



Cocinar sano

en la menopausia

Emma Selvi Miralles

17 Febrero de 2024

Índice

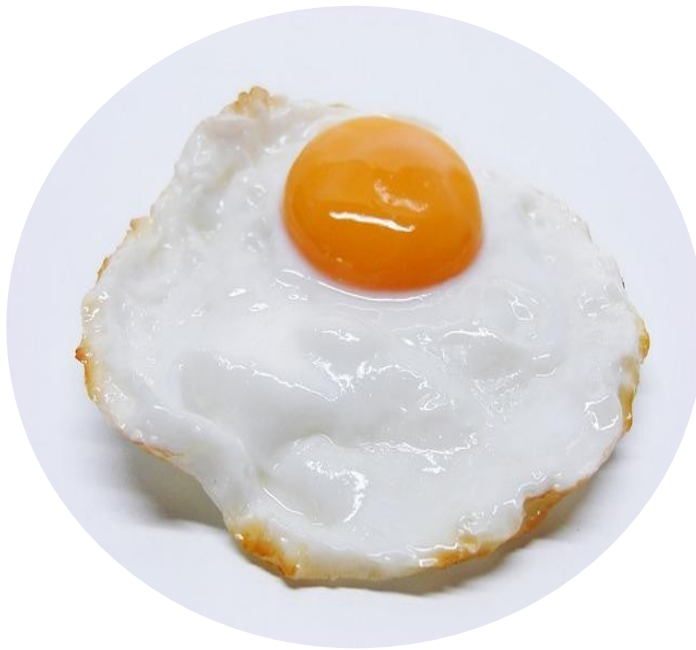
- **Introducción**
Cocinar sano y sabroso
- **Técnicas culinarias**
- **Llegó la menopausia**
- **Ejemplos de platos**
 - Ensalada de aguacate
 - Carpaccio de mango y palometa
 - Musaka vegetal
 - Wrap de pollo
 - Bacalao a la plancha con verduritas
- **Conclusión**



Introducción

Cocinar sano y sabroso

“ Más allá del delicioso frito ”



Técnicas culinarias

- **Plancha**
- **Asar**
- **Vapor**
- **Salteado**





- Nos permite cocinar los alimentos de una forma sana y natural.
- Los alimentos conservan sus propiedades casi intactas.
- Es un método rápido y fácil.
- Bajo en grasas añadidas.
- Las personas con problemas digestivos toleran muy bien este método de cocción.



- Es un método fácil.
- Conservan su color, sabor aromas y vitaminas.
- Bajo en grasas añadidas.

Técnicas culinarias

Plancha - Asar- Vapor- Salteado



- Los alimentos conservan sus nutrientes, vitaminas y minerales.
- No se añaden grasas ni aceites extra.
- Preserva el sabor, la textura y el aroma original de los alimentos.
- Los productos quedan más jugosos..

Técnicas culinarias

Plancha - Asar- Vapor- Salteado



- Es un método rápido
- Alimento jugoso por dentro y crujiente por fuera.
- Conserva su color, sabor, aroma y vitaminas.
- Económico.

Llegó la menopausia



¿Qué le pasa a nuestro cuerpo?

**AUMEN
TO DE
PESO**



**COLESTE
ROL**





AUMENTO DE PESO

Grasa abdominal

- *Hacer **ejercicio moderado***
- *Bajar la ingesta de **calorías***
- *Consumir **alimentos antioxidantes***
- *Evitar los **ultraprocesados***
- *Aumentar el consumo de:*
 - Carnes blancas
 - Frutas
 - Verduras

COLESTEROL

- *Aumentar el consumo de:*
 - Frutas
 - Verduras
 - Legumbres
- *Evitamos los **ultraprocesados***
- *Aumentar el consumo de **OMEGA3**:*
 - Pescado azul
 - Frutos secos (Nueces, almendras...etc)
 - Semillas (Chia, Lino...etc)
 - Aceite oliva virgen extra



EJEMPLOS DE PLATOS



Ensalada de aguacate



Ingredientes

- ½ Aguacate
- 70 gr Lechuga riza
- 2 Cherrys
- 25 gr Tomate seco
- 25 gr Cebolla morada
- 25 gr Nuez
- Semillas de chia
- Aceite oliva y vinagre de modena

Es un plato pensado para compartir. Acompañar por ej. de un arroz salteado con setas.

Ensalada de aguacate



Valor Energético 377 Kcal

Composición nutricional

Valor	Gr	%	Tipos de Grasas	Gr
Proteínas	5	21,94	Saturadas	9,54
Hidratos de Carbono	12	13,96	monoinsaturadas	15,55
Grasas	30	65,74	Poliinsaturadas	3,11

Vitaminas y minerales

Vitamina C	47,85	Mgr
Vitamina E	4,72	Mgr
Hierro	4,25	Mgr
Calcio	15,3	Mgr

Carpaccio de mango



Ingredientes

- 85 gr Mango
- 40 gr Palometa ahumada
- 1 Cherry
- 1 Fresa
- 6 Alcaparras
- Aceite oliva virgen extra
- Albahaca y Vinagre modena

Entrante, acompañar de un plato alto en hidratos como el hummus.

Carpaccio de mango



Valor Energético 225,2 Kcal

Composición nutricional				
Valor	Gr	%	Tipos de Grasas	Gr
Proteínas	9,67	18,12	Saturadas	1,67
Hidratos de Carbono	22,81	42,75	Monoinsaturadas	6,8
Grasas	10,59	44,65	Poliinsaturadas	1,56

Vitaminas y minerales		
Vitamina C	48,31	Mgr
Vitamina E	3,3	Mgr
Hierro	1,8	Mgr
Calcio	55,6	Mgr

Musaka vegetal



Ingredientes

- 150 gr soja texturizada
- 4 rodajas berenjena frita o al horno
- 15 gr queso gouda al pesto rojo
- 15 gr queso arzua
- 5 gr nata
- 30 gr tomate triturado
- 5 gr aceite albahaca
- 1 aceituna negra
- Sésamo blanco y negro

Se puede preparar con menos grasas saturadas: quitando nata, quesos y fritos

Musaka vegetal



Valor Energético 831.5 Kcal

Composición nutricional

Valor	Gr	%	Tipos de Grasas	Gr
Proteínas	85,76	41,22	Saturadas	8,88
Hidratos de Carbono	56,11	26,97	Monoinsaturadas	9,63
Grasas	29,34	31,73	Poliinsaturadas	4,27

Vitaminas y minerales

Vitamina C	6,16	Mgr
Vitamina E	1,35	Mgr
Hierro	16,2	Mgr
Calcio	730,25	Mgr

Wrap de pollo



Ingredientes

- Tortita integral
- 150 gr Pechuga de pollo
- Lechuga
- Pimiento rojo y amarillo
- Tomate
- Aceite oliva virgen
- Cebolla morada

Wrap de pollo



Valor Energético 221.4 Kcal

Composición nutricional

Valor	Gr	%	Tipos de Grasas	Gr
Proteínas	22	42,31	Saturadas	3,84
Hidratos de Carbono	10	30,04	Monoinsaturadas	4,65
Grasas	10	25,5	Poliinsaturadas	0,96

Vitaminas y minerales

Vitamina C	9,12	Mgr
Vitamina E	0,32	Mgr
Hierro	1,99	Mgr
Calcio	16	Mgr

Bacalao a la plancha con verduritas



Ingredientes

- 150 gr bacalao
- 50 gr espárrago triguero
- 75 gr tomate
- 75 gr calabacín
- 75 gr pimiento piquillo
- 100 gr cebolla
- 1 cucharada aceite oliva

Para crear una plato más equilibrado acompañar de 100 gr de patatas asadas

Bacalao a la plancha con verduritas



Valor Energético 286,79 Kcal

Composición nutricional

Valor	Gr	%	Tipos de Grasas	Gr
Proteínas	31,08	43,84	Saturadas	1,34
Hidratos de Carbono	20,94	29,53	Monoinsaturadas	5,33
Grasas	8,75	27,76	Poliinsaturadas	1,52

Vitaminas y minerales

Vitamina C	71,55	Mgr
Vitamina E	2,44	Mgr
Hierro	2,39	Mgr
Calcio	131	Mgr

Conclusión

La menopausia es una etapa con muchos cambios.

¡La dieta puede ayudarnos a compensarlos!





Gracias por todo

Especialmente a

- *Flor Barreiro*
- *Laura Núñez*
- *Los organizadores*
- *Los asistentes de este curso*