

# MÓDULO 6: GASTRONOMÍA EN LA OBESIDAD

# 6.1. MITOS Y ERRORES ALIMENTACIÓN

## 1- En general, comemos demasiado:

- Se consumen platos extremadamente llenos y con alimentos de alto aporte calórico. Sobretudo en ciertos entornos culturales y especialmente en determinadas comunidades autónomas.



# 6.1. MITOS Y ERRORES ALIMENTACIÓN

## 2- Consumo excesivo de proteínas animales y escaso consumo de proteínas vegetales:

- Según la última encuesta de hábitos publicada en el 2011 por el Ministerio de Sanidad y Consumo sobre el consumo de hábitos de los españoles, se destacaba que se hay una mayor ingesta de proteínas y grasas de las recomendadas pero un menor consumo de hidratos de carbono, muy por debajo de las recomendaciones saludables. La AESAN recomienda teniendo en cuenta estos resultados que se aumente el consumo de cereales integrales como pasta y arroz, frutas, verduras, hortalizas y legumbres.



# 6.1. MITOS Y ERRORES ALIMENTACIÓN

## 3- Consumo insuficiente de hidratos de carbono complejos.

- La SENC recomienda como base de la alimentación cardiosaludable los alimentos ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz, pan y cereales y tubérculos.
- Hay que ingerir de **4 a 6 veces al día** alimentos de este grupo.

## 4- Bajo consumo de frutas y verduras.

- Según datos aportados por el Ministerio de Sanidad y Consumo en el 2011, sólo el 37% de la población come fruta todos los días y sólo el 43% come verduras cada día.
- Se necesita **5 raciones diarias entre frutas y verduras** para tener una dieta saludable



# 6.1. MITOS Y ERRORES ALIMENTACIÓN

## 5- Consumo de aceite de oliva.

- Alimento muy **saludable**, pero cuidado con su consumo ya que es **muy calórico, es básicamente grasa**.
- Recomendado por la SENC: **2-3 cucharadas/día**



## 6- MITO 1. Sudar mucho hace adelgazar.

- Perder peso a base de **perder líquido no es adelgazar**, ya que no se pierde grasa.

## 7- MITO 2. Saltarse comidas es ideal para perder peso.

- **Hay que hacer 5 comidas al día** para llevar una alimentación equilibrada y saludable. Saltárselas hace que arrasemos en la siguiente comida.

## 8- MITO 3. Los nervios engordan.

- La grasa nunca la proporcionan los nervios, sino la comida que ingerimos. Puede que por ansiedad se llegue a comer más de lo debido.

# 6.1. MITOS Y ERRORES ALIMENTACIÓN

## RECOMENDACIONES FINALES:

- Una persona sana, **puede comer de todo**, y conviene hacerlo, aunque con **moderación**.
- **Educar es mucho más efectivo que prohibir.**
- **Intentar distribuir la ingesta diaria en cinco comidas**, lo cual no significa picar continuamente.



## 6.2. COMO COCINAR EN OBESIDAD

### PAUTAS PARA PROTEGER A LOS VEGETALES DURANTE SU MANIPULACIÓN

- No exponerlos al sol.
- Lavarlos bien pero sin ponerlos en remojo.
- Almacenarlos en refrigeración pero por poco tiempo.
- Si la conservación va a ser más larga congelar los vegetales.
- No picarlos mucho.
- Cocinarlos al vapor, microondas... son técnicas que preservan mejor las cualidades del alimento.
- Utilizar el agua de cocción de vegetales.
- Utilizar mínimos tiempos de cocción.
- Almacenar por el menor tiempo posible los jugos de vegetales.
- Si se hierven los vegetales añadirlos con el agua hirviendo.
- Dar prioridad al consumo de vegetales frescos y crudos.

# COMO COCINAR VERDURAS DE FORMA APETITOSA Y SALUDABLE

- Cocinarlas al **vapor**
  - Añadiendo aliños
  - Ej: Coliflor con aceite de albahaca
- Mezclar varios tipos y saltearlos en **sartén o wok.**



- Hortalizas que absorben más aceite: berenjena, patata, calabacín

- Cocinarlas al **microondas** y después dorarlas, o cocinarlas como habitualmente. P ej. en tortilla



- Utilizarlas como **ingredientes o acompañamiento de todas las preparaciones.**



# COMO COCINAR PASTA CON POCA GRASA

- No mezclarlas con alimentos grasos (embutidos, carne, natas etc.).
  - **Elegir verduras, hortalizas, especias y hierbas aromáticas.**
- **Apreciar el sabor que tienen en sí mismas.**
- No añadir sofritos tradicionales, sino **verduras al microondas o vapor para aliñarlas después.**
- Preparar **ensaladas de pasta** como opción de ensaladas tibias.
  - ej. mezclando la pasta fría y la verdura caliente.



# COMO COCINAR ALIMENTOS PROTEICOS DE FORMA SALUDABLE

- Escoger **las partes más magras** (solomillo, lomo...) y eliminar la grasa visible.
- **Rebozar la carne con hierbas**
- Hacer la carne en **papillote**
  - Lomo de cerdo a la papillote
- Carne plancha + salsa light (agridulce & picante – vinagre de módena + pimienta + azúcar-)
- **Variar la forma de cocinarlo** (al microondas, a la plancha, pochée...) y siempre combinado con verduras



Pechuga de pollo  
con salsa light

# COMO COCINAR ALIMENTOS PROTEÍCOS DE FORMA SALUDABLE

- Cocinar el pescado en **papillote** (envuelto en papel de aluminio o de estraza) con verduritas
- Salmón rebozado con hierbas (eneldo + albahaca + semillas de hinojo) → a la plancha
- **Pescado con sofrito de verduras.**

Para hacer el sofrito:

1. Poner el tomate al horno/microondas
2. Pelar el tomate
3. Cocinar la cebolla al microondas
4. Mezclar la cebolla con el tomate
5. Aliñar con aceite y vinagre



Caballa a la papillote  
Con verduritas

# COMO PREPARAR POSTRES LIGEROS

## Postres de fruta

- Pelarla y prepararla en **brochetas**, aliñadas con zumo o vinagre, en bandejas combinando colores
- Hacerla **en purés** y/o combinarla
  - Con lácteos: quesos frescos, yogur
  - Con clara de huevo y edulcorantes
- **Hornearla o cocinar al microondas o vapor**



## Postres de chocolate

- Elegir: **Cacao puro o chocolate con un % muy alto de cacao**
- Mezclar el chocolate o cacao con:
  - Con lácteos: quesos frescos, yogur
  - Con clara de huevo y edulcorantes



# COMO PREPARAR POSTRES LIGEROS

## Sorbetes

Postre generalmente bajo en grasa

Es la mezcla de almíbar + fruta. Ej: s. de limón

+ alcohol Ej: s. de cava

+ hierba aromática. Ej: s. de menta



**Ventajas:** NO contiene grasa

**Desventajas:** alto contenido en azúcar. Se puede sustituir por edulcorante especial o triturar pulpa de fruta congelada.



## Helados:

Helado tradicional tiene mucha grasa saturada y mucho azúcar

**Sustitución:** Hacer helados con yogur desnatado + pulpa de frutas. Ej. yogur de melocotón + pulpa de melocotón y azúcar por edulcorante