

# COCINA Y SALUD



---

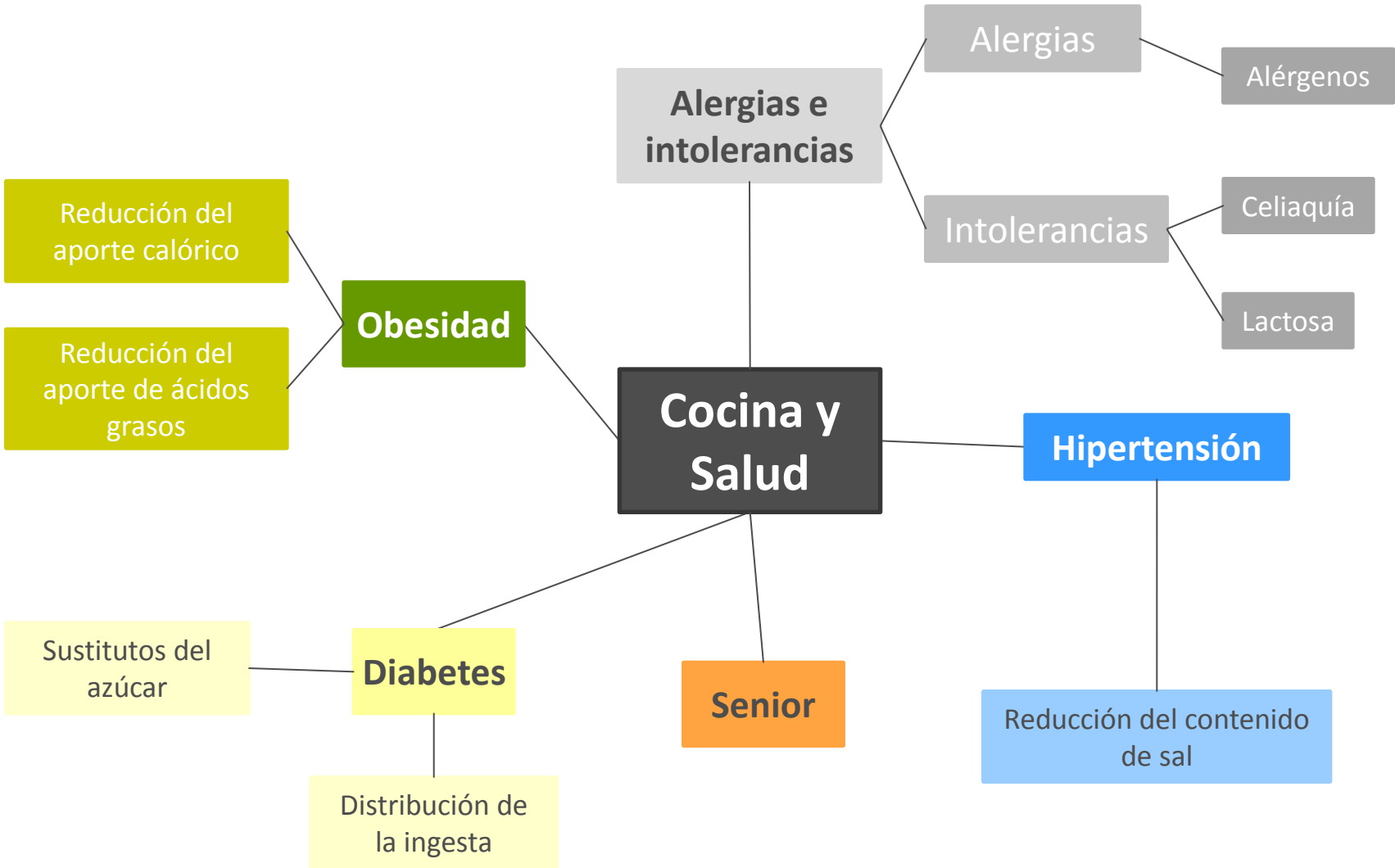
# OBJETIVOS

- **Aplicar** estrategias para preparar platos equilibrados para algunas patologías frecuentes
  - **Identificar** ingredientes problemáticos y aprender como sustituirlos en la preparación de alimentos
  - **Adecuar** los ingredientes utilizados en la preparación de los alimentos a las necesidades de individuos con problemas de salud específicos
-

# CONTENIDOS

- **Lección 1.** Como cocinar si padezco diabetes
- **Lección 2.** Alternativas culinarias para la obesidad
- **Lección 3.** Problemas de hipertensión: claves en la cocina
- **Lección 4.** Alergias e intolerancias, problemas en la cocina
- **Lección 5.** Cocinando para la tercera edad

# INTRODUCCIÓN



# ¿PARA QUÉ COCINAMOS?

---

Aunque no está claro cual es el momento en el que nuestros ancestros empezaron a cocinar lo que si parecen mostrar numerosos trabajos de investigación es que cocinar:

- aumentó el tamaño de nuestro cerebro,
  - aseguró la supervivencia de la especie,
  - nos hizo más sociables,
  - aceleró la creación de comunidades,
  - permitió la migración a otros territorios
  - y nos dio una identidad cultural.
-

Así comer se convierte en placer...



## ... al que se han visto asociados problemas de salud



# Las recomendaciones correctoras

---

La clave de su éxito:

**RECOMENDACIONES APETITOSAS**





# ¿Cómo cocinar si parezco diabetes?



## OBJETIVOS

- **Conocer** los factores y que influyen en la obesidad
- **Identificar** soluciones para la reducción de azúcares en las elaboraciones culinarias.

---

# CONTENIDOS

- ¿Qué es la diabetes?
- Cocina para diabéticos

# COCINA PARA DIABETICOS



## OBJETIVOS

- **Conocer** las recomendaciones básicas para cocinar para diabéticos
- **Identificar** los sustitutos del azúcar presentes en el mercado

## CONTENIDOS

- Consejos nutricionales básicos
- Sustitutos del azúcar
- Etiquetado

# Consejos nutricionales básicos

## 1. Reducir al máximo los azúcares sencillos

→ Para ello en ocasiones podemos recurrir a **sustitutos del azúcar**



## 2. Controlar la cantidad de carbohidratos complejos que aparecen en las elaboraciones, para ello:

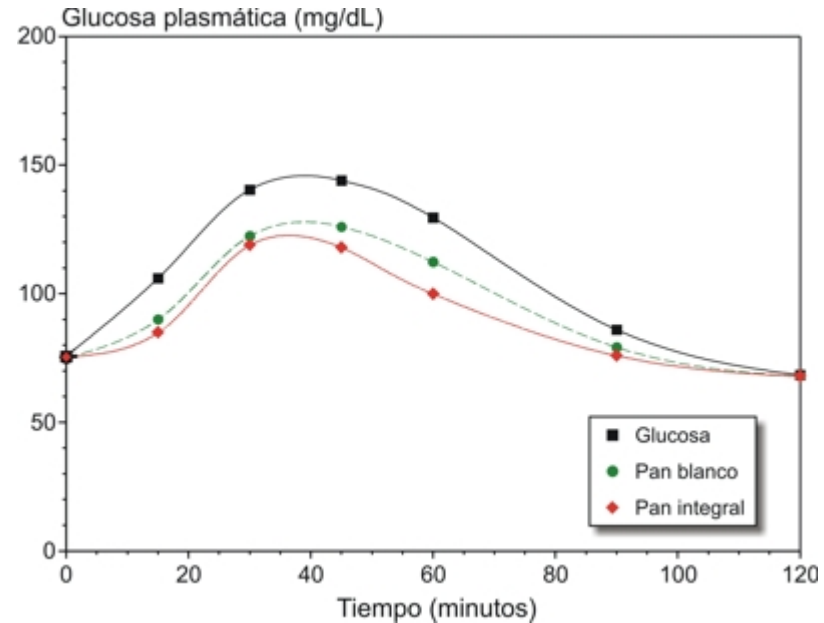
- reducir sus cantidades
- utilizar productos integrales
- incorporar verduras en el plato

retrasan la absorción de azúcares y en consecuencia disminuyen el pico glucémico



# Sustitución del azúcar

- Tengo que quitar el **azúcar** o el **jarabe de glucosa** y sustituirlo por otros ingredientes que cumplan los siguientes **requisitos**:
  - **No generen un pico de glucemia**, es decir, no “rindan” glucosa que pueda pasar a sangre... **NUESTRO OBJETIVO**
  - Hagan el **mismo papel** que hace el **azúcar** en la elaboración que pretendo hacer sin azúcar.



By Wikikaos (propia) [Public domain], via Wikimedia Commons

# Sustitución del azúcar

## Funciones del azúcar:

1. dar **sabor dulce**
2. en otras ocasiones, además de ejercer ese papel, realiza una **función estructural** en el alimento.

## ¿Qué quiere decir una función estructural?

- es el **“todo”** de la estructura
- es una parte muy importante del **volumen** del producto
- interacciona con otras materias primas para cambiar la **textura** y el comportamiento





# Sustitución del azúcar

- **Edulcorantes de carga o de volumen:**

aquellos que aportan fundamentalmente estructura

- **Edulcorantes intensivos:**

aquellos que aportan sabor dulce

En algunos alimentos tendremos que emplear de los **dos tipos**



¿Por qué?

Porque los que aportan estructura suelen ser menos dulces que el azúcar mientras que los que aportan sabor dulce son muchísimo más dulces que el azúcar, por lo que hay que emplear menos cantidad y en consecuencia, no pueden realizar el papel estructural.

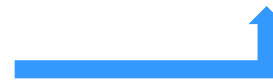
# Sustitución del azúcar

## Edulcorantes de carga o de volumen **Polioles**

- Para que realicen su **función estructural**  
→ usarlos en cantidades similares a las utilizadas con el azúcar
- Aportan la mitad de calorías que el azúcar  
→ **no aumentan la glucosa en sangre**
- Consumidos en exceso → efecto laxante
- Disponibles en tiendas especializadas

compuesto	dulzor
Azúcar (sacarosa)	100
xilitol	100
maltitol	68
galactitol	58
sorbitol	55
manitol	50
lactitol	30

- **Menos dulces** que el azúcar



# Sustitución del azúcar

## Edulcorantes de carga o de volumen **otros**

- **Inulina**

- no somos capaces de digerirla por completo y que actúa como **fibra**.
- Usar con **cautela en el caso de los diabéticos**.

- **Polidextrosa**

- derivado sintetizado de la glucosa, sorbitol y ácido cítrico
- se absorbe poco
- se puede usar

- **Maltodextrina**

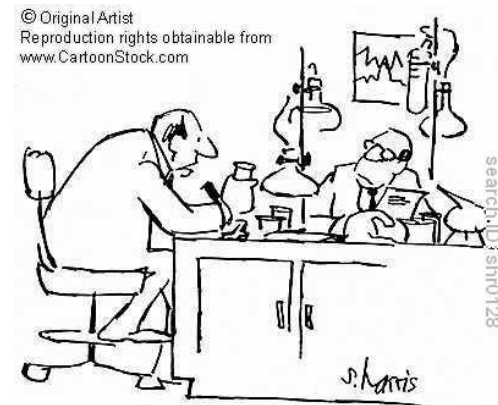
- **Mejor no utilizarla** porque en su digestión aporta glucosa

# Sustitución del azúcar

## Edulcorantes intensivos

- Se usan fundamentalmente para **aportar sabor dulce** → no siempre se utilizan como el azúcar
- **Mucho mas dulces** que la sacarosa
  - algunos miles de veces
  - aportan calorías pero se añaden en pequeñas cantidades
- **No** generan **aumento de los niveles de glucosa** en sangre
- Algunos dejan **sabores extraños**
- No todos soportan bien las **altas temperaturas y los medios ácidos** → el aspartamo se degrada a temperaturas elevadas
- Algunos edulcorantes tienen “mala prensa” (ciclamato y sacarina)

## Ciclamato, sacarina, aspartamo.....



“Este sustituto del azúcar el perfecto, salvo por una cosa: es salado

**Ojo con el aspartamo y la fenilcetonuria**  
Contiene fenilalanina

# Sustitución del azúcar

## Edulcorantes intensivos

Sacarosa=1

COMPUESTO	DULZOR	SABORES EXTRAÑOS	ESTABILIDAD	OBSERVACIONES
ASPARTAMO	100-200	no	Temperatura: no acidez: si	Se usan combinados
ACESULFAMO	100-200	Postgusto amargo	Temperatura: si acidez: si	
CICLAMATO	25-30	si	Temperatura: si acidez: si	Se usan combinados
SACARINA	300-400	Regusto metálico	Relativa (más que el aspartamo y menos que el acesulfamo)	
SUCRALOSA	600		Temperatura: si acidez: si	Se metaboliza poco
NEOTAME	7000-13000		Temperatura: moderada Acidez : moderada	
ESTEVIOSIDOS	300		Temperatura: si acidez: si	natural
ADVANTAMO	7000-48000		si	Aprobado 2014

# Sustitución del azúcar

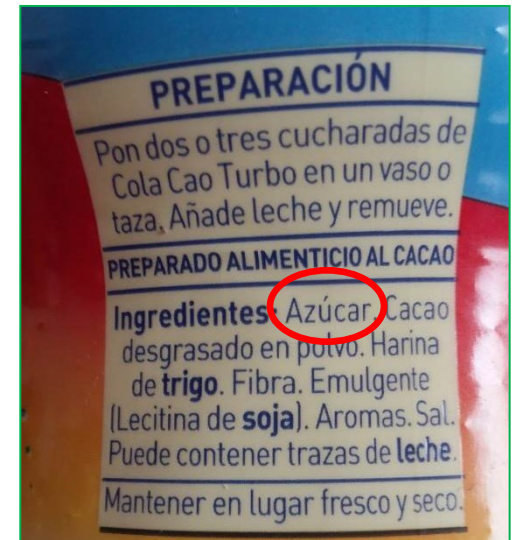
## Edulcorantes intensivos

### ¿Podemos comprar edulcorantes intensivos?

- Es muy fácil encontrarlos en los comercios y supermercados
- Aspartamo suele ir combinado con acesulfamo.
- Ciclamato suele ir de la mano con la sacarina.
- La sucralosa es más habitual en canal farmacia.
- Estevia: en varios formatos.
- Diferentes presentaciones: diferentes dosificaciones
  - Pastillas
  - Líquido
  - Granulado (“diluido” con maltodextrinas). Están pensados para aportar menos calorías pero aumentan la glucosa en sangre  
→ Usar con precaución

# Etiquetado

- Cuando en una etiqueta nos encontramos el término “Azúcar” en los ingredientes, este se refiere siempre a la *sacarosa* (disacárido sencillo, compuesto de glucosa y fructosa).
- Cuando en etiquetado nos encontramos el término “*dextrosa*”, se suele referir a la *glucosa*.
- Cuando **no encontramos el término “*glucosa*”**, se hace referencia a la *glucosa*.



# Etiquetado

---

- Cuando nos encontramos el término “*jarabe de glucosa*”, se hace referencia a un jarabe que contiene mayoritariamente glucosa junto con otros azúcares sencillos.
  - El “*azúcar invertido*” es un jarabe de sacarosa que hemos transformado en una mezcla de sacarosa, glucosa y fructosa.
  - La *fructosa* es otro azúcar sencillo, se metaboliza de modo diferente que otros azúcares pero no se suele recomendar su uso en diabéticos.
  - La *tagatosa* es otro azúcar sencillo que no genera pico glucémico. últimamente aparece en productos comerciales.
-



## RECUERDA

- **Reducir al máximo los azúcares** sencillos para lo que se puede recurrir **sustitutos del azúcar**.
- **Controlar la cantidad de carbohidratos complejos** que aparecen en las elaboraciones, para ello se puede: reducir sus cantidades, utilizar productos integrales e incorporar verduras en el plato.
- Existen dos tipos de sustitutos del azúcar:
  - los de **carga/volumen** que aportan fundamentalmente **estructura**
  - los **intensivos** que aportan **dulzor**

En algunos casos hay que combinar ambos tipos.

# ENLACES

---

Para información práctica sobre la cocina para diabéticos visita esta pagina:

<http://diabetesalacarta.org/>

Para más información sobre sustitutos del azúcar visita esta pagina en la que encontraras además recetas de cocina.

<http://www.sosa.cat/productes.php?idfamilia=azucares-tecnologicos&idgrup=azucares&idgama=ingredientes-gastronomicas>

También tienes información sobre azúcares para diabéticos en la siguiente pagina

[http://solegraells.com/tienda/index.php?main\\_page=index&cPath=272\\_308&zenid=f0m2cfrqjsh4jhch667ec4e6f0](http://solegraells.com/tienda/index.php?main_page=index&cPath=272_308&zenid=f0m2cfrqjsh4jhch667ec4e6f0)

---

# ENLACES

---

En la siguiente página tienes un recetario de recetas para diabéticos elaborado por grandes chefs.

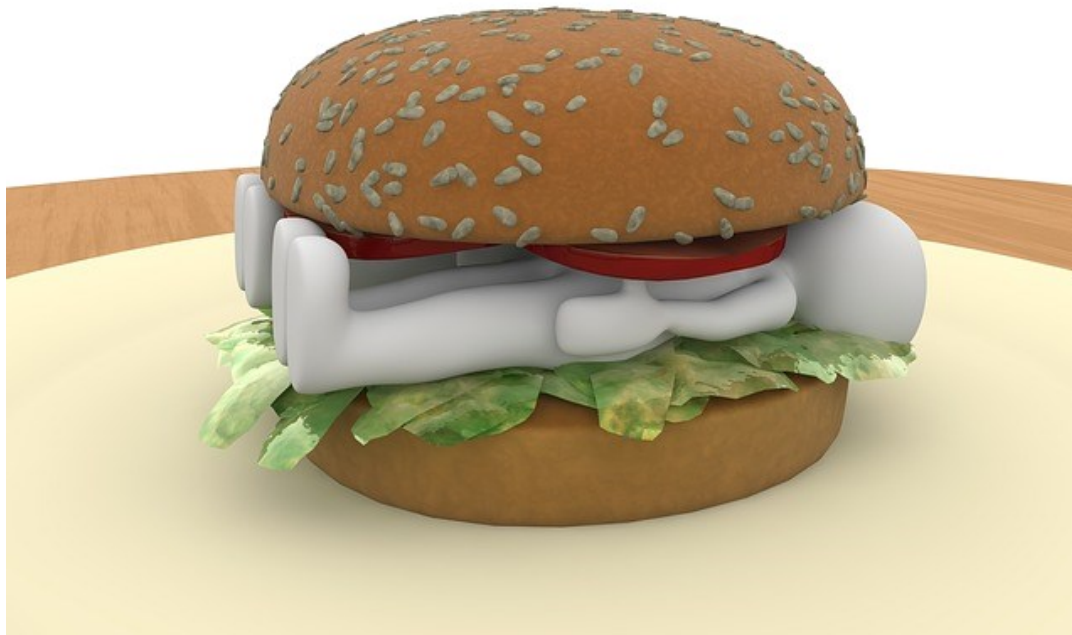
[http://www.policlinicalacibis.es/archivos/diabetes/delicias\\_diabeticos.pdf](http://www.policlinicalacibis.es/archivos/diabetes/delicias_diabeticos.pdf)

Un enlace que te puede ser de mucha utilidad si eres diabético es el de la Sociedad Española de Diabetes

<http://www.sediabetes.org/#>

---

# Técnicas culinarias en obesidad y sobrepeso



---

## OBJETIVOS

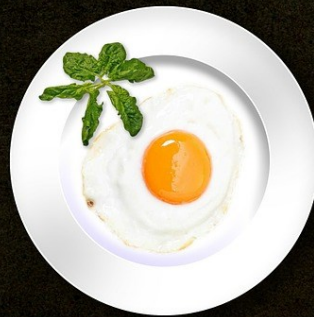
- **Conocer** las técnicas culinarias más recomendables para la cocina baja en grasas
  - **Identificar** soluciones culinarias para la reducción de calorías.
-

---

# CONTENIDOS

- Estrategias culinarias recomendadas en obesidad y sobrepeso
  - Cocina con menos grasa y calorías
-

# Estrategias culinarias recomendadas para tratamiento de obesidad y sobrepeso



# Técnicas culinarias: potenciar sabor

Permiten **potenciar el sabor natural** de los alimentos reduciendo el consumo de grasas:

- » La cocción al vapor
- » El asado al papillote
- » El asado a la sal
- » Cocción a vacío



# Cocción a vapor

El calor se transmite al alimento por el vapor de agua. No hay contacto con el agua y se mantienen los nutrientes y compuestos hidrosolubles dentro del alimento.

Los objetivos son :

- facilitar la digestión
- minimizar las pérdidas de nutrientes por “lavado en agua”
- reducir el riesgo de sobrecocción manteniendo la textura y el sabor



# Asado a la sal

El alimento (óptimo para carnes y pescados) se encuentra recubierto de una gruesa capa de sal.

El principio físico es la formación de una capa hermética e impermeable alrededor del alimento.

El objetivo es que la cocción se produzca con el agua del propio producto sin que hayan pérdidas aromáticas.



Imagen: <https://www.flickr.com/photos/lamerchi/>

# En papillote

El alimento (carnes, pescados y/o verduras) se encuentra recubierto por un papel cerrado.

El principio físico es el mismo que en la costra de sal.

El objetivo es también la cocción con el agua de los alimentos.



Imagen: <https://www.flickr.com/photos/lamerchi/>

# A vacío

El alimento se encuentra herméticamente envasado en una bolsa a la cual se ha sometido a vacío.

El objetivo es la cocción a baja temperatura para obtener la mejor calidad sin que hayan pérdidas de nutrientes ni mermas.



<https://www.flickr.com/photos/arndog/page6>

# Técnicas culinarias: generar sabor

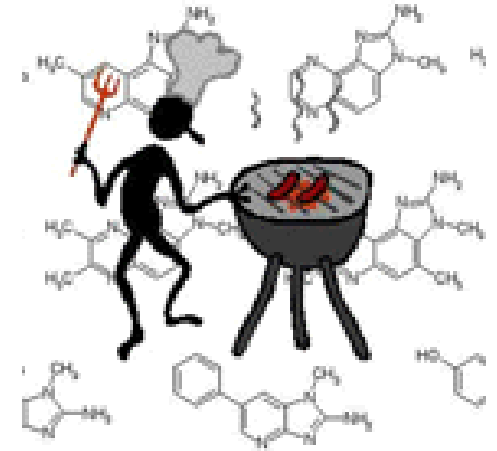
Permiten, mediante la aplicación de **temperaturas elevadas**, la aparición de una serie de compuestos sápidos, aromáticos y cambios en el color. Estos aparecen como consecuencia de las reacciones entre los componentes de los alimentos: la **reacción de Maillard**

Estas técnicas son:

- » Horno
- » Plancha
- » Gratinado
- » Barbacoa

# La reacción de Maillard

- Se produce por la reacción de aminoácido con un azúcar a temperaturas superiores a los 130°C.
- Múltiples reacciones generan **centenares** de compuestos químicos diferentes que dan lugar a compuestos aromáticos, sápidos y a un característico color pardo.



# HORNO

El alimento se encuentra en un recinto cerrado, donde el calor se transfiere por radiación (y convección)

Es una cocción en medio seco con foco de calor indirecto.

Se aplican temperaturas de hasta 250°C.



El calor debe penetrar en la pieza sin carbonizar la parte externa

# PLANCHA

Cocción a temperatura elevada del alimento situado sobre una placa caliente, que transfiere por conducción el calor recibido desde un foco calorífico.

Cocción seca con fuego directo.

Se consiguen altas temperaturas (algunas placas metálicas: 1100°C)



<https://www.flickr.com/photos/jauladeardilla/>



# BARBACOA/PARRILLA

Cocción a temperatura elevada del alimento situado sobre una parrilla caliente, que transfiere por conducción el calor recibido desde un foco calorífico producido por ascuas.

Además de las mismas reacciones producidas en otras técnicas de asado en este caso se añaden compuestos aromáticos producidos por el humo de las brasas.



<https://www.flickr.com/photos/gorenburg/>

# GRATINADO

Gratinar es un acabado que se le da a un alimento para aportarle una coloración superficial tostada.

Cocción seca con fuego indirecto.

Puede hacerse en:

- horno clásico
- Salamandra
- un grill
- resistencia gratinadora en un microondas.



<https://www.flickr.com/photos/jlastras/>

# Cocinar –grasa y –calorías????



# Cocinado con menos grasa

---

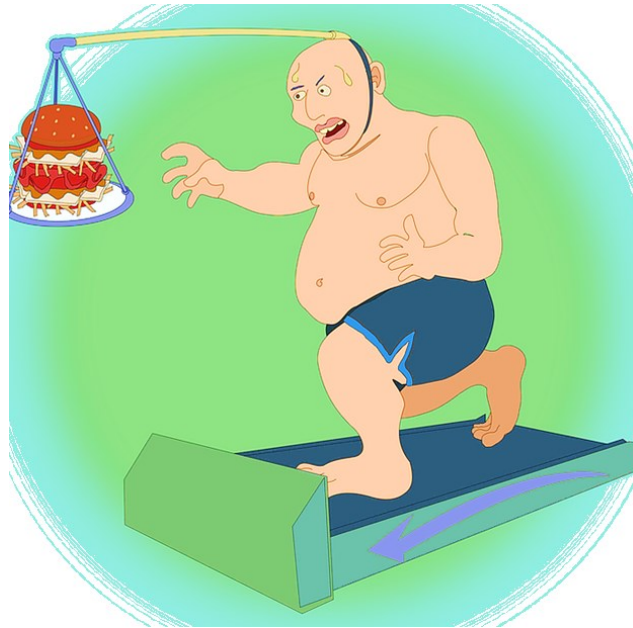
- Sustituir ingredientes con grasa por otros que puedan ejercer la misma función pero que no la lleven.
    - Leche desnatada, quesos bajos en grasa, yogur desnatado
    - Usar las claras, retirando parte de las yemas. Por ejemplo si se elabora una tortilla con 4 huevos, hacerla con 4 claras y 1 o 2 yemas
    - Leche evaporada por nata en una crema
  - Recortar y descartar la grasa visible antes de la cocción/asado
  - Desgrasar caldos...
  - Elaborar salsas “hipocalóricas”
    - Usar leche desnatada, caldos desgrasados e ingredientes bajos en grasas
    - Reducir la cantidad de aceite
    - Usar harinas para espesar salsas, o ligar fondos o vinos flambeados
-

# Recursos para reducir las calorías

---

- **Presentación atractiva:** colores, volumen, texturas.
  - Controlar la **ración**
  - Las **comidas calientes** sacian más.
  - Usar **platos de postre/ pequeños** para la presentación productos más calóricos.
  - **No dejar la fuente** o presentar el plato ya servido.
  - Usar **guarniciones** vegetales bajas en calorías.
  - Utilizar **texturas duras** que requieren mayor tiempo de masticación y mayor trabajo gástrico, dan mayor sensación de saciedad.
  - Incluir caldos o ensaladas que aumentan la sensación de saciedad.
  - Pausas en el servicio.
-

# LECCIÓN 2. Alternativas culinarias para la obesidad



---

## OBJETIVOS

- **Conocer** los factores que influyen en la obesidad
  - **Identificar** soluciones culinarias para la reducción de calorías
-

---

# CONTENIDOS

- ¿Qué es la obesidad?
  - Técnicas culinarias para la reducción de grasas
-



# LECCIÓN 3. Problemas de hipertensión: claves en la cocina



---

## OBJETIVOS

- **Conocer** los factores que influyen en la hipertensión arterial
  - **Identificar** soluciones culinarias para la reducción de sal
-

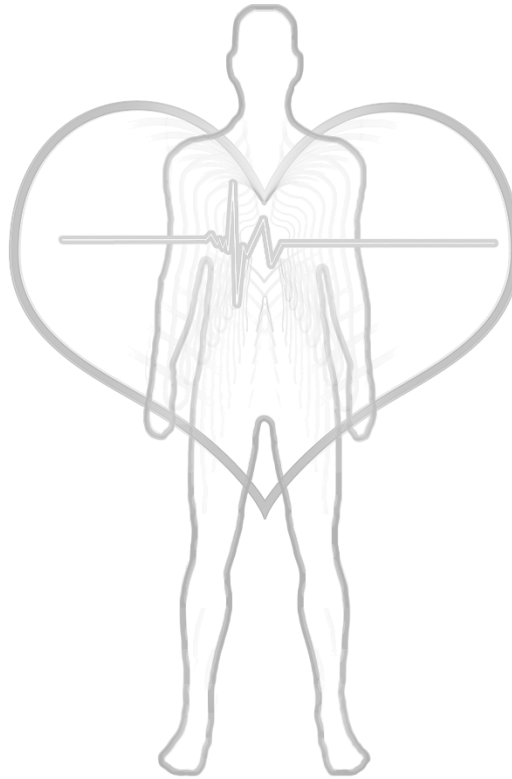
---

# CONTENIDOS

- ¿Qué es la hipertensión?
  - Técnicas culinarias para la reducción de sal
-

---

# Técnicas culinarias en hipertensión



---

## OBJETIVOS

- **Conocer** las técnicas culinarias más recomendables para la cocina baja en sal
-

---

# CONTENIDOS

- **Estrategias culinarias recomendadas en hipertensión**
  - **Cocina con menos sal**
-



# Estrategias culinarias recomendadas para tratamiento de hipertensión

---

Reducir el sodio no significa restringir la variedad de alimentos. Es difícil mantener una alimentación saludable renunciando a sabores o si esta es monótona.





---

Por tanto en la dieta para la hipertensión arterial se recomienda:

1. **Control del tamaño de ración:** más pequeña menos sodio se consume.
  2. **Preferir alimentos frescos:** los productos procesados tienen niveles más elevados de sodio.
  3. **Reducir la sal en forma progresiva:** es posible bajar un 25% de la sal de un producto elaborado sin que sea percibido en el consumidor.
  4. **Con un toque de sabor:** atreverse con aromas y sabores novedosos.
  5. **Leer las etiquetas** y seleccionar lo que tengan menos contenido en sodio.
  6. **Probar los platos antes de saltarlos.**
  7. **Reducir el consumo de pan blanco** con alto contenido en sal, por panes integrales y sin sal.
-



Cocina con menos sal

# Potenciadores de sabor

Añadir otros potenciadores del sabor que sean capaces de sustituir a la sal:

- ácidos (vinagre, o zumo de limón)
- ajo y cebolla,
- especias,
- hierbas aromáticas
- aceites y vinagres especiales (aromatizados)
- elaborar salsas caseras



# Papel de las especias

- Dar flavor
- Dar color
- Sensación picante
- Efecto “desodorante” o enmascarador
- Otros efectos: antimicrobiano, antioxidante...



En general se obtienen mejores resultados combinando especias aunque hay que utilizar una cantidad mayor.

# Espicias por funciones

---

- **Flavor:** Perejil, canela, eneldo, menta, estragón, comino, mejorana, anís estrellado, salvia, albahaca, anís, macis, nuez moscada, hinojo, pimienta, sésamo, vainilla, cardamomo, apio
  - **Desodorante:** Ajo, laurel, clavo, puerro, tomillo, romero, alcaravea, salvia, orégano, cebolla, cilantro
  - **Picante:** Mostaza, jengibre, rábano, guindilla y pimienta
  - **Colorante:** pimentón, cúrcuma , azafrán
-

# Recursos para reducir la sal

---

Quitar el salero de la mesa

Utilizar cloruro potásico o sales bajas en sodio.

Evitar ingredientes con sal: precocinados, quesos curados, embutidos, salsas comerciales, encurtidos...

Pan sin sal.

Los caldos deben ser naturales: los concentrados llevan mucha sal.

Evitar productos levados con levaduras químicas (bizcochos, bollería...): sales sódicas

Evitar determinados aditivos: presentan sales sódicas



# Cocinado con menos sal

En la Sociedad Española de Hipertensión (SEH-LELHA <http://www.seh-lelha.org/>), podemos encontrar el club del hipertenso donde se puede encontrar información validada científicamente sobre consejos nutricionales, recomendaciones de cocina baja en sal y un rincón de recetas de cocina para hipertensión.



<http://www.clubdelhipertenso.es/>

# Cocina para alérgicos e intolerantes





---

## OBJETIVOS

- **Conocer** las estrategias culinarias para alérgicos e intolerantes
-

---

# CONTENIDOS

- Estrategias culinarias para alérgicos
- Cocina para intolerantes



# Estrategias culinarias para alérgicos

# ALERGIAS ALIMENTARIAS

---

El tratamiento general de las alergias alimentarias se basa en:

1. Identificar con precisión el o los alimentos responsables.
  2. El tratamiento consiste en la total evitación del alimento responsable, tanto en su forma natural como en productos elaborados que los puedan contener. Leer bien las etiquetas.
  3. En el caso de alergias a varios alimentos (sobre todo si son alimentos básicos), es importante mantener un equilibrio alimentario con el fin de compensar los posibles déficits.
  4. Es necesario repetir periódicamente la exploración para ir valorando la evolución para eliminar su restricción si es necesario.
-



# Cocina para intolerancias

# GLUTEN

---

- El trigo es uno de los cereales más utilizados en occidente. Sus derivados (harinas, féculas, proteínas, etc..) son ingredientes que se utilizan frecuentemente en muchos alimentos.
- Las proteínas del gluten desempeñan un papel fundamental en la estructura/textura de los productos de panadería y repostería de ahí su dificultad para sustituirlo.
- En instalaciones donde se han almacenado y elaborado productos sin gluten y productos con gluten pueden darse contaminaciones cruzadas.



# Clasificación de los alimentos

---

- Alimentos que no llevan gluten: aquellos que en ningún caso llevan trigo/cebada/centeno/avena ni sus derivados
- Alimentos que pueden llevar gluten oculto en función de los ingredientes o del proceso de elaboración. ¡¡¡OJO!!!
- Alimentos que llevan gluten: aquellos que habitualmente llevan gluten. Hoy podemos encontrar “versiones” sin gluten.

Consultar la lista de alimentos sin gluten en

<http://www.celiacos.org/>

---

# Cocinado sin gluten

---

- Conocer perfectamente que materias primas llevan gluten y cuales no.
  - Leer los etiquetados, con especial atención a aquellas materias primas que pueden o no llevar gluten.
  - Almacenarlas por separado.
  - Trabajar los productos destinados al celiaco en condiciones en las que no entren en contacto con productos con gluten.
  - Para la elaboración de masas sin gluten, tendremos que cambiar la recetas y no siempre vamos a conseguir la misma textura que en el producto equivalente elaborado con gluten.
-



# Cocinado sin gluten

---

- Caben muchas recetas en las que trabajemos con materias primas sin gluten.
  - En otras ocasiones podemos sustituir fácilmente ingredientes por otros que no lleven gluten. Por ejemplo, no espesar las salsas con harinas de trigo. Utilizar en su defecto harina de maíz.
  - Los caldos concentrados suelen llevar gluten, preparar caldos naturales.
  - *Una legumbre/ensalada/verdura/arroz, un filete de carne/pescado y de postre un lácteo o una fruta pueden constituir un menú para un celiaco siempre y cuando evitemos la contaminación cruzada.*
-

# Cocinado sin gluten

---

En la página de la Federación de Asociaciones de Celiacos puedes encontrar un apartado de recetas sin gluten

<http://www.celiacos.org/la-dieta-sin-gluten/recetas.html>

---

# Cocina para intolerantes a la lactosa

El objetivo fundamental es reducir la presencia de lactosa en las preparaciones.

En general se toleran cantidades bajas y no es necesaria una reducción absoluta, pero es necesario:

Conocer que materias primas llevan habitualmente lactosa y no utilizarlas o emplear sus “versiones sin lactosa”

Conocer que materias primas pueden incluir derivados lácteos y constituir una fuente de lactosa. Importante leer las etiquetas.



# ¿Dónde hay lactosa?

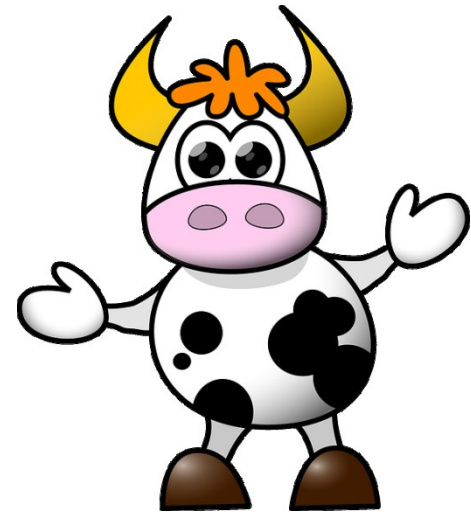
---

## Alimentos que llevan lactosa

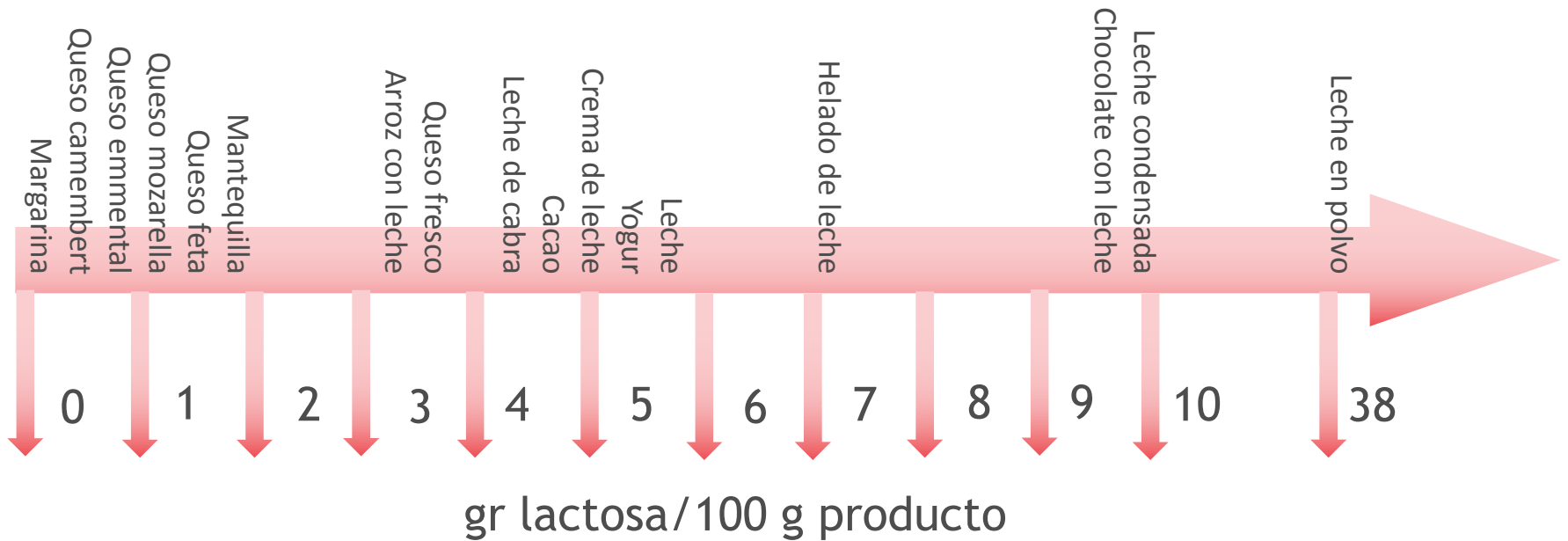
- Leche
- Leche en polvo
- Batidos
- Nata
- Quesos frescos
- Leches fermentadas
- Postres lácteos
- Helados
- Quesos
- Cuajada
- Leche condensada
- Chocolate con leche
- Chocolate blanco

## Ingredientes que llevan lactosa

- Suero en polvo
- Lactosa
- Sólidos lácteos
- Suero de leche
- Queso en polvo
- Monohidrato de lactosa



# Cantidad de lactosa



Fuente: <http://www.lactosa.org>

# Importancia de la dosis

---

Existen una serie de alimentos que pueden llevar lactosa o un ingrediente con lactosa.

Dependiendo de la cantidad de lactosa que tenga ese ingrediente y de la cantidad de ese ingrediente que utilizemos en la elaboración, puede o no causar problemas.

Un ejemplo en el caso de una persona muy sensible tolera hasta un mínimo de 1 g/día

- Un queso emmenthal proporciona 0,1 gr de lactosa por 100 gr. Si en una preparación se usan 50 gr aportaría 0,05 gr de lactosa. No daría problemas para un paciente muy sensible.
- Leche condensada tiene 9,5 gr por 100 gr. Usando 10 gr aportaría 0,95 gr de lactosa, suficiente para dar problemas a alguien muy sensible.

Es clave conocer que y cuanto puede usarse.

---

# Cocinado sin lactosa

Evitar ingredientes principales ricos en lactosa. Si son necesarios usar alternativas comerciales “sin lactosa” pero valorar el coste, ya que muchos son perecederos.

Dependiendo de las elaboraciones se puede sustituir leche por extracto de soja, sabiendo que da un sabor diferente.

Para otras elaboraciones, se puede sustituir una bechamel por una veloute en la que cambiamos la leche por el caldo y la mantequilla por aceite.



# Cocinado sin lactosa

---

Más recetas en:

<http://www.recetassinlactosa.com/>

---



---

# LECCIÓN 4. Alergias e intolerancias, problemas en la cocina



---

## OBJETIVOS

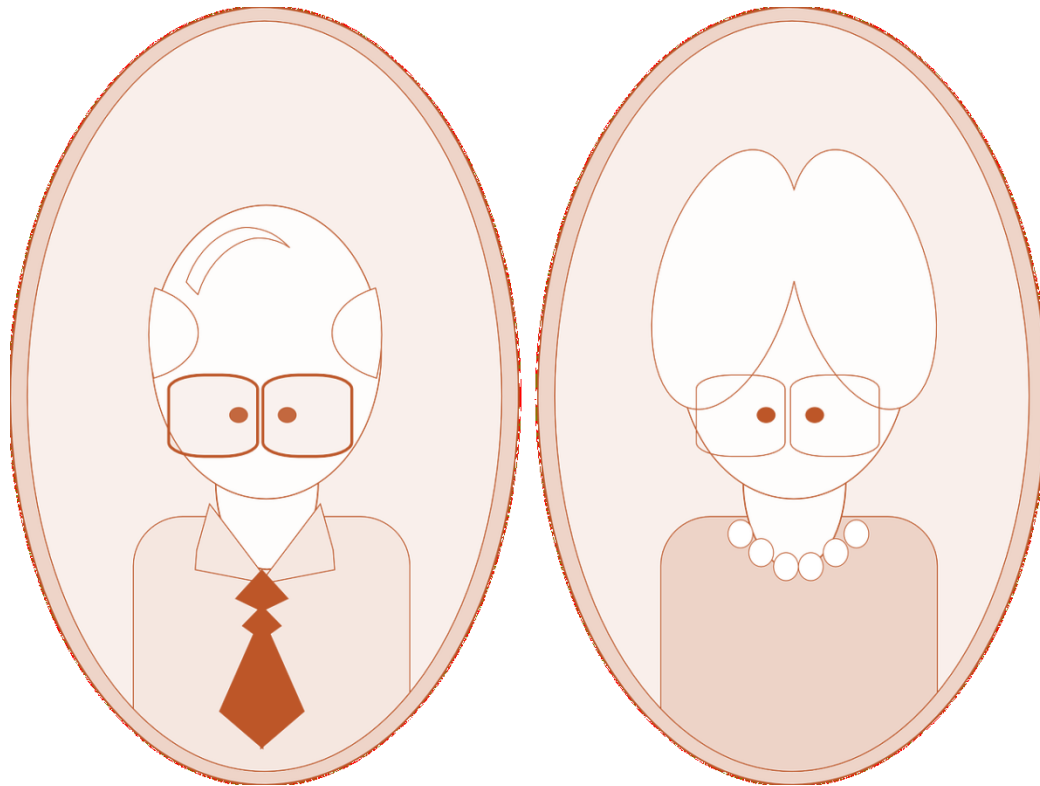
- **Conocer** los factores determinantes en alergias e intolerancias
  - **Identificar** soluciones culinarias para casos de alergia e intolerancias
-

---

# CONTENIDOS

- Alergias e intolerancias ¿Qué son?
  - Cocina para alérgicos e intolerantes
-

# Cocinando para la tercera edad



---

## OBJETIVOS

- **Conocer** las estrategias culinarias para la tercera edad

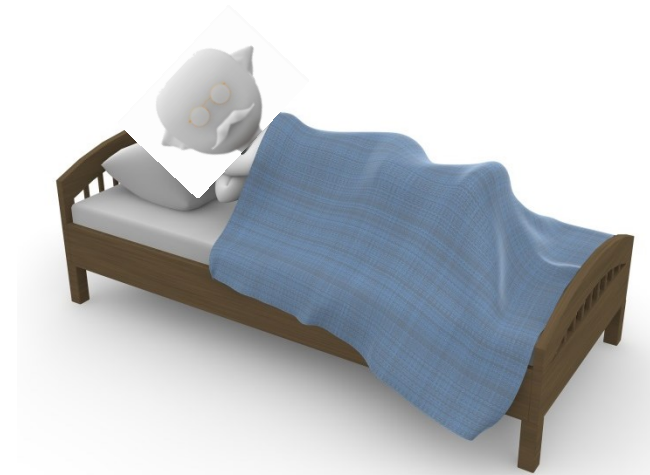
---

# CONTENIDOS

- **Recomendaciones generales**
  - **Dieta tipo para el anciano sano**
-

# Recomendaciones generales

- Mantener una alimentación variada y equilibrada para obtener un adecuado aporte de nutrientes.
- El envejecimiento y la disminución de actividad física supone una reducción en las necesidades energéticas ¡¡¡Adaptar el consumo calórico!!!
- Mantener el reparto diario de la ingesta en 4 o 5 comidas para proporcionar la energía de forma progresiva.
- Proporcionar una cena ligera, para evitar digestiones pesadas y favorecer el descanso nocturno.



# Recomendaciones generales



- En el envejecimiento se pierde la sensación de sed. Cuidar el nivel de hidratación con 2 L/día a intervalos regulares.
- Asegurar 1,5-2 raciones al día de alimentos proteicos para mantener un aporte de 1-1,2 g de proteína por kg de peso.
- Reducir la ingesta de grasas saturadas.
- Seleccionar cocciones sencillas y de fácil digestión.
- Consumir grasas saludables: pescado azul, frutos secos (nueces, almendras...).



# Recomendaciones generales

---

- Se aconseja usar aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos.
  - Consumir diariamente frutas ,verduras, legumbres, frutos secos y cereales ricos en fibra, para asegurar un adecuado aporte de fibra.
  - Mantener un buen aporte de calcio y vitamina D, consumiendo lácteos bajos en grasa, pescado azul (sardinas, salmón, atún, etc.) y realizando una exposición diaria al sol.
  - Comer lentamente, masticando bien los alimentos.
  - Moderar el consumo de azúcar, así como de alimentos que lo contengan (refrescos, mermelada...).
  - Moderar el consumo de sal (sal de mesa, salazones, ahumados...).
-

# Recomendaciones generales

- Moderar el consumo bebidas fermentadas (vino, cerveza, sidra, cava, etc.), y evitar las bebidas alcohólicas de alta graduación.
- Escoger alimentos frescos y de temporada, para elaborar recetas sencillas y fáciles de preparar, procurando presentaciones agradables.
- Realizar diariamente actividad física adaptada a las características personales.



# Dieta tipo para el anciano sano

Ingesta (4-5 veces día)	Ejemplo
Desayuno	Vaso leche desnatada, Pan integral o cereales integrales o bollería no grasa (galletas, magdalena sencilla... )
Media Mañana	Pieza de fruta y/o infusión
Almuerzo	Plato de arroz o legumbres (o pasta) Pescado o carne magra Guarnición vegetal Fruta
Merienda	Yogur natural o frutas sin azúcar . Bollería simple o galletas o tostadas
Cena	Sopa o verduras hervidas Pan

# Dieta tipo para el anciano sano

La siguiente tabla presenta el tamaño de ración recomendado para la población de la tercera edad.

ALIMENTOS	RACIÓN RECOMENDADA
Lácteos	
Leche o yogur	200 mL
Requesón o queso fresco	60-80 g
Queso semi	40-60 g
Carnes, pescados, huevos...	
Carnes	100 g
Pescados	100 g
Jamón cocido	100 g
Huevos (50-60 g)	1 u
Pollo (mediano)	1/4
Farináceos	
Pan integral	50 g
Arroz, pasta (crudo)	40 g
Patatas	200 g
Legumbres	40 g
Frutas	
En general	130g
Verduras	
En general	150g