

A photograph of an elderly couple in a kitchen. The woman on the left is wearing glasses and looking towards the camera. The man on the right is looking down at a plate of food. The scene is lit with a warm, golden light. A white diagonal line runs from the top right to the bottom left, separating the text from the background.

Guía digital

**Educación de hábitos
alimentarios correctos
a través de las TICs**

**Alimenta
> Tic**

Índice

- 1 NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO**
- 2 RECOMENDACIONES PARA REFORZAR EL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES**
- 3 DISEÑO DE MENÚ SEMANAL SALUDABLE OTOÑO - INVIERNO.**
- 4 RECETAS DE OTOÑO**
- 5 GUIA PARA LA COMPRA SALUDABLE**
- 6 WEBS - BLOGS DE INTERÉS - APPS**



1 NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO

La esperanza de vida en España ha aumentado en los últimos años, debido a los avances médicos y científicos que permiten un mejor tratamiento de las enfermedades. Se estima que el 16% de la población tiene más de 65 años y en 2020 se espera que este porcentaje alcance el 20%. Pero lo que perseguimos no es sólo vivir más años, es mantener nuestra calidad de vida y salud, y en ello influye no sólo la genética, sino nuestros hábitos de vida.

Las personas mayores tienen unos requerimientos energéticos menores que los adultos debido a una disminución del gasto metabólico basal, cambios en la composición corporal, menor actividad física, entre otros factores. Esto suele conllevar a un mayor riesgo alteraciones nutricionales, por exceso y/o por defecto.

Una nutrición y unos hábitos adecuados, tiene una gran repercusión en nuestra salud y en nuestra calidad de vida futura.

Puede considerarse que la nutrición interactúa con el proceso de envejecimiento de varias formas:

ACTIVIDAD FÍSICA: la disminución de la actividad física es uno de los factores que más afecta al estado

nutricional de las personas de edad. Una menor actividad va a provocar una menor ingesta energética, lo que va a hacer difícil en muchas ocasiones, la asimilación de nutrientes, especialmente vitaminas y minerales.

Recomendación: realizar actividad física acorde con el estado de salud, fomentará al aumento del apetito, contribuirá a la capacidad de autonomía funcional, y mejorar la calidad de vida del individuo.

FACTORES SOCIO- ECONÓMICOS: muchas veces drástico abandono de la actividad laboral; la pérdida de poder adquisitivo por las pensiones percibidas; la falta de conocimientos sobre lo que debería ser una alimentación equilibrada y sana; hábitos alimentarios muy rígidos con incapacidad para adaptarse a nuevos alimentos, el aislamiento y la soledad conducen entre los que viven solos, al consumo de comidas fáciles o ya preparadas y recalentadas en varias ocasiones, debido a la falta de motivación, falta de habilidad culinarias, omisión de comidas. Por otra parte, el apoyo social es fundamental; comer en compañía mejora el apetito, la ingesta, y en definitiva, el estado nutritivo. Se evita la monotonía y desmotivación de comer uno/a sólo/a.



Y BIEN, ¿QUÉ PODEMOS CONSIDERAR COMO DIETA SALUDABLE?

La dieta saludable* no es única ni general, debe ser adaptada a las características específicas de cada persona. Afecta su edad, su actividad física, su nivel económico, sus creencias, e incluso la estación en la que nos encontramos. Por lo tanto, hay una gran diversidad de dietas adecuadas, lo que hay que buscar es la que más se adapta a nuestras circunstancias en cada caso.

En personas mayores se habla de que la dieta debe ser equilibrada, variada y moderada.

·**Equilibrada**: equilibrio entre ingesta calórica y gasto energético.

- Proteínas: 10-15% calorías totales.
- Lípidos: entre 30-35% como máximo.
- Los hidratos de carbono: al menos el 50-60% restante;
- Consumo de alcohol: si existe, no debe superar el 10% del total.

·**Dieta variada**: es aquella que incluye alimentos de todos los grupos, sin excluir ni abusar de ningún alimento en concreto, ya que ningún alimento por si solo

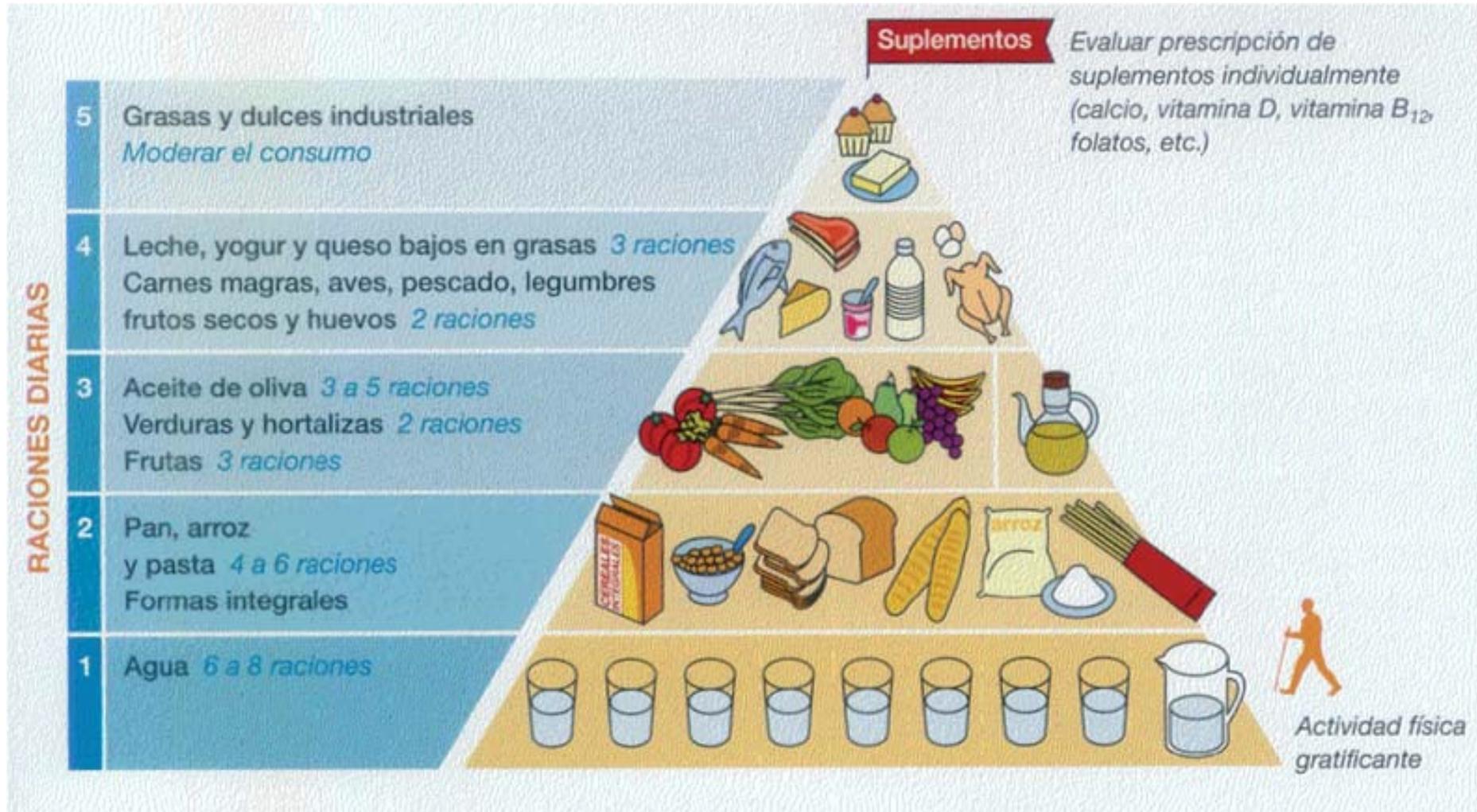
puede considerarse beneficioso o perjudicial para la salud. Es la frecuencia con la que éste se presente en la alimentación cotidiana y su contribución a la ingesta nutricional lo que puede definir un perfil o patrón alimentario más favorable o desfavorable. Por ello, existen unas cantidades o raciones alimentarias recomendadas de consumo diario, semanal u ocasional para todos los grupos de alimentos.

·**Dieta moderada**: es aquella en la que existe una moderación de ciertos nutrientes/componentes de la dieta, ya que su ingesta excesiva podría conducir a patologías de tipo crónico y degenerativo. Ejemplo: azúcares refinados no deben superar el 10 %; grasas saturadas: 7-8%; colesterol: menos 300mg al día; sal: 6 gr al día máx.; sodio: 2400 mg/día, alcohol: vino y/o cerveza, no más de 2 vasos al día.

***Dieta saludable para mayores de 70 años. Tomada de Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2005.**



Dieta saludable para mayores de 70 años. Tomada de Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2005



¿QUÉ CANTIDAD DE CADA NUTRIENTE SERÍA ADECUADA PARA TENER UNA DIETA SALUDABLE? ¿LA ACTIVIDAD DIARIA AFECTA?

A continuación, describiremos las características generales de una dieta equilibrada, valorando también la actividad física, contemplado desde un punto de vista general, para poder orientarnos en nuestro día a día. Es decir, no podemos tomarlo a rajatabla, cada persona es distinta, tiene sus peculiaridades, y en esta etapa del desarrollo hay una mayor diversidad (medicaciones, enfermedades, actividad).

El objetivo en personas mayores es subsanar deficiencias y/o excesos adquiridos a los largo de la vida, con el fin de mejorar la calidad de vida actual, más que prevención.

Ej.: en algún caso la cantidad de grasa consumida puede aumentarse, porque le es más conveniente aumentar peso que prevenir enfermedades coronarias.

Debemos tener en cuenta:

1. ENERGIA: en esta etapa del desarrollo, las necesidades de energía disminuyen: un 30 % en comparación con adultos jóvenes. Puede atribuirse a:

- la menor actividad física.
- menor tasa metabólica basal (Reducción entre 9-12 % en comparación a adultos jóvenes)
- cambios en composición corporal.

Para la gente mayor, mantener un adecuado aporte de nutrientes con una ingesta calórica baja y, considerando también la menor capacidad de absorción y utilización de algunos nutrientes, puede ser el mayor desafío, pues es necesario elegir muy bien la dieta, incluyendo alimentos con alta densidad de nutrientes.

Recomendación: aumentar la actividad física para mantenerse en el valor más alto de este rango de requerimientos de energía.

Ahora veamos cada uno de los nutrientes:

2. PROTEÍNAS: no se han encontrados cambios en su absorción, sin embargo, tienen las siguientes peculiaridades:

-las recomendaciones actuales indican que la proteína no debe aportar más del 12-17% de la energía total consumida.

-Debemos prestar atención a la calidad de la proteína, sobre todo en casos en que exista poco apetito. La carne es una buena fuente de proteína de alto valor biológico que aporta, además, otros nutrientes; sin embargo, para algunas personas mayores puede ser difícil de comer y también quizás de comprar.

No hay que olvidar otras fuentes de proteína de alta bioutilización como lácteos, pescados, huevos, frutos secos o legumbres.

3. HIDRATOS DE CARBONO: No hay cambios con respecto a otros grupos de edad. Se recomienda que los hidratos de carbono aporten un 50-60% de la energía total consumida, principalmente a partir de hidratos de carbono complejos que se encuentran mayoritariamente en cereales, algunas verduras y hortalizas, frutas y leguminosas. Optar siempre que sea posible por los cereales integrales.

4. LÍPIDOS: La grasa de la dieta tiene un importante papel suministrando ácidos grasos esenciales* y vitaminas liposolubles*. Por ello no debemos eliminarla de raíz. Las grasas deben aportar entre un 25 y un 30% de la energía total, o menos del 35% cuando se consumen principalmente aceites monoinsaturados (aceite de oliva).

4.1. Los ácidos grasos saturados (AGS) proporcionaran < 7% de la ingesta energética procedente de las grasas. Ej. : leche, yogur, quesos, mantequilla, margarina, chocolate y helado, grasa de las carnes, tocino.

Los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) supondrán entre el 3-6% de la ingesta energética aportada por las grasas. Se recomienda cuidar el aporte de AGP de la familia n-3, muy abundante en el pescado azul (especialmente EPA y DHA) por su efecto antiinflamatorio, antitrombótico, antiarrítmico, hipolipemiente y vasodilatador. Estas acciones pueden prevenir la enfermedad cardiovascular, la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2, mejorar la respuesta inmunitaria y algunos tipos de demencia. Ej.: frutos secos, pescado azul, mariscos, grasas vegetales, entre otros.

4.2. Los ácidos grasos monoinsaturados (AGM) proporcionan > 17% de la ingesta energética procedente de las grasas. Los monoinsaturados, se encuentran sobre todo en productos en estado líquido, como sería el aceite de oliva, y/o otros aceites vegetales, también en aguacate, aceitunas y frutos secos.

5. MINERALES Y VITAMINAS: la mayoría son esenciales, es decir, nuestro organismo no los fabrica; sólo podemos obtenerlos de los alimentos. Los cambios fisiológicos propios de esta etapa vital pueden provocar una menor ingesta de alimentos, interacciones con fármacos, por lo tanto, sería el que está sujeto a mayor diversidad en personas mayores.

5.1. Calcio. si existe un adecuado estado nutricional en vitamina D, una ingesta de este nutriente en el rango de 800 a 1200 mg/día permite conseguir una máxima retención de calcio y compensar la menor absorción intestinal que se puede producir con la edad debido a la menor producción del metabolito activo de la vitamina D. principales fuentes de calcio de la dieta son la leche y sus derivados, leche de soja y arroz, los pescados pequeños, como las sardinas, boquerones fritos, cuando se consumen enteros, vegetales verdes, como las espinacas, zumo de

naranja ... En algunas zonas, la ingesta de aguas "duras" con un alto contenido de calcio, también puede contribuir significativamente al aporte total.

5.2. Hierro: no declina con la edad: 10 mg/día, para hombres y mujeres de los que, al menos un 25% debe ser hierro de origen animal (se asimila mejor). Ej. : almejas, cereales integrales, hígado de vaca, morcilla, carnes en general, también pescado, legumbres (soja, lentejas, garbanzos...), vegetales verdes... el hierro de origen vegetal se asimila peor, se recomienda acompañar con vitamina C, para facilitar la absorción.

5.3. Zinc. Es un importante mineral en la dieta de los mayores debido a su papel en el mantenimiento del sentido del gusto, en la cicatrización de las heridas y en la función inmune. Aunque la absorción de cinc disminuye con la edad, el balance suele permanecer intacto, pues la excreción también es menor. Se estima que se necesitan unos 15 mg/día en hombres y mujeres. Se encuentra presente en gran número de alimentos, fundamentalmente asociado con proteínas, siendo las carnes rojas, los pescados, la leche y las leguminosas, buenas fuentes de este elemento. La fibra y los hidratos de carbono de los cereales pueden limitar su absorción.

5.4.Sodio. se recomienda no superar los 2400 mg/día (unos 6 g de sal/día). Ej: mariscos, lenguados, sardinas, anchoas, quesos, requesones, apio, acelga.

5.5.Potasio. se requiere una ingesta de 1600-2000 mg/día que puede obtenerse fácilmente de frutas y verduras. Ej.: albaricoques, pistachos, avellanas, almendras, plátano, kiwi, espinacas, lentejas, patata, col de Bruselas, aguacate.

5.6.Vitamina B6: 8 y 1,6 mg/día para hombres y mujeres, respectivamente. Está ampliamente distribuida en carnes, pescados, huevos y cereales.

5.7.Ácido fólico. Las IR actuales de folatos se han establecido en 400 µg/día. El ácido fólico se encuentra en las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas), hígado y leguminosas.

5.8.Vitamina B12. Está unida a las proteínas, y en esta etapa existe una peor absorción. Las IR actuales de 2,5 µg/día son suficientes para la mayor parte de las personas de edad. Se encuentra exclusivamente en los alimentos de origen animal (hígado, carnes, pescados, huevos y leche y derivados).

5.9.Vitamina C. Se ha observado dificultades en su absorción. Las actuales IR son similares a las de adultos más jóvenes: 60 mg/día en ambos sexos. Se encuentra en frutas y hortalizas, especialmente en cítricos, fresas, tomates, pimientos y patatas. Es muy sensible y lábil a la acción del oxígeno, luz o calor, por lo que es sensible al modo de cocinarlo.

5.10.Vitamina A. 1000 y 800 Eq. Retinol (µg) en hombres y mujeres de más de 60 años, respectivamente. En los alimentos se presenta en dos formas: (1) como retinol (vitamina A ya preformada) en los de origen animal (hígado, leche entera y mantequilla, principalmente) y como carotenos (los transforma el organismo en vitamina A):

-El licopeno, un pigmento de color rojo muy abundante en tomates, sandías y cerezas, se ha relacionado con una menor incidencia de enfermedad cardiovascular y de cáncer de próstata y gastrointestinal.

-La luteína, presente en acelgas, espinacas, apio verde, brécol, es un antioxidante muy potente y parece actuar como factor de protección en la degeneración macular, muy frecuente en las personas mayores.

5.11. Vitamina E. Las IR para hombres y mujeres mayores se han establecido en 12 mg/día. Es liposoluble, y lo podemos encontrar en: semillas de girasol, pimentón, almendras, cacahuets, hierbas aromáticas, albaricoques secos, aceitunas verdes, espinacas. Beneficios:

- Reduce el riesgo de cáncer: La vitamina E puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer porque actúa como antioxidante.
- Protege la salud en los ojos (previene la degeneración macular)
- Alivio de la inflamación crónica.
- efecto protector en las funciones mentales.

5.12. Vitamina D. 15 µg/día en mayores de 60 años. La contienen pocos alimentos, es una vitamina que genera nuestro propio organismo con la exposición al sol. Por ello, el realizar actividad diaria al aire libre, va a reforzar su obtención. Alimentos que contienen vitamina D: pescados grasos como salmón, caballa, sardinas y atún en lata, BENEFICIOS:

5.13. Vitamina K. 60-90 µg/día parecen adecuadas. Se obtiene en: verduras de hoja verde oscura, cebollino, cebolleta, espárragos, repollo, pepinillo

en vinagre, ciruela pasa Además de las funciones clásicas de la vitamina K relacionadas con la BENEFICIOS: favorece la coagulación sanguínea, importante papel en la mineralización ósea.

6. Agua: es un componente esencial para el mantenimiento de la vida que debe ser aportado por la dieta en cantidades muy superiores a las que se producen en el metabolismo. El agua puede considerarse como un verdadero nutriente, especialmente en las personas mayores en las que hay que prestar mucha atención a su estado de hidratación ya que con la edad se producen cambios en la función renal y una importante disminución de la sensación de sed, y estas alteraciones están muy relacionadas con los problemas de deshidratación y de termorregulación. Se recomienda al menos 8 vasos de agua al día, y si no se consigue de agua pueden ayudarse de zumos naturales, infusiones, café, fruta con zumo y alimentos que tengan suficiente líquido.



NUTRIENTES		LR.	ALIMENTOS	
PROTEÍNAS		12-17 % total e.c.	Carnes, lácteos pescados, huevos, frutos secos, legumbres.	
HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS		50-60 % total e.c.	Cereales integrales, arroz, pasta, patatas, pan, zanahorias, tomate, calabacín, cerezas, dátiles, higos...	
LÍPIDOS 25-30 % total e.c.	AC.GR. MONO INSATURADOS	≥17 % gr. c.	Mayoría de grasa en estado líquido: aceite de oliva, y/o otros aceites vegetales, también en aguacate, aceitunas y frutos secos.	
	AC. GR. POLI INSATURADOS	3-6 % de gr.c.	frutos secos, pescado azul, mariscos, grasas vegetales	
	AC.GR. SATURADOS	≤ 7 % de gr.c.	leche, yogur, quesos, mantequilla, margarina, chocolate y helado, grasa de las carnes, tocino	
MINERALES ESENCIALES	CALCIO	800-1200 mg./día	leche y derivados, leche de soja y arroz, pescados pequeños: enteros, vegetales verdes: espinacas, zumo de naranja, aguas "duras"	
	HIERRO	10 mg./día (25% or .animal)	almejas, cereales integrales, hígado de vaca, morcilla, carnes en general, también pescado, legumbres (soja, lentejas, garbanzos...), vegetales verdes	
	ZINC	15 mg./ día	carnes rojas, pescados, la leche y las leguminosas, ...	
	SODIO	≤ 2400 mg/día (unos 6 g de sal/día)	mariscos, lenguados, sardinas, anchoas, quesos, requesones, apio, acelga...	
	POTASIO	1600-2000 mg/día	Albaricoques, pistachos, avellanas, almendras, plátano, kiwi, espinacas, lentejas, patata, col de Bruselas, aguacate,...	
VITAMINAS ESENCIALES	B6	8 y 1,6 mg/día h/m	Carnes, pescados, huevos y cereales.	
	B12	2,5 µg/día	Hígado, carnes, pescados, huevos y leche y derivados.	
	C	60 mg/día	frutas y hortalizas, especialmente en cítricos, fresas, tomates, pimientos y patatas	
	A	1000 y 800 µg/día	Retinol	En los de origen animal: hígado, leche entera y mantequilla...
			Caroteno:	Licopeno: un pigmento de color rojo muy abundante en tomates, sandías y cerezas, ... La luteína, presente en acelgas, espinacas, apio verde, brécol, etc,
	E Liposoluble	12 mg/día.	Semillas de girasol, pimentón, almendras, cacahuètes, hierbas aromáticas, albaricoques secos, aceitunas verdes, espinacas...	
	D*	15 µg/día	la exposición al sol, pescados grasos: salmón, caballa, sardinas y atún en lata	
	K	60-90 µg/día	verduras de hoja verde oscura, cebollino, cebolleta, espárragos, repollo, pepinillo en vinagre, ciruela ...	
	AC. FÓLICO	400 µg/día	Las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas), hígado y leguminosas.	
AGUA	8 vasos de agua al día	1,5 l-2 l.		

2 RECOMENDACIONES PARA REFORZAR EL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES.

1. Realizar actividad física acorde con las posibilidades, y en la medida de lo posible al aire libre. (arreglar el jardín, dar un paseo diario, apuntarse a clases de baile, ir a la piscina, hacer yoga, taichí)
2. Prevenir o reducir la obesidad.
3. Dieta a base de alimentos de elevada densidad nutritiva, en la mayor variedad posible y en mayor proporción que en la dieta del individuo adulto.
4. Dar un papel prioritario a los platos tradicionales en los que las legumbres y otros vegetales sean la base.
5. Consumir "alimentos protectores": pescado, ajos, cebollas, coles y otras verduras de hoja verde, tomates, cítricos, uvas, fresas, aceitunas, hierbas aromáticas y especias.

6.Una dieta con una alta variedad de frutas y verduras es altamente beneficiosa, por su gran aporte en fibra, vitaminas (antioxidantes), minerales y bajo contenido en grasa.

7.Consumir aceites vegetales, especialmente aceite de oliva para cocinar y aderezar.

8.Consumir pescado. El pescado graso por su contenido en ácidos grasos de la serie n-3 (proteínas de alto valor biológico y de vitamina D y calcio.)

9.Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed. Teniendo en cuenta clima, sudor, trabajo, con el fin de prevenir la deshidratación. Preferentemente agua, zumos, caldos, infusiones. Es aconsejable limitar las bebidas estimulantes, carbonatadas y alcohólicas.

10.Moderar el consumo de azúcar. El azúcar proporciona una energía agradable, digestible y barata. Pero no se deben tomar altas cantidades de azúcar, golosinas o pasteles, pues pueden impedir el consumo de otros alimentos que aportan más nutrientes.

11.Reducir el consumo de sal. La mayoría de los alimentos contienen algo de sodio, que por tanto, se puede rebajar la cantidad de su consumo sin variar drásticamente el sabor.

12.Moderar o evitar el consumo de alcohol. En esta etapa, no se metaboliza igual.

13.Aumentar el consumo de fibra.

14.Mantener una ingesta adecuada de vitamina D y calcio.

15.Elegir alimentos de fácil masticación.

16.Tomar bajos volúmenes de alimentos en cada comida, procurando especialmente que las cenas no sean muy abundantes. Se considera adecuado para aumentar el metabolismo basal en esta etapa de la vida, aumentar a 5 comidas. (ej: menú)

17.Disfrutar de las comidas apetitosas y agradables y siempre que sea posible compartir la mesa. La alimentación no es sólo una necesidad de ingerir nutrientes, también es un momento agradable de comunicación y de disfrute familiar y social.

18. El mejor modelo de dieta saludable es la **tradicional Dieta Mediterránea** y la **Atlántica**. Se caracteriza por la inclusión diaria de pan y variedad de frutas y verduras, utilización del aceite de oliva como grasa culinaria por excelencia, frecuente ingesta de legumbres y de ciertas cantidades de pescado y lácteos fermentados, así como escaso consumo de carne. (en la atlántica se aumenta el consumo de carne y grasas animales) Estas dietas son reconocidas en el ámbito internacional como modelo de dieta saludable, por sus efectos en la prevención y tratamiento de numerosas enfermedades.



3 DISEÑO DE MENÚ SEMANAL SALUDABLE OTOÑO - INVIERNO.

¿Cómo sobrellevar los cambios provocados por el otoño?

Los productos típicos de ésta época, nos dan la respuesta: la verdura, las legumbres, los cítricos son alimentos muy ricos en vitaminas, sales minerales, fibras.

Si seguimos los siguientes consejos, afrontaremos el otoño con salud.

PRODUCTOS TÍPICOS DE OTOÑO:

- **Judías:** vitamina. B1, B2, potasio, hierro y fósforo.
- **La calabaza:** vitamina C y betacaroteno, que protegen ojos y vías respiratorias.
- **La achicoria:** alta cantidad de fibra, vitaminas (A, B2 y C), en muy pocas calorías.
- **El pimiento:** Verde, amarillo o rojo, los pimientos son muy ricos en vitamina C, vitamina A, calcio y fósforo, además de tener muy pocas calorías.
- **El calabacín:** Es un alimento muy digestivo y pobre en calorías, rico en carbohidratos complejos. Rico en vitamina C, provitamina A, y vitamina B3.

-**La pera:** azúcares simples, fibras y mucho agua, la pera es rica en minerales: potasio, fósforo, calcio, magnesio.

-**La uva:** la B6 tiene un efecto relajante, la A y la C aseguran el buen estado de los vasos sanguíneos, acción antioxidante. Rica en azúcares simples, fuente de energía inmediata.

-**El caqui:** Rico en vitamina A, de potasio y calcio, acción diurética.

-**Carnes blancas y el pescado** son fundamentales en esta estación del año. (fuente de proteínas de alto contenido biológico, así como los minerales y vitaminas).

-**Las setas:** níscalos, boletus, cantarellus, en general las setas destacan por su riqueza en proteínas de alto valor biológico, y porque poseen una importante proporción de minerales: fósforo, hierro y potasio.

-**Castañas:** Alto contenido en hidratos de carbono, proteínas y fibra, Bajo contenido calórico, Alto contenido en minerales: magnesio, potasio, hierro y fósforo.

-**Nueces:** contienen una cantidad significativa de ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal, son antioxidantes, aportan proteínas, fibra, magnesio y fósforo.

-**Naranjas y mandarinas:** Contienen calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, sodio, vitaminas A, B, G y C, y fibra.

-**Repollo:** bajo en grasas, alto contenido en agua, vitamina C, provitamina A, potasio y magnesio. Ayuda al tránsito intestinal, y es diurético.



DISEÑO DE MENÚ SEMANAL:

	ALIMENTO	RACIÓ	CANTIDAD RACIÓ	EJEMPLOS 1 ración
CEREALES PREFERIBLEMENTE INTEGRALES 6 RACIONES/DIA	PAN	3-4 día	40-60 gr	3-4 rebanadas ó panecillos
	CEREALES DESAYUNO	1-2 día	30 gr.	2 puñados/ 3-4 cuch. soperas
	PASTA-ARROZ	1-2 semana	40gr.	Un plato hondo raso
	PATATAS-TUBÉRCULOS	1-2 semana	150-200 gr.	1 patata grande-2 pequeñas.
VERDURAS Y HORTALIZAS 2 RACIONES/DIA	VERDURAS COCIDAS	1 día	150-200 gr.	1 plato hondo normal
	VERDURAS CRUDAS	1 día	150-200 gr.	1 plato de ensalada normal
FRUTAS 2-3 RACIONES/ DIA	CÍTRICOS	1 día	120-200 gr.	1 pieza grande, 2 pequeñas, 1 taza de fresas, 1 vaso de zumo, 1 rodaja de melón, 1 rodaja de sandía
	NO CITRICOS	1-2 día	120-200 gr.	
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA 3 RACIONES/DIA	LECHE O YOGUR DESNATADOS O SEMI	1-3 día	200-250 ml	Una taza de leche, 1 yogur
	QUESO FRESCO u OTRO LÁCTEO BAJO EN GRASA	1-2 día	60-80 gr.	1 terrina individual, 1 loncha.
PESCADOS Y MARISCOS 3-4 RACIONES/ SEMANA	PESCADOS BLANCOS	2-3 semana	125- 150 gr	1 filete individual- 2 ó 3 pequeños
	PESCADOS AZULES	1-2 semana	125-150 gr	
	MARISCOS	ocasionalmente		
LEGUMBRES	LEGUMBRES	2-3 semana	80-90 gr.	Un plato hondo individual
HUEVOS	HUEVOS	3-4 uds. semana	1 ud.	1 huevo mediano
CARNES 3 RACIONES/ SEMANA	CARNES MAGRAS	3- 4 semana	100-200 gr	1 filete pequeño/ ¼ pollo o conejo
	CARNES ROJAS	Ocasional mente	100 gr	1 filete pequeño
	EMBUTIDOS	Ocasional mente	50 gr	1 loncha embutido
FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	3-5 semana	20-30 gr.	1 puñado
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	3-5 día	8-10 ml	1 cuchara sopera
AGUA	AGUA	6-8 día	6-8 vasos	1 vaso
AZUCAR, CACAO, MIEL	AZUCAR, CACAO, MIEL	1-2 día	6-8 gr.	1 cuchara de postre
MANTEQUILLA-MARGARINA	MANTEQUILLA-MARGARINA	Ocasional mente	5-10 gr.	
DULCES, BOLLERÍA, CARAMELOS	DULCES, BOLLERÍA, CARAMELOS	Ocasional mente		

EJEMPLO DE MENU SEMANAL OTOÑO-INVIERNO (SALUDABLE Y ECONÓMICO):

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 vaso de leche semidesnatada. 1 Pera. 1 rebanada pan integral. 1 cucharada. Aceite de oliva. 1 cucharada tomate triturado.	1 zumo de naranja natural. 1 yogur desnatado. 1 rebanada pan integral. 1 trozo queso fresco. (similar rebanada de pan). 1 cucharada de mermelada.	1 naranja. 1 vaso de leche semidesnatada. 1 rebanada pan integral. 1 cucharada aceite de oliva. 1 cucharada tomate triturado.	1 kiwi. 1 yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral. 1 trozo queso fresco (similar rebanada de pan). 1 cucharada de mermelada	1 zumo de naranja natural. 1 vaso de leche semidesnatada. 1 rebanada de pan integral. 1 cucharada aceite de oliva. 1 cucharada tomate triturado.	1 kiwi. 1 yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral. 1 trozo queso fresco (similar rebanada de pan). 1 cucharada de mermelada.	1 vaso de leche semidesnatada. 2 mandarinas. 1 rebanada pan integral. 1 cucharada aceite de oliva. 1 cucharada tomate triturado.
MEDIA MAÑANA	1 mandarina.	1 cuajada con miel y nueces.	1 plátano.	1 yogur desnatado.	1 manzana.	2 mandarinas.	1 yogur desnatado.
COMIDA	Garbanos con espinacas. Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada de tomate y lechuga. 1 naranja. 1 rebanada pan integral.	Crema de coliflor con tacos de jamón. Dorada al horno con calabacín a la plancha. Yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral.	Judías verdes con patata y zanahoria. Pimiento relleno de carne. 3 ó 4 fresas. 1 rebanada de pan integral.	Pasta con verduras. Tortilla de espárragos. Ensalada multicolor. 2 mandarinas. 1 rebanada de pan integral.	Patatas a la riojana. Ensalada variada. 1 yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral.	Lentejas con verduras. 1 filete a la plancha. Ensalada. 1 yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral.	Cardo con piñones. Conejo guisado con patatas y verduras. 1 pera. 1 rebanada pan integral.
MERIENDA	1 rebanada de pan integral. 1 trozo queso fresco. 1 cucharada de miel.	1 manzana.	1 yogur desnatado. 1 puñado de cereales.	1 vaso de leche semidesnatada. 2 galletas Maria.	Batido de fresas y plátano.	1 yogur desnatado. 1 manzana.	Macedonia. 2 galletas maria.
CENA	Patata y zanahoria cocida. Merluza al horno con tomates. 1 yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral.	1 huevo escalfado con arroz blanco. Ensalada verde. 1 pera. 1 rebanada de pan integral.	Berenjenas rellenas de verdura. Lenguado al horno. Ensalada de lechuga. 1 yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral.	Parrillada verduras. Lenguado al horno. 1 yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral.	Salmón con verduras al vapor y arroz. 1 yogur desnatado. 1 rebanada de pan integral.	Ensalada de verduras con huevo cocido. 1 cuajada con miel. 1 rebanada de pan integral.	Sopa de fideos. Bacalao a la plancha con verduras. Ensalada. 1 yogur desnatado.

4 RECETAS DE OTOÑO

1. ESCALIBADA DE VERDURAS CON DORADA SIN ESPINAS* (4 personas):

INGREDIENTES (4 personas)

- 600 g de dorada (lomos sin espinas)
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 cebollas
- 100 ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN:

Debemos asar las verduras enteras y juntas en el horno con un poco de sal* y un chorrito de aceite de oliva*, durante 1 hora a 175°C. Cuando estén listas y templadas, se limpian, pelan y trocean. Se mezclan con el jugo que generaron al asarse. A continuación, salamos los lomos, y los hacemos a la plancha con un poquito de aceite de oliva. Mientras calentamos la escalibada, y se sirve todo junto caliente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

- Calorías: 283 kcal. 14 % de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 20gr. 29% de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada: 3 gr. 16% de ingesta recomendada por día
- Azúcares: 7,5 gr. 8% de ingesta recomendada por día.
- Sal: 1 gr. 10 % de ingesta recomendada por día.

***COMENTARIO FINAL:** resulta una receta muy completa, digestiva y fácil de preparar y comer. Al ser cocinada al horno y a la plancha, se reducen las grasas y se mantienen los nutrientes, porque aprovechamos el jugo que segregan. Se puede reducir el aporte calórico y de grasas, reduciendo la sal (o eliminándola) y el aceite de oliva. La escalibada de verduras, puede servir de acompañamiento de cualquier otro pescado y/o carne, e incluso es una buena alternativa por sí sola para una cena.



2.MERLUZA CON SALTEADO DE SETAS AL MICROONDAS: (4 personas):

INGREDIENTES

- 800 g de merluza (sin piel ni espinas).
- 300 g de setas variadas (champiñones)
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 50 ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal



ELABORACIÓN:

Preparamos en un recipiente con tapa apto para microondas las setas variadas (o champiñones) la cebolla, los dientes de ajo, cortados muy finos, con una pizca de sal, y un chorrito de aceite. Lo tapamos y metemos al microondas 2 minutos a potencia máxima. Sacamos removemos todo, y hacemos el mismo procedimiento durante 3 minutos a potencia máxima. Sacamos del microondas y dejamos reposar aun tapado otros dos minutos. Transcurrido el tiempo comprobamos que esté cocinado, sino repetimos el calentado otros 2 minutos a potencia máxima. Una vez cocinado, se coloca sobre ello los trozos de merluza sin espinas ni piel, con una pizca de sal, perejil troceado. Tapamos y cocinamos a

media potencia en el microondas durante 2 minutos. Pasado el tiempo sacamos y dejamos reposar otros 2 minutos. Comprobamos que esté cocinado, si no repetimos procedimientos otros 30 segundos.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

- Calorías: 281 kcal. 14 % de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 17gr. 25% de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada: 3 gr. 15% de ingesta recomendada por día
- Azúcares: 3,2 gr. 4% de ingesta recomendada por día.
- Sal: 0,6 gr. 9 % de ingesta recomendada por día.

***COMENTARIO FINAL:** resulta una receta muy sencilla de preparar, y muy nutritiva, manteniéndose los nutrientes por la forma de cocción. Puede ser una buena alternativa tanto para comer si acompañamos con patatas cocidas o al horno. También puede ser buena alternativa para la cena, contiene pocas calorías y grasas, pudiendo reducirse eliminando la sal o bajando la cantidad de aceite. Se puede hacer igualmente con otros lomos de pescado sin espinas ni piel, y en vez de utilizar setas, podemos utilizar champiñones.

3.REPOLLO CON MAGRO DE CERDO Y COMINO (4 personas)

INGREDIENTES

- 600 g de lomo fresco de cerdo
- 400 g de repollo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 3 pimientos verdes
- Pimienta
- Comino
- Una pizca de sal
- 2 tomates
- 40 ml de aceite de oliva



ELABORACIÓN:

En primer lugar cortamos en juliana la cebolla, ajo, pimientos y repollo por separado. En una sartén con un poco de aceite doramos la cebolla y el ajo. Cuando estén dorados, se le añade el pimiento, y cuando estén blanditos, el repollo. Se cocina a fuego lento hasta que esté todo cocinado y blando. Se va removiendo, y mientras se corta el lomo en cuadraditos. Se sofríe en otra sartén, con un poco de aceite, pimienta, sal y comino. Emplatamos el lomo con las verduras.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

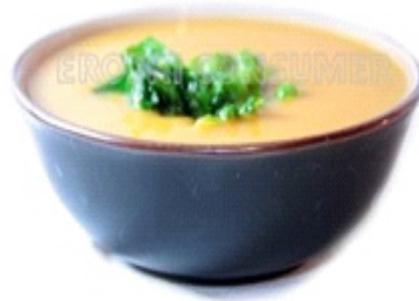
- Calorías: 210 kcal. 11 % de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 4,6 gr. 7 % de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada: 1,4 gr. 7 % de ingesta recomendada por día
- Azúcares: 6 gr. 7 % de ingesta recomendada por día.
- Sal: 1 gr. 10 % de ingesta recomendada por día.

***COMENTARIO FINAL:** a pesar de la idea extendida de que el cerdo es un alimento con mucha grasa y colesterol, la realidad es que ciertas partes del cerdo como chuleta, costillas, paleta, pierna, solomillo y lomo aportan entre 60 y 80 mgr. De colesterol por cada 100 gr. que es más bajo que la carne de cordero o de vaca, en muchos casos. Podemos acompañar con arroz cocido o con una rica ensalada de lechuga y cebolleta. En este caso al utilizar el lomo de cerdo, que es prácticamente magro, se obtiene una receta con un alto contenido de proteínas de valor biológico: 18-20 gr. por 100 gr., vitaminas como la tiamina o B1 y la B12. Además lo acompañamos de verduras, por lo que aumentamos su nivel nutricional. Para una comida podríamos acompañarlo de un poco arroz integral, o patatas cocidas o al horno, u otro carbohidrato. Para la cena puede resultar un plato más pesado.

4. CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA CON CRUJIENTE DE ACELGAS Y GUISANTES (4 personas)

INGREDIENTES

- 500 g de zanahoria
- 300 g de calabaza
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- 50 g de acelgas frescas
- 30 g de guisantes
- Una pizca de sal



ELABORACIÓN:

Para empezar limpiamos y troceamos en dados la calabaza y la zanahoria. Después pelamos y cortamos en juliana la cebolla, ajos y el puerro. En una olla, con un chorrito de aceite y una pizca de sal, sofreímos la cebolla, ajos y puerro, y cuando este dorado, agregamos la zanahoria y la calabaza, se rehoga, y cubrimos con agua. Se cocina a fuego lento durante 1 hora, o 20 minutos en una olla a presión. Una vez cocinado, se le pasa la batidora, y se matiza con una cucharadita de aceite de oliva.

Si se quiere para decorar, ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva, y cuando esté caliente se

saltean los guisantes con unas hojas de acelga cortadas. Echamos una pizca de sal, y cuando cambie de color, retiramos del fuego. Después decoramos al gusto en cada plato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

- Calorías: 77 kcal. 4 % de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 1 gr. 1 % de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada: 0,2 gr. 1 % de ingesta recomendada por día
- Azúcares: 11 gr. 12 % de ingesta recomendada por día.
- Sal: 1 gr. 10 % de ingesta recomendada por día.

***COMENTARIO FINAL:** este plato es una muy buena alternativa de cena para las noches de otoño. Como en todas las recetas podemos optar por reducir el aceite, y eliminar la sal. Resultará un plato igual de sabroso. También se puede utilizar un poco de nata líquida o margarina vegetal para hacer la crema más suave, pero aumentaríamos considerablemente las calorías y las grasas por ración. También puede considerarse un primer plato de una comida. Es muy digestivo, fácil de comer y nutritivo.

5. ENSALADA DE POLLO CON ANACARDOS (4 personas)

INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 1 tomate maduro
- 1 cebolla
- 1 manzana roja
- 250 g de pechuga de pollo
- 75 g de anacardos fritos con sal
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre de Jerez
- Una pizca de sal
- Unas gotas de zumo de naranja.



ELABORACIÓN:

Cortamos las pechugas de pollo en taquitos, y las cocinamos en una sartén con unas gotas de aceite de oliva y sal. Los salteamos, y cuando esté listo, lo reservamos.

Lavamos la lechuga, tomate y manzana, y troceamos al gusto. Añadimos la cebolla y aliñamos con una pizca de sal, vinagre de jerez, y aceite de oliva. Después añadimos unas gotas de naranja y los frutos secos pelados, limpios y troceados. Se mezcla escurre el aceite del pollo salteado, y se le añade a la ensalada. Se mezcla y ya está listo para comer.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

- Calorías: 280 kcal. 14 % de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 15 gr. 23 % de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada: 3 gr. 15% de ingesta recomendada por día
- Azúcares: 6,4 gr. 7 % de ingesta recomendada por día.
- Sal: 0,5 gr. 9 % de ingesta recomendada por día.

***COMENTARIO FINAL:** la carne de pollo es fuente de hierro, zinc, fósforo, vitamina A, B9, B3 y B12. Es de fácil digestión y baja en colesterol. Los anacardos, son muy ricos en ácidos grasos insaturados, y poseen grandes cantidades de vitaminas del grupo B y E, hierro, fósforo, zinc y magnesio. Este plato se presenta como una buena alternativa de segundo plato, por ejemplo, detrás de la crema de calabaza a la comida, o por sí mismo como cena, al comienzo del otoño. Es una ensalada templada, por lo que no nos dará sensación de frío, aunque comience refrescar. Es un plato muy versátil, se puede usar distintos tipos de lechuga, canónigos, incluso espinacas frescas crudas, le darán mucho sabor. En vez de manzana, podemos echar pera, que también es típica de esta época, y si queremos hacerla en verano, no tenemos más que dejar enfriar el pollo salteado, y añadir fruta más fresca, como puede ser la piña, el melón o la sandía. Así mismo podemos cambiar el tipo de fruto seco, usando nueces en vez de anacardos, pistachos, almendras en función del gusto.

6.SALMÓN EN PAPILOTE (4 personas)

INGREDIENTES

- 500 g de salmón (lomos sin piel ni espinas)
- 1 cebolla
- 100 g de judías verdes (pueden utilizarse de bote)
- 1 zanahoria
- 50 g de champiñones
- 60 ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN:

En una sartén, con un poco de aceite salteamos la cebolla, las judías, la zanahoria, y los champiñones pequeños enteros, con una pizca de sal. Salamos los lomos de salmón y los untamos con aceite por ambos lados. Cortamos un trozo de papel de aluminio en forma de cuadrado, amplio, y lo untamos con aceite. Se colocan las verduras salteadas y el lomo de salmón. Cerramos el de papel aluminio y horneamos en el horno precalentado a 200º C unos 20 minutos o hasta que se inflen los paquetitos de aluminio. Servimos abierto el paquetito del salmón y acompañado con las verduras.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

- Calorías: 193 kcal. 10% de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 11gr. 15 % de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada:2 gr. 10% de ingesta recomendada por día
- Azúcares: 3,3gr. 4% de ingesta recomendada por día.
- Sal: 1 gr. 10 % de ingesta recomendada por día.

*COMENTARIO FINAL:

El salmón como pescado azul, es rico en grasas poliinsaturadas, proteínas de alto valor biológico y hierro. Esta receta, cumple con los requisitos de dieta "cardiosaludable", debido a su perfil graso, en el que predominan las grasas insaturadas del salmón y el aceite de oliva. Por ello, esta receta es adecuada para todas las edades, y en especial, para situaciones de riesgo cardiovascular. Acompañado con una rebanada de pan, podría ser un plato único para la comida.



3.SETAS CON PIÑONES Y PASAS (4 personas)

INGREDIENTES

- 400 g de brotes de setas variadas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 40 g de piñones
- 40 g de uvas pasas sin pepitas
- 40 ml de aceite de oliva
- 4 g de sal

ELABORACIÓN:

En una sartén, doramos la cebolla y los dientes de ajo, cortado todo fino. Añadimos las setas limpias junto con los piñones y las uvas pasas. Cocinamos el salteado durante 15 minutos hasta que esté tierno, ponemos a punto de sal y servimos al momento.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

- Calorías: 196 kcal. 10 % de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 15 gr. 21 % de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada: 1,8 gr. 9 % de ingesta recomendada por día
- Azúcares: 11 gr. 12 % de ingesta recomendada por día.
- Sal: 0,4 gr. 7 % de ingesta recomendada por día.

*COMENTARIO FINAL:

Esta nutritiva receta, puede servir de primer plato, acompañamiento, o incluso para una cena ligera. Las setas son muy ligeras, aportan muy pocas calorías, son casi un 80 % de agua, vitaminas del grupo B (B1, B2, B6), niacina y ácido fólico, fósforo, potasio, hierro, cobre y zinc; y casi no aportan grasas, por eso podemos acompañarlas de los piñones; es un fruto seco que desataca de su aporte proteico, un 20 % de su peso, rico en ácidos grasos poliinsaturados, y una buena fuente de energía. También son ricos en vitaminas del complejo B, en vitamina E, y en minerales como el potasio, fósforo y magnesio, hierro y zinc. Esta receta también lleva pasas, que es un alimento rico en hidratos de carbono, proteínas, destaca por su contenido en potasio, pero también posee hierro, calcio, sodio, vitaminas del grupo B, A, fósforo y alto contenido en fibra. Es una alternativa muy completa, y saciante.



POSTRES

Postres ricos en vitaminas y minerales.

Aunque a primera vista, cualquier producto de repostería o bollería nos puede resultar más sabroso y cómodo a la hora de tomar un postre, es importante el fomentar las frutas y lácteos como postre, no sólo por su sencillez a la hora de disfrutarlos, sino también por ser muchos más saludables y nutritivos.

Las frutas nos proporcionan azúcares, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Los lácteos, aportan principalmente calcio, fósforo, proteínas de buena calidad, vitaminas A y D (los enteros o bajos en grasa "enriquecidos" en dichas vitaminas) y vitaminas del grupo B.

Ideas para hacer más atractivos el consumo de frutas y lácteos:

-La fruta puede tomarse al natural, en zumo, triturada, o en batido con leche o yogur, en compota, en macedonia de distintas frutas, acompañada de queso fresco, en gelatina, asada, acompañada de un poco de helado (ocasional), acompañada con un poco de azúcar integral.

-Los lácteos como el yogur, queso fresco, cuajada o requesón, también puede acompañarse de fruta troceada, de frutos secos, de azúcar integral, miel.

-Existen muchas maneras alternativas de disfrutar de estos postres saludables, y todas son muy sencillas y accesibles a cualquier persona.

A continuación, aparecen 2 recetas también sencillas y saludables, que son un poco más elaboradas, como idea para una ocasión especial:



1.MOUSSE CALIENTE DE PERAS DE SAN JUAN (4 personas)

INGREDIENTES

- 800 g de peras
- 30 ml de nata líquida
- 60 g de azúcar
- Extracto de vainilla líquida
- 3 claras de huevo

ELABORACIÓN:

Se pelan las peras y se cortan en trozos. Se añade la nata líquida, el extracto de vainilla y azúcar. Se bate hasta que esté todo uniforme. A parte se baten las claras a punto de nieve, y se incorpora poco a poco a la mousse. Se echa en una tartera, y se mete en el horno precalentado a 180 ° C durante 25- 30 minutos.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

- Calorías: 175 kcal. 9 % de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 1,6 gr. 2 % de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada: 1 gr. 5 % de ingesta recomendada por día
- Azúcares: 34 gr. 38 % de ingesta recomendada por día.
- Sal: 0,1 gr. 1 % de ingesta recomendada por día.

*COMENTARIO FINAL:

Las propiedades nutritivas de esta fruta son: contenido en fibra, potasio, sobre todo. Al contener nata y azúcar, es un postre, bastante calórico, por lo tanto se recomienda como una receta ocasional. Para reducir aporte calórico, se puede suprimir perfectamente en azúcar, con el propio azúcar de la pera, y el extracto de vainilla, no supondrá un gran cambio en su sabor.



1. ARROZ CON LECHE Y CAFÉ (4 personas)

INGREDIENTES

- 500 ml de leche
- 40 g de arroz
- 4 g de café soluble en polvo
- 30 g de azúcar
- Cáscara de medio limón
- Un palo de canela
- Canela molida

ELABORACIÓN:

En una cazuela se echa la leche, un cáscara de limón, un palo de canela y el arroz. Se remueve todo, y se deja cocer a fuego lento durante 45 minutos. A media cocción, se añade poco a poco el café soluble y el azúcar previamente disueltos en un vaso de leche, y se deja cocer todo hasta que quede cremoso. Se puede presentar con un poco de canela en polvo por encima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:

- Calorías: 151 kcal. 8 % de Ingesta recomendada por día
- Grasa: 4,6 gr. 7 % de Ingesta recomendada por día.
- Grasa saturada: 3 gr. 12 % de ingesta recomendada por día

-Azúcares: 14 gr. 15 % de ingesta recomendada por día.

-Sal: 0,1 gr. 1 % de ingesta recomendada por día.

*COMENTARIO FINAL:

La leche aporta proteínas y minerales como el calcio, vitamina D, mientras que el arroz es una buena fuente de hidratos de carbono complejos. Podemos hacer este postre más saludable reduciendo o eliminando la cantidad de azúcar, echando leche semidesnatada y utilizando arroz integral. El café soluble, se recomienda sea descafeinado, ya que no hay diferencia en el sabor, y evitamos los efectos de la cafeína.



5 GUIA PARA LA COMPRA SALUDABLE

El momento de la compra tiene gran importancia, no sólo a nivel económico, sino también a nivel nutricional; hacer una compra inteligente, implica no sólo comprar los productos más saludables, y con mejor relación calidad precio, sino también el cómo y cuándo los compramos. Por tanto es importante la organización a la hora de hacer la compra. Ahorra tiempo en hacer la compra, dinero y se consigue mayor variedad de nutrientes en sus comidas, satisfaciendo las necesidades nutricionales.

No es una tarea fácil, pero tampoco imposible. Una serie de consejos:

·**Planificar anticipadamente el menú** (diaria o semanalmente, según cuando se quiera comprar). En esta etapa del desarrollo, se dispone de más tiempo para planificarse, y para hacer una compra diaria. Es bueno hacer una compra diaria, ya que nos mantiene activos físicamente, tenemos el aliciente de salir, dar un paseo, socializar y al mismo tiempo podemos decantarnos por la compra de producto fresco que contiene todas sus vitaminas y minerales. El planificar el menú, nos permite tener en cuenta la variedad de alimentos necesarios para dieta equilibrada (pirámide

nutricional), y también nos ayuda a mantener nuestra mente activa.

·**Tener en cuenta qué comensales habrá en cada comida.** (para tener en cuenta cantidades, que no se estropeen alimentos, ni nos quedemos cortos)

·**Prestar atención a ofertas o listas de precios.** Prácticamente todos los días aparecen en nuestros buzones folletos con ofertas de distintos supermercados. No debemos guiarnos sólo por las marcas, o comprar en un solo supermercado o tienda. Como disponemos de más tiempo, podemos calcular que nos sale mejor en qué establecimiento, en dónde dan mayor calidad en verduras, en dónde de carnes.

·**Repasar la despensa de su cocina,** para no comprar algo de lo que ya dispongamos.

·**Hacer una lista de la compra. Más práctica es con 3 columnas: alimentos no perecederos (arroz, pastas, harinA) alimentos frescos, y congelados.**

Así a la hora de comprar se da más prioridad a los primeros en la lista, y por último se cogen los congelados, para poder mantener en mayor grado la cadena de frío. Si es posible guardar los congelados en una bolsa isotérmica.

· Es bueno ir con tiempo, no ir apurado, ni cansado y/o con hambre, ya que así nos permite elegir las mejores opciones.

· Leer la información que aparece en la etiqueta, verificando la información nutricional; nos ayudará a la hora de evaluar la calidad de algunos productos. Si la letra es muy pequeña y tiene alguna duda, solicite la ayuda de las dependientas, estarán encantadas de echarles una mano.

· Muy importante: verificar la fecha de caducidad y consumo preferente, sobre todo en ofertas.

· Compruebe que el envase del producto está en perfectas condiciones. Debemos descartar los abollados, abombados o deteriorados.

· No colocar la carne y el pescado crudo sobre otros productos, ya que podrían gotear y contaminarlos. Además, los alimentos deben estar separados correctamente de los productos tóxicos (productos de limpieza, insecticidas, etc.).

TRUCOS A LA HORA DE COMPRAR PRODUCTOS FRESCOS:

· **CARNE:** pedir cortes de carne magra, con poca grasa. Las partes de zonas menos activas del animal siempre serán más tiernas, como el lomo y costillas. (falda, espalda y patas menos tierno)

· **CARNE DE CERDO:** cortes de carne firme y tono rosado, menos grasas.

· **AVE:** Un ave de buena calidad es aquella cuyos huesos tienen mucha carne, con partes bien formadas, una capa de grasa bien desarrollada y distribuida bajo la piel y sin huesos rotos o dislocados, plumas, carne al descubierto o decoloraciones.

· **PESCADOS:** en los pescados debemos fijarnos:

· **Cuerpo:** arqueado y rígido.

· **Escamas:** unidas, brillantes y no viscosas.

· **Piel:** húmeda, sin arrugas o manchas, conservando el color propio de cada especie.

· **Ojos:** deben ser transparentes, brillantes y salientes. El iris no debe estar manchado de rojo.

· **Branquias:** coloreadas del rosado al rojo intenso, húmedas, brillantes y con olor suave.

·**HUEVOS**: cáscaras sin grietas, roturas ni manchas. Deben lavarse justo antes del consumo, y evitar comprarlos con fecha próxima a la caducidad.

·**FRUTA**: Trate de comprar sólo lo que se necesita. Así evitamos desperdicios. Es mejor comprar fruta de temporada, la calidad y el precio es mejor. Comprobar que tienen buen color y que están libres de golpes, perforaciones, manchas, si los cítricos pesan poco, suele indicar, que carecen de pulpa y zumo. La piel áspera indica que es de corteza gruesa y poca pulpa, y opaca, seca y esponjosa, suele indicar que está la fruta estropeada.

·**VERDURAS Y HORTALIZAS**: Aproveche a comprar las verduras y hortalizas de temporada. Los precios y la calidad son mejores. Es preferible optar por verduras y hortalizas ya maduras, de apariencia fresca y libre de magulladuras y señales de deterioro. Maneje las verduras y hortalizas con cuidado y no les cause magulladuras. Las verduras y hortalizas de mayor calidad son las frescas y tiernas, de buen color y casi libres de golpes o indicios de deterioro.

EJEMPLOS:

- Lechuga, escarola, espinaca, acelga**: De hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde brillante y uniforme.
- Berenjenas**: De color morado oscuro, firmes, pesadas y de piel suave y uniforme.
- Tomates**: Maduros, de piel lisa y sin defectos.
- Patatas**: Las más firmes y libres de defectos, y que estén en buen estado.
- Zanahorias**: Bien formadas, suaves, de buen color y firmes.
- Remolacha**: Firmes, redondas y carnosas, de color rojo oscuro y superficie suave.
- Pepino**: Firmes y de color verde oscuro.
- Espárragos**: Con puntas cerradas y compactas, de tallo tierno y redondo, de color verde brillante.
- Alcachofas**: Con hojas gruesas y compactas, y de escamas de apariencia fresca.
- Brócoli**: Firmes, de flores pequeñas y compactas, con tallo no demasiado grueso o duro.
- Judías verdes**: De apariencia y color brillante, con vainas frescas y firmes.

6 WEBS - BLOGS DE INTERÉS - APPS:

http://www.espaciomayores.es/espaciomayores_01/index.htm

<http://www.servalia.org/recetario-tematico-para-personas-mayores-com-1-50-2-492/>

<http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/>

<http://lacocinadefrabisalavozdeg Galicia.es/menu-semanal-del-5-al-11-septiembre/>

APPS ANDROID gratuitas:

1. Diet Assistant: si queremos bajar de peso, ofrece opciones de comida, según tus gustos, y para conseguir el peso ideal que buscamos. También ayuda con la lista de la compra.

2. My Diet Coach: ayuda con la motivación si se quiere empezar una dieta nueva, y además también registra el ejercicio diario. Tiene recordatorios para beber agua, hacer ejercicio, o realizar determinadas recetas saludables.

3. Calorie Counter by FatSecret: permite identificar las calorías y el contenido proteico de los alimentos que se consumen. Se ponen una serie de datos, edad, peso deseado, sexo, e indicará cual es la estrategia mensual y diaria a seguir para conseguir el peso adecuado. También tiene en cuenta el ejercicio realizado.

4. Daily Yoga: es una de las mejores disciplinas para mantener una vida saludable. Con esta aplicación podrás tener uno de los mejores entrenamientos ya que te proporciona sesiones dinámicas de yoga con diferentes duraciones y niveles de dificultad, instrucciones de voz, música de fondo y una excelente comunidad social.

5. iTriage Health: es una aplicación desarrollada por doctores que permite determinar el estado de salud y el lugar al cual deberás ir para recibir tratamiento. No sustituye la visita al médico, pero si se necesita información sencilla es interesante. Tiene un completo diccionario de términos médicos con imágenes, descripciones y enlaces a vídeos de YouTube que te permitirán recopilar información sobre tu problema para acercarte a un profesional. Posee un buscador de síntomas con sus posibles causas y tratamientos posibles o encontrar el hospital, sala de urgencias, clínicas, farmacia o médico más cercano.



Guía digital



DEPUTACIÓN DE LUGO

