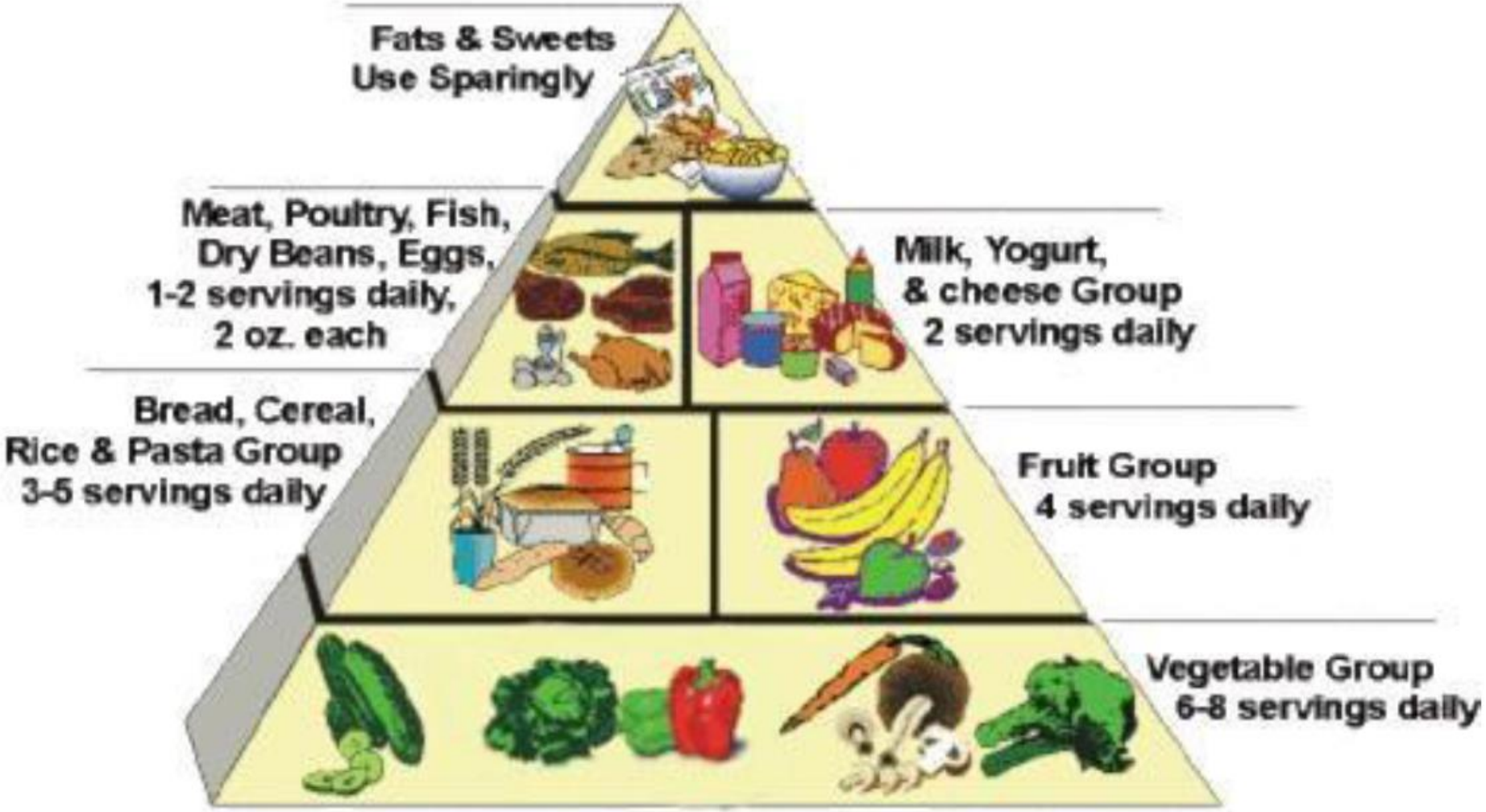
alícia

laboratori del menjar responsable

Què cal tenir en compte pel control de pes?

+

Piràmide SPW



Pautes actuals

Parc Taulí
Hospital Universitari

1000kcal Niños 5 años

Desayuno
- 1 vaso de leche desnatada o 250cc de yogurt desnatado o 50 g de queso de burgos o requesón
- 20g pan o pan bimbo o 15g cereales del desayuno sin miel y chocolate o 2 galletas María

Media mañana
- 40g pan
- 1 quesito 5% MG o 1 cucharada de mermelada o ½ cucharada de aceite (o 15g jamón dulce o 15g jamón serrano sin grasa o 15g embutido pechuga de pavo)

Comida
- 100g patata o 30g pasta o 30g arroz o 40g legumbres o 125g de maíz o 125g guisantes o 125g habas
- Verdura o ensalada
- 60g de carne o 80g pescado o 1 huevo
- 150g fruta

Merienda
- 1 vaso de leche desnatada o 250cc de yogurt desnatado o 50 g de queso de burgos o requesón

Cena
- Verdura o ensalada
- 60g de carne o 80g pescado o 1 huevo
- 150g fruta

Aceite:
- 2 cucharadas de aceite para todo el día (tanto para cocinar, para aliñar).
- Se puede cambiar 1 cucharada sopera de aceite por: 20g de frutos secos o 50g de aceitunas.

1200kcal Niños 10 años

Desayuno
- 1 vaso de leche desnatada o 250cc de yogurt desnatado o 50 g de queso de burgos o requesón

Media mañana
- 40g pan
- 1 quesito 5% MG o 1 cucharada de mermelada o 1/2 cucharada de aceite (o ocasinal: 15g jamón dulce o 15g jamón serrano sin grasa o 15g embutido pechuga de pavo)

Comida
- 100g patata o 30g pasta o 30g arroz o 40g legumbres o 125g de maíz o 125g guisantes o 125g habas
- Verdura o ensalada
- 80g de carne o 100g pescado o 2 huevos pequeños
- 150g fruta

Merienda
- 1 vaso de leche desnatada o 250cc de yogurt desnatado o 50 g de queso de burgos o requesón

Cena
- 100g patata o 30g pasta o 30g arroz o 40g legumbres o 125g de maíz o 125g guisantes o 125g habas
- Verdura o ensalada
- 80g de carne o 100g pescado o 2 huevos pequeños
- 150g fruta

Aceite:
- 2 cucharadas de aceite para todo el día (tanto para cocinar, para aliñar).
- Se puede cambiar 1 cucharada sopera de aceite por: 20g de frutos secos o 50g de aceitunas.

1500kcal Adolescentes

Desayuno
- 1 vaso de leche desnatada o 250cc de yogurt desnatado o 50 g de queso de burgos o requesón
- 20g pan o pan bimbo o 15g cereales del desayuno sin miel y chocolate o 2 galletas María

Media mañana
- 60g pan
- 50g queso burgos o 40g atún o 1 cucharada de aceite o 2 quesitos (o ocasional: 30g jamón dulce o 30g jamón serrano sin grasa o 30g embutido pechuga de pavo)

Comida
- 100g patata o 30g pasta o 30g arroz o 40g legumbres o 125g de maíz o 125g guisantes o 125g habas
- Verdura o ensalada
- 100g de carne o 125g pescado o 2 huevos
- 150g fruta

Merienda
- 1 vaso de leche desnatada o 250cc de yogurt desnatado o 50 g de queso de burgos o requesón

Cena
- 100g patata o 30g pasta o 30g arroz o 40g legumbres o 125g de maíz o 125g guisantes o 125g habas
- Verdura o ensalada
- 100g de carne o 125g pescado o 2 huevos
- 150g fruta
-

Resopan
- 1 vaso de leche desnatada o 250cc de yogurt desnatado o 50 g de queso de burgos o requesón

Aceite:
- 3 cucharadas de aceite para todo el día (tanto para cocinar, para aliñar).
- Se puede cambiar 1 cucharada sopera de aceite por: 20g de frutos secos o 50g de aceitunas.

Filtratge informació

	1000 kcal 5 anys	1200 kcal 10 anys	1500 kcal adolescents	1500 kcal adults
ESMORZAR	1 got llet desnatada 250ml yogurt desnatat (2 iogurts) 50 g formatge brugos o mató			
	20 g pa o pa bimbo (1 llesca) 15 g cereals sense mel ni xocolata 2 galetes María			
MIG MATÍ	40 g pa		60 g pa	
	1 formatget 5% MG 1 cullerada melmelada 1/2 cullerada oli		2 formatgets 50 g formatge burg 40 g tonyina 1 cullerada oli	
	15 g pernil dolç 15 g pernil salat S/GREIX 15 g gall d'indi			
DINAR	100 g patata 30 g pasta 30 g arròs 40 g llegums 125 g blat de moro 125 g pèsols 125 g faves			
	Verdura o amanida			
	60 g carn 80 g peix 1 ou	80 g carn 100 g peix 2 ous petits	100 g carn 125 g peix 2 ous	
	150 g fruita			
BERENAR	1 got llet desnatada 250ml yogurt desnatat (2 iogurts) 50 g formatge brugos o mató			

SOPAR	100 g patata 30 g pasta 30 g arròs 40 g llegums 125 g blat de moro 125 g pèsols 125 g faves		
	Verdura o amanida		
	60 g carn 80 g peix 1 ou	80 g carn 100 g peix 2 ous petits	100 g carn 125 g peix 2 ous
	150 g fruita		
			20 g pa
RESSOPÓ	1 got llet desnatada 250ml yogurt desnatat (2 iogurts) 50 g formatge brugos o mató		
OLI	2 cullerades d'oli al dia		3 cullerades d'oli al dia
	1 cullerada es pot canviar per: 20 g fruits secs 50 g olives		

Treballarem propostes per...

Esmorzar
Mig matí
Berenar

Dinar
Sopar

Facilitar el dia a dia

Millorar l'adherència a la dieta

Esmorzar

1 got llet desnatada

2 iogurts desnatats

50 g formatge burgos
o mató

+

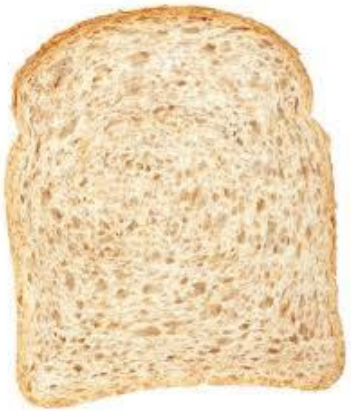
20 g pa

1 llesca pa bimbo

15 g cereals
(s/ mel ni xocolata)

2 galetes María

Esmorzar

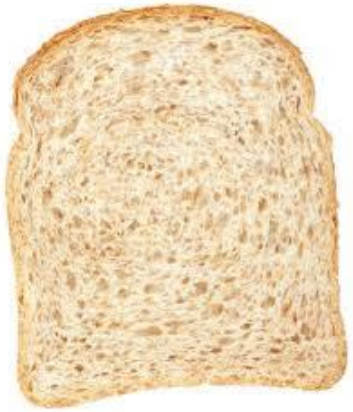


Esmorzar

+

=

Esmorzar



+

=

Mig matí: fins als 10 anys...

40 g pa

+

1 formatget 5% MG

1 cullerada melmelada

1/2 cullerada oli

15 g pernil dolç

15 g pernil salat S/GREIX

15 g gall d'indi

Mig matí: fins als 10 anys...

40 g

+

1/2!

Què fer amb 40 g de pa?

Mig matí: fins als 10 anys...

+

1/2!

=

Mig matí: adolescents i adults

60 g pa

+

2 formatgets

50 g formatge burgos

40 g tonyina

1 cullerada oli

15 g pernil dolç

15 g pernil salat S/GREIX

15 g gall d'indi

Mig matí: fins als 10 anys...

60 g

+

½ llauna

Mig matí: adolescents i adults

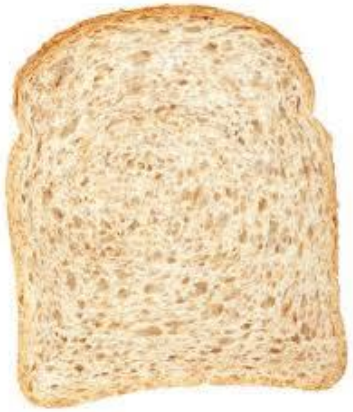
60 g

+

=

½ llauna

Mig matí: adolescents i adults



60 g = 3 llesques

Berenar

1 got llet desnatada

2 iogurts desnatats

50 g formatge brugos o mató

Berenar

Restricció d'oli!

fins als 10 anys... 2 cullerades al dia

Adolescents i adults... 3 cullerades al dia

Com controlar-ho?

10
20
30
40
50
60
ml

Amaniments sense greix

Dinar i sopar

100 g patata

30 g pasta

30 g arròs

40 g llegums

125 g blat de moro

125 g pèsols

125 g faves

Verdura
o
amanida

+

60/ 80/ 100 g carn

80/ 100/ 125 g peix

1/ 2 ou

150 g fruita

Com ens pot ajudar la cuina?

Utilitzar nous aliments/ingredients (o poc coneguts)

Ampliant l'ús de tècniques, d'utensilis i mètodes de cocció tradicionals

Conèixer altres tècniques d'avantguarda

Fomentar la creativitat

Facilitar el dia a dia

Millorar l'adherència a la dieta

Utilitzar nous aliments/ingredients (o poc coneguts)

↑ Fibra

Dieta més variada

Utilitzar nous aliments/ingredients (o poc coneguts)

Augment de fibra: cereals i grans

Civada

Arròs integral

Arròs salvatge

Blat

Blat tendre

Ordi

Quinoa

Fajol

Sègol

Mill

Utilitzar nous aliments/ingredients (o poc coneguts)

Tècniques, utensilis i mètodes de cocció tradicionals

Microones

Papillote

Vapor

Forn

Marinats

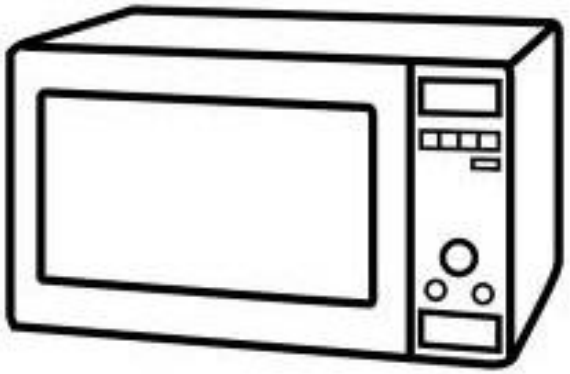
Combinar diferents tècniques

Rapidesa

Control de la sal

Control del greix

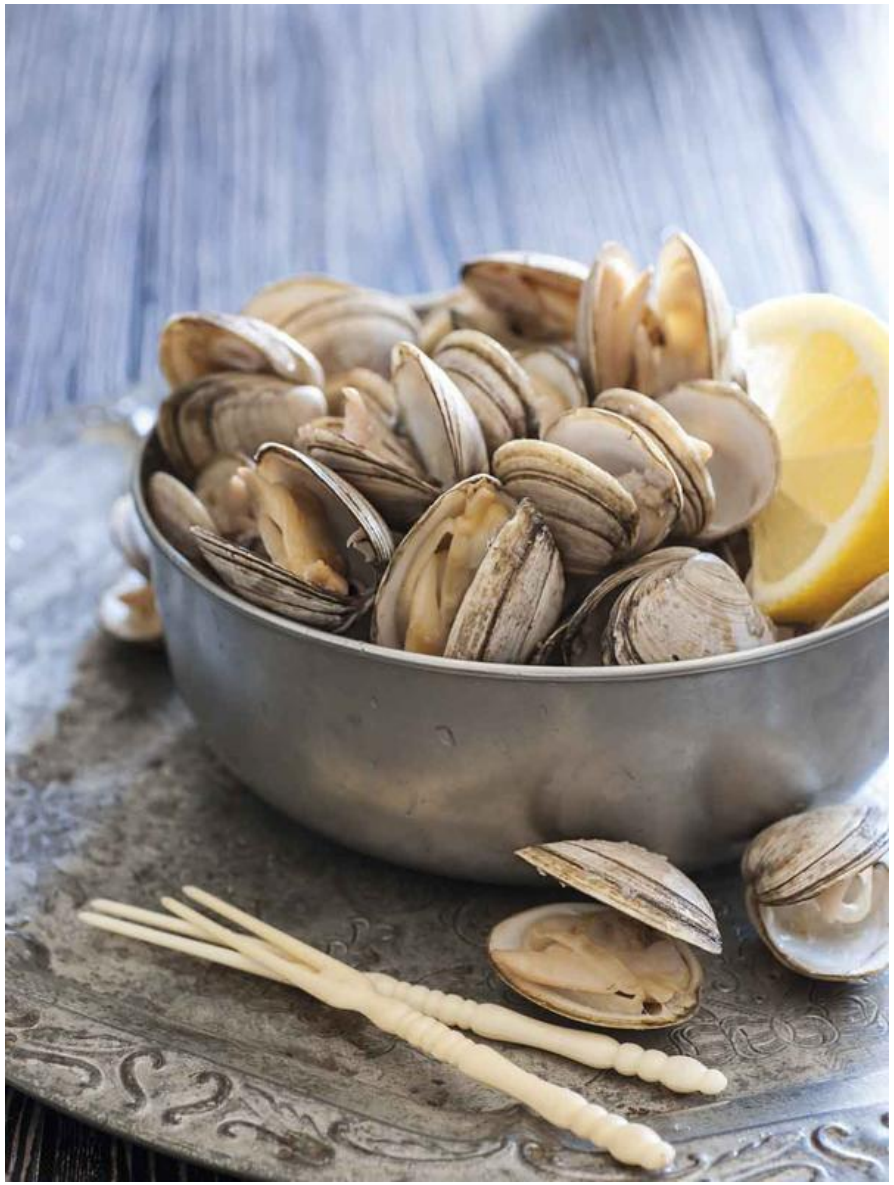
Microones



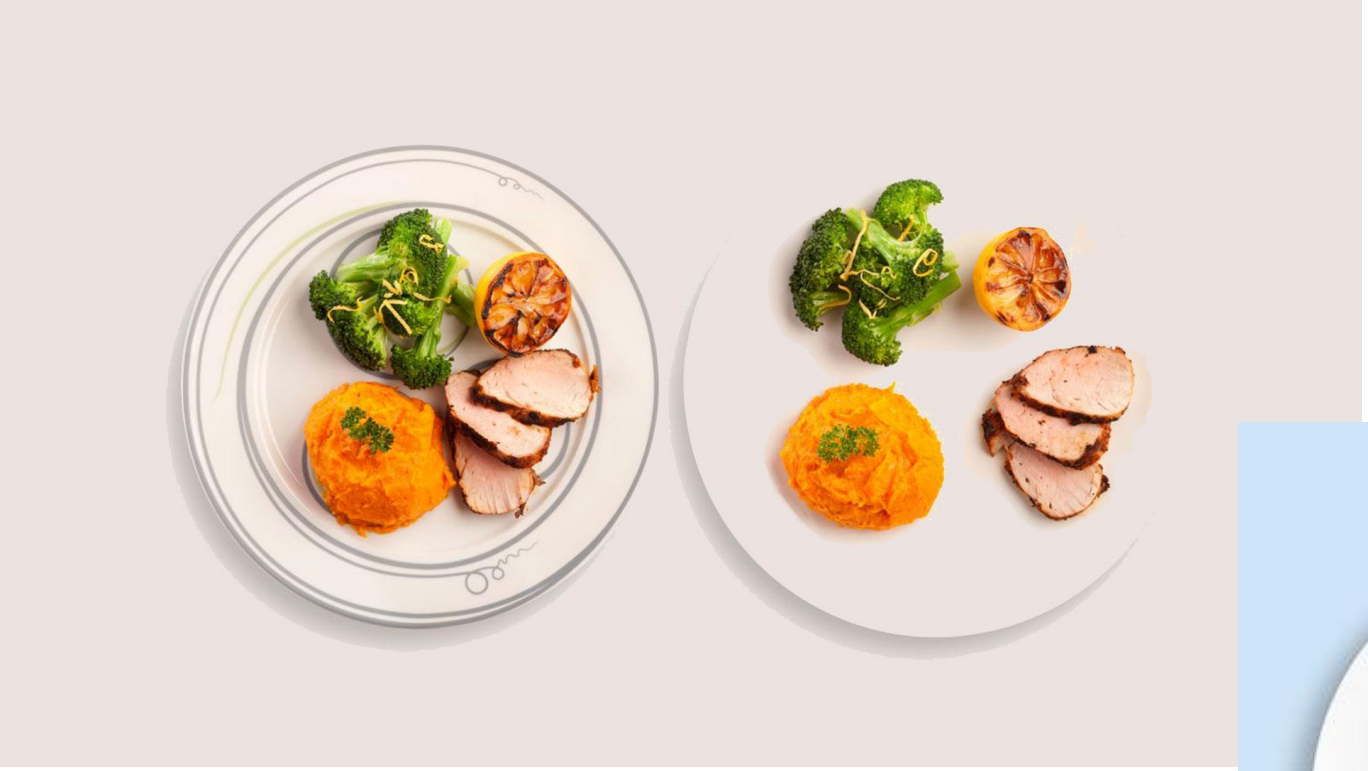
- No sols serveix per escalfar
- Ens permet coure aliments de forma senzilla, neta i ràpida
- Els aliments queden com bullits o cuits al vapor
- No ens cal afegir greix per a coure
- No ens cal un líquid on submergir els aliments
- Molt adequat per a verdures, tubercles i peix
- No molt apte per a carn

Podem fer patates fregides sense gairebé oli?

Jugar amb els volums



Jugar amb la vista

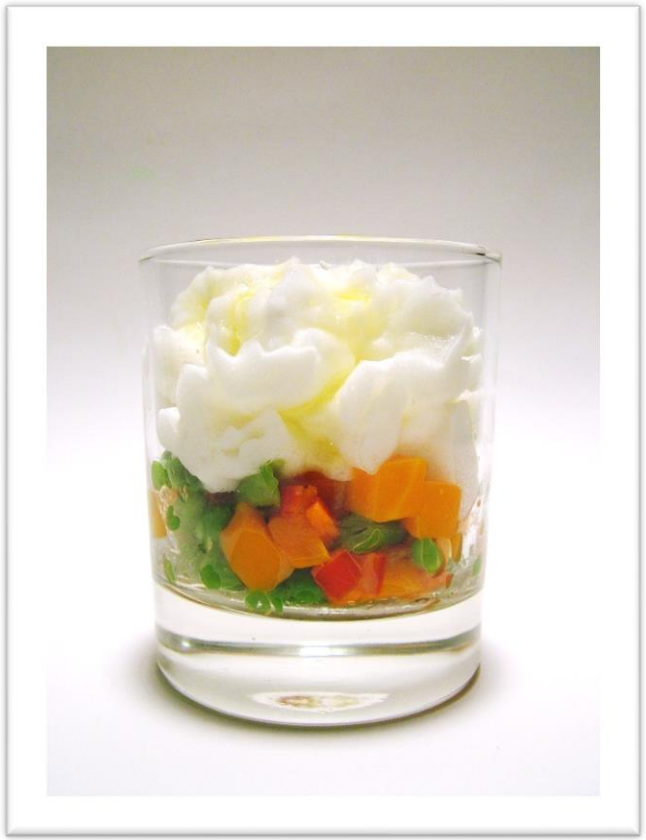


Vapor

Espaguetis de verdures

Altres tècniques d'avantguarda: El sifó

Altres tècniques d'avantguarda: El sifó



Creativitat amb els ingredients de sempre

Creativitat amb els ingredients de sempre

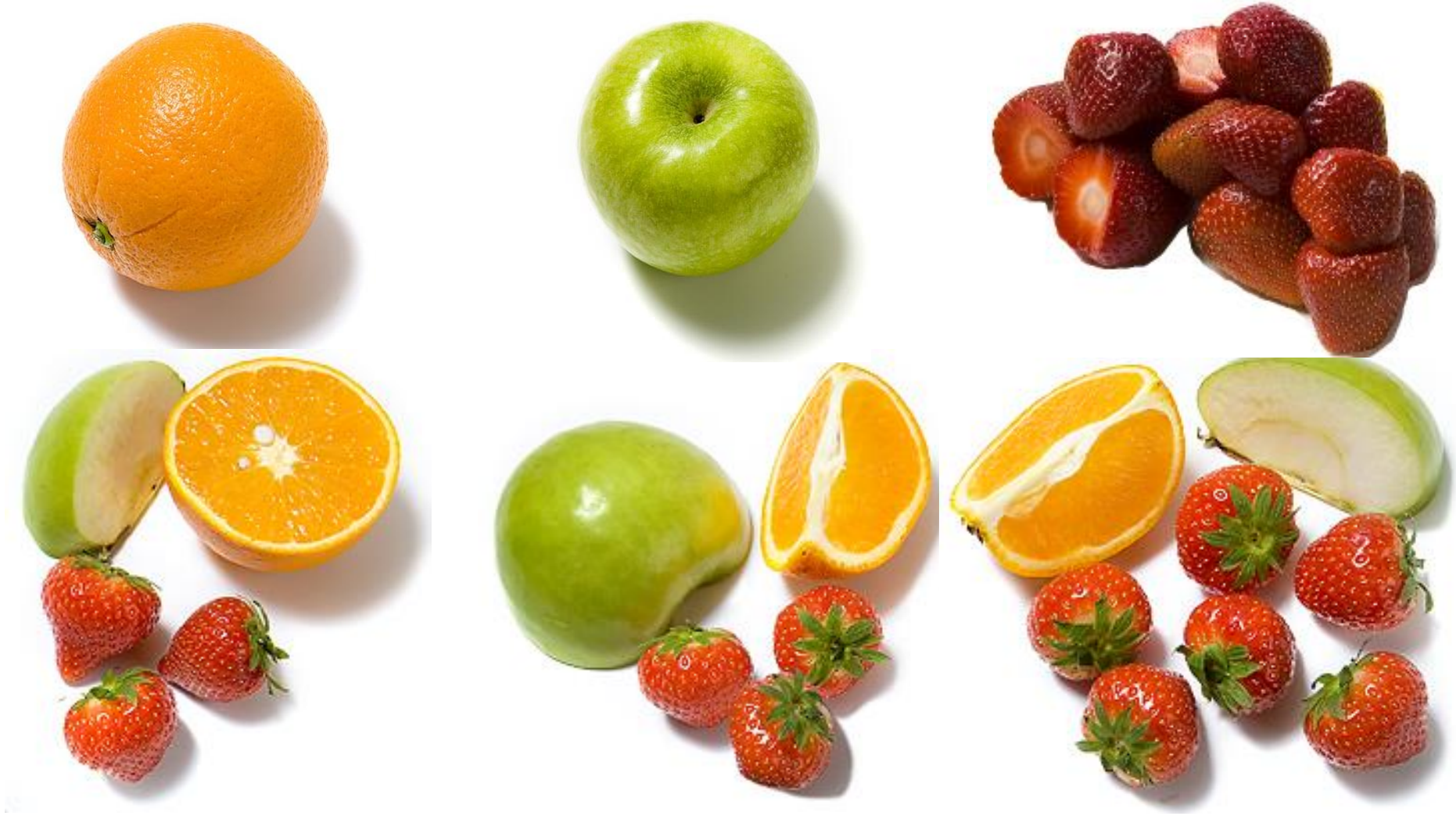
Creativitat amb els ingredients de sempre

Creativitat amb els ingredients de sempre

Creativitat amb els ingredients de sempre

Inspiració en altres cultures

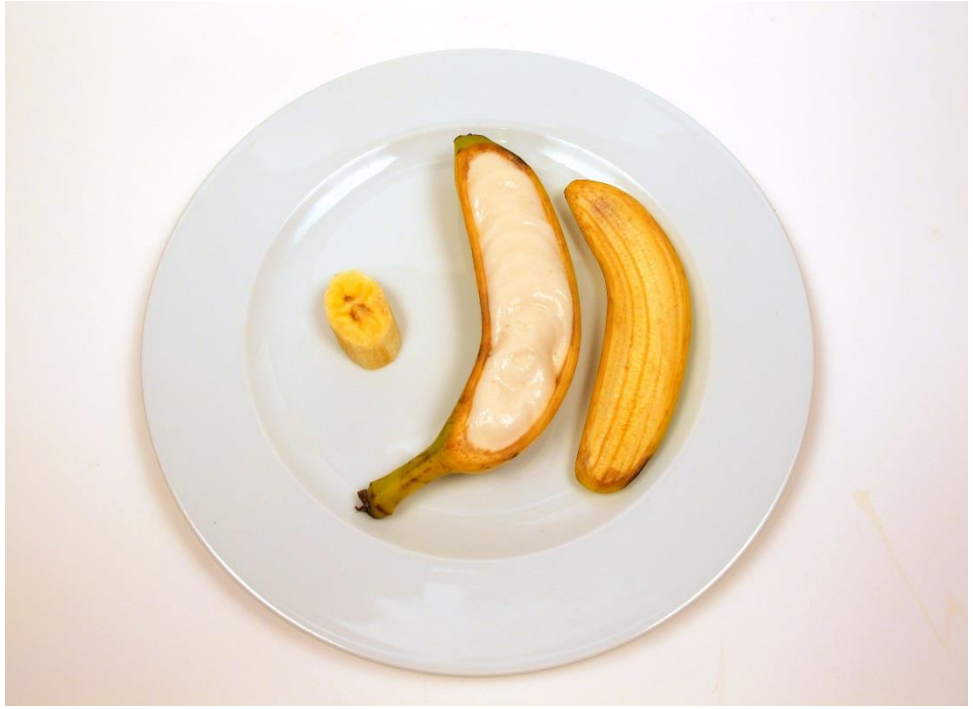
Postres creatius



Postres creatius

Postres creatius

Postres creatius



Moltes gràcies

alícia
laboratori del menjar responsable

www.alicia.cat

Complex Món Sant Benet
Sant Fruitós de Bages
BARCELONA