



# IDEAS PRÁCTICAS PARA EL DÍA A DÍA

Talleres de alimentación saludable  
para mayores

28/11/18



Ayuntamiento de  
Cabanillas de la Sierra

# Ideas prácticas para tu día a día

## REGLAS PARA PREPARAR UN PLATO SALUDABLE

### 1. Compra

La importancia de realizar una buena compra: lo que no tienes, no lo consumes. Que tu cesta de la compra la compongan en su mayoría productos frescos, que no necesiten una etiqueta o que la que lleven no tenga una larga lista de ingredientes. Antes de salir a comprar,



1



conviene que hayas organizado tu menú y que prepares una lista. Importante no ir a comprar con hambre, comprarás cosas que no necesitas.

- ☞ Vegetales (recuerda variar los colores)
- ☞ Frutas
- ☞ Legumbres
- ☞ Pescados
- ☞ Carnes
- ☞ Huevos
- ☞ Cereales integrales

También hay algunos procesados que pueden resultar útiles y que a la vez son saludables:

- ☞ Verduras congeladas: alcachofas, judías verdes, menestra.....
- ☞ Verdura en conserva: espárragos, pimientos del piquillo, tomate al natural...
- ☞ Verdura limpia y cortada, envasada en atmósfera modificada
- ☞ Legumbre cocida en bote: basta con aclararla bien.
- ☞ La fruta desecada: higos, orejones, ciruelas, pasas...
- ☞ Conservas de pescado (al natural, escabeche o en aceite). Mejor bajas en sal y haz un consumo moderado si tienes hipertensión
- ☞ El cacao puro en polvo y el chocolate por encima del 85% de cacao:

### 2. Cocina

A la hora de cocinar, es importante tener en cuenta el método de cocción para evitar que nuestros alimentos pierdan nutrientes, por ello, vamos a explicar una forma de cocinar, sobre todo las verduras, para que estas no pierdan vitaminas y minerales: **LA COCCIÓN AL VAPOR.**

Para cocinar verduras al vapor puedes utilizar varios métodos:

- ☞ **Cocción al vapor en olla rápida.** Si tienes una olla con cestillo y una sujeción que lo eleva para que no entren los alimentos en contacto con el agua, perfecto. Puedes poner dos dedos de agua al fondo de la olla, colocar la sujeción y luego el cestillo. Colocar las verduras (intenta, si son variadas, que sean de dureza similar, si no, unas se quedarán en su punto y las más blandas, demasiado pasadas), cerrar, poner al fuego y, cuidado que aquí viene lo complicado, si nos pasamos de tiempo de cocción, quedarán excesivamente blandas y poco apetecibles. Normalmente, las verduras más duras se cocinan en 1 minuto, una vez que se ha elevado la válvula y puedes ver las dos rayitas. Mi recomendación es que en cuanto suban, apagues el fuego porque con el calor residual tienen más que suficiente, incluso podrías retirar la olla de la fuente de calor y dejar que se haga con el vapor contenido ya en la olla.

**☞ Cocción al vapor en una cacerola normal.** Tendrás que tener los típicos cestillos que se adaptan al borde de la cacerola, proceder igual que con la olla rápida, pero en este caso, la cocción se podrá prolongar, dependiendo de la verdura, hasta unos 8 minutos. Es interesante que cuides el tiempo y no realices cocciones prolongadas porque cuanto más tiempo pase, más nutrientes podrás perder, y precisamente una de las cualidades interesantes de este método de cocinado es la preservación de los mismos, pero esto depende de dos factores: Que el alimento esté sumergido en agua, lo que hará que se produzca una dilución en el agua de vitaminas y minerales. Por eso el vapor, al no estar en contacto directo con el agua, es interesante como método de cocción para alimentos vegetales.

El tiempo al que sometamos a cocción, y esto hay que tenerlo en cuenta. En el caso de las crucíferas: brócoli, coliflor, coles y repollo, el tiempo máximo estimado de cocción para preservar nutrientes muy beneficiosos es de 8 minutos.

**☞ Cocción al vapor en microondas.** Desde mi punto de vista, el TOP para cocinar verduras y otros muchos alimentos, por diversos motivos:

Es un método de cocción que no requiere añadir agua (en la mayoría de los casos), solamente tiene que estar muy bien tapado el recipiente en el que vayas a cocinar para que así se forme el vapor y la cocción sea adecuada.

El tiempo está más que controlado porque programas el microondas y ya te puedes olvidar, no tendrás que estar pendiente de si se te pasa el tiempo o tienes que ponerte otro temporizador.

Es muy limpio porque en un mismo recipiente puedes ponerte a cocinar varias cosas, si lo único que vas a hacer es cocer. No tienes ni que lavarlo puesto que no se ha ensuciado, de manera que puedes cocer desde un repollo hasta unas espinacas pasando por brócoli, berenjena y calabacín, sin tener que limpiar el recipiente. Esto es muy interesante para rentabilizar tiempo en cocina, hacer de una vez varias cocciones que puedes conservar, una vez enfriadas, en la nevera, y luego hacer el último acabado. De esta manera siempre tendrás algo en la nevera a medio terminar y te será más cómodo.

### TIEMPOS APROXIMADOS DE COCCIÓN DE ALGUNAS VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS:

- Coliflor, brócoli: 8 minutos
- Berenjena, calabacín: 6 - 7 minutos
- Espinacas: 7 minutos
- Puerros: 12-15 minutos
- Zanahoria: 10-12 minutos
- Patata - boniato: 14 minutos

A las zanahorias, la patata y el boniato, incluso los puerros, es aconsejable añadirles una pequeña cantidad de agua, se cocinan mejor

### UTENSILIOS PARA COCINAR EN MICROONDAS:

- Ensaladera: si no dispones de utensilios específicos, puedes utilizar una ensaladera a la que puedas acoplar un plato, por ejemplo, que sirva de tapa, debería ser del mismo diámetro o que sea capaz de cubrir toda la superficie de la ensaladera sin que deje huecos por los que se vaya el vapor. Si no, siempre tienes la opción de taparlo con films de plástico alimentario.
- Recipientes de silicona, los mejores son los de la marca Lekué, no son excesivamente baratos, por lo que te recomiendo que primero pruebes con la ensaladera y si te aficionas a la cocción en microondas, decidas si inviertes en un Lekué, aunque bajo mi punto de vista, si lo pruebas ya no querrás volver a cocer una coliflor sumergida en agua en una olla.

## RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Cada microondas es un mundo, por lo tanto, en el tuyo puede que varíen relativamente los tiempos de cocción. Te recomiendo que seas cauto al programarlo las primeras veces que vayas a probar con un alimento. Programa los tiempos aconsejados y si ves que la dureza no es la deseada, vuelve a programar, pero a tiempos mucho más cortos, de minuto en minuto hasta que consigas el acabado deseado. Las primeras veces es experimentar y ya le habrás cogido los tiempos a tu microondas.
- No te arriesgues a programar 8 minutos y otros 8 minutos si no está cocido del todo, porque probablemente el alimento se quemará.
- Extrema la precaución a la hora de abrir el recipiente, saldrá todo el vapor contenido y puedes quemarte. Mejor deja que enfíe un poco o abre por una esquina con cuidado para que suelte el vapor sin quemarte.
- Puedes cocinar de una vez varios ingredientes, incluso de durezas diferentes, poniendo primero los más duros y ajustando los tiempos para poder introducir a mitad de cocción los que se hacen más rápido. Por ejemplo, para cocinar unos pimientos en tiras con un calabacín, puedes poner primero los pimientos y a mitad de cocción, añadir el calabacín que se hace más rápido.
- Utiliza el microondas para sofreír una cebolla o un poco de ajo. Serán unos 5 minutos para la cebolla o dos en el caso del ajo. Si lo haces ya en un recipiente grande y luego le añades una de las verduras que tienes ya cocidas en la nevera, tendrás un salteado hecho en el microondas sin necesidad de manchar la cocina.

## EJEMPLOS PARA COCINAR VERDURAS EN MICROONDAS:

Corta una berenjena a la mitad y cocínala 8 minutos, añade por encima unas rodajas de tomate y programa 2 minutos más. Añade un poco de queso rallado (mejor si es parmesano rallado en casa, y si lo compras ya rallado, asegúrate de que en su lista de ingredientes sólo haya uno: queso tipo X: recomiendo siempre el parmesano), programa otros 2 minutos y tendrás una berenjena con queso y tomate buenisima.



Corta un calabacín en rodajas de 1 cm. de grosor. Cocina al micro 8 minutos. Disponlas en un plato, añade unos pimientos de piquillo, huevo duro o atún (o ambos), salpimentar, espolvorea pimentón y añade un corrito de AOVE. Y listo.

Lava y saca los floretes a un brócoli, cocina 8 minutos. Saca del recipiente, sécalo y añade 1 cucharada de AOVE, un ajo muy bien picado y cocina 2 minutos (habrás preparado un sofrito de ajo, también se puede hacer de cebolla programando 5-6 minutos), añade el brócoli y remueve para que se mezclen sabores, calienta un minuto más y ya tienes un brócoli salteado. Si te sobra, bate con huevo y cuaja en forma de tortilla o de pastelito en un molde de magdalenas programando un par de minutos en el microondas. Dos platos de una misma base.





Corta en tiras unos pimientos de colores, una cebolla en juliana y un calabacín en rodajas. Pon un poco de aceite en el recipiente, sofríe primero la cebolla (5 minutos), añade los pimientos (6 minutos más), añade para finalizar el calabacín y programa 6 minutos más. Como guarnición, para revolver con huevo o como base de un plato de pescado.

4

Pon en un bol de cristal una bolsa de espinacas, de las que ya vienen lavadas. Tapa el bol con un plato o con film de plástico. Programa 7 minutos en el microondas y ya tendrás las espinacas cocidas, escúrrelas. Saltea cebolla en una sartén y mientras, lava un bote de garbanzos cocidos bajo el grifo. Añade pimentón a la sartén y luego, las espinacas escurridas y los garbanzos. Ya tienes listo un plato completo.



Podemos reutilizar restos de coliflor cocida al vapor y enfriada, poner en un procesador de alimentos y damos unos golpes de cuchilla para que se triture, lo justo como para dejarlo del tamaño de granos de arroz (no queremos que se triture del todo). Laminamos o rallamos un ajo y ponemos a sofreír en una sartén, añadimos cúrcuma y luego el falso cuscús de coliflor.

Listo Os sorprenderá Nota: la cúrcuma se puede sustituir o alternar con perejil picado, pimienta, curry, pimentón.... lo que se nos ocurra para darle un toque diferente.

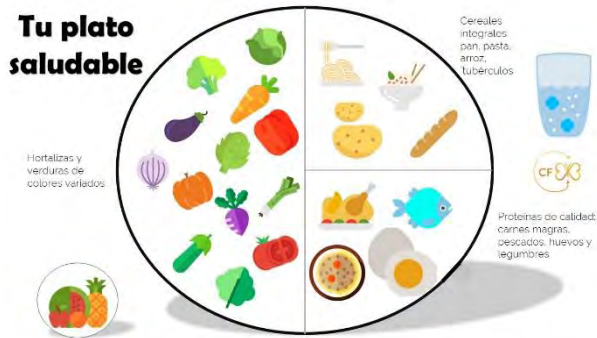
También podemos utilizar esa coliflor cocida para hacer una salsa bechamel que está súper buena, sólo tendremos que hacer un sofrito de cebolla, añadir la coliflor, lo más pequeña posible, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada y añadir leche hasta conseguir un espesor adecuado. Triturar y listo.



### 3. Prepara un plato proporcionado

Para asegurarte un plato equilibrado, el plato saludable es una muy buena herramienta para saber las cómo han de ser las proporciones de los alimentos que puedes colocar en tu plato.

Hortalizas y verduras han de conformar el 50% de tu comida. Cuanto más varíes de color, mejor. Si al menos una de tus comidas del día contiene estos ingredientes sin cocinar, crudos, en forma de



ensalada, mejor. Y si utilizas productos de temporada ya te estás asegurando mejores elecciones alimentarias. Si no puedes utilizar productos frescos, los congelados pueden ser una opción para un momento de prisas.

Las proteínas, las podemos obtener de fuentes animales: carnes magras: pollo sin piel, pavo, conejo, cinta de lomo, ternera magra (esta con menor frecuencia) o pescados, de preferencia blancos o azules

de pequeño tamaño (caballa, chicharro, sardina, boquerón). Los huevos también son una excelente proteína. Y no nos olvidemos de las de origen vegetal: legumbres y frutos secos.

Para cubrir la parte de féculas, utilizar siempre granos integrales: arroz o pasta, pan integral de calidad o tubérculos: patata, boniato, mijo, quinoa, trigo sarraceno, avena..

Y siempre, para cocinar AOVE.

### 4. Condimenta tus platos para no tener que abusar de la sal

Tener en casa un buen surtido de especias y hierbas aromáticas puede cambiar considerablemente el sabor de tus platos. No olvidemos que van a proporcionar aroma y sabor y esto es fundamental para transformar un plato aburrido en toda una experiencia para nuestros sentidos.



En el caso de las ensaladas, puedes hacer infinidad de aliños caseros y deliciosos que mejorarán muchísimo tu plato. Da rienda suelta a la imaginación.

### 5. Fruta de postre

Es el mejor postre posible, aunque si te apetece y de forma ocasional, lo puedes sustituir por un yogur de calidad. Para saber si un yogur es de calidad sólo tienes que mirar la etiqueta y que entre sus ingredientes aparezca: leche y fermentos lácticos. Única y exclusivamente.

Ten en cuenta que la fruta debe estar presente como base de nuestra alimentación. Si no te apetece tomar postre, inclúyela en tus tentempiés. Y no olvides que un zumo no sustituye a una fruta. Masticar tiene un importante efecto sobre nuestra saciedad



### 6. Para beber, agua



El agua ha de ser nuestra bebida de elección. Es la única bebida que cumple su cometido: hidratarnos. Todo lo demás que puedas beber (infusiones aparte), es posible que venga cargado de azúcares o edulcorantes.

## 7. Frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos

- Vegetales y hortalizas: A diario en las dos comidas principales. Mejor si una de ellas está cruda para preservar mejor los nutrientes
- Frutas: a diario, una media de tres piezas, mejor si las tomas enteras.
- Legumbres: 4 veces en semana
- Pescados frescos: De 3 a 4 veces a la semana
- Huevos: De 3 a 4 veces a la semana
- Carnes: De 3 a 4 veces a la semana, mejor blancas
- Aceite de oliva virgen extra: A diario, más menos entre 3-5 cucharadas soperas

6

Intenta llevar a cabo esta frecuencia en tu consumo de los distintos alimentos. Si planificas el menú, empieza desde arriba, de manera que lo primero que cumplas sea incluir las 4 veces de legumbre en tu menú semanal. Es un buen aporte de proteína si a lo largo del día incluyes en tu dieta algún cereal, obtendrás una proteína tan completa como la de carne o pescado y a un precio más asequible (ahorrarás en tu cesta de la compra).

La cantidad de huevos por semana (de 3 a 4 unidades), es orientativa, no contribuyen al aumento del colesterol sanguíneo como se pensaba y algunos estudios sugieren que aunque tomáramos uno al día, no habría ningún problema.

No olvides el consumo de pescado e intenta que de las raciones aconsejadas, al menos 2 sean de pescado azul, mejor los de pequeño tamaño.

Intenta que las carnes sean lo más magras posible, para ello, elije pollo sin piel, pavo o conejo y deja las carnes rojas para consumo ocasional.

Y el aceite de oliva virgen extra, aunque sea de las mejores grasas que podemos tomar, intenta hacerlo con medida para no aumentar mucho las calorías del plato.

# Ideas de desayunos dulces

## Mug Cake de chocolate

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 plátano muy maduro (si no está maduro no va a salir igual)
- 2 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharada cacao en polvo Valor
- 1 cucharada de leche
- Canela (opcional)
- Vainilla (opcional)

Preparación:

Poner todos los ingredientes en el vaso de la picadora y triturar. Verter en una taza y cocinar 2 minutos en microondas.

Otra opción es: utilizar todo por triplicado, por ejemplo, tenemos 3 plátanos que están ya muy maduros, añadimos 6 cucharadas de avena, 2-3 de cacao, 3 de leche, un poco de canela y vainilla según nuestro gusto. Mezclamos, ponemos en un molde alargado y 20-25 minutos al horno. Una vez cocinado y enfriado, porcionamos, envolvemos en papel plástico y congelamos. Descongela muy bien en 1 minuto en el microondas o dejándolo fuera la noche anterior. Es una buena manera de tener siempre disponible un desayuno/tentempié del que poder echar mano.

## Galletas de avena y plátano

Ingredientes:

- plátano muy muy maduro .
- copos de avena

Preparación

Precalentar el horno a 180° C y poner papel vegetal.

Chafar el plátano e ir añadiendo copos de avena hasta obtener una consistencia manejable.

Con las manos húmedas, hacer bolitas, poner sobre el papel vegetal e ir aplastando. Hornear hasta que veamos que se van poniendo doraditas.



## Tortitas con crema de chocolate y plátano

### Ingredientes

- 3 CS harina de avena
- 1 huevo
- 100 ml. leche + 50 ml. para la crema
- Canela y jengibre en polvo al gusto
- 2-3 cp cacao en polvo sin azúcar
- 1 plátano

### Preparación

Mezclar la harina con el huevo, 100 ml. de leche, canela y jengibre. Batir todo bien hasta obtener una masa homogénea.







Cuajar las tortitas en una sartén antiadherente, con cuidado de no poner demasiada masa para que no queden muy gruesas. De esta receta, dependiendo del diámetro de la sartén, pueden salir 3-4 tortitas dependiendo del tamaño.

Mientras, vamos calentando 50 ml. de leche y añadimos cacao y canela al gusto. Lo batimos bien hasta obtener una crema uniforme.

Por otra parte, vamos a rebanar el plátano en rodajas y a pasarlo ligeramente por la plancha. Esto hará que nos quede más dulce y que por lo tanto, no sea necesario añadir ningún tipo de endulzante a la receta, porque con el dulzor del plátano va a ser más que suficiente.

Una vez que tengamos todo preparado, ya sólo queda montar las tortitas. Primero extendemos la crema de cacao y luego le ponemos unos trozos de plátano, las cerramos y a disfrutarlas. Receta original de Leticia Garcia

## Ideas de desayunos salados

-  Pan integral con lechuga, queso fresco y hummus
-  Pan integral con AOVE, tomate y albahaca
-  Pan integral con AOVE, aguacate y semillas de sésamo
-  Pan integral con tomate y jamón serrano
-  Pan integral con tomate natural y hummus
- 

## Ten tempies saludables



# Ejemplo de plato saludable

## TIAN DE VERDURAS CON PESTO DE AGUACATE, POLLO ADOBADO Y PATATA GAJO

### TIAN DE VERDURAS

#### Ingredientes

- Tomate
- Calabacín
- Berenjena
- AOVE
- Hierbas (orégano, albahaca)
- Sal, pimienta



9

#### Preparación

Corta las verduras en rodajas.

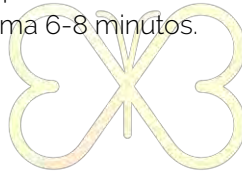
Deposita las verduras dentro del papillote por variedades intercalando por líneas.

Espolvorea las hierbas sobre las verduras.

Sazona con sal y pimienta, añade un poco de aceite de oliva.

Cocina al microondas, potencia máxima 6-8 minutos.

### PESTO DE AGUACATE



#### Ingredientes:

- 2 Aguacates maduros
- 40 g. de anacardos al natural o tostados, en remojo media hora
- 40 g. de albahaca fresca
- 1 cp de sal yodada
- 2 CS de AOVE
- Zumo de 1 lima o 1 limón

#### Preparación

Pelar los aguacates partiendo en dos, quitando la pepita y sacando la carne con ayuda de una cuchara. Echar en el vaso de la batidora.

Lavar las hojas de albahaca y secarlas con papel de cocina. Echarlas junto al aguacate.

Añadir el resto de ingredientes en el vaso de la batidora y triturar hasta conseguir una mezcla suave y homogénea.

## POLLO ADOBADO

### Ingredientes:

- 500 g de muslos o contra muslos pequeños de pollo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 8 cucharadas de vino blanco
- 5 cucharadas de zumo de limón
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- 3 clavos
- ½ cucharadita de cominos
- 3 granos de pimienta blanca
- un pizco de canela en polvo
- nuez moscada recién rallada
- tomillo
- perejil
- sal
- ½ cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- 2 o 3 cucharadas de salsa de soja baja en sal

10

### Preparación

1. Volcar todos los ingredientes de la receta menos el pollo en el vaso de la minipimer y triturar.
2. Añadir el adobo al pollo y embadurnarlo bien para que tome el sabor por todos lados.
3. Tener los muslos de pollo 24 horas o por lo menos una noche entera con el adobo en un recipiente hermético y en la nevera.
4. Al día siguiente volcar todo este conjunto en un recipiente con tapa y cocer en el microondas, tapado, a potencia máxima durante 6-8 minutos dependiendo del tamaño de los muslos.

### NOTAS

Podéis cambiar el adobo por las hierbas aromáticas y especias que os apetezcan. Esta receta se puede utilizar como un fiambre, fileteando el pollo, si utilizamos pechugas, y guardándolas en el congelador para tener disponibles en cualquier momento, para preparar una merienda o para incluir como aporte proteico a una ensalada.

## PATATAS PREBIOTICAS AL VAPOR

Ingredientes:

Patatas (cantidad en función de necesidades)

Agua (como 1 cm. del fondo del recipiente)

Preparación:

Lavar muy bien las patatas debajo del grifo, si tienen tierra o adherencias, utilizar un cepillo, y si tienen brotes, retirarlos muy bien.

Partir las patas en mitades, cuanto más uniforme sea el tamaño, mejor nos aseguramos una cocción igualmente uniforme.

Poner en un recipiente apto para microondas, puede ser un bol de ensalada o un recipiente Lekué. Si utilizamos el bol, tendremos que cubrirlo de forma que dentro el alimento se cocine al vapor, de manera que podemos colocarle un plato que se ajuste al tamaño del bol o cubrirlo con film de plástico alimentario.

Añadir al recipiente entre uno y dos dedos de agua.

Colocar en microondas y cocinar a potencia máxima durante unos 14 minutos. El tiempo va a depender del microondas. Te aconsejo programar unos 10 minutos, destapar con cuidado de no quemarte (al retirar la "tapa" con que lo hayas cubierto saldrá todo el vapor) y pinchar para ver si están tiernas. A partir de ahí, programar de 2 en 2 minutos hasta que estén cocinadas. Luego ya sabrás si en tu microondas necesitas 10-12 o 14 minutos o más para prepararlas.

Si estas patatas las dejas enfriar y las metes en la nevera, conseguirás que se conviertan en un alimento prebiótico, esto es, alimento para tus bacterias intestinales. Una vez que las tenemos frías en la nevera, podemos volver a recalentar o tomar en frío. Es importante si recalentamos no someterlas a muy altas temperaturas pues se eliminaría este efecto prebiótico, con lo que atemperarlas o pasarlas unos minutos por la sartén son las mejores opciones.

# y de postre para un momento especial

## HELADO DE PLÁTANO CON CHIPS DE CHOCOLATE

Compra plátanos y déjalos en el frutero hasta que empiecen a aparecer manchas marrones o directamente ya están en ese punto donde, normalmente, optarías por tirarlos a la basura (sin pasarse que todo tiene un límite). Se trata de que el plátano madure todo lo posible para así poder aprovechar su poder endulzante.



12

Pela los plátanos y córtalos en rodajas. Envuélvelos en papel film (de uno en uno) y guárdalos en el congelador.

Cuando queramos preparar el helado, sacar del congelador tantos plátanos como raciones vayamos a preparar (yo recomiendo consumirlo en el momento y no volver a congelar).

Poner los plátanos en un procesador de alimentos, que tenga suficiente ancho para que se triture todo bien, es decir, no sirve igual una batidora de inmersión en un vaso estrecho, necesitamos un recipiente donde el plátano se pueda "mover" de forma uniforme y que tenga unas cuchillas potentes. A veces las batidoras de inmersión vienen con este tipo de accesorios.

Proceder con el triturado y cuando veamos que el plátano ya está en trocitos muy pequeños, añadir una pequeña cantidad de leche o yogur y volver a triturar. Se formará una mezcla muy cremosa. Ya tenemos nuestro helado, eso sí, hay que consumirlo de inmediato.

Los toppings que podemos añadir: trocitos de chocolate 85% cacao, trocitos de frutos secos, coco rallado, canela, pasas..... infinitas posibilidades.

Y después de todas estas ideas de platos saludables, recuerda que la alimentación y ser activo físicamente, te acercarán más a un estilo de vida saludable que te protegerá para poder disfrutar de una vida plena.

**Dale más vida a tus años**