



Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía
Doble Grado de Farmacia y Nutrición Humana y Dietética

Asignatura: Dietoterapia aplicada

Herramientas para la Educación Nutricional

Barcelona, 2024

Universidad de Barcelona
Campus de la Alimentación Torribera
Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía

Doble Grado de Farmacia y Nutrición Humana y Dietética
Asignatura: Dietoterapia aplicada

HERRAMIENTAS PARA LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Algunos derechos reservados

© Universidad de Barcelona



Los contenidos de esta obra están sujetos a una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas 4.0 Internacional.

Elaborado por:

María Diez Hernández

Investigadora predoctoral del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía, Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación. Universidad de Barcelona.

Dra. Isabella Parilli Moser

Investigadora Postdoctoral del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía, Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación. Universidad de Barcelona.

Dra. María Fernanda Zerón Rugerio

Profesora Lectora del Departamento de Enfermería Fundamental y Clínica, Facultad de Enfermería, Universidad de Barcelona.

Dra. María Izquierdo Pulido

Catedrática de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación, Universidad de Barcelona.

Tabla de contenido

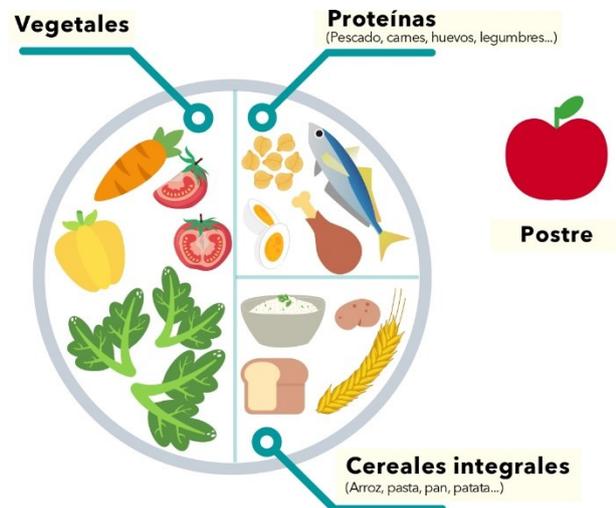
I. Guías alimentarias.....	4
II. Guías de opciones saludables	6
III. Selección de menús.....	15

I. Guías alimentarias

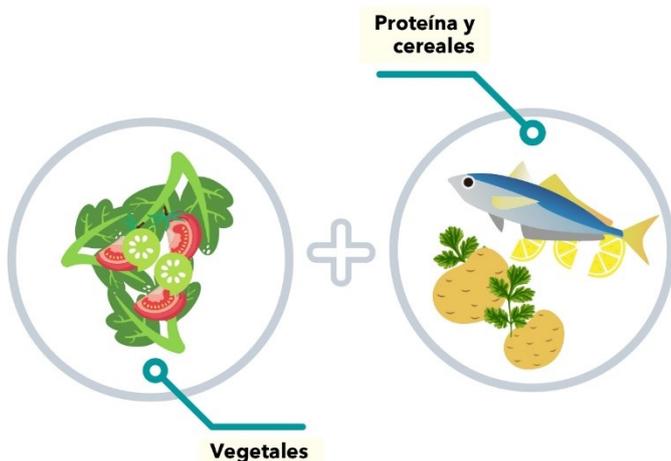
Platos completos **TODOS LOS DÍAS**

Te presentamos al **Plato saludable**, una forma visual y fácil de aprender a distribuir las porciones adecuadas de nutrientes en nuestro plato.

Los vegetales y hortalizas deben representar un 50% del plato mientras que la otra mitad debe estar dividida (a partes iguales, 25% i 25%) con cereales y proteínas.



Y si eres más de comer dos platos:



¡También es posible!
La tradición de la dieta mediterránea ha ido construyendo con el tiempo un menú de dos platos manteniendo las proporciones del plato de saludable pero con el matiz de que éstas se dividen en un primer y segundo plato.

Es decir, que el plato saludable puede ser un único plato o dos más pequeños.

II. Guías de opciones saludables

MÁS Frutas y Hortalizas

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

Beneficios

Por su alto contenido en fibra ayudan a **mantener la sensación de saciedad por más tiempo y controlar el apetito.**

Imprescindibles para una buena función intestinal. **Ayudan a combatir el estreñimiento y la retención de líquidos.**

Recomendaciones



1 ración de **fruta** equivale a la cantidad que cabe en una mano abierta en forma de cuenco:



- 1 manzana, naranja, pera, melocotón o plátano
- 1 bol de cerezas, fresas, uvas o frutos rojos
- 2 albaricoques, ciruelas, mandarinas, higos o nísperos
- 1-2 cortes de melón, sandía, piña

1 ración de **hortalizas** equivale a la cantidad que cabe en que cabe en las dos manos juntas en forma de cuenco:



- 1 plato de verdura cocida (judías verdes, puré, menestra)
- 1 plato de ensalada variada
- 1-2 tomates, zanahorias o pepinos
- 1 pimiento, calabacín o berenjena

Que no falte color en tus comidas y que siempre estén presentes las verduras y hortalizas.

Ideas para incorporarlas a tu dieta:

FRUTAS

- **¡Comienza el día con una fruta!** Incorporándola a tus desayunos.
- Puedes tomarla de **snack a media mañana o merienda**. En estos casos, te recomendamos acompañarla con un yogur o unos frutos secos.
- Que la fruta sea tu **primera elección de postre** en las comidas.
- Si un día no llegas a tus raciones de fruta entre comidas, o no te gusta sola, la **puedes añadir a tus ensaladas en la comida o cena**.

VERDURAS

- **Planifica los menús y la compra** para asegurarte la presencia de vegetales en cada comida principal.
- **Puedes incorporarlas** al primer plato, como acompañamiento, o de guarnición.
- Prepara **sofritos, pistos y preparaciones de hortalizas variadas** y tenlos en la nevera/congelador para poder disponer de ellos siempre!
- Compra vegetales congelados para esos días que no tienes mucho tiempo para cocinar.
- Prueba e incorpórala en tus bocadillos. El tomate, la lechuga, el pepino o el calabacín son algunas opciones.



Cambia a...

Alimentos integrales



Son alimentos ricos en **fibra, vitaminas del grupo B y otros micronutrientes.**

Beneficios

Te ayudan a mantenerte saciado por más tiempo, combatir el estreñimiento y reducir el colesterol.

Trucos para comer mas alimentos integrales:

Haz los cambios de manera progresiva, no hay prisa.

Para cambiar a alimentos integrales te damos algunos ejemplos de qué cereales refinados cambiar a su versión integral:



Cereales de desayuno



Avena

Algunos productos que puedes encontrar en el supermercado:



Pan blanco



Pan integral
(Harina integral de trigo, centeno o espelta)

Algunos productos que puedes encontrar en el supermercado:



Arroz blanco



Arroz integral

Algunos productos que puedes encontrar en el supermercado:



Pasta refinada



Pasta integral

Algunos productos que puedes encontrar en el supermercado:



MÁS Legumbres

Lentejas - Garbanzos - Habas - Frijoles ...

Son fuente de **proteínas, vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.**



Beneficios

Ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos. Su consumo favorece el tránsito intestinal y proporciona sensación de saciedad.

Recomendaciones

- 3 - 4 veces a la semana.**
- ✓ Días alternos (día sí / día no)
 - ✓ Consúmelas en las comidas principales.

Ideas para incorporarlas a tu dieta

- **Cómpralas en conserva.** Es una opción fácil y también saludable. Siempre listas para consumir.
- **Prueba nuevas recetas, y prepáralas de distintas maneras:** potaje, guisos, en ensaladas, purés, cremas, hamburguesas de legumbres...
- **¿Has probado las pastas de legumbres?** es otra manera fácil de incluir las legumbres en tu día a día.



MÁS Frutos secos



Nueces - Almendras - Avellanas - Pistachos - Anacardos - Cacahuetes

Son ricos en **fibra, grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales** y sustancias **antioxidantes**.

Beneficios

Son un snack saludable y muy versátil.

Tienen una gran efecto saciante y su alto contenido en fibra, ayudan a **combatir el estreñimiento** y **regular tus niveles de colesterol y triglicéridos**.

Recomendación

Un puñado **3-4 día a la semana**.

O en forma de crema **2 cucharadas soperas**.



Ideas para incorporarlos en tu dieta

- Que no falten frutos secos, **crudos o tostados**, en el carrito de la compra.
- Pruébalos **tritурados o en cremas** (100% fruto seco).
- Tómalos en el **desayuno**: con yogur y fruta, picados en una tostada con aguacate o en forma de crema en una tostada o tortitas.
- En la **merienda** o a **media mañana** junto con una pieza de fruta.
- Llévalos como snack a tus paseos o excursiones.

Ideas de snacks saludables:

UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS

Puede ser una opción estupenda para una merienda rápida y saludable. Puedes comer un puñado de un único fruto seco o puedes hacer un mix de ellos: nueces, anacardos, almendras... ¡Los que más te gusten! Pero recuerda que sean crudos u horneados/tostados sin sal.



PALITOS DE ZANAHORIA O PICOS INTEGRALES CON HUMMUS

Otra opción de snack puede ser una combinación entre verduras crudas o picos integrales y untables saludables como el hummus o el mutabal.



YOGUR

El yogur también es una buena opción de media mañana o de merienda, ya que puedes tomarlo solo o con fruta, frutos secos e incluso con cereales integrales como la avena.

Este snack es muy saciante, ¡guárdalo para aquellos días que te sientas más hambriento!



Ideas bocadillo

Elige 1 tipo de pan, 1 proteína y de 1 -3 vegetales distintos. Prueba las distintas combinaciones y encuentra tus favoritas.

Pan y derivados



Molde integral



Hogaza integral



Barra integral



Biscotas integrales



Tortitas de arroz/otros



Tortilla integral/wrap



Pita integral

Vegetales



Tomates secos



Lechuga



Calabacín a la plancha/ microondas



Canónigos



Berenjena asada



Tomate



Pepino



Pimiento



Aguacate



Rúcula



Zanahoria



Champiñones



Proteína



Hummus



Conservas de pescado



Crema de frutos secos



Jamón de pavo



Huevo



Queso

Ideas de ensaladas



Hojas tiernas
Huevo cocido
Aguacate
Champiñones
Semillas de calabaza
Mostaza



Rúcula
Lentejas/garbanzos
Cebolla morada
Zanahoria rallada
Tomate cherri
limón



Tomate
Pepino
Pimiento
Cebolla morada
Aceitunas
Queso feta



Canónigos
Pasta integral
Tomates secos
Parmesano
Pollo a la plancha
Albahaca



Hojas tiernas
Aguacate
Queso mozzarella
Nueces
Manzana
Vinagre balsámico



Espinacas
Atún
Patata
Zanahoria
Espárragos

III. Selección de menús

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Combina tu menú: ▲ DESAYUNO + ● MEDIA MAÑANA + ■ COMIDA + ● MERIENDA + ◆ CENA

DESAYUNOS ▲

Elige **una** de las siguientes opciones:

Overnight oats:

1 taza de leche semidesnatada o 1 yogur natural + 5 cucharadas soperas de avena + 1 cucharada de postre de canela y 1 de semillas de chía + 1 ración de frutos rojos u otra fruta*.

Tostadas de atún o queso fresco:

60g pan integral + 1 tomate a rodajas con ½ cucharada de aceite de oliva o ¼ aguacate + 1 tarrina pequeña de queso fresco o ¼ de queso fresco de cabra (60g)

Bocadillo de pavo o queso:

60g de pan integral con ½ cucharada de aceite de oliva + 2 lonchas de pavo o 2 cuñas de queso semicurado + 1 ración de fruta*.

Tostadas con huevo:

60g de pan integral con ½ tomate mediano cortado a rodajas + 1 huevo revuelto con ½ cucharada de aceite de oliva.

Para beber: 1 taza de café con leche o 1 taza de infusión o te.

COMIDAS ■

Elige **una** de las siguientes opciones:

Garbanzos al curry:

1 taza de garbanzos + ½ cebolla morada, 2 puñados de espinacas crudos, ½ pimiento verde + 1 patata pequeña o boniato + 1 huevo duro + 1 cucharada de postre de curri + 1 cucharada de postre de cúrcuma. Saltear todos los ingredientes con 1 cucharada de aceite.

Ensalada de legumbres:

1 taza de legumbres cocidas + 5 tomates cherry, ¼ cebolla morada, 2 puñados de espinacas frescas u hojas verdes + ¼ aguacate + 40g de queso feta o 1 tarrina pequeña de queso fresco + 1 tostada de pan integral (40g). **Vinagreta:** vinagre balsámico + ½ limón + 1 cucharada de postre de aceite de oliva.

Pasta al wok con salmón:

1 taza de pasta integral + ½ taza de brócoli, ¼ pimiento rojo, ½ pimiento verde, 1 zanahoria pequeña. Añade 120g de salmón a la plancha troceado. Mezcla bien todos los ingredientes con 1 cucharada de salsa de soja y un poco de sésamo.

Arroz con verduras y pollo:

Saltear con 1 cucharada de aceite de oliva las verduras (½ taza brócoli, ¼ cebolla morada, 1 zanahoria pequeña + ¼ pimiento rojo + ½ pimiento verde) con 100g de pavo o pollo y añade 1 taza de arroz integral. Especiar al gusto.

De postre: 1 ración de fruta

Para beber: AGUA.

CENAS ◆

Elige **una** de las siguientes opciones:

Gazpacho con revuelto:

1 bol/taza de gazpacho
Revuelto de 1 huevo con 5 espárragos trigueros o 1 puñado de setas y ajos tiernos + 1 tostada de pan integral (40g).

Wraps de pollo:

2 fajitas de maíz o de trigo integral con 100g de pollo/pavo en tiras, ½ cebolla morada, ½ pimiento rojo, ½ pimiento verde. Salpimenta al gusto y cocina a la plancha con 1 cucharada soperas de aceite de oliva.

Pescado al papillote:

Cortar en bastones ½ calabacín, ¼ de cebolla y rallar 1 zanahoria. En papel de aluminio poner las verduras y 120g de pescado (salmón, atún, caballa, merluza) + 1 patata/boniato pequeño a rodajas. Salpimenta y especia al gusto y aliña con 1 cucharada de aceite. Cocinar a 180°C durante 20 minutos.

Verduras al horno y pollo:

Hornear ½ pimiento rojo, 1 pimiento verde, ¼ berenjena y 3 espárragos verdes con especias al gusto
Cocinar 100g pollo a la plancha con ½ cucharada de aceite o al horno y acompáñalo con 1 boniato pequeño o 1 patata pequeña al horno con especias

De postre: 1 ración de fruta o 1 yogur** (125 ml)

Para beber: AGUA.

**Elige esta opción 3 veces a la semana

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA ●

Elige **una** opción al día:

1 yogur natural (125 mL) + 1 ración de fruta troceada o 1 puñado de frutos secos.

1 ración de fruta + 1 puñado de frutos secos.

Elige **una** opción al día:

6 palitos de zanahoria + 2 cucharadas soperas de hummus.

Bocadillo pequeño de pan integral (40g) + 2 lonchas de pavo o 2 cuñas de queso semicurado + 1 cucharadita de aceite.

***1 ración de fruta equivale a:**

1 bol de cerezas, fresas, uvas o frutos rojos; 1 naranja, melocotón, manzana, pera o plátano; 2 ciruelas o kiwis; 1-2 tajadas de sandía.

DESAYUNO

Te recomendamos que tu desayuno consista en **una ración de lácteos, una ración de cereal y una ración de fruta** y si lo deseas puedes agregar algo de proteína para acompañar. En otras palabras, de estos 4 grupos siguientes debes escoger **una opción de cada uno**:

Lácteos

Ejemplos (elige una opción):

- 1 yogur
- 2 lonchas de queso
- 1 tarrina individual de queso fresco

Cereal

Ejemplos (elige una opción):

- 3-4 rebanadas de barra de pan
- 3 tostadas
- 1 rebanada de pan de payés
- 60g de avena

Fruta

Ejemplos (elige una opción):

- 1 manzana, pera, naranja...
- 1 taza de cerezas o fresas
- 2 kiwis

Proteínas

Ejemplos (elige una opción):

- 2 lonchas de jamón de pavo
- 1 huevo revuelto, a la plancha o hervido

Asegúrate de que los cereales sean 100% integrales

NOTA: ¡Las tostadas dan para todo! Se les pueden añadir ingredientes varios como el aguacate o los de siempre como AOVE*, tomate y una pizca de sal.

La fruta es nuestra aliada perfecta para cerrar cualquier toma con broche de oro.

Intenta incluir **una ración** de fruta todos los días por la mañana.

*AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra.

Verduras

Ejemplos de raciones
(elige una opción):

150g de ensalada variada
150g de verdura cocida
1 plato hondo de puré de
verduras

Carbohidratos

Ejemplos de raciones
(elige una opción):

60g de pasta, arroz (integrales) o cus
cus en crudo.

NOTA: recuerda escoger su **versión
integral!**

150g de patatas

Proteínas

Ejemplos (elige una opción):

1 filete de pollo, pavo, ternera
1 filete de pescado
1 lata de atún, preferiblemente
en aceite de oliva o en agua
1 ó 2 huevos
1 taza de legumbres cocidas

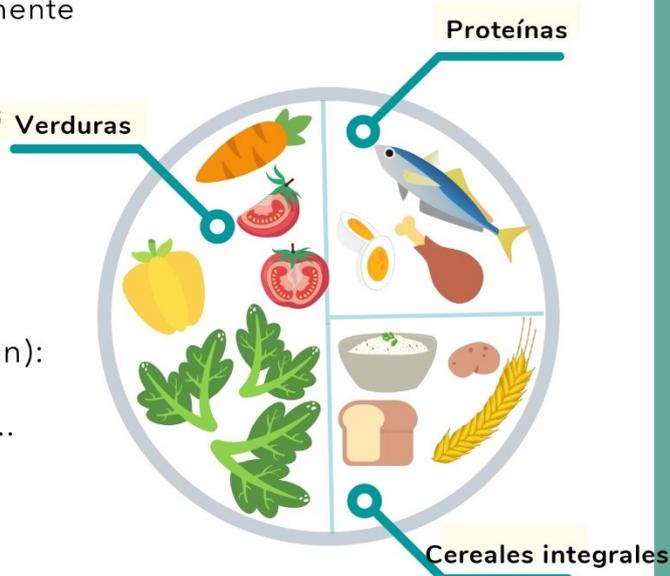
Postre

Ejemplos (elige una opción):

1 manzana, pera, naranja...
1 taza de cerezas o fresas
1 puñado de arándanos
2 kiwis
1 yogur natural
1 yogur natural con fruta fresca

En tus comidas es importante incluir **una ración de verduras, una de carbohidratos y otra de proteínas.**

Si nos guiamos con el plato saludable: esto consiste en comer siempre mitad del plato de verduras, 1/4 del plato de proteínas y 1/4 del plato de carbohidratos.



CENA

La estructura de la cena es muy similar, por no decir idéntica, a la de la comida. Igualmente, recomendamos que se componga de una ración de verduras, una ración de carbohidratos (opcional) y una ración de proteínas.

Si quieres, **puedes reservar para la noche aquellos platos como sopas, purés o cremas**, ya que se consideran de "fácil digestión".

Recuerda ¡cereales integrales!

¡Intenta alternar las fuentes proteicas!

Por ejemplo, si has tomado pollo en la comida, intenta cenar pescado; si has tomado pescado en la comida, puedes cenar huevo, ¡y así!

Postre:

Ejemplos (elige una opción):

1 pieza de fruta

1 yogur

1 yogur con 1 puñado de arándanos

Verduras

Ejemplos de primer plato (elige una opción):

150g de ensalada variada

150g de verdura cocida

1 plato hondo de puré de verduras

Carbohidratos

Ejemplos de primer plato (elige una opción):

40g de pasta, arroz en crudo e integrales

100g de patatas

40g de pan integral

Proteínas

Ejemplos (elige una opción):

1 filete de pollo, pavo, ternera

1 filete de pescado blanco o azul

1 lata de atún, preferiblemente en aceite de oliva o en agua

1 ó 2 huevos

1 taza de legumbres cocidas

1 tarrina individual de queso fresco