salteados y guarniciones
	Mirepoix	Dados entre 1 y 1'5cm por lado, pueden no ser regulares	Cebolla, zanahoria y apio	Sofrito previo a un guiso
	Concasse	Cubos algo más grandes que la brunoise	Tomates (normalmente escaldados para ser pelados y sin semillas)	
	Parmentier	Cubos de aproximadamente 2 cm	Patatas, verduras y carnes	
	Macedonia	Es un tipo de corte en cubos pequeños	Fruta	
	Jardinera	Corte en cubos de 6 mm x 6 mm	Verduras	

Show cooking: Métodos de corte: ¿Para qué?

Tipo de corte	Corte	Características	Alimento	Técnica culinaria
Otros cortes redondeados	Rodajas	Pueden ser de diferentes grosores. Habitualmente finas de unos 2mm	Aplicable a hortalizas cilíndricas.	
	Sifflets o Biaus	Rodajas oblicuas.	Aplicable a hortalizas cilíndricas.	
	Noisette o avellana	Se hacen bolitas a partir de un sacabocados o una cuchara.	Es un corte sobre todo aplicado a patatas.	
	Parisien	Bolitas más grandes que en el Noisette.	Patatas, frutas.	
	Torneado	Dar forma de balón de rugby (ovalada) a la hortaliza. Primero se corta en rectángulo y luego se marcan las aristas.	Sobre todo para patatas, calabacines o zanahorias.	Guarniciones en la que la hortaliza va hervida, rehogada o blanqueada.
	Cascos, cuartos o gajos	Cortar en cuatro trozos a lo largo.	Patatas, huevos duros y tomates.	Cebolla para escabeche, tomate para saltado, huevos duros...
	Chips	Tajadas redondas muy finas.	Patatas y plátanos	Fritura, horno
	Van Dicke	Se hace cortes en forma de zig zag.	Frutas y verduras redondeadas	Decorativo
	Vichy	Anillos de 2 a 3 centímetros de grosor. Tamaño parejo.	Verduras alargadas.	

Show cooking: Técnicas culinarias

Cocina rápido, rico y sacando el máximo partido a los alimentos conservando sus nutrientes todo lo posible.



Show cooking: Técnicas culinarias

Existen múltiples técnicas culinarias:

- ✓ Cocción
- ✓ Cocción al vapor
- ✓ Cocina al vacío
- ✓ Estofado
- ✓ Plancha
- ✓ Horno
- ✓ Microondas
- ✓ Fritura
- ✓ Salteado



Show cooking: Técnicas culinarias

Cocción

Para transferir el calor al alimento se utiliza un medio acuoso → agua o caldo

Hervir

Introducir el alimento por **completo** en medio acuoso

Pérdidas Vit y Min ¿?



Cocción al vapor

Cocinar un alimento con **vapor de agua**

Menor pérdida de sabor y nutrientes → no pasan al líquido de cocción



Show cooking: Técnicas culinarias

Cocción

Para transferir el calor al alimento se utiliza un medio acuoso → agua o caldo

Cocción al vacío

Bolsa / sellado / resistente al calor - Cocción baño maría

Mínimas pérdidas



Guiso



Sofrito + cocción

Show cooking: Técnicas culinarias

Estofado

- ✓ Cocinar un alimento con otros y/o condimentos (pollo + verduras + ajo, perejil, pimienta...)
- ✓ Se produce un intercambio de líquidos y sabores
- ✓ En ocasiones se añade líquido

¡SE COME TODO! – Cuidado con: cubos de caldo / caldos preparados / cantidades de aceite / ingredientes grasos...



= Guisos

Show cooking: Técnicas culinarias

Asar

- ✓ Cocinar un alimento en contacto directo de las brasas o el fuego – jugoso por dentro y superficie dorada o tostada.
- ✓ Exterior del alimento dorado, interior jugoso.



¿Qué tipos
tenemos?

- ✓ Plancha
- ✓ Horno
- ✓ Fritura
- ✓ Salteado

Show cooking: Técnicas culinarias

Plancha

Cocinar un alimento en la parrilla o plancha

Pérdida ¿? – Formación compuestos ¿?



Cocinar un alimento **en el horno**

El calor incide **por igual** en todo el alimento

Pérdida ¿? – Formación compuestos ¿?

Horno

Necesita poco aceite

No deja olores y no mancha

El alimento pierde pocos nutrientes

Permite economizar – No gasta más luz y se pueden cocinar varios ingredientes / platos a la vez

Conserva sabor



Show cooking: Técnicas culinarias

Horno Microondas

¿Calentar la leche?



¡¡¡Técnica de cocinado!!!

Utiliza la acción de las microondas para cocinar la comida rápidamente. Contiene un dispositivo que genera ondas electromagnéticas. - La frecuencia de las radiaciones provoca que las moleculares de agua, lípidos y carbohidratos de la comida se pongan en movimiento = Genera calor y esto hace que se caliente la comida.

Peligro: Sobrecalentamiento externo sin cocinado interno

¿Bases líquidas / Recipientes adecuados / Controlar tiempos...?

Show cooking: Técnicas culinarias

Fritura

Sumergir los alimentos en un medio graso

Gran absorción de grasa → no usar tan frecuente como el resto de técnicas



Salteado

Cocinar un alimento con poco aceite → no sumergidos a fuego “vivo”

Menor absorción de aceite, cuidado tipo grasa



Show cooking: Técnicas culinarias

Aceite caliente pero sin humear

Utilizar aceite de oliva

Sumergir por completo todo el alimento



Mejor perfil nutricional

Aguanta mejor las altas Tª

¿Cómo realizar una buena fritura?

Show cooking: Técnicas culinarias

Tipos de cocción	Menaje más adecuado	Consejos prácticos	Alimentos más indicados.
<p>En agua:</p> <p>Cocido o hervido a presión o tradicional, escaldado o blanqueado y escalfado.</p>	<p>Olla rápida o a presión, cazo, cazuela y sartén para el escalfado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Cocido: introducir los alimentos en agua hirviendo y aprovechar el caldo sobrante para sopas, salsas, etc. · Escaldado: mejora la conservación de los vegetales antes de ser congelados. · Escalfado: el alimento se introduce en agua hirviendo con sal y vinagre o se emplean salsas. 	<p>Cocido o hervido: verduras, legumbres, patatas y arroz, pastas alimenticias, carnes-pescados y sus derivados y huevos.</p> <p>Escalfado: huevos.</p>
<p>En grasa:</p> <p>Fritura, rebozado, empanado, salteado, rehogado y sofrito.</p>	<p>Freidora o sartén, cazo y cazuela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · El alimento se enriquece en grasas. El de AOVE resiste mejor las temperaturas y empapa menos grasa: Rebozados y empanados: añadir una cucharada de agua o leche por cada huevo batido = el alimento se empapa menos de aceite, queda más crujiente, menos calórico y más fácil de digerir. 	<p>Fritura: para todo tipo de alimentos.</p> <p>Rebozado y empanado: carnes-pescados y sus derivados, verduras carnosas (pencas de acelga, alcachofas, calabacín y berenjena, tomates..).</p> <p>Salteado, rehogado y sofrito: verduras, carne y pescado en trozos pequeños, etc.</p>
<p>En agua y grasa:</p> <p>Guisado y estofado.</p>	<p>Olla, cazuela o marmita, cazo o sartén.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Si se emplean alimentos poco grasos y lo justo de aceite, se obtienen platos poco grasos y de fácil digestión. 	<p>Carnes y sus derivados, pescado, marisco, etc.</p>

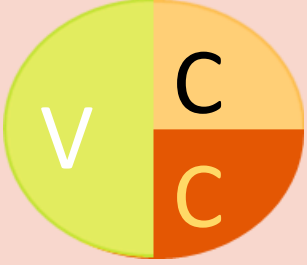
Show cooking: Técnicas culinarias

Tipos de cocción	Menaje más adecuado	Consejos prácticos	Alimentos más indicados.
<p>En seco:</p> <p>Plancha, parrilla, gratinado y horno.</p>	<p>Sartén antiadherente o carmela, parrilla y bandeja horno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · A penas necesita aceite · Gratinado: ¿queso? — evitar mantequillas... 	<p>Plancha y parrilla: carnes-pescados y sus derivados, huevos, patatas y algunas verduras (judías finas, tiras de calabacín y berenjena, champiñones y setas, espárragos trigueros..).</p> <p>Gratinado: verduras con bechamel o con puré de patatas, pastas alimenticias, pescados y carnes, etc.</p>
<p>Otras técnicas:</p> <p>Vapor, baño maría y microondas.</p>	<p>Vapor: cestillo con agujeros y una olla de diámetro algo mayor.</p> <p>Baño maría: un recipiente y otro de mayor tamaño, una bandeja de horno o recipiente pirex.</p> <p>Microondas: cristal u otros recipientes adecuados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Vapor y papillote (al horno, se envuelven los alimentos en papel de plata u otros aptos para la cocción). No precisan grasa y los alimentos se hacen en su jugo; resultan muy sabrosos y apenas se pierden nutrientes. Son útiles en dietas bajas en grasa, en calorías y en sal. · Baño María: para cocinar alimentos delicados. · Microondas: se emplea sobre todo para calentar platos y para descongelar, pero también para cocinar. 	<p>Vapor: todo tipo de alimentos.</p> <p>Baño maría: flan, natillas, pudines, etc.</p> <p>Microondas: para todo tipo de alimentos.</p>

Show cooking: 7 Días – 14 MyPlate

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMIDA							
	<ul style="list-style-type: none"> - Escalivada - Salmón con mazorquitas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fajitas de pollo con verdura - Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso criollo - Ensalada de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa con verduras - Pollo con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso criollo - Ensalada de maíz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Arroz con pavo y frutos rojos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías con patata - Lengüadina con champis
CENA							
	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Tosta de revuelto Veg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa con verduras - Mejillones a la vinagreta 	<ul style="list-style-type: none"> - Escalivada con huevo. - Tostadas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada campera con patata y atún 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías con patata - Merluza al limón (Micr) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Huevo frito 	<ul style="list-style-type: none"> - Humus con crudités - Tomate aliñado

Show cooking: 7 Días – 14 MyPlate

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMIDA							
	<ul style="list-style-type: none"> - Escalivada - Salmón con mazorquitas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fajitas de pollo con verdura. - Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso criollo - Ensalada de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa con verduras - Pollo con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso criollo - Ensalada de maíz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Arroz con pavo y frutos rojos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías con patata - Merluza con champis
CENA							
	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Tosta de revuelto Veg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa con verduras - Mejillones a la vinagreta 	<ul style="list-style-type: none"> - Escalivada con huevo. - Tostadas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada campera con patata y atún 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías con patata - Lenguado al limón (Micr) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Huevo frito 	<ul style="list-style-type: none"> - Humus con crudités - Tomate aliñado

Show cooking: 7 Días – 14 MyPlate

Mejillones vinagreta



Show cooking: 7 Días – 14 MyPlate

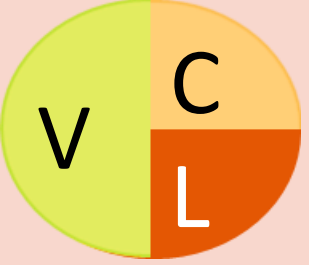
	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMIDA							
	<ul style="list-style-type: none"> - Escalivada - Salmón con mazorquitas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fajitas de pollo con verdura - Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso criollo - Ensalada de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa con verduras - Pollo con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso criollo - Ensalada de maíz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Arroz con pavo y frutos rojos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías con patata - Merluza con champis
CENA							
	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Tosta de revuelto Veg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa con verduras - Mejillones a la vinagreta 	<ul style="list-style-type: none"> - Escalivada con huevo - Tostadas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada campera con patata y atún 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías con patata - Lenguado al limón (Micr) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Huevo frito 	<ul style="list-style-type: none"> - Humus con crudités - Tomate aliñado

Show cooking: 7 Días – 14 MyPlate

Judías verdes con patatas



Show cooking: 7 Días – 14 MyPlate

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMIDA							
	<ul style="list-style-type: none"> - Escalivada - Salmón con mazorquitas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fajitas de pollo con verdura - Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso criollo - Ensalada de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa con verduras - Pollo con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso criollo - Ensalada de maíz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Arroz con pavo y frutos rojos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías con patata - Merluza con champis
CENA							
	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Tosta de revuelto Veg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa con verduras - Mejillones a la vinagreta 	<ul style="list-style-type: none"> - Escalivada con huevo. - Tostadas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada campera con patata y atún 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías con patata - Lenguado al limón (Micr) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Huevo frito 	<ul style="list-style-type: none"> - Humus con crudités - Tomate aliñado



Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

PLATOS:



Legumbres:

- GUISO CRIOLLO
- HUMMUS

Verduras:

- ESCALIBADA
- CREMA DE VERDURAS

Cereales:

- QUINOA CON VERDURAS

Pescados: (Al microondas)

- LENGUADO AL LIMÓN
- MERLUZA CON CHAMPIS

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

ESCALIVADA

Ingredientes:

- 4 berenjenas de tamaño mediano
- 4 pimientos grandes rojos
- 4 cebollas pequeñas
- 3 tomates pequeños
- 2 dientes de ajo
- Sal ¿?
- Aceite de oliva virgen extra

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

ESCALIVADA

Preparación

- Precalentar el horno a unos 200 ° C . Bajar a unos 180 ° C y colocar las berenjenas, pimientos y cebollas en una bandeja que introducimos en el horno (preferiblemente en el medio). Aproximadamente a los 25 minutos, introducir el tomate y dar una vuelta al resto de verduras. Apagamos a los 40 minutos.
- Sacar las verduras y envolver cada clase por separado, dejándolos reposar unos 20 minutos. Es importante hacerlo para poderlos pelar mejor. Utilizar papel de periódico a excepción de los tomates.
- Pelar las hortalizas, retirar las semillas de los pimientos, cortarlos en tiras a lo largo y colocarlas en una fuente.
- Añadir los dientes de ajo picados y sazonar con sal. Por último, echar un buen chorro de AOVE.

Show cooking: 7 Días – 14 MyPlate

PURÉ DE VERDURAS (RÁPIDO)

Ingredientes

- 1 bolsa de menestra congelada de 1kg
- 1 cebolla grande
- 2 patatas
- Sal ¿?
- Aceite de oliva
- Agua

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

PURÉ DE VERDURAS (RÁPIDO)

Elaboración

- Sofreír bien la cebolla con un poco de aceite de oliva, en una olla express. Cuando esté doradita añadir la bolsa de menestra y también se sofreír.
- A continuación se añadir las patatas en trocitos y un poco de sal, y cubrir de agua.
- Dejar cocer hasta que esté la verdura muy blanda.
- Pasar por el pasapurés y después se batir bien con la batidora hasta tener una crema muy fina.
- Rectificar de sal al final.

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

QUINOA CON VERDURAS

Ingredientes

- 180 g Quinoa
- 120 g de cebolleta
- 180 g de pimiento rojo
- 180 g de brócoli
- 2 dientes de ajo
- 40 g de anacardos ¿?
- 40 g de pasas ¿?
- aceite de oliva
- Sal ¿?
- Pimienta

Show cooking: 7 Días – 14 MyPlate

QUINOA CON VERDURAS

Preparación

- Lavar la quinoa y ponerla a hervir con un pellizco de sal durante 10 minutos a fuego medio. Dejar reposar 5 minutos. Colar, enfriar con agua y escurrir, reservar.
- Trocear los pimientos, la cebolleta, el brócoli en ramilletes y picar los ajos.
- Dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva los frutos secos, retirar y reservar. Añadir todas las verduras y, si se necesita, agregar un poco más de aceite. Déjarlas cocinar.
- Rectificar de sal, añadir un poco de pimienta y la quinoa escurrida, saltear durante un minuto y servir.

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

GUISO CRIOLLO EXPRÉS

Ingredientes

- 1 bote de judías blancas (500 g)
- 1 cebolla mediana
- 1 patata grande
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada sopera de pimentón ahumado
- 1 aguacate maduro
- Cilantro al gusto

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

GUISO CRIOLLO EXPRÉS

Preparación:

- Abrir un bote de judías y echarlo en una olla con tapa y añadir agua (Misa cantidad que el volumen del bote de judías).
- Pelar la patata y cortar en trozos pequeños. Añadir a la judías.
- Pelar la cebolla y cortar en tiras no muy finas. Añadir al resto.
- Añadir la cabeza de ajo lavada y sin pelar, el pimentón ahumado y una cucharada de sal.
- Tapar el guiso y cocinar a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir bajar el fuego al mínimo. Cocinar hasta que la patata esté tierna, unos 20 minutos aproximadamente. Dejar reposar 20 minutos.
- Descartar el ajo y servir el guiso en un plato hondo acompañado de un cuarto de aguacate pelado, cilantro al gusto y un chorrito de aceite. Salpimentar si hace falta

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

HUMMUS (SIN TAHINI)

Ingredientes

- 200gr. de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de semillas de sésamo (opcional)
- Cominos molidos (un pellizco/al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal ¿?
- Pimienta negra

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

HUMMUS (SIN TAHINI)

Preparación

- Poner todos los ingredientes en un vaso de batidora y triturar hasta conseguir una pasta densa en la que no se vea ningún trozo de garbanzo. Según se prefiera la textura (más o menos espesa) ir corrigiendo con agua/aceite de oliva.
- Una vez conseguido, colocar en un platito o cuenquito bajito y extendemos, dejando unos surcos en los que echar un chorrito de aceite de oliva a la hora de servir.
- Se puede espolvorear pimentón o poner unas hojitas de perejil para llevar a la mesa.

* Si se utilizan garbanzos de bote los enjuagamos y escurrimos bien.

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

LENGUADO AL LIMÓN (MICROONDAS)

Ingredientes

- Lenguados limpios, sin piel ni cabeza
- Aove
- ¿Sal?
- Pimienta
- Limón

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

LENGUADO AL LIMÓN (MICROONDAS)

Preparación

- Limpiar los lenguados. Lavarlo muy bien debajo del grifo con agua fría. Pueden comprarse congelados que vienen ya limpios también.
- Una vez que estén bien limpios los lenguados ponerlos en un recipiente apto para el microondas (mejor de cristal). Salpimentar el pescado y regarlo con unas gotitas de aceite de oliva virgen extra y zumo de limón.
- Hacer al microondas (con el recipiente tapado con tapadera apta para microondas) 5 minutos a máxima potencia. En función de la cantidad, quizá sea necesario poner algún minuto más, pero dependerá de la cantidad que estemos haciendo y del microondas.

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

MERLUZA CON CHAMPIS (MICROONDAS)

Ingredientes

- 4 rodajas de merluza.
- 300 g de champiñones.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- 1 copa de Jerez seco.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 1 rama de perejil.
- Sal

Show cooking: 7 Días — 14 MyPlate

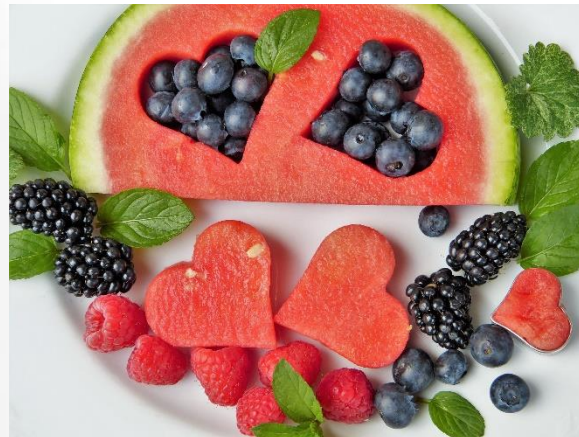
MERLUZA CON CHAMPIS (MICROONDAS)

Preparación

- Cortar en láminas los champiñones y los colocarlos en una bandeja de cristal para microondas junto con los ajos picados en láminas, la copa de Jerez y 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sazonar todo con sal, tapar con una tapa de microondas o con papel film transparente y cocinarlo a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos.
- Una vez cocinados los champiñones, colocarlos en la misma bandeja las rodajas de merluza sazonadas y mezclar ligeramente con los champiñones y el zumo del limón.
- Cocinar a potencia media en el microondas durante 3 minutos y dejar otros 3 minutos más de reposo fuera del microondas.
- Servir la merluza acompañada de los champiñones

Show cooking: Y ¿un capricho?

SI! PERO SALUDABLE...



Show cooking: Y ¿un capricho?

SI! PERO SALUDABLE...



Las tics en la promoción de hábitos dietéticos saludables en niños y adolescentes.

Y hasta aquí hemos llegado...



Dra. Sandra de la Cruz Marcos
Dietista-Nutricionista
(sandra.cruz@uva.es)

Aprovecha el ratito de preguntas...

