

# MÓDULO 4

**VIDA SANA EN  
CASA. LA  
IMPORTANCIA  
DE APRENDER A  
COMER**

DOCENTE: ARÁNZAZU ARIAS TORO

# INTRODUCCIÓN

TEMA: Vida sana en casa. La importancia de aprender a comer.





# VÍDEO

Lección online sobre vida sana en casa, aprendiendo a comer bien.

# RECOMENDACIONES

## PLATO DE HARVARD

**Plato saludable** 



**Elige aceites de calidad (AOVE)** 

**Frutas y verduras  
consúmelas en  
abundancia y llena  
tu plato de color**

**Proteínas**  
elige carnes magras,  
pescado, huevos, y  
legumbres.  
Evita embutidos y  
carnes grasas

**Hidratos de carbono**  
elige cereales  
integrales

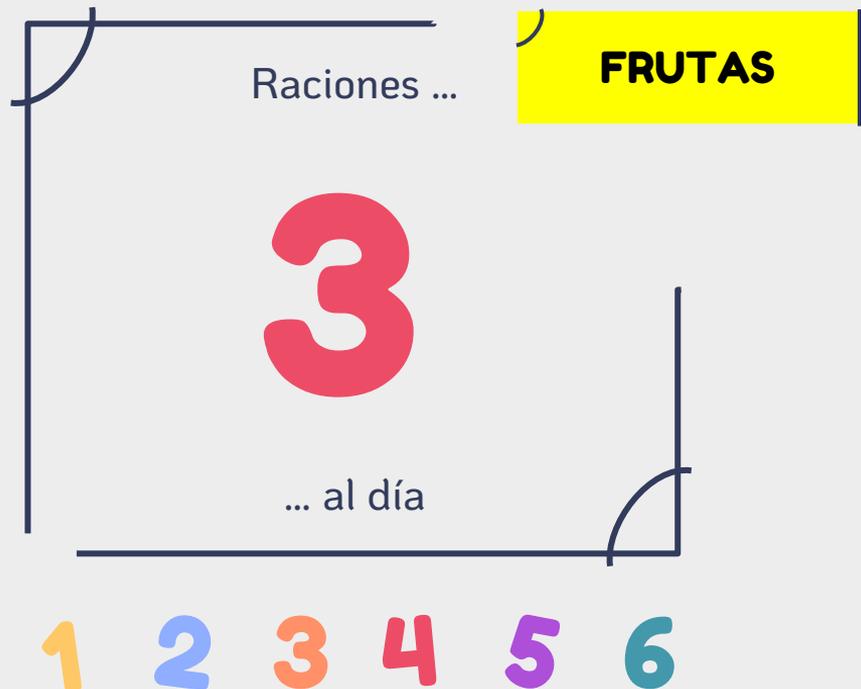
**Hidrátate con  
agua** 

**Haz ejercicio físico** 

# PLATO DE HARVARD

- ✓ Con la fruta se varían los colores y aportan vitaminas y antioxidantes diferentes.
- ✓ Mejor que sean de temporada.
- ✓ Al menos tres raciones al día. Para escolares: 100-150 gr.

**RACIÓN** = pieza mediana, puñado de las pequeñas o tajada o rodaja de 2 ó 3 dedos.



# PLATO DE HARVARD

- ✓ Existe variedad en el tipo de verdura.
- ✓ Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes.
- ✓ Mejor elegir de temporada.
- ✓ Mínimo 2 veces al día.
- ✓ SIEMPRE en COMIDA y CENA.

✓ TOMAR UNA RACIÓN EN CRUDO.





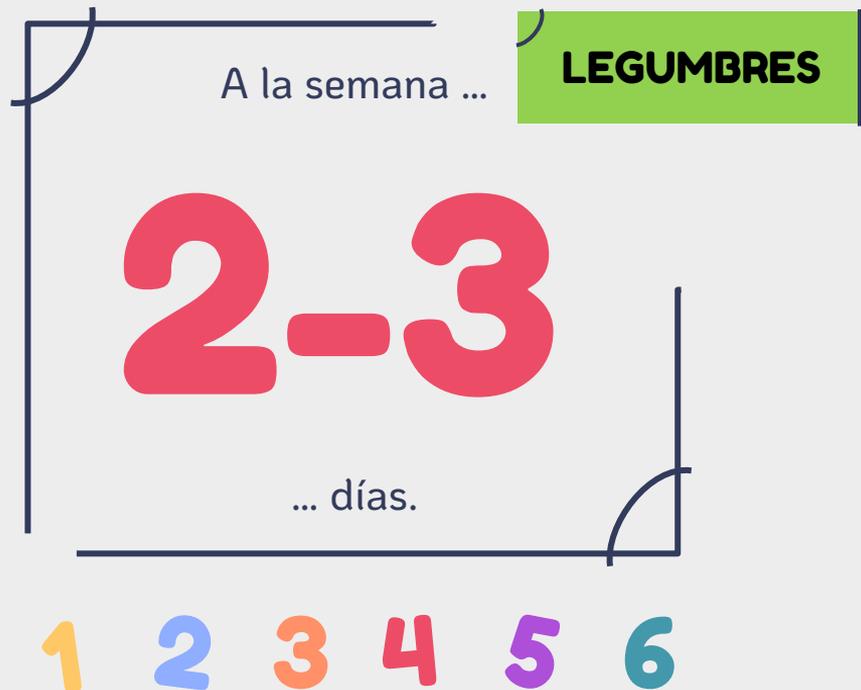
# Proteínas

**25% =  $\frac{1}{4}$  parte del plato**

# PLATO DE HARVARD

- ✓ Lentejas, garbanzos, alubias, habas, guisantes, soja, tofu, edamame...
- ✓ Al menos 2 – 3 días a la semana, ¡también en verano!

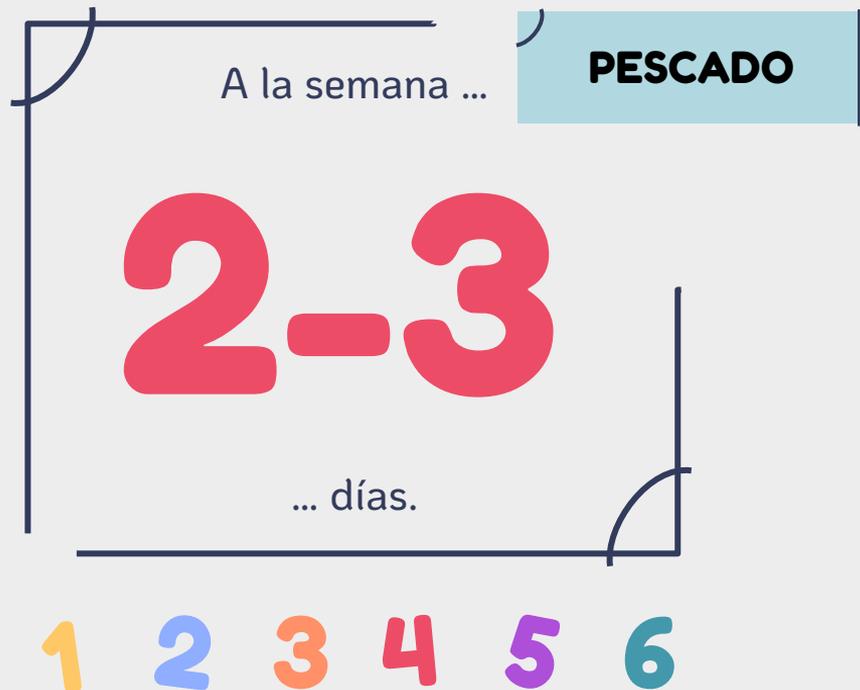
**RACIÓN** = 60 gramos en crudo, que equivale a un puño cerrado o 3/4 cucharadas soperas de legumbre seca antes de remojar. En cambio, equivaldría a 8/10 cucharadas soperas ya hervidas de bote (180 gramos cocinado).



# PLATO DE HARVARD

- ✓ Tanto blanco como azul, que aporta Omega 3.
- ✓ Al menos 2-3 días a la semana y de ellos 1 ó 2 que sea azul.
- ✓ Moluscos y mariscos: mejillones, almejas, berberechos, navajas, pulpo, sepia, calamar... No sustituyen el consumo de pescado, pero se pueden tomar frescos o conservas al natural.

**RACIÓN** = poco mayor que la palma de la mano (100-120 gramos).



# PLATO DE HARVARD

- ✓ Menos frecuente que pescado y legumbres.
- ✓ Carnes magras como aves y conejo son las más aconsejadas; cortes magros de cerdo y ternera para guisar, cinta de lomo o solomillo, menos frecuente y carnes rojas, puntual.
- ✓ Limitar al máximo cortes grasos (costilla, cabezada, chuletón, secreto), vísceras, \*embutidos (jamón, fuet, salchichón, chorizo, etc. aunque sean de pavo) y resto de procesados cárnicos (hamburguesas, salchichas, Nuggets...).

**RACIÓN = palma de la mano (80-120 gramos).**

\*Revisar las etiquetas y buscar embutidos con % de carne cercanos al 100%.



# PLATO DE HARVARD

- ✓ **Proteína de alto valor biológico.**
- ✓ **Pueden tomarse a diario.**
- ✓ **Varias unidades al día.**
- ✓ **Elegir huevos del número 0 ó 1.**



# PLATO DE HARVARD

- ✓ Fuente de vitaminas liposolubles.
- ✓ Cocinar y aliñar con Aceite de Oliva Virgen Extra.
- ✓ Incorporar aguacate.

**FRUTOS SECOS:** como tentempié entre horas o en alguna receta como ingrediente.

-CRUDOS SIN SAL.

-Con cáscara son interesantes si se tiene tendencia a comer con ansiedad.

**RACIÓN** = puño cerrado: almendra, avellana, nueces, pipas de calabaza, anacardos....



1 2 3 4 5 6

# PLATO DE HARVARD

- ✓ **1 ó 2 raciones al día y elegir de calidad. 125 gramos (2-3 raciones al día). Quesos: 40-60 gramos (1 ración al día).**
- ✓ **Leche entera o semi, bebidas vegetales sin azúcar añadido y suplementadas en vitamina D.**
- ✓ **Yogur entero natural sin azúcar, kéfir sin azúcar, queso fresco o tierno.**

**RACIÓN = un vaso de leche o kéfir, 2 yogures, 2 lonchas de queso.**



1 2 3 4 5 6



# Cereales integrales y tubérculos

**25% =  $\frac{1}{4}$  parte del plato**

Se pueden comer a diario, pero combinándolos en la proporción correcta (en función al ejercicio que se haga) para controlar la cantidad y no sobrepasarnos.

**¡No es arroz con verdura, es verdura con arroz!**



# PLATO DE HARVARD

- ✓ Versiones **INTEGRALES**.
- ✓ **Diversificar: boniatos, yuca, batata, avena, espelta, mijo, bulgur, trigo sarraceno, kamut...**
- ✓ **Pan integral: en los ingredientes pone “harina de (...) integral”.**

**RACIÓN = Si es tostada, como unos 4/6 dedos de barra; si se come con pan como 2/3 dedos (30 gramos).**

**De 50 a 80 gramos en crudo de pasta, arroz, etc. que equivale a un puño cerrado en crudo o vaso de agua ya hervidos.**

**Para tubérculos como la patata el tamaño del puño (130 gramos).**



# RECOMENDACIONES

Técnicas de cocinado más saludables:

1. Planchas.
2. Guisos.
3. Wok.
4. Horno.
5. Al vapor.



# RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

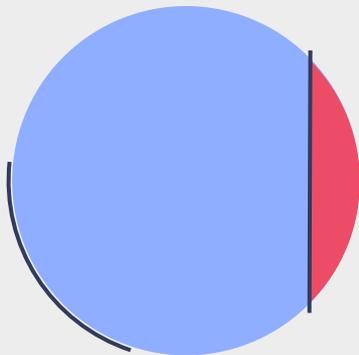
- 
1. SER EJEMPLO.
  2. No tener en casa alimentos ultraprocesados y poco nutritivos.
  3. No prohibir, pero no ofrecer.
  4. AMBIENTE RELAJADO y comer en familia. Sin distracciones (tv, móvil...), sin regañinas ni discusiones.
  5. Ofrecer pero no forzar.
  6. Involucrarlos en la alimentación. Hacerle parte de la toma de decisiones. Concursos de cocina familiar, cocina temática, llevarlos a comprar.
  7. Presentar nuevos alimentos de diferentes formas. O con otros alimentos que si gusten más.

# IDEAS PARA COMER VERDURAS



# PROPUESTAS

- En aliños, salsas y marinados.
- En pizzas, tartas saladas y muffins salados.
- En tacos, fajitas y quesadillas.
- En hamburguesas y albóndigas vegetales.
- Imitando chips y patatas vegetales. Bastones de calabacín o berenjenas.



- En patés vegetales. Paté de pimientos, humus, de berenjenas...
- En recetas dulces (tarta de zanahoria, de calabaza).
  - Diferentes técnicas de cocinado: Gratinados, “fritos”, verduras rellenas, sopas-cremas.
- Meter sofrito de verdura en los platos (pasta, arroz, guisos de carne o pescado, tortilla de patata, ensaladilla, etc.).



# IDEAS PARA DESAYUNOS O MERIENDAS



# IDEAS | DESAYUNOS O MERIENDAS

Siempre fruta. A veces acompañada o sustituida con:

- ✓ Yogur/leche o vegetal.
- ✓ Frutos secos o chocolate negro.
- ✓ Tostada de humus o crema de frutos secos.
- ✓ Humus con zanahorias.
- ✓ Mix de frutos secos con dátiles y pasas.
- ✓ Galletas de avena, plátano y coco.
- ✓ De avellanas, dátiles o avena.
- ✓ De garbanzos y chocolate.
- ✓ Bizcochos caseros/magdalenas.



# IDEAS | DESAYUNOS O MERIENDAS

Hay vida más allá del bocadillo de jamón:

- ✓ Tomate, atún y aceitunas.
- ✓ Queso untado o fresco, salmón ahumado.
- ✓ Tomate, queso fresco y anchoas.
- ✓ Tomate y aguacate.
- ✓ Aguacate, tomate y mozzarella.
- ✓ Pimientos asados con huevo duro.
- ✓ Humus con rúcula y pimientos.
- ✓ Queso, nueces y lechuga.
- ✓ Filete de pollo, lechuga y tomate.
- ✓ Crema de frutos secos.
- ✓ Tortilla francesa.
- ✓ Nutella casera.



# IDEAS | DESAYUNOS O MERIENDAS

Otros desayunos:

- ✓ Avena con leche.
- ✓ Tortilla de verduras.
- ✓ Bol de yogur con fruta y frutos secos.
- ✓ Bizcochos o magdalenas caseras de harina integral, plátano o dátiles y frutos secos.





**Instituto Andaluz  
del Deporte**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte

