

GUÍA DE COMIDAS

SALUDABLES

Y

SOSTENIBLES

EN FAMILIA







## **Guía de comidas saludables y sostenibles en familia, 2020**

### **Coordinación**

CPAEN

### **Realización**

Menjadors ecològics

### **Textos**

Izaskun Berasategi, dietista-nutricionista

Nani Moré, *chef*

### **Recetas, fotografías y vídeos de las recetas**

Julia Torres, *chef*

### **Corrección, diseño y maquetación**

Alteria Binaria

### **Traducción**

Ione Arbilla

# CONTENIDO

---

EN MARCHA HACIA UNA ALIMENTACIÓN FAMILIAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE	4
EL PLATO SALUDABLE	18
CÓMO HACER UN MENÚ EQUILIBRADO EN CASA Y CÓMO COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR	20
TABLAS, GRAMAJES Y FRECUENCIAS	25
UN MOMENTO PARA COMPARTIR, APRENDER Y DISFRUTAR	28
DESPENSA. COMPRAR, ORGANIZAR Y COCINAR	30
RECETAS	39
PARA SABER MÁS	56

# EN MARCHA HACIA UNA ALIMENTACIÓN FAMILIAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE

---

Los cambios que ha experimentado nuestra sociedad en las últimas décadas han causado un gran impacto en todas las áreas de nuestra vida y costumbres, incluyendo la alimentación. El volumen cotidiano de trabajo, la gran oferta de ocio, la diferente gestión del tiempo y la proliferación de alimentos procesados, nos han alejado de los buenos hábitos alimentarios y están desembocando en un grave problema de salud a escala global. Hemos dejado de valorar la cocina y, en consecuencia, la alimentación como lo que es: el sustento de nuestra vida, y hemos reducido el tiempo que le dedicábamos.

Así es como hemos llegado a la situación actual, en la cual se observa un consumo excesivo de alimentos refinados, azúcares, grasas, sal y proteínas de origen animal; y una ingesta insuficiente de verduras, frutas, cereales integrales y legumbres. Esta mala tendencia alimentaria, combinada con el sedentarismo de este mundo contemporáneo, ha provocado un aumento alarmante de la obesidad y el sobrepeso a nivel mundial. La situación es tan grave que los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) han firmado un acuerdo para detener el aumento de la diabetes, la obesidad y el sobrepeso de aquí a 2025. **La obesidad y el sobrepeso en el estado español actualmente afectan a casi el 35 % de la población infantojuvenil (8-16 años).** En el caso concreto de Navarra, el porcentaje es considerablemente menor, pero no deja de ser preocupante, pues se sitúa en el 15 %. Es fundamental que volvamos a los buenos hábitos de la dieta mediterránea para no continuar avanzando en el camino de la pérdida de

salud y calidad de vida, derivadas de la mala alimentación y la falta de actividad física regular.

Otro impacto importante de las sociedades industriales ha sido el desarrollo de un modelo de consumo no sostenible que ha promovido la explotación intensiva de la tierra, el uso de químicos como fertilizantes o conservantes, la importación de alimentos que podrían producirse localmente y muchas otras prácticas que han contribuido a acelerar el cambio climático.

Como madre, padre, tutor o tutora tienes en tus manos una gran responsabilidad, pues es en la infancia donde se sientan las bases tanto de nuestro comportamiento adulto, como de nuestra salud física, mental y emocional. Los niños y las niñas que ven en sus casas hábitos saludables, es más probable que los reproduzcan en su vida adulta. Para ser agentes de cambio es importante que seamos conscientes de lo que es saludable y sostenible y lo que no lo es, más allá de los mensajes publicitarios que recibimos continuamente y que generan confusión al añadir la etiqueta «saludable» o «natural» a alimentos que no lo son.

En esta guía te proporcionaremos algunas claves basadas en las recomendaciones de la OMS y de otros organismos oficiales y fundaciones que se han especializado en estudiar los hábitos alimentarios y su rol en la salud de las personas. Te daremos consejos para organizar la compra y la despensa y te proporcionaremos recetas sencillas y saludables. Nuestro objetivo es ayudarte en la importante tarea que tienes entre manos. Verás que con algunos cambios sencillos, notarás una gran diferencia en tu salud y la de los tuyos.

# 1º PASO: CONOCE LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS

**>> Saciar el apetito no es lo mismo que estar bien alimentado/a.**

Nuestro organismo, como el de cualquier ser vivo, necesita nutrientes para vivir. Todos los nutrientes que necesitamos se encuentran en los alimentos. Alimentarse consiste en proporcionar a nuestro cuerpo esos nutrientes, no en saciar el apetito. El apetito es el aviso de que debemos comer, pero podemos quitarnos el hambre y no estar nutridos. Según la OMS, en la actualidad, el número de personas en el mundo que padecen obesidad es mayor que el de personas que pasan hambre. El primer paso para practicar una alimentación saludable es conocer los nutrientes que conforman los alimentos, para qué sirven y dónde se encuentran.

“

***Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.*** ”

*Organización Mundial de la Salud (OMS)*

Hay cuatro tipos de sustancias nutritivas que necesita nuestro organismo: **macronutrientes, micronutrientes, fibra y agua.**



## MACRONUTRIENTES



Aportan energía instantánea



Son una fuente de energía a largo plazo



Las necesitamos para la renovación de las estructuras del organismo, como el tejido muscular, por ejemplo



Mantienen el buen funcionamiento del organismo. Cada vitamina tiene una función, desde mantener la visión normal hasta regular el crecimiento



Cada uno tiene funciones específicas, como formar los huesos, ayudar a transportar el oxígeno o formar enzimas

## FIBRA



Acelera el tránsito intestinal, las necesitamos para tener un colon sano, controla la glucemia y aporta sensación de saciedad

## AGUA



Regula la temperatura corporal, la respiración, la piel y la tensión arterial y contribuye a la depuración de la sangre

**Según los nutrientes que predominan en cada alimento, se pueden clasificar en seis grupos diferentes:**

### **1** FARINÁCEOS > PREDOMINAN LOS HIDRATOS DE CARBONO

Llamamos farináceos al pan, la pasta, el arroz, el cuscús, la cebada, el mijo, el centeno y demás cereales, y también a la patata y otros tubérculos, como el boniato o la yuca. Son una buena fuente de energía. Los cereales integrales, además, son una excelente fuente de fibra y de vitaminas del grupo B.

### **2** ALIMENTOS GRASOS Y ACEITES > PREDOMINAN LAS GRASAS O LÍPIDOS

Las grasas pueden ser de origen animal o vegetal. Entre las grasas animales encontramos la mantequilla, la nata y las grasas presentes en las carnes, pescados y quesos curados. Entre las grasas vegetales encontramos el alimento estrella de este grupo: el aceite de oliva virgen extra, es la grasa más saludable; y las presentes en los frutos secos, el aguacate, las semillas y la margarina.

### **3** CARNES, HUEVOS, PESCADOS, MARISCO, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS > PREDOMINAN LAS PROTEÍNAS

Las carnes se clasifican en carnes rojas y carnes blancas. La carne roja es toda la carne muscular de los mamíferos, como la de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La carne blanca es la carne de aves como el pollo, pavo y también la de conejo.

El pescado puede ser azul o blanco. El pescado azul es rico en ácidos grasos omega-3, fundamentales para el desarrollo cerebral y visual. Algunos pescados azules son la anchoa o boquerón, la anguila, el bonito del norte, la caballa, el chicharro, la lamprea, la palometa, el salmonete, la sardina y el verdel. Entre los pescados blancos, el bacalao, el rape o el rodaballo son ricos en fósforo, un mineral que contribuye al mantenimiento de los huesos y

dientes en condiciones normales, por lo que es importante que esté incluido en nuestras dietas.

#### 4 LECHE Y DERIVADOS > PREDOMINAN LAS PROTEÍNAS Y EL AGUA

En este grupo encontramos, además de la leche, los quesos y los yogures. Los lácteos son una fuente de proteína altamente asimilable y de calcio.

#### 5 VERDURAS Y HORTALIZAS > PREDOMINAN EL AGUA, LAS VITAMINAS, LOS MINERALES Y LA FIBRA

Según la parte de la planta de la que provienen, las verduras se clasifican en: frutos, como la berenjena, el pepino, el pimiento, o el tomate; flores, como la alcachofa, el brócoli, la coliflor o el repollo; hojas, como la acelga, la escarola, la espinaca o la lechuga; tallos, como el apio o el espárrago; raíces, como el nabo, el rábano, la remolacha o la zanahoria; y bulbos, como el ajo, la cebolla o el puerro.

#### 6 FRUTAS > PREDOMINAN EL AGUA, LOS AZÚCARES, LAS VITAMINAS, LOS MINERALES Y LA FIBRA

Es fundamental consumir frutas variadas diariamente. Tienen preferencia las de temporada, mejor si son ecológicas. Pueden consumirse enteras o cortadas, y solo ocasionalmente en zumos. En el zumo se pierde toda la fibra y otros nutrientes, mientras se multiplica la ingesta de azúcar, pues se acaba consumiendo más cantidad de fruta que si se comiera entera.

**TEN EN CUENTA QUE: Aunque en cada grupo de alimentos predomine un macronutriente, muchos alimentos contienen más de uno. P. ej., las legumbres, además de proteína e hidratos de carbono, son fuente de fibra, vitaminas y minerales.**

“ **En general, la calidad de la dieta de los niños/as y adolescentes españoles es mejorable, caracterizándose por un bajo consumo de hidratos de carbono en detrimento de proteínas y grasas, especialmente saturadas. Como consecuencia, la ingesta de fibra, colesterol, de algunas vitaminas (como la vitamina D o los folatos) y minerales (como calcio, magnesio, iodo, cinc y sodio) podría considerarse inadecuada.** ”

*Conclusiones generales de ENALIA. Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en Población Infantil y Adolescente, 2017.*

Ver *Tabla de frecuencias orientativas de consumo según los diferentes alimentos*, p. 25

## 2º PASO: COMPRENDE LO QUE REALMENTE SIGNIFICA PRACTICAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que nos proporciona todos los nutrientes que necesitamos para vivir cada etapa de nuestra vida en plenitud. Se caracteriza por ser:

**Suficiente:** Justo lo que cada persona necesita según su edad, constitución y actividad física y mental. En el estudio ENALIA (2014), realizado en España con niños y niñas de entre cuatro y diecisiete años, se observó que entre los cuatro y los ocho años consumen un 390 % de la cantidad diaria reco-

mendada de proteína; entre los nueve y los trece años un 244 %; y entre los catorce y los diecisiete años, un 190 %. El exceso de un nutriente puede ser tan perjudicial como su falta.

Ver *Tabla de gramajes según la edad y el grupo de alimentos*, p. 26-27.

**Equilibrada:** Para que todos los nutrientes que necesita una persona estén presentes en las proporciones adecuadas se deben ingerir alimentos de todos los grupos en la proporción que cada grupo requiere.

**Variada:** Si se aplica el principio de variedad dentro de cada grupo de alimentos, se asegura la variedad de nutrientes al mismo tiempo que se evita la monotonía de sabores.

**Segura:** Los alimentos están en buen estado y su manipulación cumple con los requisitos de seguridad alimentaria. Un alimento seguro es aquel «libre de contaminación por bacterias, virus parásitos, sustancias químicas o agentes físicos», no contaminado ni adulterado.

**Consciente:** La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define la alimentación como «un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer». Es importante ser conscientes de lo que se come y mientras se come. En el primer caso, prestando atención a los alimentos escogidos; en el segundo, al momento alimentario, que debe ser agradable y, a ser posible, social.

**Adaptada al comensal y al entorno:** Cada persona tiene unas características y unas necesidades diferentes que deben atenderse. Su alimentación debe adaptarse a su edad, sexo, constitución, a la actividad física que realiza, al trabajo que desarrolla y a su estado de salud. Así como al lugar en el que se encuentra.

**Sensorialmente satisfactoria:** Por medio de los sentidos se recibe el placer de la comida, que se traduce en una sensación de bienestar beneficiosa para la salud de la persona. El sabor, el olor, la textura y la apariencia de los platos deberían ser agradables para las y los comensales.

En términos generales, el modelo de alimentación saludable se caracteriza por un consumo mayoritario de alimentos de origen vegetal (verduras, frutas, legumbres, pan, arroz, pasta, frutos secos, aceite de oliva), acompañados de pequeñas raciones de pescado, carnes magras, huevos y lácteos; y, para beber, agua.

## 3º PASO: SÚMATE A LOS OBJETIVOS NUTRICIONALES ACTUALES

Los objetivos nutricionales actuales van encaminados a la prevención del sobrepeso y de la obesidad, así como de otras enfermedades relacionadas con la alimentación no saludable y el estilo de vida sedentario, como la diabetes, la hipertensión, las cardiopatías o los accidentes cerebrovasculares.

Para conseguirlos es necesario aumentar el consumo en cantidad y variedad de alimentos de origen vegetal, con un perfil nutricional más saludable, frescos, locales y mínimamente procesados; y reducir el de los alimentos y productos de alimentos no saludables, que hoy en día se ingieren en exceso.

“

***Una dieta sana, variada y equilibrada, aumentando el consumo de verduras y frutas, reduciendo la ingesta de sal,***

**ácidos grasos saturados y azúcares, junto con la realización de actividad física moderada a diario, contribuye a una vida más saludable de la población infantil y adolescente española.** ”

AECOSAN - Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición



# TODOS LOS DÍAS MÁS ✓

## VERDURAS Y FRUTAS

>> 2 o 3 piezas de fruta entera o cortada, no en zumos. Bien lavada y sin pelar.

>> 2 o 3 raciones de verdura fresca, de temporada y local. ¡Haz que esté presente al menos en todas las comidas y cenas, e incorpora la verdura cruda como *snack* saludable!



*Son ricas en vitaminas, minerales, agua y fibra*



## CEREALES INTEGRALES

>> Es recomendable tomar varias veces al día farináceos. Dale prioridad a los integrales, conservan todas las partes originales del grano (salvado, germen y endospermo) y esto los hace más nutritivos y saludables.

*Son ricos en hidratos de carbono complejos, fibra y vitaminas del grupo B*

## ACEITE DE OLIVA VIRGEN

>> Usa aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar. Resiste mejor las temperaturas elevadas que otros aceites o grasas y es más sano.



*Aporta grasa saludable, polifenoles y vitamina E*

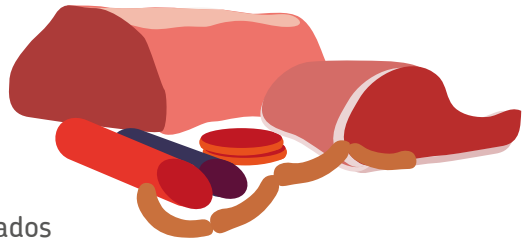


# TODOS LOS DÍAS MENOS X

## CARNES ROJAS Y DERIVADOS CÁRNICOS

>> Reduce el consumo de carnes rojas sustituyéndolas por legumbres, huevos, pescado o carnes blancas.

>> El consumo de derivados cárnicos y procesados (salchichas, beicon, jamón, embutidos, fiambres, patés, hamburguesas...) debe ser ocasional, nunca diario.



*Alto contenido en grasas no saludables. Su consumo excesivo está relacionado con enfermedades cardiovasculares*



## SAL Y ALIMENTOS SALADOS

>> La OMS advierte que consumimos demasiado sodio a través de la sal (entre 9 y 12 g diarios).

>> Una elevada ingesta de sodio se relaciona con un mayor riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Por eso se recomienda no consumir más de 5 gramos diarios de sal y no reforzar el sabor de los platos con el salero. (ENALIA)

>> Asegúrate de comprar alimentos bajos en sodio.  
¡Lee las etiquetas!

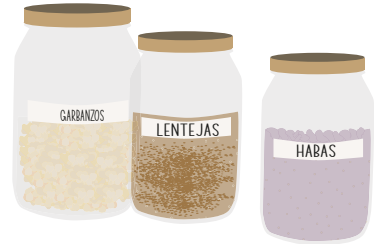
>> Puedes reducir los efectos negativos del sodio consumiendo más potasio, presente en frutas y verduras frescas.

*La sal es cloruro de sodio, contribuye a la hipertensión arterial e incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares*

# AUMENTA EL CONSUMO DE +

## LEGUMBRES

- >> Es recomendable tomar al menos 2 o 3 veces a la semana legumbres.
- >> Son sustitutos perfectos de la proteína animal.
- >> Son uno de los alimentos más nutritivos, sanos y baratos de nuestra dieta.



*Son ricas en proteínas, fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes e hidratos de carbono*



- >> Incluye en tu alimentación más frutos secos crudos o tostados. Sin sal ni azúcar.
- >> Son saciantes y tienen un papel cardioprotector.
- >> Aunque el contenido calórico sea elevado, no están relacionados con el aumento de peso.

*Son ricos en fibra, grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y sustancias fitoquímicas protectoras*

## AGUA

- >> El agua es imprescindible para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. No la sustituyas por otras bebidas.
- >> Acompaña todas tus comidas con agua.



*Previene la deshidratación y el estreñimiento, regula nuestro*

# TODOS LOS DÍAS MENOS **X**

## AZÚCAR Y BEBIDAS Y ALIMENTOS AZUCARADOS

>> Minimiza el consumo de azúcar (tanto blanco como moreno) y de alimentos y bebidas azucaradas. No necesitamos más azúcares que los que ya tienen los alimentos naturales.

>> La OMS recomienda reducirlos a menos del 10 % de la ingesta calórica total.



*Contribuyen al sobrepeso y la obesidad. Aumentan el riesgo de caries. Influyen en la tensión arterial*



*Causan sobrepeso y obesidad*

## GRASAS SATURADAS Y TRANS

>> Reduce el consumo de fritos.

>> Reemplaza la mantequilla y la manteca por aceite vegetal.

>> Toma lácteos desnatados.

>> Prefiere carnes magras o elimina la grasa visible.

## ALIMENTOS PROCESADOS

>> Son alimentos a los cuales se ha añadido sal, azúcar, aceites y grasas, conservantes o aditivos con la finalidad de prolongar su vida útil, darles sabores más intensos o hacerlos más atractivos.

*Causan sobrepeso y obesidad*

## EL PLATO SALUDABLE

---

En sustitución a la pirámide de alimentos, el método del plato saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, ha sido últimamente muy valorado, ya que aplica las recomendaciones de equilibrio a la estructura de una comida.

Está dividido en tres partes que, de forma muy visual, indican las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos. Manteniendo las proporciones se puede hacer la comida y/o la cena en un primer y un segundo plato, si así se prefiere.



**La mitad de lo que comemos deberían ser vegetales** (verduras, hortalizas y frutas). ¡Ojo! las patatas no se incluyen en este grupo.

**Una cuarta parte deben ser cereales.** Pero hay que escoger cereales integrales y de grano entero. Se recomienda limitar el consumo de harinas y granos refinados como el arroz no integral o el pan blanco.

**Otra cuarta parte correspondería a alimentos ricos en proteínas.** Debemos dar preferencia a las fuentes saludables de proteínas como el pescado, las legumbres, el pollo, o los frutos secos, y limitar las carnes rojas y más aún las carnes procesadas. Para evitar un exceso de proteína no se recomienda tomar doble ración diaria (comida y cena) de carne o pescado, sino solo una vez al día.

Debemos elegir aceites saludables, preferiblemente aceite de oliva virgen. También son válidos los de girasol, maíz y soja. Evitaremos los aceites vegetales hidrogenados. En general, el consumo de aceite debe ser moderado, sobre todo si se tiene sobrepeso.

Para beber lo mejor es el agua. En nuestro consumo diario evitaremos las bebidas azucaradas, limitaremos la leche y los lácteos a 1-2 raciones y el zumo natural a no más de un vaso pequeño.

Como complemento, siempre necesario, a una buena alimentación, se recomienda mantener una actividad física adecuada. Mantenerse activo/a.

# CÓMO HACER UN MENÚ EQUILIBRADO EN CASA Y CÓMO COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

---

Te presentamos recomendaciones para las cinco comidas del día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. El tipo de alimentos y de preparaciones en cada una de esas comidas, así como el tiempo destinado a ellas, tienen un componente cultural. En esta guía presentamos opciones que toman como base nuestra cultura, pero pueden adaptarse a otras tradiciones pensando en los grupos de alimentos a los que nos referimos y atendiendo siempre al principio de variedad.

## EL DESAYUNO, EL ALMUERZO Y LA MERIENDA

Es recomendable que las niñas y los niños desayunen bien a primera hora del día, pues ello se verá reflejado de forma positiva tanto en el rendimiento físico como intelectual, y contribuirá a una mayor productividad en la escuela. Pero, si algún día no se tiene suficiente apetito o tiempo, se puede complementar el desayuno con un almuerzo a media mañana.

Si bien la omisión del desayuno puede ser un hábito inadecuado para el rendimiento académico, el consumo de alimentos no saludables para saciar el apetito también redundará en una disminución del rendimiento escolar. Por lo tanto, desayunar es importante, sí, pero no desayunar bollería industrial u otros alimentos poco saludables.

Compartir el desayuno en familia, aunque sea poco tiempo, es una buena manera de empezar el día. Es necesario respetar el tiempo que necesita cada niño o niña y evitar las prisas y las presiones.

El desayuno ideal es aquel que contenga alimentos saludables y que nos resulte apetecible, no hay una fórmula fija. En el apartado de *Recetas* te proponemos varias opciones completas de desayuno (que también podrían utilizarse en almuerzos o meriendas según se presente la ocasión).

La idea del almuerzo es complementar el desayuno y llegar a la hora de la comida con menos hambre. Cuando el desayuno ha contenido proteína, ofrecer fruta de almuerzo es la opción más saludable. Tiene la ventaja de que es un momento del día en que los niños y las niñas tienen más apetito y, por lo tanto, tienen una mayor predisposición a comerla, aumentando así su consumo. La fruta será lo más variada posible y con diferentes presentaciones, siempre en cantidad ilimitada y en trozos. En caso de un mayor apetito podemos acompañarla con otros alimentos saludables como frutos secos, pan integral o lácteos no azucarados.

Al igual que en el desayuno y el almuerzo, para merendar puede ofrecerse cualquier alimento beneficioso para la salud. Recuerda priorizar la fruta fresca, los frutos secos, los farináceos integrales y los lácteos no azucarados.

### Reduce el consumo de:

- » Azúcar
- » Miel
- » Mermeladas (incluso caseras)
- » Bollería, galletas y repostería (incluso la casera, aunque es preferible a la industrial)
- » Lácteos azucarados (incluidos yogures de sabores y con trozos de fruta)
- » Cereales azucarados
- » Cereales infantiles
- » Zumos de fruta (incluso naturales)
- » Batidos de leche y zumos de fruta
- » Batidos de leche y chocolate
- » Chocolate
- » Cacao en polvo con azúcar
- » Cremas de cacao para untar
- » Mantequilla
- » Margarina
- » Pan de molde
- » Embutidos y otras carnes procesadas

## CÓMO PREPARAR BOCADILLOS SIN FIAMBRE NI EMBUTIDO

¿Sabías que la OMS recomienda no consumir embutidos y fiambres más de 3 veces a la semana? Te damos algunas ideas para el resto de bocadillos:

En primer lugar, **piensa que el bocadillo es un excelente contenedor de verduras**, todas las opciones que te damos pueden combinarse con pequeñas raciones de verduras y dar como resultado una comida más nutritiva y rica en sabores. Atrévete a probarlo, puedes usar verduras crudas, al vapor o asadas. En crudo funcionan muy bien las de hoja verde, como la lechuga, las espinacas y la rúcula, o las de raíz, como la zanahoria o la remolacha (ralladas). Estas últimas también combinan muy bien en bocadillo, cortadas a lonchas, asadas o al vapor; puedes hacer más cantidad, aliñarlas con aceite de oliva virgen y guardarlas en la nevera para ir usándolas durante la semana. También son muy sabrosas otras hortalizas asadas como el pimiento, la berenjena, o el calabacín (verduras de verano).

En segundo lugar, **aprovecha las fuentes de proteína que no provienen de carnes rojas ni procesados cárnicos**, como el queso (preferiblemente fresco), los patés vegetales o las cremas de frutos secos para untar, los huevos (en tortilla o duros), las sardinillas o la caballa en aceite (reduce el consumo de atún por tu salud y la del planeta).

## COMIDAS Y CENAS

Tanto para las comidas como para las cenas seguiremos las pautas del *Plato para comer saludable* de Harvard. Así nos aseguramos de que nuestro menú sea sano y equilibrado en cada ocasión.



Lo ideal es que las verduras sean lo más variadas posibles, de temporada, de proximidad y ecológicas. En la p. 32 puedes consultar el *Calendario de verduras de temporada* de Navarra. Verás que la variedad de verduras, hortalizas y frutas que crecen en esta tierra es enorme.

**Esta podría ser una distribución adecuada de los alimentos en las comidas del mediodía a lo largo de la semana, en formato primer y segundo plato + postre:**

	ALIMENTO PRINCIPAL	ACOMPAÑADO POR
<b>1º PLATO</b>	Todos los días verduras y hortalizas <i>Crudas y/o cocidas</i>	Legumbres y farináceos <i>1 día pasta</i> <i>1 día patata</i> <i>1 día arroz</i> <i>1 día otro cereal</i> <i>1 día legumbre</i>
<b>2º PLATO</b>	Alimento proteico <i>1 día huevo</i> <i>1 día ternera</i> <i>1 día pescado</i> <i>1 día pollo</i> <i>1 día legumbre</i>	Guarnición <i>Verduras y/o farináceos</i>
<b>POSTRE</b>	4 días fruta fresca 1 día lácteo sin azúcar	

<b>BEBIDA</b>	Agua, <i>siempre</i>
<b>PAN</b>	Integral <i>todos los días</i>
<b>ACEITE</b>	Aceite de oliva virgen <i>Tanto para cocinar, como para aliñar</i>
<b>SAL</b>	Yodada, <i>en poca cantidad</i>

**Para que la alimentación sea lo más equilibrada posible, lo ideal es preparar en la cena algo complementario a lo que se haya comido al mediodía.** Ten en cuenta, principalmente, el tipo y cantidad de proteína

consumida. Aunque también conviene variar dentro de cada grupo de alimentos (comer verduras, legumbres y cereales diferentes a lo largo de un mismo día). **En la siguiente tabla, se presentan recomendaciones de cena según el alimento proteico principal de la comida:**

COMIDA	CENA
Huevo	Verdura + cereal
Tenera <i>Si es con cereal (como pasta con salsa bolognesa, por ejemplo)</i>	Verdura + cereal $\frac{1}{2}$ ración proteína animal*
Pescado	Verdura + legumbre
Pollo	Verdura + cereal
Legumbre	Proteína animal*

\*opcional, siempre se puede sustituir por proteína vegetal.

**Cuando intentamos disminuir el aporte de proteína animal, solemos tener dificultades en idear platos. Por ello, a continuación, ofrecemos un extenso listado de diferentes platos sin proteína animal para poder preparar en las cenas:**

- » Ensalada + sopa de fideos
- » Sopa de pan + pisto
- » Ensalada + pasta
- » Ensalada de pasta
- » Pasta con salsa pesto
- » Lasaña casera de verduras
- » Cuscús con verduras y pasas
- » Paella de verduras
- » Pisto con patata
- » Guisantes con patata
- » Menestra con patata
- » Champiñones salteados con ajo + pan
- » Verdura con bechamel vegana y queso
- » Puré de verduras con pan tostado
- » Parrillada de verduras, patata y boniato
- » Pizza casera de vegetales
- » Legumbre con verdura
- » Hamburguesas de legumbre
- » Crepes rellenas de legumbre + ensalada
- » Gazpacho con pan tostado
- » Guacamole casero con tostadas
- » Humus casero con palitos de verdura
- » Tostadas integrales con escalivada

# TABLAS, GRAMAJES Y FRECUENCIAS

## FRECUENCIAS ORIENTATIVAS DE CONSUMO

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Verduras	<i>2 al día, como mínimo, en la comida y en la cena</i>
Fruta fresca	<i>3 al día, como mínimo</i>
Farináceos integrales	<i>En cada comida</i>
Frutos secos (crudos o tostados)	<i>3-7 puñados a la semana</i>
Leche, yogur y queso	<i>1-3 veces al día</i>
Carne, pescado, huevos y legumbres	<i>No más de 2 veces al día, alternando</i>
Carne blanca	<i>2-3 veces a la semana</i>
Carne roja	<i>1 vez a la semana</i>
Pescado	<i>2-3 veces a la semana</i>
Huevos	<i>3-4 veces a la semana</i>
Legumbres	<i>Cada día, sin límite</i>
Agua	<i>En función de la sed</i>
Aceite de oliva virgen	<i>Para aliñar y cocinar</i>

## TABLA ORIENTATIVA DE GRAMAJES EN FUNCIÓN DEL GRUPO DE EDAD

<b>VERDURAS</b>	Plato principal
	Guarnición
<b>FRUTAS</b>	Fruta fresca
<b>TUBÉRCULOS Y CEREALES</b>	Patatas (plato principal)
	Patatas (guarnición)
	Arroz, pasta (plato principal)
	Arroz, pasta (sopa o guarnición)
<b>LEGUMBRES</b>	Legumbres (plato principal)
	Legumbres (guarnición)
<b>PESCADO, HUEVOS Y CARNE</b>	Pescado (filete)
	Huevos
	Filete de carne (sin hueso)
	Pollo, conejo, costillas de cerdo o cordero (peso bruto)
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa, boloñesa...)
<b>LÁCTEOS</b>	Yogur natural (sin azúcar añadido)
	Queso (para gratinar, para pasta..)

CANTIDAD EXPRESADA EN GRAMOS Y EN CRUDO			
3-6 años	7-12 años	13-15 años	16-18 años
100-120	120-150	150-200	200-250
50-60	60-100	100-120	120-150
90-120	120-150	150-200	175-250
150-200	200-250	250-300	250-300
80-90	90-100	100-150	150-200
50-60	60-80	80-90	90-100
20-25	25-30	30-35	35-50
30-50	50-60	60-80	80-100
15-20	20-30	30-40	40-50
50-60	70-90	100-130	100-130
1 ud. pequeña	1-2 ud.	2 ud.	2 ud.
40-50	60-80	90-110	90-110
50-65	75-100	115-140	115-140
40-50	60-80	90-110	90-110
50-100	100	100-150	100-150
10	15	20	20

# UN MOMENTO PARA COMPARTIR, APRENDER Y DISFRUTAR

---

El momento de alimentarse puede ser también un momento para compartir, aprender y disfrutar en familia. Cada comida es una oportunidad para estar juntos y, cada plato, una forma de conocer más la naturaleza de la que formamos parte y nuestro organismo. Es importante recordar esto y no dejarnos llevar por la velocidad del mundo contemporáneo. Nos corresponde, junto a los comedores escolares, enseñarle a las niñas y niños hábitos alimentarios saludables y sostenibles que les hagan crecer con salud en un planeta más limpio y seguro.

## Algunos consejos:

- » Adapta tus horarios a los de tus hijos e hijas y procura hacer la mayoría de comidas en familia.
- » Intenta disponer del tiempo suficiente para comer con tranquilidad, que no sea inferior a 30 minutos ni supere el tiempo razonable para disfrutar de la comida.
- » El momento de la comida es una buena oportunidad para la transmisión de valores y hábitos. También es un espacio idóneo para, valorando la edad y capacidad de los niños y niñas, darles pequeñas responsabilidades.
- » El momento de la comida debe ser un momento relajado y agradable, para compartir con la familia.
- » Haz partícipes a tus hijos e hijas de la planificación y elaboración del menú, siempre dándoles a elegir entre alimentos saludables.

- » Prepara un único menú para toda la familia. Debemos ser su ejemplo ya que aprenden por imitación.
- » Respeta su sensación de saciedad y apetito. No obligues ni presiones a tus hijos e hijas para que coman. Escucha la cantidad de comida que piden que les sirvan. Es preferible servir poca cantidad de comida y dar la opción de repetir. Las personas adultas ponemos la calidad de los alimentos, y los niños y niñas, la cantidad.
- » No vincules el hecho de que coman la cantidad de comida que a ti te gustaría que comieran con castigos ni premios. Tampoco les grites ni amenazas. Sé paciente con sus ritmos y necesidades.
- » No utilices juegos, canciones, juguetes u otros entretenimientos (televisión, móvil, tablet...) para conseguir que coman. La alimentación debe ser un acto consciente y de aprendizaje.
- » Permite que repitan del primer plato y la fruta, y limita el segundo plato a la cantidad recomendada (especialmente en el caso de las carnes). Consulta la *Tabla de gramajes* de la p.26.
- » Acompaña las comidas con agua y no limites la cantidad a un vaso, deja que beban tanto como quieran.
- » Es conveniente que el pan acompañe siempre las comidas y se evite utilizarlo como elemento de recompensa o imposición.

# DESPENSA. COMPRAR, ORGANIZAR Y COCINAR

Compra verduras de temporada, en la próxima página puedes ver las épocas de consumo en Navarra. Te aconsejamos incluir en tu lista verduras de los cinco grupos que listamos a continuación y combinarlos en cada comida para hacer tu alimentación más variada, sabrosa, completa y equilibrada.

## VERANO

TIPO DE VERDURA				
CRUDOS ENSALADA	BASE COCINA	TUBÉRCULOS	FRUTOS	HOJA CRUDA Y COCINADA
<i>Lechuga batavia, hoja de roble y romana</i> <i>Mizuma</i> <i>Rúcula</i> <i>Pepino</i>	<i>Cebolla seca, morada, tierna...</i> <i>Puerro</i> <i>Ajo seco</i>	<i>Zanahoria naranja, amarilla, morada...</i> <i>Remolacha morada, amarilla, rallada, blanca...</i>	<i>Berenjena morada o blanca</i> <i>Calabacín largo y redondo, amarillo y verde</i> <i>Pimiento rojo o verde</i> <i>Tomate verde, feo, de pera...</i> <i>Judía plana, redonda</i>	<i>Acelgas verdes y de colores</i> <i>Espinacas</i> <i>Col kale, col de verano</i>



## INVIERNO

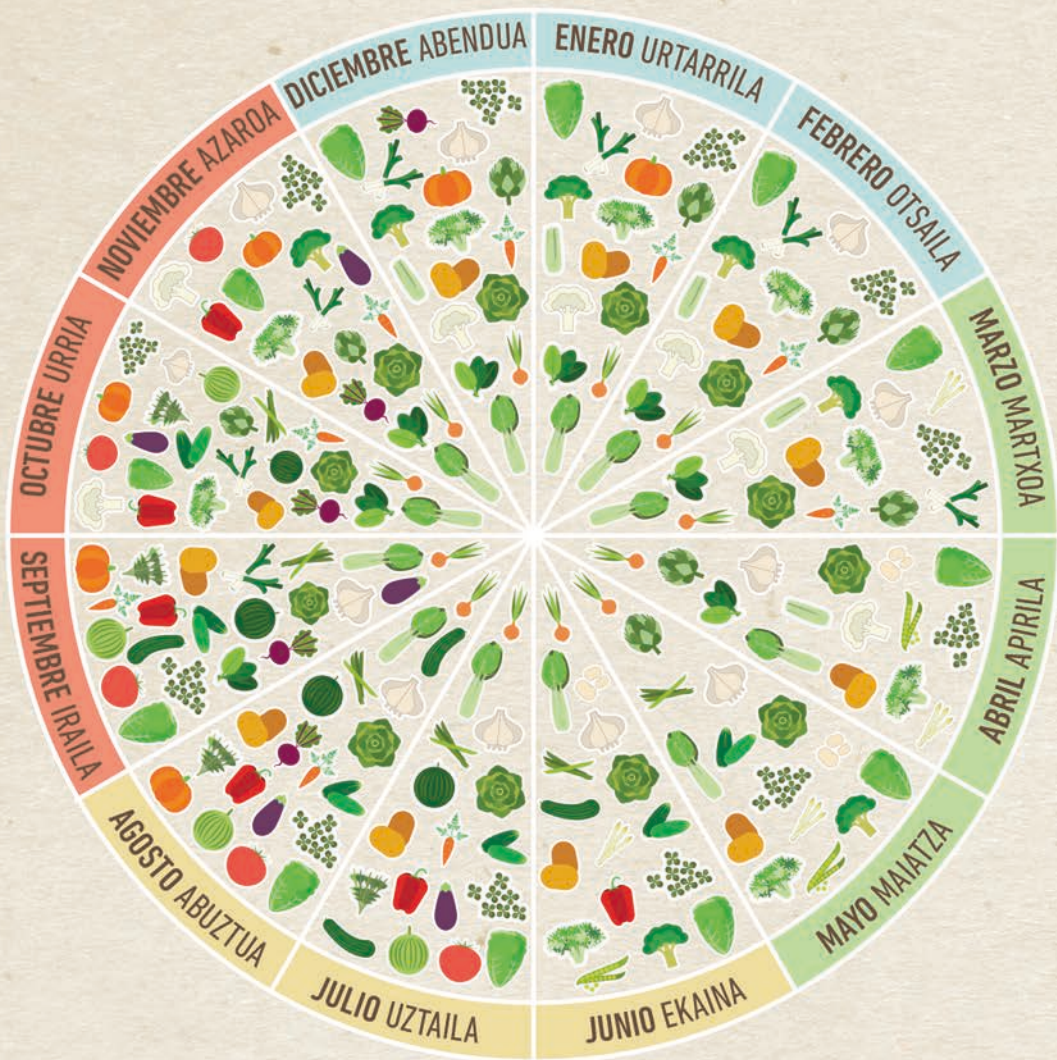
TIPO DE VERDURA				
CRUDOS ENSALADA	BASE COCINA	TUBÉRCULOS	FRUTOS	HOJA CRUDA Y COCINADA
<p><i>Lechuga batavia, hoja de roble y romana</i></p> <p><i>Mizuma</i></p> <p><i>Rúcula</i></p> <p><i>Rábanos</i></p>	<p><i>Cebolla seca, morada, tierna...</i></p> <p><i>Puerro</i></p> <p><i>Hinojo</i></p> <p><i>Ajo seco y ajo tierno</i></p>	<p><i>Zanahoria naranja, amarilla, morada...</i></p> <p><i>Remolacha morada, amarilla, rallada, blanca...</i></p> <p><i>Nabo amarillo, blanco, violeta, negro</i></p> <p><i>Chirivia</i></p>	<p><i>Calabaza vasca, cacahueta, potimarrón</i></p> <p><i>Alcachofas</i></p> <p><i>Cardo</i></p> <p><i>Coles de Bruselas</i></p> <p><i>Coliflor blanca y verde</i></p> <p><i>Brócoli</i></p> <p><i>Apio</i></p>	<p><i>Acelgas verdes y de colores</i></p> <p><i>Espinacas</i></p> <p><i>Borraja</i></p> <p><i>Col lombarda, rizada, kale, china...</i></p> <p><i>Berza</i></p>











### FRUTAS

**VERANO:** plátano, melón, sandía, ciruela, melocotón, fresas...

**INVIERNO:** plátano, manzana, pera, kiwi, naranja, mandarina, granada, caqui...

# EÓPCAS DE CONSUMO EN NAVARRA KONTSUMO-SASOIAK NAFARROAN



 ACELGA ZERBA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 ACHICORIA TXIKORIA							JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR		
 AJO BARATXURIA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 ALCACHOFA ORBURUA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI					OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 BERENJENA ALBERJINIA							JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR		
 BORRAJA BORRAJA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 BRÓCOLI BROKOLI	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR		MAY MAI	JUN EKA					NOV AZA	DIC ABE
 CALABACÍN KUIATXO						JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA			
 CALABAZA KUIA	ENE URT							AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 CANÓNIGOS KANONIGOAK	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 CARDO KARDU	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API								DIC ABE
 CEBOLLA TIPULA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 COLIFLOR AZALORE	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API							NOV AZA	DIC ABE
 ESCAROLA ESKAROLA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI					OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 ESPÁRRAGOS ZAINZURIAK			MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA						
 ESPINACAS ESPINAKAK	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API					SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 GUI SANTES ILARRAK				ABR API	MAY MAI	JUN EKA						
 HABAS BABAK				ABR API	MAY MAI	JUN EKA						
 JUDIÁS LEKAK					MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR		
 LECHUGA URAZA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 MELÓN MELOIA							JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR		
 PATATA PATATA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 PEPINO LUZOKER					MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR		
 PIMIENTO PIPERRA						JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	
 PUERRO PORRUA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API					SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 REMOLACHA ERREMOLATXA								AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
 SANDÍA SANDIA							JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR		
 TOMATE TOMATEA							JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	
 ZANAHORIA AZENARIO	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR				JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE

# HAZ UNA LISTA

Compra una báscula de cocina para pesar las cantidades que prepararás, es la mejor forma de asegurarte de que vuestra alimentación es suficiente y equilibrada



es la manera de no confundir necesidades con impulsos y de ahorrar tiempo!

1 brócoli  
1 kg cebolla  
2 kg zanahoria  
1 kg de remolacha  
1 manojo puerro  
1 manojo espinacas  
3 kg manzana  
3 kg pera  
2 kg mandarina

1 kg boniato  
1 kg patata  
2 kg lentejas  
2 kg garbanzos  
4 kg pasta  
4 kg arroz

Cereales blancos e integrales, tubérculos y legumbres

se pueden comprar **MENSUALMENTE** (si sigues nuestros consejos de conservación) mejor ecológicos y de proximidad potencia el consumo de cereales integrales las legumbres mejor si son secas y las cocinas en casa

Cereales ecológicos producidos en **Navarra**: arroz, pasta y avena  
Variedades locales de legumbres: garbanzo pequeño, judías pintas y lentejas

Verduras y frutas

se pueden comprar **SEMANALMENTE**

mejor si son frescas de temporada ecológicas y de proximidad encontrarás mayor variedad en mercados y agrotiendas

## CALCULA LAS CANTIDADES QUE NECESITAS EN TU LISTA

### Verdura

1 persona adulta = 250 g de verdura por comida

1 niño/a = 125 g de verdura por comida

Cantidad recomendada OMS

Ejemplo con 2 personas adultas y un niño/a que no comen en casa entre semana

2 adultos x 250 g = 500 g

1 niño/a x 125 g = 125 g

7 cenas + 2 comidas = 9

500 g + 125 g = 625 g por cada comida

625 g x 9 = 5.625 kg de verdura a la semana

### Fruta

al menos 2 al día (tamaño medio)

también puedes calcularla por gramo y día

400 g por adulto ; 250 g por niño/a

mínimo

deja que coman toda la

fruta fresca que quieran

2 adultos x 400 g = 800 g

1 niño/a x 250 g = 250 g

800 + 250 = 1.050 g

1.050 x 7 días = 7.350 kg de fruta a la semana

**NO sustituyas las frutas por zumos o conservas!**

# CONSERVACIÓN Y APROVECHAMIENTO

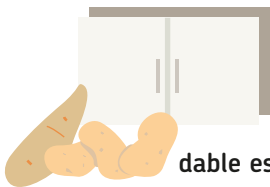


Conserva **la verdura de hoja** que pienses comer cruda, como variedades de lechuga, brotes verdes o espinacas, bien lavada y centrifugada en un táper, te será mucho más práctico añadirla a ensaladas y bocadillos.

Limpia y corta **la verdura** que empiece a deteriorarse y guárdala en el congelador. Es una buena opción para evitar el despilfarro, además de un gran recurso del que echar mano cuando no se tiene mucho tiempo para cocinar o para comprar. Incluso puede ser una buena idea comprar un poco más de verdura para tener esta reserva saludable de emergencia.

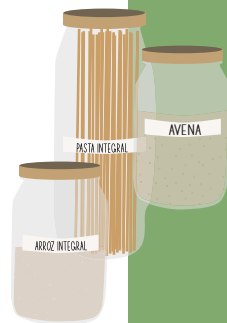


**Los tubérculos, patatas y boniatos** se conservan en un lugar fresco de la cocina, sin luz. Cuando la patata está expuesta a la luz, la solanina aumenta para proteger al tubérculo y nos perjudica, pues es una sustancia tóxica. Lo sabremos por el color verde que toma. Aunque simplemente es clorofila, nos avisa de que tiene un elevado nivel de solanina. En estos casos, lo recomendable es descartar la pieza entera, igual que cuando empiezan a brotar o grillarse.



Compra un cepillo de coco para **limpiar las verduras ecológicas**, puedes rascar las zanahorias, remolachas, patatas, boniatos, calabaza, etc., en lugar de pelarlas, pues la piel contiene fibra, micronutrientes y sabor.

**Los cereales, harinas y legumbres ecológicas** (excepto el garbanzo), tienen un problema en la conservación por el posible desarrollo de dos bichitos: la palomilla y el gorgojo. Las cocinas a más de 18 grados son un buen caldo de cultivo. Por este mismo motivo es preferible guardarlos en tarros de cristal en el lugar más fresco de la despensa o en la nevera. Asimismo, es recomendable realizar tratamiento de congelación durante al menos tres días, de esta manera se eliminan los posibles huevos de insectos y garantizamos su conservación sin perder nutrientes.



## LAS LEGUMBRES: LA PROTEÍNA VEGETAL PARA EQUILIBRAR NUESTRO MENÚ SEMANAL

A pesar de constituir un alimento fundamental de la dieta mediterránea, en nuestro país cada vez se cultivan y se comen menos legumbres. La realidad es que los cultivos están centrados en el forraje para alimentar a los animales que posteriormente serán la carne de nuestros platos. Actualmente España produce tan solo un 20 % de las legumbres que consume, el resto se importan de Sudamérica o China.

Por salud, economía y sostenibilidad, recomendamos introducir en nuestra lista de la compra más variedades de legumbres locales, como garbanzo pequeño, judías pintas o lentejas. Cada legumbre nos permitirá preparar diversidad de platos en forma de estofados, cremas, patés vegetales, hamburguesas o croquetas (consultar el apartado *Recetas*, p. 39) muy saludables y mucho más económicos que los elaborados con carne.

>> 1 kilo de ternera eco 15 €/k, ración de 100 g = 1,5 € ración

>> 1 kilo de lentejas eco 4 €/k, ración de 80 g = 0,32 € ración

Potenciar el consumo de legumbres mejora la salud y la calidad de los alimentos de nuestra compra porque el ahorro económico que conllevan, incluso siendo de producción ecológica, nos permite invertir ese excedente en comprar las carnes ecológicas también. (A la hora de comer carne es importante servir los gramajes recomendados, pues si ingerimos más de la recomendada no solo se dispara nuestra cesta sino que también empeora nuestra salud).

Es más económico y sostenible comprar las legumbres secas y, si es posible, a granel. Muchas veces no cocinamos legumbres porque pensamos que no contamos con el tiempo que requieren para su cocción. En realidad es una cuestión de organización en la cocina. Si dividimos el proceso en pasos y optimizamos las cocciones, veremos que es más sencillo de lo que suponíamos.

**1. Remojo:** Podemos realizar el remojo de las legumbres según los tiempos que necesita cada una, escurrirlas y, si no tenemos tiempo de cocerlas en ese momento, guardarlas en la nevera para más tarde o congelarlas para otra ocasión. Por ejemplo, remoja las lentejas por la noche, retiramos el agua, las guardamos en la nevera y las cocemos para la comida, pues tan solo requieren de 10-15 minutos de cocción una vez remojadas.

**2. Cocción:** Para optimizar la cocción de legumbres recomendamos triplicar la cantidad necesaria para una comida: una porción para consumir ese mismo día, otra durante la semana y una tercera reservada en el congelador. Por ejemplo, para una ración adulta (80 g) y una infantil (40 g) de garbanzos necesito 120 g en seco; multiplico por 3 y la cantidad que debo cocinar es: 360 g.

En mercados y en tiendas es posible comprar legumbres cocidas a granel. Las legumbres cocidas envasadas son una buena opción exprés, pero es importante considerar su coste más elevado, tanto económico como medioambiental y dejarlas solo para casos de emergencia.

También es posible comprar las legumbres germinadas, son muy digestivas y nutritivas. Pueden utilizarse en bocadillos y ensaladas. Algunas, como las lentejas, son muy fáciles de germinar en casa.

Otra opción exprés es la lenteja roja, no necesita remojo y su tiempo de cocción es de 10 minutos. El contra de esta variedad es que no es de producción nacional, pero considerando que la mayoría de legumbres que consumimos

tampoco lo son, las podemos incorporar puntualmente en alguna receta o como opción rápida cuando llegamos a casa sin tiempo.



# RECETAS

---

DESAYUNOS CON PAN Y PATÉ DE JUDÍAS

DESAYUNOS CON PAN Y QUESO FRESCO

DESAYUNOS CON GRANOLA

DESAYUNOS CON COPOS DE AVENA

TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON CREMA DE CHOCOLATE

CREMA DE CHOCOLATE (ESTILO NUTELLA)

PESCADO (BACALAO) CON VERDURAS EN PAPILOTE

PASTEL DE MIJO Y VERDURAS

REVUELTO DE SETAS, ALCACHOFAS Y HUEVO

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y AVENA

PIZZA DE VERDURAS CON BASE DE COLIFLOR

**Puedes ver los vídeos de estas recetas en el canal de Youtube de Navarra Ecológica.**

# DESAYUNOS CON PAN Y PATÉ DE JUDÍAS

## INGREDIENTES

- 200 g de judías blancas cocidas**
- 50 ml de aceite de oliva**
- 2 cucharadas (tamaño postre) de tahini**
- El zumo de medio limón**
- Medio diente de ajo o ajo en polvo al gusto**
- 1 pizca de comino molido**
- Sal al gusto**

## ELABORACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes juntos, pon en un recipiente y añade por encima pimentón y un poco de aceite.
2. Unta una rebanada de pan con paté y pon encima un poco de pimiento asado o zanahoria rallada y orégano, por ejemplo.



## NOTAS Y SUGERENCIAS

- » Puedes cambiar los ingredientes que combines con el paté de judías cada vez que lo prepares, en función de lo que tengas en casa.
- » Completa el desayuno con un poco de fruta, café, infusión, té, leche o tu bebida vegetal preferida.
- » Se puede hacer con otras legumbres como garbanzos, lentejas o judías pintas.
- » La *tahini* es pasta de sésamo.

## DESAYUNOS CON PAN Y QUESO FRESCO



### ELABORACIÓN

1. Coloca unas hojas de lechuga o de espinacas frescas sobre una rebanada de pan de cereales o pan integral y encima el queso fresco.
2. Añade un poco de aceite de oliva y sésamo.

### NOTAS Y SUGERENCIAS

- » También puedes hacer esta tostada con queso y manzana.
- » Acompaña-la de unas almendras crudas o una pieza de fruta y una infusión, té, café, leche o tu bebida vegetal preferida.
- » Puedes cambiar el queso fresco por requesón u otro tipo, también por tofu o queso vegano. También puedes variar los frutos secos que utilices.

# DESAYUNOS CON GRANOLA

## INGREDIENTES

- 200 g de copos de avena**
- 60 g de frutos secos al natural (almendras, nueces, avellanas, cacahuetes)**
- 50 g de semillas al natural (pipas de girasol, de calabaza, sésamo)**
- 35 g de fruta seca (pasas, dátiles, arándanos)**
- 30 ml de aceite de oliva**
- 1 cucharadita de canela**
- 1 cucharada de cacao puro**

## ELABORACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en una bandeja de horno, sobre un papel de hornear.
2. Mezcla y extiende bien por toda la bandeja.
3. Tuesta en el horno precalentado a 180° durante 5 minutos. Saca la bandeja, remueve para conseguir que todo quede bien tostado y coloca en el horno otros 3 minutos más. Si queda poco tostado vuelve a remover y hornea unos minutos más.
4. Deja enfriar y guarda en un tarro de cristal con tapa.



## NOTAS Y SUGERENCIAS

- » Esta granola es ideal para comer con yogur, leche o bebida vegetal.
- » Puedes complementarla con un poco de fruta fresca troceada.
- » Es muy práctica para llevar y comer a media mañana o de merienda.
- » Se puede utilizar en recetas de galletas o barritas energéticas.
- » Los copos de avena también se comercializan sin gluten.
- » La fruta seca endulza la mezcla, puedes usar también orejones o ciruelas.
- » El cacao es opcional, al igual que la canela.

# DESAYUNOS CON COPOS DE AVENA



## INGREDIENTES

- 3 cucharadas grandes de copos de avena finos**
- 100 ml de leche o bebida vegetal**
- 4 cucharaditas (de postre) de yogur natural**
- 10 pasas o 2 dátiles si quieres endulzar**
- Un poco de canela.**

## ELABORACIÓN

1. Coloca en un tarro de cristal los copos de avena, la leche o bebida vegetal, el yogur, las pasas o dátiles y remueve para mezclar bien todo. Espolvorea con canela.
2. Tapa y guarda el tarro en la nevera para la mañana siguiente. Durante el reposo la avena absorberá líquido y la mezcla se espesará.

### Opción para comer en caliente

1. Calienta en un recipiente la leche o bebida vegetal con los copos de avena, las pasas y la canela hasta que espese un poco. No es necesario añadir el yogur. ¡En invierno es ideal!

## NOTAS Y SUGERENCIAS

- » Si desayunas en casa, puedes poner la mezcla en un tazón y añadir fruta troceada y también frutos secos. Si la mezcla la prefieres menos espesa, puedes añadir leche.
- » Si te la vas a llevar, añade al mismo tarro la fruta troceada y unas avellanas, nueces o almendras.
- » Si te sobra, puedes guardarla para la merienda.
- » La canela es opcional y puedes cambiarla por cacao o por ralladura de naranja o limón.
- » Puedes añadir trocitos de chocolate y/o fruta de temporada.

# TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON CREMA DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

Para 5 tortitas

**40 g harina de avena**

**1 plátano**

**1 huevo**

**1 pizca de sal**

**Canela**

## ELABORACIÓN

- 1. A mano:** En un recipiente, primero chafa el plátano con un tenedor, luego añade el huevo batido, la harina de avena, sal y canela. Remueve hasta conseguir que todos los ingredientes se mezclen bien.
- 2. Con batidora:** Coloca todos los ingredientes juntos y tritura.
3. En una sartén o plancha, unta un poco de aceite, cuando esté caliente, añade la mezcla con la ayuda de una cuchara y extiende un poco para que no quede muy gruesa, cuando empiece a hacer burbujas dale la vuelta, se hacen enseguida.



## NOTAS Y SUGERENCIAS

- » Puedes hacer harina de avena en casa triturando copos de avena naturales.
- » Puedes usar harina sin gluten o de otro cereal.
- » Las tortitas se pueden acompañar tanto con ingredientes dulces (como la deliciosa crema de chocolate que te proponemos a continuación, nueces y algo de fruta o una mermelada), o salados (con un paté de verduras al horno trituradas: zanahoria, calabaza, brócoli y ajos, por ejemplo).
- » Estas tortitas están mucho mejor recién hechas.

## CREMA DE CHOCOLATE (ESTILO NUTELLA)

### INGREDIENTES

- 150 g de dátiles**
- 150 g de avellanas**  
(crudas o tostadas, pero sin piel)
- 45 g cacao puro**

### ELABORACIÓN

1. Pon los dátiles en remojo durante 15 minutos, escurre y reserva el agua.
2. Tritura los 150 g de avellanas hasta conseguir una pasta cremosa. Hazlo poco a poco para no recalentar la máquina (picadora, Thermomix, procesador...), deja pasar unos minutos entre un triturado y otro hasta conseguir la textura deseada de crema.
3. Tritura los dátiles con la crema de avellanas y el cacao.
4. Añade poco a poco el agua de los dátiles hasta conseguir el espesor que quieras para la crema de chocolate.
5. Guarda en un tarro de cristal en la nevera, se puede conservar dos semanas.



# PESCADO (BACALAO) CON VERDURAS EN PAPILOTE

Para 1 ración





## INGREDIENTES

**100 g de bacalao**  
**40 g de patata**  
**40 g de calabaza**  
**20 g de cebolla**  
**20 g de espinacas**  
**1 diente de ajo**  
**Unas ramitas de perejil**  
**1 hoja de laurel**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal al gusto**

### **Acompaña con una ensalada**

**40 g de hojas tiernas de lechuga**  
**20 g de germinado de alfalfa**  
**5 g de pipas de calabaza**  
**Aliña con aceite y vinagre de manzana**

## ELABORACIÓN

1. Precalienta el horno a 190°.
2. Pela y corta la calabaza y la patata en rodajas o trozos pequeños y finos.
3. Trocea las hojas de espinaca si son grandes.
4. Corta en aros o en juliana la cebolla.
5. Pica el ajo y el perejil.
6. En el centro de un trozo de papel para hornear suficientemente grande como para hacer un paquete, pon primero la patata, el laurel, los aros de cebolla, la calabaza y las espinacas, y añade la sal. Coloca encima el bacalao y la picada de ajo y perejil.
7. Cierra el paquete haciendo pliegues con el papel para que no se abra en el horno y así impida que el vapor se salga, de manera que se cocinen bien todos los ingredientes.
8. Hornea durante 20 minutos.

## NOTAS Y SUGERENCIAS

1. Si las verduras no están cortadas finas puede que necesiten unos minutos más de cocción, y si el trozo de bacalao es muy grueso también necesitará unos minutos más.
2. Puedes terminarlo con el papillote abierto y gratinando, si fuese necesario.
3. Puedes sustituir la calabaza por zanahoria, la patata por boniato, la cebolla por puerro o ajos tiernos, la espinaca por col kale, acelgas o col; el ajo y el perejil por unas hebras de azafrán, orégano o cebollino. O puedes aprovechar esos restos de verduras que te quedan en la nevera.
4. Puedes escoger el pescado que más te guste.

# PASTEL DE MIJO Y VERDURAS

Para 6 raciones



## INGREDIENTES

**250 g de mijo**  
**40 g de cebolla**  
**60 g de puerro**  
**60 g de col**  
**120 g de zanahoria**

**Para la salsa de remolacha o  
«no tomate»**

**60 g de zanahoria**  
**40 g de remolacha**  
**20 g de cebolla**  
**1 diente de ajo**  
**Laurel, orégano, pimentón de la  
Vera y romero**

**Para poner por encima de la  
salsa**

**20 g de almendras laminadas**  
**8 g de semillas de sésamo**

**Acompaña con una ensalada**

**30 g de espinaca cruda**  
**50 g de manzana**  
**8 g de pasas**  
**Aliña con aceite y vinagre de  
manzana**

## ELABORACIÓN

1. Pon el mijo en un recipiente con agua y lávalo bien, escúrrelo y pásalo por agua del grifo para terminar de aclararlo.
2. Lava y corta en trozos pequeños las verduras.
3. Sofríe con un poco de aceite, cuando estén un poco tiernas añade el mijo y cubre con el doble de agua que de mijo.
4. Cuando rompa a hervir, echa sal al gusto. Tapa, baja el fuego y deja que absorba toda el agua. Si el grano aún está muy duro, se puede añadir un poco más de agua. No tiene que quedar agua, pero sí debe conservar humedad para evitar que se reseque luego en el horno.
5. Pasa la mezcla al recipiente previamente engrasado con aceite de oliva o cubierto con papel de horno. Reserva. Precalienta el horno a 180° mientras preparas la salsa.

**Para la salsa**

1. Sofríe las verduras cortadas con la hoja de laurel y el ajo, añade medio vaso de agua y cuando estén tiernas, tritura junto con el orégano, el romero y el pimentón de la Vera, que proporcionan a esta salsa un sabor fantástico.
2. Cubre el pastel de mijo y verduras con parte de la salsa y guarda el resto para acompañar en el plato.
3. Espolvorea las almendras laminadas y las semillas de sésamo.
6. Hornea a 180° durante 15 minutos.

## NOTAS Y SUGERENCIAS

1. Hemos utilizado un molde de 13 x 27 cm, pero se puede utilizar cualquier recipiente apto para el horno. Podemos engrasarlo con un poco de aceite o usar papel de horno que nos permitirá sacar sin problema el pastel y nos ayuda a conservar nuestro molde intacto.
2. Este pastel admite cualquier verdura, puedes añadirle espinacas, coliflor, brócoli, calabaza... También puedes sustituir las almendras y el sésamo por nueces o pipas, semillas de lino o, si prefieres, por queso rallado y darle ese toque de gratinado fundido.
3. Es un pastel que se puede comer tanto frío como caliente y aguanta bien en la nevera, esto permite hacerlo con antelación y tenerlo listo para comer en cualquier momento.

# REVUELTO DE SETAS, ALCACHOFAS Y HUEVO

Para 1 ración



## INGREDIENTES

**2 huevos**  
**100 g de setas shiitake**  
**125 g de alcachofas**  
**40 g de cebolla**  
**Ajo y perejil**

### **Acompaña con una ensalada**

**100 g de col kale**  
**48 g de naranja (4 gajos)**  
**15 g de nueces, un poco de sésamo tostado**  
**30 g de queso de cabra o de burgos.**  
**Aceite, sal, ajo o cebolla en polvo**

## ELABORACIÓN

1. Limpia y corta la cebolla y las setas.
2. Saltea con un poco de aceite, cuando tomen color, añade las alcachofas cocidas, el ajo y el perejil picado. Bate los huevos y añádelos a la sartén removiendo para mezclar bien todos los ingredientes y que quede un revuelto, no una tortilla.

### **Una manera sencilla de hacer las alcachofas para que queden blancas:**

1. Lava las alcachofas enteras. Pon en una olla y cubre con agua.
2. Coloca un plato o un cesto de vapor dentro de la olla para que el peso no deje flotar las alcachofas.
3. Tapa la olla y deja cocer 30 minutos.
4. Escurre y deja enfriar para poder pelar el tronco y quitar las hojas verdes más duras.
5. Trocea los corazones de alcachofa al gusto y ya están listas para añadirlas a un plato o comerlas directamente con un chorrito de aceite, sal y un poco de pimienta.

## NOTAS Y SUGERENCIAS

1. Podemos aprovechar para cocer muchas alcachofas de una vez y congelar.
2. Si prefieres puedes usar las alcachofas en crudo, cortándolas bien finas.
3. Podemos utilizar cualquier tipo de setas.
4. Podemos comer este revuelto sobre unas tostadas de pan.
5. Para la ensalada te recomendamos que primero maceres la col Kale pues mejorará la textura y la hará más tierna. Para macerarlas, corta las hojas pequeñas, aliña con dos cucharadas de aceite, sal y cebolla en polvo. Mezcla bien y deja reposar 15 minutos.

# HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y AVENA

Para 6 raciones



## INGREDIENTES

**350 g de garbanzos cocidos**  
**20 g de cebolla**  
**25 g de remolacha cruda**  
**50 g de champiñones**  
**40 g de copos de avena o de harina**  
**Sal y especias al gusto.**

### Para la mayonesa de zanahoria

**2 zanahorias**  
**1 cucharadita de ajo en polvo o un trozo de ajo**  
**Media cucharadita de sal**  
**50 g de aceite**

### Acompaña con una ensalada y brócoli

**100 g de hojas de lechuga**  
**30 g de canónigos**  
**15 g de cebolla dulce**  
**2 tomates secos en aceite**  
**4 olivas negras de Aragón**  
**60 g de brócoli (crudo, hervido o al vapor)**  
**Aliña con el aceite de conservar los tomates o con aceite de oliva virgen y vinagre de manzana.**

## ELABORACIÓN

1. Lava y corta la verdura, añade los garbanzos, los copos y la sal, tritura todo junto.
2. Deja reposar mínimo 15 minutos en la nevera.
3. Con ayuda de dos cucharas dale forma a la masa y colócala directamente en una sartén, en una plancha a fuego medio o en el horno, a 180°, hasta que estén doradas (unos 4 minutos por cada lado).

### Para la mayonesa de zanahoria

1. Cuece las zanahorias. Una vez frías, tríturalas con la sal y el ajo.
2. Añade el aceite y mezcla bien con la batidora hasta emulsionar.

## NOTAS Y SUGERENCIAS

1. Las hamburguesas puedes hacerlas con las legumbres que prefieras y cambiar las verduras por espinacas, zanahoria o calabaza, pero si no pones la remolacha no le quedará ese color tan parecido a la carne picada.
2. Si las vas a guardar en la nevera o en el congelador pon cada hamburguesa entre dos trozos de papel de hornear, de esta manera se manejan más fácilmente.
3. Esta salsa también admite otras especias como por ejemplo, curry, que además de intensificar el color le dará un sabor intenso.
4. Si no te gusta el sabor del ajo, puedes añadir pimienta o un trozo de cebolla que puedes cocer con las zanahorias.

# PIZZA DE VERDURAS CON BASE DE COLIFLOR

Para 1 pizza





## INGREDIENTES

### Para la base

**325 g de coliflor**  
**1 huevo**  
**60 g de queso mozzarella**  
**Sal**

### Para el relleno

**3 cucharadas de salsa de tomate**  
**30 g de cebolla**  
**40 g de espinacas**  
**35 g de queso de cabra**  
**8 olivas negras**  
**Sal y orégano**

### Acompaña con una ensalada

**100 g de hojas de lechugas variadas (roble rojo, blanco, trocadero)**  
**60 g de zanahoria rallada**  
**30 g de remolacha roja rallada**  
**10 g de sésamo**  
**Aliña con aceite de oliva virgen**

## ELABORACIÓN

### Para la base

1. Ralla o pica la coliflor. Con ayuda de un trapo, escúrrela bien para sacarle toda el agua.
2. Mezcla con el huevo y la mozzarella, añade sal al gusto.
3. En una bandeja de horno forrada con papel de hornear echa un poco de aceite y coloca la mezcla dándole forma. No debe ser muy fina.
4. Hornea a 180° durante 15 minutos o hasta que veas que comienza a estar dorada.

### Para el relleno

1. Cubre la masa de la pizza, previamente horneada, con la salsa de tomate.
2. Coloca la cebolla, el orégano, las espinacas cortadas, añade una pizca de sal, el queso de cabra y las olivas.
3. Hornea 12 minutos.

## NOTAS Y SUGERENCIAS

1. Para la base puedes usar cualquier otro queso que funda bien, esta característica es importante para dar consistencia.
2. El relleno, como en todas las pizzas, es cuestión de gustos. También se pueden aprovechar los restos que van quedando en la nevera. En vez de queso de cabra puedes usar mozzarella en trozos, gorgonzola u otra variedad.
3. Al sacarla del horno puedes añadirle aceite de guindilla y darle un toque picante.
4. La zanahoria y la remolacha de la ensalada si son ecológicas, no necesitas pelarlas, solo limpiarlas bien con un cepillo de coco.

## PARA SABER MÁS

---

Agencia de Salud Pública de Cataluña. *L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles*. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.

— *Pequeños cambios para comer mejor*. Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2019.

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. *Encuesta Nacional de Alimentación en la población infantil y Adolescente (ENALIA)*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014 y 2017.

— *Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019*. Ministerio de Consumo. Madrid, 2020.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. *Alimentación saludable. Guía para familias*. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Subdirección General de Coordinación Científica. Madrid: 2006

— *Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid:2005

Comisión EAT-Lancet. *Alimentos, Planeta, Salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles*. 2019

Fundación Gasol. *Informe Estudio PASOS 2019*. Fundación Gasol. 2019

Menjadors Ecològics. *Menú 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario*. Barcelona: Menjadors ecològics. 2020

The Nutrition Source, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, [health.harvard.edu](http://health.harvard.edu).



