

Proyecto “Por tu salud, Córdoba. Alimentación sana y ejercicio físico” Curso 2012-13. Talleres Alimentación y cocina sana.

Delegación Comercio y Vía Pública.
Dirección General de Gestión, Comercio y Vía Pública.
Unidad Promoción de la Salud.

Objetivo General: Aumentar el nivel de salud potenciando estilos de vida saludables.

Objetivo específico: Promover el aumento de Consumo de Frutas Verdura, MEJOR de temporada.

Actividades:

- Trabajo en clase del **calendario trimestral** de frutas y verduras de temporada.
- Recogidas de **recetas** con productos de temporada. Diseño y edición de las mismas.
- **Encuestas de salud** sobre hábitos de alimentación saludable. Trabajo en clase.
- Los próximos días 5, 6, 12 y 14 de febrero se realizaron los **Talleres de Alimentación y Cocina Sana** del segundo trimestre del curso escolar. Participan alumnado y profesorado del Programa de Educación de Adultos del CEPER Fuensanta, María Díaz Cabezas y Occidente.
- El pasado día 6 de junio se desarrolló el taller en la Escuela de Hostelería con la Chef Celia Jimenez y María Mora alumna del CEPER FUENSANTA que aportó la receta tradicional de SOPA DE ESPARRÁGOS. El trabajo conjunto dio como resultado la mejora en la elaboración de la receta y en su presentación. Queremos así contribuir al aumento del consumo de verduras y a poner en valor las recetas que se cocinan a diario y hacer difusión de las mismas.
- **Semanas de la Salud** por distritos en el mes de marzo.

Justificación

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de la vida: Está bien establecida su función como factores determinantes de enfermedades no transmisibles crónicas, y eso los convierte en componentes fundamentales de las actividades de prevención.

Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas OMS/FAO.2002.

La alimentación poco saludable y la falta de ejercicio físico son, pues, las causas principales de las enfermedades no transmisibles más importantes como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad.

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS.2004

La **alimentación** y la **actividad física** influyen en la salud ya sea de manera combinada o cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física suelen interactuar, sobre todo en el caso de la obesidad, la



actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la nutrición y el régimen alimentario, y hay riesgos nutricionales considerables que no guardan relación con la obesidad. La actividad física es fundamental para mejorar la salud Física y mental de las personas. **Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS.2004.**

Aumentar el consumo de verduras y frutas es un componente fundamental para reducir la carga mundial de enfermedades crónicas. Los objetivos alimentarios que pretenden prevenir estas enfermedades son comer más verduras, frutas y legumbres y más alimentos a base de cereales, reducir el consumo de grasa animal, azúcares refinados y sal. **Los determinantes sociales de la salud. Los hechos probados. OMS. 2006**



La ingesta nutricional tiene ser equilibrada, hay que consumir componentes de todos los grupos de alimentos. Se recomienda aumentar el consumo de frutas, vegetales y granos completos, con reducción del consumo de azúcar refinada y alimentos ricos en ella.

Guía Alimentación y Salud. UNED.

Las frutas y verduras aportan cantidades importantes de **vitaminas y minerales**, son necesarios porque permiten que se produzcan determinadas reacciones bioquímicas en el organismo. También aportan **fibra** se considera cada vez más un componente muy importante de la dieta.

Nutrición y dietética. Rafael Moreno. Díaz de Santos.

¿Por qué consumir frutas y verduras de temporada?



Son más **nutritivas y sabrosas** cuando se cultivan dentro de su calendario natural, consiguen un desarrollo óptimo y ofrecen la máxima cantidad de nutrientes (vitaminas y minerales).

Los **cultivos de temporada**, al respetar su ciclo natural de producción, no requieren tantos productos químicos (biocidas y abonos) como los de invernadero o fuera de temporada.

Además debemos dar preferencia a los **productos locales**, llegan frescos a la mesa y no pierden su valor nutricional, pasarán menos horas desde su recolección hasta su consumo, con lo que también ahorramos la energía de su transporte y conservación.

Son más **económicas**, cuando son de temporada aumenta la oferta y bajan los precios. Se puede aprovechar para comprar para consumir o bien para hacer conservas y mermeladas, lo que te permitirá degustarlas todo el año y ahorrar dinero.

POR UNA VIDA SANA

AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS,



MEJOR DE TEMPORADA.

HAZ EJERCICIO FÍSICO AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS.

SALTEADO DE VERDURAS DE TEMPORADA Y ALCACHOFAS CON HUEVO

INGREDIENTES (4 personas)

- 8 Alcachofas
- 500gr habas frescas
- 2 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 1 coliflor pequeña
- 200gr setas de temporada
- 1 brócoli pequeño

- 4 huevos (preferentemente de campo)
- AOVE c.s
- Escamas de sal

ELABORACION

- Limpiar las alcachofas, eliminar las hojas más duras de fuera y pelar el tallo, para cocinar podemos hacerlo o bien directamente confitadas en aceite de oliva a una temperatura en torno a 70°C, cocidas en agua con sal, limón y perejil o al vacío. Reservar hasta la hora de servir
- Limpiar las setas eliminando los tallos y los restos de tierra con ayuda de un papel de cocina, nunca limpiar las setas con agua, cogen demasiada humedad que puede dañar el producto.
- Picar el ajo en dados pequeñitos y reservar.
- Cortar la cebolleta y pocharla en aceite de oliva hasta que quede transparente, reservar.
- Limpiar y racionar el brócoli y la coliflor, escaldar en agua hirviendo con sal y enfriar rápidamente en agua con hielo.
- Desgranar las habas y escaldar.
- Cocinar los huevos a 65°C durante 30 minutos o hacer escalfados en agua.
- A la hora de servir, saltear todas las verduras hasta que adquieran un bonito color dorado.
- Servir en un plato hondo, en el fondo las verduras, encima el huevo y terminamos con unas escamas de sal.