



GASTRONOMÍA SALUDABLE

¿Se puede comer sano y sabroso?

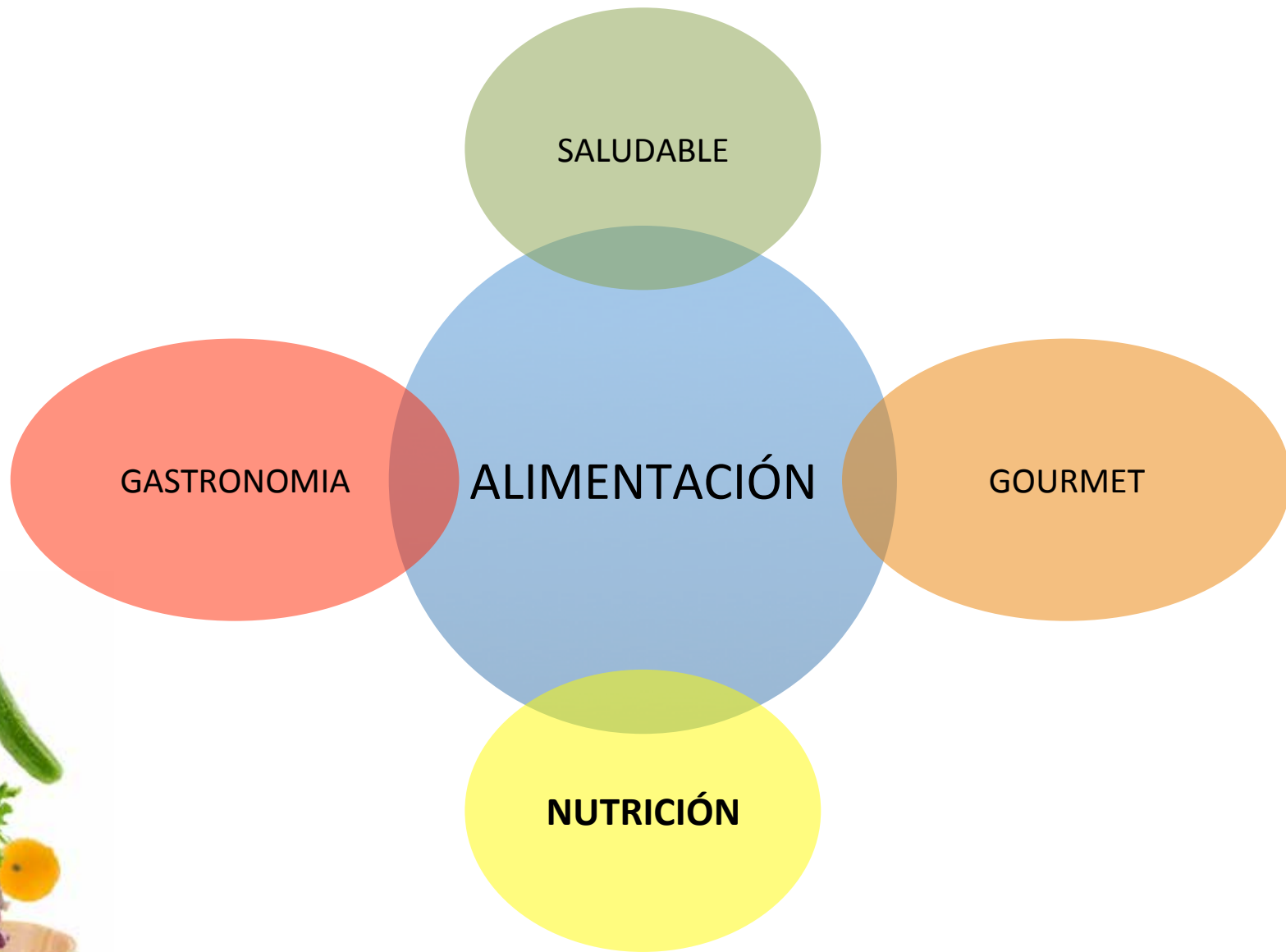
Yury M Caldera P
yurycaldera@infoalimentario.com
+58 412 9710887
@infoalimentario
www.infoalimentario.com/web

EL MENÚ

- **Definiciones fundamentales**
- **Gastronomía saludable**
- **Elementos**
- **Calidad**
- **Alimentos funcionales**
- **Variedad**
- **Métodos de cocina saludable**
- **Presentación**
- **Equilibrio**
- **Consideraciones finales**

DEFINICIONES FUNDAMENTALES





GOURMET o GURMÉ

Persona con **gusto delicado** y **exquisito paladar**, conocedor de los platos de cocina significativamente refinados, que tiene la capacidad de ser catador de talentos de gastronomía al probar el nivel de sabor, fineza y calidad de ciertos alimentos y vinos.



Armando Scannone

COMIDA GOURMET

Son los platillos que se elaboran con ingredientes de la mas alta calidad, incluyendo las especias que se utilizan en ellos y se preparan en una forma especial y delicada para guardar y resaltar **los sabores** más selectos de la misma y se distinguen entre otros por el **cuidado**, **clase** y **creatividad** para presentarlos o servirlos.







GASTRONOMÍA

Etimológicamente proviene de griego:

Gaster o gasto = estómago

Gnomos = conocimiento o ley



Arquetrato, nacido en Siracusa en el IV A.C.
Escritor del poema llamado **Gastronomía**,
Gastrología o Hedypatheia (el buen convite),
conocido también como **el tratado de los
placeres**.

GASTRONOMÍA

“Arte de preparar los alimentos y de encontrar placer en comerlos”.

Ginés Vivanco

“Arte de preparar una buena comida”

Real Academia de la Lengua Española



“La primera y más completa de las artes”

Anónimo



Pabellón criollo tradicional



Pabellón criollo gourmet

SALUDABLE

Adjetivo que hace referencia a lo que sirve para conservar o restablecer la salud



SALUDABLE

En referencia a los alimentos

MODERACIÓN

VARIEDAD

EQUILIBRIO



SABROSO

Adjetivo

1. Con sabor agradable al paladar.
2. De sabor agradable e intenso.
3. Sustancioso, importante.
4. Delicioso, gustoso, deleitable al ánimo.
5. Ligeramente salado.



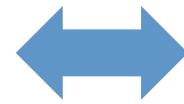
EL GRAN MITO



MITOS



ALIMENTOS



HÁBITOS ALIMENTARIOS

Hay alimentos malos y alimentos buenos



FALSO



REALIDAD

Hay malos hábitos alimentarios



REALIDAD

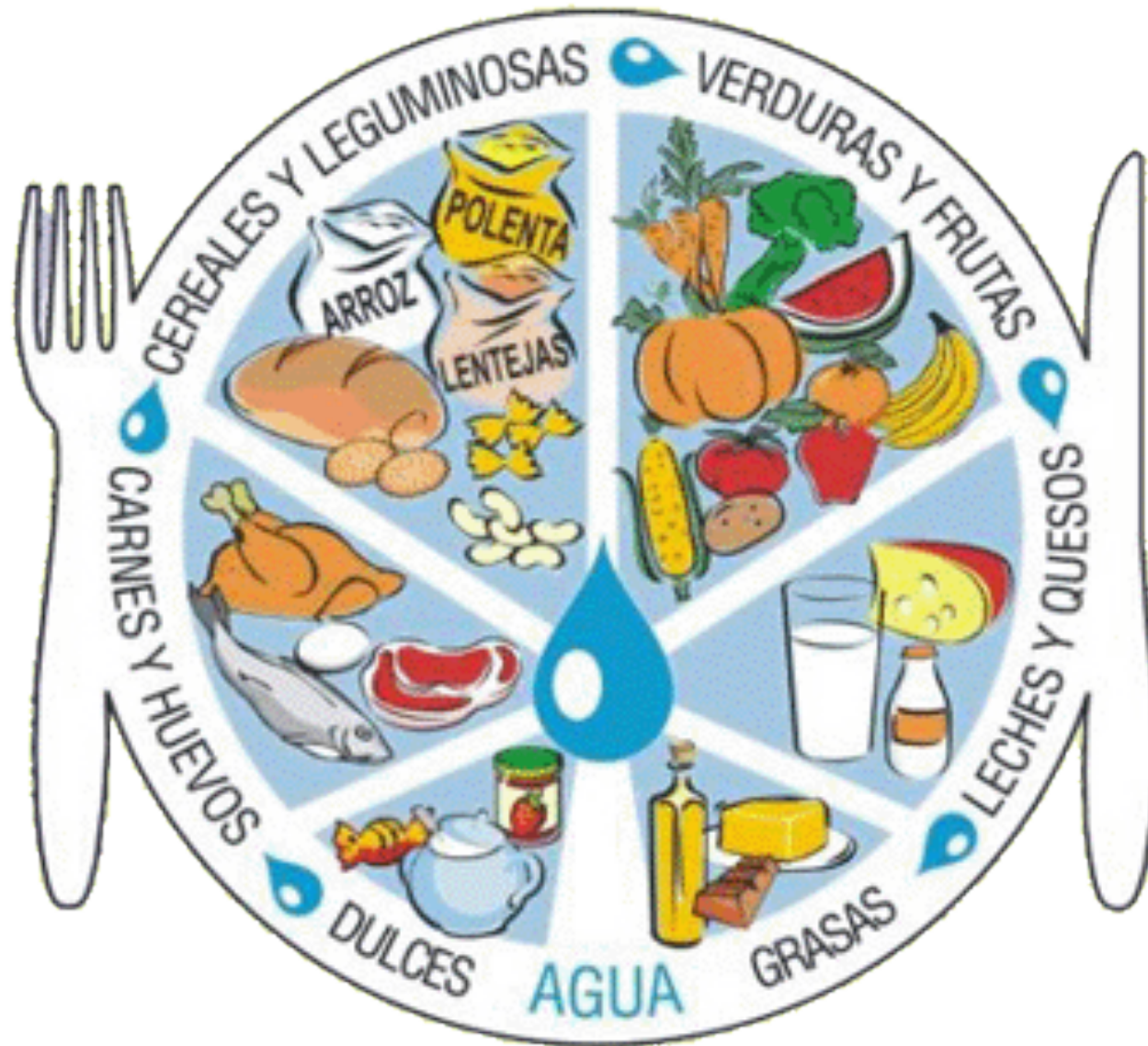
Hay malos hábitos alimentarios



EQUILIBRIO



EQUILIBRIO



EQUILIBRIO

El requerimiento calórico promedio: **2300 Kcal/d**

MACRONUTRIENTES	%
CARBOHIDRATOS	55 %
GRASA	15 %
PROTEÍNAS	30 %

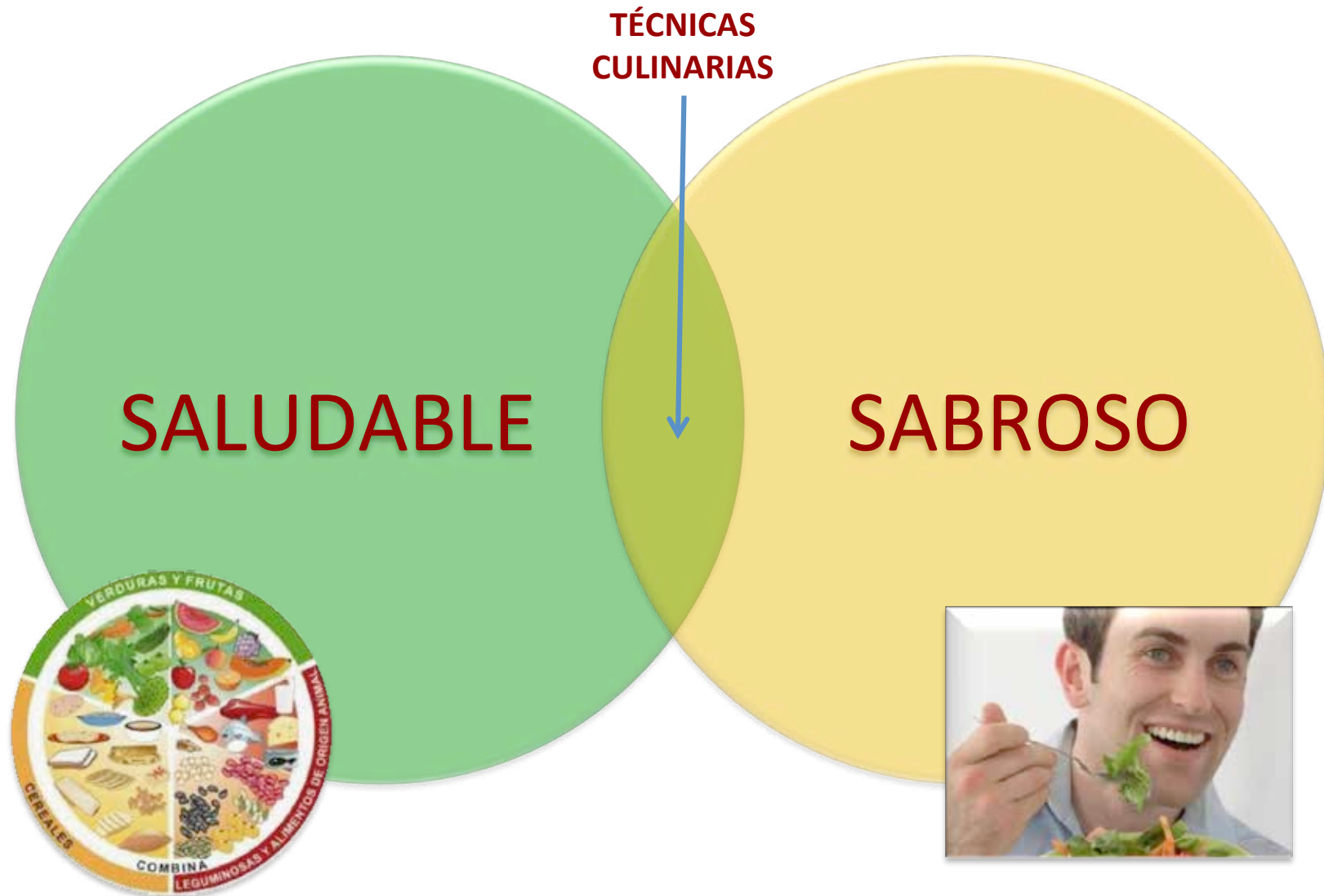
MACRONUTRIENTES	g	Kcal
CARBOHIDRATOS	1	4
GRASA	1	9
PROTEÍNAS	1	4
Alcohol	1	7



GASTRONOMÍA SALUDABLE



GASTRONOMÍA SALUDABLE

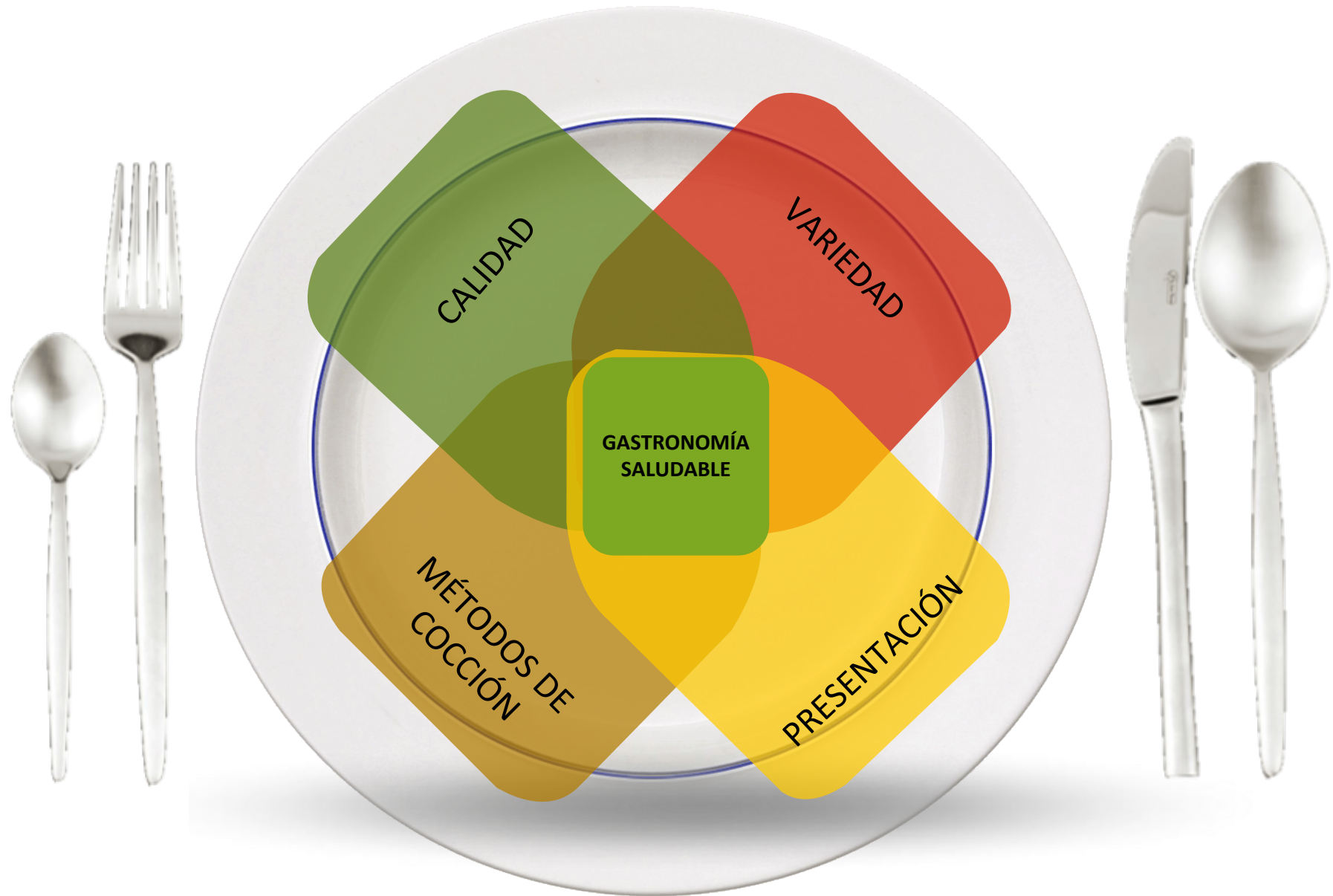


GASTRONOMÍA SALUDABLE

Aplicación de métodos y técnicas (arte) en la preparación de los alimentos, con el propósito de conservar sus moléculas y valores nutricionales, además de asegurar el atractivo en términos de color, sabor, textura y apariencia.



ELEMENTOS



CALIDAD



CALIDAD

ALIMENTOS PLÁSTICOS O REPARADORES

Contienen en mayor cantidad proteínas

ALIMENTOS REGULADORES

Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas



FRUTAS Y HORTALIZAS: FUENTES DE SALUD

✓ Las FRUTAS y HORTALIZAS constituyen una parte esencial de la dieta, porque son una fuente importante de:

Fibra

Proteínas

Agua

Vitaminas

Fitoquímicos



Nutrientes inorgánicos
(minerales)

Antioxidantes

Micronutrientes
esenciales

Otros compuestos
bioactivos

Las F&H son beneficiosas para un crecimiento y desarrollo adecuado, así como para mantener un estado de salud óptimo.

Previene ECNT y la deficiencia de micronutrientes

Azevedo, Meleiro y Rodríguez Amaya, 2004; Einbond *et al*, 2004; Velázquez *et al.*, 2003; Wu *et al*, 2002; Breinholt *et al*, 2000; Lee *et al*, 2000; Fahey *et al*, 1997; Wazlawik *et al*, 1997; Elegbede *et al*, 1993; Zhang *et al*, 1992; Alice *et al*, 1991; Maltzman *et al*, 1991; Schmeda-Hirschmann *et al*, 1987.

FRUTAS Y HORTALIZAS: FUENTES DE SALUD

Contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otros compuestos bioactivos no nutrientes

Compuestos bioactivos

No son esenciales en la dieta humana

Alimentos de baja densidad energética

Confieren color, aroma o protección en la planta

Su consumo ayuda a desplazar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares o sal.

Beneficios de salud (actividad antioxidante, y antitumoral)

- Glucosinolatos
 - Isotiocianatos
 - Tiocianatos
 - Indoles
- Acido ascórbico
- Vitamina C



-Antioxidantes
-Previene varios tipos de cáncer

- Compuestos Fenólicos
 - Antocianinas
 - Betalaínas
 - Antioxidantes
 - Anticancerígenos



- Enfermedades cardiovasculares
- Disminuye niveles de colesterol

**•Alfa Carotenos
(Fuente de Provitamina A)**

•Los Carotenos presentes en hortalizas son la mayor fuente de ProVitamina A

•Capacidad antioxidante

•Anticancerígenos y enfermedades cardiovasculares



- Licopeno
- Vitamina C
- Capsicina



- Antioxidante
- Anti-inflamatorio

- Previene distintos tipos de cáncer (próstata, pulmón, otros).
- Disminuye riesgo de enfermedades cardiovasculares

Color/ compuesto asociado	Fuentes	Beneficios
Rojo/licopeno	Tomate, patilla, toronja roja y rosada, papaya y guayaba.	Previenen el cáncer de próstata, otros tipos de cáncer y afecciones cardíacas.
Rojo-morado/antocianinas y vitamina C	Uva, ciruela seca, manzana, arándano, mora y fresa.	Evitan los coágulos y las afecciones cardíacas
Azul-morado/antocianinas compuestos fenólicos	Mora, berenjena.	Antioxidantes, controlan el cáncer y estimulan al cerebro.
Naranja/ β -caroteno, vit. A, vitamina C	Mango, zanahoria y calabaza.	Antioxidantes, previenen el cáncer y alteraciones pulmonares malignas. Defectos congénitos y afecciones cardíacas.
Naranja/amarillo/ β -caroteno	Naranja, mandarina, durazno, lechosa, piña.	Previenen enfermedades como cáncer y úlceras.
Amarillo-verde/ glucosinolatos, indoles	Espinaca, col rizada, brócoli, maíz, arveja, aguacate, melón.	Antioxidantes, protegen la retina de la degeneración macular y las cataratas.
Verde-blanco/ carbinol, indoles	Col de Bruselas, repollo, brócoli, nabo y col rizada.	Previenen cáncer hormona-dependientes
Blanco/sulfuro de dialilo	Ajo, cebolla, cebollín.	Combaten el cáncer, evitan la formación de coágulos y reducen las infecciones

Las **F&H** contienen cantidades significativas de fitoquímicos:

5.000 fitoquímicos individuales han sido asociados a la reducción del riesgo de ECNT:

Carotenoides, **compuestos fenólicos**, **alcaloides**, **compuestos nitrogenados** y **compuestos organosulfurados**



COLOR





Los pigmentos de las plantas:
son responsables de los brillantes
colores de los tejidos y órganos

Tienen un importante impacto en el
valor comercial de los productos, pues
sus colores establecen el primer
contacto con el consumidor.

En adición,
tienen influencia en la
salud de los consumidores

Journal of Chromatography A, 1054 (2004) 217–226
Review. Determination of pigments in vegetables
Benoit Schoefs

Un consejo práctico es estimular a consumir una amplia variedad de colores proporcionados por las frutas y hortalizas:

**naranja/amarillo, rojo, verde,
blanco y azul/púrpura.**



La Guía de los Colores



El consumo de cada grupo de color es una manera sencilla para garantizar la ingesta de fitoquímicos, vitaminas, minerales y fibra característicos de cada grupo, solo o en combinaciones:

- Las **rojas** como el tomate son ricas en **licopeno**.
- Las **verdes** (brócoli, coles de bruselas, etc.) contienen **glucosinolatos e indoles**.
- Las **amarillas/naranja** como la zanahoria contiene **carotenos**.



- Las blancas o blanco verdosas como el ajo y cebolla contienen **sulfuro de dialilo**.

- Las **púrpura/azules** como las uvas, las moras y la remolacha contiene **antocianinas y vitamina C**.

La Guía de los Colores



ALIMENTOS FUNCIONAL

Health Ministry Canada,
“aquellos alimentos de
apariencia similar a los
alimentos convencionales que
se consumen como parte de
una dieta usual y que brindan
beneficios a la salud, además
de la nutrición básica, y
reducen así el riesgo de
enfermedades crónicas,
ayudando a promover un
estado de salud óptimo”.

International Food Information Council -
IFIC, los define como “aquellos alimentos
que brindan beneficios a la salud, además
de la nutrición básica”

Internacional Life Sciences Institute
Research Foundation (ILSI), los define como
“aquellos alimentos que tienen
componentes fisiológicos saludables,
además de la nutrición básica”



CLASIFICACIÓN

- Alimento a base de ingredientes naturales.
- Alimento que debe consumirse como parte de una dieta diaria.
- Alimentos que al consumirse tienen una particular función en el cuerpo humano o requisito, tales como:
 - Mejoramiento en los mecanismos de defensa biológica
 - Prevención o recuperación de algunas enfermedades específicas
 - Control de las condiciones físicas y mentales
 - Retardo del proceso de envejecimiento



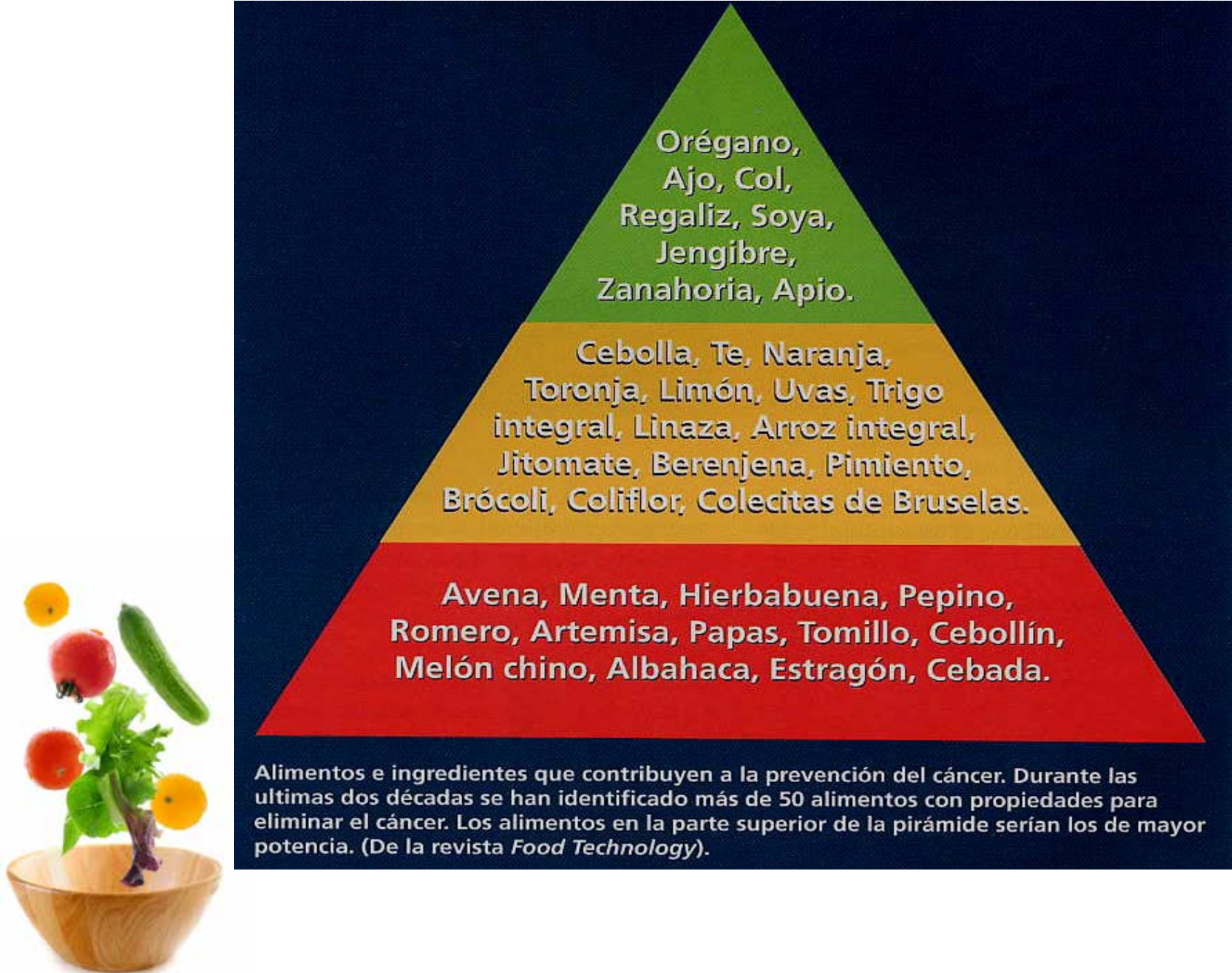
COMPONENTES FUNCIONALES

PRINCIPALES COMPONENTES FUNCIONALES

- ✓ Ácidos grasos insaturados
- ✓ Aminoácidos
- ✓ Antioxidantes
- ✓ Edulcorantes y azúcares de baja energía
- ✓ Fibra dietética
- ✓ Fitosteroles

- ✓ Isoflavonas
- ✓ Prebióticos
- ✓ Probióticos
- ✓ Simbióticos
- ✓ Proteínas de soja
- ✓ Sustancias tranquilizantes o excitantes
- ✓ Vitaminas (A,B,C,D, ácido fólico...) y minerales (calcio, hierro, yodo...)





Orégano,
Ajo, Col,
Regaliz, Soya,
Jengibre,
Zanahoria, Apio.

Cebolla, Te, Naranja,
Toronja, Limón, Uvas, Trigo
integral, Linaza, Arroz integral,
Jitomate, Berenjena, Pimiento,
Brócoli, Coliflor, Colectitas de Bruselas.

Avena, Menta, Hierbabuena, Pepino,
Romero, Artemisa, Papas, Tomillo, Cebollín,
Melón chino, Albahaca, Estragón, Cebada.

Alimentos e ingredientes que contribuyen a la prevención del cáncer. Durante las últimas dos décadas se han identificado más de 50 alimentos con propiedades para eliminar el cáncer. Los alimentos en la parte superior de la pirámide serían los de mayor potencia. (De la revista *Food Technology*).

BENEFICIOS POTENCIALES

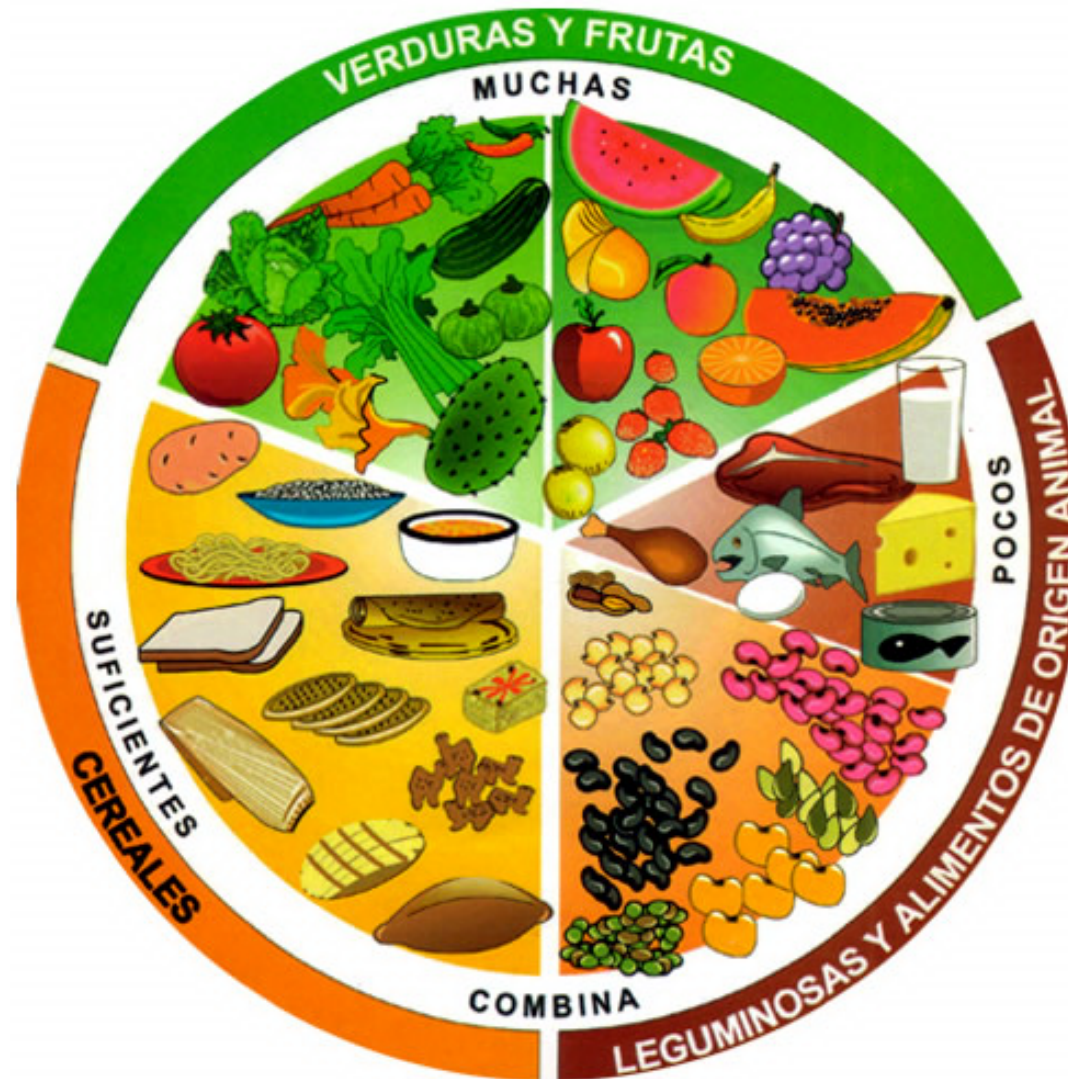
Sopas con aditivos de hierbas ^{8,10}	Equinácea, Hierba de San Juan (Hipérico)	Mejora de función inmune Reduce la depresión	END	DEF-FDCA ⁷
Soya	Proteína de soya	Reduce el riesgo de ECC	PC	Petición para DBS pendiente en FDA
Zanahorias	Beta caroteno	Reduce riesgo de cáncer	E.Epidem ³	No presentadas para DBS
continúa...				
Brócoli	Sulforafano	Reduce riesgo de cáncer	E. Ep ³ /E.An ⁴	No presentada petición para DBS
Productos de tomate	Licopeno	Reduce riesgo cáncer de próstata y de Infarto al Miocardio (IM)	E.An ⁴ (cáncer)	(No p.p.p DBS) No p.p.p DBS
Té, verde o negro	Catequinas (ej. EGCG)	Reduce riesgo de ECC, y de cánceres gástrico, esofágico y de piel	E.Epidem ³ E. Ep ³ y PC	No p.p.p DBS
Pescado	Ácidos grasos omega-3	Reduce riesgo de ECC	E.Ep ³ (pescado)	No p.p.p DBS



VARIEDAD



VARIEDAD



DIETA MEDITERRÁNEA

- Aceite de oliva
- Pan
- Frutas y frutos secos
- Hortalizas, legumbres
- Pescados
- Huevos
- Queso
- Yogur
- Pasta y arroz





Alimentos de la dieta mediterránea

LA ELECCIÓN



EN LUGAR DE ÉSTOS:	PRUEBE ESTOS:
Croissants, galletas, panes blancos y rollos	Arepa de maíz, Panes integrales con un bajo contenido en grasa
Cereales con azúcar y granola regular	Tortillas suaves (de maíz o trigo integral)
Galletas dulces	Avena, granola con un bajo contenido en grasa y cereal de granos integrales
Papitas fritas u hojuelas de maíz frito y crispetas con mantequilla	Yuca, de centeno, galletas de soda, saltinas, etc.
Pasta	Arroz
Arroz frito o pasta y mezclas de arroces que contienen salsas con un alto contenido de grasas	Arroz o pasta (sin yema de huevo) con salsas (aderezos) vegetales
Harina multiuso blanca	Harina 100% integral

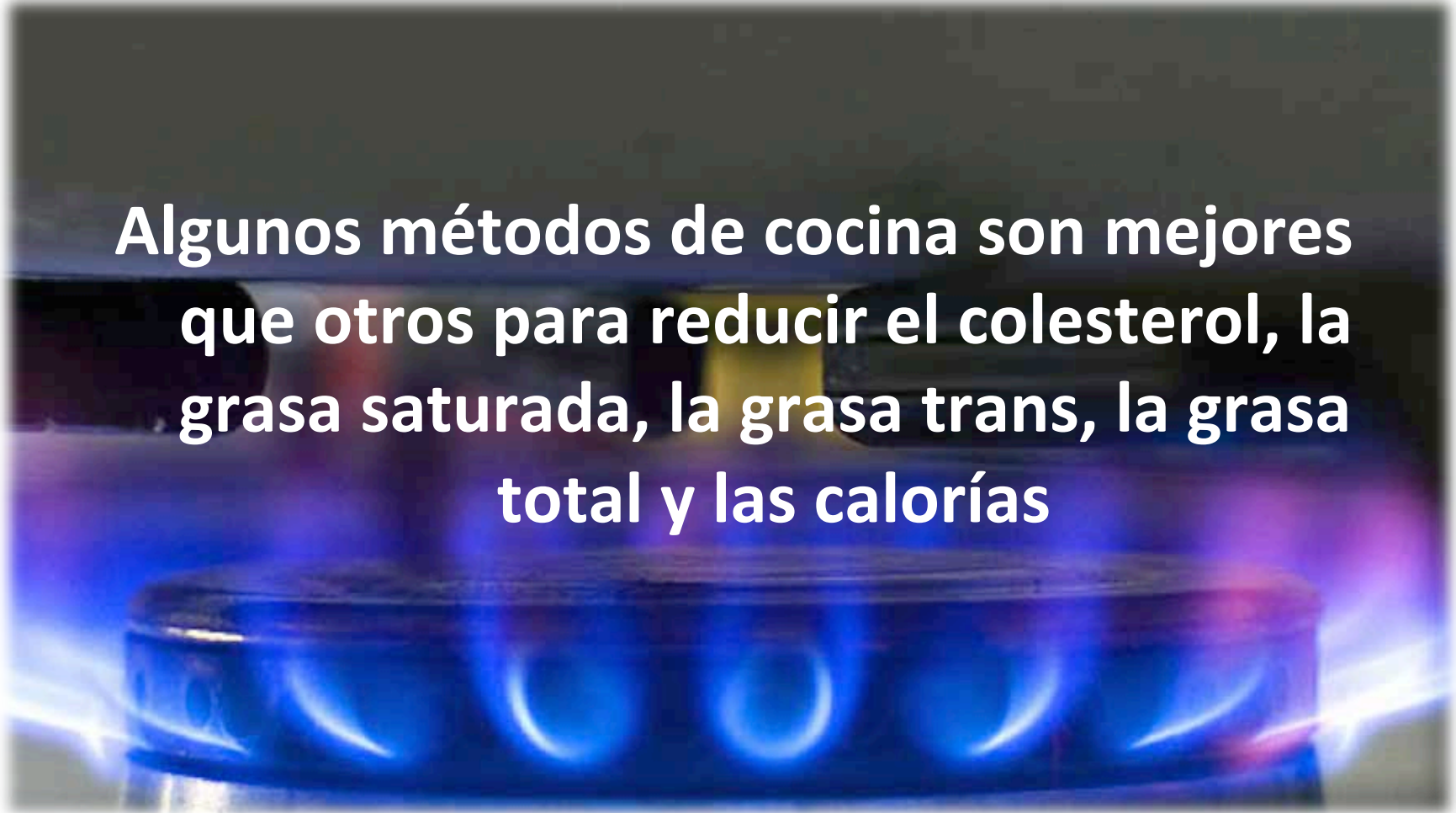
EN LUGAR DE ÉSTOS:	PRUEBE ESTOS:
Vegetales fritos o servidos con crema, queso o salsas con mantequilla	Todos los vegetales crudos, al vapor, asados, horneados o roseados con una pequeña cantidad de aceite de oliva, sal y pimienta.
Coco	Fruta fresca
Papas fritas, viruta de papa y papitas fritas de paquete	Papas blancas o amarillas al horno

EN LUGAR DE ÉSTOS:	PRUEBE ESTOS:
Pescado o mariscos preparados con mantequilla servidos con aderezos con un alto contenido de grasa	Pescado con bajo contenido graso
Carnes de primera y con bastante grasa	Seleccione cortes de carne
Costillitas de cerdo y tocineta	Cerdo magro (filete y chuleta de cerdo) y tocineta de pavo
Carne molida regular	Carne molida magra o extra magra, pollo molido y pechuga de pavo
Carnes frías tales como pepperoni, salami, mortadela y salchicha de hígado	Carnes frías magras tales como pavo, pollo y jamón
Perros calientes regulares o salchicha	Perros calientes sin grasa y perros calientes de pavo

EN LUGAR DE ÉSTOS:	PRUEBE ESTOS:
Leche entera o leche al 2%	Leche desnatada o leche al 1%
Leche evaporada	Leche evaporada desnatada
Suero de leche regular	Suero de leche hecho con leche desnatada o con leche al 1%
Yogur hecho con leche entera	Leche sin grasa o baja en grasa
Queso regular (ejemplos americano, azul, brie, cheddar, colby y parmesano)	Queso con un contenido bajo en grasa (requeson, paisa, palmizulia, guayanes)
Queso crema regular	Queso crema bajo en grasa (no más de 3 gramos de grasa por onza)
Helado regular	Sorbete, helado de fruta y helado sin grasa o helado con un bajo contenido en grasa (no más de 3 gramos de grasa por 1/2 taza de helado).

MÉTODOS DE COCCIÓN

Algunos métodos de cocina son mejores que otros para reducir el colesterol, la grasa saturada, la grasa trans, la grasa total y las calorías



MÉTODOS DE COCCIÓN

PAPILLOTE

Esta técnica culinaria proviene de Francia. Consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio o de estraza, y cocinarlos al horno.

Ventajas:

- Se realzan los sabores: los alimentos se cocinan en su propio jugo y mantienen su humedad.
- Es una técnica sencilla, limpia y rápida (el tiempo de cocción es de 10 a 30 minutos en horno moderado).
- Se conservan casi intactos todos los nutrientes, especialmente vitaminas y minerales.
- No hay necesidad de agregar grasas o aceite para cocinar.



Papillote de pescado



Papillote de pollo

MÉTODOS DE COCCIÓN

COCCIÓN AL VAPOR

Es uno de los métodos de cocción más saludables. Consiste en cocinar los alimentos sobre una rejilla dentro de un recipiente con agua en el fondo, donde se cocinan con el vapor que suelta el agua.

Ventajas:

- Prácticamente no hay pérdidas de vitaminas y minerales.
- Se conservan los aromas y sabores naturales.
- Los alimentos mantienen su aspecto, forma y color.
- No es necesario utilizar grasas o aceites para cocinar.
- La comida no se pega ni se quema.





Vegetales al vapor

MÉTODOS DE COCCIÓN

WOK

La alta temperatura del wok sella el exterior de los alimentos y permite una cocción rápida en su interior. Esto hace que queden dorados y crujientes por fuera pero jugosos por dentro.

Ventajas:

- Se utiliza un mínimo de aceite, solo se debe engrasar lo necesario.
- Se mantiene el color y el sabor de los alimentos.
- El tiempo de cocción es muy poco.
- Se puede cocinar en él también al vapor (colocando una rejilla y agua en el fondo).





Wok



Wok de brócoli, cebolla y berenjenas

MÉTODOS DE COCCIÓN

AL HORNO

Esta forma de cocción es la más adecuada para las carnes en general, pudiendo cocinar junto con ellas las verduras u hortalizas

Ventajas:

- Se utiliza un mínimo de aceite, solo se debe engrasar lo necesario.
- Se mantiene el color y el sabor de los alimentos.
- El tiempo de cocción es muy poco.
- Permite cocinar junto las verduras u hortalizas





Cocinar al horno



Pollo al horno con verduras

PRESENTACIÓN

- Información
- Creatividad
- Motivación



PRESENTACIÓN





Ensalada de frutas en canasta de melón



Pollo a la canela con puré de patatas



Arroz con vegetales



Tomates rellenos

EQUILIBRIO



CONSIDERACIONES FINALES

- **No hay alimentos malos, hay malos hábitos.**
- **Los tres ejes básicos de una dieta saludable son: moderación, variedad y equilibrio.**
- **La dieta debe ser sana, nutritiva y estar de acuerdo con nuestras costumbres.**
- **La presentación gourmet no la otorga el alimento, sino como los usamos.**



CONSIDERACIONES FINALES

- **La comida saludable no debe ser cocinada de manera que destruya sus moléculas y valores nutricionales.**
- **Combinar más de tres colores en el mismo plato.**
- **Reducir el tamaño de la ración de alimentos de origen animal y de grasas utilizadas en las preparaciones.**



Gracias.....

