Formación nutricional culinaria

Laura Garcia
Arkaitz Meléndez
Yanni Lyu
Ferran Ferrer

Sesión 1

Ultraprocesados
y
Alimentación
Saludable

Sesión 2

Compuestos
Glicotóxicos
y
Técnicas
Culinarias

Sesión 3

Batch Cooking
y
Análisis del
Etiquetado

¿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

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

NOTA:
La industria alimentaria no busca calidad, sino rentabilidad

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**.

ALIMENTOS MÁS RICOS EN OMEGA-3				
Semillas de chía	Semillas de lino	Nueces		
1,85g/cucharada sopera	2,30g/cucharada sopera		1,85g/puñedito de 5 nueces	
PESCADO AZUL				
Atún fresco (100g crudo)	Salmón (100g crudo)	Caballa (100g crudo)	Anchoas (100g cruda)	
1,75 g por 100 gramos	2,50 g por 100 gramos	2,64 g por 100 gramos	0,67 g por 6 anchoas aprox	
Sardinas (100g crudo)	1,50 g por 100 gramos	Arenque (100g crudo)	1,72 g por 100 gramos	

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.

Conservantes

Colorantes
alimentarios

Potenciadores
del sabor

Emulsionantes
Espesantes

Correctores de
acidez

Edulcorantes

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.

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Asegure consumir 4 cucharadas o más y úselo para cocinar, incluidas las frituras, y aliñar todos sus platos

MENOS GRASAS REFINADAS

Limite el consumo de mantequilla, margarina o nata

VERDURAS (2 día)

Tome al menos 2 raciones al día (1 ración=200g). Las guarniciones y acompañamientos se consideran 1/2 ración

LEGUMBRES (3 sem)

Consuma al menos 3 o más raciones de legumbres a la semana

FRUTA (3 día)

Consuma al menos 3 piezas al día (no se incluyen los zumos naturales)

PESCADOS (3 sem)

Tome al menos 3 o más raciones de pescado blanco, azul o marisco a la semana

MENOS CARNES ROJAS/PROCE

Tome menos de 1 ración cada 15 días de carne roja, carnes procesadas, salchichas, hamburguesas (cerdo, ternera) o embutidos

MÁS CARNES BLANCAS

Preferiblemente consuma más carne blanca (pollo, pavo, conejo) que carnes rojas, procesadas y embutidos

CEREALES INTEGRALES

Tome el pan, cereales de desayuno, pasta y arroz en su forma integral

FRUTOS SECOS (3 sem)

Tome al menos 3 puñados a la semana de frutos secos naturales

MENOS PRODUCTOS DULCES

Limite al máximo el consumo de bebidas (refrescos, tónicas) y alimentos dulces (galletas, postres, repostería)

SOFRITO (2 sem)

Realice un rehogado de ajo, cebolla y tomate con aceite de oliva para añadir a sus platos

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 frutos 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.

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

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!