

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

1

- Introducción

2

- Procesos

3

- Materiales en contacto

4

- Platos tradicionales

5

- Comida rápida

6

- Conclusiones

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

• Introducción

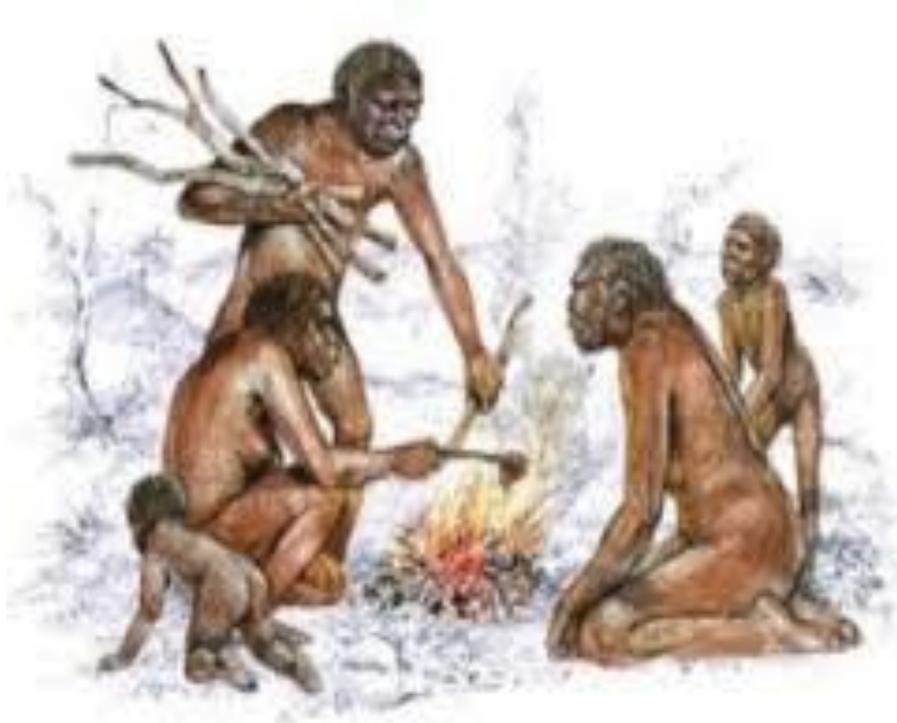
• Procesos

• Materiales en contacto

• Platos tradicionales

• Comida rápida

• Conclusiones



“Cocinar hizo al hombre”

Faustino Cordón 1909-1999 Farmacéutico, estudioso de la Biología Evolucionista

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

- **Primera actividad culinaria:** Los homínidos aplicaron el calor producido en una reacción química (combustión de la leña)
- **Práctica culinaria :** Activación de procesos químicos que determinan el desarrollo de la cocina
- **Transformación de los alimentos** en formas más digeribles, masticables y duraderas
- **Conformación de la cara** → masticación
- **Modelado del gusto** → formas de cocinado
- **Lenguaje y escritura** → transmisión de recetas

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

• Introducción

• Procesos

• Materiales en contacto

• Platos tradicionales

• Comida rápida

• Conclusiones

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”-Hipócrates

“Hay que comer para vivir, y no vivir para comer”-Molière

“Trabaja como si fueras a vivir siempre y come como si tuvieras que morir mañana”-Pr árabe

“Las comidas largas crean vidas cortas”-Rabelais

“No hay amor más sincero del que sentimos hacia la comida.”-Bernard Shaw

“La primera ley de la dietética parece ser: si sabe bien es malo para usted”-Asimov

•“Dios encomienda a la indigestión la tarea de hacer moral en los estómagos”-V. Hugo

•“Dios ha hecho los alimentos y el diablo, la sal y las salsas”-James Joyce

“El placer de los banquetes debe medirse no por la abundancia de los manjares, sino por la reunión de los amigos y por su conversación”-Cicerón

“Únicamente el café irlandés proporciona en un solo vaso los cuatro grupos esenciales de alimentos: alcohol, cafeína, azúcar y grasa”-Alex Levin

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

“El descubrimiento de un nuevo plato es de más provecho para la humanidad que el descubrimiento de una estrella”

“Lo que distingue al hombre inteligente de los animales es el modo de comer”

“Se aprende a ser cocinero, pero se nace catador”

“De la manera como las naciones se alimentan, depende su destino. “

“Dime lo que comes, y te diré quién eres. “

“Obligado el hombre a comer para vivir, la Naturaleza le convida por medio del apetito y le recompensa con deleites. “

“El placer de la mesa es propio de cualquier edad, clase, nación y época; puede combinarse con todos los demás placeres y subsiste hasta lo último para consolarnos de la pérdida de los otros. “

“El orden que debe adoptarse para los comestibles principia por los más substanciosos y termina con los más ligeros. “

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755 -1826)



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

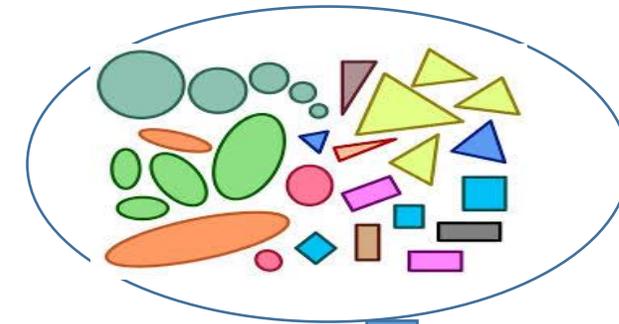
•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

Principales factores que influyen en el comportamiento dietético

- Modas, mitos(falsas alegaciones de salud) ➔ Dietas desequilibradas
- Creencias religiosas ➔ Exclusión de alimentos
- Vida laboral, distancias ➔ Restauración colectiva, comida en silencio
- Ocio ➔ cocina de autor, étnica, etc
- Falta de tiempo ➔ desinterés culinario



Cambio de hábitos dietéticos



¿ SALUD?

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

EN UNA REACCIÓN QUÍMICA LAS VARIABLES PRINCIPALES SON

- Estado físico
- Tiempo
- Temperatura
- Presión
- Velocidad y tiempo de agitación



¿CIENCIA O ARTE?



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

• Introducción

• Procesos

• Materiales en contacto

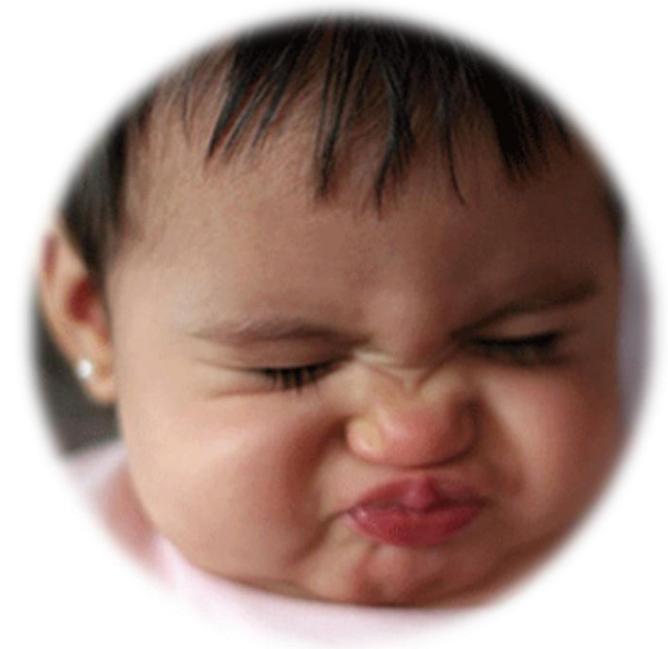
• Platos tradicionales

• Comida rápida

• Conclusiones

...Y LAS VARIABLES QUE AFECTAN AL RESULTADO

- Ingredientes
- Temperatura en el medio de cocción
- Velocidad de calentamiento a tiempo fijo
- Tiempo de calentamiento a velocidad fija.



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

•Introducción
•Procesos
•Materiales en contacto
•Platos tradicionales
•Comida rápida
•Conclusiones

EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE CALOR A LOS ALIMENTOS

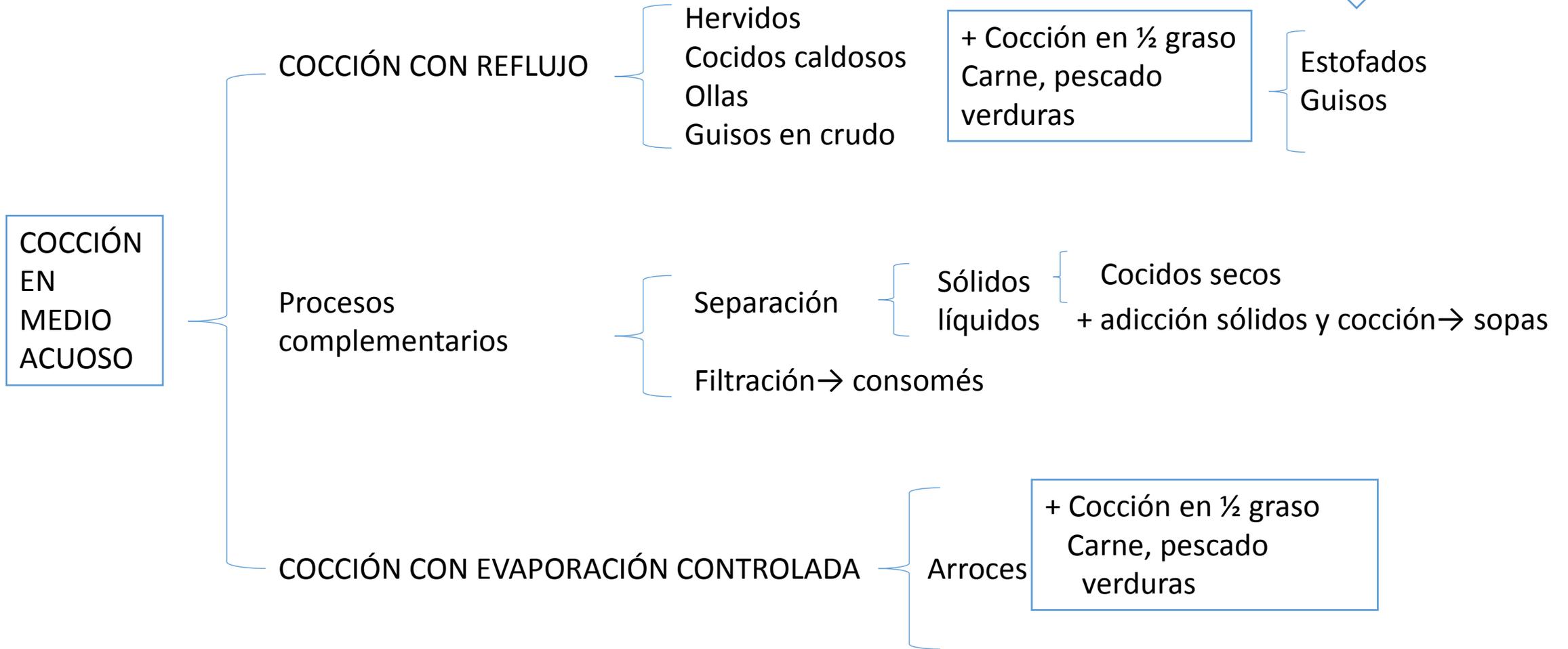
- Aumento de digestibilidad y tiempo de vida útil .
- Disminución de la probabilidad de transmisión de enfermedades vehiculizadas por alimentos.
- Inactivación de factores tóxicos y antinutritivos
- Pérdida de nutrientes

FORMAS DE APLICACIÓN

- Escaldado:** Inmersión escaso tiempo en agua hirviendo
- Cocción:** inmersión en agua a Tª próxima a evaporación
- Fritura:** inmersión en grasa, alta temperatura, escaso tiempo
- Horneado:** Radiación, convección, Tª y tiempo variables
- Tostado :** resistencias eléctricas, llama, superficie metálica, alta temperatura, escaso tiempo

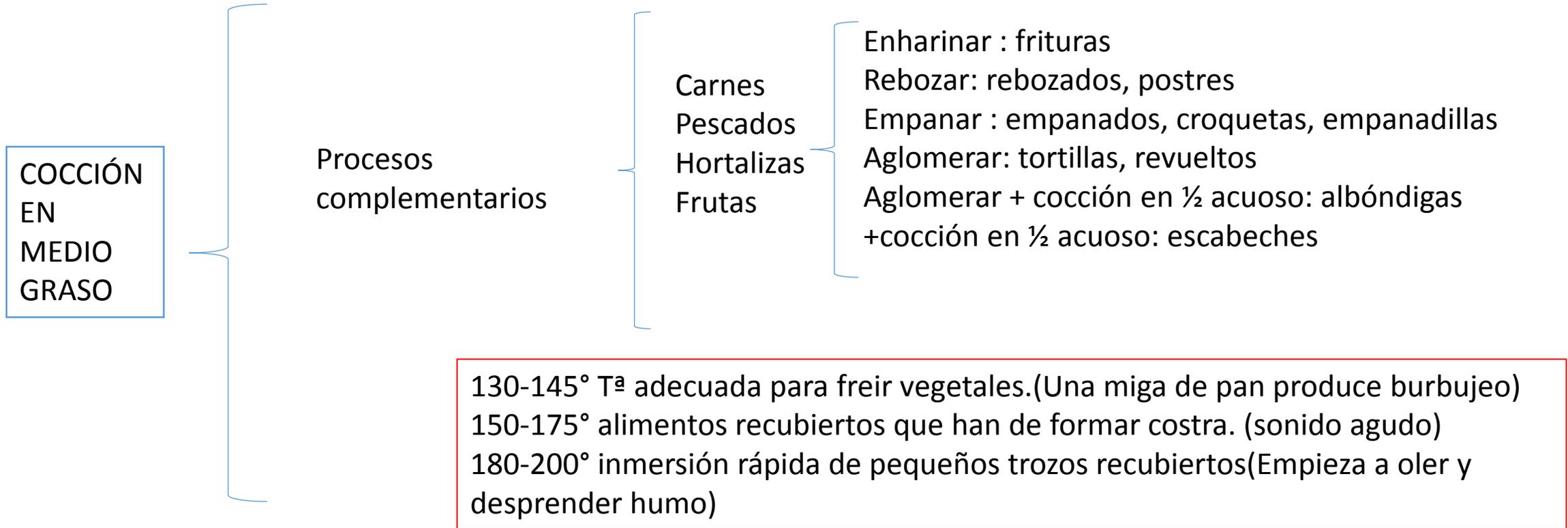
DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

COCCIÓN AL VACÍO, POR CONCENTRACIÓN

$T^a < 100^\circ$

El alimento se coloca en envase opaco y termorresistente
Extracción de aire y sellado
 T^a constante
 t controlado
Bajada rápida de T^a (célula de enfriamiento),
Ambiente húmedo
Varios tipos

Preserva nutrientes, no hay oxidación
Mayor digestibilidad (no hay fermentaciones)
Concentra aromas y sabores
Minimiza pérdidas de peso
Aumenta t de conservación
Simplifica el trabajo

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

ESPUMAS: utilización de emulsionantes con efecto espumante para conseguir sabores con textura aérea. **Mucho aroma, poca materia, bajo VC**

DESTILACIÓN AL VACÍO: mediante el rotavapor se evaporan líquidos a T° 30-60°, se utiliza para reducciones y destilados. **Obtención de aromas.**

NITRÓGENO LÍQUIDO: Líquido a -196°, permite congelaciones instantáneas. **Contrastes de T° en el mismo alimento y consecución de nuevas texturas**

GELIFICACIÓN: gelificación de alcoholes, estabilización de suspensiones, esferificación, etc



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

• Introducción

• Procesos

• Materiales en contacto

• Platos tradicionales

• Comida rápida

• Conclusiones

ALGUNAS CONSIDERACIONES A LA HORA DE COCINAR

La cebolla contiene compuestos órgano-sulfurados volátiles que no son irritantes en sí mismos, pero al ser solubles en agua se descomponen en la lágrima produciendo azufre que se transforma en ácido sulfuroso y es quien provoca picor y lagrimeo.

Las coles contienen compuestos órgano-sulfurados y un enzima inactiva en el medio ácido de los tejidos celulares, cuando se trocean entran en contacto y se producen isotiocianatos que por cocción se descomponen en mercaptanos, amoniaco y sulfhídrico, reaccionan entre sí produciendo trisulfuros , cuanto más avanza la cocción, más desagradable es el olor.

Solución: limpiar y cortar bajo el agua
Cortar en posición sentada, de forma que quede a la altura de los ojos, así el compuesto asciende y no se disuelve en la lágrima



Solución: no trocear las coles,
añadir sobre abundante agua hirviendo y acidificada



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

• Introducción

• Procesos

• Materiales en contacto

• Platos tradicionales

• Comida rápida

• Conclusiones

ALGUNAS CONSIDERACIONES A LA HORA DE COCINAR

Legumbres en general

- ✓ Endurecimiento en desecado, multifactorial. Tª y humedad elevadas en almacén favorecen el proceso. Sales de Ca y Mg en el medio de cocción agravan el problema.
- ✓ Las pectinas de la legumbre reaccionan con las sales Ca y Mg formando pectatos insolubles que impiden la penetración del agua .
- ✓ Añadir sal en la cocción favorece el ablandamiento por intercambio iónico con los pectatos.

Garbanzos: Remojar 10 horas o hasta que doblen su volumen.

En la cocción los granos de almidón a partir de 70° , se hinchan y gelifican (mantecosidad). El proceso dura 2 horas o más, según variedad, para acortar se puede poner bicarbonato, en exceso rompería la estructura, quedaría la piel separada y un sabor metálico.

Judías: Remojar el tiempo suficiente para que se arrugue la piel.

Ricas en rafinosa. Si se elimina el agua de cocción se pierden minerales y proteínas.

De la variedad dependen mantecosidad y turgencia, Ávila, Asturias, León

La ebullición debe ser lenta en todas las legumbres.



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

•Introducción
•Procesos
•Materiales en contacto
•Platos tradicionales
•Comida rápida
•Conclusiones

ALGUNAS CONSIDERACIONES A LA HORA DE COCINAR

Textura de los vegetales

- ✓ La textura de los vegetales depende del tipo de tejidos y de la cantidad de agua que contengan.
- ✓ La cocción no debe ablandar en exceso ni hacer perder agua ni hemicelulosa
- ✓ No mezclar vegetales de naturaleza muy diferente
- ✓ La pérdida de hemicelulosa aumenta con la alcalinidad , podría convenir acidificar pero vigilar que no haya verduras cuyos colores se alteren con el pH, como las verdes
- ✓ La mejor recomendación general desde el punto de vista de textura, color y nutricional es incorporar las verduras con el agua ya hirviendo, troceadas para no aumentar el tiempo de cocción y en abundante agua para diluir el efecto de ph

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

ALGUNAS CONSIDERACIONES A LA HORA DE COCINAR

Grasas

- ✓ Untuosidad → formación de películas lubricantes y antiadherentes
- ✓ Transmisión de calor rápida y uniforme
- ✓ Palatabilidad
- ✓ Oxidación → toxicidad
- ✓ 9kcal/g

Emulsiones

Ensaladas, desmoldado

Esponjosidad

Textura

Controlar punto de humo, inflamación, combustión

Dan personalidad a la cocina



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

• Introducción

• Procesos

• Materiales en contacto

• Platos tradicionales

• Comida rápida

• Conclusiones

ALGUNAS CONSIDERACIONES A LA HORA DE COCINAR

- Uso de especias y adición de sofritos para potenciar el sabor de alimentos cocidos en agua
- Fritura previa del alimento antes de estofar o escabechar
- Reacciones de Maillard: no se producen en cocción con agua, necesitan más Tª, se dan sólo en la superficie del alimento (carne, frutos secos ,café, etc) todos los alimentos que tengan hidratos de carbono y proteínas
- Adición de líquidos azucarados en asados para sumar caramelización y Maillard, sinergia con adición de ácidos(limón)



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

ALGUNAS CONSIDERACIONES A LA HORA DE COCINAR

especias-hierbas aromáticas

- ✓ Potencian el sabor
- ✓ Enmascaran falta de frescura
- ✓ Conservan
- ✓ Pueden dar color
- ✓ Su uso ha marcado diferentes civilizaciones(India-Curry, Méjico-chile, China-soja, zona mediterránea-ajo y cebolla, etc



- Comprar en bruto y moler al usar
- Marcas de garantía (toxinas)
- No tener más de un año(rancidez y pérdida de aroma)
- Guardar hermético y sin luz
- Desechar si huelen a rancio
- Combinar las de sabor fuerte con las de sabor suave en un mismo plato
- Medida
- No duplicar según raciones
- No molerlas en casa

aroma



Chile
Pimentón picante
Pimienta
Mostaza
Clavo
Nuez moscada
Cardamomo
Canela
Laurel
Azafrán
Estragón

picor



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- 3 • Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

RECIPIENTES Y UTENSILIOS IDEALES PARA COCINAR

- **EVITAR CONTAMINACIÓN QUÍMICA:** no ceder partículas al alimento
- **EVITAR CONTAMINACIÓN MICROBIOLÓGICA :** no favorecer acumulación y multiplicación de microorganismos
- **RESISTENTE:** No alterable ni quebradizo
- **BUEN CONDUCTOR :**transmitir bien el calor y de forma uniforme
- **FÁCIL DE LIMPIAR**
- **NO REQUERIR MANTENIMIENTO**
- **LIGERO**
- **BARATO**

No existen



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- 3 • Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

RECIPIENTES PARA COCINAR

Aluminio	Reactivo a los ácidos y poco resistente	Ligero, barato	Buen conductor	No utilizar para papillote(calor y ácidos)	Neurotóxico Anodizado no transfiere
Acero inox (Fe,Cu,) con Ni,Pb(18/10)	No se altera	Ligero, barato	No buen conductor	Suele llevar Al en la base para mejor transferencia	Puede ceder metales pesados
Hierro fundido	Reactivo a los ácidos(proteger con grasa y carbón)	Pesado, duradero	Buen conductor, ideal para sellar	Esmaltado con porcelana evita el mantenimiento	Hierro colado o esmaltado buena opción
Acero al carbono	Reactivo a los ácidos, requiere mantenimiento	Duradero	Buen conductor,	woks, paelleras, creperas	
Cobre	Reactivo a los ácidos, requiere mantenimiento	Caro	El mejor conductor	Salsas y salteados	Imprescindible buena limpieza

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

RECIPIENTES PARA COCINAR

Barro	Poco práctico, no soporta cambios bruscos de Tª	Pesado, quebradizo	Mal conductor Permite cocciones largas a Tª suave, leña	Ojo con esmaltados y Pb
Madera	No para calentar	Porosa, alterable	Facilita contaminación microbiana	Prohibida en restauración
Teflón	Revestimiento de sartenes	No alterable ni biodegradable	Evitar altas Tªs	A alta Tª libera perfluorooctano como gas tóxico
Cerámica	No alterable	Los baratos se desconchan		Seguro si los esmaltes no contienen Pb
Plástico	La OMS solo recomienda polipropileno	ligero		Disruptores hormonales

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

RECIPIENTES PARA COCINAR

Vidrio (cal, sosa, sílice) V. Borosilicato(Pyrex)	Inerte, No se altera	No buen conductor	Alguno puede contener Pb, pero en general, muy seguro
Titanio	Inerte, atóxico	Revestimiento de sartenes	Seguro
Silicona (polímero sintético de sílice)	Flexible, no se altera	Tª 60-250°	Es el material sintético de uso más seguro

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- 3 • Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

CUCHILLOS

Acuñados o forjados, estos últimos de mejor calidad

Las hojas:

- Acero al carbono: carbón y hierro. Se decolora con comidas ácidas
- Acero inoxidable: No se altera , dura más que el anterior, mantiene peor el filo
- Acero inoxidable de alto contenido en carbono: reúne las ventajas de los anteriores
- Cerámica: no acuñado ni forjado, se endurece a fuego partiendo de óxido de circonio en polvo. No se altera y mantiene el filo



Patatero: cortar fruta y verdura, hoja 5-10cm



Pan: cortar pan y tomates. Hoja de sierra.30-36cm



Filetear: filetea el pescado. Hoja flexible 13-20cm



Chef : cortar, picar, hacer rodajas o dados. Versátil



Deshuesar: separa carne del hueso. Hoja dura, 13-18cm

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

¿CÓMO?

•Introducción
•Procesos
•Materiales en contacto
4
•Platos tradicionales
•Comida rápida
•Conclusiones

- AJUSTANDO LA CANTIDAD DE LOS INGREDIENTES DE MAYOR VALOR CALÓRICO
- RECUPERANDO LA DM
- SUSTITUYENDO INGREDIENTES GRASOS POR OTROS SIMILARES DE MENOR VALOR CALÓRICO
- UTILIZANDO TÉCNICAS DE COCINADO PARA DISMINUIR LA GRASA CULINARIA
- EMPLEANDO LOS VEGETALES PARA AUMENTAR EL VOLUMEN DEL PLATO
- RECURRIENDO A HIERBAS Y ESPECIAS PARA DAR SABOR A LOS PLATOS Y DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL
- COMIENDO DESPACIO DISFRUTANDO EL BOCADO Y A SER POSIBLE EN COMPAÑÍA

NO HAY ALIMENTO BUENO NI MALO

- CANTIDAD
- FRECUENCIA

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- 4 • Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones



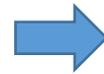
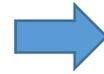
DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

LA TECNOLOGÍA AYUDA A AHORRAR TIEMPO , KCAL O AMBAS COSAS



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE



- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- 4 •Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

COCIDO MADRILEÑO

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

CÁRNICOS

- Chorizo 120g
- Tocino ibérico 70g
- Jamón serrano 100g
- Morcilla asturiana 100g
- 1 hueso blanco de vacuno
- 1 hueso de espinazo
- 1 hueso de jamón
- Morcillo 200g
- Pollo 200g

VEGETALES

- Judías verdes 150g
- Repollo 150g
- Zanahorias 100g
- Patatas 200g
- Garbanzos 400g
- Pasta para sopa
- Opcional:
 - Tomate, cominos, ajo, aceite, sal

MODO DE PREPARACIÓN

Cocer por separado:

- Chorizo + morcilla
- Pollo
- Resto de cárnicos

Guardar los caldos en nevera

Eliminar la capa superior

Reunir los caldos y cocer en ellos los garbanzos añadiendo al final las verduras



185g grasa=1665kcal



Yolanda Pontes

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- 4 • Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

CROQUETAS DE COCIDO

•Introducción

•Procesos

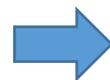
•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

INGREDIENTES	MODO DE PREPARACIÓN
Bechamel ligera: leche semi, harina, sal Carne y pollo del cocido Pan,huevo	Preparar del modo tradicional y pintar con huevo batido Hacer en horno a 185°



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

JUDÍAS CON VERDURAS

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200g de judías de la Granja
Puñado de judías verdes
1 pimiento
1 tomate
½ cebolla
2 dientes de ajo
150g de cardo o acelgas
80g de solomillo de cerdo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Pimentón
Sal

MODO DE PREPARACIÓN

Sofreir el pimentón con el aceite, añadir el agua de cocción, hervir las judías e ir incorporando el resto de los ingredientes respetando sus tiempos de cocción
Como alternativa puede hacerse en olla a presión



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

LENTEJAS CON VERDURAS

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 Cucharadas de lentejas crudas
1 Patata pequeña
1 Pimiento
1 Tomate
1 cebolla
1 zanahoria
Ajo
10g de chorizo en rodajas finas
1 filete de pollo
Pimentón
2 Cucharadas de aceite
Agua
Sal.

MODO DE PREPARACIÓN

Sofreír el pimentón y la cebolla con el aceite, agregar el resto de los ingredientes y poner en olla a presión 15 minutos o en cazuela, según tiempo, sacar el tomate, cebolla, ajo, pimiento, triturar con un poco del caldo y añadir.



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

ALBÓNDIGAS

• Introducción

• Procesos

• Materiales en contacto

• Platos tradicionales

• Comida rápida

• Conclusiones

INGREDIENTES 4 PERSONAS

1/2kg carne picada
Una bola pequeña de miga de pan
100ml de leche semi
2 huevos
2 patatas medianas
400ml de caldo desgrasado
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Harina
Verduras para el sofrito: zanahoria, cebolla, tomate, ajo
Especias: pimienta, nuez moscada,

MODO DE PREPARACIÓN

- Mezclar los huevos con el pan, la leche, las especias y la carne, hacer bolas, pasar por harina y colocar sobre papel vegetal en la bandeja del horno previamente calentado a 185 Cº hornear 6-7 min
- Sofreír las verduras, añadir las patatas picadas en cuadritos, el vinagre de módena, el caldo, añadir las albóndigas y dar un hervor durante 20 minutos.



Yolanda Pontes

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

PASTEL DE CARNE

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

INGREDIENTES 4 PERSONAS	MODO DE PREPARACIÓN
<p>½ Kg de carne magra picada 600g de tomate natural triturado 1 Cebolla 1 Y ½ Pimientos 200g de champiñón 1 sobre de puré de patata 3 cucharadas de queso para gratinar Sal y pimienta</p>	<p>Dorar el champiñón con 1 cucharada de aceite, añadir la carne . Poner en microondas 20 min el tomate con la cebolla y los pimientos y añadir a los champiñones y la carne. Disponer la mezcla en una fuente Preparar el puré de patata con agua, pimienta y sal Colocar el puré encima de la carne Espolvorear las 3 cucharadas de queso por encima y gratinar</p>



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

BOCADILLO DE SARDINAS

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

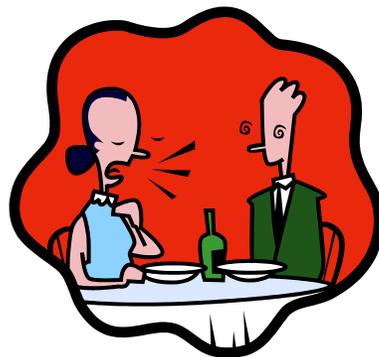
•Comida rápida

•Conclusiones

INGREDIENTES 1 PERSONA	MODO DE PREPARACIÓN
100g de sardinas peso escurrido 100g de tomate 100g de pan	Abrir el pan y la lata Cortar los tomates en rodajas Disponer sardinas y tomates en el interior del pan.
480kcal	



2100kcal/d



2700kcal/d

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

BOCADILLO DE TORTILLA FRANCESA

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

INGREDIENTES 1 PERSONA	MODO DE PREPARACIÓN
2 huevos de gallina 100g de tomate 100g de pan 10g de aceite Opcional ajo, perejil y sal 490kcal	Abrir el pan Cortar los tomates en rodajas Batir los huevos y hacer una tortilla. Disponer tortilla y tomates en el interior del pan.



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

BOCADILLO DE SALMÓN Y QUESO

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones

INGREDIENTES 1 PERSONA	MODO DE PREPARACIÓN
60g de salmón ahumado 50g de lechuga variada 40g de queso ligero	Abrir el pan Untar el queso Colocar el resto de ingredientes.



445kcal

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

HOJALDRE DE BACALAO Y VERDURAS

- Introducción
- Procesos
- Materiales en contacto
- Platos tradicionales
- Comida rápida
- Conclusiones

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS	MODO DE PREPARACIÓN
250g Bacalao desalado 250g de verdura congelada para sofrito 500g de tomate triturado 2 cucharadas de aceite de oliva vírgen extra 250g de masa de hojaldre	Sofreir las verduras con 2 cucharadas de aceite, añadir el tomate triturado y cocinar en olla a presión 3 minutos, añadir el bacalao y escurrir. Extender el hojaldre, rellenar , pintar con huevo y hacer en horno a 190° 30 minutos



245kcal/ración



Valores nutricionales medios por 100 g de producto	
Valor energético	394 kcal / 1642 kJ
Proteínas	5,9 g
Hidratos de carbono	38,3 g
de los cuales azúcares	1,9 g
Grasas	23,8 g
de las cuales saturadas	12,4 g
Fibra alimentaria	1,3 g
Sal	0,800 g

DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

ES CUESTIÓN DE TRANSFORMAR RECETAS

•Introducción

•Procesos

•Materiales en contacto

•Platos tradicionales

•Comida rápida

•Conclusiones



DISFRUTAR Y NO ENGORDAR-GASTRONOMÍA SALUDABLE

CONCLUSIONES

- ✓ A PESAR DEL AMBIENTE OBESOGÉNICO QUE NOS RODEA ES POSIBLE DISFRUTAR DE LA COCINA TRADICIONAL Y MANTENER UN PESO SALUDABLE
- ✓ ES NECESARIO ADAPTAR LA FORMA DE COCINAR A LAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES
- ✓ HAY QUE AUNAR ESFUERZOS PARA RECUPERAR NUESTRO PATRÓN ALIMENTARIO
- ✓ EN UN 70% NUESTRA SALUD DEPENDE DE LO QUE COMEMOS Y DE LO QUE NOS MOVEMOS.

Placer: Ración pequeña de lo que gusta, consumida muy despacio y en compañía

Supervivencia: comida cotidiana, posibilidad de personalizar ración y velocidad de consumo ajustando el valor calórico sin renunciar al placer y a ser posible, a la compañía.

• Introducción

• Procesos

• Materiales en contacto

• Platos tradicionales

• Comida rápida

• Conclusiones

6

Sólo hay dos buenas razones para comer

- **Placer**
- **Supervivencia**

