



# TALLER

## CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 6

Menú y cocina  
saludable



## **ACTIVIDAD 1**

Revisión de tareas

## **ACTIVIDAD 2**

Menú saludable. Medidas caseras

## **ACTIVIDAD 3**

Cocina saludable

## **ACTIVIDAD 4**

Tarea para la próxima sesión



# ACTIVIDAD 1

## REVISIÓN DE TAREAS



- Registros de peso, alimentación y actividad física.
- Exponer los compromisos de alimentación y actividad física.
- Ficha Lista de la compra real.

## MENU SALUDABLE Y MEDIDAS CASERAS

### GRUPO 1

Leche o lácteos.

### GRUPO 2

Carnes o protéicos.

### GRUPO 3

Féculas o hidrocarbonados.

### GRUPO 4

Verduras.

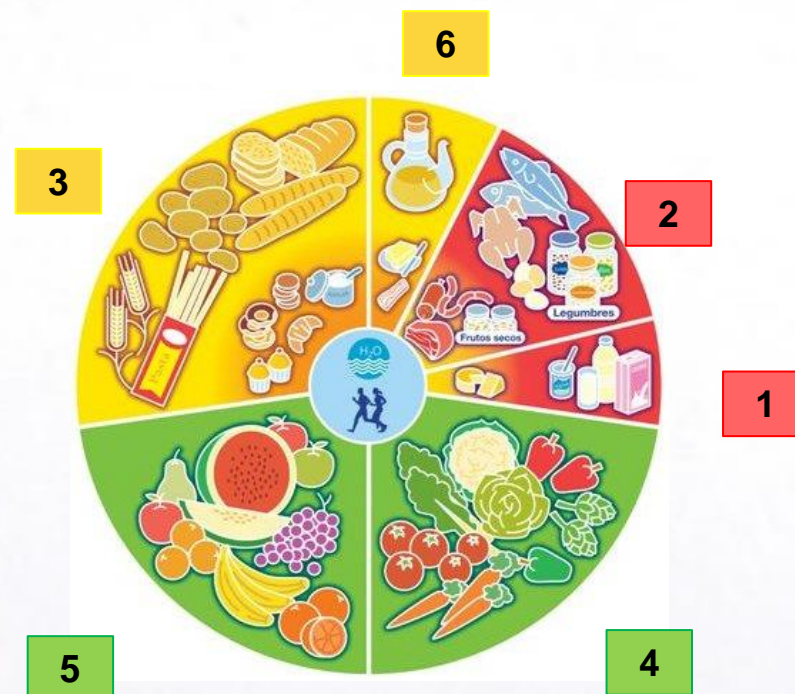
### GRUPO 5

Frutas.

### GRUPO 6

Grasas.

## ACTIVIDAD 2





# RACIONES

## Y FRECUENCIA DE CONSUMO

	LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
Unidad de Intercambio	<p>1 u: 10 g HC</p> <p>200 ml leche</p> <p>2 yogures</p>	<p>1 u: 10 g HC</p> <p>60 g guisantes</p> <p>50 g patata, boniato</p> <p>20 g legumbres</p> <p>15 g arroz</p> <p>15 g pasta</p>	<p>1 u: 10 g HC</p> <p>150 g melón, sandía, fresas, pomelo</p> <p>100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, piña, ciruelas, kiwi, manzana</p> <p>50 g uva, plátano</p>	<p>1 u: 10 g proteína</p> <p>50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo</p> <p>75 g pescado azul, blanco, marisco</p> <p>40 g embutido</p> <p>40 g queso</p> <p>1 huevo</p> <p>50 g legumbres</p>	<p>1 u: 10 g HC</p> <p>300 g escarola, lechuga, acelgas, espinacas, setas, pepinos, berenjenas, tomates, pimiento, coliflor</p> <p>150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha</p>	<p>1 u: 10 g Grasa</p> <p>1 cuchara de aceite, mayonesa</p> <p>10 g mantequilla, margarina</p> <p>40 g aceitunas</p> <p>30 g nata</p> <p>15 g frutos secos</p>
	1	2	2	2	1	1
Medida de referencia	<p>200 ml = 1 taza</p>	<p>40 g. pan = 2 u vaso medidor</p>	<p>1 pz mediana 200 g ó 2 pequeñas</p>	<p>Balanza trozos medianos</p>	<p>1 plato</p>	<p>1 cuchara</p>



# PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

## FRECUENCIA DE CONSUMO



- **Consumo ocasional:** grasas (margarina, mantequilla), dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados, carnes grasas, embutidos.
- **3-4 raciones semanales:** pescados, mariscos, carnes magras, huevos.
- **2-4 raciones semanales:** legumbres.
- **3-7 raciones semanales:** frutos secos.
- **2-4 raciones diarias:** leche, yogur, queso.
- **3-6 raciones diarias:** aceite de oliva.
- **2 raciones diarias:** verduras y hortalizas.
- **3 raciones diarias:** frutas.
- **4-6 raciones diarias:** cereales y patatas.
- **4-8 raciones diarias:** agua.





# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

## Aceite de oliva

Utiliza aceite de oliva virgen extra para aliñar.

## Verduras

Incluye diariamente verduras variadas en forma cruda y cocida. La recomendación es 2 raciones/día.

## Frutas

Incluye diariamente frutas variadas. La recomendación es 3 frutas/día.

Incluye diariamente 30 minutos como mínimo de actividad física.



## Agua y otras bebidas

El agua ha de ser la bebida principal. También puedes beber café, infusiones y caldos vegetales con poca sal. Evita el alcohol, las bebidas azucaradas y limita los zumos. Escoge lácteos (leche y yogures) sin azúcar ni grasa añadida.

## Cereales y granos integrales, tubérculos y legumbres

Elige cereales y derivados de grano entero o integrales (pan, arroz y pasta integrales, maíz, mijo, espelta, quinoa...), así como legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...), patata, boniato... Limita los cereales refinados (pan, arroz y pasta blancos).

## Alimentos proteicos

Elige pescados, aves, huevos, frutos secos, queso y legumbres que son la principal fuente vegetal de proteínas. Limita la carne roja, embutidos, otras carnes procesadas.



Infografía basada en "El plato para comer saludable" de Harvard University y adaptada por el Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.

# ACTIVIDAD 3

## COCINA SALUDABLE

### CONSEJOS

- ✓ Conservar las propiedades de los alimentos.
- ✓ Variar la forma de elaborar los alimentos.
- ✓ Hacer menús variados y atractivos.







# COCINA SALUDABLE Y ECONÓMICA



Proyecto Comida saludable y económica

## MENÚS



DÍA	COMIDA	CENA
L	Ensalada de tomate, pimiento de pimientos. 1,24€	Ensalada de lechuga. 0,85 €
M	Pasta con verduras y salsa. 1,50 €	Pasta con huevo y la guarnición. 0,65€
X	Ensalada con arroz y verduras. 1,14 €	Ensalada variada. Tortilla francesa. 0,25€+ precio unidad
J	Ensalada de verduras. Medusa en salsa. 1,80 €	Ensalada de pollo. 1,44€
V	Ensalada de pimientos. 1,12€	Ensalada de tomate. Tortilla francesa y calabacín. 1,54 €
S	Ensalada de verduras. Espinacas cocidas. 1,45 €	Hamburguesa de lentejas. 1,45 €
D	Pasta. 1,75 €	Cena de aprovechamiento con resto de la semana. 0 €



## GUIAS DE COCINADO

## VÍDEOS





# TÉCNICAS DE COCINADO



## Asado

No necesita adicionar aceite por lo que supone menor aportación calórica.



## Papillote

Envueltos en papel vegetal, se cocinan en su propio jugo por lo que conservan mejor aroma, sabor y nutrientes.



## Barbacoa

Elige carnes magras y precocinalas en el horno antes de colocarlas en la parrilla.



## Guiso

Utiliza poco aceite y agrega verduras.



## Microondas

Cocina sin agregar aceite y en poco tiempo.



## Fritura

Mayor valor calórico y una digestión mas larga.

Hervido, Plancha, Salteado, Vapor??????????



# CONSEJOS



## Verduras y hortalizas

- **Lávalas** antes de consumirlas con agua y escurre.
- Si las cocinas no necesitas descongelarlas.
- **Cocinadas en su juego y al papillote** conservan todo su valor nutritivo pero **fritas** pierden vitaminas y aumentan su valor calórico.
- **Aliñadas con limón o aceite** conservan mas tiempo las vitaminas.
- **Al cocerlas:** corta en trozos grandes, con piel, poca agua, poco tiempo y reutiliza el caldo sobrante.





# CONSEJOS



## Frutas

- **Lávalas** antes de consumirlas con agua.
- **Mejor cómelas crudas y con piel** antes que en zumo, así aumentamos el consumo de fibra y aprovechamos sus vitaminas y minerales.
- **Cuando esté demasiado madura** aprovecha para elaborar salsas dulces, gelatina, batidos o bizcochos.



# CONSEJOS



## Legumbres

- **Déjalas en remojo** entre 6-12 h., excepto las lentejas que no lo necesitan.
- Es recomendable **cocinar el tiempo suficiente** para que alcancen buena textura y blandura.
- **Se puede utilizar la olla a presión** para acelerar la cocción.
- Una vez cocidas, **se pueden reutilizar para múltiples elaboraciones**: cremas, ensaladas, humus, etc

# CONSEJOS



## Patatas y tubérculos

- **Lávalas con piel** para no perder parte de sus nutrientes.
- **Cocinadas al horno, al vapor o al microondas** no aumentan su aporte calórico y pierden menos nutrientes que en otro tipo de cocinados.
- Es recomendable **evitar consumirlas fritas**.
- **Aprovecha la piel** para elaborar chips de piel de patata al horno.





# CONSEJOS



## Huevos

- **Lávalos** justo antes de su utilización.
- **Comprueba su frescura:** el huevo es fresco si al introducirlo en un vaso de agua se hunde.
- **La cocción correcta** son 10-12 minutos en ebullición.
- **Es importante** que las tortillas y los huevos revueltos estén bien cuajados.

# CONSEJOS



## Carne y pescados

- **Evita su consumo en crudo** para evitar infecciones alimentarias.
- **En el guiso** utiliza poco aceite e incluye verduras, hortalizas, cereales y/o legumbres.
- **En el asado** comienza a temperatura elevada para crear una costra alrededor del alimento y conservar los nutrientes.
- **Al papillote** conservan mejor el aroma, el sabor y los nutrientes.
- **En el microondas** no añadas aceite.
- **Modera su consumo frito.**





# ACTIVIDAD 4

## TAREA y COMPROMISOS

- 1) Cumplimentar el registro de alimentación.
- 2) Cumplimentar el registro de actividad física.
- 3) Identificar mi compromiso.
- 4) Ficha Menú semanal.



**MUCHAS GRACIAS!**