
Taller

“Compra y cocina saludable” para adultos

Alma Palau

Diplomada en Nutrición Humana y
Dietética por la Universidad de Navarra.
Master en Asesoramiento Educativo
Familiar por la Universidad Complutense.





“Compra y cocina saludable” para adultos

La formación en buenos hábitos de compra, cocina y alimentación es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población

La alimentación saludable empieza por una buena planificación, continuada de una correcta ejecución. Para alcanzar el objetivo es necesario educar a las personas en tres aspectos básicos: la planificación, la compra y la cocina; sabiendo además que una correcta educación de los adultos, o lo que es lo mismo, de los responsables de la alimentación de una familia, redundará en el bien de todos.

¿Cómo empezar a planificar una alimentación saludable?

En primer lugar debemos contestarnos a estas preguntas: ¿cómo comemos los españoles? y ¿cómo podemos alimentarnos mejor? la respuesta está en la Dieta Mediterránea tradicional que posee beneficios para la salud científicamente probados y que se fundamenta en la variedad, la proporcionalidad, la tradición y, cómo no, los productos autóctonos.

Los pasos a seguir para una correcta planificación son los siguientes: lo primero es trasladar la pirámide nutricional a un día con cinco comidas, teniendo claro cuáles deben ser las características de cada una de las comidas; a continuación ampliar ese menú de un día a los siete días de la semana; y para encontrar una variedad suficiente, contar con una lista amplia de recetas propias. Y por último traducir el menú semanal a una lista de la compra, y no al revés.

¿Cómo debe hacerse la compra? la compra inteligente: el primer paso hacia una alimentación saludable

Empezaremos por algo básico, elegir siempre un momento en que no tengamos hambre para hacer la compra con cabeza y no con el estómago. Y empezaremos a llenar la cesta de la compra con los alimentos frescos, o lo que es lo mismo, empezar en el mercado central o por los pasillos laterales del supermercado. Y por último, atenernos únicamente a la lista de la compra y fijarnos en las etiquetas para elegir el mejor producto según nuestras necesidades.

Si seguimos estos pasos tendremos la sensación de haber hecho una buena compra, y la seguridad de haber comprado sólo lo que necesitábamos, así como de no haber gastado más de lo necesario y la tranquilidad de que corresponde a una alimentación sana, variada y equilibrada.

Cocinando sano y rico nos alimentamos mejor

Ya tenemos hecha la parte más importante, la planificación de nuestra alimentación y los ingredientes necesarios, ahora se trata de elegir las técnicas de cocción más saludables, y combinar alimentos crudos y cocinados en nuestra alimentación. Conocer los tiempos de cocción óptimos para conservar las características nutricionales de los alimentos, cumplir con las normas básicas de higiene y seguridad en la cocina: prevenir es mejor que curar; aprender a congelar, descongelar y regenerar alimentos correctamente.



Sesiones de trabajo

- Planificación alimentaria.
- Compra inteligente.
- Cocina saludable.



	Sesión 1ª	Sesión 2ª	Sesión 3ª
Título	¿Por dónde empezar a planificar una alimentación sana?	La compra inteligente: el primer paso hacia una alimentación saludable	Cocinar sano y rico nos nutre mejor
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las recomendaciones nutricionales para una alimentación sana. Aprender a planificar los menús de la familia. Aprender a preparar la lista de la compra. Mejorar la educación en estilo de vida sana en la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a comprar a partir de un menú. Consejos para comprar en el mercado y en el supermercado. Saber interpretar el etiquetado y la publicidad de los alimentos. Desarrollar el análisis crítico frente a la publicidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las técnicas culinarias básicas y cuáles son las más saludables. Aprender los puntos de cocción para conservar mejor los nutrientes. Conocer las recetas más nutritivas y más adecuadas a cada circunstancia.



	Sesión 1ª	Sesión 2ª	Sesión 3ª
Objetivos (continuación)	<p>Prevenir enfermedades derivadas de errores en la alimentación.</p> <p>Adquirir conocimientos básicos de nutrición para optimizar la toma de decisiones.</p> <p>Obtener las herramientas suficientes para el elección de los alimentos más apropiados.</p>		<p>Conocer las bases de la cocina más saludable, la mediterránea.</p>
Metodología	<p>Test de compra, cocina y alimentación saludable.</p> <p>Aprendizaje a partir de la puesta en práctica.</p> <p>Diseño de menús para “c.a.e.r. de p.i.e.”.</p> <p>Decálogo de la alimentación saludable.</p> <p>Discusión de casos prácticos.</p> <p>Repasar los alimentos de temporada y autóctonos.</p>	<p>Test de compra, cocina y alimentación saludable.</p> <p>Aprendizaje a partir de la experiencia.</p> <p>Hacer la compra.</p> <p>Analizar las etiquetas.</p> <p>Decálogo de la compra inteligente.</p> <p>Discusión de casos prácticos.</p> <p>Analizar alimentos y productos alimenticios.</p> <p>Repasar los alimentos de temporada y autóctonos.</p>	<p>Test de compra, cocina y alimentación saludable.</p> <p>Conocer las técnicas culinarias más saludables.</p> <p>Trucos para cocinar con menos sal y menos aceite.</p> <p>Aprendizaje a partir de la puesta en práctica.</p> <p>Menús navideños con denominación de origen.</p> <p>Decálogo de la cocina sana y segura.</p> <p>Repasar los alimentos de temporada y autóctonos.</p>
Aula	<p>Sillas de pala o mesa para alumnos.</p> <p>Proyector para el docente.</p>	<p>Sillas de pala o mesa para alumnos.</p> <p>Proyector para el docente.</p>	<p>Cocina con espejos o cámara.</p> <p>Sillas de pala para los alumnos.</p>



	Sesión 1ª	Sesión 2ª	Sesión 3ª
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Test • Plantillas • Información 	<ul style="list-style-type: none"> • Test • Plantillas • Información 	<ul style="list-style-type: none"> • Test • Plantillas • Información • Ingredientes
Docentes	• Dietista-Nutricionista	• Dietista-Nutricionista	• Dietista-Nutricionista • Chef
Fecha, horario y duración	---	---	---
Evaluación	Cuestionario de satisfacción	Cuestionario de satisfacción	Cuestionario de satisfacción
Público objetivo	Adultos	Adultos	Adultos
Nº asistentes recomendado	30	30	30
Precio* (IVA no incluido)	Consultar	Consultar	Consultar

(*) El precio incluye:

Diseño de cartel de campaña y/o díptico (no incluye imprenta).

Diseño de mail gráfico para difusión on-line.

Personal docente.

Materiales didácticos.

Memoria final de la actividad.