

## **MÓDULO 4: GASTRONOMÍA NUTRICIONAL. CÓMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS PACIENTES**

4.1 Que entendemos por gastronomía nutricional

4.2 Gastronomía nutricional en:

4.2.1 El paciente cardiovascular

4.2.2 Otros factores de riesgo cardiovascular:

4.2.2.1 El paciente con sobrepeso y obesidad

4.2.2.2 El paciente con hipertensión arterial

4.2.2.3 El paciente diabético

4.3 El etiquetado nutricional

ANEXOS:

1. Cómo crear un menú saludable
2. La fibra alimentaria
3. Cómo cocinar verduras de manera apetitosa y saludable
4. Cómo cocinar pasta y legumbres de manera apetitosa y saludable
5. Cómo elaborar postres ligeros
6. Técnicas de cocción saludables
7. Pautas para proteger los nutrientes durante su manipulación

El siguiente módulo, se va a centrar en el **asesoramiento y en consejo dietético para seguir una dieta saludable y modificar los hábitos de vida** que necesiten los pacientes. En resumen, se enseña a comer de forma sana, con el fin de tener mayor calidad de vida.

El **consejo dietético más adecuado que se le puede transmitir a un paciente** es aquel donde se haya tenido en cuenta los siguientes factores:

- Cultura gastronómica.
- Recetas tradicionales.
- Su estilo de vida.
- Su familia.
- Su trabajo.
- Su estado nutricional.
- Su estado de salud.
- Sus gustos y preferencias.
- Su actividad física.

#### **4.1 QUE ENTENDEMOS POR GASTRONOMÍA NUTRICIONAL**

Comer es un acto que va más allá de satisfacer la necesidad básica que representa. La manera de relacionarnos con los alimentos.

La gastronomía nutricional es una disciplina que aúna los campos de la nutrición, la gastronomía y la salud, para mejorar y conseguir la adhesión del paciente al tratamiento dietético.

El profesional sanitario que ofrece consejo nutricional y pauta una dieta como parte del tratamiento necesita conocer la relación que existe entre la nutrición y la gastronomía. Expresar la importancia del seguimiento de la dieta con consejos prácticos, soluciones alternativas prácticas y sencillas, combinaciones de alimentos y resolver, en definitiva, las dudas que cada vez son mayores por parte del paciente es esencial para garantizar un mejor cumplimiento dietético.

Los OBJETIVOS DE LA GASTRONOMÍA NUTRICIONAL son:

- Unir la nutrición (teoría) con la gastronomía (práctica) para conseguir la adhesión del paciente al tratamiento nutricional
- Saber crear menús y consejos gastronómicos a cada paciente según el estilo de vida, su trabajo, situación social, económica, familiar, patológica, edad, sexo,...
- Tener las habilidades necesarias para dar a conocer a los pacientes las pautas necesarias para elaborar un menú adaptado a su patología y enseñarle al paciente cómo elaborarlo.
- Conocer recetas sencillas, saludables, sabrosas y adaptadas a las necesidades patológicas del paciente.
- Desarrollar sugerencias culinarias para las diferentes alteraciones y patologías del paciente. Saber cómo cocinar los diferentes grupos de alimentos de forma apetitosa valorando la influencia de la técnica culinaria empleada.

## **4.2 GASTRONOMÍA NUTRICIONAL EN:**

### **4.2.1. EL PACIENTE CARDIOVASCUALAR.**

La **alimentación** tiene un papel fundamental en la **prevención** y el **tratamiento** de las enfermedades **cardiovasculares** y sus factores de riesgo.

La dieta no sólo produce un efecto a nivel de los lípidos sanguíneos, sino que también puede actuar a través de otros mecanismos como la modificación en la coagulación de la sangre, la agregación plaquetaria, la oxidación de las lipoproteínas, los niveles de fibrinógeno, la actividad inflamatoria y los niveles de proteína C reactiva, la resistencia a la insulina o el desarrollo de arritmias.

#### **En relación a los hábitos alimentarios se recomienda:**

- Disminuir el aporte de AG saturados, AG *trans* y colesterol.
- Aumentar el aporte de carbohidratos complejos y fibra alimentaria, disminuyendo el aporte de azúcares simples.
- Limitar el aporte de proteínas.
- Moderación en el consumo de alcohol.
- Reducción del aporte de sal.

## ALGUNAS ACLARACIONES...

**Las personas que tienen el colesterol alto NO pueden tomar huevos.**

### **FALSO**

Para disminuir el colesterol en sangre no es tan importante restringir alimentos ricos en colesterol, como el huevo, si no que el aporte de grasas totales y la calidad de estas sean adecuadas.

A pesar de que el huevo es un alimento con un alto contenido en colesterol, contiene otros componentes que lo hacen saludable: predominan los AGI sobre los AGS y un alto contenido en proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales, etc

## En relación a los ácidos grasos de la dieta:

<i>Tipo de ácido graso</i>	<i>Fuentes alimentarias principales</i>
Ácidos grasos saturados	Grasa animal ( carne, lácteos , huevo ), aceite de coco y de palma
Ácidos grasos mono insaturados	Aceite de oliva , frutos secos
Ácidos grasos poliinsaturados n-6	Aceites vegetales, frutos secos
Ácidos grasos poliinsaturados n-3	Aceites vegetales, pescado azul
Ácidos grasos trans	Galletas, bollería, frituras industriales,...

## **¿Son importantes los hidratos de carbono en la dieta para la salud cardiovascular?**

Los hidratos de carbono nos aportan la energía. Es importante reducir los hidratos de carbono simples (azúcar, miel, dulces, bollerías...) por su relación con la elevación de la glucemia pero no se deberá suprimir los hidratos de carbono complejos que encontramos en alimentos como las legumbre, los cereales integrales, el arroz integral...

### **Importancia de los hidratos de carbono complejos en la dieta cardiovascular**

- ✓ Aporte de fibra.
- ✓ Aporte de glucosa.
- ✓ Control de la glucemia y del metabolismo de la insulina.
- ✓ Interviene en el metabolismo del colesterol y de los triglicéridos.
- ✓ Producción de ácidos grasos de cadena corta (HC con fibra insoluble).
- ✓ Disminución de ingesta de grasas y proteínas.
- ✓ Sensación de saciedad.

*(Consultar anexo 4 Cómo cocinan pasta y legumbres de manera saludable)*

## **LA CARNE: TIPOS, CARACTERÍSTICAS Y VALORACIÓN NUTRICIONAL**

### **Las grasas animales son malas y las vegetales buenas. FALSO**

No hay grasas buenas o malas, lo importante es la calidad y la cantidad en la que las tomemos, ya sean de origen vegetal o animal.

No todas las grasas animales/vegetales son iguales, para saber la calidad de estas, es importante conocer su composición.

Aunque las grasas animales suelen contener más AGS que las vegetales, no siempre es así, un ejemplo podría ser el pescado azul rico en AG poliinsaturados.

De la misma manera, las de origen vegetal suelen contener más AG insaturados que las grasas animales. No obstante, existen grasas vegetales con alto contenido en AGS como la manteca de cacao o de palma.

La carne es la parte muscular de los alimentos y es **rica en proteínas y baja en carbohidratos. El contenido de grasa es muy variable según el animal y la parte de este que se consuma.**

Es una buena fuente de vitaminas como la tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>, una excelente fuente de zinc, fósforo, potasio, magnesio y selenio.

Podemos diferenciar 2 tipos de carne:

<b>TIPOS DE CARNE</b>	
<b>BLANCA</b>	<b>ROJA</b>
Carnes magras	Carnes grasas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conejo</li> <li>- Cabrito</li> <li>- Lechal</li> <li>- Pollo</li> <li>- Pavo</li> <li>- Pato</li> <li>- Avestruz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaca</li> <li>- Buey</li> <li>- Caballo</li> <li>- Ternera</li> <li>- Cerdo</li> </ul>

Características de la carne:

✓ La **carne blanca** contiene **menos grasa** que la **carne roja**. Concretamente tiene menos grasa saturada \*y menos colesterol, con lo que resulta **más cardiosaludable**.

- ✓ Dentro de las **carnes rojas** es conveniente **elegir cortes de carne magra**, es decir, aquellos que tiene menos contenido de grasa.
- ✓ No toda la **carne de cerdo** contiene un alto contenido en grasa. Los cortes que pueden formar parte de una **alimentación cardiosaludable** son: **lomo, solomillo y paletilla**.
- ✓ Deben ser consumidos **ocasionalmente** los **embutidos, el tocino y el bacón**.

La **frecuencia semanal de consumo** de carne es la siguiente:

<b>Carne Blanca</b>	2-3 veces/semana
<b>Carne Roja</b>	1 vez/semana
<b>Embutidos y vísceras</b>	Ocasional

Diferencias nutricionales en los distintos tipos de carne:

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS DE ALIMENTO							
		Energía (Kcal)	Grasas (gr)	Ácidos grasos Saturados (gr)	Ácidos grasos Moninsaturados (gr)	Ácidos grasos Poliinsaturados (gr)	Colesterol (mg)
<b>TERNERA</b>	Solomillo	155	4,6	1,8	2	0,62	98
	Lomo	120	6	2,7	2,4	0,35	62,8
<b>CERDO</b>	Solomillo <sup>7</sup>	158	4,7	1,7	2,2	0,58	73
	Lomo <sup>7</sup>	236	14,3	5,5	6,5	1,6	75
	Bacon <sup>6</sup>	682	69,3	28,2	27,1	7,2	100
<b>CORDERO</b>	Chuleta	250	20,6	9,2	7,5	1,7	79,5
	Paleta	151	11,8	5	4,6	0,8	80,6
	Pierna	178	11,8	5,1	4,6	0,8	78
<b>CABALLO</b>		127	4,6	1,7	1,5	1,1	54
<b>CONEJO</b>		153	7,3	3,03	2,11	1,76	58
<b>AVES</b>	<b>POLLO</b>						
	Ala	217	16	4,4	6,3	3,3	77
	Muslo sin piel	112	4,4	1,5	1,78	0,87	68
	Pechuga sin piel	113	2,9	0,93	1,16	0,65	63
	<b>PAVO</b>						
	Muslo sin piel	114	3,6	1,4			72
	Pechuga sin piel	100	1,4	0,48	0,55	0,29	55
	<b>CODORNIZ ENTERA CON PIEL</b>	161	9	2,5	3,1	2,2	45

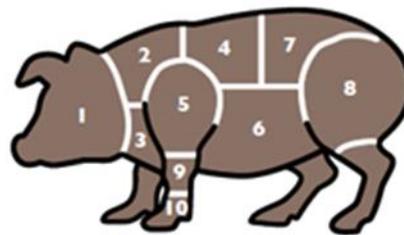
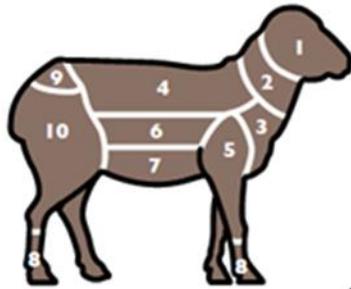
<b>EMBUTIDOS</b>	Sobrasada	604	61,4	20,7	28,91	8,91	72
	Chopped cerdo	293	24,8	8,5	11,3	2,1	70
	Jamón cocido (york)	215	10,8	3,5	4,3	1,7	60,4
	Jamón serrano ibérico	375	22,4	6,5	13,2	2,5	-
	Chorizo	356	29,3	12,4	13,1	2,5	72,6
	Salchichón	444	39,2	14,6	17,6	4,5	79
	Salami	444	39,2	14,6	17,6	4,5	79
<b>PREPARADOS CÁRNICOS</b>	Salchicha Frankfurt	243	20,5	7,4	8,2	1,9	93,4

Fuente de información: *La composición de los alimentos*. Universidad

Complutense *Tabla de composición de alimentos*. Universidad Granada.

*Tabla de composición de alimentos del CESNID*. Universidad de Barcelona.

**PARTES ANATÓMICAS DEL CORDERO, CERDO Y TERNERA:**

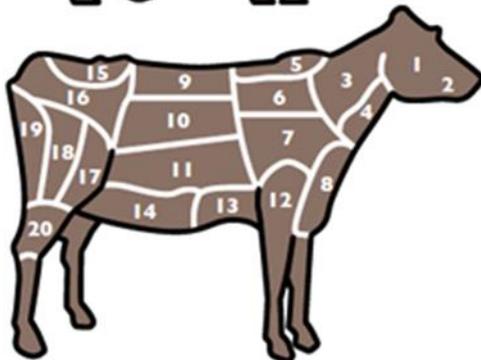


**Cordero:**

1 Cabeza • 2 Cuello • 3 Pecho • 4 Chuletas • 5 Paleta  
6 Costillar • 7 Falda • 8 Mano • 9 Pierna • 10 Silla

**Cerdo:**

1 Cabeza • 2 Aguja • 3 Papada • 4 Chuletas • 5 Paleta  
6 Panceta • 7 Lomo • 8 Jamón • 9 Codillo • 10 Manos



**Ternera:**

1 Carrillada • 2 Lengua • 3 Pezcuzco • 4 Mollejas  
5 Magra • 6 Costillas descubiertas • 7 Paletilla  
8 Pecho • 9 Solomillo • 10 Costillas • 11 Punta costillar  
12 Brazuelo • 13 Pecho • 14 Falda • 15 Rabadilla  
16 Culata • 17 Babilla • 18 Contratapa  
19 Tajo redondo • 20 Jarrete

**TABLAS DE ALIMENTOS POR GRUPOS ACONSEJADOS Y DESACONSEJADOS**

	Consumo sin restricciones	Consumo moderado	Consumo muy esporádico
<b>Carnes y derivados</b>	Pollo, pavo( sin piel ) y conejo	Ternera, buey, cerdo, jamón( partes magras), lomo embuchado y salchichas de pollo o ternera	Cordero, embutidos, bacón, hamburguesas, salchichas, vísceras , pato, ganso y patés
<b>Pescado y marisco</b>	Pescado blanco y pescado azul	Bacalao salado	Pescados fritos y rebozados
	Almejas, chirlas y ostras	Calamares, mejillones, gambas, langostinos y langosta	Huevas , caviar y caracoles
<b>Leche y derivados. Huevos</b>	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche desnatada	Queso fresco baja en grasa, leche y yogur semidesnatado	Leche entera, nata, quesos duros y muy grasos , flanes y cremas, helados
	Clara de huevo	Huevo entero (máximo 3- 4 semana)	
<b>Cereales y féculas</b>	Pan, arroz, pastas, cereales (preferentemente integrales) y patatas	Bollería, pastelería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla. Platos preparados ( pizza, canalones o lasañas)	Bollería , pastelería, croissant, ensaimadas, magdalenas, galletas ( grasas hidrogenadas y grasas vegetales de origen desconocido ), patatas chips o patatas no fritas en aceites "desconocidos"
<b>Frutas, hortalizas y legumbres</b>	Todas	Aceitunas y aguacates	Coco, verduras y hortalizas fritas en aceites "desconocidos"
<b>Frutos secos</b>	Almendras, avellanas, castañas, nueces y pipas de girasol sin sal	Cacahuets y pistachos	Coco, cacahuets fritos, salados, pipas de girasol saladas y frutos secos muy procesados.
<b>Aceites y grasas</b>	Aceite de oliva	Aceite de semillas y margarinas sin ácidos grasos tras	Mantequillas, grasas hidrogenadas, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y aceite de coco

## CONTENIDO DE COLESTEROL DE ALGUNOS ALIMENTOS

<i>ALIMENTO ( 100G )</i>	<i>COLESTEROL ( MG )</i>
Sesos	2000
Hígado (ave, ternera, etc...)	300-500
Huevo	300-400
Mantequilla	250
Calamar, sepia, pulpo	200
Productos de bollería	50-200
Crustáceos	150
Sebo	100
Moluscos	50-100
Embutidos	50-100
Quesos	25-100
Carnes magras	70-90
Pescado azul	70-90
Leche entera	15

## **4.2.2 GASTRONOMÍA NUTRICIONAL EN OTROS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR:**

### **4.2.2.1 EN EL PACIENTE CON SOBREPESO/ OBESIDAD**

Según la Organización Mundial de la Salud, el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, que a su vez se traduce en un aumento de peso.

La obesidad es una enfermedad crónica. Es el trastorno metabólico más frecuente de las sociedades desarrolladas.

El tratamiento debe basarse en:

- Disminuir el impacto de las comorbilidades sobre la salud.
- Conseguir una pérdida de peso entre el 5-10% del peso inicial tanto en caso de sobrepeso como de obesidad, como objetivo a corto plazo.
- Como objetivo a largo plazo, mantener esa reducción de peso a lo largo del tiempo.

Si una persona tiene sobrepeso u obesidad, se puede partir de la base que esa persona tiene **malos hábitos alimentarios**, por lo que se buscará siempre modificar esos hábitos alimentarios, para que el paciente aprenda a comer de forma equilibrada y saludable. El tratamiento debe ser individualizado y evitar el efecto rebote o efecto yo-yo.

Antes de nada...**¿COMEMOS DEMASIADO?:**

"No sé por qué engordo si no como casi nada"...probablemente esta frase sea una de esas frases que más se repiten en la consulta cuando un paciente quiere disminuir de peso.

Esta afirmación, no significa simplemente que se llenen los platos de manera desproporcionada, sino que se ingieren demasiadas calorías, lo cual favorece una notable aparición de exceso de peso.

Realmente puede parecer que la persona ingiere poca cantidad de comida, pero ésta es de una elevada densidad nutricional. Snacks, salsas, postres lácteos enteros, abuso en la ingestión de grasas de origen animal, aunque tampoco se pueden descartar las de origen vegetal. Aunque se ha demostrado la excelencia del aceite de oliva, tanto para el paladar como para la salud, no se puede olvidar que una de las características de nuestra cocina son la presencia de fritos, guisos, sofritos y rebozados. Es decir, que el hecho que el aceite de oliva sea gustoso y saludable, no contradice que si se abusa, pueda favorecer la obesidad. Más adelante veremos cómo influyen las técnicas de cocción en las Kcalorías finales de los alimentos. No se trata tanto de comer poco, sino de combinar los alimentos y saber qué técnicas debemos potenciar para no restar sabor a los platos y disfrutar de las comidas.

*(Consultar anexo 6. Técnicas de cocción saludables)*

A continuación se muestra un ejemplo de cómo influye la cocción en el aporte calórico del plato:



Es importante saber transmitir bien al paciente la importancia de hacer 5 comidas al día. Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Esta distribución permite:

- Llegar a la siguiente comida con menos sensación de hambre y reducir el estado de ansiedad que puede llevar a hacer una ingesta incontrolada de alimentos.
- Disminuir el tamaño de las raciones.
- Evitar el picoteo entre comidas.

### **Consejos para poder llevar una dieta según el estilo de vida del paciente; pautas prácticas de actuación:**

#### **La compra inteligente**

*La clave del éxito está en la planificación...*

- ✓ Planificar las compras realizando un menú semanal.
- ✓ Elaborar una lista de la compra con todos los alimentos que formarán parte del menú semanal.
- ✓ Evitar comprar con hambre. Ir con el estómago lleno para no comprar alimentos innecesarios. *(Consultar el anexo 1 Cómo crear tú menú saludable).*
- ✓ Aumentar el aporte de fibra (verduras, legumbres, cereales integrales y fruta) ya que aumenta la sensación de saciedad. Potenciar los productos frescos y de temporada.  
*(Consultar anexo 2 La fibra alimentaria)*

*Para realizar una correcta alimentación también es importante...*

- ✓ Leer el etiquetado de los productos alimentarios.
- ✓ Llenar el carrito de la compra con hierbas aromáticas, especias, etc. siempre es buena opción...
  - Prácticamente no aportan calorías.
  - Alternativa perfecta a la sal.

- ✓ Evitar comprar alimentos calóricos (productos de bollería/pastelería, chucherías, etc.).
  - Si se compran, guardarlos en lugares poco visibles, en recipientes opacos.

## **Gestión de la alimentación**

### Algunos consejos prácticos...

- ✓ Respetar los horarios de las comidas.
- ✓ Realizar de 5 a 6 comidas al día; los tentempiés de media mañana o media tarde permiten llegar a la hora de comer con menos hambre y evitar picar entre horas.
- ✓ No saltarse ninguna comida. De esta manera es más fácil ...
  - Llegar a las siguientes comidas con menos hambre.
  - Disminuir el tamaño de las porciones.
  - Picar menos entre horas.
  - Llegar a las recomendaciones nutricionales de una alimentación equilibrada.
- Tener siempre preparados snacks saludables (palitos de zanahoria, pepino, sandía en macedonia, yogures desnatados, dips de verduras (que preferiblemente se dejan cortadas, así cuando se desea picar algo los snacks ya están listos)
  - ✓ Bajos en grasa.
  - Alto contenido en fibra, vitaminas y minerales.
  - Saciantes e hidratantes.
- El agua debe estar presente en cada una de las comidas.
- Evitar la ingesta de alcohol ("calorías vacías").
- Disminuir el consumo de hidratos de carbono simples (azúcar, miel, zumos artificiales, bebidas azucaradas, golosinas, chocolate, galletas y bollería,...)
- Potenciar el consumo de hidratos de carbono complejos en sus versiones integrales (los que permitan dicha opción): pasta, arroz, pan, legumbre, patata...

- ✓ Elegir técnicas de cocción ligeras como el horno, el microondas, la plancha, el grill, el hervido, el vapor,... (Consultar anexo 6. Técnicas de cocción saludables)
- ✓ Se pueden elaborar postres sustituyendo el azúcar por edulcorantes artificiales acalóricos como sacarina, aspartamo, ciclamato o bien utilizando algunas especias dulces como: canela, vainilla... (Consultar anexo 5 Cómo elaborar postres ligeros)
- ✓ Limitar los alimentos con alta densidad calórica como las bebidas refrescantes, las golosinas, los snacks, la bollería, las salsas...
- ✓ Sustituir alimentos más calóricos y grasos por alternativas que nos permitan disfrutar de la preparación escogida.

***Cómo aligerar platos:***

Sustituciones de alimentos:

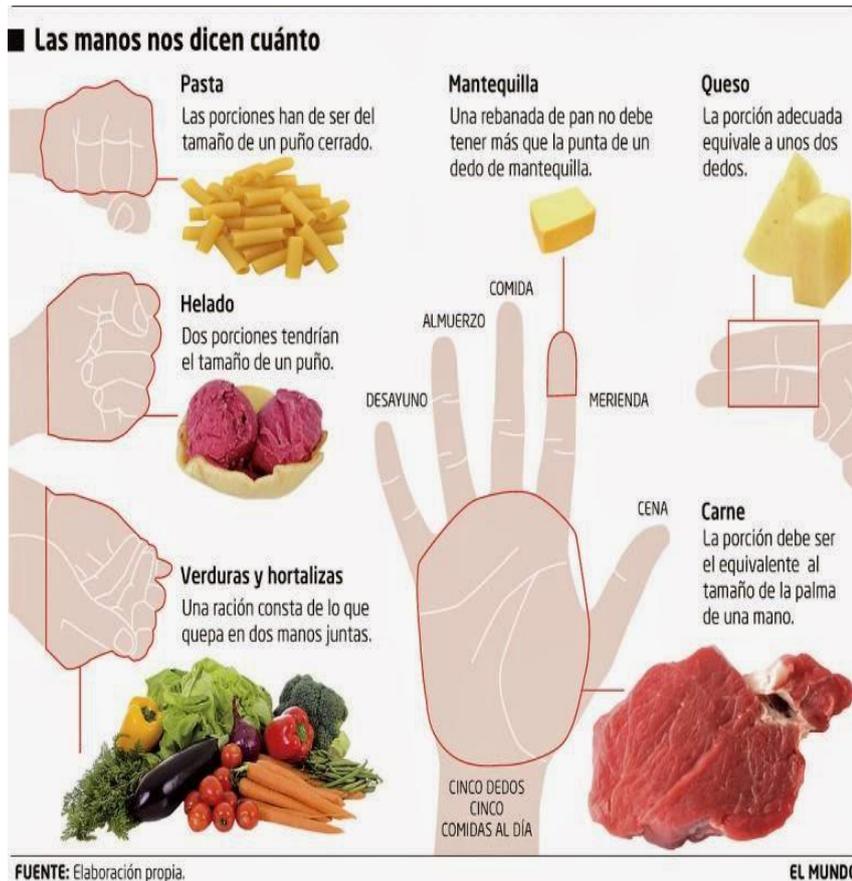
Helado	Yogur desnatado congelado, mezclados o no con fruta
Refresco	Versión light, Zero
Pizza mejicana)	Sustituir la base por tortillas de maíz (tipo tortita)
Chips "Bolsa" "Chips" al microondas. Cortar con una mandolina las patatas y colocarlas en un recipiente apto para el microondas. Echar un poco de aceite con un spray dosificador y cocinar.	
Nata para cocinar	Crema de soja, arroz, almendra...leche evaporada, nata ligera...
Patatas fritas	Trocear las patatas como si para freír fueran y cocinar en el horno con un poco de aceite, con calor arriba y abajo hasta que estén doradas. Se pueden condimentar con ajo en polvo, hierbas provenzales, pimientos, pimienta...

- ✓ Es conveniente limitar el aceite a tres cucharadas soperas al día (20g-25g). Para ello, es útil el uso de sprays dispersores o bien poner 3 cucharadas soperas en un vaso y que sea ésta la cantidad de aceite a utilizar durante todo el día tanto para cocinar como para aliñar.
- ✓ Sustituir los lácteos enteros por lácteos desnatados y las carnes grasas por carnes magras.(consultar tabla de tipos de carne del punto 3.2.4 de este módulo)
- Elegir los condimentos suaves y aromáticos que no son excitantes del apetito.
- Intentar que las comidas sean calientes ya que aumentan el valor de saciedad.

### **En la mesa**

#### Disfruta del momento de la comida...

- ✓ No asociar la comida con una situación de estrés.
- ✓ Respetar los horarios.
- ✓ Antes de comer, dedicar unos minutos para relajarse.
- ✓ Comer sentado en la mesa y de un modo tranquilo.
- ✓ Cuando coma no haga otra actividad, como leer o ver la televisión.
- ✓ Controlar las porciones:



- ✓ Disfrutar de la comida, siendo consciente de lo que se come.
- ✓ No acabarse toda la comida del plato si no se tiene más apetito.
- ✓ Recoger la mesa al acabar de comer para evitar seguir picando.
- ✓ Evitar ansiedad. Comer o beber algo antes de sentarse.
- ✓ Servirse la comida en el plato y retirar la fuente de la mesa.
- ✓ Utilizar platos de pequeños: la cantidad de alimento parecerá mayor y vasos grandes de agua.
- ✓ Levantarse de la mesa en el momento en que se ha terminado de comer.

## EJEMPLO DE DISTRIBUCION DE ALIMENTOS DURANTE UN DÍA

### Desayunos:

- Un desayuno completo y equilibrado debe estar formado por un cereal complejo, un lácteo semidesnatado o desnatado y por una fruta.
- Hay numerosos estudios que relacionan la obesidad con el hecho de no desayunar. Debe aportar un 20% del total de la energía.

Ejemplos de desayunos:

1. Café con leche con una tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra y un kiwi.
2. Tazón de leche con cereales integrales y una fruta.
3. Tostada de pan de centeno con queso fresco bajo en grasa, una infusión y una fruta.
4. Licuado de fruta con leche semidesnatada y una tostada integral con aceite y pavo.

**Media mañana y media tarde:**

- Una de ellas debe aportar el 10% del total de la energía diaria y la otra el 15%. Es un buen momento para tomar fruta.

Ejemplos de media mañana y media tarde:

5. Una fruta en trocitos mezclado con un yogur desnatado.
6. Tostadas con queso batido 0% y rodajas de kiwi
7. Batido de yogur desnatado, leche desnatada (o semi) y fruta
8. Brocheta de frutas con un vaso de leche.

**Comidas y Cenas:**

- Al mediodía se debe hacer una ingesta que corresponda a un 30% del total energético diario, y la cena debe ser un poco inferior, rondando el 25%.

Tanto una buena comida como una buena cena, para ser equilibrado y saludable debe incluir un alimento rico en hidratos de carbono complejo, una verdura u hortaliza y un alimento rico en proteínas. De postre se debe optar por una fruta o un yogur desnatado.

Ejemplos de comidas y cenas:

1. Ensalada templada de pasta y judías verdes. Salmón al papillote.
2. Vaso de gazpacho. Pasta salteada con espinacas frescas, pollo y cúrcuma
3. Pimientos asados. Lentejas.
4. Parrillada de verdura. Pasta a la marinera

Respecto a las comidas y cenas muchos pacientes presentan miedo a los hidratos de carbono y concretamente a la pasta:

### **¿La pasta engorda? FALSO**

La pasta no engorda más que otros alimentos, sino que son los acompañamientos y las salsas que acompañan a esta pasta que hacen que el plato sea más o menos calórico.

Por tanto, será importante saber con qué alimentos combinar la pasta y cómo cocinarlos de manera saludable sin renunciar a platos de pasta buenísimos.

Por otra parte, no debemos olvidar la importancia de las cantidades. Se debe evitar los platos abundantes y no acabárselos si no se tiene más apetito.

*(Consultar anexo 4 Cómo cocinar pasta y legumbre de manera saludable)*

### **RECORDEMOS...**

La clave del éxito radica en la **planificación**. Uno de los mayores enemigos de una dieta es la improvisación. Si una persona llega a su casa a las 3 de la tarde, después de haber ido a trabajar a las 8 de la mañana, sin hacer un buen desayuno, tomando a media mañana un café y sin planificarse su menú, casi con total seguridad se puede afirmar que lo que prepare para comer no será del todo equilibrado. Además, comerá más rápido por tener hambre y por tanto, ingerirá mayor cantidad de alimentos.

Por tanto, una buena planificación de una dieta implica mayor cumplimiento de ésta, evitar saltarse comidas, organización de la dieta y de la alimentación de la familia, evitar pasar hambre y evitar picotear entre comidas. *(Consultar anexo 1 Cómo crear tú menú saludable)*

#### 4.2.2.2 EL PACIENTE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Tengamos presente:

- El tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial es la medida inicial básica en la mayoría de los hipertensos. Estas **medidas dietéticas y de cambios en el estilo de vida** son fundamentales, asociadas al tratamiento farmacológico en los casos más severos.
- El sobrepeso contribuye a cifras elevadas de presión arterial y es un factor principal en la predisposición a la hipertensión arterial.

#### Minerales a tener en cuenta;

##### EL SODIO:

**La ingesta de sal**, existe un grupo de pacientes especialmente sensibles a las dietas ricas en sodio, estando ligada esta alteración a efectos neurohormonales, con una mayor afectación visceral. La reducción de la ingesta a 5g por día reduce en 6mmHg la presión arterial sistólica. La respuesta a la reducción de sal es individual. Se recomienda que la ingesta de cloruro sódico no supere los 6 g diarios.

#### Fuentes alimentarias de sodio:

- Sal de mesa y de cocina.
- Sodio natural en los alimentos.
- Sodio del procesado de los alimentos.
  - Sal
  - Aditivos que contienen sal: glutamato monosódico, citrato sódico, ciclamato sódico,...
- Otros: medicamentos, aguas minerales con alto contenido en sodio,...

La forma más fácil de reducir la sal en la dieta es no añadirla a los alimentos. Los alimentos frescos suelen tener una concentración de sal mucho más baja que los preelaborados o precocinados.

**Aproximadamente y de forma general la sal consumida diariamente proviene:**

- 60-75 % de los alimentos procesados que consumimos.
  - 10% de lo que adicionamos al cocinar o a la mesa.
- 15% de forma natural de los propios alimentos que contienen sodio.
  - 15% del agua del grifo.

En personas hipertensas, el nivel de restricción de sodio en la dieta dependerá de la gravedad de la enfermedad y de la respuesta individual del paciente:

- dieta sin sal o sin sal añadida: tomarán de 2 a 3 gramos de sodio al día.
- dieta hiposódica amplia: de 0.9 a 2g de sodio al día.
- dieta hiposódica moderada: de 0.5 a 0.9g de sodio al día.
- dieta hiposódica estricta: < de 0,5g de sodio al día, es decir en contadas ocasiones.

**El potasio:** Existen datos de que el aporte de potasio puede ser beneficioso para el control de la hipertensión arterial, siendo recomendable incluir en la dieta alimentos ricos en potasio como frutas, frutos secos, vegetales.

***ALIMENTOS MODERADOS EN POTASIO***

Boniato, berro, brócoli, calabaza, familia de las coles, coliflor, endibias, escarola, habas frescas, judías verdes, nabos, patata sin piel a remojo, puerro, rábano, remolacha, tomate, zanahoria, caquis, cereza, ciruelas, fresa, frambuesa, grosella roja, higos/brevas mandarina, mango, melocotón, melón, membrillo, moras, naranja, nectarina, nísperos, piña, pomelo y uvas blancas.

***ALIMENTOS RICOS EN POTASIO***

Calabacín, chirivía, champiñón, setas, patata fresca, acelga, borraja, cardo, espinacas, tomate frito en conserva, encurtidos, plátanos, albaricoques, aguacates, zumos frescos y envasados, kiwi, granada, coco, ciruelas secas, albaricoques secos y uvas negras

**El Calcio:** Mantener una correcta ingesta de calcio. Por eso se recomienda ingerir 2 raciones de lácteos al día:

**¿A que equivale una ración de lácteos?**

Un vaso de leche de 200 mililitros  
2 yogures  
2 petit suisse  
1 cuajada  
40- 60 gramos de queso semicurado  
80-100 gramos de queso fresco

O de 6 a 8 raciones de alimentos vegetales ricos en calcio:

- ½ Vaso (120 ml) de bebida vegetal enriquecida
- 1 yogur de soja (125g)
- 50-60g de tofu cuajado con sales de calcio o 100-120g de tofu cuajada con nigari
- 55g de almendras
- 1 plato (aprox. 250g) de verduras ricas en calcio (brócoli, col, col rizada, hojas de berza...)
- 1 plato (aprox. 200-220g cocido) de legumbres ricas en calcio (soja, judía blanca o negra)
- 80-100g de pan integral

Como los fitatos y oxalatos de muchos vegetales reducen la absorción del calcio existen consejos y técnicas culinarias que pueden ayudar a contrarrestar estos efectos y a aumentar su biodisponibilidad:

- Cocción larga
- El remojo
- La fermentación
- La germinación
- El tostado

El ácido fítico está especialmente en: cereales integrales, frutos secos, legumbres y cáscara de las semillas.

Los oxalatos están especialmente en: verduras de hoja como acelgas, espinacas, ruibarbo, perejil y remolacha.

## RECOMENDACIONES EN LA COCINA:

Utilizar **formas de cocción** como: a la “papillote”, al vapor o al microondas ya que conservan el sabor propio de los alimentos. (Consultar el anexo 6 Técnicas de cocción saludables)

¿Cómo **sustituir la sal** y evitar que la comida sea insípida? Para ello se pueden emplear diversos condimentos.

- LA IMPORTANCIA de los **condimentos** en la cocina de la hipertensión arterial es muy relevante. Éstos deben dar perfume, olor, realzar el sabor característico de cada alimento, sin enmascararlo. En las tablas que mostramos más abajo, aparecen algunos condimentos y los alimentos con los que mejor combinan.
- Esto son sólo algunos ejemplos, ya que la imaginación y creatividad no tiene límites en la cocina.
  - o Ácidos: Vinagre de manzana o vino, zumo de limón.
  - o Aliáceos: Ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, puerro.
  - o Hierbas aromáticas: Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, menta, romero, tomillo, orégano, perejil,...
  - o Especies: Pimienta (negra o blanca), pimentón, azafrán, curry, canela, mostaza sin sal...
- ¿Cómo utilizarlos?
  - o En las tablas siguientes, tienes algunos condimentos y los alimentos con los que mejor combinan. Esto son sólo algunos ejemplos, ya que la imaginación y creatividad no tiene límites en la cocina.

<i>Especies</i>	<i>Alimentos a condimentar</i>
Pimienta	Carnes , pescados, salsas, verduras
Nuez moscada	Carnes, salsas, verduras, algunos dulces
Jengibre	Ensaladas, salsas, carnes, legumbres, postres
Curry	Salsas, pescado, pollo, carne
Canela	Entremeses, cremas, postres
Guindilla	Ensaladas, verduras, carnes, salsas

<i>Hierbas aromáticas</i>	<i>Alimentos a condimentar</i>
Albahaca	Ensalada, salsas, pasta, tomate
Cilantro	Caza, carnes, ensaladas
Eneldo	Adobos, salsas, pescado
Hinojo	Pescados, carnes , verduras
Laurel	Salsas, caldo de pescado
Menta	Salsa, vinagretas, cordero
Orégano	Ensaladas, quesos, tomate, salsas, carne, pasta, pizza
Perejil	Salsas, sopas, carne , pescado
Romero	Pescados, caza, carnes, salsas
Tomillo	Caldo de pescado, carnes

- Existen en el mercado **sales especiales exentas de sodio**: sal potásica o sal asódica. Deben utilizarse después de la cocción ya que por efecto de las altas temperaturas puede aparecer sabor amargo. o Si la dieta ha de ser restringida en potasio (por trastornos renales,...) se ha de evitar el uso de estos productos ya que suelen contener potasio en su composición.
- Se aconseja el uso de aceites de potente sabor, como el aceite de oliva virgen.
- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.
- En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas flambeadas en pequeñas cantidades, pueden hacer más sabrosas las recetas.

- Si la hipertensión es muy severa y se requiere una disminución de sodio muy rigurosa se puede reducir el sodio de los alimentos haciendo un remojo prolongado (más de 10 horas) o doble cocción, cambiando el agua a mitad de la misma ya que el sodio se disuelve y queda en el agua (desechar ese agua). Es útil realizarlo en verduras, legumbres y pescados congelados y en conserva.

Listado de alimentos y su contenido en sodio.

Alimentos con bajo contenido de sodio (<40mg cada 100g de alimento)	Alimentos con moderado contenido de sodio (entre 40 y 150mg cada 100g de alimento)	Alimentos con alto contenido en sodio (>200mg cada 100g de alimento)
Cereales	Quesos sin sal	Sal de mesa
Harinas	Agua mineralizada	Mariscos
Pastas	Leche	Pescados enlatados
Vegetales	Yogurt	Alimentos en conserva, enlatados, curados o ahumados
Frutas frescas	Nata	Fiambres
Aceites	Came	Embutidos
Azúcar	Pescados	Salsas
Dulces		Aderezos
Infusiones naturales		Caldos comerciales
Galletas sin sal		Quesos curados (duros)
Agua potable no mineralizada		Pan
		Galletas
		Snacks
		Bebidas deportivas

Fuente: Observatorio de la salud cardiorenal

## **ALIÑOS PARA HIPERTENSOS**

A continuación mostramos 4 aliños para personas con hipertensión que potencian el sabor de los platos.

Estos aliños combinan muy bien tanto con verduras (crudas o cocinadas), pasta, arroz, patata, legumbres y pescado especialmente.

- Aliño francés
  
- Aliño de naranja y menta
  
- Aliño de pasas y jengibre
  
- Aliño de tomate piante

### Aliño francés

**Ingredientes:** Miel, jugo de limón, pimienta negra y aceite de oliva suave o de girasol.

**Preparación:** en un vaso mezclar una parte de limón, por dos de jugo de limón, agregar la pimienta y remover bien.

**¿Con qué combina?:** hojas de ensalada, aguacate, manzana y nueces, o pasta con aguacate y manzana rallada.

### Aliño de naranja y menta:

**Ingredientes:** Menta fresca, ralladura de naranja, aceite de oliva

**Preparación:** Batir con la ayuda e una batidora eléctrica el aceite con la menta, agregar la ralladura de naranja, teniendo cuidado no añadir la "piel blanca "de la naranja.

**¿Con qué combina?:** Pasta con vegetales, zanahoria rallada, cebolleta cortada pequeña y si se quiere hacer un plato vegetariano con todos los aminoácidos añadir lentejas pardinas

#### Aliño de pasas y jengibre

**Ingredientes:** 1/3 puerro, un puñado de pasas, ¼ pimiento rojo asado, 1 cucharadita de jengibre rallado, pimienta, aceite de girasol

**Preparación:** Cortar el puerro en rodajas muy finitas y cocinarlo tapado en el microondas con una cucharada de aceite, aproximadamente 3 minutos

Cortar las pasas y el pimiento en cubitos muy pequeños (3\*3 mm.), agregar el puerro pochado, el jengibre rallado, aceite de girasol o de oliva suave y una cucharadita de vinagre de manzana.

**¿Con qué combina?:** pasta, merluza desmigada o surimi tipo "Gulas"

#### Aliño de tomate picante

**Ingredientes:** Tomate muy maduro, cayena molida, aceite de oliva virgen extra

**Preparación:** rallar el tomate, agregar ½ cucharadita de cayena y una generosa cantidad de aceite de oliva.

**¿Con qué combina?:** Pasta o legumbres frías y queso fresco 0%sal.

Ahora la palabra sodio, en la información nutricional, no se puede usar y se debe marcar la palabra sal en el etiquetado.

Consultar más información sobre declaraciones nutricionales en el punto 3.3 Etiquetado nutricional de este módulo

#### **4.2.2.3 EL PACIENTE DIABÉTICO**

La propuesta dietética que se propone en el tratamiento de la diabetes es básicamente una propuesta de la alimentación **equilibrada y mediterránea**. Estas recomendaciones generales deben individualizarse, teniendo en cuenta el tipo de diabetes, el estilo de vida, la edad, el nivel de actividad física, la situación socioeconómica, los hábitos, las preferencias y aversiones, así como la evolución de la diabetes y sus posibles factores de riesgo o enfermedades asociadas, dado que la alimentación que se recomienda tendrá que ser seguida de por vida.

En esta apartado nos vamos a centrar en la explicación del método del plato por ser una herramienta eficaz, sencilla y visual de aprender a gestionar la alimentación de este tipo de paciente sin la necesidad de contar Kcalorías ni pesar alimentos.

## **EL MÉTODO DEL PLATO EN EL PACIENTE CON DIABETES TIPO 2**

### **¿Qué es el método del plato?**

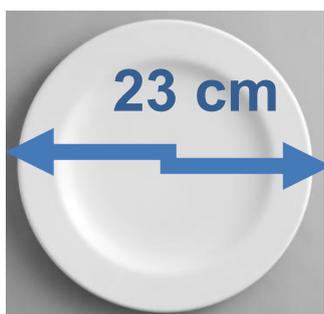
El Método del Plato es una forma muy **visual** de facilitar a las personas diabéticas a realizar menús sin tener que estar pesando los alimentos ni contar Kcalorías.

Permite que la persona sepa cómo realizar una alimentación variada y equilibrada sabiendo en todo momento qué alimentos puede escoger.

El plan de alimentación del método del plato es apropiado para pacientes con Diabetes tipo 2 que requieren controlar o bajar peso (aproximadamente contiene 1400-1500kcal).

### Recomendaciones para la comida y cena:

Servir en un plato de unos 23 centímetros de diámetro (un poco más de un palmo).



Dividir el plato en 4 partes iguales.

- **Dos partes** (medio plato); colocar la ensalada o verdura
- **Una parte**: colocar los alimentos proteicos: carne, pescado o huevos
- **Una parte**: colocar los alimentos que corresponden a los Farináceos: Preferentemente integrales: pasta, arroz, patata, legumbres o pan.

Se pueden cambiar entre ellos pero respetando la porción del plato predeterminada para que aporten la misma cantidad de hidratos de carbono

- Como **postres** se recomienda una pieza de fruta, aplicando sus equivalencias para que aporten la misma cantidad de hidratos de carbono



#### MENÚ

- 25%** Proteínas
- 25%** Farináceos
- 50%** Verduras y/o hortalizas
- + Fruta
- + Bebida

#### Equivalencias para seguir el método del plato

**Farináceos** comida/cena (Equivalen a 20gr de hidratos de carbono = 2 sobres de azúcar): ¼ parte del plato de pasta o arroz o legumbres (una vez cocido) ó 40gr de pan (un panecillo pequeño ó 4 dedos de barra de pan de ¼ de kilo)

#### **Recomendaciones frecuencia semanal de los hidratos de carbono**

Pasta: 2-3 veces/semana  
 Arroz: 2-3 veces/semana  
 Legumbres: 2-4 veces/ semana  
 Verduras y hortalizas: dos veces/día, de las cuales una en forma de ensaladas.  
 Frutas: 2-3 porciones al día

(\*) Optar por las versiones integrales de los cereales para beneficiarse de los beneficios de la fibra alimentaria respecto los picos de glucemia y el efecto saciante.

**Frutas** (desayuno, comida ó cena): peso neto y en crudo. Equivalen a 20gr de hidratos de carbono = 2 sobres de azúcar.

- 400gr de melón (2 tajadas) ó 400gr de sandía (1 tajada grande) ó 400gr de pomelo (1 pieza grande)
- 300gr de fresas pequeñas (12-15 unidades)
- 200gr de melocotón ó nectarina (1 unidad mediana), ó 200gr de mango (1 unidad mediana)
- 200gr de papaya (2 tajadas medianas) ó 200gr de naranja (1 unidad mediana)
- 200gr de mandarinas (2 unidades pequeñas) ó 200gr de pera (1 unidad mediana)
- 200gr de manzana (1 unidad mediana) ó 200gr de kiwis (2 unidades pequeñas)
- 200gr de piña (2 rodajas de 1cm) ó 200gr de ciruelas (4 unidades pequeñas)
- 200gr de albaricoque (3 unidades pequeñas) ó 200gr de moras ó 200gr de nísperos (3 unidades)
- 100gr de higos (1,5 unidades grandes) ó 100gr de plátano (1 unidad pequeña) ó 100gr de uvas (12 unidades)
- 100gr de chirimoya (1/2 unidad) ó 100gr de caqui (1/2 unidad mediada) ó 100gr cerezas (12 unidades)

**Verduras:** Se puede cambiar por cualquier tipo de verdura u hortaliza y combinarse como se deseen respetando la cantidad estipulada (se puede tomar más pero no menos, es decir podemos acompañar nuestro plato con un tazón de gazpacho (sin pan) de 1º o un zumo de tomate o bien una ensalada verde por ejemplo.

Alimento **proteico** (comida y cena)

- Un filete pequeño (100gr) de carne ó ¼ pequeño de pollo o conejo ó un filete pequeño (125gr) o 2 rodajas pequeñas de pescado blanco ó azul, ó 1 unidad grande de huevos ó bien 2 unidades pequeños.

Cuanto azúcar tiene...

1- Bebidas ricas en azúcar. (Equivalen a 20gr de hidratos de carbono = 2 sobres de azúcar).

- 200ml (un vaso) de zumo de frutas natural
- 200ml (un vaso) de refresco de cola ó de naranja/limón ó bitter o tónica

2- Bebidas con alcohol

- 250ml (una mediana) de cerveza: un sobre de azúcar
- 100ml (una copa) de Cava: brut cero sobres de azúcar
- 100ml (una copa) de vino tinto

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la principal causa de morbilidad y mortalidad entre las personas diabéticas, por ello se recomienda:

**Limitar el consumo de:** grasas animales, embutidos y derivados cárnicos grasos, vísceras, productos de pastelería y bollería, lácteos enteros, quesos muy grasos, cremas de leche y nata, manteca, mantequilla y margarina, evitar los fritos, rebozados, salsas...

La grasa de elección para cocinar y aliñar será el aceite de oliva

Incluir 2-3 porciones semanales de pescado azul, rico en omega-3 (ácido graso poliinsaturado con beneficios cardiosaludables): caballa, bonito, emperador, sardinas, salmón....(Consultar el punto 3.2.4 Paciente cardiovascular)

## Los edulcorantes

Los edulcorantes son sustancias naturales o artificiales que endulzan los alimentos. Se clasifican en función de su contenido energético en calóricos y acalóricos.

CLASIFICACIÓN DE EDULCORANTES			
ACALÓRICOS	NATURALES	Edulcorantes naturales sin calorías	Luo Han Guo, stevia, taumatina, pentadina, monelina, brazzeína
	ARTIFICIALES	Edulcorantes artificiales	Aspartamo, sucralosa, sacarina, neotamo, acesulfame K, ciclamato, neohesperidina DC, alitamo, advantamo

CLASIFICACIÓN DE EDULCORANTES			
CALÓRICOS	NATURALES	Azúcares	Sacarosa, glucosa, dextrosa, fructosa, lactosa, maltosa, galactosa y trehalosa, tagatosa Sucromalat*
		Edulcorantes naturales calóricos	Miel, jarabe de arce, azúcar de palma o de coco y jarabe de sorgo, sirope de agave
	ARTIFICIALES	Azúcares modificados	Jarabe de maíz de alto fructosa, caramelo, azúcar invertido
		Alcoholes de azúcar	Sorbitol, xilitol, maltitol, eritritol maltitol, isomaltulosa, lactitol, glicerol
*Valor calórico similar a la fructosa, si bien realmente se trata de un oligosacárido artificial			

**Nomenclatura de los edulcorantes**

<b>Edulcorantes acalóricos:</b>	<b><u>Azúcares-alcohol o polialcoholes o polioles</u></b>
Sacarina (E954)	E420 Sorbitol
Aspartamo (E951)	E421 Manitol
Acesulfame K (E950)	E953 Isomalt
Ciclamato (E952)	E965 Maltitol
Sucralosa (E955)	E966 Lactitol
	E967 Xilitol

A continuación se muestra un ejemplo de una etiqueta de un alimento elaborado con polioles, valorado por 100g de producto.

Si 100g del alimento contiene 41, 2g de polioles, teniendo en cuenta que se absorben un 50% aprox., el recuento final será de unos 20,6g de polioles.

<b>Análisis nutricional por 100g:</b>	<b>Análisis nutricional por 100g:</b>
Valor nutritivo.....486 Kcal.	Valor nutritivo.....486 Kcal.
Proteínas.....7g	Proteínas.....7g
Hidratos de carbono.....58.1g	Hidratos de carbono.....58.1g
- azúcares.....8.3g	- azúcares.....8.3g
- Almidón.....0.6g	- Almidón.....0.6g
- <b>Polialcoholes.....41.2g</b>	- <b>Pol. Absorbidos.....20.6g</b>
Grasas.....36.6g	Grasas.....36.6g

**Total de hidratos de carbono: de 41.2 a 20.6g**

### ¿Qué tipo de edulcorantes es preferible utilizar para cocinar?

- **Sacarina**: puede ser utilizado en la cocina pero a altas concentraciones provoca un regusto amargo, además en casos de bizcochos que lleven levadura, la sacarina impide que esta actúen.
- **Aspartamo**: a altas temperaturas (> 100°C) puede desprender sabores metálicos. No podrán tomarlo pacientes fenilcetonúricos (personas que no pueden metabolizar la fenilalanina) ya que este edulcorante está compuesto por 2 aminoácidos, uno de los cuales es la fenilalanina.
- **Ciclamato**: el ciclamato resiste a las altas temperaturas. Normalmente viene combinado con sacarina, aunque en una proporción que no impedirá que suba la levadura.
- **Acesulfame K**: es un edulcorante estable a las altas temperaturas aunque resulta más difícil encontrarlo en el mercado.

### 4.3 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Reglamento 1169/2011 sobre información al consumidor, tiene como fin proteger al consumidor y asegurar mercado interior (UE). Todos los alimentos contienen esta desde diciembre del 2016.

Este reglamento se aplicará a todos los alimentos destinados al consumidor final, incluidos los entregados por las colectividades y los destinados al suministro de las colectividades.

#### **Características:**

- La información alimentaria ofrecida no inducirá a error, en particular en el etiquetado, publicidad y la presentación del producto.
- La información alimentaria será precisa, clara y fácil de comprender para el consumidor.
- Salvo excepciones previstas por la legislación de la Unión aplicable a las aguas minerales y productos alimenticios destinados a una alimentación especial, la información alimentaria no atribuirá a ningún alimento las propiedades de prevenir, tratar o curar ninguna enfermedad humana, ni hará referencia a tales propiedades.

- La información alimentaria obligatoria estará disponible y será fácilmente accesible
- En el caso de los alimentos envasados, la información alimentaria obligatoria figurará directamente en el envase o en una etiqueta sujeta al mismo
- La información alimentaria obligatoria se indicará en un lugar destacado, de manera que sea fácilmente visible, claramente legible.
- Existe un tamaño mínimo de letra.
- Mismo campo visual encontraremos: denominación, cantidad neta, volumen de alcohol

**LISTA DE MENCIONES OBLIGATORIAS,** Es obligatorio declarar:

- La denominación del alimento
- La lista de ingredientes
- Todo ingrediente o coadyuvante tecnológico que cause alergias o intolerancias y se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea en una forma modificada.

Éstos se destacarán mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes

- La cantidad de determinados ingredientes o de determinadas categorías de ingredientes
- La cantidad neta del alimento
- La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad
- Las condiciones especiales de conservación y/o las condiciones de utilización
  
- El nombre o la razón social y la dirección del operador de la empresa alimentaria
  
- El país de origen o lugar de procedencia
- El modo de empleo en caso de que, en ausencia de esta información, fuera difícil hacer un uso adecuado del alimento.
- Respecto a las bebidas que tengan más de un 1,2 % en volumen de alcohol, se especificará el grado alcohólico volumétrico adquirido
- La información nutricional

- Otras menciones obligatorias:
  - Alimentos **envasados** en determinados **gases**: «envasado en atmósfera protectora» Alimentos que contengan edulcorantes: «con edulcorante(s)», «con azúcar(es) y edulcorante(s)», «contiene aspartamo (una fuente de fenilalanina)», «un consumo excesivo puede producir efectos laxantes» (para alimentos con más de un 10% de polialcoholes).
  - Alimentos que contengan **ácido glicirrónico** o su sal de amonio: «contiene regaliz: las personas que padezcan hipertensión deben evitar un consumo excesivo».
  - Bebidas con un contenido elevado de **cafeína** o alimentos con cafeína añadida: «Contenido elevado de cafeína: No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia», «Contiene cafeína. No recomendado para niños ni mujeres embarazadas».
  - Alimentos con **fitosteroles, ésteres de fitosterol, fitostanoles o ésteres de fitostanol** añadidos: «Con esteroides vegetales añadidos» o «Con estanoles vegetales añadidos».
  - **Carne congelada**, preparados cárnicos congelados y productos de la **pesca** no transformados **congelados**: fecha de congelación o la fecha de primera congelación

*Indicación cuantitativa de los ingredientes cuando:*

Se indicará la cantidad de un ingrediente o de una categoría de ingredientes utilizados en la fabricación o la preparación de un alimento en caso de que el ingrediente o la categoría de ingredientes de que se trate:

- Figure en la denominación del alimento
- Se destaque en el etiquetado
- Sea esencial para definir un alimento

**Información nutricional** no aplicable a complementos alimenticios, aguas minerales/aguas de consumo.

Información nutricional obligatoria (Por 100 g o 100 ml del alimento y también puede expresarse porción o ración):

- Valor energético
- Grasas
- Grasas saturadas
- Hidratos de carbono
- Azúcares
- Proteínas
- Sal

Información nutricional voluntaria:

- Grasas monoinsaturadas
- Grasas poliinsaturadas
- Polialcoholes
- Almidón
- Fibra alimentaria
- Vitaminas/minerales

### ***¿De qué nos informa la etiqueta de los alimentos?***

#### **1) Nombre y denominación del producto**

Indica qué producto es específicamente. Muchas veces, se indica el estado físico en el cual se encuentra el producto alimentario o el tratamiento específico al cual se ha sometido (concentrado, congelado, en polvo, etc.)

#### **2) Composición del alimento**

##### ➤ **Lista de ingredientes**

Permite conocer de qué está hecho el alimento y compararlo con otro alimento similar. Detalla los componentes del producto de mayor a menor cantidad. Si en la denominación en el envase del producto el fabricante destaca algún ingrediente, se debe especificar la cantidad en porcentaje sobre el peso total.

##### ➤ **Cantidad neta o contenido neto**

Es la cantidad de alimento que contiene el producto sin el envase. Se expresa en peso en los alimentos sólidos y en volumen en los alimentos líquidos.

➤ **Peso escurrido**

Es el peso del alimento sólido cuando se le extrae el líquido de cobertura o glaseado<sup>1</sup> en caso de productos congelados.

➤ **Grado alcohólico**

Contenido de alcohol expresado en volumen. Es obligatorio indicarlo cuando las bebidas contienen un grado superior a 1,2%.

➤ **Etiquetado OMG** (Organismo Modificado Genéticamente)

Alimentos o ingredientes modificados genéticamente, también denominados como "transgénicos". Se debe especificar en la lista de ingredientes.

**3) Información nutricional**

**4) Información para alérgicos, celíacos y otros grupos.**

➤ **Información sobre alérgenos**

Hay 14 ingredientes alimentarios, como la leche, los huevos, el trigo o el pescado, que se tienen que indicar obligatoriamente en la lista de ingredientes a causa de su capacidad alérgica.

➤ **Menciones en alimentos para dietas sin gluten**

- **Sin gluten.** En alimentos con un nivel inferior a 20 mg/kg.
- **Muy bajo en gluten.** En alimentos con un nivel entre 20 y 100 mg/kg. Sólo es posible realizar esta alegación en productos especialmente diseñados para celíacos.

Alimentos dietéticos que no estén específicamente destinados a la población celíaca sólo podrán llevar en su etiquetado la indicación "sin gluten", cuando aseguren un contenido inferior a los 20 mg/kg.

Los términos «sin gluten» o «muy bajo en gluten» deberán figurar cercanos al nombre comercial.

**5) Condiciones de uso y conservación**

➤ **Fecha de caducidad**

Indica la fecha máxima en la cual se puede consumir el alimento. Una vez pasada esta fecha el producto podría causar daños a nuestra salud.

---

<sup>1</sup>**Glaseado:** Fina capa de hielo que se pone a algunos productos congelados para protegerlo y evitar su deshidratación ante cambios bruscos de temperatura.

➤ **Fecha de consumo preferente**

La fecha de consumo preferente o “consumir preferentemente antes de...” indica que una vez llegada esta fecha, el producto se podría consumir sin causar daños a nuestra salud pero podría haber perdido alguna de sus cualidades o se podrían ver alteradas alguna de sus características organolépticas (olor, color, sabor, textura, etc.). Por ejemplo, unas patatas fritas de bolsa que se hayan humedecido.

➤ **Condiciones de conservación**

Indica cómo se tiene que conservar el producto para garantizar que llega en buenas condiciones hasta la fecha de caducidad o de consumo preferente. En determinados productos se indican las condiciones de conservación una vez abierto el envase, descongelado o preparado el producto.

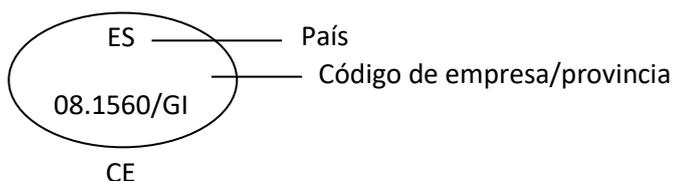
➤ **Instrucciones de uso**

Estarán presentes cuando su indicación sea necesaria para poder hacer un uso adecuado del producto.

**6) Origen del producto**

➤ **Distribuido/Fabricado por:**

Nombre o razón social y dirección del fabricante, envasador o vendedor. En alimentos de origen animal se encontrará también una marca de identificación con los datos siguientes:



➤ **Nº de lote/L**

Permite seguir la trazabilidad del producto desde su origen hasta los lugares de venta.

**7) Distintivos de origen y calidad agroalimentaria**

Los distintivos permiten una rápida identificación y garantizan que el producto ha sido fabricado de acuerdo con una norma específica. Los distintivos más habituales son los siguientes:

- **Denominación de origen protegida (DOP)**
- **Indicación geográfica protegida (IGP)**
- **Marcas de calidad**
- **Producción ecológica**

## - Producción integrada (PI)

Símbolos de producción integrada por zonas:



Las menciones “Ecológico”, “ECO”, “BIO” y “Orgánico”, significan lo mismo y están reservados en exclusiva a los alimentos obtenidos de la agricultura ecológica.

### + Información...

Las etiquetas de los alimentos también pueden contener alegaciones nutricionales como las siguientes:

Consultar declaraciones nutricionales autorizadas:

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/gestion\\_riesgos/Tabla\\_declaraciones\\_NUTRICIONALES\\_autorizadas.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Tabla_declaraciones_NUTRICIONALES_autorizadas.pdf)

*(Para más información consular herramienta Etiqueta nutricional)*

La mayoría entra en vigor el 13 de diciembre de 2014. Otras en abril de 2015 o en diciembre de 2016

**TAMAÑO DE LETRA**

- En envases de más de 80\* cm²: Mínimo 1,2 mm de altura de la "x"
- Envases de menos de 80\* cm²: Mínimo 0,9 mm de altura de la "x"

**ALÉRGENOS**

Deben destacarse tipográficamente (con diferente color, en negrita, o con distinto tipo de letra).

**TIPO DE ACEITE**

Se debe indicar si es aceite de palma, de girasol, de oliva...

**ETIQUETADO NUTRICIONAL**

Se deben indicar las cantidades por 100 gramos o 100 mililitros (para poder comprar productos) y el % que representa sobre la cantidad diaria recomendada para un adulto.

**COMPRA ON LINE**

La información debe estar disponible también en compras por internet



**TODO JUNTO**

La información nutricional debe estar en el mismo campo visual, no desperdigada en diferentes caras del envase.

**INGREDIENTES:**  
Harina de trigo, azúcar, huevo, leche, cacahuetas, salvado de trigo, gasificantes, limón, manzana, aceite de palma, grasas vegetales, aromas, antioxidantes

**ORIGEN:** España

Cantidad: 140 grs

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Por 100 grs % CDO\*

Valor energético	440 Kcal	10%
Proteínas	7 g	5%
Hidratos de carbono	64 g	15%
de los cuales: Azúcares	22 g	37%
Almidón	42 g	13%
Grasas	17 g	5%
de las cuales: Saturadas	4,3 g	8%
Monosaturadas	6,2 g	15%
Poliinsaturadas	6,4 g	20%
Sodio	0,23 g	17%

\* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto

**SAL**  
La palabra "sodio" se prohíbe por ser poco clara. Se debe poner "sal".

**CONGELACIÓN**  
Si el producto se ha descongelado debe indicarse para que el comprador sepa que no puede volverlo a congelar.

**"ELABORADO A PARTIR DE..."**  
Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (salchichas, palitos de cangrejo, etc.) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.

Fuente: Reglamento nº 1.169 / 2011 de la UE.

EL PAÍS

Nuevo etiquetado alimentario

**Algunas de las declaraciones que podemos encontrar:**

Llamamos declaración nutricional a aquella declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo de:

- a) el aporte energético (valor calórico), que proporciona o no, o bien en un grado reducido o incrementado.

Ejemplos: "Bajo valor energético", "Light", "Sin grasa"

- b) los nutrientes y/o otras sustancias, que contiene o no, o bien en cantidades reducidas o incrementadas.

Ejemplos: "Enriquecida en calcio", "Fuente de Vitamina D", "Sin azúcar" Las principales declaraciones nutricionales autorizadas son:

### **BAJO CONTENIDO DE GRASA**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).

### **SIN GRASA**

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. No obstante, se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasa».

### **BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de azúcares, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos.

### **SIN AZÚCARES**

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene azúcares, así como efectuarse cualquier declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.

### **SIN AZÚCARES AÑADIDOS**

Solamente podrá declararse que no se han añadido azúcares a un alimento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el

consumidor, si no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: «CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES».

### **BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de sodio/sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml.

Por lo que respecta a las aguas distintas de las aguas minerales naturales cuya composición se ajuste a las disposiciones de la Directiva 80/777/CEE, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.

#### **MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un contenido muy bajo de sodio/sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,04 g de sodio, o valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Esta declaración no se utilizará para las aguas minerales naturales y otras aguas.

#### **FUENTE DE FIBRA**

Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de fibra, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal.

#### **ALTO CONTENIDO DE FIBRA**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de fibra, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal.

## ANEXOS:

### 1. CÓMO CREAR UN MENÚ SALUDABLE

A continuación os proponemos una herramienta fácil de utilizar, que ayuda a organizar las comidas y cenas tanto de la persona que vive sola como de su familia porque se busca la variedad en la frecuencia de los diferentes grupos de alimentos.

En caso de sobrepeso/obesidad se deberá adaptar las cantidades en función de las necesidades de cada persona.

Menú semanal							De 6 a 8 vasos de agua al día
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>DESAYUNO</b>							
<b>COMIDA</b>							
<b>CENA</b>							

Cada dibujo de alimentos que aparece en el menú corresponde con un grupo de alimentos

- ✓ **Pescado blanco:** lenguado, rape, merluza, gallo...
- ✓ **Pescado azul:** salmón, sardinas, boquerones, jurel...
- ✓ **Carne blanca:** pollo, pavo, conejo...
- ✓ **Carne roja:** ternera, cerdo, buey, carne de caza...
- ✓ **Legumbres:** lenguado, garbanzos, guisantes, alubias blancas...
- ✓ **Huevo,** en forma de tortilla, revuelto, pasado por agua...
- ✓ **Fruta** en forma de pieza tal cual, brochetas, compota
- ✓ **Lácteo,** en forma de yogur, leche fermentada, requesón...

**Que tienes que tener en cuenta también:**

La pasta (hidrato de carbono) aparece en dos tamaños diferentes:

- El tamaño más grande corresponde a un plato principal de hidratos de carbono, por lo que la verdura será en forma de guarnición.
- El tamaño más pequeño corresponde a una guarnición de este grupo de alimentos, por lo que la verdura será el plato principal.

La guarnición tanto de farináceo como de verduras puede formar parte bien del primer plato o del segundo por ejemplo:

- Añadiendo pasta a un plato de verdura cocida o ensalada o verduras a un plato de macarrones
- como guarnición del segundo acompañando a un pescado con un poco de cus-cus o judías verdes.

## 2. LA FIBRA ALIMENTARIA

### La fibra alimentaria

#### ¿Qué es?

La fibra alimentaria es una sustancia que se encuentra en las plantas. Está formada por partes comestibles de plantas que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber y que llegan intactas al intestino grueso. Las recomendaciones diarias de fibra son **20-30g/día**.

#### ¿Dónde se encuentra?

Se encuentra en las frutas, verduras y los granos de cereales.

#### Funciones

La fibra vegetal le agrega volumen a la dieta y tiene un efecto saciante, por lo que puede ayudar a controlar el peso. También ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento. Algunas veces se utiliza para el tratamiento de diverticulosis, diabetes y cardiopatía.

Podemos clasificar la fibra según su solubilidad en:

#### FIBRA INSOLUBLE

- No tiene ninguna función hasta que no llega al colon
- Una vez al colon llega de forma reducida y deshidratada
- Aumenta el tránsito intestinal por lo que tiene efecto laxante
- Podemos encontrarla en salvado de trigo, cereales integrales y vegetales



#### FIBRA SOLUBLE

- Es fermentada por las bacterias del colon produciendo de 3 gases que tienen función preventiva
- Su función es mantener la flora bacteriana
- Tiene un efecto saciante
- Disminuye la absorción intestinal de algunos nutrientes como la glucosa y el colesterol, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares
- Podemos encontrarla en frutas, verduras, legumbres, avena, cebada



Para llegar a estas recomendaciones es preciso:

- Consumir al menos 2-3 raciones de verdura y hortalizas al día
- Consumir al menos 2-3 piezas de fruta al día
- Incrementar el consumo de legumbres (2-3 veces/semana)
- Incluir productos integrales
- Beber agua paralelamente a el consumo de fibra

### **Ejemplo de alimentos ricos en fibra**

1 plato de ensalada variada	2-3 g de fibra
1 plato de judías verdes	6-7 g
1 pera	2-3 g
1 naranja	3-4 g
100 g de pan integral	7-8 g
200 g de legumbre cocida	5-20 g
<b>Total</b>	<b>35-45 g</b>

### **3. CÓMO COCINAR VERDURAS DE MANERA APETITOSA Y SALUDABLE**

Cocinar verduras y hortalizas de forma apetitosa, sabrosa y saludable no es complicado, sencillamente tenemos que abrir la mente, y no hacerlas siempre del mismo modo.

- Las verduras y hortalizas contienen mucha agua, por lo que lo primero a tener en cuenta es que la mayor parte de las veces no nos va a hacer falta hervirlas, ya que se cuecen en su propio jugo. Tomemos como ejemplo las acelgas, probar a no hervirlas, sino hacerlas salteadas, preparando primero un ajo laminado, una guindilla y dejando que el aceite se aromatice. Lavar las acelgas, echarlas a la sartén y tapadlas. Al cabo de unos minutos ya estarán hechas y de una forma mucho más sabrosas.
- Si se quieren convertir en plato único, estallar un huevo en las acelgas, taparlo tres minutos, y como resultado tendréis una magnífica cena.

De este mismo sistema se pueden hacer un sinfín de recetas. Una muy exitosa, es mezclar judías verdes cortadas a la juliana con calabacín a dados, pimiento rojo pimiento amarillo y cebolla.

- Otro sistema para cocinar las verduras de una manera fácil, rápida y saludable es en el microondas: Conseguiremos resultados parecidos al vapor, ya que la temperatura no llega a 100° C y los vegetales se cuecen en su propio jugo.

Es un medio perfecto para hortalizas como la berenjena o el calabacín que en la sartén absorben mucho aceite. Un calabacín cortado a lonchas finas y cocinadas en el microondas adquiere cuna cocción perfecta con muy poca grasa. También puede ser el primer paso para una tortilla de calabacín " Light".

- Las alcachofas es otra verdura que queda perfecta con este método de cocción. Hacerlas a la " francesa". Todas enteras echándoles un chorrito de aceite sal y pimienta. Es muchísimo más rápida que al horno Y quedan realmente jugosas.
- Al vapor es una manera parecida de cocinar las verduras: quedan muy sabrosas, firmes y perfectas. La favorita es la coliflor, su textura es impecable y añadiéndoles después un poco de aceite de albahaca o de olivada el resultado es genial. Es importante la calidad de las verduras,

para hacerlas al vapor, tienen que ser frescas y buenas, ya que no tienen nada que las "disfrace", si están secas se notará.

- Consumir las verduras y hortalizas crudas, es una gran opción. Muchísimas son muy apetitosas y es sólo una cuestión cultural el que no las comamos así
- Las espinacas en ensalada son fantásticas, así como el calabacín los pimientos, la zanahoria. Incluso el brécol crudo rallado y mezclado con berros y aliñados con una buena vinagreta son irresistibles. Vale la pena recordar que cruda es como mejor se mantienen todas las propiedades de los vegetales
- El wok nos viene de Oriente y es un sistema realmente bueno para conseguir todas las verduras perfectas y crujientes, a la vez que sabrosas, ya que normalmente se van añadiendo salsa de soja, con lo que conseguiremos un sabor peculiar y muy agradable. No es tan fácil, hervir bien la verdura, la mejor manera es con abundante agua salada. Si no la vamos a consumir al momento, escurrirla y enfriarla con agua e hielo. Así conseguiremos que se pare la cocción y se fije el color y el sabor. No dejarlas jamás reposar en el agua caliente, ya que se volverá una verdura marronácea y blanducha.

#### **4. CÓMO COCINAR PASTA Y LEGUMBRES DE MANERA APETITOSA Y SALUDABLE**

- La pasta y las legumbres, son dos grupos de alimentos básicos en nuestra alimentación. Tienen todas las ventajas: son versátiles, baratos y gustan a todo el mundo. Justamente una de sus cualidades, la versatilidad, se nos vuelve en contra, ya que se suelen combinar con alimentos muy grasos. Esto hace que se conviertan en platos muy fuertes, con cantidad de grasa saturada y con la etiqueta “engorda”, lo que provoca que muchísimas personas dejen de tomarlas.
  
- La pasta y las legumbres tienen que formar parte de nuestra dieta siempre. El “quid” de la cuestión es con qué alimentos lo vamos a mezclar. Si sabemos escoger bien, disfrutaremos de ellas sin que por ello estén llenas de grasa, nos engorden o nos hagan saltar nuestra dieta específica por los aires.
  
- Lo primero que tenemos que aprender es a apreciar el sabor de la pasta y las legumbres por ellas mismas. No necesitamos añadir muchos ingredientes para que resulten apetitosas y sabrosas. Las verduras y hortalizas nos van a ligar muy bien con pastas y legumbres tanto en crudo con cocinadas. Si las vamos a cocinar lo importante es evitar sofritos tradicionales con embutidos o carnes además de mucho aceite. Con el sistema tradicional el aceite suele estar rato y rato en la sartén, de modo que ya ha perdido todas sus cualidades para pasar a ser una grasa sin interés nutricional.
  
- Hay siempre una característica común para cocinar estos platos con poca grasa:
  - Nunca cocinaremos la verdura en la sartén, sino al vapor o en el microondas, y una vez cocidas añadiremos el condimento, o el, aceite en crudo. Sencillamente con este truco conseguimos evitar todo el aceite que absorben las verduras. Pongamos un ejemplo:  
Cortar una berenjena a dados, cocinarla tapada en el microondas a máxima potencia unos 3 o 4 minutos, o hasta que esté tierna. Una vez hecha, mezclarla con los garbanzos hervidos y añadirle abundante orégano, un poco de salsa de soja sal y aceite de oliva.

- Otro truco consiste en aprovechar al máximo el aceite crudo del que disponemos dándole el máximo sabor, añadiéndole hierbas aromáticas o cualquier complemento que le dé fuerza, salsa de soja, vinagre, salsa tipo perrins etc.
- Algunos ejemplos son:
  - Aceite de albahaca: Triturar con el minipimer albahaca fresca con aceite, conservarlo en la nevera. Es delicioso con tomate, verduras y queso fresco.
  - Aceite de oliva con salsa de soja y orégano
  - Vinagreta de naranja: Rallar piel de naranja, cortar menta muy pequeña y mezclarla con una vinagreta tradicional hecha con vinagre de sidra.
  - Vinagreta de mostaza antigua. Hacer una vinagreta tradicional añadiendo mostaza antigua de grano.
  - Tomate picante: Rallar tomate fresco, añadir aceite, sal y pimienta y dos o tres guindillas.

Cualquier de todos estos aliños mezclados con pasta recién hecha o legumbre hervida, le darán un sabor muy especial, que conseguirán que no echemos de menos "Spaghetti Carbonara".

- Cocinar platos tibios con legumbres y pasta es otra buena opción:
- Mezclar las legumbres frías con verdura hecha al vapor o al microondas, tomate y queso fresco. Si añadimos vinagreta o cualquiera de los aceites explicados tendremos una buena ensalada tibia.
- El pescado es un tipo de alimento con gran valor nutricional y en el caso del blanco casi sin grasa. Por lo tanto es también un complemento perfecto para cocinar pasta y legumbres con muy ligeras.
- Un ejemplo sencillo es poner cuatro cucharadas de aceite en una sartén pequeña, añadir dos o tres ajos laminados y dos guindillas. Una vez dorados los ajos añadir gambas grandes peladas y retirarlas del fuego cuando estén hechas, teniendo cuidado no se resequen. Mezclarlo con la pasta y si se desea añadirle también judías verdes.

## 5. CÓMO ELABORAR POSTRES LIGEROS

La palabra postre evoca esa gloriosa imagen del exquisito toque final que completa una buena comida. Un postre ligero puede ser de igual modo tentador y sabroso. Sólo es necesario cambiar algunos ingredientes y nuestros hábitos culinarios.

La industria de la alimentación nos ofrece muchos productos bajos en grasa y calorías que podemos aprovechar, para nuestro objetivo. Vamos a clasificar nuestros postres en tres tipos:

### Postres de chocolate:

- Afortunadamente el cacao puro es amargo y no contiene grasa, de hecho los incas lo tomaban con pimienta. Su sabor es intenso y sabiéndolo combinar bien nos dará grandes resultados.
- Se puede utilizar una pequeña cantidad de chocolate con alto contenido en cacao y mezclarlo con cacao puro.
- Para conseguir una textura con cuerpo, mezclaremos esta combinación de cacao y chocolate con queso fresco batido. Si por el contrario lo que deseamos es aire, le podemos añadir claras batidas a punto de nieve.
- Así podremos conseguir trufas "Light", mezclando el cacao con chocolate desecho, queso batido, edulcorante y extracto de vainilla.
- Otra posible combinación para conseguir un ligerísimo bizcocho de chocolate es batir 4 claras de huevo, a las que añadiremos 90 gr. de edulcorante apto para el horno (o en su vez azúcar glass) y 30 gramos de cacao en polvo. Hornearlo como si se tratara de un brazo de gitano y rellenarlo como se desee.
- Es muy importante escoger siempre un chocolate que contenga un mínimo de un 70% de cacao: Cuanto más cacao contenga, menos manteca de cacao.
- Muchísimo peor que la manteca de cacao, son las grasas vegetales que utiliza la industria para abaratar el chocolate y que no son las del cacao, ya que suelen ser de palma (grasa muy saturada) y sólo le dan al chocolate una sensación pringosa.

- Un chocolate hecho con mantea de cacao, tiene, al partirlo, un sonido seco y crujiente. Si no es así significa que a ese chocolate le han añadido gran cantidad de grasas vegetales de mala calidad.
- Evite siempre los chocolates con leche y sobre todo el blanco, ya que en su composición hay una gran cantidad de mantequilla.

### **Postres de frutas:**

- Una ensalada de frutas es un final espléndido para cualquier comida. Siempre acaba teniendo más éxito que dulces y pasteles si es una buena fruta y... ¡está pelada!
- La pereza es el enemigo número uno de la fruta, así pues, esta es la primera gran baza a jugar.
- Podemos preparar bandejas de frutas y apetecibles brochetas teniendo muy en cuenta dos aspectos; Escoger fruta que al oxidarse no se vuelva oscura (manzana, pera...) y combinar bien los colores y las formas. Todo ello teniendo en cuenta la estación en la que nos encontramos.
- Una buena combinación para una fuente sería, por ejemplo combinar bandas de: piña, kiwi, fresas, naranja y melón y rociarlo con fresas, fresas o frambuesas.
- Otro gran aliado de las frutas son los lácteos: Queso batido, yogur, queso fresco nos dan consistencia y cremosidad siendo muchas veces grandes sustitutos de nata o helados.
- Una base de queso fresco en una copa, nos sirve para hacer un postre a capas. Un plato de fruta, se puede cubrir con yogur cremoso, añadirle una capa de azúcar negro y gratinarlo.
- A un puré de frutas añadimos queso batido y claras de huevo montadas y obtendremos una mousse muy ligera.
- Para conseguir un postre crujiente envolver una fruta en pasta filo, hornear y acabar el postre espolvoreándolo con edulcorante.

## **Sorbetes y helados**

- Los sorbetes siempre se hacen con una base de almíbar (agua y azúcar) más el puré de una fruta, o incluso una hierba aromática (p Ej. . la menta). Con esta base la gama es infinita para conseguir postres refrescantes sin gota de grasa, en el caso que se deban restringir las calorías lo podemos hacer con edulcorante específico que aguante el calor, en ningún caso con un edulcorante tradicional, ya que al hervir pierde su poder endulzante, además no se conseguiría textura de sorbete sino un puro bloque de hielo.
- Para hacer helados cremosos sin grasa, mezclar yogur descremado con pulpa de fruta y azúcar a gusto.
- Conseguir una buena textura tanto al hacer sorbetes como helados- sino se dispone de una heladera - es a base de ir removiendo el sorbete cada hora u hora y media, mínimo dos veces antes de dejarlo congelar definitivamente, bien guardado en un recipiente hermético.
- Estas son unas cuantas ideas, sólo la imaginación pone límites a la creación de postres fáciles y ligeros.

## 6. TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES

Una técnica culinaria es más saludable cuando cumple los siguientes requisitos, debe ser:

- Rápida para evitar pérdida de nutrientes con tiempos de cocción prolongados.
- Necesitar el uso de poco aceite para evitar cocinar platos hipercalóricos.
- Evitar la pérdida de nutrientes, el alimentos no debe estar en contacto con el agua para evitar pérdida de vitaminas hidrosolubles y minerales hacia el agua de cocción y el alimento se debe cocinar lo más entero posible porque cuanto más se trocea aumenta la superficie del producto que está en contacto con el aire por lo que es más fácil que se produzca oxidación de sus componentes.

Podemos dividir los tipos de cocción en dos: por concentración o por expansión

Por **concentración** engloba a todas aquellas cocciones en las que el alimento crea una "costra" que hace que los jugos no salgan: por ejemplo la fritura o la plancha.

Por **expansión**, es lo contrario, es decir lo que interesa es que los alimentos "saquen" sus jugos, como por ejemplo un caldo, en el que se pone el agua fría para que los vegetales y el pollo desprendan todos sus sabores.

Evidentemente también es muy común utilizar las dos en una misma preparación.

Los principales tipos de cocción saludables son:

### **Vapor:**

El vapor de agua caliente es el responsable de la cocción de los alimentos, para ello hay que utilizar un recipiente agujereado que encaje en una olla. Esta debe tener una tapa para que el vapor no se escape.

Al hervir el agua, el vapor cuece los alimentos que hemos elegido.

Es un sistema de cocción muy ventajoso ya que mantiene el sabor y color de los alimentos, además de las vitaminas y minerales ya que no se supera los 100 °C

### **Ebullición:**

La mejor manera de hervir los alimentos, especialmente las verduras, es a la "inglesa".

Consiste en hervir las verduras en agua hirviendo con sal. Esto hace que no se pierdan tantas sales y minerales, al no existir diferencia de concentración salina.

Si se desea que las verduras queden perfectas, se tiene que refrescar una vez en su punto con agua helada. Así nos quedarán las judías verdes, verdes y las zanahorias, bien naranjas.

Nunca se debe cortar la cocción y dejar los alimentos dentro del agua, ya que esto hace que el alimento pierda todas sus propiedades tanto nutricionales como organolépticas.

### **Plancha**

Es un método de cocción rápido y sabroso. La alta temperatura hace que las proteínas se coagulen, consiguiendo la creación de una capa crujiente que permite que los alimentos queden jugosos.

Como desventaja diremos que despide mucho humo y se necesita un grado de experiencia, ya que es más difícil de lo que parece.

Para hacer una buena cocción a la plancha se tiene que realizar de la siguiente manera:

Tener la plancha o sartén **muy** caliente, poner el aceite en el alimento y **no** en la sartén.

De esta manera conseguimos un doble objetivo: por un lado no se enganchan los alimentos en la plancha, y por el otro el aceite no se oxida.

Es igual de importante no cocerlo demasiado.

Queda más sabroso si se añade un poquito de aceite de oliva virgen extra unos segundos antes de retirar el alimento de la plancha.

El pescado queda perfecto cocinado así y no tendremos problemas si la plancha está realmente caliente.

### **Horno**

La cocción en el horno es muy correcta y ventajosa.

Es fácil, rápida, limpia y podemos cocinar una gran cantidad de alimento a la vez.

No tenemos que añadir casi grasa y crea una capa crujiente a los alimentos muy sabrosa.

El problema es que según que ingrediente sea, se reseca mucho. Esto se puede evitar tapándolo cuando veamos que se empieza a dorar demasiado.

Dentro del horno existe la cocción al **papillote**. El papillote consiste en envolver los alimentos en papel de estraza.

Así los alimentos se cuecen en su propio jugo, por lo que el resultado es muy jugoso y saludable.

### **Baño María**

Baño maría es la cocción en un recipiente, que a su vez ponemos dentro de otro con agua. Se puede realizar en el horno o en la llama.

Como ventaja. Tenemos que se rehidrata el alimento, y que es prácticamente imposible que se queme nada.

### **Salteado**

Consiste en cocinar los alimentos, normalmente las verduras, con un poco de aceite en una sartén o wok e ir removiendo constantemente.

Así los ingredientes quedan crujientes y apetitosos, utilizando poco aceite.

La desventaja es que se tiene que realizar con poca cantidad ya que sino el agua de los propios ingredientes hace que quede "hervido".

Una combinación perfecta es hervir y luego saltear.

### **Microondas**

El microondas es un horno que emite ondas electromagnéticas de alta frecuencia que hace que las moléculas de agua se muevan y friccionen entre sí, calentando así los alimentos.

Estas ondas son emitidas por un tubo al vacío llamado magnetrón que convierte la energía eléctrica en energía electromagnética transmitiendo a la cavidad del recinto del horno microondas donde se cuecen los alimentos. Estas ondas se mueven de un lado a otro del microondas y de adelante atrás. Pero a pesar de esto nos encontramos con puntos fríos de cocción que hace que en varias ocasiones encontremos que el alimento se ha calentado más por un lado que por otro. Para evitar estos puntos es importante que haya más de una salida de ondas dentro del horno y que haya unos relieves en las paredes del microondas que potencian el rebote de las ondas incrementando así la difusión de las ondas, evitando los puntos fríos.

Hay diferentes tipos de material que recubren la cavidad interna:

- Acero Inoxidable
- Cerámica Enamel: Fusión de vidrio (sílices, feldespatos,...) y metal bajo altas condiciones de calor. Se unen a la fusión pigmentos para obtener el color deseado.

Propiedades:

- 30% Silicio y 250% más Titanio que los esmaltes tradicionales.
- No se adhiere la grasa. Fácil limpieza.
- Cocción suave y rápida (11% más rápido). Menos consumo (9,5% ahorro).
- Durabilidad.
- Mayor resistencia ralladuras
- Mayor facilidad limpieza.
- Conductividad 2,4 veces menor. Mejor rebote ondas.
- Mayor rapidez de cocinado.
- Mejor mantenimiento sabor y propiedades nutricionales de los alimentos.

Para que las microondas puedan calentar y cocinar el alimento, estas tienen que poder llegar hasta ellos, esto será posible según en qué recipiente se ponga el alimento:

#### **A) Recipientes que no se deben usar:**

Todos los recipientes que tengan metal reflejan las ondas y la energía, por lo que nunca llegarán al alimento y además puede desperfectar el magnetrón, de ahí que sea tan importante no introducir en el microondas:

- Recipientes de acero, hierro, aluminio, cobre o plata
- El papel de aluminio
- Vajilla o porcelana decorada con oro o plata
- Tapas metálicas

### B) Recipientes aconsejados:

Todos los materiales eléctricamente neutros, son transparentes a las radiaciones por lo que son atravesados por las ondas, sin que calienten el recipiente pero permitiendo que se caliente y cocine el alimento. Estos son:

- **Cristal templado:** (Piralex, Dúrales, Arcopal...,) son materiales totalmente transparentes, por tanto al no absorber energía no se calientan por las ondas solo por el calor que les traspasa los alimentos.
- **Vidrio ordinario:** Pero solo soporta hasta 100° C ( el cristal bueno se rompe)
- **Loza:** al ser porosa hace la cocción más lenta y puede agrietarse.
- **Porcelana:** Permite cocciones largas y no se calienta por las ondas.
- **Recipientes plásticos y plástico alimenticio:** Sólo se deben usar los especialmente preparado para ser utilizado en microondas.
- **Papel:** papel parafinado, papel absorbente, etc.

### C) Recipientes desaconsejados:

- Objetos de madera (podrían llegar a quemarse )
- Plásticos ligeros (podrían deformarse e liberar productos tóxicos)

La cocción del microondas es diferente al tratamiento térmico convencional, donde el calor siempre se centra desde la superficie hasta el interior. El agua de los alimentos no supera los 100 °C de temperatura. En cambio la grasa y el azúcar si se introducen aisladamente, pueden alcanzar temperaturas mucho más elevadas como la elaboración de caramelo con azúcar, alcanzando temperaturas de 250 °C a 280 °C. De todas formas aparte de algún caso aislado, la superficie del alimento nunca alcanza una temperatura suficiente para que se pueda formar una costra (dorada), aunque los hornos microondas grill solucionan este problema.

### Ventajas de la cocción del microondas

- Una cocción lo más rápida posible y con la menor temperatura posible (no superior a los 100° C) favorece la conservación de los minerales y vitaminas. El mejor método para conservar estos componentes es el microondas, pues se realiza sin presencia de agua y el tiempo de cocción es muy breve.
- Ahorro importante de aceite para cocinar.
- Posibilidad de cocinar las verduras sin agua, por lo que los minerales no se disuelven en ella.
- Su velocidad y limpieza hace que mucha gente cocine con más asiduidad, ayudando así a una alimentación equilibrada.
- El microondas permite cocinar alimentos sanos que a veces se evitan de cocinar por el olor que emiten como las sardinas, salmón, boquerones, caballa, coliflor...
- El aceite al no llegar a muy altas temperaturas no se oxida.

## **7. PAUTAS PARA PROTEGER LOS NUTRIENTES DURANTE SUMANIPULACIÓN**

- ✓ No exponer los vegetales al sol.
- ✓ Almacenar los vegetales frescos por poco tiempo.
- ✓ Si se almacenan los vegetales frescos, la temperatura debe mantenerse entre 4 y 6 °C.
- ✓ Lavar los vegetales cuidadosamente, pero sin dejarlos en remojo durante largo periodos de tiempo.
- ✓ Si tenemos previsión de no consumir los vegetales en un corto periodo de tiempo, optar por la congelación.
- ✓ A la hora de cocinar los vegetales congelados, no esperar a que se descongelen, sino ponerlos directamente en el agua de cocción.
- ✓ No picar excesivamente los vegetales antes de ser cocinados para evitar la oxidación.
- ✓ De los métodos de cocción, preferir el cocinado a vapor o con muy poca agua. El frito es el método que más destruye las vitaminas.
- ✓ Mantener los recipientes tapados durante la cocción.
- ✓ Utilizar en sopas o caldos las aguas de cocción de los vegetales.
- ✓ Evitar que los vegetales ya cocinados permanezcan por largo tiempo en el agua de cocción, baño de María o termos.
- ✓ Reducir al mínimo necesario los tiempos de cocción.
- ✓ Elaborar los jugos de frutas inmediatamente antes de consumirlos.
- ✓ Si los jugos de frutas se han de almacenar, hacerlo sólo durante un corto tiempo, en recipientes no metálicos con tapa.
- ✓ No adicionar bicarbonato a los legumbres y vegetales ya que puede destruir la vitamina C.
- ✓ Colocar los vegetales y las patatas al fuego, en el agua ya hirviendo, para inactivar las enzimas que destruyen la vitamina C. Entre 70 y 100°C ocurre poca pérdida de esta vitamina. También se inactivan estas enzimas en presencia de medio ácido. La adición de mucha agua aumenta la actividad de esas enzimas.
- ✓ Dar prioridad a la ingestión de frutas frescas y ensaladas crudas, debido a la pérdida de vitamina C que sufren los alimentos cuando se cocinan.
- ✓ Cortar el tomate para ensaladas en secciones longitudinales para evitar pérdidas del jugo en el que se encuentran disueltas cantidades importantes de vitaminas y minerales.

- ✓ Preferir los pimientos crudos a los asados, pues contienen el doble de vitamina C.
- ✓ Preparar las ensaladas crudas inmediatamente antes de consumirlas. Adicionarle rápidamente jugo de limón, vinagre o jugo de naranja agria, dulce o toronja, el medio ácido protege la vitamina.

## BIBLIOGRAFIA

- Guía manejo dislipemia 2016. <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/Dyslipidaemias-Management-of>
- Diagnóstico y tratamiento de la obesidad. Posicionamiento de la sociedad española para el estudio de la obesidad de 2016.  
[http://www.seedo.es/images/site/ENDONU\\_820.pdf](http://www.seedo.es/images/site/ENDONU_820.pdf)
- Diabetes Care Journal.  
[http://care.diabetesjournals.org/content/40/Supplement\\_1](http://care.diabetesjournals.org/content/40/Supplement_1)
- Raciones hidratos de carbono.  
[http://www.fundaciondiabetes.org/upload/publicaciones\\_ficheros/71/TABLA\\_HC.pdf](http://www.fundaciondiabetes.org/upload/publicaciones_ficheros/71/TABLA_HC.pdf)
- "La fibra dietética". Escudero Álvarez y P. González Sánchez. Revista Nutr. Hosp. 21 (Supl. 2) 61-72 ISSN 0212-1611 E.(2006)
- Fibra alimentaria. José Mataix Verdú, Miguel Ángel Gassull. Disponible en:  
[http://www.uco.es/master\\_nutricion/nb/Mataix/fibra.pdf](http://www.uco.es/master_nutricion/nb/Mataix/fibra.pdf)
- Fibra dietética. Julio basulto. Revista eroski consumer. Disponible en:  
[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/curiosidades/2014/02/04/219267.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2014/02/04/219267.php)
- Primera Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española. AESAN 2011.  
[http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas\\_prensa/presentacion\\_enide.shtml](http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas_prensa/presentacion_enide.shtml)
- AESAN. Publicaciones: Nutrición y Hábitos Saludables. Material Didáctico. Publicaciones disponibles en:  
[http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/publicaciones\\_estudios/seccion\\_nutricion.shtml](http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/publicaciones_estudios/seccion_nutricion.shtml)
- SEDCA, Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. VII Congreso Internacional de Nutrición, alimentación y dietética. XV Jornadas Nacionales de nutrición práctica. Nutr. clín. diet. hosp. 2011; 31(supl. 1). Disponible en:  
[http://www.nutricion.org/publicaciones/suplemento\\_2011\\_1/VII\\_CONGRESO.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/suplemento_2011_1/VII_CONGRESO.pdf)
- Primera Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española. AESAN 2011.  
[http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas\\_prensa/presentacion\\_enide.shtml](http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas_prensa/presentacion_enide.shtml)

- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. SEEDO. Congreso 2011.  
Reportajes on-line en:  
<http://www.seedo.es/Actualidad/Noticias/FichaNoticia/reportajes/x/congreso/seedo/2011/barcelona/tabid/235/itemid/1320/type/noticia/Default.aspx>
- Directiva 89/396/CEE, Real Decreto 1808/1991, Directiva 91/238/CEE ,  
Directiva 92/11/CEE.
- Identificaciones autonómicas:  
[http://www.mapama.gob.es/es/agricultura/temas/produccion-integrada/LOGOS-PI-autonomicos\\_tcm7-1275.pdf](http://www.mapama.gob.es/es/agricultura/temas/produccion-integrada/LOGOS-PI-autonomicos_tcm7-1275.pdf)
- Declaraciones nutricionales autorizadas:
- [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/gestion\\_riesgos/Tabla\\_declaraciones\\_NUTRICIONALES\\_autorizadas.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Tabla_declaraciones_NUTRICIONALES_autorizadas.pdf)
- Conoce la sal. Plan cuídate+  
<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/el-etiquetado.htm>
- "Mi dieta cojea" Aitor Sánchez 1º edición. ISBN: 978-84-493-3245-6 Ed. Paidós
- "Vegetarianos con ciencia" Lucía Martínez ISBN: 978-84-16002-60-3 Ed. Arcopress