

GUÍA PARA COMIDAS SAUDABLES E SOSTIBLES EN FAMILIA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL



Guía para comidas saudables e sostibles en familia, 2020

Coordinación

Asociación de Desenvolvemento Rural Mariñas-Betanzos
Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo



Co apoio financeiro de

Consellería do Medio Rural (Xunta de Galicia)



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL

Realización

Menjadors ecològics

Textos

Ivanna Gómez, dietista

Nani Moré, chef

Receitas

Julia Torres, chef

Sandra Varela, chef

Revisión

Izaskun Berasategui, dietista-nutricionista

Corrección, deseño e maquetación

Alteria Binaria

Tradución

Yolanda Castaño



Esta obra está licenciada coa licenza Creative Commons Atribución-Compartir igual 4.0 Internacional. Pode copiala, distribuíla e transmitila publicamente sempre que mencione a autoría e a obra. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.gl>

Contido

CONTEXTO	5
INTRODUCCIÓN	8
SITUACIÓN ACTUAL	10
A IMPORTANCIA DO EXEMPLO	11
O ACTO DE COMER	12
A ALIMENTACIÓN SAUDABLE E SOSTIBLE	13
RESUMO DE ASPECTOS A MELLORAR	15
Máis verduras	16
Máis froitas	18
Máis legumes	20
Máis cereais integrais	22
Máis graxas saudables	24
Máis auga	26
Menos proteínas animais	28
Menos bebidas e alimentos azucrados	30
Menos sal	33
Menos alimentos ultraprocesados	34
COIDA O MEDIO AMBIENTE	36
CALENDARIO PRODUTO DE TEMPORADA	38
O PRATO SAUDABLE	40
OS RETOS EN FAMILIA	42
A PLANIFICACIÓN DAS COMIDAS	44
ORGANIZARSE NA CASA	46
AS COMIDAS DO DÍA	49
OCASIÓNS ESPECIAIS	52
ADOLESCENCIA E ESTEREOTIPOS	54
ACTIVIDADE FÍSICA	55
RECEITAS	57
BIBLIOGRAFÍA	74



CONTEXTO

A Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo

En maio de 2013, a UNESCO (Organización das Nacións Unidas para a Educación, a Ciencia e a Cultura) declarou Reserva de Biosfera ao ámbito ocupado polos concellos de Abegondo, Aranga, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Coirós, Culleredo, Curtis, Irixoa, Miño, Oleiros, Oza-Cesuras, Paderne, Sada e Sobrado, abarcando un total de 116.724 ha (113.969,7 ha terrestres e 2.754,6 ha mariñas), que representan o 14,33% da superficie da provincia da Coruña.

A Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo enmárcase dentro do Programa Persoas e Biosfera (MaB), creado pola UNESCO na década de 1970, co obxectivo de establecer un novo modelo de relación entre o home e a natureza.

Co Programa MaB múdase a visión que se tiña dos espazos protexidos como lugares illados da actividade humana, por outra máis integradora onde se trata de buscar a convivencia do home coa natureza, facendo uso do que nos ofrece pero dunha maneira máis respectuosa co medio.

Esta visión innovadora para a súa época sería coñecida co paso dos anos como «Desenvolvemento Sostible».

As **Reservas de Biosfera** son territorios cuxo obxectivo é harmonizar a conservación da diversidade biolóxica e cultural e o desenvolvemento económico e social a través da relación das persoas coa natureza. Establécense sobre zonas ecoloxicamente representativas ou de valor único, en ambientes terrestres, costeiros e mariños, nos cales a integración da poboación humana e as súas actividades coa conservación son esenciais.



O Plan Alimentario da Reserva de Biosfera

O Plan Alimentario da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo, elaborado coa participación da poboación local no ano 2014, consistiu no deseño e posta en marcha dunha estratexia alimentaria para o territorio, que estimule a produción, transformación e consumo de alimentos locais co obxectivo de reforzar os circuitos curtos como estratexia de comercialización local de alimentos.

Este Plan ten contribuído a promocionar a agricultura ecolóxica como oportunidade de emprego entre a xuventude así como un estímulo para o consumo de produtos ecolóxicos nos comedores escolares do territorio, poñendo en valor o emprego de variedades autóctonas e a biodiversidade agraria.

Deste modo, o fomento do consumo de produtos de temporada e proximidade revélase como un dos seus alicerces, co obxectivo de alcanzar un modelo alimentario responsable. Dito modelo debe de poder coordinar a produción primaria de proximidade cos seus consumidores a través de circuitos curtos de comercialización, favorecendo así o tecido agroalimentario e o desenvolvemento socioeconómico do entorno, sen esquecer o respecto polo medio ambiente. Alcanzar dita confluencia levaranos a conseguir de maneira simultánea beneficios medioambientais, sociais, económicos e de saúde.

Máis información sobre o Plan Alimentario da Reserva de Biosfera en:

<http://marinasbetanzos.gal/plan-alimentario/plan-alimentario-2014-2022/>

INTRODUCCIÓN

A infancia é a etapa na que adquirimos os hábitos que manteremos, en gran medida, toda a vida. Por esa razón, o tipo de alimentos que elixamos para ofrecer aos nenos e nenas que están ao noso coidado, e a relación que establezamos en torno á comida, serán transcendentais na consolidación duns hábitos saudables, que lles permitan gozar da comida, diminuir as posibilidades de sufrir doenzas relacionadas coa alimentación, e medrar sans e con enerxía.

No marco do Plan Alimentario da Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo vense traballando nos comedores escolares galegos para sentar as bases dun modelo alimentario saudable, sostible e xusto. Esta guía nace co obxectivo de dar continuidade á tarefa que xa se está a levar a cabo nos colexios. Quere ser unha ferramenta que motive e acompañe ás familias para que se sumen a este proceso de transformación.

Un dos maiores retos cos que se topan as familias hoxe en día é garantir unha boa alimentación familiar. As limitacións de tempo existentes, a dispoñibilidade de produtos alimentarios elaborados industrialmente, o seu baixo prezo e a influencia da publicidade dificultan a elección de alimentos saudables e afástanas da dieta atlántica.

A dieta atlántica é propia de zonas de Portugal, Galicia, Asturias, Cantabria e País Vasco. Comparte a meirande parte dos principios e recomendacións da dieta mediterránea. É dicir, o consumo maioritario de alimentos de orixe vexetal como verduras e froitas frescas de tempada, legumes, froitos secos, cereais integrais, tubérculos e aceite de oliva virxe; e a menor

cantidade e frecuencia no consumo de carnes brancas e vermellas. A principal diferenza entre ambas é que na atlántica observamos unha maior presenza de peixe, marisco e lácteos como fonte de proteínas, así como un uso abundante de verduras típicas da zona (verzas, coles, nabizas e grelos) preparadas segundo as coccións sinxelas e saudables dos pratos tradicionais. Dende un punto de vista sociocultural, dálle un valor central aos xantares en familia ou en compañía e á utilización de alimentos locais e de tempada. O patrón alimentario de ambas as dúas dietas peninsulares coincide co descrito por un crecente número de informes e estudos que propoñen cambios fundamentais nos modelos alimentarios para facelos máis saudables, sostibles e accesibles.

Así como nos preocupamos por coidar a saúde de nenos e nenas, debemos coidar tamén da saúde do planeta no que habitamos. O cambio climático é un grave problema actual que esixe medidas contundentes aos responsables políticos e ás autoridades da administración e xestión pública. Ao mesmo tempo, depende tamén das decisións sociais e individuais que marcan os nosos hábitos alimentarios e de vida. Cómpre entender que o modelo actual non é saudable nin sostible. Ambos os dous conceptos están interconectados, de aí a importancia de provocar pequenas mudanzas nos dous sentidos.

O noso modelo alimentario actual require cambios urxentes. Con esta guía queremos suliñar os principais puntos que precisamos reencamiñar para recuperar a alimentación saudable, e fornecer das ferramentas e ideas para que poñela en práctica sexa máis doado.

SITUACIÓN ACTUAL

O sobrepeso e a obesidade teñen actualmente a consideración de epidemia nos países desenvolvidos. Segundo datos da Iniciativa de Vixilancia da Obesidade Infantil (COSI, polas súas siglas en inglés) liderada pola Organización Mundial da Saúde (OMS), España é o cuarto país de Europa con maior porcentaxe de nenos con sobrepeso/obesidade entre os 5 e os 10 aos, e o segundo país con máis nenas con exceso de peso nesa mesma franxa de idade. Segundo o Estudo de Alimentación, Actividade física, Desenvolvemento Infantil e Obesidade en España (Aladino 2019), 4 de cada 10 crianzas españolas presentan sobrepeso ou obesidade. No entanto, e como dato curioso e alarmante, o 90 % dos pais e nais de nenos ou nenas con sobrepeso, non son conscientes de que o teñan, polo que non toman medidas para remedialo.

A obesidade infantil aumenta o risco de sufrir, dende idades temperás, doenzas non transmisibles tales como cardiopatías, hipertensión e diabetes tipo 2, ademais de incidir negativamente na calidade de vida dende un punto de vista psicolóxico e social. Polo tanto, é importante detectar este problema e resolvelo en etapas precoces, para conseguir un beneficio na saúde canto antes e para toda a vida, e evitar que o problema se prolongue no tempo, pois estímase que entre un 42 e un 63 % dos nenos e nenas con obesidade continuarán sufrindo este problema unha vez acadada a idade adulta.

A IMPORTANCIA DO EXEMPLO

Dende que nacemos, os seres humanos aprendemos observando e imitando os comportamentos dos nosos adultos de referencia. Así, os nenos e nenas ao noso coidado, aprenden a comer imitando a nosa forma de alimentarnos. Neste sentido, se queremos axudarlles a levar unha alimentación saudable, é indispensable que tomemos conciencia primeiro da forma en que nos alimentamos.

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda consumir máis de 400 gramos de froitas e verduras ao día (o que equivale a unhas cinco porcións). Segundo un informe elaborado pola Fundación Española da Nutrición (FEN), **o consumo de verduras entre a poboación española descendeu un 40 % nos últimos 50 anos**: hoxe inxírense 269 gramos de verduras ao día fronte aos 451 que se consumían en 1964. A poboación infantoxuvenil é a que amosa un consumo máis baixo: apenas 220 gramos de froitas e verduras ao día.

Estes datos dannos unha pista das primeiras medidas que debemos tomar. Se queremos que melloren os hábitos dos máis cativos e cativas, empecemos por revisar e mellorar os nosos primeiro. Non só no que se refire á elección e preparación dos alimentos, senón tamén no relativo ao acto de comer.

O ACTO DE COMER

É importante compartir as comidas, ao menos unha vez ao día. Son excelentes oportunidades para aprender e fomentar relacións positivas entre os diferentes membros da familia ou do grupo; compartir as experiencias do día, fortalecer o sentimento de pertenza e estreitar os vínculos afectivos.

Deberíamos procurar dispoñer do tempo necesario para xantar sentados e conversando, nun ambiente sereno, sen distraccións nin interrupcións (sen televisión, nin móbiles), mastigando apropiadamente, saboreando sen présa, poñendo atención ao que estamos a facer e gozando.

Ao ofrecer os alimentos, debemos respectar as preferencias dos nenos e nenas ao noso coidado, e evitar presionalos cando non queiran comer algo. É máis positivo fomentar que se autorregulen seguindo os seus sinais de fame e saciedade. As técnicas de premio-castigo relacionadas coa comida están totalmente desaconselladas, así como insistir nas propiedades beneficiosas dos alimentos para intentar que os coman. Ambas tácticas resultan contraproducentes e poden, mesmo, propiciar desordes alimentarios.

O momento da comida é tamén un momento idóneo para promover hábitos de hixiene como lavar as mans antes de comer e cepillar os dentes ao rematar.

A ALIMENTACIÓN SAUDABLE E SOSTIBLE

A alimentación debe cubrir todas as necesidades nutritivas e, á vez, evitar o exceso calórico. Para isto é importante comer alimentos frescos ou pouco procesados, e evitar os alimentos que achegan calorías «baleiras», é dicir, sen nutrientes (coma as larpeiradas, os *snacks* industriais ou as bebidas azucradas). Consumir máis calorías das que precisamos e podemos queimar coa actividade física que realizamos pode provocar sobrepeso ou, mesmo, obesidade.

Variada, completa e equilibrada

Debemos comer alimentos dos diferentes grupos (froitas, verduras, legumes, cereais, graxas de calidade e, opcionalmente, carnes, peixes e lácteos) de xeito proporcionado, para cubrir as diferentes necesidades nas distintas etapas da vida. Comer unha gran variedade de alimentos facilita a obtención de todos os nutrientes e reduce o risco de consumir de máis dos compoñentes que podan resultar nocivos. Ademais, ofrecerlles variedade aos teus fillos e fillas dende os primeiros anos axudará a que medren con maior predisposición a probar novos alimentos, redundando nunha dieta máis variada durante toda a súa vida.

Respectuosa co medio ambiente

O que comemos afecta á nosa saúde e tamén ao medio que nos rodea. En España compramos 46 quilos de carne por persoa ao ano e só 3 de legumes. Unha alimentación que reducise o consumo de carne a favor dun maior consumo de legumes, ademais de ter efectos positivos sobre a saúde, diminuíría a emisión de gases efecto invernadoiro.

En xeral, deberíamos priorizar no noso carro da compra os alimentos saudables, de proximidade, de temporada e, sempre que sexa posible, de produción ecolóxica. É importante evitar os alimentos envoltos en plásticos ou derivados para xerar a menor cantidade posible de residuos non biodegradables. E é conveniente planificar a compra en base a unha estimación real do que consumiremos para evitar que se nos estraguen os alimentos e acabemos por desbotalos. Segundo os datos da Organización das Nacións Unidas para a Alimentación e a Agricultura (FAO) o desperdicio de comida xera un 8% das emisións dos gases de efecto invernadoiro. Os galegos e galegas botan cada ano aproximadamente unhas 170.000 toneladas de comida ao lixo, cifras extrapoladas dun informe sobre o refugo alimentario da Comisión Europea.

Accesible en prezo e produción

A globalización reduciu drasticamente a diversidade e a nosa capacidade local de producir alimentos. En proporción, acabamos pagando máis polo transporte e a distribución, que polo produto en si mesmo.

Galicia ten condicións idóneas para producir horta ecolóxica en cantidade e con calidade recoñecida. O volume de venta certificada deste subsector aumentou na comunidade autónoma en máis dun 16% no intervalo 2018-2019, reflectindo non obstante tan só un 2,26% sobre o total de volume de negocio do tecido ecolóxico galego e representando soamente o 0,56% da superficie dedicada a agricultura ecolóxica. Neste sentido, á fronte do volume económico facturado sitúanse as producións lácteas e cárnicas, as conservas de peixe e os ovos. Como datos moi significativos, cómpre destacar que Galicia produce o 55% (22.150 t) do leite ecolóxico de vacún do conxunto do Estado ou que, con case 24 millóns de unidades de ovos, ocupa o segundo lugar no global nacional. Para dar resposta a un incremento da demanda de horta fresca ecolóxica, esta debe de vir loxicamente acompañada dun incremento da produción. Cómpre, polo tanto, prestar especial atención á horta ecolóxica galega, coa posta en marcha de medidas de apoio á produción, formación, desenvolvemento e

comercialización, tal e como se recolle nos diferentes plans estratéxicos postos en marcha. O aumento da demanda na cesta da compra dos fogares así como nos comedores dos centros escolares representa a bo seguro un pulo indispensable.

RESUMO DE ASPECTOS A MELLORAR

Considerando as características dunha dieta óptima e os datos fornecidos polas últimas enquisas sobre a alimentación actual da poboación española, os principais puntos a reencamiñar poderían resumirse en:

AUMENTAR

- » O consumo de verduras, froitas, legumes, cereais integrais, graxas saudables e auga.
- » A elección de alimentos de proximidade, tempada e, sempre que sexa posible, ecolóxicos.
- » A actividade física.

DIMINUÍR

- » A cantidade de proteínas animais.
- » O consumo de carnes vermellas e derivados cárnics, bebidas e alimentos azucrados, sal e alimentos ultraprocesados.

Máis verduras

O consumo de verduras está moi por debaixo do recomendado, non só en nenos e nenas, senón tamén en adultos. Na maioría dos casos é un problema «herdado» de xeración en xeración. Cando os pais e nais non comen verduras e froitas abondo, os seus fillos e fillas, polo xeral, tampouco as comen.

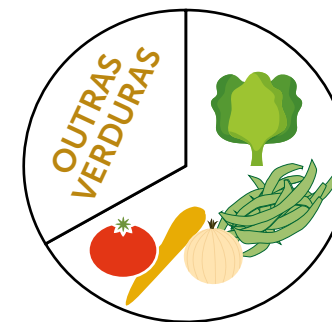
É preciso, por tanto, que fagamos autocrítica. Se ves que non estás a consumir a cantidade de ver-

dura e froita recomendada (en total uns 400 g ao día), rompe a roda!, incorpora novas verduras na cesta da compra, busca maneiras diferentes de cociñalas e de condimentalas. Vai engadindo pouco a pouco verduras a todos os teus pratos, éncheos de cor e de sabor.

Lembra que as patacas non se consideran dentro deste grupo de alimentos.

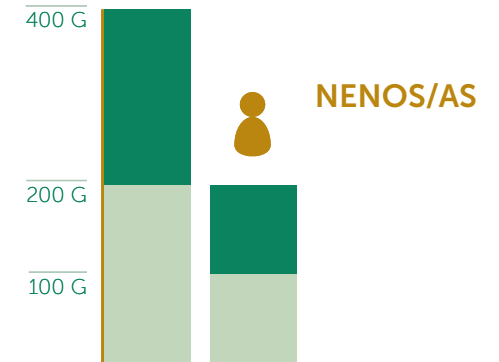
CONSUMO RECOMENDADO

CONSUMO REAL EN ESPAÑA



POUCA VARIEDADE

ADULTOS/AS



POUCA CANTIDADE DE VERDURAS



SÓ 1 DE CADA 10 NENOS/AS COME VERDURA DIARIAMENTE EN ESPAÑA

Ideas

- » Prepáraas de diferentes maneiras: en ensaladas, en sopas frías, ao forno, ao vapor, en cremas, á prancha, salteadas, en purés...
- » Case todas as verduras se poden comer crúas, próbaas!, rélaas ou córtaas moi finas en ensaladas ou fai pauños para untar en patés vexetais.
- » Ponlle verduras aos bocadillos: tomate, leituga, cenoria relada, pemento asado, cogombro...
- » Consulta o calendario de verduras e intenta consumir só as de tempada, iso axudarache a incorporar variedades diferentes, sabías que en inverno hai máis de 30 variedades?
- » Procura consumir verduras de todas as cores, cada pigmento é un nutriente distinto e todos son necesarios, ademais, os pratos quedarán máis coloridos.

Achegan

vitaminas
fibra

minerais
auga

antioxidantes

**Reducen o
risco de sufrir**

estrinximento
sobrepeso
problemas cardiovasculares
algúns tipos de cancro

Máis froitas ↗

Só o 21,5% dos escolares en España inclúe froita fresca no almorzo. As froitas son unha opción saudable para consumir en calquera momento do día.

As froitas deshidratadas, coma os orellóns, os figos secos, as pasas ou os dátiles, sempre que sexan sen azucre engadido, tamén son saudables.

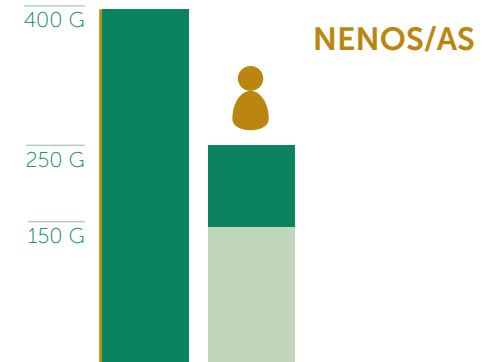
Os zumes naturais non substitúen a froita enteira porque perden parte dos seus nutrientes e toda a súa fibra, que é a que modula a absorción dos seus azucres. Polo tanto, recoméndase reservalos para o consumo ocasional e potenciar o consumo habitual de froitas enteiras.

CONSUMO RECOMENDADO

2-3 racións de froita ao día



ADULTOS/AS



CONSUMO REAL EN ESPAÑA

CANTIDADE INSUFICIENTE



SÓ 4 DE CADA 10 NENOS/AS COME FROITA DIARIAMENTE EN ESPAÑA

Ideas ↗ ↗ ↗

Achegan

vitaminas
fibra

minerais
auga

antioxidantes

Reducen o risco de sufrir

estrinximento
sobrepeso
problemas cardiovasculares
algúns tipos de cancro

- » Ten sempre froita á vista e ao alcance de todos os membros da familia (enriba da mesa, no mesado da cociña).
- » Préséntaa e ofrécea tanto enteira como cortada, para facilitar que a coman.
- » Leva sempre froita para comer ao saír da escola.
- » A maioría das froitas pódense lavar ben e comer con pel para aproveitar os nutrientes que se atopan nelas. Neste caso, é preferible que sexan

- ecolóxicas, para evitar inxerir os restos de pesticidas que adoitan quedar na súa pel.
- » Engádelle froita ás ensaladas: melocotón, cereixas, uvas, mazá...
- » Utiliza froita para reducir o azucre cando fagas pasteis caseiros: bananas, mazá, dátiles...
- » Engade froita ao iogur natural para adoza-lo sen necesidade de botar azucre.

Máis legumes

A proteína dalgunhas legumes, coma os garavanzos, certas variedades de fabas, ou a soia, é tan completa coma a dos alimentos de orixe animal. A doutras, coma as lentellas, complementase doadamente cos cereais consumidos durante o día. Polo que se pode afirmar que as legumes son substitutos vexetais perfectos da proteína animal.

Ademais, ao ser fonte, tanto de hidratos de carbono como de proteínas, as legumes son ideais

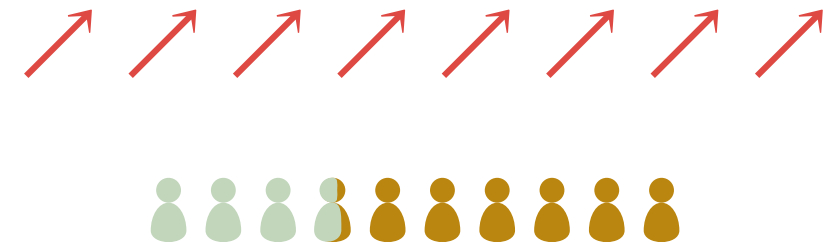
para comer como prato único (con verduras) ou de segundo prato, cun primeiro a base de verduras.

Case non conteñen graxas e teñen un índice glicémico baixo. Fornecen dunha sensación de saciedade e facilitan o tránsito intestinal.

A todas estas vantaxes nutricionais súmase o feito de que son moi económicas: unha ración de legume ecolóxica ten un custo de 0,10 € infantil e 0,20 € adulto.

CONSUMO RECOMENDADO: mínimo 3-4 veces por semana

En Galicia, o consumo medio de legumes por persoa é de 57 g á semana, o que equivale aproximadamente a unha ración infantil.



CASE 4 DE CADA 10 NENOS/AS COME LEGUMES CON MENOR FRECUENCIA DA RECOMENDADA

Ideas

Achegan

fibra
minerais
proteínas
hidratos de carbono
vitaminas

Reducen o risco de sufrir

hipercolesterolemia
hipertrigliceridemia
estrinximento
enfermidades cardiovasculares
algúns tipos de cancro

- » Emprégaas en diferentes preparacións: ensaladas, patés vexetais, potaxes, guisos, sopas, cremas, faláfel, hamburguesas vexetais, masas feitas con fariñas de garavanzos etc.
- » Cando cozas legumes, fai máis cantidade e conxélaas por porcións, así sempre terás legumes listas para consumir.
- » Antes de cociñalas, déixaas a remollo entre 8 e 12 horas (agás as lentellas, que abonda remollar só 2 horas).
- » Engade especias carminativas como curry, comiño, coandro en po, loureiro, fiúncho ou anís, para reducir os gases que poidan provocar.
- » O organismo vaise afacendo a elas: canto máis frecuente sexa o seu consumo, mellor se tolerarán. As lentellas sen pel (como as lentellas vermellas) e as preparacións trituradas (coma patés ou cremas), dixerense máis doadamente.

Máis cereais integrais

Os cereais integrais e alimentos feitos con fariñas de cereais integrais son aqueles que están constituídos polo gran enteiro, é dicir, que non se refinaron para eliminar as súas capas externas. Por este motivo, son alimentos ricos en amidón, pero tamén en fibra, vitaminas do grupo B e outros micronutrientes que se concentran, sobre todo, nas capas máis exteriores do gran. En cam-

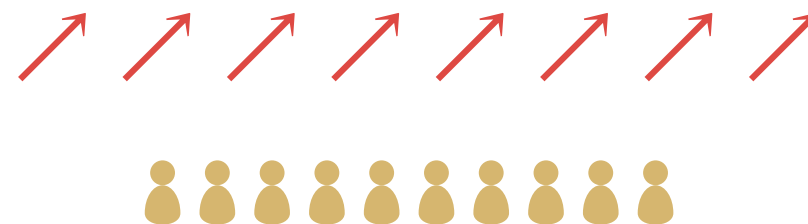
bio, os cereais refinados perden estas capas e só achegan azucres que se absorben máis rapidamente, polo que elevan os niveis de azucre no sangue e facilitan a acumulación de graxas.

O consumo de salvado engadido pode ser irritante para o tubo dixestivo, é mellor consumir a fibra naturalmente presente nos cereais integrais.

CONSUMO RECOMENDADO: diario

CONSUMO REAL EN ESPAÑA

A maioría dos nenos e nenas non consumen ningún cereal integral e comen cereais refinados en exceso: arroz branco, pasta branca, pan branco e outros produtos elaborados con fariña branca.



Ideas

Achegan

fibra **minerais**
hidratos de carbono **de carbono** **vitaminas**

Reducen o risco de sufrir

estrinximento
sobrepeso
problemas cardiovasculares
hipercolesterolemia
diabetes tipo 2
cancro colorrectal

- » Muda o pan, arroz, cuscús e pasta branca polos seus equivalentes integrais ecolóxicos, sempre que sexa posible.
- » Cando fagas galletas ou pasteis caseiros, proba a substituír gradualmente cada vez maior porcentaxe de fariña branca por fariña integral.
- » Incorpora outros cereais ou pseudocereais como a avea, o paínzo ou o trigo mouro, (actualmente a maioría son de exportación, mais poderíanse producir localmente).
- » As gachas feitas con flocos de avea integral son unha boa opción para o almorzo; podes engadirle froita fresca e froitos secos.

Máis graxas saudables

O noso corpo precisa graxas, mais debemos procurar acharlle graxas saudables. As graxas saturadas, presentes na carne, nos lácteos, nos ovos e nalgúns aceites empregados na industria (coma o aceite de palma) aumentan o colesterol «malo» (LDL) e mais o risco de sufrir doenzas cardiovasculares e sobrepeso.

En cambio, as graxas insaturadas (mono ou poliinsaturadas), coma as do aceite de oliva, os aguacates, o peixe azul, os froitos secos e as sementes, axudan a diminuír o colesterol LDL.

Os froitos secos son moi saciantes e, aínda que son alimentos moi calóricos, o seu consumo non está asociado a un aumento de peso.

Achegan

[FROITOS SECOS]

fibra
graxas saudables
proteínas
vitaminas
minerais
substancias
fitoquímicas
protectoras

[ACEITE DE OLIVA VIRXE]

antioxidantes
graxas
monoinsaturadas

Reducen o risco de sufrir

enfermidades cardiovasculares
algúns tipos de cancro
enfermidades respiratorias
diabetes tipo 2

4 DE CADA 10 NENOS/AS NON COME PEIXE AZUL NIN FROITOS SECOS NUNCA

Ideas

- » Diversifica as variedades de peixe que mercas: aumenta o consumo de peixe azul e altermo co branco. En Galicia os peixes azuis máis comúns son: palometa, xarda, xurelo e sardiña.
- » Compra sempre as sementes e os froitos secos sen sal e crús (evita os fritos, salgados ou tostados). Tórraos na casa no forno ou nunha tixola sen aceite en cantidades que poidas consumir en poucos días, para que non se estraguen.
- » Para almorzar, engade froitos secos ao iogur ou ao leite con cereais. Outra boa opción para o almorzo ou a merenda é o pan untado con crema de froitos secos ou con aceite de oliva virxe extra.
- » Levade sempre froitos secos como aperitivo ou refrixerio cando esteades fóra da casa.
- » Enriquece as túas receitas con froitos secos ou sementes: engade unha mancha ás ensaladas, decora as cremas de verduras con sementes torradas, utiliza picadas de froitos secos en guisos, prebes e pastas.
- » Prepara pesto caseiro con algún froito seco, non fai falla que sexan piñóns, podes usar mesmo sementes de xirasol.
- » Utiliza sempre aceite de oliva virxe, tanto para cocinar como para aderezar as ensaladas. O aceite de oliva «a secas» ten unha alta porcentaxe de aceite refinado que non conserva as propiedades beneficiosas do aceite de oliva virxe. Se reduces o consumo de aceite reducindo as frituras, poderás investir nun de mellor calidade.
- » Evita mercar alimentos en cuxa etiqueta apareza a expresión «aceite vexetal» sen especificar que tipo de aceite conteñen, en moitos casos empregan aceites de baixa calidade e pouco saudables, coma os de palma ou palmiste.
- » Se fas pasteis, masas de quiches ou galletas, substitúe a manteiga por aceite de oliva virxe.

Máis auga ↗

A auga é necesaria para moitas funcións do noso corpo, todas as nosas células a necesitan e os nosos fluídos corporais están formados en gran medida por ela: o sangue, a suor, o cuspe, a linfa, os zumes dixestivos, os ouriños... A auga axuda, entre outras cosas, a regular a temperatura, a dixerir ou a eliminar do corpo toxinas e desfeitos. Se os ouriños son de cor clara significa que se está a beber suficiente auga, pero se é de cor escura deberíase beber máis cantidade.

Non existe unha cantidade fixa que os nenos deban beber por día, dependerá da idade, a tem-

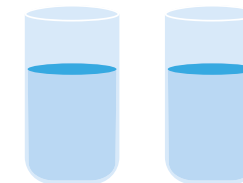
peratura ambiente, o tipo de alimentos que inxeriran ou a actividade física. É importante que os nenos se afagan dende pequenos a beber con frecuencia e a estar atentos á súa sensación de sede.

A auga debería ser a bebida habitual en todas as etapas da vida. É a que máis hidrata e refresca, e non contén azucres nin calorías.

Non debe ser substituída por bebidas azucradas, coma os zumes ou refrescos, pois achegan grandes cantidades de azucre e son unha das principais causas do exceso de peso na poboación infantil.

CONSUMO REAL EN ESPAÑA

NENOS/AS



MEDIO LITRO DE AUGA AO DÍA

Ideas ↗ ↗ ↗

- » Ten na casa sempre auga ao alcance de todos. No verán podes ter auga fresca na neveira.
- » Evita comprar de forma habitual outras bebidas.
- » Levade sempre unha botella reutilizable con auga por se tedes sede fóra da casa, é práctico e económico.
- » Podes saborizar a auga na casa engadindo á botella ou á xerra rodas ou pela de limón, pomelo, lima ou laranxa; cogombro, froitas, canela, fiúncho...
- » O corpo tamén obtén auga a través dos alimentos, sobre todo das froitas e verduras, que son moi ricas nela.

Achega

hidratación

Reduce o risco de sufrir

estrinximento deshidratación

Menos Proteínas Animais

A cantidade de proteínas que necesita o noso organismo cóbrease doadamente cunha dieta equilibrada. Por ese motivo, as racións non deben ser demasiado grandes, senón que deben ocupar, aproximadamente, unha cuarta parte do prato.

A Organización Mundial da Saúde recomenda reducir o consumo de carnes vermellas e derivados cárnicos e substituílos por legumes, peixe, ovos e carnes brancas. O consumo excesivo de carnes vermellas relaciónase cun incremento do risco de cancro e outras enfermidades.

O leite e os lácteos non son a única fonte de calcio: tamén podemos obtelo dos froitos secos (sobre todo das améndoas), as sementes (sobre todo do sésamo), a coliflor e mais o brócoli (a maior parte do calcio está no talo, así que non o tires: pélao, córtalo e cocíñao igual que as flores), os peixes que comemos con espiñas e as verduras de folla verde.

Todas as graxas animais (agás as do peixe) son graxas saturadas e contribúen a aumentar o colesterol LDL en sangue.

CONSUMO RECOMENDADO

NON se recomenda o seu consumo!

CONSUMO REAL EN ESPAÑA

Os nenos e nenas comen de media 130 g de carnes e derivados cárnicos por día, o que equivale aproximadamente ao triplo do recomendado. En Galicia, o consumo de carne é 1 kg por persoa á semana, da cal 1/5 é carne procesada. As crianzas de 3 a 17 anos consumen de media 440 g de lácteos ao día, aproximadamente o triplo do que consumen de froitas e catro veces máis do que consumen de verduras. Os lácteos son a principal fonte de graxas saturadas consumidas na idade infantil (case a metade).

Ideas

- » Prioriza a carne fresca (bisté, peituga etc.), fronte á procesada (hamburguesas, salchichas, chourizos etc.).
- » Cambia algúns pratos de carne por legumes. Por exemplo: a hamburguesa de vitela por hamburguesa de garavanzos, ou a carne picada da salsa boloñesa, por lentellas.
- » Ofrece con maior frecuencia as carnes brancas (polo, pavo, coello), que as vermellas (tenreira, porco, cordeiro).
- » Substitúe os embutidos nos bocadillos por paté vexetal, queixo, tortilla, verduras frescas ou asadas, paté de olivas etc.
- » Elimina a pel do polo e a graxa visible das carnes para reducir a inxestión de graxas pouco saudables.
- » Elixe os lácteos fermentados coma o iogur ou o quefir, máis doados de dixerir que o leite e fonte de probióticos bos para a saúde intestinal.

Achega negativa sal graxas saturadas purinas
colesterol

**Aumentan o
risco de sufrir**

sobrepeso
hipercolesterolemia
cancro
enfermidades cardiovasculares
hipertensión arterial
estrinximento
gases
gota

Menos bebidas e alimentos azucrados

Numerosos estudos demostran que este grupo de alimentos é un dos principais causantes do aumento nos índices de sobrepeso e obesidade da poboación. Tamén poñen de manifesto a súa relación cun maior risco de padecer diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares, fracturas ou carie. Os azucres engadidos a estes produtos son máis prexudiciais xa que se absorben máis rapidamente que os azucres presentes de xeito natural nos alimentos, como a frutosa das froitas ou a lactosa dos lácteos.

As bebidas azucradas son especialmente nocivas xa que, ademais de achegar grandes cantidades de azucre, non nutren nin producen saciedade, polo que as calorías inxeridas ao consumir alimentos necesarios para nos nutrir e saciar, dando como resultado un exceso que predispón ao aumento de peso. A iso hai que engadir que unha lata de refresco pode conter o azucre equivalente a 6 terróns e a cafeína dunha cunca de café.

O consumo de larpeiradas é un costume moi estendido na infancia, fomentado a miúdo polas persoas adultas quen as utilizan como agasallo ou recompensa. A maioría das persoas sabe que non son saudables, pero menosprezan o efecto negativo que pode ter o azucre na nutrición.

Existen moitos outros produtos industriais dirixidos á poboación infantil que, aínda que parecen máis saudables, tamén están cargados de azucre e, polo tanto, non son aconsellables, como por exemplo: os iogures saborizados bebibles, os cereais de almorzo de cores ou as galletas con formas de animais. É recomendable afacerse a ler os ingredientes nas etiquetas tendo en conta que o azucre ten moitos «nomes»: dextrosa (glicosa), maltosa, maltodextrina, sucralosa, frutosa (todos os aditivos acabados en -osa son azucres), sorbitol etc. Sorprenderache descubrir que mesmo moitos alimentos salgados conteñen azucre engadido.

Achega negativa azucre
calorías baleiras (sen nutrientes)

Aumentan o risco de sufrir

sobrepeso | diabetes tipo 2 | carie
trigliceridemia | algúns tipos de cancro

CONSUMO RECOMENDADO: NON SE RECOMENDA!!!

CONSUMO REAL EN ESPAÑA

O 60% das crianzas almorza habitualmente bolaría industrial, galletas ou pasteis. A metade da poboación infantil, de 1 a 17 anos, toma zumes industriais máis de 1 vez por semana. O 80% de todos os azucres engadidos consumidos proveñen de alimentos ultraprocesados.

O perigo do azucre

Na dixestión, os hidratos de carbono descompóñense en glicosa que pasa ao sangue e de alí ás células para o seu correcto funcionamento. Dependendo do tipo de alimento, esa absorción será máis rápida (p. ex. alimentos con azucre, ou mel) ou máis lenta (froitas, verduras, cereais, legumes). Cando a absorción é moi rápida, o páncreas debe fabricar grandes cantidades de insulina para que ese azucre poda pasar do sangue ás células (xa que un exceso de azucre en sangue podería ser moi perigoso). Se comemos adoito alimentos azucrados, corremos o risco de que o páncreas se esgote e non dea

sintetizado insulina dabondo, o que se coñece como **diabetes tipo 2**.

A fibra, especialmente a soluble, presente en froitas, verduras e legumes, demora a absorción do azucre dos alimentos. Por iso é máis aconsellable tomar unha froita que un zume de froitas caseiro (pois perdeu case toda a fibra). Mentres que o zume industrial é totalmente desaconsellable, porque a fibra é inexistente e só queda auga adoçada. Comer a froita enteira, ademais, implica todo un proceso de mastigación e deglución que alonga o tempo de dixestión, facendo que se absorba o seu azucre máis devagar ca nun zume.

O noso organismo non precisa consumir azucres engadidos de tipo ningún. A glicosa que necesita como fonte de enerxía obténa dos alimentos farináceos (pan, pataca, pasta, arroz...), da froita e doutros alimentos naturalmente ricos en azucres.

Ideas

- » Evita ter decote larpeiradas, doces e bolaría na casa. A mellor regra para non consumir estes produtos é non telos ao alcance.
- » Se vas diminuindo pouco a pouco a cantidade de azucre que engades aos alimentos e bebidas, o padal adaptarase a desfrutar de sabores menos doces.
- » Substitúe os «cereais de almorzo» con azucre, chocolate, mel ou outros adozautes engadidos por flocos de avea, muesli, flocos de millo ou outros cereais sen adoza.
- » Muda o pan de molde por pan tradicional. Os pans brandos e mais a bolaría adoitan ter azucres engadidos, graxas non saudables e outros aditivos que o pan común non ten. Ademais, o pan tradicional, ao fomentar a mastigación, favorece o desenvolvemento dos dentes e mais as enxivas, e diminúe o risco de carie.
- » Substitúe os zumes e refrescos por auga.
- » Evita o consumo habitual de galletas ou bolaría, deberían consumirse só de xeito ocasional, mesmo as caseiras.
- » Fai os pasteis na casa e utiliza pouco azucre (na maioría das receitas pódese reducir o azucre á metade ou substituír por outros adozautes máis naturais coma os plátanos ou os dátiles). Podes conxelalos en porcións para poder gozalos en poucas cantidades e de cando en vez.
- » Evita as sobremesas lácteas azucradas, no seu canto ofrece iogur natural adoza, opcionalmente, con froita fresca.
- » Troca os xeados comprados por polos caseiros feitos con batidos de froitas.
- » Desconfía da publicidade, moitas veces anuncian produtos salientando as vantaxes das froitas ou os lácteos, mais só teñen unha pequena porcentaxe deses ingredientes e un exceso de azucre, saborizantes, colorantes e demais aditivos.

Menos sal

A maioría (case 3/4 partes) do sal que se consume a diario non se engade manualmente, senón que procede dos alimentos procesados e ultraprocesados; sobre todo dos derivados cárnicos (embutido, xamón, salchichas etc.), os queixos, os pratos preparados e o pan.

Aumenta o risco de sufrir

hipertensión arterial
problemas cardiovasculares
retención de líquidos
cancro de estómago
problemas renais
osteoporose
asma

CONSUMO RECOMENDADO: MENOS DE 5 G/DÍA, IODADO
CONSUMO REAL EN ESPAÑA: O DOBRE DO RECOMENDADO

Ideas

- » Minimiza o consumo de alimentos precociñados, embutidos, xamón, galletas, conservas e snacks, xa que conteñen grandes cantidades de sal.
- » Cando cociñes, usa especias e herbas para dar sabor aos pratos sen necesidade de engadir tanto sal.
- » Algúns ingredientes industriais (salsa de tomate, caldos...), conteñen grandes cantidades de sal. Intenta facelos na casa con menos sal e conxelalos para cando os precises. É máis barato e saudable.
- » Reduce pouco a pouco as cantidades de sal que engades ás comidas, verás que o padal se vai afacendo a se gorentar con sabores menos salgados.
- » Emprega sal mariño sen refinar, é máis rico en minerais e produce menos retención de líquidos ca o sal común.
- » Intenta que os nenos e nenas (que están educando o seu padal) non se afagan a sabores excesivamente salgados dende idades temperás.

Menos alimentos ultraprocesados

Os alimentos ultraprocesados son aqueles produtos elaborados con aditivos que non se adoitan empregar nunha cociña doméstica, como conservantes, estabilizantes, potenciadores do sabor, colorantes, aromatizantes ou emulxentes; e con outros ingredientes de pouco valor nutricional como azucre, aceites refinados, e sal. Non conteñen produtos frescos ou contéñenos en cantidades ínfimas.

Na actualidade, un terzo das calorías que se toman a diario proveñen de produtos ultraprocesados. Entre as causas do crecente consumo deste tipo de elaborados destacan a facilidade para atopalos en calquera lugar, a practicidade para consumilos, o económico do seu prezo, as potentes campañas publicitarias que os promocionan e os seus sabores intensos, que mesmo poden xerar síntomas semellantes aos provocados polas adicións.

CONSUMO RECOMENDADO: NON SE RECOMENDA!

CONSUMO REAL EN ESPAÑA

A

proximadamente un terzo das calorías que se toman decote proveñen de produtos ultraprocesados.

Achega negativa

sal, azucre, graxas saturadas ou trans
aditivos innecesarios
nitritos e nitratos, sulfitos,
ingredientes de baixa calidade

Aumentan o risco de sufrir

hipertensión
diabetes
sobrepeso
colesterol
algúns tipos de cancro

Ideas

- » Evita comprar de xeito habitual produtos como alimentos empanados, pans envasados, patacas frixidas tipo *chips* e outros *snacks*, margarinas, prebes, pratos precociñados, hamburguesas, salchichas ou sopas instantáneas.
- » Substitúe estes produtos por preparacións caseiras, se a túa dieta habitual é saudable e baseada en produtos frescos, podes consumir puntualmente algún produto industrial sen que afecte á túa saúde.

COIDA O MEDIO AMBIENTE

- » Elixe sempre que sexa posible produtos de **proximidade**, teñen un menor custo ambiental. Ademais, se compramos directamente a produtores e produtoras locais axudaremos á economía local, ao desenvolvemento rural e do territorio, e á redución da contaminación derivada do transporte.
- » Sempre que poidas, merca alimentos de **producción ecolóxica**, son máis nutritivos, saudables e respectuosos co medio ambiente.
- » Compra verduras e froitas frescas de **tempada**, son máis gustosas e máis económicas e tamén teñen menor impacto ambiental.
- » Compra peixe fresco das **variedades máis sostibles**, en peixarías de confianza. En Galicia péscase gran variedade de peixes brancos e azuis. Entre os brancos atopamos: pescada, maruca azul (peixe pau), maruca, bacallau, lirios e raia. E entre os azuis, xarda, chicharro, xureliño e sardiña. Tamén se pescan cefalópodos como choupa e polbiños.
- » Lembra que **reducir o elevado consumo de carne** é conveniente tanto por motivos de saúde como para protexer o medio ambiente e mais o benestar animal. Ademais, se reduces o teu consumo de carne ás túas necesidades reais (ver táboa de frecuencia e gramaxes), e altérnala con proteína vexetal, poderás mercar carne de mellor calidade.

» **Evita malgastar os alimentos** cos consellos e ideas que che damos en diferentes apartados desta guía como:

- ⋮ limpar, cortar e conxelar a verdura e froita que non poidas consumir e estea a piques de se estragar
- ⋮ planificar a compra e os menús semanalmente para non mercar máis do que poidas consumir
- ⋮ pesar as racións segundo a táboa de gramaxes que che ofrecemos para evitar deixar comida no prato
- ⋮ aproveitar as sobras para elaborar sopas, lasañas, croquetas, hamburguesas ou outros pratos.

Reduce o consumo de plásticos

- » Cando compres produtos frescos como verduras, froitas, carnes ou peixes, evita aqueles que se presentan envasados en bandexas de plástico e outros recipientes semellantes.
- » Compra todo o que poidas a granel: as legumes, os froitos secos, as sementes, os cereais. E de ser posible con envases reutilizables.
- » Vai á compra con bolsas reutilizables.
- » Bebe auga da billa, utiliza filtros se o sabor non che resulta agradable. Evita mercar auga embotellada e, se o fas, compra garrafas no canto de botellas, aforrarás cartos e reducirás os residuos plásticos.
- » Pequenos xestos como substituír o papel de aluminio do bocadillo por portabocadillos de tea ou outros materiais reutilizables, poden supoñer unha diferenza a grande escala, pensa que pequenos xestos están ao teu alcance.
- » Lembra que reciclar non é suficiente, debemos reducir a cantidade de residuos non biodegradables que producimos. Cantos máis consumidores refuguemos os produtos profusamente envoltos ou envasados en plásticos, antes substituirán este tipo de envoltorios e envases os seus produtores.

CALENDARIO PRODUTO DE TEMPORADA

...a cesta da Biosfera mellos no seu tempo!



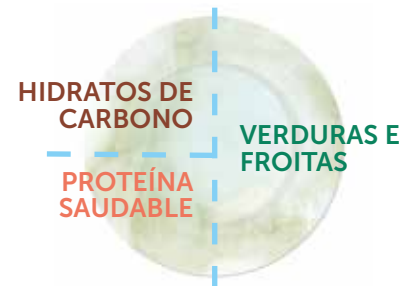
	ACELGA	ALLO TENRO	BERENXENA	BRÓCOLI	CABACINA	CABAZA	CEBOLA CHATA	CENORIA	CHICHARO	COLIFLOR	ESPINACA	FABA	FEIXÓN VERDE	GRELO/NABIZA	LEITUGA	PATACA	PEMENTO ITALIANO	PEMENTO MORRÓN	PEMENTO PADRÓN	PORRO	REMOLACHA	REPOLO BETANZOS	TIRABEQUE	TOMATE	VERZA
INVERNO	ENERO	●		●		●	●	●		●	●	●	●		●					●	●	●		●	●
	FEBRERO	●		●		●	●	●		●	●	●	●		●					●	●	●		●	●
	MARZO	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●		●					●	●	●		●	●
PRIMAVERA	ABRIL	●		●	●			●	●	●	●	●	●		●					●	●	●		●	●
	MAYO	●		●	●			●	●	●	●	●	●		●					●	●	●		●	●
	JUNIO	●		●	●	●		●	●	●	●	●	●		●				●	●	●		●	●	●
VERÁN	JULIO	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●		●	●	●
	AGOSTO	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●		●	●	●
	SETIEMBRE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●		●	●	●
OUTONO	OCTUBRE	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●		●	●	●
	NOVIEMBRE	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●		●	●	●
	DICIEMBRE	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●		●	●	●

marinasbetanzos.gal



DESCARGA AQUÍ A
GUIA DE PRODUCTORES
DA BIOSFERA

O PRATO SAUDABLE



O prato saudable é unha guía elaborada por expertos en nutrición da escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard. Dende hai uns anos vén substituíndo ou complementando a pirámide nutricional, por ser máis práctica e doada de interpretar. Baséase na proporción ideal na que deberíamos combinar os diferentes grupos de alimentos que precisamos en maior cantidade: verduras e froitas, hidratos de carbono, proteínas animais e vexetais; acompañados de graxas saudables, coma o aceite de oliva, e de auga como bebida principal.

Este esquema ten en conta non só a proporción dos diferentes alimentos senón tamén a súa calidade:

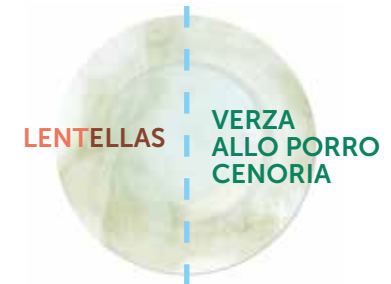
- » **Verduras e froitas:** de tempada, de diferentes cores e o máis variadas posible. Neste grupo non se inclúen as patacas.
- » **Hidratos de carbono:** cereais (arroz, paínzo ou millo miúdo, millo, trigo, avea etc.), legumes e derivados (pan, pasta etc.) Recoméndase priorizar os integrais, máis ricos en fibra e minerais. A este grupo pertencen tamén os tubérculos farináceos, coma as batatas e as patacas. Neste caso tamén é importante a variedade, polo tanto, débese procurar diversificar as fontes para non abusar de refinados (brancos), trigo e patacas.
- » **Proteínas:** legumes, froitos secos, peixes e mariscos, ovos, lácteos,

carnes brancas (polo, pavo, coello) e carnes vermellas (vitela, boi, porco...) e os seus derivados: friames e embutidos. Débense priorizar as de orixe vexetal e evitar o abuso das proteínas animais, especialmente das carnes vermellas e procesadas. As legumes son, á vez, fonte de hidratos de carbono e de proteínas, polo tanto, se se combinan con verduras poden constituír un prato completo sen necesidade de engadir fontes de proteína animal.

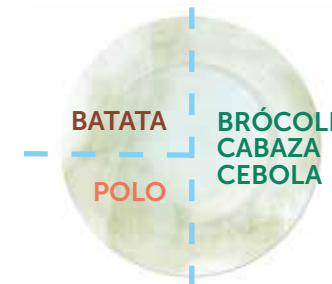
Exemplos de pratos saudables para xantares e ceas de inverno



Cabaza e cebola con arroz integral e peixe á prancha



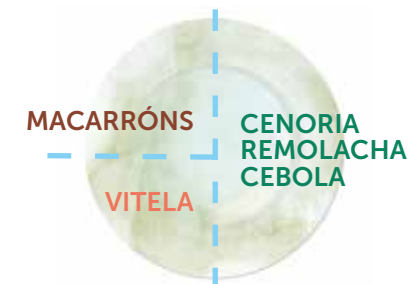
Lentellas estufadas con verza, allo porro e cenoria



Salteado de brócoli, cabaza, cebola e polo con puré de batata



Verduras ao forno con patacas e peixe



Macarróns con sofrito de inverno e vitela picada

OS RETOS EN FAMILIA

Mellorar a alimentación familiar é un reto que redundará en saúde para todos os membros da familia. O punto de partida neste proceso transformador é identificar a nosa situación actual e marcar obxectivos que nos motiven. É importante que toda a familia participe nas eleccións que se tomen. Para comezar, propoñémosvos os seguintes retos:

(+) Verduras: Introducir máis verduras de tempada na alimentación cotiá.

Como? Listade as verduras que comedes na casa e separádeas segundo o calendario de tempada: as que se dan todo o ano, as de verán e as de inverno. Elixide dúas novas para introducir no verán e dúas para inverno (ver páx. 38).

A clave para mellorar a nosa saúde está en aumentar o consumo de verduras en variedade e cantidade. É importante tomar nota do punto de partida como un reto importante a conseguir de xeito progresivo. Recomendamos comezar por 50 g/infantoxuvenil e 100 g/adulto por comida, e incrementar paseniño ata alcanzar os 100 e 200 g, respectivamente.

(+) Cereais integrais: Introducir máis cereais integrais.

Como? a) Un día á semana, trocade un cereal branco de consumo

habitual, coma o arroz ou a pasta, polo seu equivalente integral.

b) Introdúcese no voso menú un novo cereal en gran como a aveia, que se adoita consumir en copos no almorzo, pero pódese consumir tamén enteiro como substituto do arroz.

(+) Legumes: Incorporar comidas de proteína 100 % vexetal.

Como? Elixide dous días á semana para comer legumes sen acompañalas de proteínas animais. Assignade unha comida e unha cea, buscade receitas para comezar o reto e aumentade os días de consumo de proteína vexetal.

(-) Proteínas animais: Axustar o consumo ás necesidades.

Como? Nas comidas e ceas pesade as proteínas animais aplicando a táboa de gramaxes (ver páx. 48) en función das idades dos membros da familia. Se axustades o consumo ás vosas necesidades reais, poderedes mercar alimentos de mellor calidade.

Non se trata de volverse vexetarianos ou veganos, senón de ampliar opcións e practicar **unha dieta máis variada e sostible**.

A PLANIFICACIÓN DAS COMIDAS

As persoas que comparten a mesa deberan compartir tamén, en diferentes graos, a planificación, compra, preparación e limpeza posterior. Planificar xuntos os menús semanais, incluíndo suxestións de todos e alternando diversos pratos, pode ser unha boa oportunidade para que os nenos e as nenas aprendan a se alimentar de xeito equilibrado e para mellorar a predisposición e aceptación dos pratos preparados.

Podedes facer unha gran lista, en familia, dos pratos que vos gusten e sabades preparar, o mesmo de receitas que vos gustaría probar, e tela a man cando deseñades o menú para que non se vos esgoten as ideas. Cando teñades a lista completa podedes dividila segundo as tempadas, poñendo as receitas que levan tomate ou pemento, por exemplo, na de verán. Así, á hora de decidir o menú da semana só teredes que elixir as receitas que máis vos apetecen da lista correspondente, tendo en conta os pasos que explicamos máis adiante.

Ofrecer unicamente os pratos preferidos dos nenos e nenas, co fin de axilizar ou facer menos pesado o tempo dedicado á comida, é un erro. Limita a variedade nutricional da familia e dificulta a predisposición a probar novos alimentos. Como persoas adultas correspóndenos ofrecer un patrón alimentario saudable e variado aos nosos fillos e fillas.

Que un alimento non guste ao principio, non significa que non vaia gustar

máis adiante. Ás veces probar unha receita nova pode ser suficiente para que ese alimento sexa aceptado. Porén, para que os nenos e nenas se abran a probar novos ingredientes é indispensable que confíen en que imos respectar a súa decisión de comelos ou non. Se os forzamos a comer un prato que non lles gusta, negaranse a probar futuras receitas.

Por outra banda, debemos poñer atención aos nosos prexuízos cando deixamos de ofrecer un alimento supoñendo que non lles vai gustar ou porque a nós mesmos non nos guste. Esta actitude, moitas veces inconsciente, privaos de probar algo que podería gustarlles e de ter unha dieta máis variada.

Outras actividades interesantes para facer en familia poden ser: ir comprar e aprender a facelo con criterio, lendo as etiquetas; ensinarlles a coñecer dende idades temperás; e comentar de maneira crítica os anuncios de alimentos que aparecen na televisión ou outros medios, se é que os piden.



ORGANIZARSE NA CASA

(CHAVES PARA QUE RESULTE MÁIS DOADO ALIMENTARSE BEN)

- » **Volver á compra dos alimentos básicos, frescos:** froita, verduras e hortalizas frescas, legumes, aceite de oliva virxe, froitos secos (ao natural ou pouco tostados), sementes, pan integral, patacas, batatas, pasta, arroz e outros cereais integrais, peixe, carne branca, ovos etc. Ter unha despensa chea de ingredientes saudables, e verduras na neveira, axudaravos a improvisar mellores receitas cando non teñades previsto que cociñar.
- » **Gozar coa preparación dos alimentos:** recuperae as posibilidades gastronómicas da vosa contorna e innovade coas receitas e a cociña actuais. Cociñar é un acto gratificante e non ten por que requirir por forza de demasiado tempo ou habilidades.
- » **Deseñar o menú para toda a semana:** así é máis doado comprobar se repetimos de máis algún alimento ou esquecemos outros.
- » **Ter en conta o menú escolar para complementalo coas ceas:** así vos aseguraredes de que a alimentación sexa variada e equilibrada. En primeiro lugar, prestade atención ás cantidades, frecuencia e variedade de verduras e carbohidratos, pois son os alimentos básicos que precisan consumir decotío. En segundo lugar, fixádevos en que tipos de proteínas comerán esa semana e cales faltarían para acadar as frecuencias

recomendadas (ver *Cadro de frecuencia e gramaxes por ración e idade*, p. 48). Pensade en pratos que vos gusten con esas proteínas que faltan e distribuídeos nas ceas da semana, intentando que non queden comidas consecutivas coa mesma proteína. Como na actualidade existe a tendencia a comer demasiadas proteínas animais, o máis recomendable é que se ao mediodía no colexio comeron peixe ou carne, pola noite haxa ovos, legumes ou lácteos, e viceversa.

SE AO MEDIODÍA COMERON				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VERNES
polo	legumes	vitela	ovo	peixe
POLA NOITE PÓDESE OFRECER				
ovo	peixe	queixo	polo	legumes

- » Con frecuencia **é máis práctico preparar pratos únicos** que inclúan hidratos de carbono, verduras e proteínas. Por exemplo: arroz integral con verduras e ovo duro.
- » **Facer unha lista dos ingredientes necesarios para facer todas as receitas da semana.** Comprobade cales deses ingredientes xa tedes na casa e cales precisades mercar. **Facer a compra semanalmente** pode axudarvos a aforrar tempo.
- » **Aproveitar a fin de semana anterior, ou un día máis libre, para adiantar procesos:** cociñar legumes, cereais, verduras, facer un caldo, un mollo ou unha crema, por exemplo. Son preparacións que se poden gardar no frigorífico ou conxelar. Isto axudará a que durante a semana non vos leve tanto tempo ter a cea lista.
- » **Compartir o deseño do menú, a compra e a cociña entre todos os membros da familia,** sempre que sexa posible. Ademais de aprender e gozar xuntos, axuda a que os nenos e nenas se impliquen máis e estean máis dispostos/as a probar comidas novas.

FRECUENCIA E GRAMAXES POR RACIÓN E IDADE				
ALIMENTO	CANTIDADE DE RACIÓNS	3-6 ANOS	7-12 ANOS	ADULTOS
VERDURAS	2 ao día	120 g	150 g	200 g
FROITAS	2-3 ao día	125 g	150 g	200 g
ARROZ/PASTA	en cada comida	40 g	60 g	80 g
PATACAS		125 g	150 g	150 g
OUTROS CEREAIS		20-40 g	30-60 g	40-80 g
LEGUMES	mín. 3-4 semana	40 g	50 g	70 g
OVOS	3-4 semana	1 u	1-2 u	1-2 u
PEIXE	2-3 semana	70-80 g	100-120g	125-150g
POLO/COELLO/PAVO	2-3 semana	30-60 g	80-90 g	100-125g
TENREIRA/PORCO	máx. 2 semana	30-60 g	80-90 g	100-125g
QUEIXO	1-3 ao día en total	25-30 g	40-60 g	40-60 g
IOGUR		1/2 - 1 u	1 u	1-2 u
FROITOS SECOS	3-7 semana	15-20 g*	15-20 g	20-30 g
PAN INTEGRAL		30 g	40 g	40 g

En todos os casos a gramaxe é orientativa. Debe respectarse a autorregulación dos nenos e nenas e non forzalos a comer.
O peso de legume é en cru, o do peixe, limpo, e o da carne, sen ósos.
*Para evitar riscos de atragoamento, a esta idade é mellor ofrecelos triturados.
FONTES: SENC E ASPCAT

AS COMIDAS DO DÍA

ALMORZO, MEDIA MAÑÁ E MERENDA

En España, un 8% dos nenos e nenas non almorza, e dun 20 a un 30% fai-no de xeito insuficiente. 44,5% dos escolares inclúen no seu almorzo habitual bolaría, galletas, zumes comerciais ou batidos, todos ingredientes con baixo nivel nutricional que deberían consumirse só ocasionalmente.

É importante organizarse para poder dispoñer dun mínimo de 10-15 minutos para almorzar antes de saír para a escola.

Un aperitivo a media mañá é un complemento do almorzo, polo tanto, é recomendable que inclúa alimentos que non se inclúan no primeiro, por exemplo: se se almorzou leite e pan con aceite, para media mañá sería unha boa opción unha peza de froita.

Tanto no almorzo de media mañá coma na merenda, as cantidades deben ser moderadas para evitar que as crianzas queden sen apetito para a seguinte comida principal.

A merenda é outro dos momentos nos que hai que ter coidado e non caer en opcións pouco saudables como a bolaría, os zumes industriais ou as galletas.

Estas son algunhas ideas para almorzos, xantares e merendas saudables:

- » Iogur natural con granola e froita
- » Pan integral con aceite de oliva virxe
- » Leite (animal ou vexetal) con canela
- » Froitas de tempada
- » Batido de leite (animal ou vexetal) e froita
- » Pan integral con manteiga de froitos secos ou tahini (crema de sésamo)
- » Pan de sementes con aceite de oliva virxe e rodas de tomate no verán ou cenoria cocida no inverno.
- » Bocadillo integral de queixo e leituga
- » Bocadillo integral de hummus
- » Gachas de avea con froitos secos e froita
- » Tostada de pan integral con queixo e pera
- » Tostada de pan integral cunhas gotas de mel e queixo
- » Tortilla francesa
- » Tortilla, quiche, pizza caseira ou outras sobras saudables da noite anterior
- » Galletas caseiras de plátano e avea sen azucre
- » Biscoito caseiro sen azucre
- » Compota de mazá sen azucre con granola
- » Pauíños de cenoria ou de cogombro, tomatiños cereixa (segundo a tempada)
- » Chícharos de raposo (chícharos bravos) e olivas (é conveniente lavalos para sacarles o exceso de sal; antes de mercalos hai que asegurarse de que non teñan potenciadores do sabor como o glutamato monosódico; é preferible evitar as olivas con sabor a anchoa)

A COMIDA E A CEA

Na nosa cultura a comida do mediodía é a máis importante do día. Os rapaces e rapazas poden facela no colexio ou na casa. En calquera caso, debe constar de todos os grupos de alimentos e nas proporcións marcadas polo método de *O prato saudable* (ver páx. 40). As mesmas proporcións do prato poden trasladarse á estrutura de primeiro e segundo.

Este xantar debe darnos enerxía suficiente para levar a cabo as actividades do día, polo tanto, debe ser suficiente e, no posible, debe conter cereais integrais, xa que a súa enerxía se vai absorbendo pouco a pouco e dura máis tempo.

Para beber ofreceremos sempre auga. Para cociñar e aderezar, preferiremos aceite de oliva virxe.

A cea débese elixir pensando en complementar os alimentos xa tomados nas outras comidas do día (ver cadro páx. 47). Debe ser unha comida máis lixeira que a do mediodía e doada de dixerir, xa que despois iremos durmir. Como en todas as comidas principais, a metade debería estar composta de verduras. Para a cea é mellor que sexan verduras cociñadas, xa que se dixiren máis doadamente. Por exemplo: unha crema, verduras salteadas, ao vapor, ao forno ou á prancha. Acompañadas de pequenas cantidades de hidratos e proteínas, como unha tortilla francesa e un pouco de pan, ou unha pataca coas verduras e un ovo duro, un pouco de arroz ou pasta nunha sopa, unhas lentellas vermellas nunha crema de verduras, uns anaquiños de polo no salteado de verduras etc.

OCASIÓNS ESPECIAIS

COMIDAS FÓRA DA CASA

Se imos ir de excursión e imos comer fóra da casa, podemos levar alimentos para facer un pícnic, por exemplo: unha ensalada de pasta ou de legumes, croquetas ou empanada caseira, bocadillos de pan integral, queixo e verduras crúas ou asadas, paté vexetal e pauíños de verduras (cenorias, nabo, apio...).

Se imos comer nun restaurante, unha boa opción é pedir diferentes pratos para compartir; é unha oportunidade para probar maior variedade de comidas e ampliar os nosos gustos. Os menús infantís non son aconsellables nin necesarios, adoitan ser pratos menos saudables e acaban limitando o padal dos nenos e nenas.

FESTAS OU CELEBRACIÓNS

Un aniversario é un día especial onde se poden consumir alimentos que non se consumen habitualmente, así e todo, hai moitas opcións que son ao mesmo tempo saborosas, atractivas e saudables.

Algunhas ideas:

- » tomatiños cereixa, no verán
- » tostadiñas con paté vexetal
- » paté vexetal con pauíños de pan e cenoria
- » froita de tempada pelada e cortada (a sandía e o melón podes servilos cortados en anaquiños ou boliñas usando como recipiente a súa propia pel)
- » espetos de froitas de diferentes cores: banana, melocotón, amorodos...
- » bocadilliños de pan integral con queixo e tomate
- » flocos de millo caseiros (son moi doados de facer)
- » dados de queixo, olivas
- » froitos secos
- » froita desecada
- » pizza caseira ou quiches
- » tortillas de patacas, de verduras
- » tortiñas de millo ou de arroz
- » empanada caseira
- » augas saborizadas (con rodas de limón, de cogombro, de laranxa, menta...)
- » batidos caseiros de froita con iogur, leite ou bebida vexetal
- » macedonia
- » madalenas, galletas ou pasteis caseiros elaborados con aceite de oliva virxe e pouca cantidade de azucre (ou adoçados con plátanos ou dátiles)
- » polos de xeados caseiros (feitos con batidos de froitas)
- » pan con chocolate negro ou marmelada caseira
- » Zumes naturais ou batidos con auga

Outras cousas a ter en conta:

É preferible elixir lugares ao aire libre onde os nenos e nenas poidan correr e xogar libremente.

É recomendable usar vasos, pratos e recipientes reutilizables para reducir os residuos, sobre todo os de plástico.

ADOLESCENCIA E ESTEREOTIPOS

Cómpre que, ao chegar á adolescencia, tanto os rapaces coma as rapazas adquirisen hábitos alimentarios saudables, así como coñecementos básicos sobre nutrición e certo grao de autonomía na cociña que lles permita preparar pratos sinxelos, pero saudables, e os motive a aprender novas receitas.

Os medios de comunicación, a publicidade e a moda transmiten un ideal de beleza moi estereotipado e pouco real, que asocia delgadeza con éxito social. Debemos axudar aos nosos fillos e fillas adolescentes a desenvolver unha visión crítica e unha seguridade suficientes como para elixir a súa propia comida e gozar do pracer de comer, á marxe das presións sociais.

E, unha vez máis, temos que ser conscientes de que somos un exemplo para eles e elas, se nos ven preocuparnos en exceso pola aparencia, o corpo e mais a estética, é probable que tamén aprendan a preocuparse por estas cuestións.

ACTIVIDADE FÍSICA

Segundo o informe do estudo PASOS 2019 sobre a actividade física, os estilos de vida e a obesidade da poboación española de 8 a 16 anos, só un 36,7 % da poboación infantil e adolescente cumpre coa recomendación da Organización Mundial da Saúde de facer ao menos 60 minutos ao día de actividade física moderada-intensa. O incumprimento desta recomendación é maior entre o xénero feminino (70,1%) que entre o masculino (56,1%); e tamén é maior na poboación adolescente (69,9%) respecto á poboación infantil (56,1%).

Para equilibrar o peso hai que igualar a enerxía que se inxire e a que se gasta. Se se inxire máis da que se gasta, aumentarase de peso. Polo tanto, non só é importante controlar o que se come para regular a enerxía que ingresa no organismo, senón tamén o que se gasta ou queima. O xeito de queimar máis enerxía é aumentar a actividade física.

Facer exercicio é moito máis doado se encontramos unha actividade que nos guste e a compartimos con outras persoas. Non se trata de sacrificarse para manter un peso saudable, senón de divertirse, gozar e relaxarse coa súa práctica.

Algunhas ideas para facer un pouco de exercicio cada día: ir a pé ou en bicicleta ao colexio, subir as escaleiras en vez de usar o ascensor, facer competicións utilizando un podómetro para ver quen camiña máis, poñer música en casa e bailar...

É importante limitar o tempo dedicado ás pantallas (televisión, ordenador, consolas, tabletas etc.) a non máis de 2 horas ao día. O estudo PASOS

sinala que a poboación infantojuvenil española dedica ás pantallas arredor de 3 horas ao día entre semana e 4,5 horas as fins de semana. Os nenos e nenas de 10 anos dedícanlles máis tempo que á actividade física. E a maior idade, maior uso de dispositivos con pantallas.

Gocemos nós tamén facendo actividade física e levando un estilo de vida saudable.

RECEITAS

Quiche de brócoli e cabaza + Ensalada de uva e sésamo

Sopa de verduras, polo e pasta integral

Cuscús de coliflor + Ensalada de pebidas

Arroz de coliflor salteado con verduras

Pasta con verduras ao forno + Ensalada de brócoli

Polbo con patacas ao carazo e base de xenos

***Mujaddara* + Ensalada de apio**

Biscoito de cabaza e noces

Crema de cabaza e cacao

Biscoito de cenoria sen glute

Galletas de flocos de avea e plátano

Xunto ao peso en gramos das verduras atoparás un equivalente en pezas, as letras P, M e G, ao carón da cantidade, significan: pequeno, mediano e grande, respectivamente.

QUICHE DE BRÓCOLI E CABAZA

ENSALADA DE UVA E SÉSAMO

PARA 4 PERSOAS



INGREDIENTES

Para a masa integral

400 g de fariña integral
120 ml de aceite
200 ml de auga
50 gr. de sementiñas de sésamo (4 c/s)
Sal e pementa ao gusto

Para o recheo

150 g de cabaza
100 g de brócoli
120 g de cebola morada (1P)
1 culleradiña de curry
1 culleradiña de tomiño
3 ovos batidos
1 iogur natural
Aceite de oliva virxe extra,
sal e pementa ao gusto

Para a ensalada

200 g de leituga
75 g de uva
1 cullerada de sésamo

ELABORACIÓN

Masa

1. Nun recipiente mestura todos os ingredientes ata formar unha bóla.
2. Tapa o recipiente para que non se reseque a masa e deixa repousar no frigorífico 30 min.
3. Prequento o forno a 200°.
4. Estira a masa sobre unha superficie enfariñada, coloca nun molde de 22 cm de diámetro e recorta o sobrante dos bordos. Pica toda a base cun garfo e mete no forno 15 minutos.
5. Mentres se cociña a masa, fai o recheo.

Recheo

1. Pica a cebola en dados pequenos, corta miúda a cabaza pelada e as flores do brócoli.
2. Nun bol bate os ovos co iogur, o curry, o tomiño, sal e pementa.
3. Engade as verduras, mestura e verte dentro do molde coa base de masa.
4. Volve introducir o recipiente no forno a 180° durante 20 minutos ou ata que se vexa callado o recheo.

Ensalada

1. Corta e lava a leituga.
2. Engade as uvas, partidas pola metade, se son moi grandes.
3. Engade sésamo torrado e aduba con aceite de oliva.

NOTAS E SUXESTIÓNS

» Podes substituír o brócoli por coliflor e a cabaza por batata ou cenoria

» O iogur podes substituílo por 150 ml de crema vexetal para cociñar (tamén coñecida como «nata» vexetal)

» Podes substituír as uvas por cuarteiróns de laranxa

SOPA DE VERDURAS, POLO E PASTA INTEGRAL

PARA 6 PERSOAS

INGREDIENTES

180 g de allo porro (2)
180 g de cenoria (3)
180 g de cabaza (1/4)
280 g de peituga de polo (2)
180 g de pasta integral
9 g de sal



ELABORACIÓN

1. Lava e corta a cenoria e o allo porro en rodas grosas. Lava, pela e pica a cabaza en anacos de 3 cm aprox.
2. Nunha pota mediana, pon 2 l de auga e engade a peituga de polo enteira e mais a cenoria. Deixa cocer 6 min.
3. Engade os porros.
4. Pasados 4 min engade a cabaza.
5. Engade o sal, e deixa cocer ata que a verdura estea tenra, sen deixar que se pase de máis.
6. Retira a peituga de polo.
7. Tritura a sopa coa verdura, quedará unha sopa espesa, case una crema.
8. Engade entón a pasta e cócea na sopa xa triturada.
9. Esmiúza a peituga de polo e engádea á sopa cando a pasta estea feita.

NOTAS E SUXESTIÓNS

- » É unha sopa que lles encanta aos nenos e nenas, e se é cunha pasta tipo macarróns ou espirais de cores, mellor.
- » Adoita quedar unha sopa espesa, case crema, pero se queremos que

sexa máis lixeira engadiremos máis auga ao inicio da cocción.

- » Pódese substituír a pasta por arroz integral, tamén ten moi boa aceptación.

CUSCÚS DE COLIFLOR ENSALADA DE PEBIDAS

PARA 4 PERSOAS

INGREDIENTES

Para o cuscús

500 g de coliflor (1M)
1 dente de allo
80 g de allo porro (1/2)
100 g de cenoria (1)
40 g de apio (1 rama)
80 g de cebola (1/2)
40 g de remolacha (1P)
400 g de garavanzos cocidos
Curry ou cúrcuma en po
Sal
Medio limón
Aceite de oliva virxe extra

Para a ensalada

150 g de leituga (1/2)
100 g de pebidas de xirasol e de cabaza

ELABORACIÓN

1. Limpa a coliflor e rélaa cun relador manual ou ben pícaa nun robot de cociña.
2. Lava e corta o resto das verduras en dados pequenos.
3. Nunha tixola, con dúas culleradas de aceite, sofrite as verduras picadas e o allo cun chisco de sal. Retíraas da tixola cando as vexas xa tenras.
4. Nesa mesma tixola, con outras 2 culleradas de aceite, engade a coliflor e saltéaa ata que estea feita.
5. Retira da tixola e engade curry ou cúrcuma e o zume de medio limón.
6. Xunta a mestura de verduras coa coliflor.
7. Engade os garavanzos cocidos.

Ensalada

1. Lava e corta a leituga e escórrea ben.
2. Torra as pebidas e engádeas á leituga.
3. Aduba con aceite de oliva.

NOTAS E SUXESTIÓNS

- » Prepara este prato cunha coliflor fresca para poder relala máis doadamente.
- » Podes usar outra legume en lugar dos garavanzos.

- » Podes engadir pirixel picado se che gusta, quedalle xenial a este prato.
- » Se non che gusta o curry ou a cúrcuma, podes darlle un toque de sabor con ourego e tomiño.

ARROZ DE COLIFLOR SALTEADO CON VERDURAS

PARA 6 PERSOAS



INGREDIENTES

600 g de coliflor
300 g de brócoli
300 g de nabizas
180 g de cenoria
120 ml de aceite de oliva
50 g de allo picado
Sal e pementa ao gusto

ELABORACIÓN

1. Lava e coce ao vapor a coliflor enteira con talo, uns 12 min, sen que se pase de máis.
1. Unha vez cocida, tritúraa lixeiramente nunha picadora, o xusto para que visualmente pareza arroz.
2. Coce tamén o brócoli uns 12 min e as nabizas uns 20 min.
3. Relá a cenoria crúa.
4. Nunha tixola, bota o aceite e o allo, dórao un pouquiño, e engade a cenoria relada. Saltea.
5. Engade a coliflor picada e saltea uns 5 min, salpementa.
6. Incorpora os xenos picados previamente e mais o brócoli.



NOTAS E SUXESTIÓNS

- » Se non podes facer a coliflor ao vapor, podes cocela en auga.
- » Cando cociñes verduras con talo coma o brócoli ou a coliflor, se só queres empregar a flor porque o talo non che serve para a receita, non o tires, unha vez cocida a peza enteira, corta o talo e gárdao,

podes usalo nunha crema de verduras.

- » Esta é unha receita ideal para persoas ás que non lles gusta a coliflor enteira. Aos nenos e nenas encántalles.
- » As verduras pódense elixir ao gusto, o ideal é utilizar as que sexan de tempada.

PASTA CON VERDURAS AO FORNO

ENSALADA DE BRÓCOLI

PARA 4 PERSOAS

INGREDIENTES

Para a pasta

500 g de tallaríns
200 g de cebola (2P)
300 g de batata (1M)
150 g de nabo
250 g de cabaza
1 culleradiña de romeu
1 culleradiña de tomiño
1 culleradiña de allo moído
1 chisco de sal
1 chorriño de aceite

Para a ensalada

400 g de brócoli (1P)
1 mazá
60 g de noces peladas

ELABORACIÓN

1. Prequentas o forno a 160°.
1. Limpas, pela e pica a cebola, a batata, a cabaza e o nabo.
2. Colocas nunha bandexa de forno, engades unha chisca de sal, un chorriño de aceite e as herbas aromáticas e mesturas todo ben.
3. Enfornas 20 minutos ou ata que a verdura estea feita.
4. Coce e escorre a pasta.
5. Engades as verduras.

Ensalada

1. Limpas e cortas o brócoli conservando as flores.
2. Pón unha pota con auga ao lume e, cando ferva, bota o brócoli.
3. Pasados tres minutos sácao, mergúllao en auga fría e escorre.
4. Cortas a mazá en dados.
5. Colocas nun recipiente, engades a mazá e as noces.
6. Aderezas con aceite de oliva e vinagre de mazá.

NOTAS E SUXESTIÓNS

- » Propoñemos tallaríns pero podes usar outro tipo de pasta.
- » Proba con tallaríns de arroz se queres facer a receita sen glute.

» Podes substituír a mazá por pera ou por laranxa; as noces por amendoas; o brócoli por brócoli romanesco, coliflor morada ou lombarda picada moi fina.

POLBO CON PATACAS AO CARAZO E BASE DE XENOS

PARA 6 PERSOAS

INGREDIENTES

1 kg de polvo
600 g de patacas
600 g de xenos (brotes tenros de repolo)
120 ml de aceite de oliva virxe extra
9 g de sal gordo
6 g de sal fino
40 g de mestura de pemento doce e pemento picante

ELABORACIÓN

1. Coce o polvo ao vapor uns 40 min. Pícao cun escarvantes para comprobar que está cocido.
2. Pela, lava e trisca as patacas coma se fosen para guisar, pero fríteas.
3. Coce os xenos ao vapor ou en auga, cando estean feitos, escórreos e córtalos en xuliana.
4. Cando teñas todo, serve poñendo os xenos como base, as patacas por enriba e o polvo cortado en rodiñas, e condiméntao co sal gordo, o pemento e o aceite de oliva virxe, coma se fose «á feira».

NOTAS E SUXESTIÓNS

- » Tamén se poden utilizar nabizas ou grelos para esta receita.

MUJADDARA

ENSALADA DE APIO

PARA 4 PERSOAS



INGREDIENTES

Para a Mujaddara

140 g de lentellas en cru
120 g de arroz integral en cru
150 g de cogomelos
300 g de espinacas
400 g de cebola (3M)
1 cullerada de aceite de oliva
1 dente de allo
1 folia de loureiro
1 culleradiña pequena de comiño
½ limón, sal e pementa ao gusto

Para a ensalada

180 g de leituga (1/2)
80 g apio (1 rama)
40 g cenoria (1M)
aceite de oliva virxe extra, vinagre de mazá e sal ao gusto

ELABORACIÓN

Mujaddara

1. Lava o arroz e cóceo no dobre de auga fría.
2. Cando leve 10 minutos fervendo, engade as lentellas lavadas, 200 ml de auga quente, o loureiro e o comiño. Deixa cocer 25 minutos máis (se é necesario engade máis auga).
3. Escorre e reserva.
4. Limpa e corta os cogomelos en cadradiños, e pica as espinacas.
5. Pica o allo.
6. Saltea os cogomelos e as espinacas co allo e reserva.
7. Corta a cebola en rodas finas e rustre na tixola cunha cullerada de aceite de oliva, movéndoas para que tomen cor sen queimarse.
8. Mestura as espinacas e os cogomelos co arroz e as lentellas, coloca enriba a cebola rustrida, condimenta co zume de medio limón, sal e pementa ao gusto.

Ensalada

1. Lava a leituga, rela a cenoria e corta a rama de apio.
2. Mestúrao todo e adereza con sal, aceite de oliva virxe extra e vinagre de mazá ao gusto.

NOTAS E SUXESTIÓNS

- » A *Mujaddara* é un prato típico da cociña de Oriente Próximo.
- » O tempo de cocción variará segundo a calidade do arroz integral ou da lentella, entre 30 ou 40 min.
- » Podes empregar legume xa cocida e cociñar só o arroz.
- » Podes facer esta receita coas verduras ou fungos que máis che gusten.
- » Para a ensalada, podes combinar diferentes tipos de leituga ou brotes tenros, e tamén podes engadir mazá e nozes.

BISCOITO DE CABAZA E NOCES

PARA 12 RACIÓNS



INGREDIENTES

300 g de cabaza pelada e cortada
4 ovos medianos
200 g de panela ou azucre
300 g de fariña integral
150 g de noces peladas e picadas
75 g de aceite suave
1/2 sobre de fermento
1 culleradiña de canela
1 chisco de cravo
1 chisco de xenxibre
1 chisco de sal

ELABORACIÓN

1. Prequento o forno a 180°.
2. Tritura a polpa da cabaza crúa e mais o aceite co batedor ou a picadora, ata que quede reducida a puré.
3. Bate os ovos coa panela ou o azucre integral cun batedor de globo ou un eléctrico.
4. Agrega a fariña e o fermento peneirados, as especias, o sal e a cabaza. Remata de bater ben.
5. Verte a mestura nun molde de 22 cm previamente engraxado ou forrado con papel de forno.
6. Bota por enriba as noces picadas.
7. Enforna 40 min (ou o tempo necesario para que se faga ben por dentro). Pasado ese tempo pica cun pauíño o centro do biscoito; se sae limpo, está feita, se sae con restos de masa é que aínda lle falta.

NOTAS E SUXESTIÓNS

- » Podes poñer as noces picadas dentro da masa
- » Se non che gusta algunha das especias, cámbiaa. Podes probar con reladura de laranxa ou limón,

esencia de vainilla ou mesmo unhas sementiñas de anís.

- » Podes trocar as noces por piñóns ou polo froito seco que máis che guste.

CREMA DE CABAZA E CACAO

PARA 6 PERSOAS

INGREDIENTES

600 g de cabaza
1 L de leite
6-7 culleradas de agave o
4-5 de azucre de cana
integral
Un chisco de sal
2 culleradas de fécula
de pataca ou millo
(maicena)
30 g de cacao 100% puro
natural

ELABORACIÓN

1. Corta a cabaza e cocíñaao ao vapor.
2. Pasa polo batedor.
3. Nunha pota, mestura primeiro o leite coa maicena.
4. Engade o resto dos ingredientes e pon a pota a cocer ata que a mestura colla consistencia, removendo a miúdo.
5. Reparte en recipientes e deixa arrefriar.

NOTAS E SUXESTIÓNS

» Ideal para substituír as cremas de ovo (natas) tradicionais en casos de alerxia ou intolerancia ao ovo.

» Ao non levar ovo, aguantan máis tempo ben conservadas en frío. Uns 5-6 días sen problema.

BISCOITO DE CENORIA SEN GLUTE

PARA 6 PERSOAS

INGREDIENTES

120 g de iogur natural
ecolóxico
120 g de aceite de oliva
virxe extra
100 g de azucre moreno
120 g de fariña de millo
240 g de fariña de arroz
15 g de fermento sen
glute
120 g de cenoria relada
3 ovos
6 noces

ELABORACIÓN

1. Prequentá o forno a 175-180°.
2. Bate os ovos co azucre moreno.
3. Engade o iogur e mais o aceite e mestúraos.
4. Engade o resto de ingredientes secos, as fariñas e o fermento.
5. Por último, incorpora a cenoria e mestura ben.
6. Pono nun molde previamente engraxado ou con papel de forno.
7. Coloca as noces peladas por enriba.
8. Pono no forno a 175-180° uns 40 minutos.
9. Pícao e, se sae limpo, é que xa está.

NOTAS E SUXESTIÓNS

» É un biscoito zumarento, moi rico, apto para persoas con alerxias ou intolerancias ao glute.

» Pódese adaptar para intolerantes ou alérxicos á lactosa, usando iogur sen lactosa.

GALLETAS DE FLOCOS DE AVEA E PLÁTANO

PARA 20 GALLETAS



INGREDIENTES

230 g de flocos de avea
100 g de fariña
2 bananas maduras
50 g de panela
80 ml de aceite de oliva virxe
1 chisco de sal
1 culleradiña de canela
60 g de froitos secos (améndoas, noces, abelás...)
30 g de chocolate de barra

ELABORACIÓN

1. Prequentá o forno a 180°.
2. Pica en anacos pequenos os froitos secos.
3. Corta en anacos pequenos o chocolate.
4. Esmaga os plátanos cun garfo.
5. Nun recipiente, mestura os copos, a fariña, o fermento, o sal, a canela e mais a panela.
6. Engade os froitos secos, os anaquiños de chocolate, o plátano e o aceite. Mestura ben ata integrar todos os ingredientes.
7. Forra unha bandexa de forno con papel de enfornar.
8. Fai boliñas de masa e esmágaas na bandexa para dar a forma redonda de galleta.
9. Enforna durante 14 min aprox.

NOTAS E SUXESTIÓNS

- » As bananas teñen que estar ben maduras, cando teñas algunha xa madura que saibas que non vas comer, conxélaa xa pelada e aprovéitaa nesta receita. Abonda que a saques do conxelador uns minutos antes.
- » Podes usar fariña de arroz, de millo, de trigo mourro (sarraceno)... a que teñas.
- » Podes substituír a panela polo edulcorante ou o tipo de azucre que prefiras.
- » Podes eliminar o azucre e engadir 50 g de pasas ou dátiles ben picadiños ou triturados.
- » Se tes un robot de cociña podes poñer todos os ingredientes á vez para mesturalos máis rapidamente.
- » Canto máis finas fagas as galletas, máis crocantes quedarán.
- » Se as fas grosas e rectangulares serán barriñas enerxéticas.
- » Podes usar pebidas de chocolate en lugar de chocolate de barra.
- » Gárdaas nun tarro de cristal ou nunha lata de galletas ata 2 semanas, aínda que están tan boas que non durarán tanto!

BIBLIOGRAFÍA

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.

— *Fiestas divertidas y saludables*. Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2015.

— *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

Agencia Sueca de Alimentación. *Find your way to eat greener, not too much and be active*. Agencia Sueca de Alimentación. 2015

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

Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia (CRAEGA). *Memoria 2019*.

Fundación Gasol. *Informe estudio PASOS 2019*. Fundación Gasol. 2019

Martínez Rubio, Ana. *Errores más frecuentes en la alimentación infantil*. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Sevilla: 2010

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

Subdirección General de la Calidad Alimentaria y de Laboratorios Agroalimentarios. *Producción Ecológica. Estadísticas 2019*. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Xunta de Galicia. *Plan Estratégico da Producción Ecolóxica de Galicia 2018-2022*.

GUÍA PARA
COMIDAS
SAUDABLES
E SOSTIBLES
EN FAMILIA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL

