Formación nutricional culinaria

Laura Garcia
Arkaitz Meléndez
Yanni Lyu
Ferran Ferrer

Sesión 1

Ultraprocesados
y
Alimentación
Saludable

17

Sesión 2

Compuestos
Glicotóxicos
y
Técnicas
Culinarias

24

Sesión 3

Batch Cooking
y
Análisis del
Etiquetado

31

¿Por qué estamos aquí?

¿Qué es un alimento ultraprocesado?

89 Kcal /100 g

0 Kcal /100 g

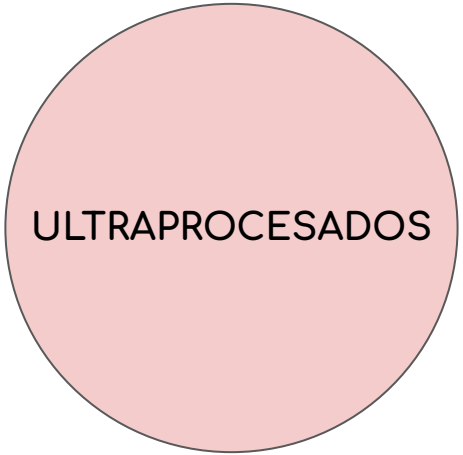
500-600 Kcal /100 g

336 Kcal /100 g

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN EL GRADO DE PROCESAMIENTO

- Alimentos enteros/frescos
- Sin añadir, modificar o retirar ingredientes propios
- Procesado: cortado, lavado o envasado
- Etiquetado: 1 ingrediente

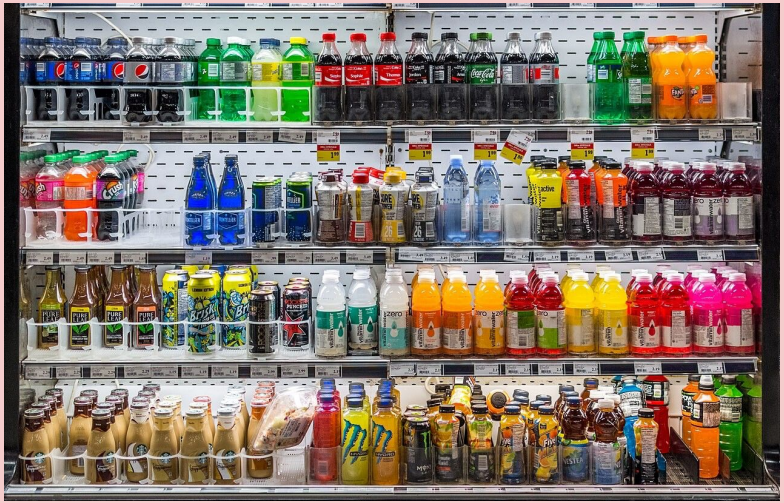
- Alimentos procesados
- Adición o retirada de uno o más ingredientes
- Procesado: seguridad, vida útil o facilitar el consumo
- Etiquetado: 1-5 ingredientes



- Alimentos ultraprocesados
- Adición de ingredientes
- Procesado: listos para su consumo, vida útil y más sabrosos
- Etiquetado: >5 ingredientes

Alvalle
GAZPACHO
ORIGINAL
100% INGREDIENTES NATURALES
1L
Aceite de oliva
VIRGEN EXTRA

CAMPO LARGO
LENTEJA
PARDINA
CAMPO LARGO
ALUBIAS BLANCAS
CAMPO LARGO
GARBANZOS



PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

"Formulaciones de varios ingredientes que, además de sal, azúcar, aceites y grasas, incluyen sustancias alimenticias no utilizadas en las preparaciones culinarias, en particular, saborizantes, colorantes, edulcorantes, emulgentes y otros aditivos utilizados para imitar las cualidades sensoriales de los alimentos no procesados (o mínimamente procesados) y de sus preparaciones culinarias, o para enmascarar cualidades indeseables del producto final.

No hay que fijarse en la cantidad de ingredientes de la formulación, sino en la **naturaleza** y la **calidad** de estos.

La menestra de verduras en bote o congelada es un ejemplo de producto **procesado saludable** que contiene **más de 5 ingredientes** en la etiqueta pero con **buena calidad nutricional**.

La pasta refinada es un **producto procesado no saludable**. Contiene **menos de 5 ingredientes** en la etiqueta pero con **mala calidad nutricional**, ya que se trata de harina refinada.

SHOWCOOKING

INGREDIENTES

- Yogur natural: 200 g
- Ajo: 1 unidad
- Zumo de limón
- Sal
- Cilantro o menta

5 INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS ULTRAPROCESADOS

1) Aceites vegetales refinados
2) Azúcares añadidos
3) Harinas refinadas
4) Aditivos
5) Sal

NOTA:
La industria alimentaria no busca calidad, sino **rentabilidad**

NOTA:
Somos lo que comemos.
No pretendamos construir un cuerpo sano a partir de productos insanos.

1) Aceites vegetales refinados

desequilibrio omega 6/omega 3 promueve

↓

estado de inflamación latente

↓

aumenta el riesgo de enfermedad no transmisible

altera el metabolismo de neurotransmisores

ACEITES VEGETALES

REFINADOS:

- **Presentes en productos ultraprocesados (acompañados de harinas refinadas, azúcar, aditivos...)**
- **Ricos en omega-6. En exceso en nuestra dieta en comparación con el omega-3, lo que favorece inflamación y riesgo cardiovascular (1)**
- **En el refinamiento se pierden muchas de las propiedades nutritivas (vitaminas, fosfolípidos) así como antioxidantes...**

VIRGEN:
(y virgen extra en aceite de oliva)

- **La extracción del aceite se realiza en frío. Aunque menos efectivo, este tratamiento hace que conserve compuestos como la Vitamina E (antioxidante), los fitosteroles y otras moléculas bioactivas**
- **Mejores características organolépticas: sabor, aroma y color**

(1) Biomed Pharmacother. 2002 Oct;56(8):365-79. The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. Simopoulos AP1.

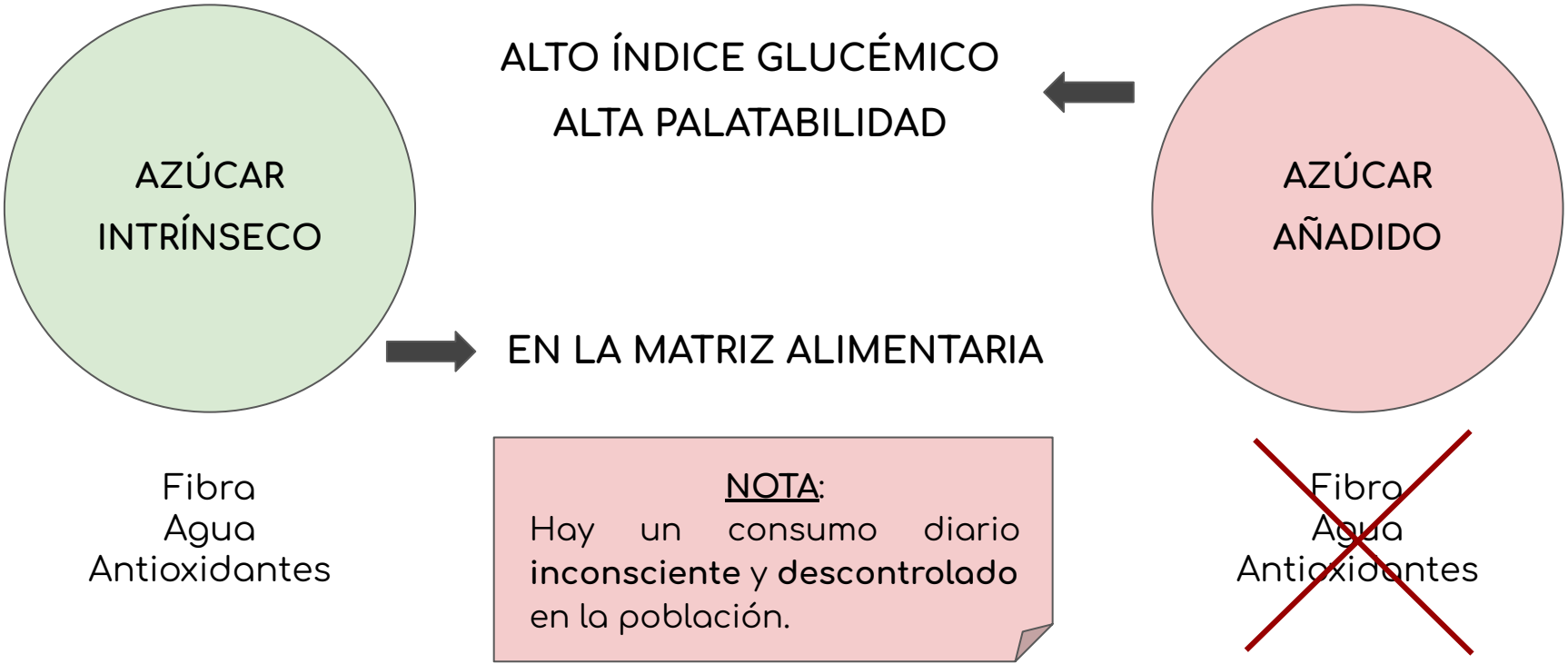
@in_food_mation inFoodmation @inFoodmation

1) Aceites vegetales refinados

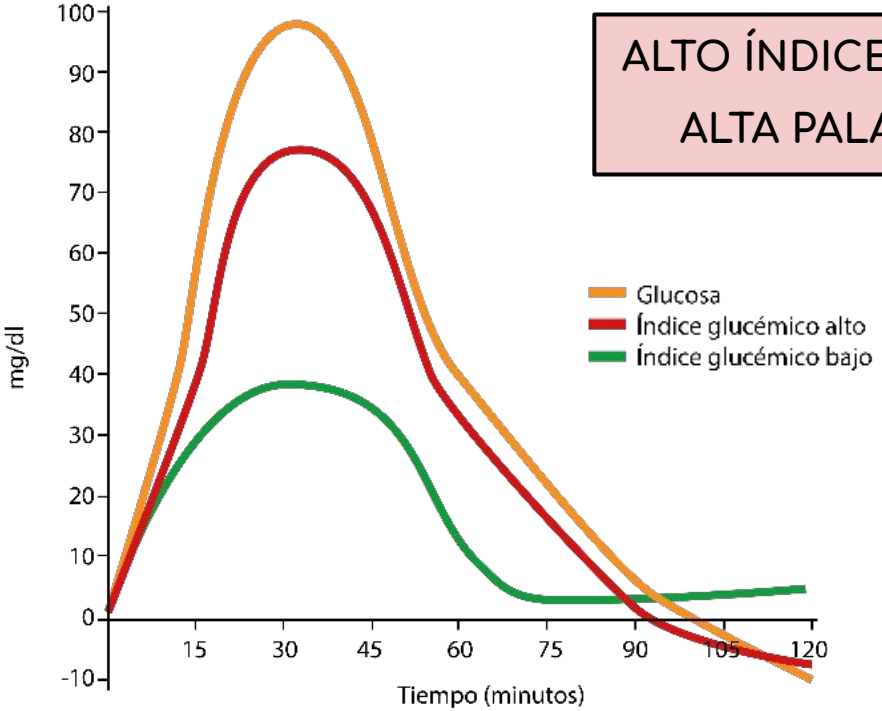
- aceite de girasol
- aceite de palma
- aceite de maíz
- aceite de algodón
- aceite de semilla de uva,
- aceite de soja
- aceite de cártamo
- aceite de sésamo.

NOTA:
Consume más Omega 3 (3 o 4 veces por semana) procedente de **pescado** (salmón, atún, sardinas, ...) y de **frutos secos**.

2) Azúcares añadidos



2) Azúcares añadidos



ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO
ALTA PALATABILIDAD

$$\text{CARGA GLUCÉMICA (CG)} = \frac{\text{ÍNDICE GLUCÉMICO} \times \text{HC QUE CONTIENE UNA PORCIÓN DE ALIMENTO}}{100}$$

2) Azúcares añadidos

RIESGOS EN ALTAS CANTIDADES

Obesidad

Diabetes tipo II

Hipertensión

Estrés oxidativo

Inflamación latente

Enfermedades cardiovasculares

NOTA:
Consume **más piezas de fruta natural y menos zumos** de fruta envasados

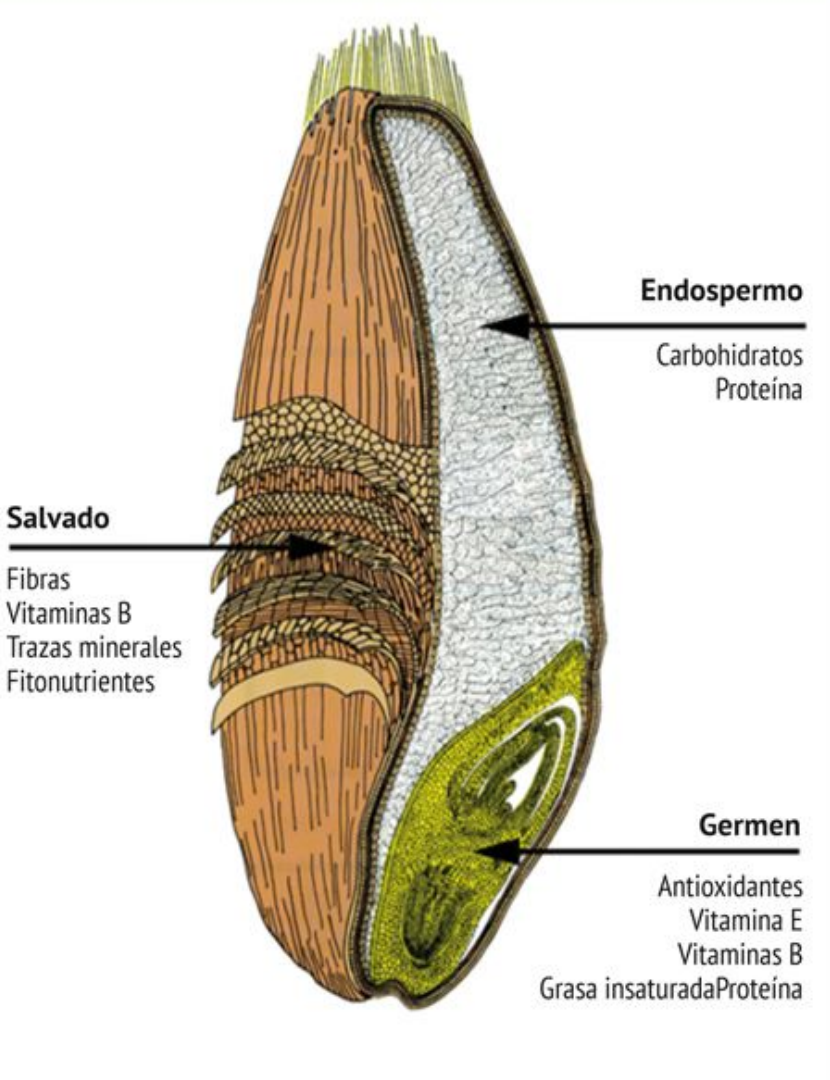
3) Harinas refinadas

¿Por qué la industria elimina estas partes del grano?

- mejora la textura de la harina
- mejor conservación de la harina

¿Por qué son perjudiciales para la salud?

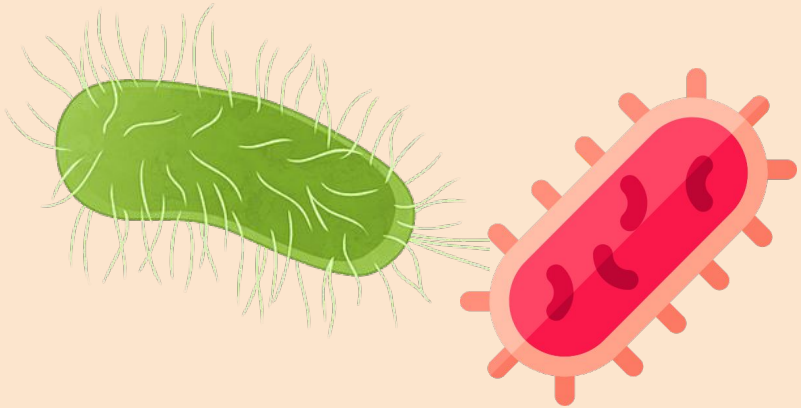
- Alto índice glucémico (y alta carga glucémica)
- Alta palatabilidad
- Baja calidad nutricional
- Bajo aporte de fibra y de nutrientes esenciales



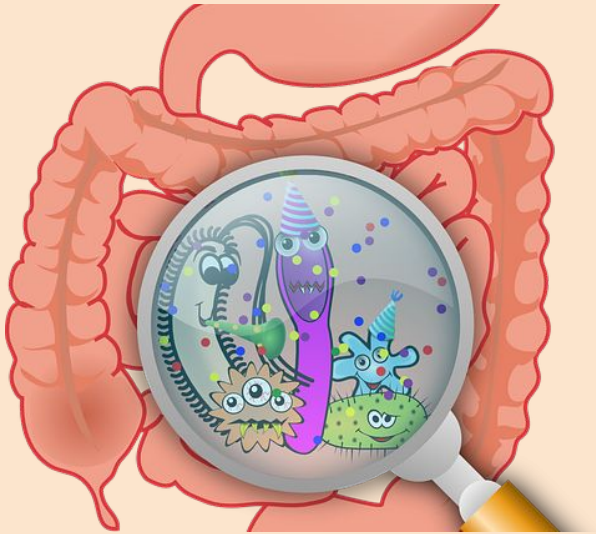
3) Harinas refinadas

¡La importancia de la fibra!

- afecta el equilibrio microbiano
- promueve el crecimiento de nuestras bacterias “buenas”

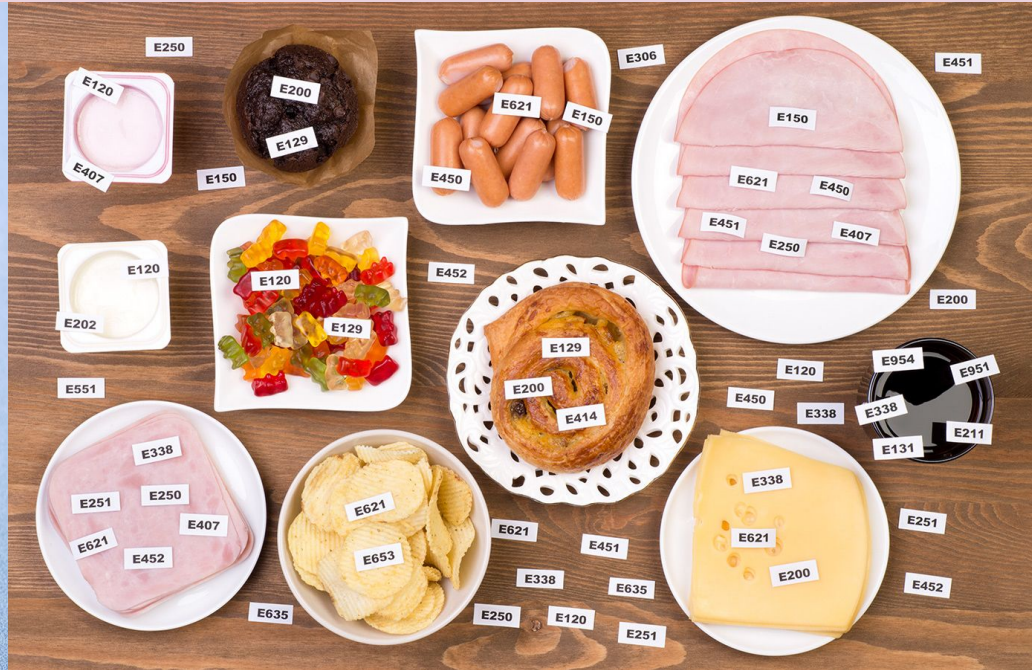


NOTA:
Consume los cereales de forma **integral** y no te pierdas los **beneficios** de la fibra y las vitaminas.



4) Aditivos

¿Qué pensáis sobre los aditivos?

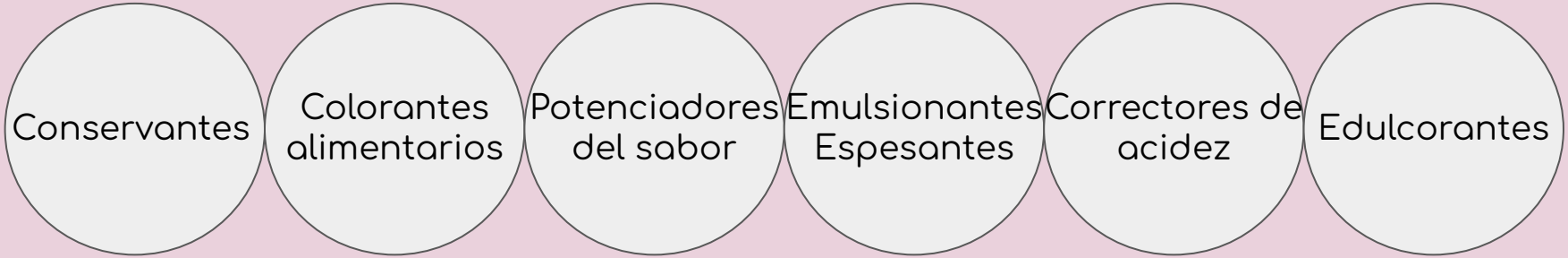


4) Aditivos

¿Por qué los usa la industria alimentaria?

- modificar características organolépticas (textura, sabor, color, etc.).
- facilitar el proceso de elaboración
- mejorar la conservación.

NOTA:
Sin aditivos sería imposible tener muchos de los **alimentos** que hoy comemos y que son **saludables**.



5) Sal

¿Qué funciones regula el sodio en nuestro cuerpo?

- volumen sanguíneo
- presión arterial
- equilibrio de pH corporal
- actividad muscular y nerviosa
- temperatura interna
- interviene en la digestión
- transporte de nutrientes
- ritmo cardíaco
- equilibrio de líquidos internos

NOTA:
El sodio es un electrolito necesario e importante para nuestra fisiología: no lo podemos producir, sino que debemos ingerirlo a través de nuestra alimentación.

5) Sal

¿En la industria, qué alimentos contienen una mayor cantidad de sal?

- **Panes industriales**

  (1,2 gramos de sal por cada 100 gramos).

- **Platos precocinados como pizzas**

  (0,9 gramos/100 gramos)

- **Carnes procesadas**

  (2,2 gramos /100 gramos).

NOTA:
La **OMS** recomienda una ingesta diaria de sal entorno a los **5 gramos**.

5) Sal

¿Qué efectos perjudiciales tiene sobre mi salud?

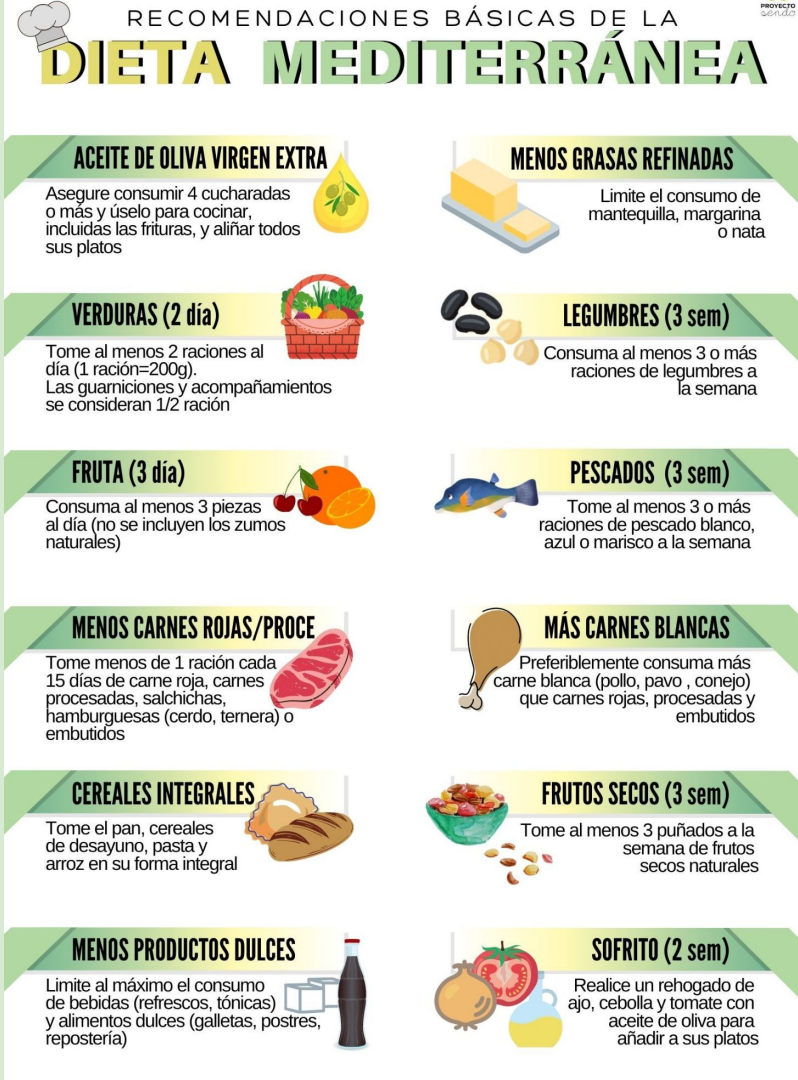
- aumenta la rigidez del endotelio (tejido de nuestra vasos sanguíneos).
- aumenta la apetencia y consumo, por lo que aumenta el riesgo de obesidad.
- aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- aumenta la hipertensión.

NOTA:
Evita el consumo de ultraprocesados para reducir tu ingesta de sal en un 75% y mejora tu salud cardiovascular.

LA DIETA MEDITERRÁNEA, UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Es un **patrón de alimentación** perfectamente compatible con el placer de degustar sabrosos platos.

No se trata tan sólo de dar prioridad a un determinado tipo de alimentos, sino a la manera de **seleccionarlos**, de **cocinarlos** y de **consumirlos**.



LA DIETA MEDITERRÁNEA, UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- El consumo diario de **pasta, arroz y cereales integrales** es indispensable por su composición rica en carbohidratos.
- Consumir alimentos de **origen vegetal** en abundancia.
- Consumo habitual de f**rutos secos y legumbres.**
- Usar el **aceite de oliva virgen extra** como grasa principal.
- Garantizar el aporte diario de entre 1,5 y 2 litros de **agua**.
- Los **alimentos poco procesados, frescos y de temporada** son los más adecuados.

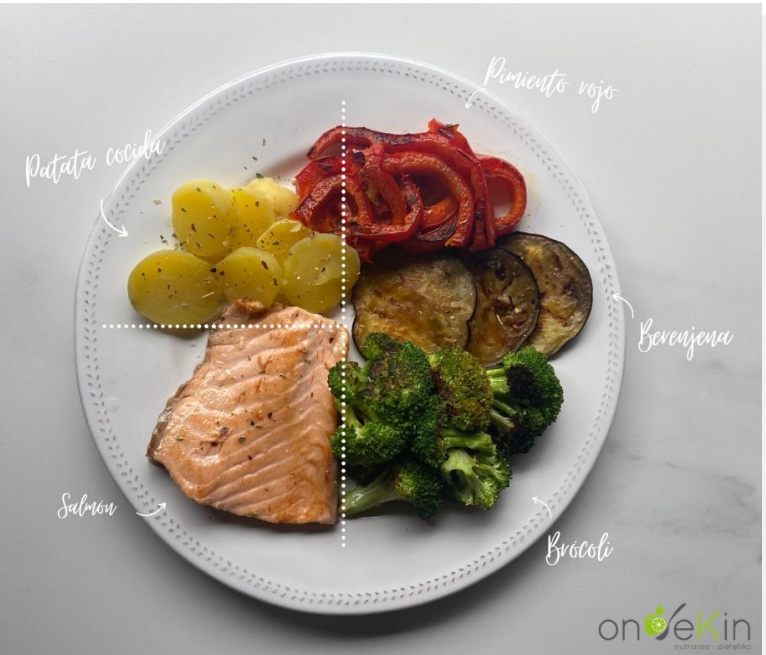
SHOWCOOKING

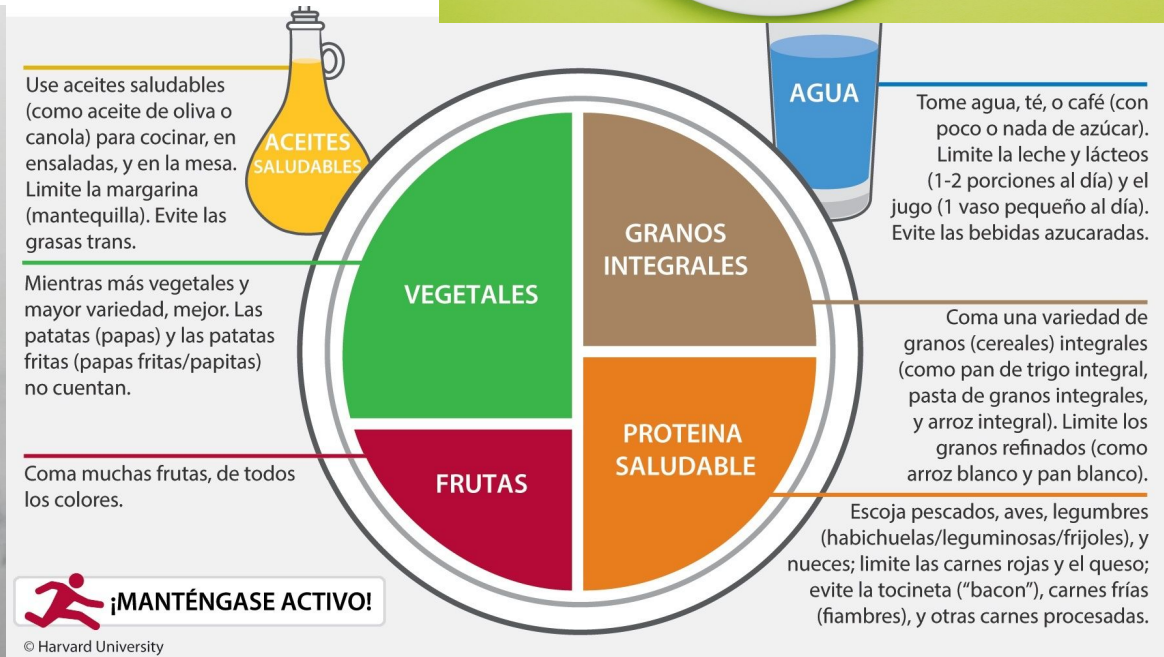
INGREDIENTES

- Pan integral
- Tomates cherry confitados
- Aguacate
- Queso fresco
- Huevo escalfado

EL PLATO HARVARD

- ½ del plato deben ser **vegetales y frutas.**
- Escoger **granos integrales** para ocupar ¼ del plato.
- La **proteína** debe constituir el otro ¼ del plato.
- Tomar agua, café o té.





SHOWCOOKING

INGREDIENTES

- Tortitas de trigo 100% integral
- Zanahoria: 1 unidad
- Cebolla morada: 1 unidad
- Pimiento rojo y verde
- Tomate: 1 unidad
- Salmón: 2 filetes
- Aceite de Oliva Virgen Extra

SHOWCOOKING

INGREDIENTES

- 1,5 L de caldo de pollo
- 4 dientes de ajo
- Jengibre laminado
- 680 gr de ramen fresco
- 4 huevos pasados por agua
- 150 gr de brotes de soja
- 85 gr de cebolleta
- 150 gr de setas
- Hojas de alga nori

¡MUCHAS GRACIAS POR VENIR!