

**PERSONES INNOVANT** ←

**PROGRAMA DE  
ACTIVIDADES DE  
DIETÉTICA Y NUTRICIÓN**



AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA

Missions  
València 2030

**LAS NAVES**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

→ **PER A PERSONES**

**LAS NAVES**

# ÍNDICE

<b>Programa</b> .....	Págs. 2-14
Ficha técnica.....	Pág. 2
Introducción.....	Págs. 3-6
Pautas.....	Págs. 6-14
<b>Sesión 1</b> .....	Págs. 15-28
Presentación.....	Págs. 15-28
Anexo 1.....	Págs. 29-31
Cuadro hábitos.....	Pág. 30
Preguntas de la sesión.....	Pág. 31
<b>Sesión 2</b> .....	Págs. 32-59
Presentación.....	Págs. 32-51
Anexo 2.....	Págs. 52-59
Imágenes cartas alimentación.....	Págs. 52-59
<b>Sesión 3</b> .....	Págs. 60-87
Presentación.....	Págs. 60-80
Anexo 3.....	Págs. 81-87
Recetario.....	Págs. 81-87
<b>Sesión 4</b> .....	Pág. 88-89
Lista de la compra Cabanyal.....	Pág. 89

# PROGRAMA

## Ficha técnica:

**Autora: Las Naves**

### CENTROS INSCRITOS:

- CENTRO DE SALUD SERRERÍA I

### LUGAR DE IMPARTICIÓN:

Biblioteca del centro de salud.

### FECHAS:

- **SESIÓN 1:** lunes 14 de noviembre de 9:30 a 11.
- **SESIÓN 2:** miércoles 16 de noviembre 2022, de 11:30 a 13:00.
- **SESIÓN 3:** 21 de noviembre 2022, de 9:30 a 11
- **SESIÓN 4 VISITA AL MERCADO del CABANYAL:** 14 de diciembre de 2022 de 9:30 a 10.30.

**DURACIÓN de cada sesión:** hora y media en horario de mañanas

**Nº participantes:** 10-12 personas

## I. **Introducción**

### **¿Qué es una dieta saludable?**

Una dieta saludable es una dieta que mantiene o mejora la salud en general. Una dieta saludable proporciona al cuerpo la nutrición esencial: líquidos, macronutrientes como las proteínas, micronutrientes como las vitaminas y fibra y energía alimentaria adecuadas. Según la OMS<sup>1</sup>, “una dieta saludable ayuda a proteger contra la malnutrición en todas sus formas y es la base para la salud y el desarrollo. También ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y otras condiciones relacionadas con la obesidad. Junto con la falta de actividad física, una dieta poco saludable es uno de los principales riesgos mundiales para la salud”. La evidencia muestra los beneficios de una dieta alta en frutas, verduras, legumbres, nueces y granos, pero baja en sal, azúcares libres y grasas, particularmente grasas saturadas y trans. Lo que constituye una dieta saludable puede diferir según las necesidades del individuo, los alimentos disponibles localmente, las costumbres dietéticas, las normas culturales y otras consideraciones. Sin embargo, los principios básicos de una alimentación saludable siguen siendo los mismos para todos.

En términos generales, una dieta saludable significa que debe haber un equilibrio entre la ingesta de energía (calorías) y el gasto de energía. La OMS también recomienda limitar la ingesta de sodio a menos de 2 gramos por día (equivalente a 5 gramos de sal), reducir los azúcares libres a menos del 10 % (idealmente, el 5 %) de la ingesta total de energía y alejar la ingesta de grasas de las grasas trans industriales.

### **Una dieta saludable para los adultos mayores<sup>2</sup>**

Los adultos mayores son más vulnerables a desarrollar un peor estado nutricional por la falta de dientes, la pérdida del gusto o la poca movilidad; como consecuencia, estos factores pueden afectar la ingesta dietética. El envejecimiento se asocia con una disminución de la actividad física, disminución de la masa corporal magra y pérdida del apetito, que concurren en la reducción de la función y el rendimiento físicos, lo que conduce a varios resultados negativos para la salud. El envejecimiento puede estar asociado a

---

<sup>1</sup><https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<sup>2</sup>Contenido basado en:

Maria Besora-Moreno, Elisabet Llauredó, Lucía Tarro y Rosa Solà: “Factores sociales y económicos y la desnutrición o el riesgo de desnutrición en los ancianos: revisión sistemática y metanálisis de estudios observacionales” *Nutrients* 2020, 12, 737; doi:10.3390/nu12030737

Christa Boulos, Pascale Salame y Pascale Barberger-Gateau: “Aislamiento social y riesgo de desnutrición entre las personas mayores” *Geriatrics Gerontology International* 2016 doi: 10.1111/ggi.12711

la malnutrición, que es un problema de salud pública caracterizado por un estado fisiológico multifactorial.

Los factores sociales asociados a la malnutrición incluyen el estilo de vida, la soledad, el aislamiento, el estado civil, el nivel educativo, el nivel socioeconómico y el lugar de residencia. Las personas solteras, viudas o divorciadas son los más malnutridos o con mayor riesgo de malnutrición, especialmente los viudos. La soledad podría haber influido en el estado nutricional a través de una variedad de áreas, desde el apetito hasta la capacidad de hacer la compra. Los adultos mayores con bajo nivel educativo tienen un peor estado nutricional debido a la falta de habilidades culinarias o conocimientos insuficientes para elegir alimentos saludables. Además, existe una mayor prevalencia de malnutrición en las personas que viven en zonas rurales. Otro determinante de la malnutrición es el nivel de ingresos, existiendo una fuerte relación entre los niveles de pobreza y malnutrición en la población adulta mayor.

La evidencia científica afirma que tanto el aislamiento social objetivo como el sentimiento subjetivo de soledad están asociados con la malnutrición y el riesgo de malnutrición entre la población adulta mayor.

Por lo tanto, las características físicas y el estado de salud de los adultos mayores, y los determinantes sociales y económicos del riesgo de malnutrición y/o desarrollo de la malnutrición deben ser considerados al preparar actividades de capacitación dirigidas a reducir la malnutrición en los adultos mayores.

Las Naves y la UPV desarrollaron una actividad similar en el marco del proyecto Healthy Loneliness 2019-2020 financiado por EIT Health. El riesgo de malnutrición fue una de las necesidades identificadas durante la fase de análisis realizada durante 2019, por lo que se diseñaron e implementaron actividades de capacitación dirigidas a adultos mayores en riesgo de soledad no deseada a través de la mejora de habilidades nutricionales, de compra y de cocina, logrando altos niveles de satisfacción. y empoderamiento entre los participantes. El número de participantes fue de 31 adultos mayores (edad 60-85 años) distribuidos en 3 grupos o cursos.

El curso de nutrición constó de 3 sesiones de una hora cada una y una de 3 horas. 2 de las sesiones de 1 hora fueron teóricas, y se realizaron presentaciones sobre hábitos de alimentación saludable (propiedades de los alimentos, cómo combinar diferentes tipos de alimentos...) así como alimentación específica para cierto tipo de enfermedades comunes (hipertensión, colesterol, diabetes ...). La tercera sesión de 1h fue una sesión práctica, en la que se realizó una visita al mercado de barrio para conocer los

comercios y animarles a comprar en él. La sesión final de 3 horas correspondió a un taller de cocina en el que los propios usuarios cocinaron platos saludables y sencillos. Estas sesiones fueron impartidas por dos médicos de Atención Primaria voluntarios en su Centro de Atención Primaria, una guía del mercado municipal y Valencia Club Cocina, un club de cocina.

Esta experiencia y las lecciones aprendidas de ella inspiran las siguientes secciones.

## II. **Pautas:**

### **A. Descripción del participante**

Es importante tener en cuenta las características de los participantes mayores para poder diseñar actividades que se adapten a las capacidades cognitivas y físicas del grupo. El número de participantes en cada grupo no debe exceder de 10 a 12 asistentes.

### **B. Breve descripción de la actividad:**

El curso consta de tres sesiones que combinan trabajo teórico y práctico. El objetivo es enseñar sobre conceptos básicos de nutrición y alimentación saludable, el etiquetado nutricional, y hacer una buena compra saludable. Además, en uno de los centros de salud se realizará una sesión adicional que consistirá en la visita del mercado del barrio, para poder poner en práctica las lecciones aprendidas durante el curso.

### **C. Requisitos específicos/instrucciones complementarias referentes a personas mayores:**

- Lugar adaptado para personas con movilidad reducida y con fácil acceso desde el exterior
- Sala suficientemente amplia para el número de personas, bien ventilada y que cumpla con las normas de seguridad sanitaria por el COVID 19 (ventilación, mascarillas disponibles, distancia de seguridad, medidas y material para la desinfección de manos y muebles, etc)
- Mobiliario y material adecuado a la materia a impartir: mesas, sillas, ordenador, proyector, material de apoyo didáctico en cantidad suficiente para los participantes (más del número de asistentes previsto), micrófonos en caso necesario
- Sala con buena acústica.
- Aseos adaptados a movilidad reducida y diversidad funcional, próximos al aula o sala donde se desarrolle la actividad, bien señalizados

- Las sesiones no deben comenzar muy temprano en la mañana, por ejemplo, no antes de las 9:30 a. m. y terminar antes de las 12:00 a. m. Es preferible la mañana a las sesiones de la tarde.
- La duración de la sesión debe incluir las características físicas y cognitivas de los grupos destinatarios; sin embargo, no debe exceder los 90 minutos (sin el descanso).
- Si es posible, involucre e involucre a las partes interesadas de referencia para los adultos mayores, como médicos de cabecera, enfermeras, trabajadores sociales, ONG, para brindarles confianza y confiabilidad en las actividades.

## D. Descripción detallada de los recursos para sesión/formación

<b>Curso: Alimentación saludable para vivir más y mejor</b>	
<b>Facilitador</b>	<b>Profesor/Educador</b>
<b>Requisitos específicos a tener en cuenta, si los hubiere</b>	Cada sesión/entrenamiento debe comenzar con un ejercicio de romper el hielo o un ejercicio de recordatorio para facilitar la asimilación de nuevos conceptos.
<b>Planificación y preparación</b>	El docente debe preparar un conjunto de materiales para apoyar el aprendizaje fácil, como tarjetas, juegos, dados, fotos para los participantes.
<b>Metodologías</b>	Los métodos de aprender haciendo y aprender jugando permiten un debate abierto y la comunicación entre los participantes y dichas metodologías crean un entorno de aprendizaje basado en la creatividad y la libertad. Además, promueven el valor de aprender unos de otros y también ayudan a descubrir nuevas habilidades y recursos.
<b>Objetivos clave</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejorar la calidad de vida de las personas mayores</li> <li>2. Concientizar/motivar a este grupo sobre la importancia de los hábitos de nutrición saludable para la calidad de vida</li> <li>3. Transferir conocimientos, pautas y procedimientos sobre cómo adoptar dietas saludables en la vida diaria.</li> <li>4. Combatir la soledad mejorando las interacciones interpersonales con otras personas</li> </ol> <p>Los estudiantes que completen con éxito esta actividad / curso podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer conceptos básicos de nutrición y diferentes nutrientes importantes para el organismo.</li> <li>• Aprender a identificar productos saludables y otros no recomendados a la hora de realizar la compra.</li> <li>• Comprender la relación entre nutrición y salud.</li> <li>• Conocer algunos nuevos platos saludables</li> </ul>
<b>Beneficios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar los resultados sociales y las interacciones de las personas mayores</li> <li>• Alentar a las personas mayores a permanecer activas en su hogar por más tiempo</li> <li>• Mejorar la salud de los adultos mayores</li> </ul>

## E. Desarrollo de la actividad

<b>Sesión I ¿Cómo nos alimentamos?</b>				
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Equipo</b>	<b>Propósito de la actividad</b>	<b>Comentarios adicionales</b>
<b>10 minutos</b>	<b>Ejercicio para romper el hielo</b>	Etiquetas adhesivas	Actividad informal para conocerse	Los participantes se presentan, escriben su nombre en una etiqueta adhesiva y explican por qué están en el curso.
<b>30 minutos</b>	<b>Hábitos diarios de alimentación y cocina.</b>	Papel mural y rotuladores	Conocer sus rutinas y hábitos actuales relacionados con las comidas, la cocina y la compra de alimentos.	Cada participante explica cuáles son sus rutinas diarias respecto a las diferentes comidas, con quién comen, cómo las preparan, cómo las planifican y patrones de compra. Identificar sus platos favoritos y sus recetas favoritas para cocinar. Esta información será muy útil para enfocar el resto de actividades formativas y también para ser más efectivos en el cambio de hábitos.

<p><b>30 minutos</b></p>	<p><b>Introducción a la dieta saludable.</b></p>	<p>portátil, proyector, pantalla, material didáctico (presentación en formato papel)</p>	<p>Capacitar sobre alimentación saludable para adultos mayores</p>	<p>Efectos de los hábitos alimentarios no saludables sobre la salud, concepto de dieta saludable (OMS), introducción al plato Harvard y pirámide de alimentación saludable.</p>
<p><b>10 minutos</b></p>	<p><b>Resumen / recapitulación</b></p>		<p>Sensibilizar sobre la idoneidad de los hábitos actuales frente a los saludables</p>	<p>Tiempo para que los participantes compartan sus puntos de vista sobre los elementos explicados en comparación con sus hábitos alimentarios actuales</p>

<b>Sesión II ¿Cómo deberíamos alimentarnos?</b>				
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Equipo</b>	<b>Propósito de la actividad</b>	<b>Comentarios adicionales</b>
<b>10 minutos</b>	<b>Repaso de la sesión anterior</b>	ordenador, proyector, pantalla, material didáctico (presentación en formato papel)	Recordar conceptos anteriores	Los participantes explican voluntariamente lo que recuerdan de la sesión anterior
<b>30 minutos</b>	<b>Dieta saludable</b>	ordenador, proyector, pantalla, material didáctico (presentación en formato papel)  Rueda de los alimentos		Profundizar en el concepto de Harvard Plate, los colores de frutas y verduras, falsos mitos sobre dietas saludables, consejos sobre compras saludables
<b>20 minutos</b>	<b>Ejercicio práctico: diseñar un menú diario</b>	Tarjetas	Anclar los conceptos explicados	Se divide a los participantes en grupos y se les pide que diseñen un menú para un día (almuerzo, comida y cena), utilizando tarjetas con diferentes elementos del plato Harvard, y luego compartirlas con el resto del grupo
<b>10 minutos</b>	<b>Resumen / recapitulación</b>		Sensibilizar sobre la idoneidad de	Tiempo para que los participantes

			los hábitos actuales frente a los saludables	compartan sus puntos de vista sobre los elementos explicados en comparación con sus hábitos actuales de alimentación/nutrición/compras
Como tarea para la próxima y última sesión, se anima a los participantes a preparar una comida saludable siguiendo los conceptos explicados durante el curso, y luego traerla a la siguiente sesión para compartirla con el resto de los participantes. Se le pide a cada participante traer un almuerzo saludable en la siguiente sesión.				

<b>Sesión III ¿Sabemos realmente lo que compramos?</b>				
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Equipo</b>	<b>Propósito de la actividad</b>	<b>Comentarios adicionales</b>
<b>10 minutos</b>	<b>Repaso de la sesión anterior</b>	ordenador, proyector, pantalla, material didáctico (presentación en formato papel)	Para recordar conceptos anteriores	Los participantes explican voluntariamente lo que recuerdan de la sesión anterior
<b>20 minutos</b>	<b>compras saludables</b>	ordenador, proyector, pantalla, material didáctico (presentación en formato papel)	Para aprender a hacer una compra saludable a partir de la lectura de las etiquetas	Aprender a identificar productos saludables y otros no recomendados a la hora de hacer la lista de la compra.
<b>20 minutos</b>	<b>Recetas saludables</b>	Material necesario para degustar las comidas.	Compartir recetas saludables de almuerzo con las demás participantes	Las recetas se pueden recopilar en un libro y compartir entre los participantes.
<b>10 minutos</b>	<b>Resumen / recapitulación</b>		Dar a conocer lo que los participantes han aprendido durante el curso.	Tiempo para que los participantes compartan cuáles son los principales consejos o resultados que han aprendido del curso.

<b>Sesión IV Visita al mercado del Cabanyal</b>				
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Equipo</b>	<b>Propósito de la actividad</b>	<b>Comentarios adicionales</b>
<b>Entre 60 y 90 minutos</b>	<b>Visita a un mercado municipal (Mercado del Cabanyal)</b>	Visita guiada por personal del mercado	<p>Confeccionar una cesta de la compra saludable por unos 50 euros.</p> <p>Concienciar sobre las ventajas de la compra de proximidad y productos de temporada para la salud y el medioambiente.</p>	La cesta de la compra se define previamente con la persona guía de la visita al mercado.

#### **F. Resultados y habilidades adquiridas**

- Habilidades mejoradas sobre hábitos nutricionales saludables (y por lo tanto, mejorar la salud)
- Lucha contra la malnutrición como efecto de la soledad no deseada
- Mejores y más duraderas conexiones entre los participantes

#### **G. Herramientas para la evaluación**

- Participación en la recapitulación final y conclusiones de cada sesión
- Compartir una receta saludable a partir de los conceptos explicados en el curso.

# SESIÓN 1

¿Cómo nos alimentamos?

## Taller de dietética y nutrición

Sesión I  
¿Cómo nos alimentamos?

# LAS NAVES

Taller de dietética y nutrición

Missions València 2030

**LAS NAVES**

## ||| DESAYUNO



Taller de dietética y nutrición

Missions València 2030 **LAS NAVES**



## ALMUERZO



Taller de dietética y nutrición

Missions València 2030 **LAS NAVES**



## COMIDA





# MERIENDA



# CENA



## Importancia de comer bien

<p><b>1</b></p> <p>Niveles de energía más estables y mayor motivación para entrenamiento físico</p>	<p><b>2</b></p> <p>Menor grasa corporal y sensación de hinchazón</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mejor salud de piel, pelo y uñas</p>
<p><b>4</b></p> <p>Mejor estado de humor y menores cambios de humor</p>	<p><b>5</b></p> <p>Mejor salud dental</p>	<p><b>6</b></p> <p>Menores antojos. Será más fácil decir "no" a los ultraprocesados</p>
<p><b>7</b></p> <p>Menores infecciones (mejora sistema inmune)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Mejor descanso</p>	<p><b>9</b></p> <p>Mejor salud digestiva (digestiones y evacuaciones)</p>



Efectos hábitos alimentarios no saludables

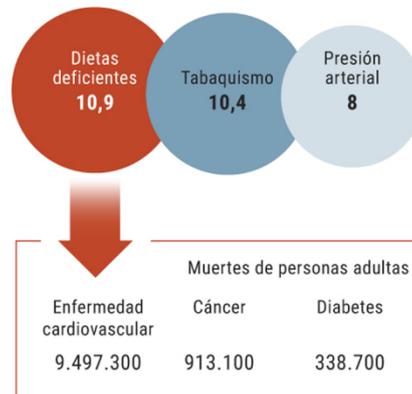




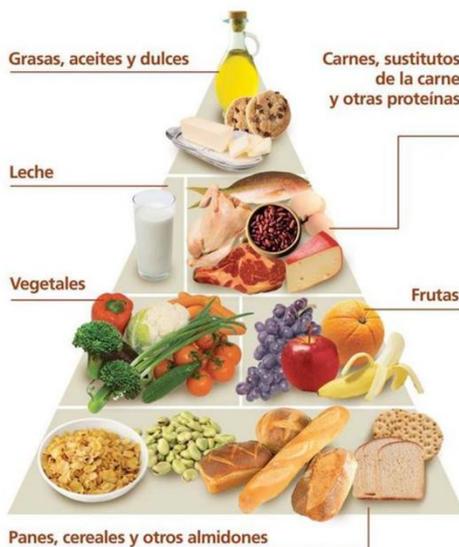
## Mala alimentación... efectos sobre la salud

### LAS DIETAS DEFICIENTES, LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE

Año 2017. Millones de muertes de personas adultas



FUENTE: The Lancet.  
M.VAQUERO | EL MUNDO GRÁFICOS



## Pirámide de los alimentos



# Pirámide de los alimentos



## Base de la alimentación



## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

**AGUA**

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

**VERDURAS**

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

**FRUTAS**

Coma muchas frutas y de todos los colores.

**CEREALES INTEGRALES**

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

**PROTEÍNA SALUDABLE**

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

## Raciones palma de la mano

**Queso**  
Tamaño equivalente al dedo índice  
**42,5 gr**

**Manteca, margarina, aceite**  
Tamaño equivalente a la punta del dedo  
**5 gr**  
1 cucharadita

**Carne vacuna, aves o pescado**  
Tamaño de la palma  
**85 gr**

**Pan**  
Tamaño de la mano abierta  
**28 gr**

**Hortalizas, arroz o pasta cocidos y frutas**  
Tamaño de un puño cerrado  
**1 taza**

**Ensalada**  
Tamaño de dos manos abiertas  
**2 tazas**

**Frutas secas y semillas**  
Equivalente a un puñado  
**28 gr**

Fuente: [www.guanyourhealth.com](http://www.guanyourhealth.com) / LA NACION

## Tipos de alimentos

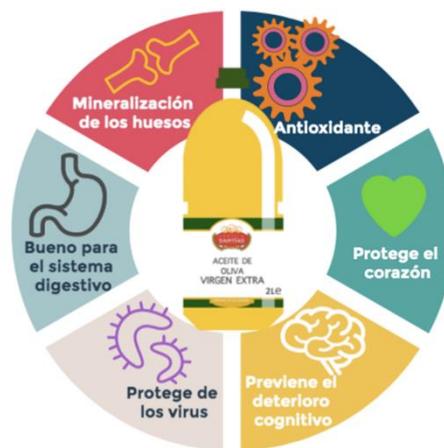


Adaptación clasificación NOVA by Centinel - <http://loquedielacienciaparaelgazar.blogspot.com>

## Recomendaciones ✓



## Aceite de oliva virgen extra



## El pan

Pan harinas refinadas	Pan 100% integral
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>X</b> Ultraprocesado</li> <li><b>X</b> Menos nutrientes</li> <li><b>X</b> Alto en azúcares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>✓</b> Buen procesado</li> <li><b>✓</b> Más nutrientes</li> <li><b>✓</b> Sin azúcares añadidos</li> </ul>

### Claves para elegir un buen pan

Prioriza	Elige
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pan 100% integral</b></li> <li><b>Elevado % de harina integral</b></li> <li><b>SIN azúcares añadidos, aceites refinados, aditivos, etc.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>1 Elaborado con cereales germinados</b></li> <li><b>2 Procesos de fermentación adecuados</b></li> <li><b>3 Puede incluir semillas o frutos secos</b></li> </ul>

## Y... ¿el embutido?



- X Proteínas de baja calidad
- X Gran cantidad de aditivos
- X Alimentos muy calóricos y poco saciantes
- X Gran cantidad de grasas saturadas y trans, poco saludables
- X Elevado contenido en sal
- X Azúcar añadido en la composición



## Bebidas saludables

bebidas saludables para verano

	o		+				
Agua		Agua con gas		Fruta y/o verdura troceada			
	o		+				
Té		Café Natural		Bebidas vegetales o leche			
							
		Agua de coco					

Añádeles hielo para que sean más refrescantes

**Taller de dietética y nutrición**

**LAS NAVES**

<p>Favorecen la hidratación</p> 	<p>No favorecen la hidratación</p> 
--	---

# Hablando de hidratación



**Taller de dietética y nutrición**

**LAS NAVES**



## Recomendaciones para realizar ejercicio

- 1- DESAYUNA FUERTE PERO SALUDABE
 
- 2- LLEVA EN LA MOCHILA PICOTEO SANO
 
- 3- SI COMES UN BOCATA ELIGE LOS MEJORES INGREDIENTES
 
- CENA ELIGIENDO LO MEJOR QUE PUEDES Y ALTERNA TUS BEBIDAS
 

## Quando como bien...

Eligiendo alimentos naturales, nutritivos y saludables

Tengo más energía

Tengo menos ansiedad por comer

No me duele el estómago

No me duele la cabeza

Duermo mejor

ME VEO MEJOR

ESTOY MÁS FELIZ

Tengo más ganas de hacer cosas (desde entrenar, hasta salir)

## Quando comes mal

Eligiendo alimentos NO naturales, POCO nutritivos y POCO saludables

Estoy cansad@ y sin energía

Tengo una ansiedad bestial por azúcar, harinas, refinados...

Tengo malas digestiones, la comida me sienta mal

Me duele la cabeza

Duermo mal/regular

ME NOTO HINCHAD@ Y ME SIENTO PEOR

ESTOY MÁS APAGAD@

Tengo menos ganas de hacer cosas (desde entrenar, hasta salir)

## Mensajes claves

Cuidar tu alimentación es cuidar directamente tu salud

Mantén una dieta equilibrada priorizando alimentos no procesados

Elimina aquellos alimentos que te resten salud

Mantente activo

Gracias por tu atención

# ANEXO 1

# Cuadro de hábitos de alimentación (Sesión I)

HORAS	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
¿Picoteo entre horas?					



## Preguntas sesión

### Hábitos alimenticios y culinarios diarios

**Objetivos:** Conocer sus rutinas y hábitos actuales relacionados con las comidas y la cocina

1. Vamos a hablar de vuestras rutinas relacionadas con las comidas. Pensad en un día cualquiera... Empezando con el desayuno, por ejemplo. ¿sobre qué hora desayunas? ¿qué sueles desayunar y a qué hora? ¿en este momento sueles estar sol@ o acompañad@?
  - a. Bebida
  - b. Comida
2. Y para almorzar, ¿a qué hora almuerzas? ¿alguna vez almuerzas fuera de casa con amig@s en el bar, por ejemplo? ¿qué sueles almorzar (si almuerzas)? ¿te lo preparas tú?
  - a. Bebida
  - b. Comida
3. A la hora de la comida ¿suelen venir familiares y/o amigos a casa para comer? ¿preparas tú la comida? ¿puedes describir el plato o platos típicos que sueles comer y/o preparar?
  - a. Hora de la comida
  - b. Postres?
  - c. Bebida?
4. ¿Meriendas? ¿a qué hora? ¿qué sueles merendar? ¿en este momento sueles estar en casa? ¿Sueles merendar sol@ o los nietos/hijos/marido/?
5. ¿A qué hora cenas? ¿Qué sueles cenar? ¿sueles cenar acompañad@ o sol@? ¿La preparas tú u otra persona?
6. De media, ¿cuántos vasos de agua sueles beber al día?

# SESIÓN 2

¿Cómo deberíamos alimentarnos?

## Taller de dietética y nutrición

### Sesión II ¿Cómo deberíamos alimentarnos?

# LAS NAVES

### EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**  
Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

**VERDURAS**  
Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

**FRUTAS**  
Coma muchas frutas y de todos los colores.

**CEREALES INTEGRALES**  
Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

**PROTEINA SALUDABLE**  
Elija pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fambres, y otras carnes procesadas.

**AGUA**  
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**  
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



## El plato saludable

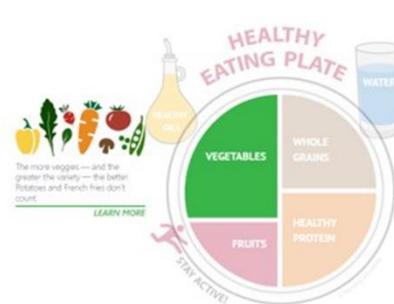
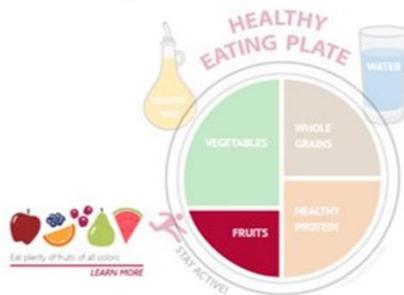


## Frutas y verduras

Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas – 1/2 de su plato:

Intente incorporar **color y variedad**

Recuerde que **las patatas** no cuentan como un vegetal por su efecto negativo en la azúcar en la sangre.

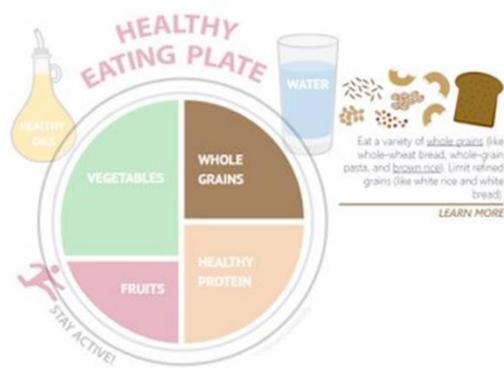


## Granos integrales

Escoja granos integrales – ¼ de su plato:

Granos integrales e intactos – **trigo integral**, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, **arroz integral**, y las comidas preparadas con estos ingredientes como **pasta de trigo integral**

Tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el **pan blanco**, **arroz blanco**, y otros granos refinados.



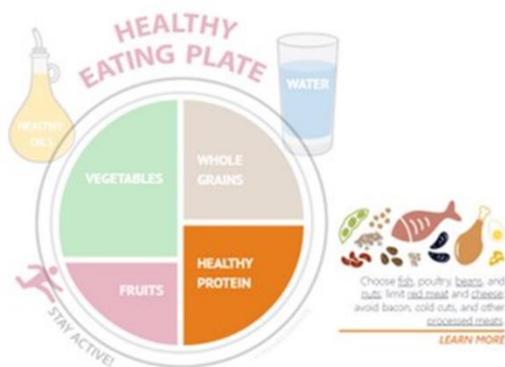
## La proteína

El valor de la proteína – ¼ de su plato:

**Pescado**, **pollo**, **legumbres** y **nueces** son fuentes de proteínas saludables y versátiles

Pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con verduras en un plato.

Limite las **carnes rojas** y evite carnes procesadas como tocino, beicon y embuditos



## Carnes rojas

- Ternera
- Vaca
- Buey
- Cordero
- Caballo

## Carnes blancas

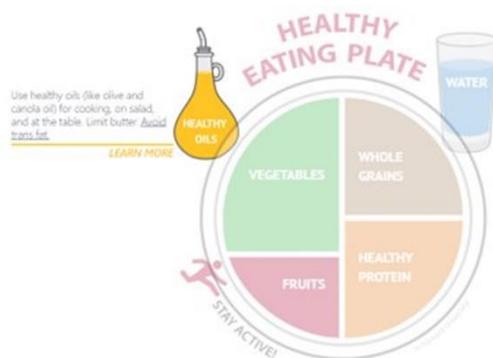
- Pollo
- Pavo
- Conejo
- Cordero lechal

## Aceites

Aceites de plantas saludables - en moderación:

Escoja aceites vegetales saludables como **oliva**, canola, soya, maíz, girasol, maní (cacahuete), u otros

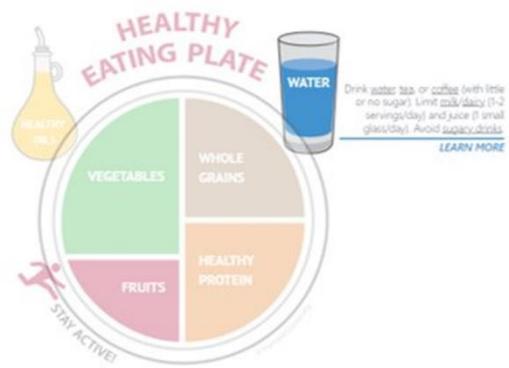
Recuerde que “bajo en grasa” no significa “saludable”.



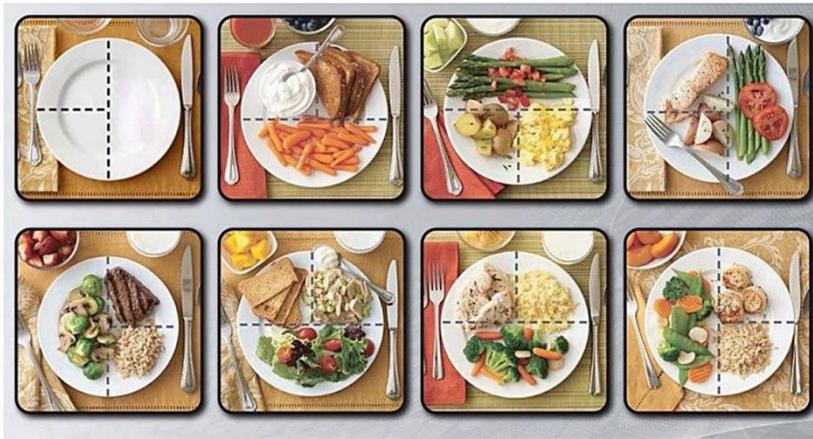
## Bebidas

Tome agua, café, o té:

Omita las bebidas azucaradas, limite la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limite el zumo a un vaso pequeño al día.



## Ejemplos



Taller de dietética y nutrición
 
 Missions València 2030 **LAS NAVES**


**Ejemplos de desayuno**

- 1.**


*Pan integral* + *Aguaques* + *Queso fresco*
- 2.**


*Leche desnatada* + *Avena* + *Plátano canario*
- 3.**


*Pan integral* + *Tomate* + *Aceite de oliva virgen extra*
- 4.**


*Yogur desnatado* + *Fresas* + *Frutos secos*
- 5.**


*Tortilla* + *Piambre de Pavo* + *Brócoli*

Taller de dietética y nutrición
 
 Missions València 2030 **LAS NAVES**


**Ejemplos de desayuno con pan**

- NUTRICIÓN • SALUD
- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  | + |  | + |  | + |  |
|   |   | Salmón  |   | Queso crema   |   | Espinacas   |
|  | + |  | + |  | + |  |
|   |   | Aguacate  |   | Huevo   |   | Semillas de chía  |
|  | + |  | + |  | + |  |
|   |   | Plátano   |   | Frutos secos  |   | Canela  |
|  | + |  | + |  | + |  |
|   |   | Higos   |   | Queso fresco  |   | Miel  |

## Importancia del color de las frutas

-  Rojas – Ayudan a cuidar el corazón y a prevenir problemas cardiacos
-  Amarillas y Naranjas – Contribuyen a la salud de los ojos y la piel
-  Blancas – Mejora la calidad de los huesos y las articulaciones
-  Moradas – Favorecen el cerebro y la salud mental
-  Verdes – Promueven el funcionamiento de las células

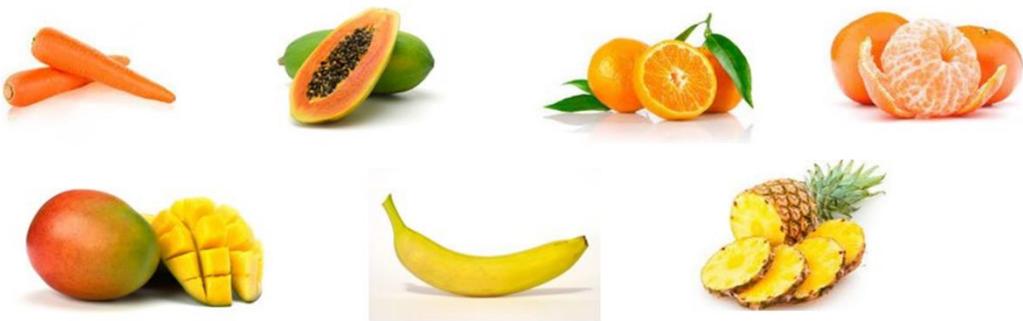
## Frutas y verduras rojas

Ayudan a cuidar el corazón y a prevenir problemas cardiacos



## Frutas y verduras amarillas y naranjas

Contribuyen a la salud de los ojos y la piel



## Frutas y verduras blancas

Mejora la calidad de los huesos y las articulaciones



## Frutas y verduras moradas

Favorecen el cerebro y la salud mental



## Frutas y verduras verdes

Promueven el funcionamiento de las células



Frutas y verduras de la hurta valenciana



Frutas y verduras de la hurta valenciana



Taller de dietética y nutrición Missions València 2030 **LAS NAVES**


**Frutas y verduras de la hurta valenciana**



Taller de dietética y nutrición Missions València 2030 **LAS NAVES**


**Frutas y verduras de la hurta valenciana**



## Hábitos de compra

1. ¿Cuándo haces la compra? ¿Con qué frecuencia? ¿Sueles comprar todos los días o una vez a la semana?
  
2. ¿Haces la compra en el super/mercado/verdulería/online?

## Hábitos de compra

3. Para comprar los productos pesados (leche/agua/refrescos, etc), ¿cómo lo manejas? ¿compras con carrito/online/entrega a domicilio/acompañad@)?
4. Cuando vas a comprar, ¿sueles comparar los precios de los productos antes de elegir?
5. ¿Sueles mirar las etiquetas de los productos antes de comprarlas? ¿o incluso ya una vez comprados?

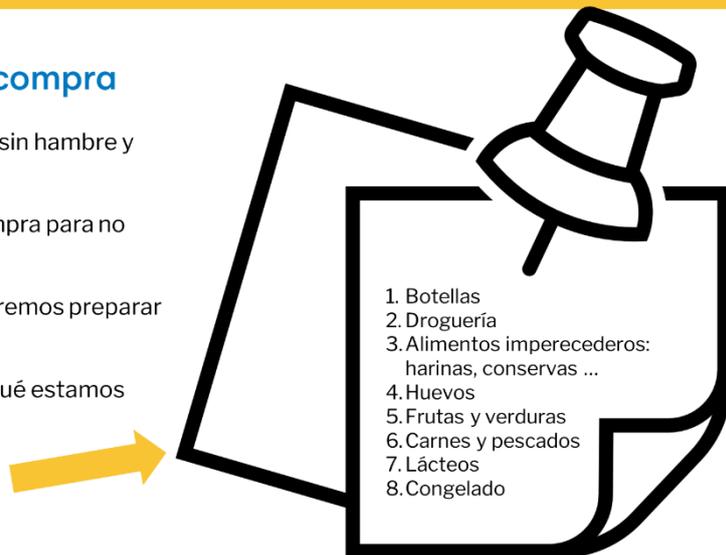
## Hábitos de compra

6. ¿Hay algo que te llama la atención de las etiquetas de los productos cuando haces la compra? (“bajo en azúcar/grasa/sodio”/los colores/descuentos/...etc.).

7. ¿Hay algunos productos que no te permites comprar por el precio?

## Claves para hacer la compra

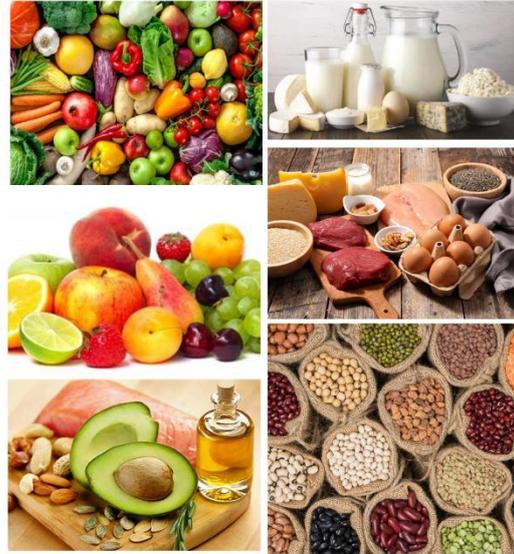
- Realizar la compra con tiempo, sin hambre y sin sueño.
- Llevar siempre la lista de la compra para no olvidar ningún ingrediente
- Pensar con antelación qué queremos preparar durante la semana
- Leer el etiquetado para saber qué estamos comprando.
- Comprar con orden:



## ¿Qué debe llevar nuestro carro de la compra?

95%

Alimentos que no llevan ningún ingrediente: el ingrediente es el propio alimento.



## ¿Qué debe llevar nuestro carro de la compra?

5%

Buenos alimentos procesados



**Falsos mitos**



**El zumo = azúcar libre**

¿CUÁNTO AZÚCAR LIBRE TIENEN ESTAS BEBIDAS?



330 ml de Zumo natural de naranja = 40g de azúcar libre

VS



330ml de refresco = 35g de azúcar libre

**No es lo mismo...!**



**VS.**



- Mayor saciedad
- Menos calorías
- Más fibra
- Menos azúcar

- Menor saciedad
- Más calorías
- Menos fibra
- Más azúcar

## ¿Y la Coca-Cola? ¿O se puede light?

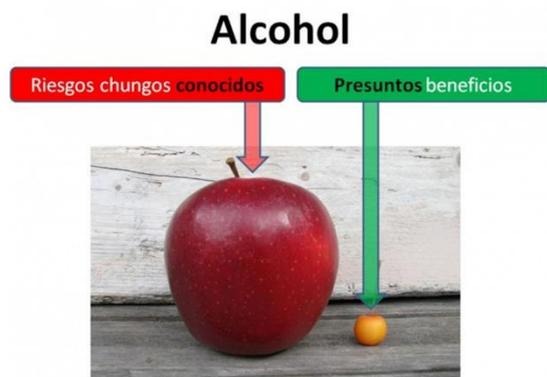
Beneficios de las *bebidas* de cola

<p>Afloja tornillos</p> <p>Recupera el brillo de piezas cromadas</p> <p>Elimina lo quemado de las cacerolas</p> <p>Limpia el vidrio</p>		<p>Desatasca cañerías</p> <p>Quita las manchas del WC</p> <p>Elimina las manchas de tinta</p> <p>Limpia metales</p>
<p>Utilízala siempre que no sea para beberla</p>		

## Una copita de vino al día...

- Alcohol = 7 kcal/g
- Relacionado con déficit nutricionales
- Incrementan probabilidad de cáncer
- Deterioro neurológico

OMS: “el alcohol es teratogénico, neurotóxico, adictivo, inmunosupresor, perjudicial para el sistema cardiovascular, carcinogénico y aumenta el riesgo de muerte”

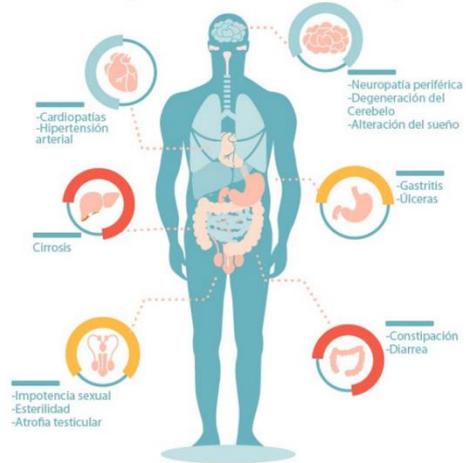




## Efectos del alcohol en nuestro cuerpo

### ALCOHOL

¿Cuáles son los efectos en nuestro cuerpo?



## ¿La verdura congelada es sana?

### VENTAJAS:

- ✓ Valor nutricional similar
- ✓ Mejor precio
- ✓ Fácil conservación
- ✓ Larga duración

### INCONVENIENTES:

- × Menor sabor
- × Alguna pérdida leve mineral (K+) y vit C.



## El huevo



# ACTIVIDAD

Escoge productos para realizar tu lista de compra habitual semanal y haz un menú para dos días.

- 1.¿Has incluido pescado, legumbres, verdura, fruta, carne blanca, cereales integrales, leche (semi)desnatada?
- 2.¿Has incluido fiambre/embutido/bollería/alcohol/?
- 3.Haz una comparación con el Plato Saludable para ver qué productos se deben incluir y cuáles no se deben incluir en el carro de la compra

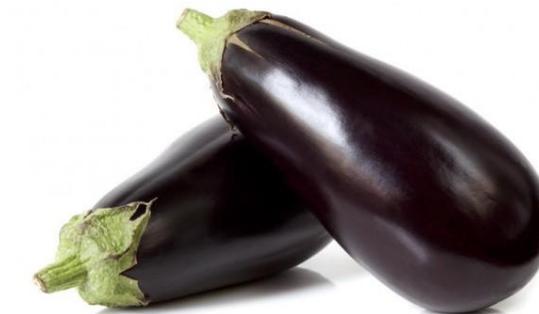
Gracias por tu atención

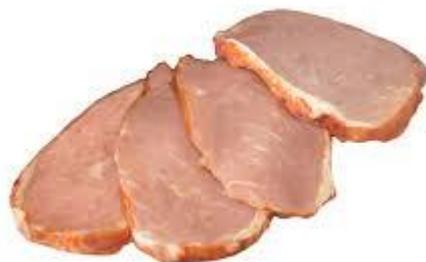
# ANEXO 2

## IMÁGENES CARTAS ALIMENTOS

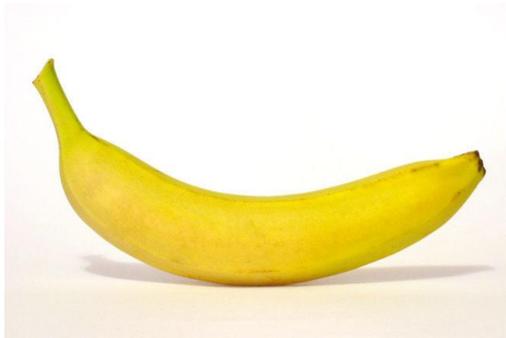
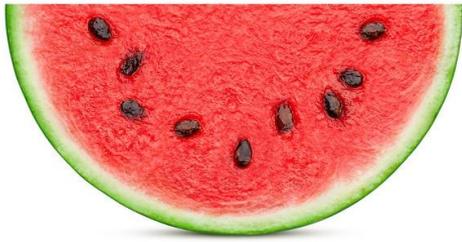














# SESIÓN 3

¿Sabemos realmente lo que comemos?

## Taller de dietética y nutrición y nutrición

Sesión III  
 ¿Sabemos realmente lo que compramos?

# LAS NAVES

Taller de dietética y nutrición

Missions València 2030 **LAS NAVES**

## Buenos procesados



- MENOS de 5 ingredientes
- MENOS del 10% de AZÚCAR
- NO lleve ACEITES VEGETALES REFINADOS
- NO lleve HARINAS REFINADAS

## Etiquetados de los alimentos



- Lista de ingredientes: en orden descendiente según cantidad.
- Lista de alérgenos
- Cantidad neta de alimento
- Fecha de duración mínima o caducidad
- Información nutricional: valor energético, grasas, hidratos de carbono, azúcar y sal

## Las trampas de las etiquetas

**APRENDER A LEER LAS ETIQUETAS**

**CALORÍAS**

**light**  
Contiene de 30% a un 50% menos de calorías que la versión original. No necesariamente saludable.

**BAJO EN Calorías**  
Contiene como máximo 40cal por servicio.

**AZÚCARES**

**sin azúcar**  
Con menos de 0,5g de azúcares. Puede contener un mayor contenido de grasas y edulcorantes artificiales para potenciar el sabor.

**Sin azúcares añadidos**  
Contiene únicamente los azúcares presentes de manera natural en los alimentos, pero contiene azúcar.

**GRASAS**

**REDUCIDO EN GRASAS**  
Con al menos un 25% menos de grasa que la versión original. No necesariamente saludable.

**0% MATERIA GRASA**  
Libre de contenido graso. Suelen añadir edulcorantes artificiales para potenciar el sabor.

**Sin Grasas**  
Menos de 0,5g de grasas por servicio.

**bajo en Grasas**  
Con 3g o menos de grasas por servicio.

HSN

- Bajo contenido de... =30% menos que el original
- Alto contenido de VITAMINAS y/o MINERALES = 15% de la CDR
- Bajo en azúcar = menos de 5g/100g de azúcar
- 0% de grasas= sin materia grasa, pero con edulcorantes artificiales añadidos para potenciar el sabor

**Ejemplo de engaños**



!!!CUIDADO!!!

- Productos 0%
- Productos BIO
- Productos con palabras como:
  - NATURAL
  - ARTESANAL
  - HECHO EN CASA
  - DIGESTIVE

**Ejemplo de engaños**

**¿MIEL AUTÉNTICA O FALSA?**

**CÓMO DISTINGUIR LA MIEL NATURAL\***

<u>MIEL AUTÉNTICA</u>		<u>MIEL FALSA</u>
Hecha por abejas		Fabricada
Aroma de miel		Sin olor o olor agria
Contiene polen de abeja, cera y própoleo		No contiene polen, cera o própoleo
Sin azúcar añadido		Contiene azúcar de caña, remolacha o maíz
Cristaliza de forma natural		No cristaliza
Es saludable		No es saludable

## Ejemplo de engaños



## Alternativa



MEZCLA DE JUDÍAS DE SOJA BLANCAS, VERDES Y NEGRAS, TOSTADAS Y SALADAS  
MISTURA DE FEIJÕES BRANCOS, VERDES E PRETOS DE SOJA TOSTADOS E SALZADOS

### INGREDIENTES

**E** 32,8 % judías de soja edamame, 32,8 % judías de soja blanca, 32,8 % judías de soja negra y sal (1,6 %). Para alérgenos: Ver negrita.  
Contiene soja. Puede contener gluten, cacahuets, sésamo, mostaza, leche y frutos secos.

**P** 32,8 % feijões edamame de soja, 32,8 % feijões brancos de soja, 32,8 % feijões pretos de soja, sal (1,6 %). Alergénios: Ver negrito.  
Contém soja. Pode conter gluten, amendoins, sesamo, mostarda, leite e frutos de casca rija.

### CONSERVACIÓN/CONSERVAÇÃO

**E** Envasado en atmósfera protectora. Conservar en un lugar fresco y seco. Evitar la luz directa y fuentes de calor. Una vez abierto, cerrar bien el envase y consumir en los 7 días siguientes.

**P** Embalado em atmosfera protetora. Conservar num local fresco e seco. Evitar a luz direta e fontes de calor. Após abertura, fechar bem a embalagem e consumir no prazo de 7 dias.

**POR SU TAMAÑO, NO DEBEN SER CONSUMIDAS POR NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS./DEVIDO AO SEU TAMANHO,**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA...	1797 kJ/430 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	20,0 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	3,0 g
HIDRATOS DE CARBONO	9,1 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	9,1 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	15,0 g
PROTEÍNAS	46,0 g
SAL	1,67 g

www.mercadona.com  
990 500 103

## Ejemplo de engaños



**Información nutricional**  
Valores medios por 100 g

Valor energético	1043 KJ/246 Kcal
Grasas	0 g
de las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	59,3 g
de los cuales azúcares	57 g
Fibra alimentaria	3,7 g
Proteínas	0,3 g
Sal*	0,4 g

\* el contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento  
400 g = 8 raciones. 1 ración de 50 g contiene:

Valor energético	Grasas	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
125 Kcal	0 g	0 g	28 g	0,2 g

Ingesta de referencia de un adulto medio 8400 KJ/2000 Kcal.  
100 g contienen 246 Kcal/1043 KJ

## Ejemplo de engaños

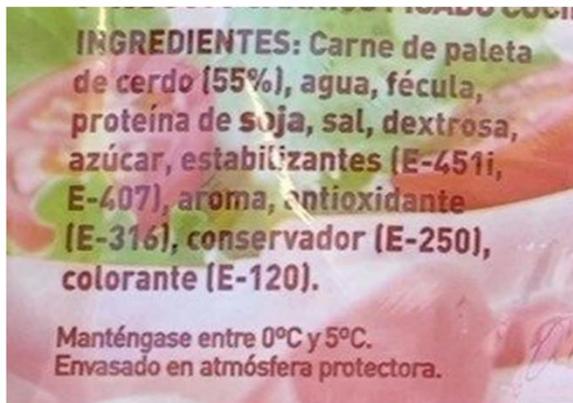


**Galletas**  
Ingredientes: Harina (TRIGO, arroz) (58%), azúcar, aceite girasol alto oleico (11,79%), jarabe de glucosa, fibra de guisante, sal, LECHE desnatada en polvo, emulgentes (lecitina de girasol, E-472e), gasificantes (carbonatos de sodio y carbonatos de amonio), antioxidantes (METABISULFITO sódico), aromas, vitaminas (B5, ácido fólico y B12). Puede contener soja.

Valor energético	1828 kJ / 434 kcal
Grasas	12 g
de las cuales saturadas	1,2 g
Hidratos de carbono	74 g
de los cuales azúcares	21 g
Fibra alimentaria	3,4 g
Proteínas	6,2 g
Sal	0,76 g

**ALTO EN AZÚCARES**  
**ALTO EN CALORÍAS**

### Ejemplo de engaños



### Alternativa



## Alternativa



③ JAMÓN COCIDO EXTRA. Ingredientes: Jamón (90%), sal, dextrosa, antioxidante (ascorbato sódico), estabilizante (carragenato), especias, aromas, conservador (nitrito sódico). Manténgase entre 0°C y 5°C. Abrir 5 minutos antes de servir. Una vez abierto consumir en 48 horas. Envasado en atmósfera protectora. Consumir preferentemente antes del/ote: Ver envase.

④ FIAMBRE DA PERNA EXTRA. Ingredientes: Perna de suino (90%), sal, dextrose, antioxidante (ascorbato de sódio), estabilizador (carragenina), especiarias, aromas, conservante (nitrito de sódio). Manter entre 0°C e 5°C. Abrir 5 minutos antes de servir. Uma vez aberto consumir em 48 horas. Embalado em atmosfera protetora. Consumir de preferência antes de/ote: Ver embalagem.

## Ejemplo de engaños



## Alternativa



**Ingredientes**  
Cacao desgrasado en polvo

**Mensajes de salud**  
- Bajo contenido de grasa  
- sin gluten  
- Sin azúcares añadidos

**Conservación y utilización**  
- Mantener en lugar fresco y seco

**Información del Fabricante/Distribuidor**  
Nombre: Chocolates Valor S.A.  
Dirección: Pianista Gonzalo Soriano, 13Ap5 3570 Villajoyosa

## Ejemplos de engaños



**Sopa de Ave con Fideos**

**INGREDIENTES**

Fideos Cebolla Pollo de Corral Patata Puerro Aceite de Oliva (0,3%)

**Ingredientes:** Pasta alimenticia (fideos) 76%; sémola de trigo duro, sal de cocina, potenciador del sabor (glutamato monosódico), almidón de trigo, harina de trigo, patata 2%, aromas (con soja, leche, huevo), almidón de maíz, pollo de corral 0,7%, cebolla 0,5%, grasa de gallina, aceite de oliva 0,3%, extracto de levadura, especias, puerro 0,1%, ajo, apio, zanahoria. Puede contener trazas de pescado y crustáceos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

VALORES MEDIOS	POR 100g	Por RACIÓN**	%*
Valor energético	1382 kJ/326 kcal	271 kJ/64 kcal	34%
Grasas	1,5 g	<0,5 g	<1%
de las cuales: saturadas	0,2 g	<0,1 g	<1%
Hidratos de carbono	64,0 g	12,8 g	25%
de los cuales: azúcares	3,6 g	0,7 g	1%
Fibra alimentaria	2,2 g	<0,5 g	4%
Proteínas	11,0 g	2,1 g	4%
Sal	9,3 g	1,8 g	36%

\* % de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)  
\*\* 1 ración = 250ml de alimento preparado de acuerdo al modo de empleo  
1 sobre = 4 raciones

Esta sopa contiene un 25% menos de sal que la media de sopas de sobre del mercado.

Cantidad Neta: 76g e

## Alternativa



**Crema de verduras**  
**Ingredientes:** Verdura 49% (verduras en proporción variable: patata, zanahoria, calabacín, puerro, judía, acelga, berza, espinaca), agua, guisante, aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, sal. Puede contener trazas de **cereales con gluten, frutos con cáscara, leche, apio, soja y huevo**. Sin conservantes ni colorantes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores medios	Por 100 g de producto	Por ración 350 g
Valor energético	160 kJ / 38 kcal	559 kJ / 133 kcal
Grasas	1,0 g	3,6 g
de las cuales saturadas	0,2 g	0,7 g
Hidratos de carbono	6,0 g	21 g
de los cuales azúcares	0,6 g	2,1 g
Fibra alimentaria	0,9 g	3,2 g
Proteínas	0,7 g	2,6 g
Sal	0,47 g	1,6 g

**Modo de preparación:**  
 • **Microondas:** Separar el cuenco del cartón, perforar la tapa y calentar en el microondas a máxima potencia (no en opción grill) durante 2 minutos. **¡CUIDADO! El cartón no es apto para microondas.**  
 • **En cazuela:** Abrir el envase, verter el contenido en una cazuela y calentar a fuego lento.  
 • **Puede consumirse en frío**

**Producido y envasado por:**  
 LA LINEA VERDE SOCIETÀ AGRICOLA S.p.A.  
 Via Artigianale 49  
 25025 MANERBIO (BS), Italia  
 NIF: 01636650986

Fecha de caducidad: ver impresión en el envase.  
 Debe mantenerse en frío entre +2 °C y +6 °C.  
 Una vez abierto, consumir en 24 horas.

## Ejemplos de engaños



Per gli allergeni vedi ingredienti in grassetto.

● **INGREDIENTES:** Arroz(39%), **Trigo** integral(31%), Chocolate (14%)(Azúcar, Pasta de cacao, Grasa de **leche**, Mantequilla de cacao, Emulsionante (Lecitina de **soja**)), Azúcar, **Cebada**(4%), Harina de malta de **cebada**(3%), Aroma de malta de **cebada**, Sal.

**VITAMINAS Y MINERALES:** Niacina, Hierro, Zinc, Riboflavina (B2), Tiamina (B1), Vitamina B6, Ácido fólico, Vitamina D, Vitamina B12.

Para alérgenos ver ingredientes destacados en negrita.

● **INGREDIENTES:** Arroz(39%), **Trigo** integral(31%), Chocolate (14%)(Azúcar, Pasta de cacao, **Gordura láctea**, Mantequilla de cacao, Emulsionante (Lecitina de **soja**)), Azúcar, **Cebada**(4%), Farinha de malte de **cebada**(3%), Aroma de malte de **cebada**, Sal.

**VITAMINAS E MINERAIS:** Niacina, Ferro, Zinco, Riboflavina (B2), Tiamina (B1), Vitamina B6, Ácido fólico, Vitamina D, Vitamina B12. Para alérgenos ver ingredientes realçados a negrito.

di CARBONATI  
 FIBRE / FIBRE  
 PROTEINE /  
 SALE / SAL  
 VITAMINI  
 VITAMINA  
 TIAMINA (B1)  
 RIBOFLAVINA  
 NIACINA (B3)  
 VITAMINA  
 ACIDO FOLICO  
 VITAMINA  
 MINERALI  
 FERRO / HIERRO  
 ZINCO / ZINC  
 (% VNR) = Valori Nutrizionali di Riferimento

## Alternativa



**Ingredientes**  
Maíz 98,7%, sal, emulgente: lecitina girasol

**Mensajes de salud**

- Sin azúcares añadidos
- Sin Gluten
- Contiene azúcares naturalmente presentes

**Conservación y utilización**

- Mantener en lugar fresco y seco



Nos venden salud que no es...

**PARECE MÁS SANO, PERO NO LO ES**  
@carlosriosq

**Ultraprocesados**



**36 g de azúcar**  
(por 100 g)

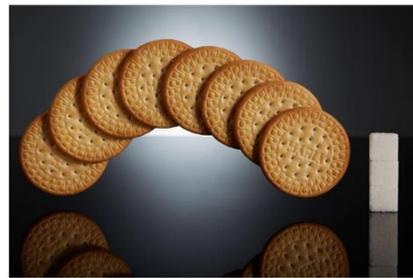


**20 g de azúcar**  
(por 100 g)

## Hablemos de...GALLETAS

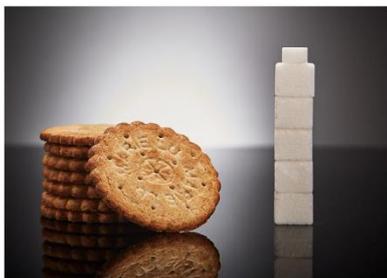


10 galletas 'tostada' de la marca Auchan = 16g de azúcar



8 galletas 'María' = 12g de azúcar

## Hablemos de...GALLETAS



8 galletas MarieLu Integral Fontaneda = 20,8g de azúcar

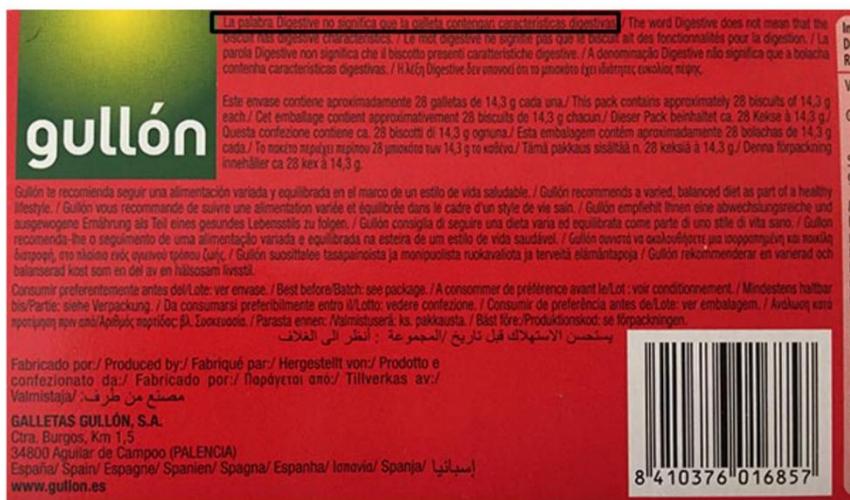


5 galletas Fontaneda Digestive Chocolate = 25,37g de azúcar

Taller de dietética y nutrición



Taller de dietética y nutrición



## Alternativa



		Por porción (37,5g)	
CEREAL DE TRIGO ENTERO ENRIQUECIDO CON VITAMINAS Y HIERRO / CEREAL DE TRIGO INTEGRAL ENRIQUECIDO COM VITAMINAS E FERRO			
<b>Ingredientes:</b>			
<b>Trigo Entero (95%), Extracto de Cebada</b>			
Malteada, Azúcar, Sal, Niacina, Hierro, Riboflavina, Tiamina, Ácido Fólico.			
<b>Alergias</b>			
Los ingredientes "en negrita" contienen alérgenos, incluido gluten.			
<b>Ingredientes:</b>			
Valor energético	1531kJ/	574kJ/	
Energía	362kcal	136kcal	
Grasas/Lípidos	2.0g	0.8g	
(de las cuales saturadas/dos quais saturados)	0.6g	0.2g	
Hidratos de Carbono	69g	26g	
(de los cuales azúcares/dos quais açúcares)	4.4g	1.7g	
Fibra alimentaria/ Fibra	10g	3.8g	
Proteínas	12g	4.5g	
Sal	0.28g	0.10g	
Humedad máx/ Humidade Máx.		7.5%	

## Alternativa



Tortitas de Arroz con Centeno de cultivo ecológico Ecocesta®  
 Ingredientes: arroz integral\* 98% y centeno\* 2%. (\*)=De cultivo ecológico.  
 Contiene gluten. Puede contener trazas de soja y frutos secos.  
 Humedad máxima: <12%. Mantener en un lugar fresco y seco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	por 100 g	por ración (10 g)
Valor Energético	1539 kJ/364 kcal	153 kJ/36 kcal
Grasas de las cuales Saturadas	1,6 g	0,16 g
Hidratos de Carbono de los cuales Azúcares	75,2 g	7,52 g
Fibra Alimentaria	3,0 g	0,30 g
Proteínas	8,1 g	0,81 g
Sal	8,0 g	0,80 g
	0,13 g	0,013 g

El envase contiene 12 raciones aproximadamente.

Taller de dietética y nutrición

Missions València 2030

LAS NAVES

# AHORA... ¡A PRACTICAR!

Taller de dietética y nutrición

Missions València 2030

LAS NAVES



Taller de dietética y nutrición

**Galletas María Oro Cuétara.** Ingredientes: harina de trigo 66%, Oleoquímico 15% (aceites vegetales de girasol alto oleico y palma), azúcar, suero de leche en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, polvos azúcares (carbono activo de amoníaco y sodio), sal, emulsionante (lecitina), aromas y agente de tratamiento de la harina (metabisulfito de sodio). FEUT CONTIENEN soja, arroz.

**Bolachas María Oro.** Ingredientes: harina de trigo 64%, Oleoquímico 15% (aceites vegetales de girasol alto oleico y palma), opúscos, suero de leche en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, insecticidas (carbonatos de amoníaco y sodio), sal, emulsionante (lecitina), aromas y agente de tratamiento de la harina (metabisulfito de sodio). FEUT CONTIENEN soja, arroz.

**Cookies María Oro.** Ingredientes: wheat flour 66%, vegetable oils (high oleic sunflower, palm), sugar, dairy whey powder, glucose-fructose syrup, milk powder (containing one sodium carbonate), salt, emulsifier (lecithin), flavourings and flour treatment agent (sodium metabisulphite). MAY CONTAIN soya, eggs.

**Biscuits María Oro.** Ingrédients: farine de blé 66%, huiles végétales (tournesol haut oleique, palme), sucre, lactosérum en poudre, sirop de glucose-fructose, poudre à lever (carbonate d'ammonium et sodium), sel, émulsifiant (lectine), arômes, agents de traitement de la farine (disulfite de sodium). FEUT CONTIENENT soja, œufs.

Ficha de producción ver ficha (PDI). Consumir preferentemente antes del fin de la vida indicada (BBI) en esta envase.  
Date de production voir date (PDI). Consommer de préférence avant le fin de date indiquée (BBI) sur l'emballage.  
Date de fabrication voir date (PDI). Consommer de préférence avant le fin de date indiquée (BBI) sur l'emballage.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA			
AVERAGE NUTRITIONAL INFORMATION / INFORMATION NUTRITIONNELLE MOYENNE			
	FOR PASTRY POR PASTELINA 100 g	FOR GALLETA / BOLACHA PER BISCUIT (6,3 g)	% RDI* / % DV**
Valor energético / Energía Energy / Energie	2021 kJ 482 kcal	129 kJ 31 kcal	2 %
Grasas / Lipidos / Fat / Matières Grasses	20 g	1,3 g	2 %
de las cuales saturadas / dos quais saturados / of which saturates / dont oquides gras saturés	4,2 g	0,3 g	2 %
monosaturadas / monoinsaturados monounsaturates / monoinsaturés	13 g	0,8 g	
polinsaturadas / polinsaturados polyunsaturates / polyinsaturés	2,4 g	0,2 g	
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides	68 g	4,3 g	2 %
de los cuales azúcares / dos quais açúcares of which sugars / dont sucres	21 g	1,3 g	1 %
Proteínas / Protein / Protéines	6,4 g	0,4 g	< 1 %
Sal / Salt / Sel	0,80 g	0,05 g	< 1 %
Insaturados	16 g / 100 g		

CONTIENE 127 GALLETAS - APROX. / CONTÉM 127 BOLACHAS - APROX.  
CONTAINS 127 BISCUITS - APPROX. / CONTIEN 127 BISCUITS - APPROX.



Taller de dietética y nutrición



Taller de dietética y nutrición



Taller de dietética y nutrición



Taller de dietética y nutrición Missions València 2030 LAS NAVES



Taller de dietética y nutrición Missions València 2030 LAS NAVES



Taller de dietética y nutrición

Missions València 2030

LAS NAVES



Taller de dietética y nutrición

Missions València 2030

LAS NAVES



Taller de dietética y nutrición

**BURGER MEAT.**  
Preparado de carne.  
Sin colorantes.  
Ingredientes:

Carne de vacuno 41%, carne de cerdo 41%, agua, cereales (harina de arroz), fibra vegetal (guisante), aromas, antioxidantes (E-301, E-330), conservador E-221 (sulfito).

Una vez abierto el envase consumir en 48 horas.  
Cocinar completamente antes de su consumo.  
Envasado en atmósfera protectora.  
Conservar de 0° a 4° C.

**MARTINEZ**  
embutidos especiales

Información nutricional por 100 g de producto:	
Valor energético	718 kJ / 172 kcal
Grasas de las cuales saturadas	12 g / 5 g
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	1 g / 0,5 g
Proteínas	17 g
Sal	0,2 g

EMBUTIDOS  
F. MARTINEZ R. S.A.  
Vial Central, Manzana 2  
Pol. Ind. El Rincón  
(Valencia)

ES 10.21789M CE



Taller de dietética y nutrición





Gracias por tu atención

# ANEXO 3

## Recetario Serrería



# DESAYUNOS SALUDABLES

-

## Centro de salud Serrería I



## DESAYUNO SALUDABLE nº1

- Copos de avena
- Chocolate negro
- Piña
- Mandarina
- Jamón serrano



© Gerson Hernández



## DESAYUNO SALUDABLE n°2

- Pan integral
- Tomate
- Aguacate
- Salmón



## DESAYUNO SALUDABLE n°3

- Yogur griego
- Nueces
- Plátano





## DESAYUNO SALUDABLE n°4

- Yogur griego
- Nueces
- Pera
- Manzana
- Frambuesa



## DESAYUNO SALUDABLE n°5

- Yogur griego
- Arándanos
- Cereales
- Nueces
- Granada





## DESAYUNO SALUDABLE n°6

- Pan integral
- Tomate rallado
- Aceite de oliva
- Uvas



## DESAYUNO SALUDABLE n°7

- Queso fresco
- Plátano
- Pan integral





## DESAYUNO SALUDABLE n°8

- Queso fresco
- Plátano



## DESAYUNO SALUDABLE n°9

- Persimón
- Plátano





## DESAYUNO SALUDABLE n°10

- Pan integral
- Tomate rallado
- Jamón



# SESIÓN 4

Visita al Mercado del Cabanyal

## LISTA DE LA COMPRA MERCADO CABANYAL

### SESIÓN IV

- 6 huevos
- Pan integral o de cereales
- Patatas y cebollas
- Tomate de pera
- Acelgas
- Bolsa de sopa juliana
- Ajos
- Champiñones
- Jamón serrano
- Cuña de queso
- Hueso de jamón
- Mandarinas
- Manzanas
- Carcasa pollo para caldo
- Lomo
- Lenteja pardina
- Pagel
- Fumet pescado
- Ternera
- Longaniza de pollo
- Macarrones
- Arroz integral
- Leche semidesnatada o desnatada
- Aceite de oliva o girasol (mejor de oliva)
- Bandejas de verduras preparadas para cremas o para la plancha
- Bajoqueta
- Alcachofas

TOTAL: 50 €