

LA SALUD

COMIENZA EN LA DESPENSA



GUÍA NUTRICIONAL

REALIZADA POR EL ÁREA DE NUTRICIÓN DE SERUNION

LA SALUD COMIENZA EN LA DESPENSA

GUÍA NUTRICIONAL

REALIZADA POR EL ÁREA DE NUTRICIÓN DE SERUNION

Alba Sánchez Fernández

Andrea Iriondo Nebreda

Cristina López Hernández

David Alonso Rodríguez

Maidier Pellejero Grocin

Mireia Rodríguez Martín

Nuria Segura López

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito de los propietarios del copyright.

Edición especial no venal para los clientes y colaboradores de Serunion.

Primera edición: abril de 2021
© de los autores, 2021
© de esta edición: Serunion, S. A. U.
Esteban Terradas, 8
28914 Leganés (Madrid)
www.serunion.es
serunion@serunion.elior.es

Fotografía de cubierta: Adobe Stock
Edición: Núria Guerri / Javier Martín
Diseño y maquetación: Uncial, diseño gráfico y edición

SUMARIO

8
ZONAS DE LA NEVERA Y DE LA DESPENSA

18
LOS FARINÁCEOS

35
FRUTAS Y VERDURAS

49
LOS LÁCTEOS

57
LA CARNE

66
EL PESCADO Y EL MARISCO

76
EL HUEVO

87
LAS GRASAS

95
CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

102
COMPRA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

114
ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

121
BIBLIOGRAFÍA

PRESENTACIÓN

Buena parte de nuestras relaciones sociales se articulan alrededor de la comida. Hablamos de nuestros problemas con un aperitivo de por medio, hacemos negocios mientras compartimos una comida, quedamos a cenar con los amigos y abundan las comidas familiares durante el fin de semana. Quedar con alguien para tomar un café o un té es una manera de decir que te apetece pasar un rato con esa persona. Son muchas y muy variadas las situaciones en que la alimentación está presente en nuestro día a día sin que seamos plenamente conscientes de que se trata de uno de los aspectos que más incidencia tiene en nuestra salud y nuestro desarrollo.

La alimentación es, sin duda la rutina diaria que más peso tiene en nuestro bienestar físico. Todos hablamos, o escuchamos o leemos, sobre la alimentación y los beneficios o riesgos que tiene sobre nuestro organismo. Gracias a los medios de comunicación y a las redes sociales cada vez estamos más concienciados de ello, pero realmente la mayoría de la población no sabe cómo alimentarse correctamente.

Las investigaciones sobre pautas alimentarias realizadas en los últimos años nos conducen a conclusiones que pueden resultar sorprendentes: un porcentaje elevado de la

población no se alimenta bien, y en nuestra sociedad se detectan cada vez más estados de malnutrición importantes pese a que tenemos acceso ilimitado a ciertos productos alimentarios. Patologías como el sobrepeso, la obesidad, la anemia, la osteoporosis, las caries, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el estreñimiento, los trastornos digestivos y algunas enfermedades degenerativas como Alzheimer o cáncer, guardan, en muchos casos, relación con la alimentación que la persona ha seguido a lo largo de su vida. La dieta puede ser, si no la causa, sí uno de los factores que desencadenan estas enfermedades.

Existen muchas propuestas saludables. Una de las más conocidas es la dieta mediterránea, un conjunto de conocimientos, prácticas y tradiciones relacionadas con la alimentación, que van de la tierra a la mesa, abarcando los cultivos, las cosechas y la pesca, así como la conservación, transformación y preparación de los alimentos y, en particular, el modo de consumirlos. La dieta mediterránea también se caracteriza por su componente social, por comer en familia o en compañía, por la moderación en las cantidades, la utilización de alimentos locales y de temporada y por potenciar las actividades culinarias y gastronómicas.

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que el ser humano necesita. Debemos consumir diferentes grupos de alimentos para poder mantener una buena salud. La nutrición es un campo complejo en el que influyen multitud de factores. Somos conscientes de que no es fácil tener una idea clara de qué alimentos debemos comer y en qué proporción, y la cantidad de información que recibimos a diario, no toda suficientemente rigurosa, no ayuda. En muchas ocasiones, los medios de comunicación transmiten noticias con más ruido que rigor, la vecina del quinto nos recomienda su dieta milagrosa, los consejos de famosos sobre productos que solo han probado durante el anuncio, etc., son algunos de los motivos que dan origen a este libro.





Nuestra salud depende, en gran medida, de lo que comemos y lo que comemos depende de lo que hay en nuestra nevera y en nuestra despensa, que no son más que el reflejo de nuestra cesta de la compra.

No queremos que este libro sea un tratado más de nutrición, queremos darle un enfoque sencillo y cercano, y demostrar que la nutrición es el primer paso para disfrutar de una buena salud y que con unos conocimientos básicos sobre teoría podremos saber cómo llenar nuestras neveras y despensas de forma saludable.

Sabiendo elegir viviremos mejor.



Para que una
ALIMENTACIÓN SEA SALUDABLE
debe ser

EQUILIBRADA

La cantidad de energía ingerida y energía consumida debe ser la misma.

VARIADA

Consumir alimentos de cada grupo y dentro de cada grupo elegir distintos alimentos que forman parte de él.

AGRADABLE

La presentación de los platos tiene que aportar placer sensorial.

SEGURA

No ha de contener contaminantes ni tóxicos que conlleven un riesgo para la salud.

RESPECTUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE

Preservando los recursos, generando los menos residuos posibles y potenciando el desarrollo agroalimentario local y los productos de temporada.



LA NEVERA Y LA DESPENSA SALUDABLES

El recurso gráfico más utilizada en los últimos años para orientarnos sobre los alimentos que se recomienda consumir y poder seguir una alimentación saludable es la «Pirámide de los alimentos». Para acercarnos más a nuestro día a día, nosotros hemos creado un gráfico nuevo con la «Nevera y la Despensa» que deberíamos tener en casa para poder seguir unas pautas alimentarias correctas.

En una nevera saludable recomendamos mayoritariamente la presencia de alimentos frescos y de temporada.

Puesto que no todos los alimentos se deterioran con la misma rapidez, las neveras están diseñadas para que el mismo habitáculo tenga diferentes temperaturas y conserve gran variedad de alimentos (crudos, cocinados, perecederos, no perecederos, etc.). Así pues, a la hora de colocar los alimentos en la nevera tenemos que tener en cuenta el tipo de alimento y la temperatura de cada una de las partes de esta, colocando los alimentos crudos por debajo de los cocinados para evitar el riesgo de contaminación.



La composición exacta de una alimentación saludable

depende de las necesidades de cada persona (su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico...), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.



LA NEVERA IDEAL

debe contener



En la **parte superior**, colocaremos los alimentos que no necesitan tanto frío, como es el caso de los LÁCTEOS y los alimentos ya cocinados (cerrados herméticamente).

En la **parte central**, colocaremos los HUEVOS, el PESCADO, la CARNE y los derivados cárnicos (os recomendamos consumir jamón serrano, pechuga de pavo cocida extra y jamón cocido extra, evitando, en la medida de lo posible, el resto de los embutidos).

En los **cajones o baldas inferiores**, situaremos las VERDURAS y FRUTAS frescas y de temporada.

COMIDA PREPARADA LECHE DERIVADOS LÁCTEOS	MOSTAZA SALSAS DE TOMATE CASERA
DERIVADOS CÁRNICOS HUEVOS	GAZPACHO CREMA DE CACAHUETE CASERA
CARNES PESCADOS	BEBIDAS VEGETALES
VERDURAS FRESCAS FRUTAS FRESCAS	AGUA
VERDURAS CONGELADAS COMIDA PREPARADA CONGELADA	
PESCADO Y MARISCO CONGELADO CARNE CONGELADA	
PAN CONGELADO CUBITOS DE HIELO	

Congelar los alimentos hace que la vida útil de estos se alargue, por ello, en el congelador colocaremos aquellos alimentos que se consumirán a largo plazo.

LA DESPENSA SALUDABLE

debe contener



En una **despensa saludable**, se recomienda la presencia de cereales, legumbres, frutos secos y semillas, así como productos para cocinar y aliñar tales como el aceite de oliva virgen extra, vinagre, sal y especias, otras conservas y un rincón para las patatas, cebollas y ajos, manteniendo todos los productos bien cerrados. Y, ¿por qué no?, activarnos por la mañana con un buen café o té y, después de cenar, darnos un capricho con una onza de chocolate negro, mínimo del 80 % de cacao puro.

ESPECIES: Aromatitzant els plats amb espècies reduïm el consum de sal.

LLEGUMS (seques o en conserva).

CAFÉ INFUSIONES CHOCOLATE NEGRO 80 %	GALLETAS INTEGRALES CEREALES SIN AZÚCAR
QUINOA PAN INTEGRAL HARINA INTEGRAL	CUSCÚS PASTA INTEGRAL ARROZ INTEGRAL
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS LEGUMBRES PIMIENTA SAL	OTRAS ESPECIAS VINAGRE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
CONSERVAS VARIAS AJOS, CEBOLLAS Y PATATAS	

CEREALES: priorizar los integrales frente a los refinados.

GREIXOS (oli d'oliva verge extra, fruita seca i llavors).

TUBERCLES (patates).

Evitar los productos muy procesados, ya que contienen grasas poco saludables (grasas saturadas y grasas trans), exceso de sal, exceso de azúcar, y una gran cantidad de aditivos alimentarios. El consumo de estos productos (bebidas azucaradas o edulcoradas, bebidas alcohólicas, embutidos y carnes procesadas, lácteos azucarados, salsas industriales, platos precocinados, bollería industrial, mermeladas y siropes, mantequilla y margarina, etc.) solo debe darse en ocasiones puntuales y esporádicas.

Frecuencia de consumo recomendada EN LA COMIDA Y EN LA CENA

Para facilitar las elecciones alimentarias y el diseño del menú en la comida y en la cena, no solo en el día a día, sino también a lo largo de la semana, os recomendamos las siguientes frecuencias de consumo de los distintos grupos de alimentos:

PRIMEROS PLATOS

Tipo de alimento	Frecuencia semanal
Arroz blanco y/o integral	1-2
Pasta blanca y/o integral	1-2
Otros cereales	1-2
Patatas	0-2
Verduras crudas	>7
Verduras cocinadas	>7
Legumbres	3-4

SEGUNDOS PLATOS

Tipo de alimento	Frecuencia semanal
Huevos	3-4
Carne	3-4
Pescado	3-4

GUARNICIONES

Tipo de alimento	Frecuencia semanal
Verduras crudas	>4
Verduras cocinadas	>3
Patatas/cereales	0-7

POSTRES

Tipo de alimento	Frecuencia semanal
Fruta fresca	>7
Lácteos	5-7

PARA TODO EL DÍA

 4-5 comidas al día	 Ingesta de la energía necesaria para cada uno
 Grasas y proteínas con moderación	 Potenciar consumo de pescado azul
 5 piezas de fruta y verdura al día	 Cocina tradicional sencilla y sana
 Practicar ejercicio físico diario	 Mantener una hidratación adecuada

Algunas otras recomendaciones a tener en cuenta:

- El arroz, la pasta y las legumbres se pueden comer de segundo plato combinándolos con un primer plato de verdura.
- De carne roja (ternera, cerdo, buey, cordero, caballo y cabrito), recomendamos no comer más de 2 veces a la semana.
- Es conveniente variar los tipos de pescados, tanto blancos como azules, y preferentemente de pesca sostenible. También se incluye en este grupo el marisco.
- El agua debe ser la bebida por excelencia.



LOS NUTRIENTES

Si consumimos los diferentes grupos de alimentos en las frecuencias de consumo recomendadas nos aseguramos ingerir todos los nutrientes que necesitamos.

Alimentos en los que hallar los **NUTRIENTES** Macronutrientes (aportan energía)

HIDRATOS DE CARBONO 50-60 %

Farináceos, patatas, legumbres

HC complejos: nos proporcionan energía de manera progresiva a lo largo del día.

HC simples: tienen que suponer menos del 10% de todo el que consumimos a lo largo del día.

PROTEINAS 10-15 %

Carnes, pescados, huevos, legumbres

Están formadas por aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no es capaz de producir por él mismo. Las proteínas de origen animal son de alta calidad, formadas por todos los aminoácidos.

LÍPIDOS O GRASAS 30-35 %

Aceite de oliva, frutos secos, pescados

AG monoinsaturados y poliinsaturados: grasas con efectos positivos sobre nuestro organismo.

AG saturados: su consumo excesivo hace que aumenten los niveles de colesterol.

FIBRA MÍNIMO 30 G.

Verduras, farináceos, legumbres

Fibra soluble: absorbe agua y nos ayuda a reducir la absorción de azúcares y colesterol.

Fibra insoluble: no absorbe agua y ayuda a prevenir el estreñimiento.

Alimentos en los que hallar los

NUTRIENTES

Micronutrientes (NO aportan energía)

VITAMINAS

Frutas y verduras

Nutrientes vitales que tienen un gran número de funciones para nuestro cuerpo.

Las vitaminas liposolubles se disuelven en grasa; las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua.

MINERALES

Leche, pescados, verduras

Nutrientes vitales que ejercen muchas funciones y ayudan a mantener nuestro cuerpo en un perfecto estado de salud.





LOS FARINÁCEOS

ENERGÍA PARA TODO EL DÍA

Los farináceos son un grupo de alimentos muy rico en hidratos de carbono, característica que los hace ser muy energéticos. También son ricos en vitaminas del tipo B.



¿QUÉ ALIMENTOS LO COMPONEN?

Dentro del grupo de los farináceos encontramos los cereales y sus derivados (pan, pasta, arroz...), los tubérculos (patata, boniato, yuca...) y las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, soja...).

Los farináceos proporcionan energía, pero de forma progresiva. Principalmente aportan hidratos de carbono complejos, vitaminas del tipo B, minerales (como fósforo y potasio) y fibra (especialmente los cereales integrales y las legumbres).

Si consumimos los cereales integrales, o aquellas variedades que habitualmente no se encuentran refinadas (avena, trigo tierno y quinoa), nos ayudarán a reducir el colesterol y a mejorar el tránsito intestinal por su gran aporte de fibra.

Grupos de alimentos dentro de los **FARINÁCEOS**

CEREALES	Trigo, trigo tierno, arroz, arroz integral, arroz salvaje, cuscús, avena, maíz, cebada, centeno, espelta, mijo, bulgur, teff, polenta, sorgo, triticale.
TUBÉRCULOS	Patata, boniato, yuca.
LEGUMBRES	Garbanzos, lentejas, alubias, habas, guisantes, soja.
PSEUDOCEREALES	Trigo sarraceno, quinoa, amaranto.

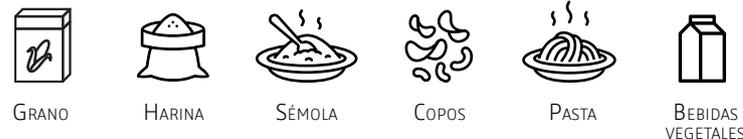
¿Sabías que...?

Los **PSEUDOCEREALES**
son una especie de híbrido entre
las legumbres y los cereales.

Una de sus ventajas es que tienen todos los
AMINOÁCIDOS ESENCIALES

¿CÓMO SE PUEDEN CONSUMIR?

Los cereales y las legumbres, los podemos consumir en:



Las patatas, según sus usos culinarios, las podemos consumir de muchas variedades diferentes:

PARA FREÍR:

Agria, Spunta, Baraka, Nagore, Caesar y Bintje.

PARA COCER:

Spunta, Red Pontiac, Kennebec, Monalisa, Jaerla y Desirée.

PARA TORTILLA:

Red Pontiac, Monalisa de Álava y Kennebec (para tortilla).

¿CUÁNTO DEBEMOS CONSUMIR?

En cada comida tenemos que incluir algún alimento del grupo de los farináceos. Al final del día debemos consumir: **4-6 raciones/día**.

El pan ya se considera una ración y se recomienda consumirlo sobre todo en el desayuno y en la merienda.

El consumo de pan en la comida y en la cena no es necesario si comemos un plato principal de cereales, patata (u otros tubérculos) o legumbres.

En nuestro menú semanal, recomendamos incorporar los cereales y las legumbres como plato principal, con las frecuencias de consumo que se indican en la tabla siguiente. La patata es muy fácil incorporarla en platos como las cremas de verduras, verdura con patata, legumbres estofadas, etc.

Frecuencia de consumo de los **FARINÁCEOS**

Alimento	Frecuencia semanal	Ración (crudo)	Ración (cocido)	Medida casera
Arroz	1-2 veces	60-80 g	210 g	1 taza
Pasta	1-2 veces	60-80 g	210 g	2 tazas
Otros cereales	1-2 veces	60-80 g	210 g	1 taza
Legumbres	3-4 veces	60-80 g	175 g	¾ taza
Patata (u otros tubérculos)	0-2 veces	150-200 g	150-200 g	1 u. mediana
Pan	A diario	-	40-60 g	2 rebanadas



¿Sabías que...?

Combinando en el mismo día las legumbres con cereales, semillas o frutos secos se obtiene la **PROTEÍNA COMPLETA.**

Y te gustará saber que no es necesario que sea en la misma comida.

¿CÓMO SE DEBEN CONSERVAR?

El pan debe conservarse a temperatura ambiente, en un lugar seco a resguardo del sol, almacenado en una bolsa de papel o tela, o bien en una caja de madera, ya que estos materiales le permiten respirar y conservar su humedad, lo que evita que se reseque.

El arroz, la pasta y las legumbres secas, si las conservamos en un recipiente cerrado herméticamente y en un lugar fresco, sin humedad y protegido de la luz directa, se pueden guardar entre año y medio y dos años. Cuando compramos pasta fresca siempre tiene que estar envasada al vacío ya que se endurece al contacto con el aire.

Las legumbres en conserva, como son sometidas a un proceso de esterilización, se pueden conservar hasta cinco años. Una vez abierto el bote hay que guardar el resto en la nevera y consumirlo en breve.

Las patatas frescas tienen que guardarse en un sitio oscuro y fresco, dentro de un saco de tela o caja de madera con rendijas para que puedan ventilarse y respirar. Nunca se deben meter en la nevera. La exposición a la luz hace que los niveles de alcaloides crezcan y que, en ocasiones, la piel se vuelva verdosa y la carne amarga. En ese caso, se recomienda pelarlas hasta eliminar cualquier área verde o, directamente, desecharlas. La temperatura ideal para conservar las patatas es de entre 7 y 10 °C: con más calor pierden humedad y tienden a brotar; a temperaturas inferiores se oscurecen y transforman parte de su almidón en azúcares, volviéndose dulces y poco aptas para freír.

Todos los farináceos, una vez cocidos, se pueden conservar entre dos y tres días en la nevera, siempre en un recipiente cerrado herméticamente. Si congelamos el alimento se puede conservar durante meses.

UN CONSEJO

No es necesario dejar enfriar del todo la comida antes de guardarla en la nevera: los aparatos modernos se reajustan rápidamente tras una entrada de calor. Dejar la comida a temperatura ambiente para que se enfríe supone un riesgo mayor.

¿Sabías que...?

Los guisantes y los cacahuets pertenecen a la familia de las leguminosas.

A partir de ahora sabrás para siempre que los
GUISANTES NO SON VERDURA
y
LOS CACAHUETES NO SON FRUTOS SECOS.

En la etiqueta nos fijaremos en...

... 1 ...

LA LISTA DE INGREDIENTES, SI QUEREMOS COMPRAR UN PRODUCTO INTEGRAL:

- El **pan integral** lo es si el 100 % de la harina empleada es integral. Los ingredientes del pan integral son: harina integral (de trigo, centeno, espelta...) agua, levadura y sal.
- En la **pasta integral** debe poner en los ingredientes: «sémola integral de...» seguido del nombre del cereal. Un ejemplo de pasta integral es: «sémola integral de trigo duro»; y un ejemplo de pasta que no es integral es: «sémola de trigo duro y salvado de trigo».
- En el caso del **arroz**, el único ingrediente que tiene que estar presente es el «arroz integral 100 %».

... 2 ...

EN LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN,

SI SOMOS CELÍACOS O ALÉRGICOS A ALGÚN CEREAL O LEGUMBRE:

- El trigo, cebada, centeno, avena, kamut, espelta y triticale contienen **gluten**.
- El arroz, la quinoa y la patata no contienen ningún alérgeno.
- Las legumbres (exceptuando la soja) **no son alérgenos de declaración obligatoria**, por lo tanto no se remarcarán en la lista de ingredientes de ninguna forma (negrita, mayúsculas o cursiva).

... 3 ...

EN LA VALORACIÓN NUTRICIONAL:

- Podemos prestar mayor atención a la cantidad de fibra en cereales integrales y legumbres.
- En el caso de las conservas debemos tener presente que llevan sal añadida, por lo que debemos fijarnos en la cantidad de sal.

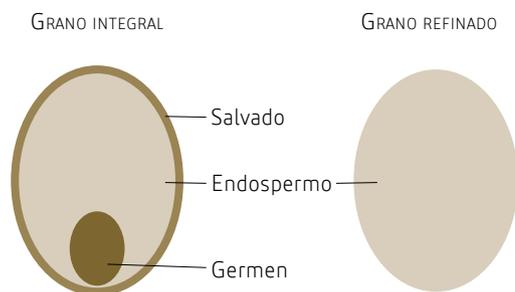


PARA EXPLICAR A LOS AMIGOS

¡Curiosidades!

¿Qué son los cereales integrales?

El grano de cereal contiene tres partes: salvado, endospermo y germen. El salvado es la cáscara que protege al grano, donde está la fibra. El germen es el lugar donde está el embrión y es la parte más concentrada en ácidos grasos (omega 3) y vitaminas. Refinar el grano es quitarle el salvado y el germen y dejar solo el endospermo, donde está el almidón, y nada más.



¿El pan integral no engorda?

El pan integral engorda igual o más que el pan blanco. De hecho, el pan integral conserva el germen del cereal, que contiene ácidos grasos y es posible que aporte más calorías. Pero, aunque engorde más, ¡contiene más fibra! Y la fibra tiene efecto saciante, beneficia a la flora bacteriana y disminuye la absorción de ácidos grasos, colesterol y azúcares.



¿Hay que escurrir y lavar las legumbres en conserva?

Las buenas conservas sólo contienen legumbres, agua, sal y algún antioxidante. Si desecharmos el líquido que contienen las conservas, el llamado líquido de gobierno, desecharemos parte de las vitaminas hidrosolubles y minerales del alimento, ya que generalmente en este líquido es en el que se ha cocinado el alimento, pero también retiramos gran parte de la sal añadida, lo cual es un beneficio. Por lo tanto, ¡tú decides!

¿Cuánta agua debo añadir al arroz?

Aunque la mayoría de las variedades de arroz absorben hasta el triple de su peso en agua, si hay demasiado líquido los granos cocidos quedan pastosos. Para cocinar bien (un punto firme y bien suelto), utiliza la misma cantidad de agua que de arroz y añade 2,5 cm de agua adicional para compensar la evaporación. Los cazos de gran diámetro precisan un poco más de agua porque en ellos la evaporación es mayor.

WOK DE FIDEOS DE ARROZ CON POLLO Y VEGETALES

Para 2 personas

- 125 g de fideos de arroz
- 1 pechuga de pollo
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Media cebolla morada
- 1 puñado de almendras
- 1 puñado de guisantes
- 1 puñado de champiñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de soja
- Sésamo

1

Poner al fuego una cazuela con abundante agua y un poco de sal. Al llegar a ebullición verter los fideos de arroz y cocer durante 4 minutos. Colar, remojar con agua fría para parar la cocción y reservar.

2

En una sartén aparte, tostar las almendras unos minutos hasta que se doren por ambos lados. Retirar y reservar.

3

Cortar la cebolla y los dos pimientos a tiras finas y, en la misma sartén y con un poco de aceite, saltear durante unos minutos a fuego medio. Los vegetales tienen que quedar un poco crujientes.

4

Limpiar y laminar los champiñones y saltearlos de la misma forma que las verduras. Apartar con el resto de alimentos ya cocinados.

5

Cocer los guisantes en agua hirviendo, colar y unir a los champiñones y las verduras.

6

Finalmente, cortar la pechuga de pollo a tiras finas y poner en la sartén a fuego alto. Cocer por ambos lados hasta que esté hecha y ligeramente tostada.

7

Poner un poco de aceite en un wok a fuego medio-alto. Añadir los fideos cocidos, las verduras, los champiñones, los guisantes, las almendras y el pollo. Saltear unos minutos.

8

Verter la salsa de soja y remover bien para combinar los sabores. Espolvorear semillas de sésamo y repartir en dos platos.





RECETA

ENSALADA DE TRIGO TIERNO CON PESTO Y VERDURAS CRUDAS

Para 2 personas

- | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------|
| •50 g de trigo tierno | <i>Salsa Pesto:</i> | |
| •1 alcachofa cruda | •8 g de nueces | •Aceite de oliva virgen extra |
| •2 champiñones crudos | •3 tallos de albahaca fresca | •Zumo de limón |
| •¼ de manojo de espinacas
crudas tiernas | •15 g de queso Emmental | •Sal y/o pimienta (al gusto) |

1

Hervir el trigo tierno según indica el paquete (unos 25 minutos con agua abundante). Escurrirlo y enfriarlo.

2

Lavar los champiñones, secarlos y cortarlos en láminas finas. Limpiar las alcachofas hasta tener los corazones y cortarlos en láminas finas. Salar.

3

Si se tarda un poco en comer, guardar los corazones y los champiñones con un poco de aceite y limón por encima.

4

Para el pesto: rallar el queso y triturar con el resto de ingredientes. Poner a punto de sal y pimienta.

5

Mezclar las espinacas limpias con el trigo, las alcachofas y los champiñones.

6

Servir con el pesto al lado.



RECETA

GARBANZOS CON ESPINACAS

Para 2 personas

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| •150 g de garbanzos secos | •250 g de tomate maduro | •1 hoja de laurel |
| •150 g de bacalao desalado | •1 cebolla mediana | •Aceite de oliva virgen extra |
| •125 g de espinacas frescas | •2 dientes de ajo | •Sal y/o pimienta (al gusto) |

1

Poner los garbanzos en remojo el día anterior. Al día siguiente, lavar y poner a cocer en agua caliente y añadir el laurel. Es importante retirar la espuma que se forma cuando comiencen a hervir y no cortar nunca la cocción que puede durar entre 2 y 3 horas.

2

Hervir las espinacas con poca agua y sal.

3

En una cazuela hacer un sofrito con los ajos, la cebolla y los tomates.

4

Cuando esté hecho el sofrito, añadir los garbanzos cocidos, las espinacas, el bacalao a trocitos y, a continuación, añadir un poco de caldo de cocer los garbanzos o agua.

5

Dejar que rompa a hervir y servir a continuación.





FRUTAS Y VERDURAS

COMBUSTIBLE
PARA TUS DEFENSAS
Y LA VITALIDAD
QUE TU CUERPO NECESITA

El grupo de las frutas y las verduras se caracteriza por ser muy variopinto en cuanto a colores, formas y sabores.

Son una fuente de vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento de nuestras defensas y nuestro cuerpo, así como una gran fuente de fibra, que nos ayuda a regular el tránsito intestinal.

¿QUÉ ALIMENTOS LO COMPONENTEN?

Tanto en frutas como en verduras podemos encontrar una gran variedad de productos:

Frutas: Manzana, pera, kiwi, plátano, papaya, mango, fresas, arándanos, aguacate, limón, naranja, lima, mandarina, melocotón, nectarina, paraguayo, uva, frambuesa, granada, cereza, piña, ciruela, etc.

Verduras: Acelgas, espinacas, brócoli, coliflor, berros, lechuga, escarola, pimiento, cebolla, zanahoria, champiñones, setas, puerro, calabacín, berenjena, calabaza, pepino, alcachofas, etc.



¿CÓMO SE PUEDEN CONSUMIR?

Una de las grandes ventajas de frutas y verduras es que podemos disfrutar prácticamente de todas ellas tanto crudas como cocinadas, aunque hay vitaminas (vitamina C y vitaminas del grupo B) que se pierden en la cocción por acción del calor o son sensibles a la luz solar. Por ello, es importante incluir en nuestra dieta tanto frutas y verduras crudas como cocinadas, y así poder aprovechar al máximo sus propiedades.

Tal y como hemos comentado, el de las frutas y verduras es un grupo muy versátil con el que podemos preparar diversas elaboraciones. Podemos consumirlas enteras, en ensalada, en crema, en puré, en batidos, en zumos, etc., pero lo ideal es que la mayoría de las raciones que consumamos sean enteras y crudas, siempre que sea posible, ya que de esta manera aportan mayor saciedad, más nutrientes y fibra.

¿Sabías que...?

La cocción ayuda a fijar la
VITAMINA A DE LA ZANAHORIA
por lo que es más beneficioso consumirla cocida.

EL TOMATE ES RICO EN LICOPENO,
un potente antioxidante, que se libera en mayor
cantidad tras su cocción.

EN EL BRÓCOLI
el calor degrada una enzima con propiedades
anticancerígenas, por lo que se recomienda
cocinarlo al vapor durante poco tiempo.

LOS PIMIENTOS SON RICOS EN VITAMINA C,
la cual se pierde fácilmente con el calor
por lo que se recomienda consumirlos crudos.
Ideales para ensaladas, gazpachos, etc.

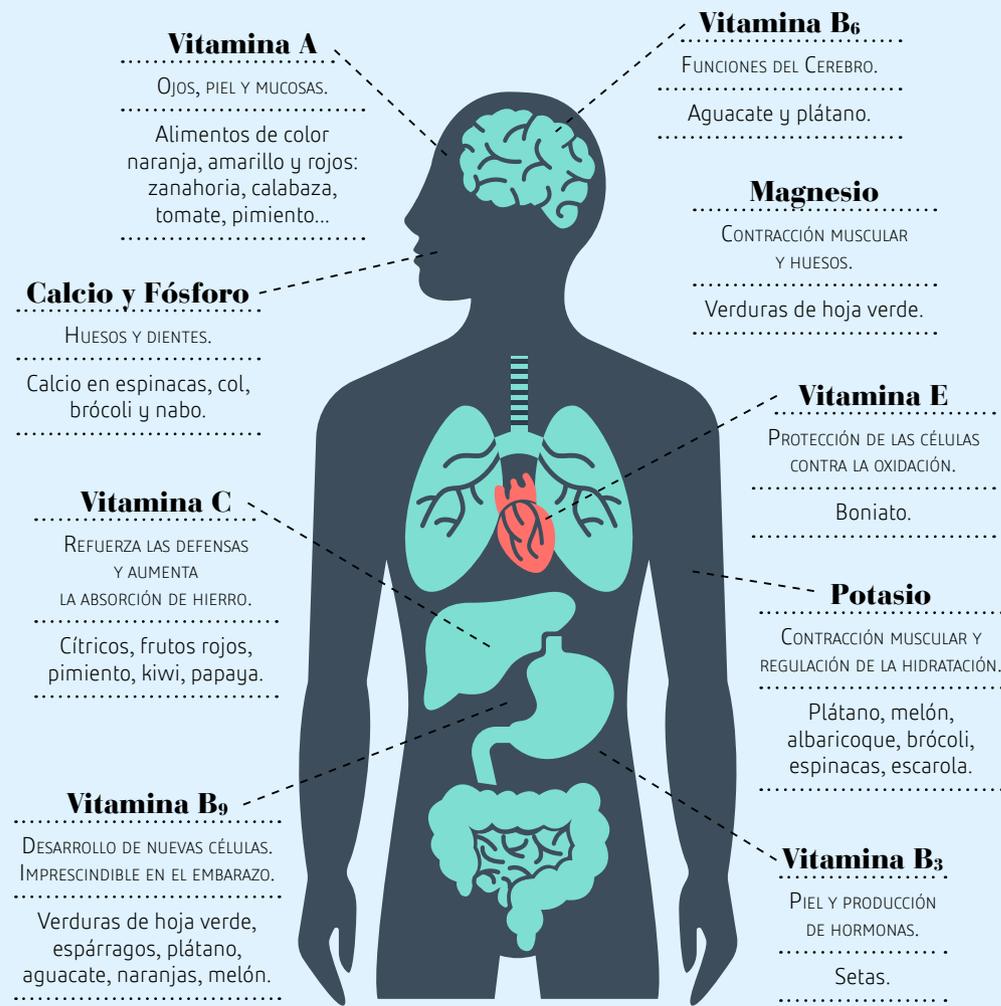
UN CONSEJO

Cocina las verduras al vapor en lugar de hervirlas.
Al hacerlas al vapor tan solo se pierde un 10 %
de las vitaminas, mientras que al hervirlas
se pierde alrededor de un 50 %.



LAS VITAMINAS Y EL CUERPO HUMANO

En el siguiente esquema podemos ver las principales vitaminas y minerales que nos aportan las frutas y las verduras, y los beneficios de cada una de ellas sobre nuestro cuerpo.



¿CUÁNTAS RACIONES DEBEMOS CONSUMIR?

Se recomienda consumir mínimo **5 raciones de frutas y verduras al día**. La combinación más frecuente suele ser de 3 piezas de fruta y 2 verduras, pero se pueden comer todas las que se quiera, siempre y cuando no sustituyan a otro grupo de alimentos.

Tipo de alimento	Ración diaria
Frutas	100-200 g
Verduras	150-250 g

Tipo de alimento	Medida casera
Manzana, pera, naranja, etc.	1 pieza mediana (la que cabe en una mano)
Mandarinas	2-3 piezas
Plátano	1 pieza mediana
Albaricoques, ciruelas, etc.	3-4 piezas
Cerezas, fresas, uvas, etc.	Medio bol
Melón, sandía	2 tajadas
Verdura	Un plato hondo o lo que cabe en dos manos juntas

¿CÓMO SE DEBEN CONSERVAR?

Las frutas y verduras no deben conservarse todas a la misma temperatura, por lo que algunas será necesario guardarlas en la nevera para retrasar su deterioro y otras podrán almacenarse a temperatura ambiente en la despensa en un lugar fresco y seco. Siguiendo estas recomendaciones también conservaremos mejor su sabor y su calidad.

Dentro de nuestra nevera las colocaremos en los cajones inferiores diseñados para este grupo de alimentos, de esta manera nos aseguraremos de que la temperatura y la humedad en la que se encuentran es la adecuada.

Si compramos frutas y verduras frescas es importante que al llegar a casa retiremos la tierra y las hojas, o partes dañadas, para evitar contaminación con otros alimentos y retrasar su deterioro. Aunque hagamos una limpieza previa para guardarlas correctamente, justo antes de su consumo es imprescindible lavarlas siguiendo las recomendaciones de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición):

- Aunque vayamos a pelarlas es necesario lavarlas debajo de un buen chorro de agua frotando con los dedos o con cepillos especiales, para no contaminar los utensilios de cocina y que pasen a la carne de los alimentos.
- Secar con papel de cocina, no con un trapo, ya que puede estar contaminado.
- Se recomienda el uso de lejías aptas para el uso alimentario si vamos a consumir frutas y verduras crudas, especialmente en el caso de las embarazadas. Basta con sumergir los alimentos en agua con lejía durante 5 minutos y aclarar después con abundante agua.
- Utilizar utensilios y superficies limpias y lavarse bien las manos antes de su manipulación.
- Para que nos duren más tiempo frescas, si decidimos guardarlas en bolsas o recipientes es necesario que tengan agujeritos para que puedan respirar.

Para alargar la vida de frutas y verduras sin perder sus vitaminas y minerales también podemos conservarlas en el congelador. Para mantener su calidad es necesario protegerlas con algún envoltorio o bolsa. No obstante, la textura de algunos alimentos, especialmente las frutas que tienen un mayor contenido en agua, puede verse alterada.

Recomendaciones para la CONSERVACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

	FRUTAS	VERDURAS
NEVERA	Albaricoques, moras, frambuesas, arándanos, cerezas, uvas, fresas, higos, fruta cortada, manzanas y peras maduras.	Alcachofas, judías verdes, hortalizas de hoja (acelgas, lechuga, endivias, espinacas, escarola, col berza, etc.), brócoli, coles de Bruselas, coliflor, zanahorias, apio, puerros, nabos, cebolletas, champiñones, rábanos, maíz, berros, verduras de cuarta gama.
DEPENSA	Manzanas, peras, plátanos, bananas, naranjas, mandarinas, limones, pomelos, kiwis, aguacates, melocotones, ciruelas, nectarinas, piña, sandía, melón, granada, mango, papaya y caqui.	Pimientos, tomates, ajo, albahaca, pepino, remolacha y calabaza.



En la etiqueta nos fijaremos en...

Lo ideal es comprar frutas y verduras a granel, frescas y sin necesidad de etiquetas. No obstante, en el mercado encontramos productos elaborados con frutas y verduras que son buenos procesados y que nos facilitan un poco el día a día de nuestras comidas:

- Frutas y verduras de cuarta gama o, lo que es lo mismo, frutas y verduras peladas, lavadas y cortadas que vienen envasadas al vacío o en atmósfera modificada listas para su consumo.
- Frutas y verduras congeladas.
- Frutas y verduras en conserva.

... 1 ...

FRUTAS Y VERDURAS DE CUARTA GAMA O CONGELADAS:

Los únicos ingredientes que deben aparecer son lo que vemos en el envase. Por ejemplo, en un mezclum de lechugas: lechuga iceberg, escarola, rúcula y brotes de espinacas; o, en una bolsa de judías verdes congeladas: judías verdes.

... 2 ...

CONSERVAS DE FRUTAS:

Suelen adicionar jugos de fruta, almíbar o azúcares. Cualquier aditivo que se añada al producto deberá verse reflejado en la lista de ingredientes, en este caso lo ideal es que la fruta sea en su propio jugo, y no en almíbar o con azúcares.

... 3 ...

VERDURAS EN CONSERVA:

Pueden llevar el propio líquido de cocción. En tal caso, en la lista de ingredientes deben aparecer todos aquellos que se hayan utilizado para la cocción, o soluciones salinas como el cloruro de sodio.

... 4 ...

CREMAS Y SOPAS FRÍAS DE VERDURAS:

Y no nos olvidemos de las cremas y sopas frías de verduras, como el gazpacho o el salmorejo, que son un recurso muy socorrido y pueden ser una opción saludable si en su lista de ingredientes solo aparece: agua, las verduras utilizadas, aceite de oliva y sal.



PARA EXPLICAR A LOS AMIGOS

¡Curiosidades!

¿La ciruela es la fruta que más fibra tiene?

Seguro que crees que la naranja o la ciruela son las frutas que más fibra tienen y las mejores para prevenir el estreñimiento. Pero la verdad es que las frutas con más fibra son las frambuesas, que aportan 6,7 g por cada 100 g, y las moras, que aportan 6 g. En general, los frutos rojos son una buena fuente de fibra. El kiwi, el plátano, la piña o frutas con piel (manzana, pera, nectarina, melocotón, ciruela) aportan alrededor de 2 g por cada 100 g. Por debajo tenemos el albaricoque, la naranja, la manzana sin piel, la mandarina o las uvas.

¿Cuál es la fruta con mayor contenido en vitamina C?

No, la naranja no es la fruta con mayor contenido en vitamina C. El Kiwi (68 mg) o la fresa (57 mg) tienen más cantidad de vitamina C que las naranjas (52 mg), y mucha más que las mandarinas (41 mg) por cada 100 g de producto. Si fumas, tienes que saber que has de tomar el doble de vitamina C que un no fumador, ya que el tabaco la destruye.

¿La Vitamina C cura los resfriados?

Este es uno de los mitos alimentarios que han ido pasando de generación en generación. Sí que es verdad que un correcto aporte de Vitamina C diario a través de nuestra alimentación ayuda a prevenir o reducir la duración de un resfriado, ya que esta vitamina es imprescindible para mantener fuerte nuestro sistema inmunitario y defensas frente a infecciones. Pero si no consumimos habitualmente frutas y verduras ricas en esta vitamina, un zumo de naranja no nos curará el resfriado.

¿Se pueden consumir crudas las judías verdes?

Las judías verdes no deben consumirse crudas. Además de resultar indigestas poseen una sustancia tóxica llamada faseolina que se elimina durante la cocción.

RECETA

BATIDO DE ESPINACAS Y PIÑA

Para 2 personas

•50 g espinacas crudas

•3-4 rodajas de piña natural

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora, añadir agua y triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.



¿Sabías que...?

LAS FRUTAS

siguen respirando una vez recolectadas.

No todas tienen la misma actividad de respiración y es conveniente guardarlas, bien sea en la nevera o en la despensa, según su ritmo.

Así se evitará que se alteren rápidamente aquellas con una respiración menor como, por ejemplo, naranjas, limones o manzanas.



RECETA

**WOK DE VERDURAS
AL CURRY**

Para 2 personas

- Medio calabacín
- 70 g de pimiento rojo
- Semillas de sésamo
- 50 g de calabaza
- 6 champiñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Media berenjena
- 3 cucharaditas de curry en polvo
- Sal

1

Lavar, pelar y cortar las verduras.

2

Echar una cucharada de aceite en la sartén y, cuando esté bien caliente, añadir las verduras y saltear durante unos 10 minutos sin que lleguen a reblandecerse.

3

Añadir una pizca de sal y las dos cucharaditas de curry y remover hasta que las verduras queden bien cubiertas de curry.

4

Retirar del fuego, servir y espolvorear las semillas de sésamo.



RECETA

HELADO CASERO DE FRUTAS DEL BOSQUE

Para 2 personas

- 4 fresas
- 8 moras
- Moldes de helado
- 8 frambuesas
- 8 arándanos

1

Lavar y escurrir las frutas.

2

Poner en el vaso de la batidora todos los ingredientes y batir hasta conseguir la textura deseada, se puede triturar poco a poco que se noten algunos trocitos o batir hasta conseguir una mezcla homogénea.

3

Rellenar los moldes con la mezcla e introducir en el congelador al menos durante 3 horas.

4

Retirar del molde y ¡disfrutar!



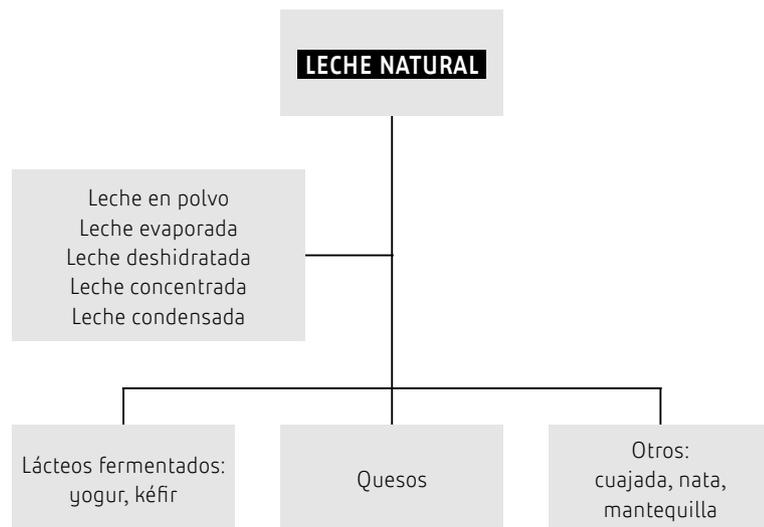
LOS LÁCTEOS

PARA UN
CRECIMIENTO FUERTE
Y ROBUSTO

Los lácteos son alimentos muy completos que nos proporcionan nutrientes de todo tipo: proteínas, hidratos de carbono (lactosa), grasa, vitaminas (B₁₂, A y D) y minerales (calcio y fósforo).

¿QUÉ ALIMENTOS LO COMPONENTEN?

Los productos lácteos derivan de la leche. La leche natural es una sustancia líquida y blanca que al ser procesada da como resultado:



¿CÓMO SE PUEDEN CONSUMIR?

Podemos consumir la leche sola y/o en forma de alguno de sus derivados. Lo importante es saber cuáles son los productos lácteos más saludables, entre los que queremos destacar:

- Yogur natural y kéfir natural.
- Quesos frescos y bajos en grasa.

¿QUÉ TIPO DE LECHE ELEGIMOS: ENTERA, SEMIDESNATADA O DESNATADA?

Los tipos de leche se diferencian por su contenido en grasa, que es mayor en la leche entera.

Si tomamos como referencia la población que está en normopeso, que no sobrepasa las raciones de lácteos recomendadas y sigue una dieta equilibrada, se puede alternar el consumo de los diferentes tipos de leche, puesto que en la grasa láctea van disueltas vitaminas importantes como la A y la D.

Frecuencia de consumo de **LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS**

Alimento	Frecuencia diaria	Ración	Medida casera
Leche	1-3 veces	200 ml	1 vaso
Yogur natural	1-3 veces	250 g	2 yogures
Queso fresco	1-3 veces	80-125 g	1 porción individual

¿CÓMO SE DEBEN CONSERVAR?

La leche más consumida es la leche UHT, la que compramos en tetrabrik. Hasta el momento de abrir el envase se puede mantener a temperatura ambiente, pero una vez abierto hay que guardarlo en el frigorífico. En la página 12, en la «nevera ideal» se indica el lugar adecuado para su conservación.

En los comercios de alimentación, la leche fresca, yogures y quesos frescos y bajos en grasa están sometidos a temperaturas de refrigeración. En casa los debemos conservar de la misma manera, es decir, en el frigorífico (ver la «nevera ideal» en la página 12).

¿Sabías que...?

La leche UHT y la leche pasteurizada (o leche fresca) se diferencian en el **TIPO DE TRATAMIENTO TÉRMICO** al que han sido sometidas:

Pasteurización → 80-100 °C
UHT → 150 °C

Esto hace que la leche UHT se conserve durante más tiempo.

En la etiqueta nos fijaremos en...

YOGUR

Debe indicar «Yogur natural» y sus ingredientes, únicamente, deben ser leche y fermentos lácticos.

QUESO

Nos fijaremos en que el porcentaje graso sea menor del 25 %. Algunos ejemplos son: queso fresco, requesón o mozzarella.

LECHE Y QUESO FRESCO

Sobre todo, en el caso de la leche (una vez abierto el envase) y el queso fresco, atenderemos a las indicaciones del envase para saber en cuanto tiempo debemos consumirlos, puesto que son alimentos que se deterioran en pocos días.

¡ATENCIÓN!

Para las personas alérgicas a la proteína de leche es de vital importancia saber que los productos lácteos que deben consumir son los etiquetados como productos SIN LACTOSA.



PARA EXPLICAR A LOS AMIGOS

¡Curiosidades!

Los llamados «postres lácteos»

Es cierto que uno de los ingredientes principales de las natillas, el arroz con leche, el flan y algunos helados es la leche, pero eso no quiere decir que se consideren productos lácteos, y menos aún que sean saludables.

En este grupo no incluimos la cuajada, que sí deriva de la leche.

¿Son mejores los productos sin lactosa?

En los últimos años se está generalizando la tendencia a consumir productos sin lactosa por considerarla perjudicial. La lactosa solo está contraindicada en personas diagnosticadas como «intolerantes a la lactosa». Las personas que no padecen esta intolerancia no tienen por qué dejar de tomar lácteos normales ya que no se consideran peores para la salud que los que no contienen lactosa.



RECETA

SALSA DE YOGUR

Para 2 personas

- 1 yogur natural
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de menta fresca
- Medio vaso de zumo de limón natural
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

1

Verter el yogur en un bol.

2

Pelar y picar el diente de ajo y añadirlo.

3

Agregar también el zumo de limón, la sal, la pimienta y un chorrito de aceite de oliva.

4

Mezclar bien hasta obtener una salsa homogénea.

5

Picar las hojas de menta fresca con el cuchillo y añadirlas a la salsa de yogur. Mezclar todo hasta que la menta se haya incorporado bien a la salsa.



LA CARNE

FUENTE DE PROTEÍNAS
Y HIERRO. BENEFICIOSA PARA
MANTENER LOS MÚSCULOS
FUERTES Y SANOS

La carne está formada principalmente por los músculos y las vísceras de los animales. Se puede clasificar en carne blanca y carne roja. La diferencia principal es el contenido en hierro, ya que las carnes rojas tienen mucha más cantidad y, además, son más jugosas por su mayor contenido en grasas, incluidas las saturadas.

¿QUÉ ALIMENTOS LO COMPONEN?

CARNE BLANCA

Pollo, pavo y conejo.

CARNE ROJA

Vacuno, cabra, oveja, carne de res, cerdo, cordero, caballo, buey, animales de caza, vísceras, etc.

La carne contiene proteínas de alto valor biológico y de hierro con gran capacidad de ser asimilado por el organismo. Contiene también altos valores de grasa saturada y colesterol, pero dependiendo del tipo de animal del cual proviene y del tipo de corte, su contenido varía. Por ejemplo, las vísceras tienen un mayor contenido en colesterol. También proporciona vitaminas del grupo B, vitaminas A y D y minerales como zinc, fósforo y potasio.

Por otra parte, podemos encontrar la carne procesada, que ha sufrido un proceso de transformación mediante salazón, fermentación, curado, ahumado u otros procesos. Mediante estos procesos se puede conseguir una mejora de sus características organolépticas y/o de su conservación. Algunos ejemplos de carnes procesadas son los fiambres, el jamón, el beicon, las salchichas, la carne picada, etc.

¿CÓMO SE PUEDE CONSUMIR?

Hemos que tener en cuenta que en la carne cruda existen microorganismos que pueden producir intoxicaciones alimentarias. Por ello, es conveniente cocinar bien la carne antes de consumirla para mejorar su digestión y para asegurarnos de que se eliminan estos microorganismos.

Dependiendo del método de cocción, la carne puede perder nutrientes durante el proceso. El hervido, el guisado y la cocción a fuego

lento a bajas temperaturas hace que se pierdan gran parte de las vitaminas del grupo B, a menos que también se consuma el líquido de la cocción.

La cocción de la carne a altas temperaturas durante mucho tiempo, como es el caso de las frituras y el asado a la parrilla, puede conducir a la formación de compuestos tóxicos que pueden aumentar el riesgo de contraer alguna enfermedad. Se puede minimizar este efecto eliminando los goteos y usando grasas saludables. En cambio, sofreír la carne o cocinarla a la plancha implica cocinar con un poco de grasa a altas temperaturas, pero cortos períodos de tiempo. Por lo tanto, se minimiza la producción de compuestos tóxicos y se mantiene la carne tierna y con buen sabor.

Desde el punto de vista saludable, las cocciones más saludables son la cocción a presión y la cocción al vacío, ya que nos proporcionan una buena retención de nutrientes y no se precisa del uso de grasas.

¿Sabías que...?

Para asegurarnos de que
LOS MICROORGANISMOS
se reduzcan al máximo, la temperatura
de cocción tiene que alcanzar
los 65-70 °C

¿CUÁNTA DEBEMOS CONSUMIR?

Se recomienda consumir de 3 a 4 raciones de carne por semana, siempre priorizando las partes más magras. La IARC (Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer) afirma que la carne roja favorece la aparición de cáncer, por ello se recomienda no consumir más de dos veces a la semana. También las carnes procesadas favorecen la aparición de cáncer y, además, tienen un gran contenido de grasas saturadas, colesterol, azúcares y sal, por lo que deben consumirse de manera ocasional.

Se debe priorizar el consumo de carne blanca ya que, aunque su contenido en hierro es menor, aporta proteínas con un mayor valor biológico, su aporte en grasas saturadas y colesterol es menor, por lo que son más fáciles de digerir y son más adecuadas para prevenir las patologías cardiovasculares.

¿CÓMO SE DEBE CONSERVAR?

Hay que pensar en perjudicar lo menos posible la cadena del frío. Es decir, debemos tratar de acortar el tiempo que transcurre entre la compra de la carne en el supermercado y la conservación en la nevera o en el congelador.

En la nevera es conveniente almacenar la carne separada del pescado, en la parte central y en recipientes limpios y cerrados herméticamente, para evitar que gotee y se produzca contaminación con otros alimentos. La carne picada se mantiene entre 1-2 días en la nevera, mientras que la carne cruda y cocida se puede mantener entre 2 y 3 días.

A la hora de descongelar la carne es preferible que se lleve a cabo en la nevera y cocinarla lo antes posible. Si este proceso se realiza a temperatura ambiente aumenta la probabilidad de crecimiento de microorganismos patógenos.



En la etiqueta nos fijaremos en...

CARNE FESCA

Cuando vayamos a comprar carne fresca, refrigerada o congelada, en la etiqueta debe informarse sobre la relación entre la carne y el animal, el lugar de nacimiento, engorde, sacrificio y fecha del sacrificio. Para evaluar su grado de frescura nos tenemos que fijar en que la pieza de carne sea firme, de textura no gelatinosa y de color uniforme. Si la carne presenta un tono marrón, amarillado o algo verdoso significa que no es fresca. Si se observa un exceso de exudado, quiere decir que la carne no ha sido bien envasada o no se ha descongelado bien.

CARNE PICADA

Al comprar carne picada hemos de fijarnos en que la carne cumpla los estándares de calidad, es decir, que el 100 % del producto sea carne y que contenga como máximo 20 g de grasa por cada 100 g de producto. En los preparados de carne picada el porcentaje de carne oscila entre el 70 y el 97 %, y es obligatorio que se especifique en la etiqueta, así como el resto de los ingredientes (sal, especias, cereales, agua, etc.).

DERIVADOS CÁRNICOS

Cuando vayamos a comprar derivados cárnicos es preferible elegir entre el jamón serrano, la pechuga de pavo cocida extra y el jamón cocido extra, evitando, en la medida de lo posible, el resto de los embutidos. En cualquier caso siempre es preferible optar por el que contenga un mayor porcentaje de carne y una menor presencia de sal, azúcar y aditivos.

PARA EXPLICAR A LOS AMIGOS

¡Curiosidades!

Descongelar la carne en el microondas: ¿Sí o no?

Lo ideal es descongelar la carne en la nevera. En caso de querer descongelar la carne en poco tiempo, una buena opción es utilizar el microondas, ya que al tratarse de un descongelado rápido el alimento está muy poco tiempo a temperaturas a las que los microorganismos se reproducen.

¿Cuándo salar la carne?

La sal empieza a atraer la humedad de la carne tan solo un par de minutos después de añadirla. Esta agua se combina con la capa superficial de sal para formar una húmeda cobertura de salmuera fina. Por lo tanto, es mejor salar la carne un rato antes de la cocción, ya que la ablanda al «desnaturalizar» las proteínas de la superficie por lo que, tras unos 40 minutos, la carne está más tierna.

¿Sabías que...?

EL COLOR DE LA CARNE

no afecta ni al valor nutritivo ni a la digestibilidad.

El color de la carne roja se debe al
MAYOR CONTENIDO EN MIOGLOBINA,
proteína muscular que almacena el hierro.



RECETA

POLLO AL CHILDRÓN

Para 2 personas

- Medio pollo troceado sin piel
- 2 tomates maduros
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Media cebolla
- 2-3 dientes de ajo
- 1 patata mediana
- 15 g de harina integral
- Medio vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y laurel

1

Salpimentar y enharinar las piezas de pollo.

2

Calentar un poco de aceite en una cazuela y rehogar la carne. Retirar y reservar.

3

Pelar y picar el ajo y la cebolla y pocharlos a fuego muy lento durante 5 minutos en la misma cazuela en la que se ha rehogado el pollo.

4

Cortar los pimientos a dados e incorporarlos, junto con el laurel, en el sofrito.

Dejar cocer unos 5 minutos más.

5

Pelar y rallar los tomates y añadirlos a la cazuela. Remover y salpimentar al gusto.

6

Una vez las verduras estén pochadas, añadir las patatas a dados e incorporar el vino blanco.

7

Cocer a fuego lento hasta que el pollo esté tierno (unos 15-20 minutos).





EL PESCADO Y EL MARISCO

FUENTE DE GRASAS
CARDIOSALUDABLES.
PARA UN CORAZÓN SANO

Los pescados se caracterizan por su gran contenido en agua, grasas saludables y proteínas fáciles de digerir y de un alto valor biológico. La composición puede variar dependiendo de la especie, la alimentación, el sexo, la edad y la estación del año.



¿QUÉ ALIMENTOS LOS COMPONENTEN?

Los alimentos de este grupo los podemos clasificar según su contenido en grasa: pescados magros o blancos, semigrasos y grasos o azules:

TIPO DE PESCADO	% GRASA	ESPECIES
PESCADOS MAGROS O BLANCOS	< 2,5 %	Acedia, bacaladilla, bacalao, dorada, lubina, lenguado, rodaballo, etc.
PESCADOS SEMIGRASOS	2,5 %-6 %	Emperador, trucha, merluza, salmonete, rape, besugo, etc.
PESCADOS GRASOS O AZULES	> 6 %	Sardina, caballa, arenque, anchoa, boquerón, atún, verdel, esturión, jurel, etc.

Una de las características principales del pescado es el predominio de las grasas poliinsaturadas, especialmente las de tipo omega 3. Nuestro organismo no produce este tipo de grasas que nos protegen de las enfermedades cardiovasculares e inflamatorias, por lo que es muy conveniente que las ingiramos a través de los alimentos.

Los pescados son ricos en minerales como calcio, fósforo, hierro, zinc, cobre y yodo. También lo son en vitaminas del grupo B y, en el caso de los pescados azules, también aportan vitamina A y vitamina D.

Los mariscos (moluscos, crustáceos y cefalópodos) tienen una composición similar a la de los pescados magros, y aunque su contenido en grasas es menor también destacan las grasas poliinsaturadas omega 3.

¿CÓMO SE PUEDEN CONSUMIR?

El pescado se puede comer tanto crudo como cocinado. Si se come crudo o poco cocinado, como marinado o escabechado, puede ser un factor de riesgo para la salud, ya que además de bacterias, existen peligrosos parásitos (como el anisakis) que resultan dañinos para el organismo. Por ello se deben seguir una serie de medidas preventivas para inactivar las larvas: comprar el pescado limpio y sin vísceras y congelarlo a una temperatura inferior a -20 °C durante 5-7 días.

Las proteínas del pescado se alteran a menor temperatura que las de la carne, por eso hemos de ir con cuidado para no pasarnos con el tiempo de cocción, ya que el pescado podría resultar demasiado seco.

Las técnicas culinarias más adecuadas son las que requieren de menor uso de aceite, como el escalfado, al vapor, en caldo corto, al papillote, a la plancha o asado. También se pueden usar las especies de pescados de carnes más duras para prepararlos en salsa, y utilizar las cabezas y las espinas para hacer fumets o caldos. Debemos consumir solo de manera ocasional los pescados y mariscos fritos (empanados, enharinados, rebozados, en orly, etc.), ya que se incrementa el aporte de calorías por la grasa que se absorbe durante la cocción.





¿CUÁNTO DEBEMOS CONSUMIR?

Se recomiendan de 3 a 4 raciones de pescados y mariscos por semana, alternando entre pescados blancos y azules, preferentemente de pesca sostenible. El pescado puede ser tanto fresco como congelado, ya que su valor nutricional es similar.

La AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) recomienda que las mujeres embarazadas y lactantes y los niños de 0 a 10 años eviten el consumo de las especies que tengan un alto contenido en mercurio, y que los niños de 10 a 14 años limiten su consumo a 120 g al mes. El mercurio es un metal pesado que presenta cierta toxicidad y se encuentra en los pescados como el pez espada/emperador, el atún rojo, el lucio y los pescados de la familia de los tiburones como el cazón, marrajo, mielga, pintarroja y tintorera.

¿CÓMO SE DEBEN CONSERVAR?

Los pescados y mariscos son alimentos muy perecederos, incluso más que la carne. Una vez que el pez muere su descomposición es muy rápida y las grasas se enrancian. Por ello, se deben refrigerar a una temperatura igual o inferior a 4 °C o congelar a -20 °C lo antes posible para minimizar la pérdida de calidad. Para evitar infecciones por anisakis debe permanecer congelado durante al menos cinco días.

En la nevera es conveniente almacenar el pescado y marisco separados de la carne, en la parte central y en recipientes limpios y cerrados herméticamente, para evitar que goteen y se produzca contaminación con otros alimentos. El pescado y marisco frescos se mantienen entre 1-2 días en la nevera, aunque si los dejamos en un recipiente con hielo se mantendrán el doble de tiempo.

Debido a la fácil alteración de los pescados y mariscos se han desarrollado diferentes métodos como el ahumado, el salado, el escabechado, el secado, etc., para prolongar su vida útil y/o modificar las características organolépticas.

¿Sabías que...?

La técnica del
ULTRACONGELADO
apenas estropea la textura de los pescados
y el sabor es casi idéntico
al de los pescados frescos.

En la etiqueta nos fijaremos en...

PESCADO FRESCO

Al comprar pescado fresco, en los carteles siempre tenemos que poder leer, además del precio, la denominación comercial, la zona de captura y el método de pesca. Para evaluar el grado de frescura del pescado nos tenemos que fijar en que sea de consistencia firme y elástica, que tenga un olor fresco a mar, que la piel y las escamas presenten un aspecto metálico y brillante, que los ojos sean saltones y brillantes y las branquias húmedas y de color rojo vivo.

PESCADO CONGELADO

Cuando vayamos a comprar pescado o marisco congelado o envasado, tenemos que elegir aquel en cuyos ingredientes solamente figure el pescado que se ha congelado o envasado.

PESCADO EN CONSERVA

La conserva ideal de pescado o marisco es la que se presenta al natural o en aceite de oliva virgen extra (AOVE). No debe contener azúcares añadidos y el contenido en sal no tiene que ser superior al 1 %.



PARA EXPLICAR A LOS AMIGOS

¡Curiosidades!

¿El marisco contiene colesterol?

Sí, el marisco contiene colesterol. La mayor parte se encuentra en la cabeza del animal, por lo tanto, si no se consumen el contenido de colesterol de los mariscos es inferior al de otros pescados. Además, no todos los mariscos contienen la misma cantidad. Por ejemplo, los moluscos, como mejillones y almejas, y los cefalópodos, como el pulpo y la sepia, son las especies que menos colesterol contienen.

¿Pescados ricos en calcio?

El calcio es un mineral que se acumula en los esqueletos de los animales. Por ello, una manera de aumentar la ingesta de calcio en nuestra dieta es consumir pescados cuya espina también se puede comer como, por ejemplo, los pescados pequeños o que vienen enlatados (sardinas, anchoas, etc.).

¿Berberechos y limón?

Los berberechos, a pesar de su pequeño tamaño, tienen un alto contenido en hierro, pero si además los acompañamos de algún alimento ácido como el limón, aumentamos su absorción en el organismo.





RECETA

BROCHETAS DE RAPE, GAMBAS Y CHAMPIÑONES CON SALSA PICANTE

Para 2 personas

- 150 g de rape
- 8 gambas peladas
- 4 champiñones
- 4 tomates cherry
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Aceite de oliva virgen extra
- Para la salsa:*
- Media cebolla
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- Guindilla
- Semillas de sésamo
- Sal y pimienta

LA SALSA

1

Poner la guindilla en agua templada, escurrir, abrir, retirar las simientes y cortarla en aros.

2

Exprimir el limón y guardar el zumo.

3

Pelar y picar la cebolla y rehogarla con aceite sin que coja color.

4

Introducir la cebolla, el jugo de limón, la guindilla y los demás ingredientes (hierbas provenzales, sésamo, sal y pimienta) en un bol y mezclar.

5

Dejar enfriar y reservar.

LAS BROCHETAS

1

Cortar el rape a dados, los champiñones por la mitad y trocear los pimientos.

2

Formar las brochetas alternando rape, champiñones, pimientos, tomates y gambas.

3

Untar las brochetas con el aceite y hacerlas sobre una plancha caliente (dar varias veces la vuelta para que se cocinen por todos los lados).

4

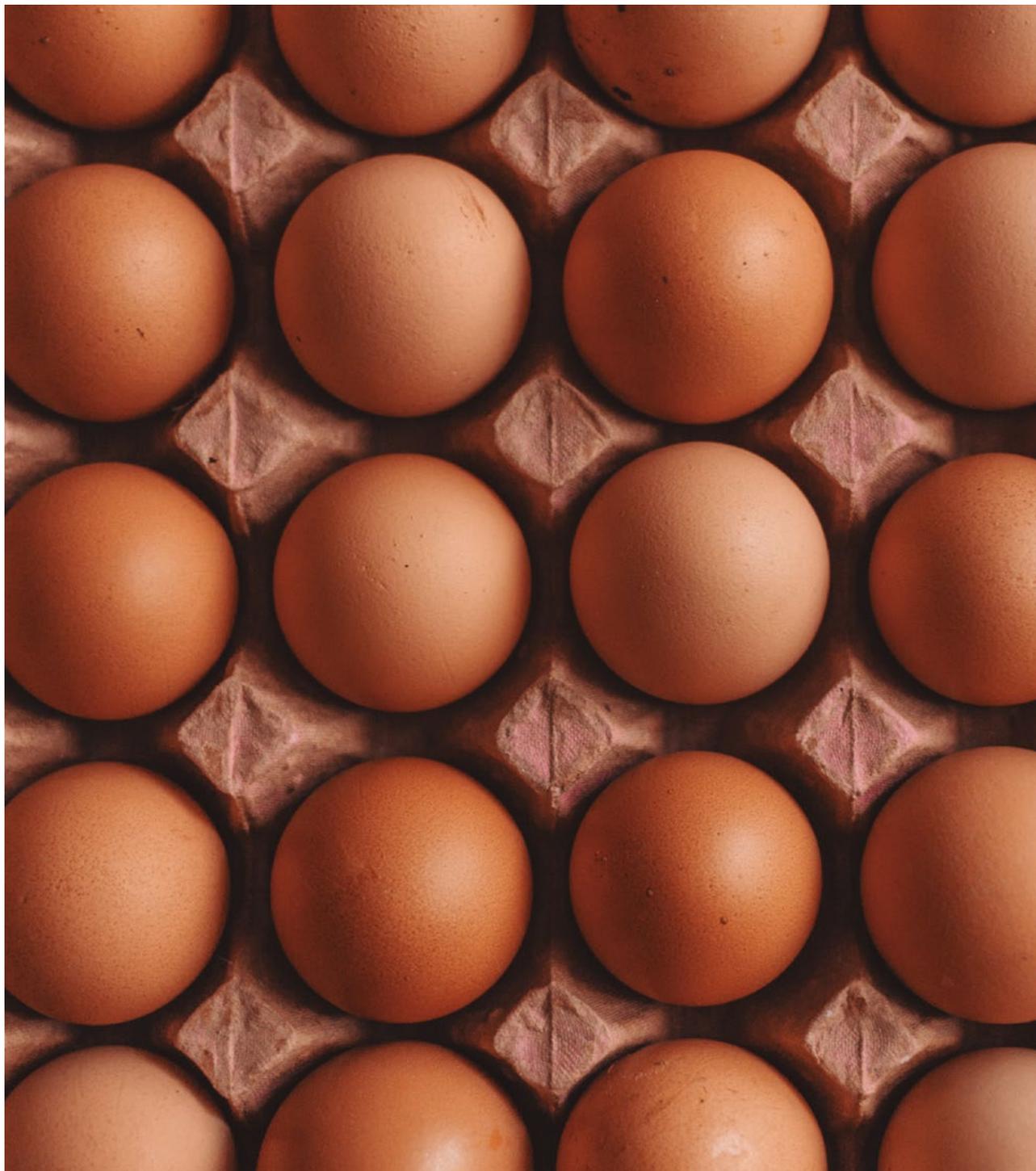
Servir las brochetas con la salsa picante.



EL HUEVO

EL ALIMENTO
BIOLÓGICAMENTE
MÁS COMPLETO

El huevo es un alimento con alto valor nutricional cuyo contenido comestible está formado por la clara y la yema. La clara está compuesta principalmente por agua (88 %) y proteínas, de las cuales la albúmina es la más importante. En cambio, la yema contiene un 50 % de agua y el resto son proteínas y grasas. Una cantidad muy pequeña corresponde a vitaminas (A, D, E, K, y del grupo B), minerales (fósforo, zinc, hierro, yodo y selenio) y antioxidantes, como los carotenoides, muy beneficiosos para la salud.



LAS PROPIEDADES DEL HUEVO

Un huevo contiene alrededor de 6 g de proteína de fácil digestión y de alto valor biológico. Su proteína es considerada la de mejor calidad y se toma como referencia para evaluar la calidad proteica de otros alimentos.

Su contenido en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas es mayor al contenido en grasas saturadas, y su contenido en carbohidratos y fibra es prácticamente nulo.

El uso de los ovoproductos en el ámbito industrial y de la restauración es muy habitual. Son productos derivados del huevo que han sido procesados para alargar su vida útil, para eliminar los riesgos sanitarios y/o para facilitar su manejo, siempre conservando sus propiedades funcionales.

¿CÓMO SE PUEDEN CONSUMIR?

La composición del huevo es muy compleja y, aparte de emplearse frecuentemente como ingrediente principal en multitud de platos, se utiliza también para espumar, emulsionar, espesar, dar color, etc., según las características que requiera la receta.



Los huevos hay que cocinarlos y manipularlos de forma apropiada para que las proteínas sean más fáciles de digerir y, por otro lado, eliminar microorganismos como la salmonella, y evitar así el riesgo de toxiinfección.

Según se utilicen con o sin cáscara existen diversas técnicas culinarias para cocinarlos:

COCINADOS CON CÁSCARA	
PASADOS POR AGUA	3 minutos de cocción en agua hirviendo
MOLLET	5 minutos de cocción en agua hirviendo
DUROS	10-12 minutos de cocción en agua hirviendo

Como se puede apreciar, estas preparaciones se diferencian por el tiempo de cocción. Si la cocción es prolongada el exceso de calor puede afectar a algunas vitaminas.

COCINADOS SIN CÁSCARA		
SIN BATIR	Huevos escalfados En cocotte	Huevos al plato Huevos rellenos
BATIDOS	Huevos revueltos Tortillas	

Con la preparación de tortillas y revueltos disminuye la evaporación de agua, pero a la vez aumenta el contenido de grasa debido al uso de aceite al cocinar, lo que hace que el huevo sea más indigesto que el hervido.



¿CUÁNTO DEBEMOS CONSUMIR?

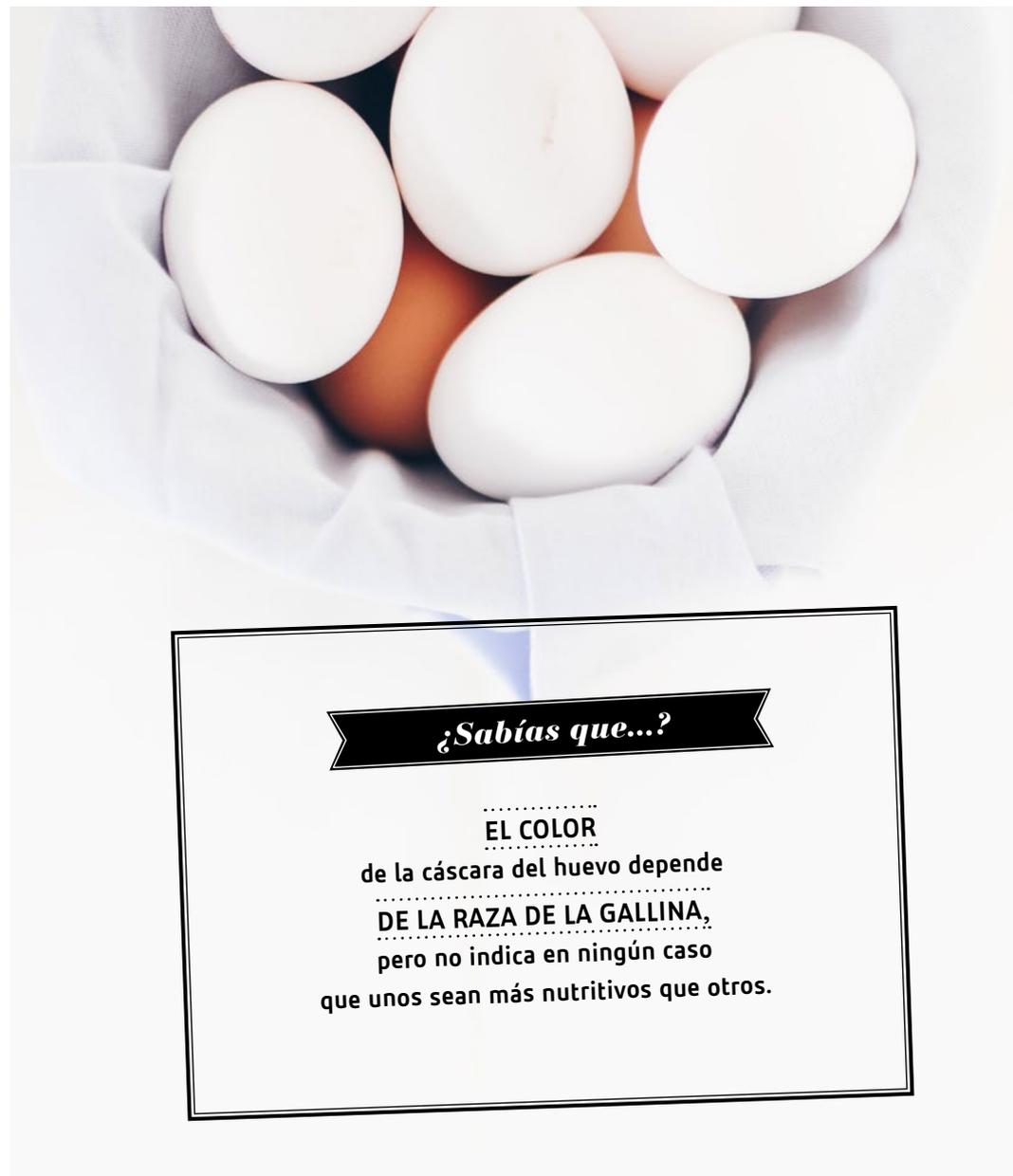
Consumir de 3 a 4 huevos a la semana es muy buena alternativa a la carne y al pescado, ya que tiene cualidades similares. No hay problema en comer huevos a diario, ya que el colesterol que aportan no es el responsable del colesterol sanguíneo.

¿CÓMO SE DEBEN CONSERVAR?

Para la correcta conservación de los huevos hay que mantenerlos en lugares con poca humedad y en los que, para evitar el crecimiento de microorganismos, la temperatura sea de entre 1 y 10 °C, sin llegar nunca a la congelación.

Una vez hecha la compra, los huevos frescos deben guardarse siempre en el frigorífico. Es muy común guardar los huevos en la puerta, pero de esta manera quedan expuestos a cambios bruscos de temperatura cada vez que se abre y se cierra la puerta, lo que favorece la acumulación de agua en la superficie de la cáscara y facilita la entrada de microorganismos por los poros. Por lo tanto, lo más adecuado es guardarlos en la parte superior de la nevera con su propio envase de cartón para evitar que se rompan.

No se deben lavar los huevos antes de su almacenamiento porque se daña la cutícula; la membrana de la cáscara es muy permeable y podrían entrar contaminantes en el interior. No obstante, sí que es recomendable limpiarlos justo antes de consumirlos o limpiarlos en seco antes de almacenarlos.



¿Sabías que...?

EL COLOR

**de la cáscara del huevo depende
DE LA RAZA DE LA GALLINA,
pero no indica en ningún caso
que unos sean más nutritivos que otros.**

En la etiqueta nos fijaremos en...

HUEVOS FRESCOS

Los huevos aptos para el consumo humano directo son los denominados «huevos frescos» o «huevos de categoría A». Los huevos de categoría B son los de segunda calidad o conservados, y son destinados a industrias alimentarias.

Los huevos para el consumo humano deben ir marcados con un código en su cáscara. El primer dígito indica la forma de cría de las gallinas ponedoras (0: Producción ecológica; 1: Camperas; 2: Suelo; 3: Jaulas); las dos letras siguientes indican el país de la UE del que proceden, y el resto de dígitos identifican al productor (dos dígitos para la provincia, tres para el municipio y, el resto, para identificar a la explotación dentro del municipio).



Los envases de huevos frescos, así como los huevos que se venden a granel, deben presentar la siguiente información en un lugar visible:

- 1 Fecha de consumo preferente (día y mes).
- 2 Identificación de la empresa que ha embalado o comercializado los huevos.
- 3 Código del centro de embalaje (excepto en huevos a granel).
- 4 Número de huevos envasados (no obligatorio si pueden contarse a simple vista).
- 5 Clase según el peso:
 - XL o *Súper grandes*: 73 g o más.
 - L o *Grandes*: entre 63 y 73 g.
 - M o *Medianos*: entre 53 y 63 g.
 - S o *Pequeños*: menos de 53 g.
- 6 Forma de cría de las gallinas: en jaula, en suelo, camperas o de producción ecológica.
- 7 Categoría de calidad («Categoría A» o la letra «A», combinadas o no con la palabra «frescos».
- 8 Explicación del código marcado en la cáscara.
- 9 Consejo de conservación.



PARA EXPLICAR A LOS AMIGOS

¡Curiosidades!

El hierro que contiene el huevo se encuentra en la yema, y se mejora la absorción del mismo si se consume el huevo entero.

¿Qué indica el color de la yema?

El color de la yema de huevo nos da pistas sobre sus ventajas nutricionales. Las gallinas criadas al aire libre comen más alimentos pigmentados y nutritivos (pastos, insectos, etc.), por lo tanto, las yemas de sus huevos tienen un color más anaranjado intenso. En cambio, las gallinas alimentadas con granos producirán huevos con yemas más amarillentas. Por ello, es aconsejable elegir los huevos de categoría 0 y 1.

¿Cómo sabemos cuándo un huevo es fresco?

Podemos averiguar si un huevo es fresco en el momento de cascarlo. Si la clara es muy acuosa y la yema es muy débil y se descentra, el huevo no es fresco. También podemos sumergirlo en agua con una pizca de sal: Si se hunde significa que es fresco, pero si flota completamente quiere decir que se ha evaporado el agua del interior, lo que ha originado un aumento de la cámara de aire y se ha eliminado el anhídrido carbónico y, por lo tanto, no es fresco, con lo que se recomienda desecharlo.



RECETA

ROLLITOS DE TORTILLA FRANCESA

Para 2 personas

- 4 huevos
- Medio pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen extra
- Media cebolla
- 2 ramitas de perejil
- Sal y pimienta negra
- Medio calabacín

1

Limpiar y trocear las verduras a dados muy pequeños, salpimentarlas y regarlas con un poco de aceite de oliva.

2

Hornear las verduras a 180 °C durante 15 minutos. Retirar y dejar reposar durante 5 minutos.

3

Picar y triturar el perejil junto con dos cucharadas soperas de aceite de oliva.

4

Salpimentar y batir los huevos.

5

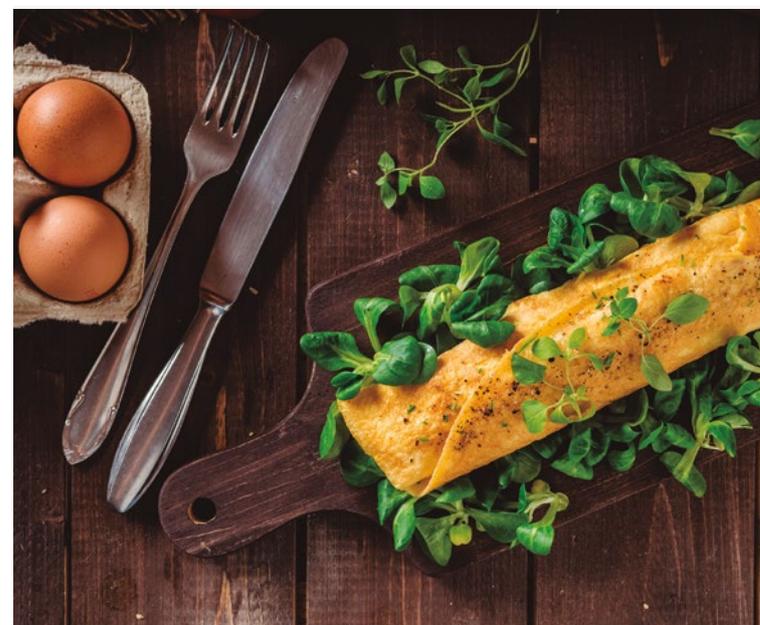
Hacer 2 tortillas finas en una sartén con unas gotitas de aceite de oliva y dejarlas enfriar.

6

Repartir las verduras en las dos tortillas, enrollarlas, y cortarlas en cilindros.

7

Servir con el aceite de perejil.





LAS GRASAS

NO TODAS LAS GRASAS
SON MALAS,
SOLO HAY QUE SABER ESCOGER
LA OPCIÓN CORRECTA

En este capítulo, y de acuerdo con nuestra nevera y despensa saludables, hablaremos de alimentos que nos aportan grasas beneficiosas para la salud.

Este tipo de alimentos nos proporciona altas dosis de energía en forma de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

Son buenas fuentes de vitamina E, y de los frutos secos y las semillas también obtenemos fibra, proteínas, vitaminas del grupo B y minerales.

¿QUÉ ALIMENTOS LOS COMPONEN?

ALIMENTOS RICOS EN GRASA SALUDABLE

FRUTOS SECOS

Pistacho, anacardo, avellana, nueces, castaña, bellota, piñón, almendra, cacahuete*

SEMILLAS

Lino, sésamo, calabaza, girasol, chía

ACEITES

De oliva, de girasol y otras semillas, de frutos secos, de soja, de maíz, de colza

*Cacahuete: es una leguminosa, pero al tener muchas similitudes con los frutos secos se suele incluir en este grupo.

¿CÓMO SE PUEDEN CONSUMIR?

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: la mejor manera de consumirlos es al natural o, en su defecto, tostados sin sal. Se pueden tomar:

- ENTEROS: como tentempié, como ingrediente en ensaladas, verduras, arroces, legumbres, pudings, etc.
- MOLIDOS: crema de frutos secos, pasta de semillas (Tahini), salsas (pesto, pepitoria...).

ACEITES: la mejor manera de consumir los aceites es en crudo, ya que así conservan todas sus propiedades. Lo más común es que nos vengan a la mente los aliños, pero también podemos añadir un chorro de aceite en crudo a alimentos ya cocinados (hervidos, asados o a la plancha). Esta técnica se puede variar con el uso de aceite para salteados, pochados y, de vez en cuando, frituras caseras.

¿CUÁNTO DEBEMOS CONSUMIR?

Priorizaremos el consumo de aceite de oliva virgen, que contiene más cantidad de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico). Del 35 % de grasa total diaria, el 17-20 % debe ser de grasa monoinsaturada.

Además, los aceites de oliva vírgenes conservan más vitaminas y antioxidantes que los refinados.

¿CÓMO SE DEBEN CONSERVAR?

Se debe evitar el contacto directo de las grasas con la luz, el aire (oxígeno) y el calor para que no se produzca enranciamiento ni autooxidación.

Deben conservarse en un lugar fresco, oscuro y seco, preferiblemente en un recipiente hermético.

En el caso de los frutos secos con cáscara están mejor protegidos frente a la luz, la oxidación y el calor, por lo que su conservación resulta más sencilla. Pueden conservarse a temperatura ambiente en una despensa fresca, libre de humedad y bien ventilada.

Frecuencia de consumo de las **GRASAS**

Alimento	Frecuencia diaria	Ración	Medida casera
Frutos secos y semillas	1 ración al día	30 g	1 puñado
Aceites	3-6 raciones al día	10 ml	3-6 cucharadas soperas



En la etiqueta nos fijaremos en...

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Optaremos por los que en la denominación del producto indique «al natural» «crudos» o «tostados». No debemos elegir productos en cuya lista de ingredientes figuren sal y azúcar añadido, u otro tipo de ingredientes como grasas hidrogenadas, que se pueden encontrar en algunas cremas de frutos secos.

ACEITES

En el caso del aceite de oliva nos fijaremos en la categoría. Esta característica es un indicador del grado de refinamiento. Distinguimos:

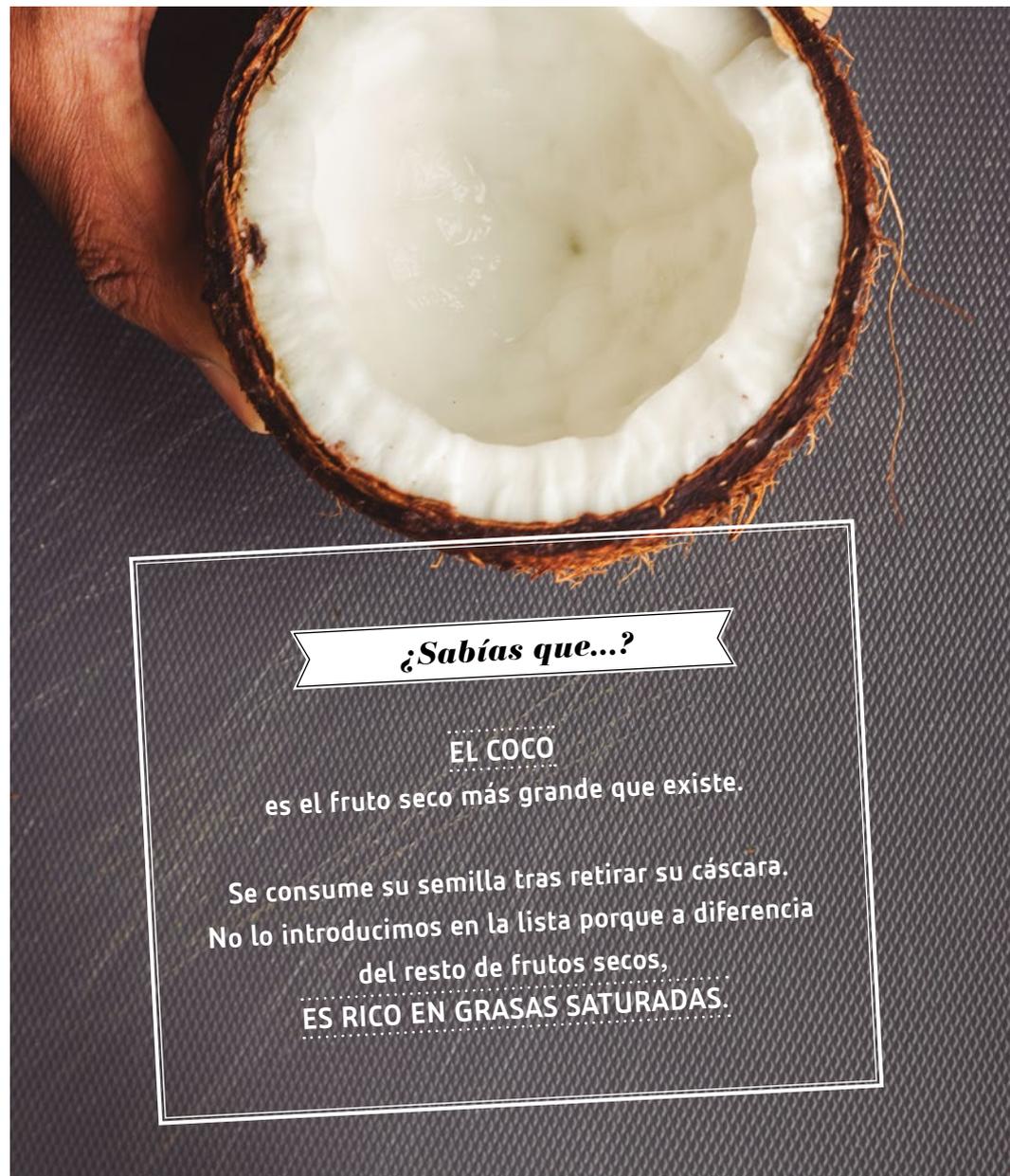
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Aceite de oliva virgen.
- Aceite de oliva.
- Aceite de orujo de oliva.

Lo más recomendable es escoger uno de los dos primeros.

UN CONSEJO

Utiliza aceite de oliva virgen para cocinar.

Resiste altas temperaturas y, en el caso de las frituras, si no se quema, se puede reutilizar unas tres o cuatro veces.



PARA EXPLICAR A LOS AMIGOS

¡Curiosidades!

¿Qué son los ácidos grasos omega-3 y omega-6?

Son dos tipos de ácidos grasos poliinsaturados esenciales para el ser humano que solo podemos obtener a través de la dieta. La principal fuente de omega-3 proviene de los pescados grasos, pero también tienen omega-3 las nueces y las semillas de chía y de lino. Los ácidos grasos omega-6 se encuentran, principalmente, en aceites de semillas y de frutos secos, así como en aceites de soja y de maíz.

Las grasas que pasan al lado oscuro...

Los ácidos grasos trans (AGT) son ácidos grasos insaturados que sufren un procesamiento artificial denominado hidrogenación. La hidrogenación hace que este tipo de lípidos sufra cambios en su estructura, convirtiéndose en un tipo de grasas muy estables que no se enrancian, se conservan durante más tiempo y resultan muy baratas. En el etiquetado las solemos encontrar como «grasas hidrogenadas/parcialmente hidrogenadas». Principalmente están en bollería industrial, aperitivos industriales fritos, algunas margarinas, helados, productos precocinados, salsas o productos tipo *fast food*. ¡Cuántos menos consumas, mejor!

La (injusta) mala fama de los frutos secos

Es cierto que los frutos secos aportan una cantidad importante de calorías. Por ello, mucha gente los retira de su dieta al creer que engordan. Todo lo cual es un error porque las investigaciones más recientes apuntan a que los frutos secos no solo no engordan, si no que su consumo se asocia con menores tasas de obesidad. Una de las razones podría ser su capacidad saciante (debido a su fibra). Comiendo un puñado, nos sentimos llenos y, además, su consumo, sustituye el de otros alimentos probablemente menos saludables.



RECETA

CREMA DE CACAHUETE

Para consumir en varias ocasiones

•150 gramos de cacahuetes

•Canela (opcional)

1

Tostamos los cacahuetes a 170 °C durante 5 minutos y dejamos enfriar.

2

Trituramos en una máquina potente, robot de cocina o similar, en intervalos de 1 minuto, hasta que quede una textura mantecosa y sin grumos.

3

Guardamos en un recipiente de cristal en el frigorífico.



CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

El etiquetado nutricional es la forma que tienen los fabricantes de proporcionarnos detalles de los productos que comercializan: de dónde vienen, sus ingredientes, los nutrientes que nos aportan, su conservación, etc.

Para evitar que cada fabricante nos aporte la información de manera distinta, la legislación actual regula qué puede y qué no puede aparecer en las etiquetas. En el año 2011 nació el Reglamento (UE) N.º 1169/2011 con el objetivo de proporcionar información útil, legible y comprensible por el consumidor.





Una etiqueta debe incluir...

1. DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO

Nombre del producto.

2. LISTADO DE INGREDIENTES

Detalle de los ingredientes en orden decreciente de peso.

3. ALÉRGENOS

Sustancias usadas en la fabricación y presentes en los productos causantes de alergias o intolerancias.

4. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Detalle de la composición en 100 g o 100 ml de producto. Los valores que como mínimo tiene que incluir son: valor energético, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

5. GRASAS

Se prohíbe el uso de la palabra grasa entre los ingredientes, debe indicarse el tipo de aceite que se usa: aceite de oliva, de girasol, de palma, etc.

6. SAL

El término sodio se prohíbe por ser poco claro. Se debe indicar la cantidad de sal.

7. CONDICIONES DE CONSERVACIÓN/UTILIZACIÓN

Indicación de pautas cuando el alimento tenga unas condiciones especiales de conservación y/o de utilización.

8. CANTIDAD NETA

Cantidad del producto que contiene, expresado en litros, centilitros, mililitros, kilogramos o gramos, según el tipo de producto.

9. FECHA DURACIÓN/CADUCIDAD

La fecha de duración o consumo preferente es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades.

La fecha de caducidad aparece en productos muy perecederos, indicando el día, mes y año límite para su consumo.

10. INFORMACIÓN DE LA EMPRESA

Nombre o razón social, y domicilio de la empresa alimentaria.

11. PAÍS DE ORIGEN O LUGAR DE PROCEDENCIA

Obligatorio cuando su omisión pueda inducir a error y en carnes envasadas de algunas especies (ovino, porcino, caprino y aves de corral).

12. OTRAS MENCIONES OBLIGATORIAS

ALCOHOL: Se debe indicar el volumen de alcohol (% vol) en las bebidas que tengan más de un 1,2 %.



Una vez que conocemos al detalle las etiquetas vamos a extraer la información más importante, la que nos va a ayudar a elegir los productos que formarán nuestra cesta de la compra:

1. Revisar los **ingredientes** es la parte más interesante: Que un producto tenga menos de 3 o 4 ingredientes indica que vamos por buen camino. Normalmente, los alimentos ultraprocesados y menos saludables suelen ir acompañados de una lista infinita de ingredientes. Además, debemos tener en cuenta que los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor peso, por lo que el primero es el más abundante y el último el que se encuentra en menor proporción. Así, por ejemplo, si tenemos delante unas varitas de merluza que contienen ocho ingredientes y el primer ingrediente es harina, tenemos que sospechar de la baja calidad de este producto, ya que el primer ingrediente, como todos esperamos, tendría que ser merluza.

2. Identificar los **aditivos alimentarios**: Todos los aditivos son seguros en las cantidades que se encuentran en los alimentos, pero hay una serie de ellos que nos hacen modificar nuestra conducta alimentaria o nos incitan a comer más. Los potenciadores del sabor (del E620 al E635), uno de los más conocidos es el glutamato monosódico, se añaden en alimentos poco recomendables para que la comida nos parezca más apetecible e incitarnos a un mayor consumo. Otros aditivos a los que tenemos que prestar especial atención son los edulcorantes (del E950 al E967): no porque un alimento sea edulcorado es más saludable.

3. Fijarnos en detalle en la tabla de **información nutricional**: Todos creemos que lo más importante es el número de las calorías, pero en realidad una mejor opción es fijarnos en la cantidad de **azúcar, sal, fibra y grasas saturadas**, ya que existen alimentos muy calóricos y muy saludables a la vez.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

AZÚCAR	
Declaraciones	Valores
Bajo contenido en azúcares	No contiene más de 5 g de azúcares por cada 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por cada 100 ml en el caso de los líquidos.
Sin azúcares	No contiene más de 0,5 g de azúcares por cada 100 g o 100 ml de producto.
Sin azúcares añadidos	No contiene más de 0,5 g de azúcares por cada 100 g o 100 ml de producto.
CONCLUSIONES	
Cuanta menos azúcar contengan los productos, mejor.	

SAL	
Declaraciones	Valores
Bajo contenido en sal	No contiene más de 0,3 g de sal por cada 100 g o 100 ml de producto.
Muy bajo contenido en sal	No contiene más 0,1 g de sal por 100 g o 100 ml de producto.
Sin sal	No contiene más de 0,0125 g de sal por 100 g o 100 ml de producto.
CONCLUSIONES	
Cuanta menos sal contengan los productos, mejor.	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

FIBRA

Declaraciones	Valores
Fuente de fibra	Mínimo 3 g de fibra por cada 100 g de producto o 1,5 g de fibra por cada 100 Kcal.
Alto en fibra	Mínimo 6 g de fibra por cada 100 g de producto o 3 g de fibra por 100 Kcal.

CONCLUSIONES

Cuanta más fibra contengan los productos, mejor.

GRASAS SATURADAS

Declaraciones	Valores
Bajo contenido en grasas saturadas	No contiene más de 1,5 g de grasas saturadas por cada 100 g de producto. No contiene más de 0,75 g de grasas saturadas por cada 100 ml de producto.
Sin grasas saturadas	No contiene más de 0,1 g de grasas saturadas por cada 100 g o 100 ml de producto.

CONCLUSIONES

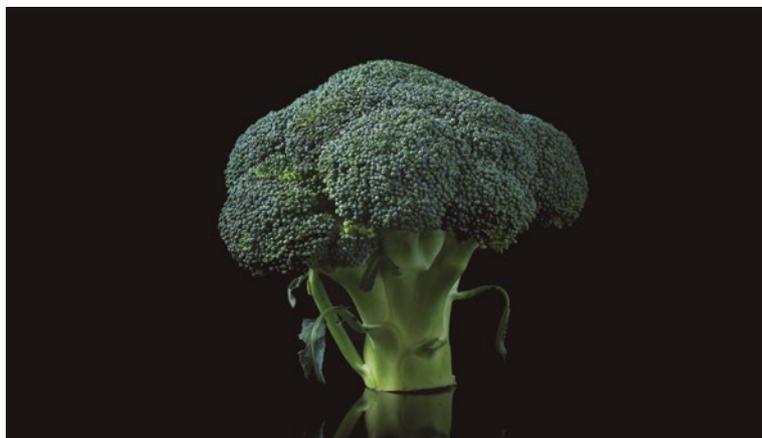
Cuantas menos grasas saturadas contengan los productos, mejor.

4. **Ignorar los reclamos de marketing** (anuncios, nombres pomposos): Un producto puede no ser saludable aunque la caja sea de color verde y parezca natural, o aunque lleve dibujado una manzana enorme y visiblemente saludable, o aunque incluya el adjetivo «casero» o algún famoso nos lo anuncie en la prensa o la televisión. Como hemos explicado, lo más importante es leer la etiqueta.

5. Que un alimento esté etiquetado como «light» **no significa que sea más sano**: Los alimentos «light» son aquellos a los que la industria alimentaria les ha reducido un 30 % las calorías o el contenido de un nutriente con respecto al producto estándar. Por ejemplo, unas «patatas chips light» tendrán un 30 % menos de calorías que las estándar, ¿eso significa que las patatas chips light son sanas? La respuesta es no, sigue siendo un alimento ultra procesado y, por tanto, poco saludable.

6. Intentar elegir **productos sin etiqueta**: Comer frutas, verduras y alimentos frescos suele ser un buen plan para huir de las etiquetas o de las etiquetas con gran cantidad de ingredientes, ¡cuánta menos letra, mejor!

Actualmente existen en el mercado varias aplicaciones que, al leer el código de barras de los productos, «traducen» los ingredientes de los alimentos emitiendo una puntuación o veredicto sobre cómo de saludables son, ¡seguro que te pueden ayudar!





COMPRA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

UNA CUESTIÓN DE SALUD

La organización y planificación de las comidas es fundamental si queremos comer de forma más saludable.



LA LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

Realizar un menú diario para toda la semana y, en base a él, una lista de la compra detallada, hará que nos resulte mucho más sencillo encarar la alimentación de cada día.

Recomendamos que nuestra cesta de la compra siempre incluya frutas y verduras de temporada, y adquirir solamente aquellos productos mínimamente procesados que son saludables y que nos facilitan la elaboración de algunos platos, como pueden ser legumbres y pescados en conserva.

Como apuntábamos, hacer una compra saludable será mucho más fácil si elaboramos una lista con los ingredientes que necesitamos según el menú que hemos pensado. De este modo evitaremos comprar un exceso de alimentos y, sobre todo, evitaremos comprar los poco saludables.

A continuación proponemos una lista de la compra general en la que hemos marcado los ingredientes que necesitamos para realizar el menú que sugerimos en este capítulo.

En nuestra página web podrás descargar esta lista de la compra para que puedas utilizarla en cada una de tus visitas al supermercado. Usa la cámara de tu teléfono inteligente para escanear el siguiente código y acceder directamente al archivo o entra en bit.ly/3wPeHdZ



TU LISTA DE LA COMPRA

Farináceos

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Arroz (mejor si es integral) | <input checked="" type="checkbox"/> Lentejas |
| <input type="checkbox"/> Pasta (mejor si es integral) | <input type="checkbox"/> Garbanzos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Otros cereales (trigo sarraceno, cuscús...) | <input type="checkbox"/> Alubias blancas |
| <input type="checkbox"/> Harina de trigo (mejor la integral) | <input type="checkbox"/> Alubias pintas |
| <input type="checkbox"/> Otras harinas (espelta, garbanzo...) | <input type="checkbox"/> Habas |
| <input checked="" type="checkbox"/> Copos de avena | <input checked="" type="checkbox"/> Guisantes |
| <input type="checkbox"/> Copos de maíz | <input checked="" type="checkbox"/> Patatas |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pan (mejor si es integral) | <input type="checkbox"/> Boniatos |
| <input type="checkbox"/> Galletas (integrales sin azúcar) | <input type="checkbox"/> ----- |
| | <input type="checkbox"/> ----- |

Verduras y hortalizas

- | | | |
|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Judía verde | <input checked="" type="checkbox"/> Pimiento rojo | <input type="checkbox"/> Nabo |
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Alcachofas | <input type="checkbox"/> Apio |
| <input type="checkbox"/> Coliflor | <input type="checkbox"/> Espárragos | <input checked="" type="checkbox"/> Lechuga |
| <input type="checkbox"/> Col | <input type="checkbox"/> Remolacha | <input type="checkbox"/> Rúcula |
| <input checked="" type="checkbox"/> Espinacas | <input type="checkbox"/> Champiñones | <input type="checkbox"/> Cebolla tierna |
| <input type="checkbox"/> Acelgas | <input checked="" type="checkbox"/> Zanahoria | <input type="checkbox"/> Tomate cherry |
| <input checked="" type="checkbox"/> Calabacín | <input checked="" type="checkbox"/> Tomate | <input checked="" type="checkbox"/> Pepino |
| <input type="checkbox"/> Calabaza | <input checked="" type="checkbox"/> Cebolla | <input type="checkbox"/> Rábano |
| <input type="checkbox"/> Berenjena | <input checked="" type="checkbox"/> Puerro | <input type="checkbox"/> Jengibre |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pimiento verde | <input type="checkbox"/> Ajo | <input type="checkbox"/> Perejil fresco |

Lácteos

- | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Leche | <input type="checkbox"/> Queso batido | <input type="checkbox"/> Queso curado |
| <input checked="" type="checkbox"/> Yogur natural | <input type="checkbox"/> Queso fresco | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Kéfir | <input type="checkbox"/> Queso tierno | <input type="checkbox"/> ----- |



Frutas

- | | | | |
|---|--|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Naranja | <input type="checkbox"/> Papaya | <input checked="" type="checkbox"/> Fresa | <input type="checkbox"/> Melón |
| <input type="checkbox"/> Mandarina | <input type="checkbox"/> Aguacate | <input type="checkbox"/> Cereza | <input type="checkbox"/> Piña |
| <input checked="" type="checkbox"/> Manzana | <input type="checkbox"/> Limón | <input type="checkbox"/> Melocotón | <input type="checkbox"/> Uva |
| <input type="checkbox"/> Pera | <input checked="" type="checkbox"/> Arándano | <input checked="" type="checkbox"/> Nectarina | <input type="checkbox"/> Pasas |
| <input type="checkbox"/> Plátano | <input type="checkbox"/> Frambuesa | <input type="checkbox"/> Albaricoque | <input type="checkbox"/> Higo |
| <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Mora | <input type="checkbox"/> Chirimoya | <input type="checkbox"/> Ciruela |
| <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Dátiles | <input type="checkbox"/> Sandía | <input type="checkbox"/> Granada |

Carne, pescado y huevos

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Pollo | <input type="checkbox"/> Jamón serrano |
| <input type="checkbox"/> Pavo | <input type="checkbox"/> Pescado blanco (según mercado) |
| <input type="checkbox"/> Conejo | <input type="checkbox"/> Pescado azul (según mercado) |
| <input type="checkbox"/> Ternera | <input type="checkbox"/> Marisco (según mercado) |
| <input type="checkbox"/> Cerdo | <input checked="" type="checkbox"/> Huevos (categoría 0 o 1) |
| <input type="checkbox"/> Cordero | <input checked="" type="checkbox"/> Atún en conserva |
| <input type="checkbox"/> Jamón cocido extra | <input type="checkbox"/> Conservas de marisco |
| <input type="checkbox"/> Pechuga de pavo cocida extra | <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- |

Grasas

- | | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Aceite Oliva VE | <input type="checkbox"/> Semillas (lino, chia, pipas de calabaza, sésamo...) | <input checked="" type="checkbox"/> Anacardos (nat.) |
| <input type="checkbox"/> Almendras tostadas | | <input type="checkbox"/> Pistachos (nat.) |
| <input checked="" type="checkbox"/> Avellanas tostadas | | <input type="checkbox"/> Cacahuets sin sal |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nueces (naturales) | <input checked="" type="checkbox"/> Aceitunas | <input type="checkbox"/> ----- |

Condimentos

- Sal yodada
- Salsa de soja
- Especias en hoja (laurel,...)
- Especias en grano (pimienta, orégano,...)
- Vinagre de soja
- Mostaza
- -----

Otros

- Bebida vegetal
- Café
- Té
- Infusiones
- Crema de cacahuete
- Chocolate 95 %
- Maíz natural (para palomitas)
- -----



MENU DIARIO

En este menú diario de 5 ingestas encontrarás representados todos los grupos de alimentos: por la mañana, lácteos, farináceos, frutas y un poco de proteína; en la comida y la cena, verduras, farináceos, proteína, fruta y/o lácteos; y, a media tarde, suplementamos con frutos secos y la pieza de fruta que nos falta. ¡Y no olvidéis la hidratación!, para lo que os aconsejamos elegir el agua frente a cualquier otra bebida.

Desayuno

Debe aportarnos de un 20 a un 25 % de la energía diaria. Los grupos de alimentos principales que debemos ingerir en esta toma son lácteos, los cereales y la fruta fresca.

Bol de yogur natural, avena, fresas y arándanos

Hidratos de carbono, proteínas, calcio, vitaminas, minerales y fibra



Media mañana

A media mañana podemos comer lo que no hemos tomado en el desayuno, nos ayuda a complementar el desayuno.

Bocadillo de atún

Hidratos de carbono, omega-3, proteínas y fibra



Comida

Debe aportarnos entre un 35 y un 40 % de la energía diaria. Los grupos de alimentos principales que debemos ingerir en esta toma son los farináceos, proteicos, verduras y frutas o lácteos y agua.

Ensalada variada

Vitaminas, minerales y fibra

Lentejas con arroz integral

Hidratos de carbono, proteínas y fibra



Fruta fresca de temporada

Vitaminas, minerales y fibra

Pan integral

Hidratos de carbono y fibra

Agua a demanda



Merienda

Nos ayuda a equilibrar el aporte de energía y nutrientes entre la comida y la cena.

Debe aportarnos entre un 10 y un 15% de la energía diaria.

Frutos secos

Omega-3 y omega-6, proteínas y fibra

Fruta fresca de temporada

Vitaminas, minerales y fibra

Cena

Nos ayuda a complementar el día, aportando entre un 30 y un 35 % de la energía diaria. Debemos incluir aquellos grupos de alimentos que no hemos comido durante el día. La elaboración de los platos debe ser sencilla y ligera para facilitar la digestión y no alterar el sueño.

Crema de verduras

Vitaminas, minerales y fibra

Muslo de pollo al horno

a las finas hierbas con cuscús al curry
Proteínas e hidratos de carbono



Cuajada con canela

Proteínas y calcio

Pan integral

Hidratos de carbono y fibra

Agua a demanda





CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE

Desde Serunion promovemos hábitos de vida saludables que además sean consistentes y respetuosos con el medio ambiente.

La gestión insostenible de la agricultura, la ganadería y la pesca afecta negativamente al medio ambiente. Debemos apostar por productos que ayuden a conservar los recursos naturales, ahorren energía y eviten el desperdicio. Y para ello debemos saber cómo afectan al medio ambiente los productos que provienen del sector primario, es decir, qué materiales se han usado para fabricarlos, de qué manera, cómo se han transformado, transportado y qué hacemos con ellos cuando terminamos de usarlos.

A continuación relacionamos algunas propuestas de hábitos de vida sostenibles que contribuyen a reducir en una pequeña, pero siem-

pre importante parte, el impacto de determinados estilos de vida sobre el medio ambiente:

1. Optar por **productos ecológicos**: son productos con un alto valor biológico que se procesan tratando de economizar energía y evitando el uso de OMG (organismos modificados genéticamente) y de aditivos químicos perjudiciales para el medio ambiente y la salud tales como saborizantes, colorantes, pesticidas y sustancias que influyen en el crecimiento de los animales, entre otros.
2. Optar por el **pescado de pesquerías sostenibles**: la pesca procede de flotas que siguen la normativa europea para evitar la sobreexplotación de las especies y respetar el ecosistema natural.
3. Comprar **alimentos de temporada y de proximidad (Km 0)**: de esta manera fomentamos la economía local y reducimos el impacto medioambiental debido al transporte.
4. Comprar más **productos frescos y poco procesados**: intentar evitar los pasillos del supermercado donde esté expuesta la bollería, las salsas, los snacks, los refrescos... y decantarse por las zonas donde estén las frutas y verduras, legumbres y pescados.
5. Dentro de los alimentos frescos y poco procesados, optar por **más alimentos de origen vegetal**: la ganadería es la causante del 14,5 % de los gases de efecto invernadero.
6. Optar por **productos de comercio justo**: se caracterizan por el intercambio comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto. Buscan una mayor equidad en el comercio internacional y contribuyen al desarrollo sostenible, ofrecen mejores condiciones comerciales y aseguran los derechos de las personas productoras y trabajadoras marginadas.

7. Comprar los **productos con menos embalajes** y envoltorios: en caso de que lleven envoltorios hemos de decantarnos por los que estén fabricados de materiales biodegradables o reutilizables. Dos buenos ejemplos son los envases de cristal o de cartón corrugado, que se fabrica a partir de papel fabricado con fibras de celulosa virgen o reciclada.

8. **Planificar la compra** antes de salir de casa: de esta manera las compras son más económicas y evitamos el desperdicio.

9. **Comprar a granel**: una buena opción que nos permite llevar nuestros propios envases para reducir el volumen de residuos y poder elegir la cantidad exacta que queremos comprar.

10. **Llevar nuestras propias bolsas**: evitamos así el desperdicio innecesario de plástico.

11. Tener en cuenta la posibilidad de **reciclar los materiales** una vez acabe la vida útil de un producto.





ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

MANTENER LA SALUD

Llevar una vida activa nos ayuda a mantener la salud y a mejorar nuestro estado de ánimo. El desarrollo de la tecnología ha contribuido a la disminución de los niveles de actividad física.

Como consecuencia, gran parte de la sociedad se ha vuelto más sedentaria.

¡Y esto tenemos que cambiarlo!





ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

Por actividad física entendemos cualquier movimiento corporal que tenga como resultado un gasto energético. El ejercicio físico es la actividad física planificada y estructurada que tiene como objetivo mejorar o mantener nuestra condición física.

Dependiendo de la edad y de la condición física de cada uno existen diferentes tipos de ejercicios para la práctica de actividad física:

Ejercicios aeróbicos

ANDAR A PASO LIGERO, NADAR, MONTAR EN BICICLETA O CORRER

Al implicar que se muevan los grandes grupos musculares durante varios minutos o más, exigen al corazón y a los pulmones que se activen para transportar oxígeno a todo el organismo.

Ejercicios que fortalecen los músculos

USO DE MÁQUINAS EN EL GIMNASIO, HACER FLEXIONES, ABDOMINALES, SALTAR O SUBIR ESCALERAS

Se trata de ejercicios de fuerza o de resistencia muscular.

Ejercicios que refuerzan los huesos

CORRER, JUGAR AL BALONCESTO, AL FÚTBOL, SALTAR A LA CUERDA

Son los que hacen que nuestro cuerpo sufra impacto contra el suelo. Son especialmente recomendables en las etapas de crecimiento porque es cuando más cantidad de masa ósea se produce. Además, son beneficiosos para prevenir la osteoporosis en la etapa adulta.

Ejercicios que mejoran la flexibilidad

ESTIRAMIENTOS SUAVES, YOGA, PILATES O ARTES MARCIALES

Mejoran la movilidad de las articulaciones y la capacidad de extensibilidad de los músculos, tendones y ligamentos.

Ejercicios para el equilibrio y la coordinación

BAILE, YOGA, PILATES O ARTES MARCIALES COMO EL TAICHÍ

Muy adecuados para personas mayores porque ayudan a prevenir las caídas.

Debido a la importancia de la actividad física para la salud pública, la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha desarrollado una serie de recomendaciones mundiales sobre actividad física que varían en función de la edad y de las circunstancias de cada persona.

NIÑOS Y JÓVENES

(de 5 a 17 años)

≥ 60 minutos
de actividad física
al día

La actividad física diaria debe ser, en su mayor parte, aeróbica. Conviene incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

ADULTOS

(de 18 a 64 años)

≥ 150 minutos
semanales de
actividad física
(repartidos entre
los 7 días)

La actividad física debe ser aeróbica, en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo. Dos veces o más por semana se deben realizar actividades de fortalecimiento de los músculos.

ADULTOS MAYORES

(más de 65 años)

≥ 150 minutos
semanales
de actividad física
(repartidos entre
los 7 días)

La actividad física debe ser aeróbica, en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo. Dos veces o más por semana se deben realizar actividades de fortalecimiento de los músculos. Incorporar ejercicios de equilibrio y flexibilidad tres días o más a la semana.



Mantener una rutina de ejercicio requiere constancia y motivación. En nuestro día a día se nos presentan múltiples impedimentos que hacen que la práctica de ejercicio físico no sea una de nuestras prioridades. Ya sea por cansancio, por falta de tiempo debido al trabajo y/o a las necesidades familiares, por ausencia de instalaciones deportivas cercanas, por dificultades para pagar la cuota de un gimnasio, por falta de confianza en uno mismo, por miedo a lesionarse, etc., nos resulta fácil encontrar una razón para desplazar el ejercicio de nuestro día a día. Debemos dejar de lado las excusas y buscar formas de incorporar algo de actividad física a nuestra rutina, ya que todos sabemos que para llevar una vida sana no basta con comer saludable.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Recomendaciones

Os animamos a que cada día llevéis a la práctica alguna de estas recomendaciones:

Si vives cerca del trabajo,
VE A PIE, EN PATINETE O EN BICICLETA.

Si vas en coche al trabajo,
APÁRCALO A TRES O CUATRO CALLES.

Si vas en transporte público,
BÁJATE UNA O DOS PARADAS ANTES.

No uses el ascensor:
SUBE Y BAJA POR LAS ESCALERAS.

Si realizas un trabajo sedentario muévete
UNOS 2 MINUTOS CADA HORA.

Realiza en casa, durante 10 minutos,
ejercicios de estiramientos
Y DE FUERZA MUSCULAR.

Mientras lees o ves la televisión
UTILIZA LA BICICLETA ESTÁTICA.

Los fines de semana, en familia
o con amigos, sal a pasear o
REALIZA EXCURSIONES.

Descárgate una de las muchas aplicaciones para móvil
que ofrecen rutinas de ejercicios de corta duración y
PUEDES REALIZAR EN EL SALÓN DE TU CASA.



A modo de colofón

A lo largo de las páginas de este libro has visto cuáles son los distintos grupos de alimentos y los nutrientes que aportan, cómo leer las etiquetas de los productos, qué debes tener en cuenta a la hora de llenar tu cesta de la compra y cómo organizar tu nevera y tu despensa.

Una vez que conoces estos principios, ¿sigues pensando que llevar una alimentación equilibrada es difícil?

¡No te pongas más excusas y empieza a ponerlo en práctica! Introduciendo progresivamente pequeños cambios en tus hábitos verás cómo, en poco tiempo, conseguirás llevar una correcta alimentación. Y si además llevas a cabo una actividad física acorde a tu edad, tu nuevo estilo de vida será más que saludable.

Si este libro ha despertado tu interés por el mundo de la nutrición habremos cumplido con uno de nuestros principales objetivos. ¡No lo pienses más y empieza a empaparte de esta gran ciencia!



BIBLIOGRAFÍA

Cocinología: La ciencia de cocinar, DD. AA. Dorling Kindersley, 2018.

Tabla de composición de los alimentos del CESNID.

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/conservar-frutas-y-verduras>

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/frutas_verduras.htm

<https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a30098797/carlos-rios-batido-espinacas-ganar-fuerza-gimnasio-machacar-musculos/>

<https://tapasmagazine.es/wok-vegetariano-verduras-al-curry/>

<http://www.fao.org/dairy-production-products/products/tipos-y-caracteristicas/es/>

<http://www.fen.org.es/blog/beneficios-de-los-productos-lacteos-y-el-calcio/>

<http://www.lacteosinsustituibles.es/p/archivos/pdf/LibroBlanco.pdf>



http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-01-29-Raciones-recomendadas-SENC-2016.pdf>

<https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/como-conservar-la-leche.html>

<https://www.bekiacocina.com/recetas/salsa-yogur/>

<https://juliafarre.es/alimentacion-equilibrada/que-tipo-de-aceite-es-mas-sano/>

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/aceite-y-freidoras>

https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/06/articulo/1496784569_478898.html

<https://www.dietistasnutricionistas.es/alergia-los-frutos-secos/>

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>

<https://www.diabetes.org/nutrition/healthy-food-choices-made-easy/fats>

<https://www.cholesterolfamiliar.org/habitos-de-vida-saludables/dieta-y-nutricion/grasas-y-aceites/>

<https://www.aepnaa.org/ver/frutos-secos>

<https://www.youtube.com/watch?v=lgRhWdt0SSs>

<https://mimenurealfooding.com/receta/tahini/>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>

https://elpais.com/elpais/2017/07/31/ciencia/1501516167_367299.html

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/san004981wr.html>

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf

canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud; 2010.

<http://www.conlacomidasisejuega.org/consumo-responsable/>

<https://www.organicusweb.com/guia-para-ir-a-la-compra-de-manera-sostenible/>

<https://www.bizkaia21.eus/interior.asp?idpagina=74>

<https://www.facua.org/es/guia.php?Id=18&capitulo=234>

