

Módulo 4:

Gastronomía nutricional.
Cómo mejorar la alimentación de
los pacientes

MÓDULO 4: Gastronomía Nutricional. Cómo mejora la alimentación del pacientes

1. Que entendemos por gastronomía nutricional
2. Gastronomía nutricional en:
 1. El paciente cardiovascular
 2. Otros factores de riesgo cardiovascular:
 - 4.2.2.1** El paciente con hipertensión arterial
 - 4.2.2.2.1** El paciente diabético
 - 4.2.2.3** El paciente cardiovascular
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

4.1 ¿Qué entendemos por Gastronomía Nutricional?

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.

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 según características de la propia persona.
- ✓ 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 a 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.

4.1 ¿Qué entendemos por Gastronomía Nutricional?

Sea cual sea la alimentación del paciente debe **SIEMPRE** cumplir 4 premisas básicas:

Variada

Comer de todo

Agradable

Disfruta comiendo sano

Suficiente

Cantidad adecuada



Adaptada

Edad, sexo y actividad

4.2 Gastronomía Nutricional en:

4.2.1 Gastronomía Nutricional paciente Cardiovascular

Características de la dieta:

- ✓ Pobre en colesterol < 300 mg /día y triglicéridos < 200 mg/día
- ✓ Pobre en ácidos grasos saturados, saturados y trans:
Evitar embutidos, ocasionalmente jamón serrano curado y lomo embuchado (retirar la grasa visible).
- ✓ Rica en ácidos poliinsaturados y monoinsaturados :
Elevar el consumo de pescado, en sustitución de la carne, sobretodo pescado azul.
- ✓ Rica en proteínas de origen vegetal (ej. la soja) y pobre en proteínas de origen animal.
- ✓ Aumentar hidratos de carbono complejos y fibra
- ✓ Evitar el consumo de alcohol



4.2.1 Gastronomía Nutricional paciente Cardiovascular

- ✓ Rica en nutrientes antioxidantes:
 - Contrarrestan la oxidación de la LDL, que es la que favorece la formación de la placa de ateroma y la captación del colesterol por parte de los vasos.
 - Los más importantes son la vitamina C y E, el selenio y el betacaroteno y están presentes en verduras de color intenso y frutas.
- ✓ Pobre en sal (máx. 3g/d de sodio) y alimentos preparados y conservados en sal.



4.2.1 Gastronomía Nutricional paciente Cardiovascular

Fuentes de:

<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,...

4.2.1 Gastronomía Nutricional paciente Cardiovascular

¿Por qué son importantes los hidratos de carbono en el paciente 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



4.2.1 Gastronomía Nutricional paciente Cardiovascular

Consumo de carne:

TIPOS DE CARNE

BLANCA	ROJA
Carnes magras	Carnes grasas
- Conejo	- Vaca
- Cabrito	- Buey
- Lechal	- Caballo
- Pollo	- Ternera
- Pavo	- Cerdo
- Pato	
- Avestruz	



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

La carne **blanca** contiene **menos grasa** que la carne roja (Menos grasa saturada y colesterol)

De entre las carnes **rojas** conviene **elegir** cortes de carne **magra** (con menos cantidad de grasa)

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL SOBRE LAS CARNES

			ENERGÍA (Kcal)	GRASAS (gr)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (gr)	ÁCIDOS GRASOS MINOSATURADOS (gr)	ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS (gr)	COLESTEROL (mg)	
TERNERA	Solomillo	155	4,6	1,8	2	0,62	98	CARNE ROJA	
	Lomo	120	6	2,7	2,4	0,35	62,8		
CERDO	Solomillo	158	4,7	1,7	2,2	0,58	73		
	Lomo	236	14,3	5,5	6,5	1,6	75		
	Bacon	682	69,3	28,2	27,1	7,2	100		
CABALLO	Caballo	127	4,6	1,7	1,5	1,1	54		
CORDERO	Chuleta	250	20,6	9,2	7,5	1,7	79,5		CARNE BLANCA
	Paleta	151	11,8	5	4,6	0,8	80,6		
	Pierna	178	11,8	5,1	4,6	0,8	78		
CONEJO	Conejo	153	7,3	3,03	2,11	1,76	58		
POLLO	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		
PAVO	Muslo sin piel	114	3,6	1,4	-	-	72		
	Pechuga sin piel	100	1,4	0,48	0,55	0,29	55		
CODORNIZ	Entera con piel	161	9	2,5	3,1	2,2	45		

4.2.1 Gastronomía Nutricional paciente Cardiovascular

¿Por qué son importantes los hidratos de carbono en el paciente 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



4.2.2 Gastronomía Nutricional en otros factores de riesgo cardiovascular

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

“ No entiendo por que engordo...
isi no como casi nada!

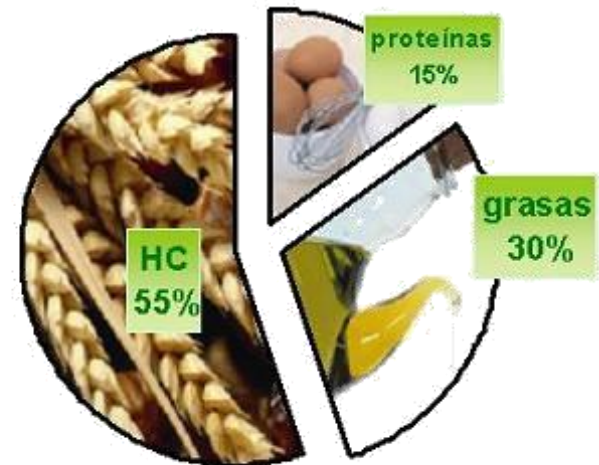


4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

Distribución energética:

Hidratos de carbono	50-65%
Proteínas	10-20%
Grasas	25-35%

La recomendación es la misma distribución que para la población general.



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

Es importante saber la importancia de hacer 5 comidas al día:

- ✓ Desayuno
- ✓ Media mañana
- ✓ Comida
- ✓ Merienda
- ✓ Cena.

Esta distribución permite:



- Llegar a la siguiente comida con menos sensación de hambre
- Reducir el estado de ansiedad (ingesta incontrolada)
- Disminuir el tamaño de las raciones.
- Evitar el picoteo entre comidas.

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

PUNTOS CLAVES

- Realizar 5 comidas al día
- Aumentar el **aporte de fibra**
- Proponer pérdidas de peso realista
- Valorar la pérdida del **5- 10%**
- **Motivación**

Distribución energética

Hidratos de Carbono	55-60%
Proteínas	12-15%
Lípidos	25-30%



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

“ Consejos para realizar una **COMPRA INTELIGENTE:**

- ✓ Planificar las compras menú semanal
- ✓ Elaborar una lista de la compra
- ✓ Evitar comprar con hambre
- ✓ Aumentar el aporte de fibra
- ✓ Consultar etiquetado nutricional



Potenciar compra de alimentos frescos y de temporada

La clave del éxito está en la planificación



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

LA CLAVE DEL ÉXITO ESTÁ EN LA PLANIFICACIÓN

- Mayor cumplimiento de la dieta.
- No improvisar = evitar saltarse la dieta y transgredirla.
- Mejor organización de la dieta y de la alimentación del resto de la familia.
- Evita pasar hambre.
- Evita picotear entre comidas.



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

“ Consejos para **GESTIONAR LA ALIMENTACIÓN:**

- ✓ Respetar los horarios de las comidas.
- ✓ Realizar de 5 a 6 comidas al día
- ✓ No saltarse ninguna comida. De esta manera es más fácil ...
- ✓ Tener siempre preparados snacks saludables
- ✓ El agua debe estar presente en cada una de las comidas.
- ✓ ↓ El consumo de hidratos de carbono simples
- ✓ ↑ El consumo de hidratos de carbono complejos en sus versiones integrales
- ✓ Elegir técnicas de cocción ligeras
- ✓ Si gusta el dulce elaborar postres
- ✓ Limitar el aceite
- ✓ Aumentar alimentos saciantes (fibra)



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

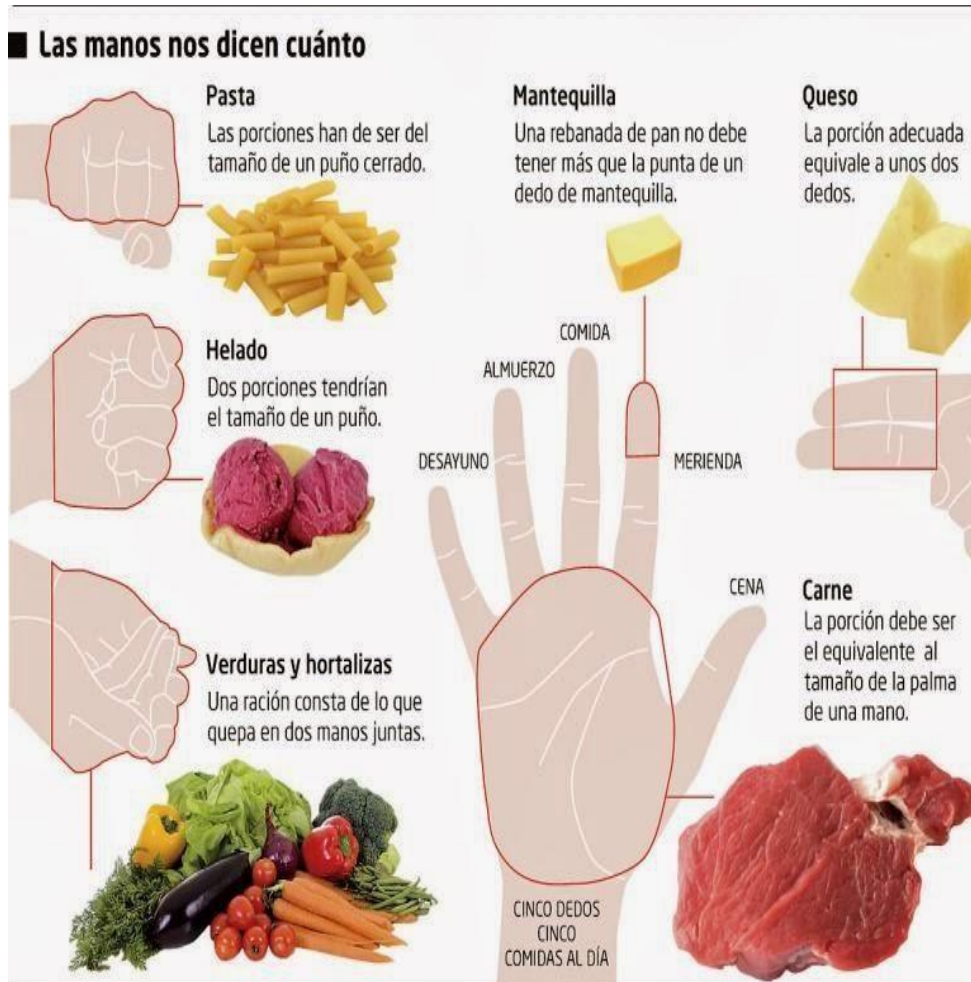
“ Consejos para gestionar la alimentación **EN LA MESA:**

- ✓ No asociar la comida con una situación de estrés.
- ✓ Respetar los horarios.
- ✓ Antes de comer, dedicar unos minutos para relajarse.
- ✓ Comer sentado
- ✓ Centrarse en la comida y dejar otras tareas (teléfono, ordenador,...)
- ✓ Controlar las porciones
- ✓ Disfrutar de la comida, siendo consciente de lo que se come.
- ✓ Comer o beber algo antes de sentarse.
- ✓ Servirse la porción estipulada
- ✓ Utilizar platos de pequeños: la cantidad de alimento parecerá mayor



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

Control de las porciones: **Método de la palma de la mano**



FUENTE: Elaboración propia.

EL MUNDO

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

Algún mito...**¿LA PASTA ENGORGA?**

- ✓ La pasta no engorda más que otros alimentos
- ✓ SÓLO debemos tener cuidado con los
 - ✓ Acompañamientos
 - ✓ Los ingredientes usados en su elaboración final
 - ✓ Las porciones



NO es lo mismo...

Un plato de pasta a la carbonara que...

Un plato de pasta integral con salsa de tomate natural y salteada con gambitas...

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

NO se trata de comer poco si no de comer bien:

¿Cómo influyen las técnicas de cocción?

¿Podemos incluir aperitivos?



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

GAMBAS CON GUACAMOLE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético Kcal	182,3
Proteínas g	21,3
Hidratos de carbono g	3,2
Grasas g	9,3
Monoinsaturada g	5,8
Poliinsaturada g	1,3
Saturadas g	1,6
Fibra alimentaria g	1,64

MONTADITO DE CHISTORRA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético Kcal	327,82
Proteínas g	9,81
Hidratos de carbono g	9,68
Grasas g	27,76
Monoinsaturada g	13,28
Poliinsaturada g	2,54
Saturadas g	10,29
Fibra alimentaria g	0,63

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

BOQUERÓN FRITO



341,77
kcal

BROCHETA DE ATÚN
Y TOMATE SECO



79,99
kcal

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

ENTRANTE DE LANGOSTINOS Y TOMATE



193,15
kcal

LANGOSTINOS REBOZADOS



674,79
kcal

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

**CLUB SÁNDWICH
CON PATATAS FRITAS**



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético Kcal	915,2 4
Proteínas g	34,88
Hidratos de carbono g	70.81
Grasas g	54,72
Monoinsaturada g	15,66
Poliinsaturada g	16,69

**SÁNDWICH DE CALABACÍN Y HUEVO
CON ENSALADA**



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético Kcal	373,6
Proteínas g	21,28
Hidratos de carbono g	43.31
Grasas g	12,8
Monoinsaturada g	6,2
Poliinsaturada g	2,1

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad



Aperitivos recomendamos (siempre en poca cantidad):

- Gambas (4,5 Kcal/unidad)
- Pepinillos (0,36 Kcal/unidad pequeña)
- Berberechos (44 Kcal/lata)
- Queso en porciones descremado (54,6/30 gramos)
- Boquerones con vinagre (45.9/1 unidad mediana)

Otras opciones... Dados de queso bajo en grasa, pimientos del padrón, almejas...

La dieta visual de Howard M. Shapiro

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

Paté de campaña



Por ración

Energía	318,8 kcal
Proteínas	12,38 g
Lípidos totales	12,72 g
Carbohidratos	38,56 g
Ácidos grasos saturados	4,71 g
Fibra alimentaria	2,8 g

Aperitivo de sardinita



Por ración

Energía	262,76 kcal
Proteínas	14,17 g
Lípidos totales	4,77 g
Carbohidratos	40,72 g
Ácidos grasos saturados	1,27 g
Fibra alimentaria	3,7 g

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MANGO

Ingredientes para 4 personas

- 2 Cebollas tiernas
- Lentejas hervidas 600 gramos
- 1 Mango (300 grs./pieza)
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada e vinagre de vino
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta blanca
- 5 cucharadas de Aceite de oliva



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

LENTEJAS CON CHORIZO

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de lentejas secas.
- 2 chorizos de guisar.
- 2 zanahorias.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- ½ pimiento verde.
- 6 cucharadas de aceite.
- 2 dientes de ajo.
- 2 patatas medianas.



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

COMPARATIVA DE RECETAS

Ensalada de lentejas con vinagreta de mango



Lentejas con chorizo



Valor nutricional (por ración):

Valor energético:	279,71 Kcal
Hidratos de Carbono:	31,19 g
Proteínas:	11,30 g
Lípidos:	12,04 g

Valor nutricional (por ración):

Valor energético:	787,62Kcal
Hidratos de Carbono:	50,59g
Proteínas:	40,54g
Lípidos:	44,69g

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

PECHUGA DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE

Ingredientes para 4 personas:

- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de harina de maíz
- 4 pechugas de pollo.
- Caldo de pollo (200ml)
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de aspartamo en polvo.
- Vinagre de Módena (30ml)



4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS

Ingredientes para 4 personas:

- 4 pechugas de pollo (600 g.)
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 2 huevos
- Pan rallado
- 120 g*. de aceite.
- 3 patatas (600g.)



- (*) Para saber la cantidad de aceite que absorbe un alimento frito, se calcula el 10% de su peso.

4.2.2.1 Gastronomía Nutricional en Sobrepeso/ Obesidad

COMPARATIVA

Pechuga de pollo con salsa agridulce
picante



Valor nutricional (por ración):

Valor energético: 385,03Kcal

Hidratos de Carbono: 4,07g

Proteínas: 54,77g

Lípidos: 16,42g

Pechuga de pollo con patatas



Valor nutricional (por ración):

Valor energético: 602 Kcal

Hidratos de Carbono: 35g

Proteínas: 29g

Lípidos: 39g

4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

El tratamiento de la hipertensión se basa 3 pilares principales :

- 1 PÉRDIDA DE PESO
- 2 EJERCICIO FÍSICO
- 3 DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

Además es importante **dejar de fumar y evitar el estrés.**

La pérdida de peso reduce la presión sanguínea (1 mmHg por cada kg de peso perdido)

4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

- Reducir la ingesta de sal a 5g la día (2g de Na)
- Controlar el peso



Fuentes alimentarias de Sodio

Sal de mesa y cocina

Sodio natural en los alimentos

Sodio del procesado de los alimentos

Otros: medicamentos, aguas minerales

De la sal que consumimos diariamente:

60-75% → Alimentos procesados

10% → Sal adicionada para cocinar

15% → Propios alimentos

15% → Agua del grifo.

4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

- ✓ La OMS recomienda para la población general un consumo de 5 gramos de sal al día o lo equivalente en sodio (2 g de sodio al día).
- ✓ 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: 2 a 3 g de sodio al día.
- ✓Dieta hiposódica amplia: de 0.9 a 2 g de sodio al día.
- ✓Dieta hiposódica moderada : de 0.5 a 0.9 g de sodio al día.
- ✓Dieta hiposódica estricta : < de 0,5 g de sodio al día, es decir en contadas ocasiones.

4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

TAPAS		SAL (mg)
Opción A		
Bolsa pequeña de patatas fritas		216
Mejillones en escabeche (1 lata)		207
Cacahuets tostados salados (1 puñado)		146
Refresco de Cola (1 lata)		26.6
TOTAL		595.6
Opción B		
Montaditos de jamón serrano y queso manchego	Tacos de jamón serrano (50 g)	300
	Queso manchego curado (30 g)	191
	Pan blanco (2 rebanadas)	216
Cerveza (1 caña)		7.7
TOTAL		714,7

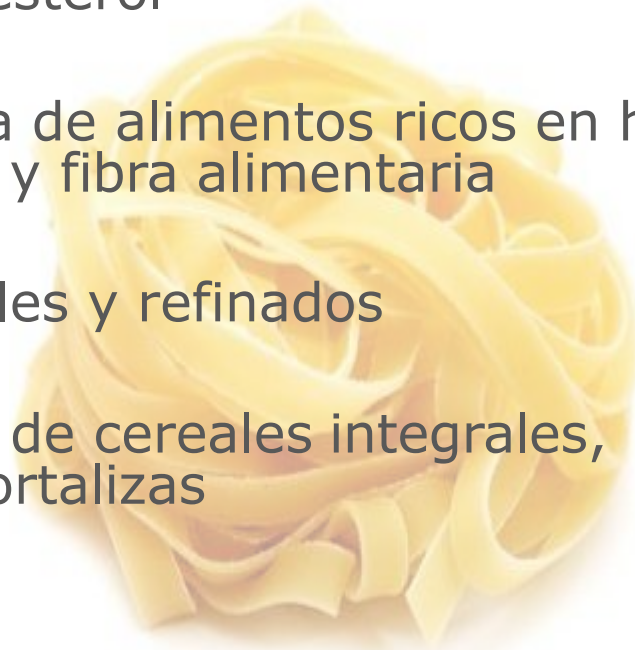
No se trata de no comer...si no de encontrar ALTERNATIVAS:

- Dados de queso sin sal
- Dips de vegetales (zanahoria, pimiento y apio)
- Pimiento y berenjena asada sobre rodaja de pan + hierbas aromáticas
- Bocadito campero de pavo

4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

Recomendaciones dietéticas

- ✓ Aportar la energía suficiente y justa para que el sujeto mantenga su peso ideal
- ✓ Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, trans y colesterol
- ✓ Incrementar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y fibra alimentaria
- ✓ Disminuir los HC simples y refinados
- ✓ Aumentar el consumo de cereales integrales, legumbres, frutas y hortalizas



4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

Recomendaciones dietéticas

- ✓ Limitar o prescindir de la cantidad de **sal añadida** a los alimentos durante su preparación (sal normal, marina, yodada, cubitos de caldo, ingredientes salados, etc.)
- ✓ Limitar o evitar el consumo de **alimentos** con elevado **contenido** en **sodio**.
- ✓ Utilizar **alimentos frescos** y congelados naturales
- ✓ Limitar el consumo de aguas minerales carbónicas.
- ✓ Es aconsejable aumentar el consumo de alimentos **ricos en potasio**.
- ✓ Aumentar el aporte de **calcio** en la dieta con el consumo de alimentos lácteos bajos en grasas.
- ✓ Limitar el consumo de alcohol .



4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

Aporte de potasio de frutas y verduras

Contenido potasio bajo 140-210 mg	Contenido potasio medio 228-350 mg	Contenido potasio alto No se aconseja su uso
Achicoria, berenjena, cebolla, espárragos frescos, lechuga, pepino, pimiento verde y rojo.	Batata, boniato, berro, brócoli, calabaza, col lombarda y rizada, coles, repollo, coliflor, endibias, escarola, habas frescas, judías verdes, nabos, patata sin piel a remojo, puerro, rábano, remolacha, tomate y zanahoria.	Calabacín, chirivía, champiñón, setas, patata fresca, acelga, borraja, cardo, espinacas frescas y congeladas, tomate frito en conserva y encurtidos vegetales.

Contenido potasio bajo 66-150 mg	Contenido potasio moderado 150-300 mg	No se recomiendan
Arándanos, compota de manzana/pera, limón, manzana, melocotón en almibar, pera, pera en almibar, piña en almibar y sandía.	Caquis, cerezas/guindas, ciruelas, frescas, frambuesa, grosella roja, higos/brevas, mandarina, mango, melocotón, melón, membrillo, moras, naranja, nectarina, nísperos, piña, pomelo y uvas blancas.	Plátanos, albaricoques, aguacates, zumos frescos y empaquetados, kiwi, granada, coco, ciruelas secas, albaricoques secos y uvas negras.



4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

Aporte de calcio, conseguir las raciones de calcio mediante:

Productos lácteos (2 R)

A qué equivale 1 ración:

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

Productos vegetales (6-8 R)

A qué equivale 1 ración:

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

Para reducir fitatos y oxalatos se aconseja:

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

4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

Recomendaciones dietéticas

- ✓ Utilizar formas de cocción como : a la “papillote”, al vapor o al microondas ya que conservan el sabor propio de los alimentos.

- ✓ Para sustituir la sal y evitar que la comida sea insípida se pueden emplear diversos condimentos:
 - Ácidos
 - Aliáceos
 - Hierbas aromáticas
 - Especias



4.2.2.2 Gastronomía Nutricional en la HTA

Recomendaciones dietéticas

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

4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes 2

La propuesta dietética que se propone en el tratamiento de la diabetes es básicamente una propuesta de la **alimentación equilibrada y mediterránea** pero **SIEMPRE** teniendo en cuenta:

- ✓ El estilo de vida
- ✓ La edad
- ✓ El nivel de actividad física
- ✓ La situación socioeconómica
- ✓ Los hábitos, las preferencias y aversiones
- ✓ La evolución de la diabetes y sus posibles factores de riesgo o enfermedades asociadas

4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes 2

EL MÉTODO DEL PLATO

Herramienta visual, fácil de interpretar y seguir que permite a las personas diabéticas tipo 2 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.

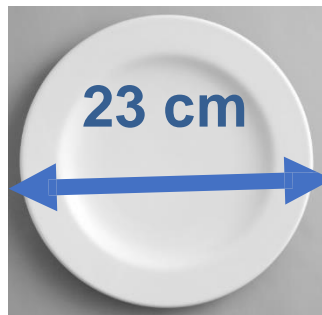
Aporta aproximadamente 1.500 Kcal



Controlar el peso

4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes 2

EL MÉTODO DEL PLATO: Características



DIVIDIDO EN 4 PARTES



MENÚ

25% Proteínas

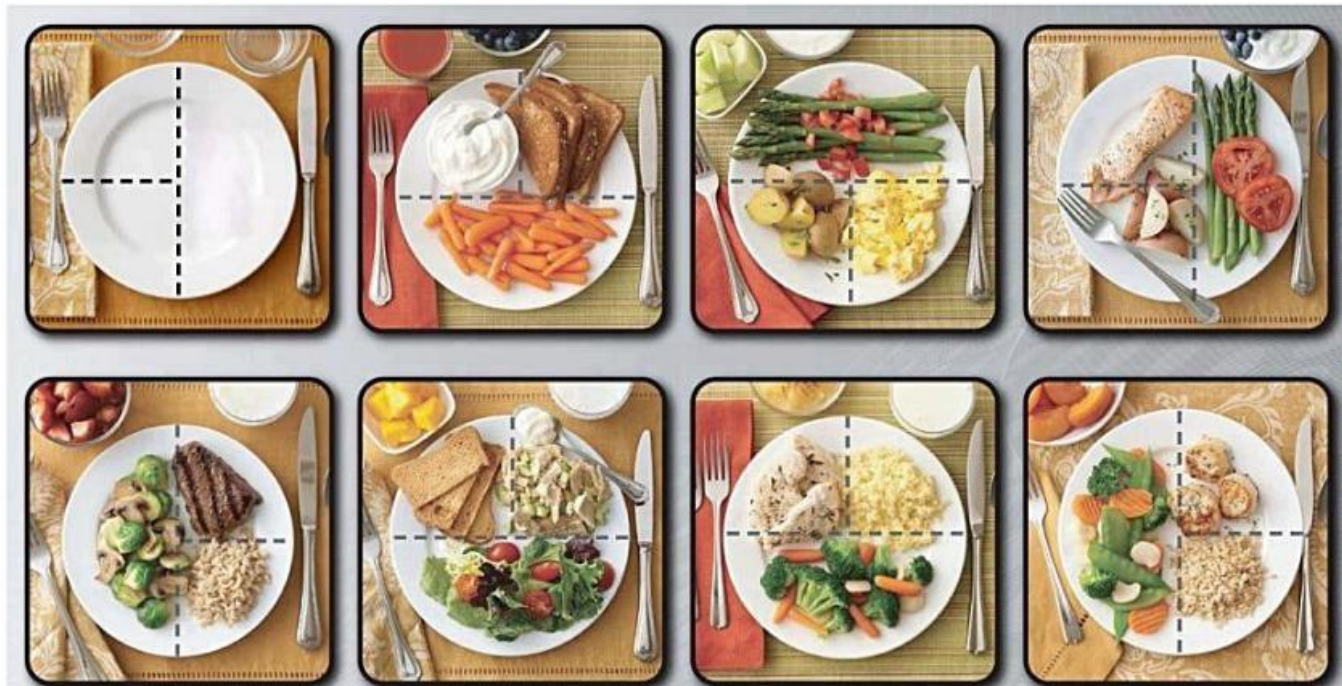
25% Farináceos

50% Verduras y/o hortalizas

+ Fruta

+ Bebida

4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes



4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes

EL MÉTODO DEL PLATO: Equivalencias para seguir el método del plato

Farináceos comida/cena (Equivalen a 20gr de hidratos de carbono = 2 sobres de azúcar):

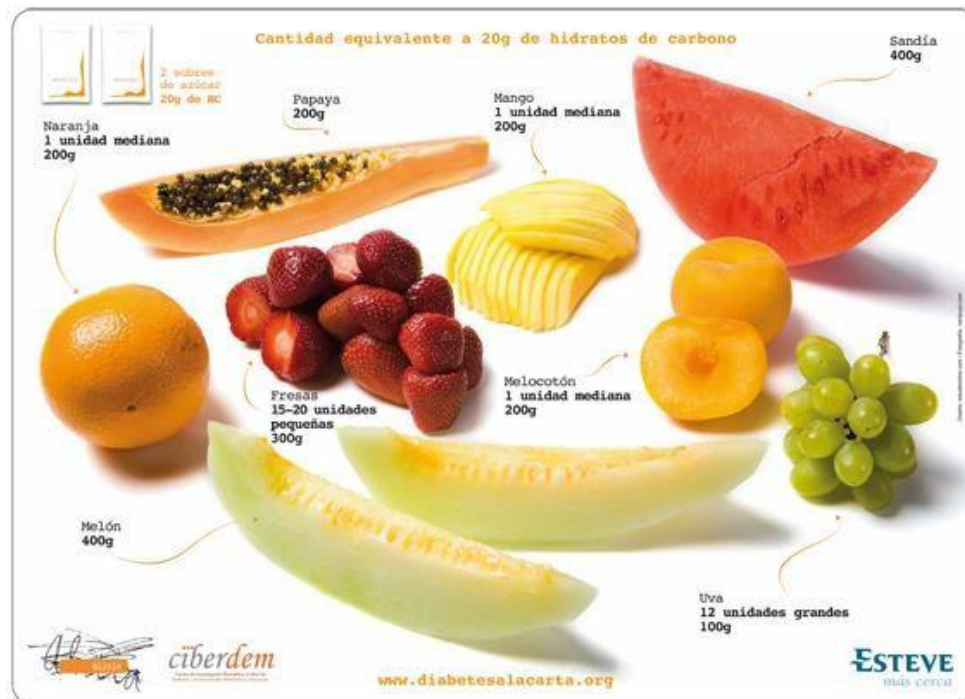
- ✓ 1/4 parte del plato de pasta o arroz o legumbres o patata (una vez cocido)
- ✓ Ó
- ✓ 40gr de pan (un panecillo pequeño ó 4 dedos de barra de pan de 1/4 de kilo)



4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes

EL MÉTODO DEL PLATO: Equivalencias para seguir el método del plato

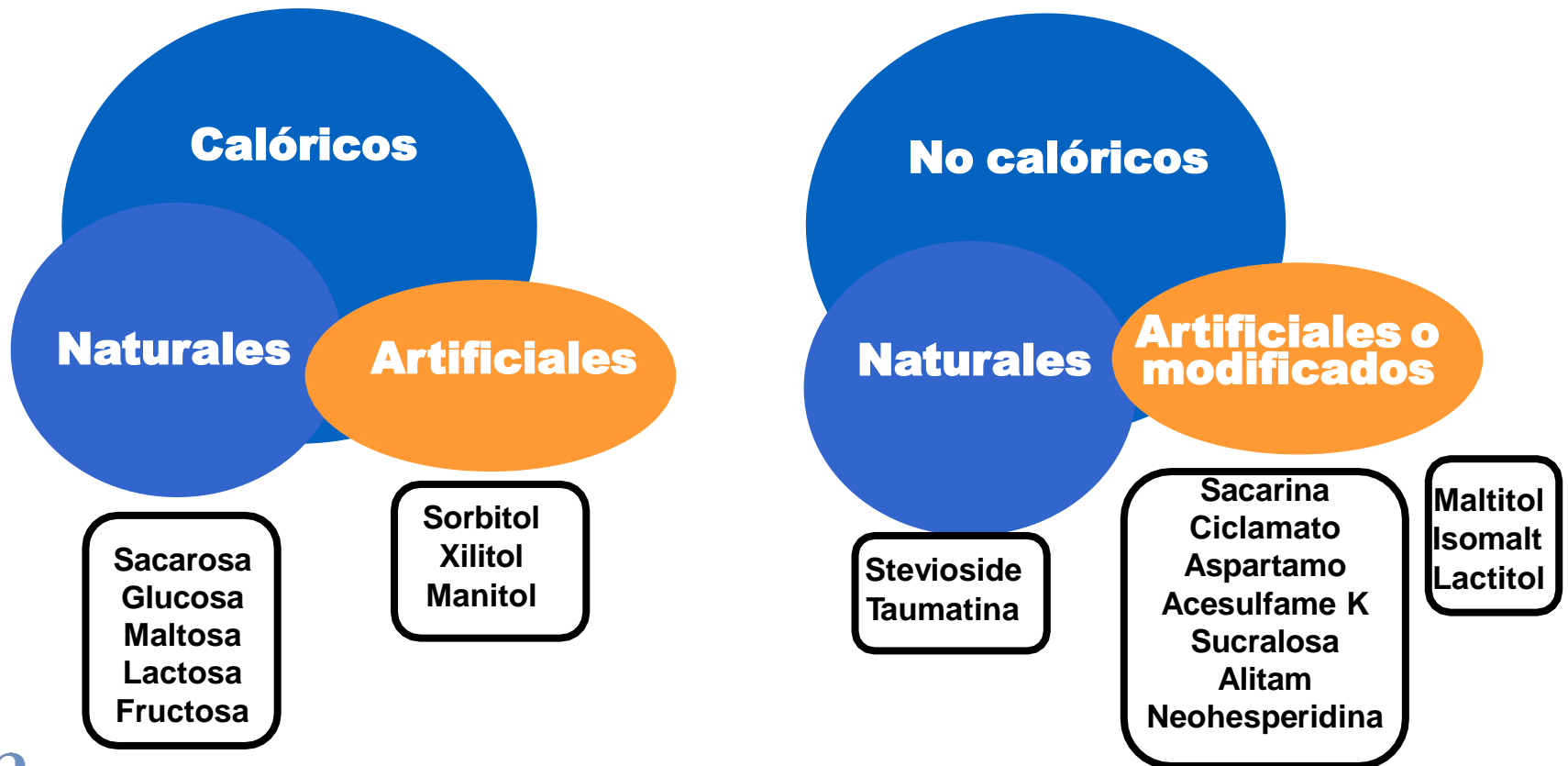
Frutas (desayuno, comida ó cena): peso neto y en crudo. Equivalen a 20gr de hidratos de carbono = 2 sobres de azúcar.



4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes

LOS EDULCORANTES

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



4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes

LOS EDULCORANTES; Nomenclatura de los edulcorantes

Edulcorantes acalóricos:

- **Sacarina (E954)**
- **Aspartamo (E951)**
- **Acesulfame K (E950)**
- **Ciclamato (E952)**
- **Sucralosa (E955)**

Azúcares-alcohol _____ o polialcoholes o polioles

- **E420 Sorbitol**
- **E421 Manitol**
- **E953 Isomalt**
- **E965 Maltitol**
- **E966 Lactitol**
- **E967 Xilitol**

4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes

RESPECTO AL ETIQUETDO:

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 otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el 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».

4.2.2.3 Gastronomía Nutricional Diabetes

LOS EDULCORANTES; ¿Qué tipo pueden usarse en la cocina?

- ✓ **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 ($> 100^{\circ}\text{C}$) puede desprender sabores metálicos. No podrán tomarlo pacientes fenilcetonúricos
- ✓ **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

4.3 Etiquetado nutricional

Reglamento 1169/2011 totalmente en vigor desde diciembre del 2016

Algunas características:

LISTA DE MENCIONES OBLIGATORIAS:

- ✓ La denominación del alimento
- ✓ La lista de ingredientes y alergenicos
- ✓ Cantidad neta del alimento
- ✓ La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad
- ✓ Las condiciones especiales de conservación
- ✓ El nombre o la razón social y la dirección del operador de la empresa alimentaria
- ✓ Cantidad neta del alimento
- ✓ La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad
- ✓ Origen
- ✓ Modo de empleo
- ✓ La información nutricional



4.3 Etiquetado nutricional

LISTA DE MENCIONES OBLIGATORIAS:

- ✓ «Envasado en atmósfera protectora»
- ✓ Alimentos que contengan edulcorantes
- ✓ Alimentos que contengan ácido glicirrícico o su sal de amonio
- ✓ Bebidas con un contenido elevado de cafeína o con cafeína añadida
- ✓ Alimentos con fitosteroles, ésteres de fitosterol, fitostanoles o ésteres de fitostanol añadidos
- ✓ Fecha de congelación o la fecha de primera congelación



4.3 Etiquetado nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONA...

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

EXCEPCIONES: Bebidas alcohólicas de más de 1,2% en volumen de alcohol, alimentos no envasados y los productos sin transformar que incluyen un solo ingrediente.

4.3 Etiquetado nutricional

ALGUNAS DECLARACIONES DE SALUD...

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

a) El aporte energético

Ejemplos: "Bajo valor energético",

b) Los nutrientes y/o otras sustancias

Ejemplos: "Enriquecida en calcio"

4.3 Etiquetado nutricional

Distintivos de origen y calidad agroalimentaria



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



Denominación de Origen Protegida



Indicación geográfica protegida



Producción integrada (ejemplo)

4.3 Etiquetado 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.



ORIGEN

Obligatorio hasta ahora:

- Miel
 - Aceite de oliva
 - Frutas
 - Verduras
 - Pescados
 - Carne de vacuno
- Desde ahora, además:
- Carne de cerdo
 - Aves de corral
 - Ovejas
 - Cabras

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

ANEXOS



Anexo 1 Cómo crear un menú saludable

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

Anexo 1 Cómo crear un menú saludable

¿Cómo utilizaremos el menú semanal ?

La idea de nuestro método es que asocies cada uno de estos grupos de alimentos con tus recetas personales para que puedas elaborar de forma independiente tus menús y puedas controlar tu peso.

Pescado blanco: lenguado, rape, ...

Pescado azul,: salmón, sardinas,, jurel...

Carne blanca: pollo, pavo, conejo...

Carne roja: ternera, cerdo, carne de caza...

Legumbres: lenguado, garbanzos...

Huevo, en forma de tortilla, revuelto,...

Fruta en forma de pieza tal cual, brochetas...

Lácteo, en forma de yogur, leche fermentada...

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

Anexo 2 La fibra alimentaria

¿Qué es?

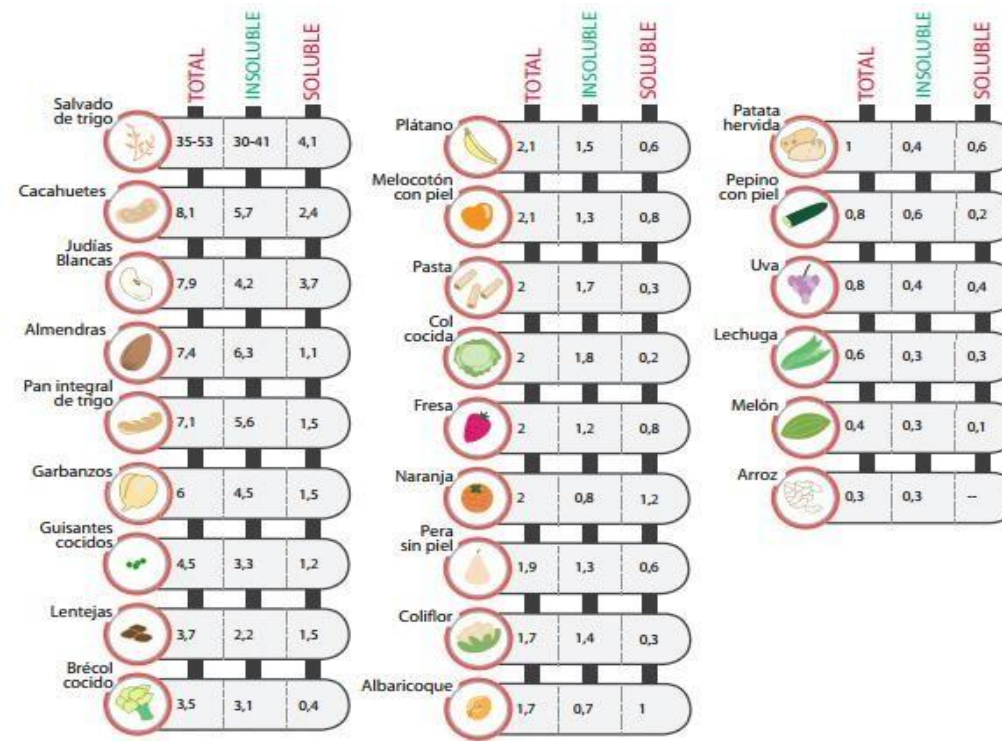
La fibra es un grupo heterogéneo de sustancias exclusivamente de origen vegetal, que además de componentes glucídicos contiene también lignina y como características tienen que no los podemos digerir por la falta de enzimas para ello

¿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.



Anexo 2 La fibra alimentaria

REQUERIMIENTOS

25 – 30 g / día / persona

¿Como aumentar el aporte de fibra ?

- ✓ Aumentar el consumo de frutas , frutos secos y verduras.
- ✓ Aumentar el consumo de legumbres.
- ✓ Escoger preferentemente productos integrales: pan, arroz, pasta...
- ✓ Consumir pasta con verduras, integral...



Anexo 3 Cómo cocinar verduras apetitosas y con poca grasa

- ✓ Cocinarlas al vapor y 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. Ej. en tortilla
 - ✓ Utilizarlas como ingredientes o acompañamiento de todas las preparaciones.
- ✓ Tome sopas o cremas de verdura



Anexo 4 Cómo cocinar pasta y legumbres 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 si mismas.
- ✓ No añadir sofritos tradicionales, sino verduras al microondas o vapor para aliñarlas después.



- ✓ Preparar ensaladas de pasta y legumbres
 - ✓ Como opción ensaladas tibias.
- Ej.: mezclando la pasta fría y la verdura caliente.

Anexo 5 Cómo elaborar 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



Anexo 5 Cómo elaborar 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.



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

Anexo 6 Técnicas de cocción saludables

Formas de Formas de cocción recomendadas cocción recomendadas

- ✓ Hervido
- ✓ Escalfado
- ✓ Horno
- ✓ Microondas
- ✓ Vapor
- ✓ Wok
- ✓ Papillote
- ✓ Plancha



Anexo 6 Técnicas de cocción saludables

VAPOR: Conserva las propiedades, no excede los 100°C.
Se puede utilizar para verduras, fruta y pescado.



MICROONDAS: Conserva las propiedades, no excede los 100°C. Verduras, fruta, pescado.

WOK: Rápido, altas temperaturas, mantiene bien las propiedades de los alimentos y les da textura crujiente. Verduras, pescado, carne, aves.



CRUDO: Por obvio que parezca, a veces no se nos ocurre.

Única técnica que no altera las propiedades. Verduras, pescado, carne.

4.4 Técnicas de cocción saludables

PLANCHA: Altas temperaturas, crea una barrera en los alimentos que los mantiene jugosos por dentro.



HORNO: Altas temperaturas, no requiere cocinar con mucha grasa.

HERVIDO: Parte de los nutrientes hidrosolubles pasan al agua. Es importante un tiempo corto de cocción.



ESCALFADO: Igual que el hervido, pero en caldo corto.

PAPILLOTE: Conserva las propiedades, no excede los 100°C.

Se puede utilizar para verduras, fruta y pescado.

Anexo 6 Técnicas de cocción saludables

INFLUENCIA TÉCNICA DE COCCIÓN

Tortilla de patata TRADICIONAL

3 huevos, 2 patatas, ½ cebolla

Aceite absorbido por

La cebolla y las patatas:

~ 40 ml aceite

Aceite para cocer la

Tortilla:

~ 20 ml

TOTAL: ~ 60 ml aceite

¡540 kcal sólo con el aceite!

Vs.

Tortilla de patata ALTERNATIVA

3 huevos, 2 patatas, ½ cebolla

Cocemos la patata y cebolla
cortada a dados con 1 cuch.

de aceite, chorrito de vino
y 7 minutos al microondas

~ 10 ml aceite

Aceite para cocer la

Tortilla:

~ 10 ml

TOTAL: ~ 20 ml aceite

¡180 kcal sólo con el aceite



Anexo 6 Técnicas de cocción saludables

INFLUENCIA TÉCNICA DE COCCIÓN

MERLUZA REBOZADA



150g de merluza rebozada

285
kcal

MERLUZA ENPAPILLOTE



150g de merluza en papillote

178
kcal

Anexo 6 Técnicas de cocción saludables

INFLUENCIA TÉCNICA DE COCCIÓN

Calabacines rellenos de la Abuela



Energía	426,9 kcal
Proteínas	23,45 g
Lípidos totales	30,6 g
Carbohidratos	13,95 g
Ácidos grasos saturados	8,9 g
Fibra alimentaria	3,33g

Mil hojas de calabacín



Energía	163,1kcal
Proteínas	8,79 g
Lípidos totales	6,83 g
Carbohidratos	16,11 g
Ácidos grasos saturados	1,63 g
Fibra alimentaria	4,38g

Anexo 7 Pautas proteger nutrientes

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.