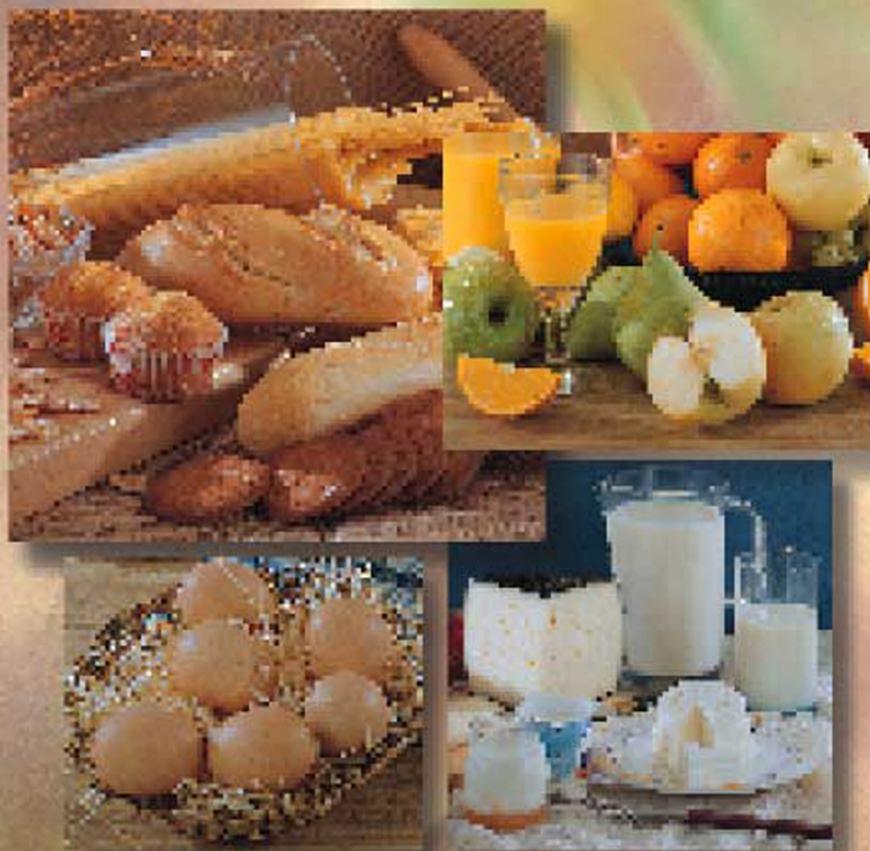


Guía de Educación Alimentaria



Castilla-La Mancha



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
www.jccm.es

Guía de Educación Alimentaria

Guía de Educación Alimentaria



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
www.jccm.es





Edita: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha
Consejería de Sanidad
Edición: Mayo de 2002
Diseño: AGSM
Impresión: AGSM, S.A., Ctra. Mahora, Km. 2 - 02080 Albacete
Depósito Legal: AB - 271 - 2002

Índice

Índice

Capítulo 1. Cómo alimentarnos correctamente	9
Alimentación y Nutrición: nociones básicas	10
Necesidades nutritivas del organismo humano	12
Nutrientes esenciales	14
Los grupos de alimentos	29
Dieta variada y equilibrada	38
Menú estándar y raciones	40
La dieta mediterránea	41
Cuestiones en torno a la alimentación	42
Capítulo 2. Cómo hacer la compra	49
Antes de hacer la compra	50
Elección del establecimiento	50
Dentro del establecimiento	51
El etiquetado	52
Reclamaciones y denuncias	53
El sistema arbitral de consumo	54
Capítulo 3. Conservar y preparar los alimentos	57
Los congelados	58
El pescado	59
La carne	60
La leche y sus derivados	60
Verduras y hortalizas	61

Las legumbres	61
Las frutas.....	62
Los huevos	63
Las grasas.....	63
Los productos de pastelería y bollería	64
Las conservas	65
Preparación de los alimentos	66
Aditivos alimentarios	72
Recetas cardiosaludables	75
Arroz, legumbres y pastas.....	76
Carne, pescados y huevos	79
Verduras y ensaladas.....	82
Lácteos.....	85
Frutas	88
Directorio.....	93
Servicios de Consumo de la Consejería de Sanidad	94
Asociaciones de Consumidores	95
Juntas Arbitrales de Consumo	96
Notas	97

Introducción

Introducción

La adopción de hábitos alimentarios correctos es esencial para la promoción de la salud individual y colectiva así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por ello, adquirir conocimientos sobre los alimentos y los nutrientes, la frecuencia de consumo y las cantidades adecuadas en función de las circunstancias personales, conforma la base fundamental para crear una actitud responsable hacia la forma de alimentarse.

Múltiples factores influyen en la adquisición de los hábitos alimentarios, desde aquellos de índole personal hasta los de carácter social, psicológico y cultural. El patrón alimentario de una sociedad viene determinado en gran medida por signos de identificación cultural, tradiciones y códigos de creencias.

Por otra parte, la sociedad actual tiene acceso a una gran variedad de productos en diferentes versiones y presentaciones, frente a la restringida oferta alimentaria disponible hace apenas unos años, lo que contribuye a dificultar la elaboración de una dieta saludable. Por último cabe destacar que, en nuestro entorno, el estilo de vida que marca la sociedad de consumo ha propiciado la aparición de modificaciones de la dieta tradicional mediterránea, alterando el equilibrio nutricional característico de la misma.

La guía de educación alimentaria que tengo el placer de presentar constituye una herramienta básica destinada no sólo a la transmisión de conocimientos sobre nutrición, sino también a la adquisición de habilidades que permitan realizar una alimentación saludable.

El manual se estructura en cuatro capítulos, a lo largo de los cuales se desarrollan contenidos conceptuales esenciales que permiten comprender en qué consiste una alimentación variada, equilibrada y proporcionada, dando respuestas a las preguntas más frecuentes que todos nos formulamos a la hora de elegir un menú. También ofrece información sobre conservación, preparación de los alimentos, educación y protección del consumidor. Finalmente recoge una serie de recetas de cocina de fácil elaboración que, a modo orientativo, pueden ayudar a hacernos más fácil la confección de un menú variado y equilibrado en el que tienen cabida todos los grupos de alimentos siguiendo las pautas de la dieta tradicional mediterránea.

En resumen, el objetivo prioritario que se propone esta publicación es proporcionar conocimientos y favorecer la adquisición de destrezas y habilidades en materia nutricional, ya que los hábitos alimentarios forman parte de los factores que condicionan el estado de salud. Sin duda, esta guía servirá como referencia para mejorar el nivel de salud y favorecer el desarrollo integral de la sociedad castellano-manchega.

Fernando Lamata Cotanda
CONSEJERO DE SANIDAD

Pirámide de la

Alimentación Básica







Una alimentación variada y equilibrada constituye una de las principales bases de la salud

Cómo alimentarnos correctamente

Cómo alimentarnos correctamente



Alimentación y nutrición: nociones básicas

Alimentación y nutrición: nociones básicas

Alimentación

Es el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior que nos aportan energía y sustancias nutritivas, necesarias para el mantenimiento de la vida.

Nuestros hábitos de alimentación están condicionados por numerosos factores ligados al estilo de vida: producción de alimentos, vías de comercio, poder adquisitivo, gustos individuales, tradición cultural, modas, presión publicitaria, mitos y creencias.

La alimentación es un proceso voluntario, consciente y por tanto, susceptible de educación.

Nutrición

Es el proceso fisiológico mediante el cual nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.

La nutrición es un proceso involuntario e inconsciente que depende de determinadas funciones orgánicas como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

Nutrientes

Son los componentes químicos de los alimentos que nuestro cuerpo necesita. Se clasifican en:

- **Macronutrientes:** nutrientes que se requieren en mayores cantidades: proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Alimentación y nutrición: nociones básicas

- **Micronutrientes:** nutrientes necesarios en cantidades muy pequeñas, pero vitales para mantener la salud: vitaminas y minerales.

La fibra y el agua no aportan calorías pero son indispensables para el metabolismo.

Un buen estado nutricional depende de una buena alimentación. Por consiguiente, disponer de información y de una correcta educación referida a la alimentación influye decisivamente para nutrirse de la forma más adecuada.

Hay muchas formas de alimentarse pero una única forma de nutrirse. Los alimentos contienen más de un nutriente, pero no existen alimentos completos que los contengan todos y en las cantidades requeridas por el organismo. Para satisfacer las necesidades nutricionales, la dieta debe cumplir las siguientes condiciones:

1. Que la cantidad total de alimentos y su contenido en energía sea suficiente para mantener un peso corporal constante dentro de los límites considerados normales para el individuo.
2. Que la dieta sea proporcionada, variada y equilibrada. Debe contener alimentos representativos de todos y cada uno de los siete grupos alimentarios.



Necesidades nutritivas del organismo humano

Necesidades nutritivas del organismo humano

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente necesita el aporte de una serie de sustancias contenidas en los alimentos, los nutrientes, que tienen las siguientes funciones:





La energía que nuestro organismo utiliza procede de la combustión de los principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) en las células de nuestro cuerpo. Estos nutrientes proporcionan por término medio las siguientes cantidades de energía:

1 gramo de Proteínas	4 Kilocalorías
1 gramo de Hidratos de Carbono	4 Kilocalorías
1 gramo de Grasas	9 Kilocalorías



Proteínas



Las proteínas aportan los elementos necesarios para formar y reponer las estructuras de las células, tejidos y órganos de nuestro cuerpo

Proteínas

Proteínas

Las proteínas están formadas por cadenas de aminoácidos y constituyen el principal componente estructural de tejidos y órganos. Por lo tanto, tienen una función eminentemente plástica. La ingesta diaria de proteínas debe aportar entre un 12 y un 15% del total de calorías necesarias.

Los alimentos más ricos en proteínas son:

- De origen animal: Leche y derivados (queso, yogur).
Carnes, pescados y huevos.
- De origen vegetal: Legumbres, cereales y frutos secos.

Las proteínas de origen vegetal son de calidad ligeramente inferior a las de origen animal. No obstante, al consumir en la dieta simultáneamente distintos alimentos de origen vegetal, por complementación, se obtienen proteínas de valor biológico muy satisfactorio.





Hidratos de carbono



*Los hidratos de carbono
constituyen una fuente de
energía de rápido
aprovechamiento para el
organismo*

Hidratos de carbono

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono están formados por cadenas de monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa) y constituyen la principal fuente de energía para el metabolismo. La glucosa es el combustible favorito del organismo. Provee al cerebro, a los músculos y a los glóbulos rojos de gran parte de la energía que precisan. La ingesta diaria de hidratos de carbono debe aportar entre el 50 y el 60% del total de calorías necesarias.

Los hidratos de carbono se clasifican en:

- Simples (monosacáridos y disacáridos): entre los monosacáridos se encuentran la glucosa y la fructosa. De la unión de ambos se forma un disacárido, la sacarosa ó azúcar común. La lactosa (azúcar de la leche) es otro disacárido formado por glucosa y galactosa. Todos tienen sabor dulce y son de rápida absorción y utilización por el organismo. Contenidos en frutas, miel, lácteos, dulces, azúcar, bollería y bebidas refrescantes. No conviene abusar de los alimentos dulces ya que no proveen de otros nutrientes necesarios, sólo aportan calorías y favorecen la aparición de caries y obesidad.
- Complejos (polisacáridos): están formados por la unión de muchas moléculas de monosacáridos. Algunos, como el almidón (presente en las patatas, legumbres y harinas) son fácilmente digeribles, mientras que otros son prácticamente indigeribles (celulosa) y forman parte de la fibra dietética presente en las frutas, verduras, hortalizas y cereales. No poseen sabor dulce.



Lípidos o Grasas



Los lípidos o grasas aportan energía necesaria para el metabolismo y constituyentes estructurales de las células. También entran a formar parte de la composición de numerosas hormonas. Su función es principalmente energética. La ingesta diaria de lípidos debe aportar entre el 30 y el 35% del total de calorías necesarias

Lípidos o grasas

Lípidos o grasas

Los principales lípidos de interés para la nutrición son:

- Grasas simples: sin ácidos grasos en su molécula. Dentro de este grupo cabe destacar: vitaminas liposolubles (A, E, D y K), beta caroteno (provitamina A) y colesterol.
- Grasas compuestas: con ácidos grasos en su molécula. Triglicéridos y fosfolípidos.

Los triglicéridos son las principales grasas de almacenamiento y se acumulan sobre todo en el tejido adiposo, constituyendo la mayor reserva energética del organismo.

El colesterol y los fosfolípidos son grasas estructurales y forman parte de la arquitectura celular de los tejidos blandos del organismo, sobre todo del cerebro. Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol. Los más ricos son la yema de huevo, los sesos, la mantequilla, la nata y el queso.

En función del tipo de ácidos grasos que contienen, los lípidos se clasifican en:

- Grasas saturadas: presentes en los alimentos de origen animal (tocino, embutidos, grasa visible de las carnes, leche entera). Algunas grasas vegetales (aceite de coco y de palma) utilizadas en la elaboración de bollería industrial también pertenecen a este grupo. Conviene no abusar de su consumo, ya que se ha comprobado que el exceso en la dieta tiende a incrementar las concentraciones de colesterol en la sangre y favorece la aparición de placas de ateroma en los vasos sanguíneos (arterioesclerosis) y las enfermedades cardiovasculares.
- Grasas insaturadas: estudios recientes demuestran que su consumo ayuda a controlar los niveles sanguíneos de colesterol y previene las enfermedades cardiovasculares. A su vez, las grasas insaturadas pueden ser:
 - Monoinsaturadas: el aceite de oliva es rico en grasas de este tipo, que pertenecen a la familia omega-9.
 - Poliinsaturadas: los aceites de semillas vegetales (girasol, maíz, soja) contienen ácidos grasos de la familia omega-6 y el pescado azul (salmón, atún, sardinas) de la familia omega-3.

Vitaminas



*Las vitaminas son
esenciales para el
correcto desarrollo de
numerosas funciones del
organismo*

Vitaminas

Vitaminas

Son sustancias que intervienen en los procesos reguladores del metabolismo. Las vitaminas aseguran el funcionamiento adecuado del sistema nervioso, los músculos, la piel y los huesos. Aunque las vitaminas no aportan energía, algunas de ellas hacen posible que se libere energía de los alimentos. Su ingesta es esencial para una correcta nutrición ya que el organismo no es capaz de sintetizarlas a partir de otras unidades más simples y las obtiene a través de la dieta.

Las vitaminas se clasifican en dos grupos:

- Hidrosolubles (solubles en agua): requieren un consumo diario ya que no se almacenan en el cuerpo.
- Liposolubles (solubles en grasas): se pueden almacenar en los depósitos corporales.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	ALIMENTOS QUE LAS PROPORCIONAN EN MAYOR CANTIDAD
B1 (Tiamina)	Carnes, pescado, legumbres, cereales completos.
B2 (Riboflavina)	Lácteos, carnes, pescados, huevos, cereales completos.
B3 (Niacina o vit PP)	Carnes, pescados, huevos, leche y derivados, cereales.
B6 (Piridoxina)	Carnes, cereales completos.
B9 (Acido fólico)	Vegetales de hoja verde, frutas, hígado, carne, huevos.
B12 (Cianocobalamina)	Carne, pescado, hígado, huevos, leche.
C (Acido ascórbico)	Frutas, cítricos, verduras y hortalizas.
VITAMINAS LIPOSOLUBLES	ALIMENTOS QUE LAS PROPORCIONAN EN MAYOR CANTIDAD
A (Retinol)	Frutas y hortalizas, aceites vegetales, mantequilla, hígado
D (Calciferol)	Hígado, pescado, yema de huevo, lácteos, mantequilla.
E (Tocoferol)	Yema de huevo, verduras, aceites vegetales, pescado, germen de trigo, legumbres y cacahuets.
K	Hígado, verduras (espinaca, col), frutas y aceites vegetales.

Minerales



Los minerales son compuestos inorgánicos esenciales para el organismo, en el que desempeñan funciones fundamentales como materiales de construcción, regulando los compartimentos líquidos intra y extracelulares y múltiples procesos bioquímicos

Minerales

Minerales

Una dieta equilibrada contiene las cantidades necesarias de minerales requeridas por nuestro cuerpo. Se clasifican en:

- **Macrominerales:** requerimientos nutricionales superiores a 100 mg al día: calcio, magnesio, sodio, cloro, potasio, fósforo y azufre.
- **Microminerales (oligoelementos o elementos traza):** hierro, flúor, yodo, zinc, selenio, cobalto, cromo, cobre y manganeso.
- El calcio y el fósforo forman parte de huesos y dientes. El calcio es fundamental para el metabolismo muscular y nervioso.
- El flúor protege el esmalte de los dientes frente a la caries.
- El hierro es fundamental para fabricar la hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre.
- El yodo desempeña un importante papel en el funcionamiento de la glándula tiroides.
- Sodio, potasio y cloro regulan el equilibrio de los líquidos del organismo.
- El zinc forma parte de gran número de enzimas.
- El selenio es muy importante en los procesos antioxidantes que previenen el envejecimiento y la aparición de cáncer.

MINERALES	ALIMENTOS QUE LOS PROPORCIONAN EN MAYOR CANTIDAD
Calcio	Lácteos, queso, pescado, frutos secos.
Fósforo	Germen de trigo, lácteos, queso, pescados, frutos secos, cereales y legumbres.
Potasio	Frutas, vegetales y hortalizas, carnes, legumbres, frutos secos.
Magnesio	Cereales completos (alimentos integrales), legumbres, carnes, pescados, frutos secos, lácteos, hortalizas verdes.
Hierro	Carnes rojas, hígado, pescado, marisco, levadura de cerveza, germen de trigo, legumbres (lentejas), vegetales, hortalizas, frutas, frutos secos.
Yodo	Pescados, mariscos, sal yodada.
Zinc	Mariscos, huevos, frutos secos, cereales completos.
Selenio	Carnes, mariscos, cereales completos, verduras de hoja verde (espinacas, col, coliflor, lombarda).
Sodio y Cloro	Sal de mesa y contenida en los alimentos.

La fibra



La fibra facilita el tránsito intestinal y contribuye a prevenir algunos tipos de cáncer

Es el material estructural de los productos de origen vegetal que no es digerible y por tanto no se absorbe en el intestino. No tiene valor nutricional, pero facilita el tránsito intestinal y la evacuación de las heces, evitando el estreñimiento.

La fibra dietética o alimentaria está formada por lignina, polisacáridos como la celulosa, hemicelulosa, pectina y gomas hidrocoloidales. Ingerida en cantidades adecuadas resulta beneficiosa en la regulación de la función intestinal, al producir una mayor retención de agua que origina un aumento en la frecuencia de los movimientos del intestino así como la producción de heces menos consistentes y de mayor volumen. Por ello, se considera a la fibra alimentaria como un factor de prevención del cáncer de colon.

La fibra está presente en las frutas, las verduras, las legumbres y los cereales. Son alimentos con alto contenido en fibra las judías blancas y pintas, las acelgas, las ciruelas secas, los garbanzos, los dátiles, las almendras y el pan integral.

La cáscara y las capas más externas de los vegetales concentran las mayores cantidades de fibra. Si se pela la piel de la fruta o si se cuele el zumo antes de beberlo se pierde gran parte de la fibra que contiene. Por ello es recomendable comer la fruta con piel, bien lavada y beber los zumos sin colarlos. La mejor manera de aprovechar la fibra de las hortalizas es tomarlas crudas o cocidas al vapor. En los cereales se recomienda optar por aquellos de granos enteros como el arroz. Los alimentos integrales, elaborados a base de cereales y harinas no refinadas también aportan fibra.



El agua



El agua es el componente principal de nuestro organismo, ya que representa el 60% del peso corporal

El agua

El agua

Es un elemento indispensable para los seres vivos. El agua es el componente principal del organismo, representando el 60% del peso total. Es esencial para el metabolismo corporal y para mantener el volumen de sangre que existe en nuestro sistema circulatorio. Se recomienda consumir un promedio de dos litros de agua al día, mediante la alimentación y la ingesta de líquidos. Es conveniente tomar líquidos en forma de agua y limitar el consumo de bebidas azucaradas y con estimulantes.

La sal es muy importante en la regulación del equilibrio hídrico del organismo. Las necesidades diarias de sal están en torno a 2 gramos. Su aporte se realiza fundamentalmente por los alimentos que ingerimos, de modo que no es recomendable añadir más sal a las comidas. El consumo excesivo está relacionado con la hipertensión arterial, un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

La rueda de los alimentos
La rueda de los alimentos



Los grupos de alimentos

Los grupos de alimentos

La proporción en que se encuentran los nutrientes en los alimentos es muy variable y la función que cada uno de ellos tiene en el organismo es distinta. Por sus características funcionales, los alimentos se clasifican en:

Alimentos plásticos o estructurales

Proporcionan los componentes necesarios para formar células, tejidos y órganos así como para reparar los ya existentes. Se caracterizan por su contenido en proteínas: lácteos, carnes, pescados, huevos y legumbres.

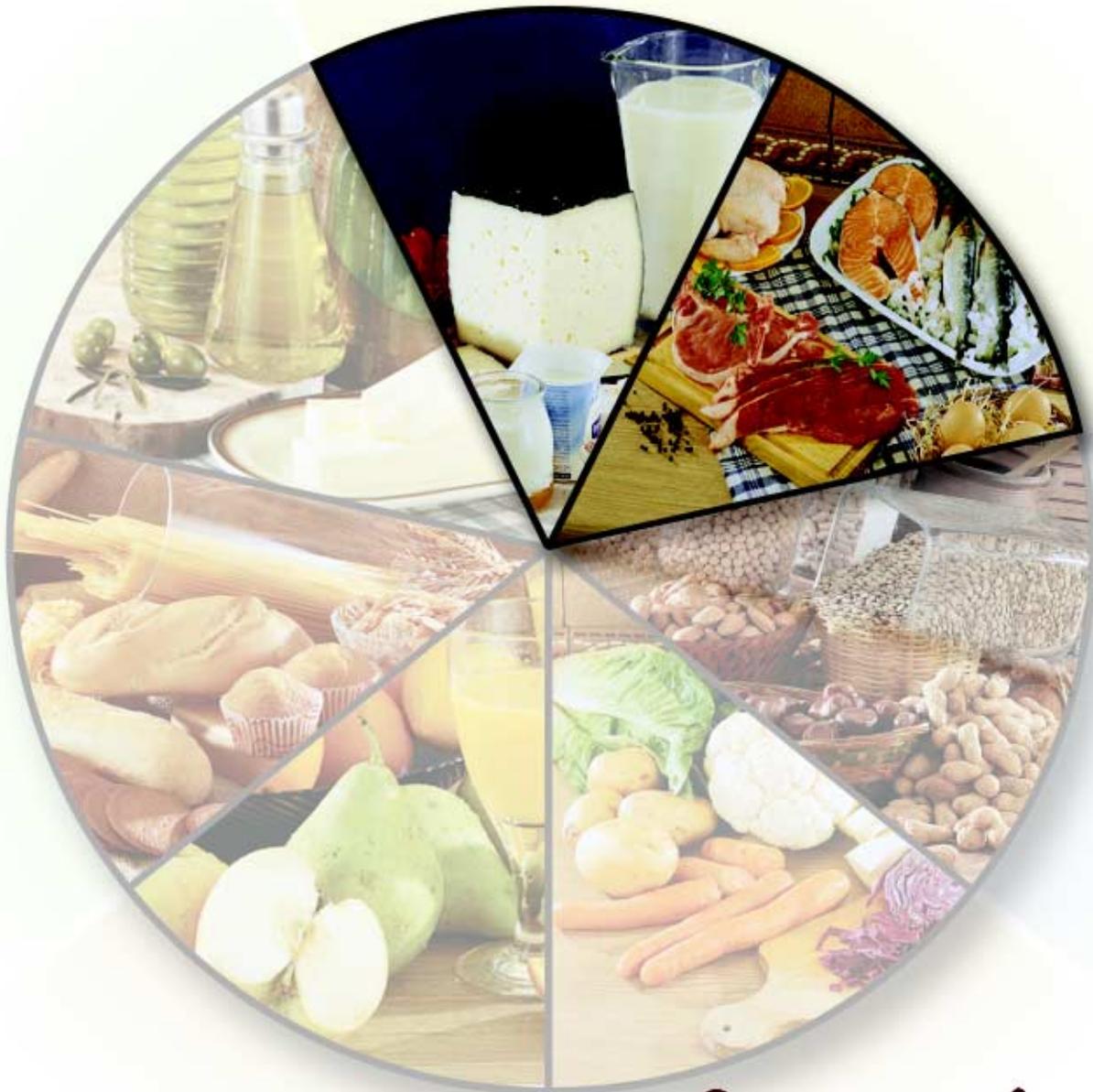
Alimentos energéticos

Suministran el combustible y la energía necesaria para el cuerpo. Al producirse su oxidación y quemarse se genera el calor que nos permite realizar las actividades diarias con normalidad. Son ricos en hidratos de carbono (cereales, legumbres, azúcar, frutas, verduras y hortalizas) y en grasas (productos animales y semillas de vegetales).

Alimentos reguladores

Aportan sustancias indispensables para el funcionamiento y metabolismo celular. Son ricos en vitaminas y minerales: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales.

Esta clasificación funcional es muy práctica porque permite dividir los alimentos en siete grupos, formando con ellos la “**rueda de los alimentos**”.



Grupos 1 y 2

Leche y derivados

Los lácteos (leche, yogur, queso) son una importante fuente de proteínas de alta calidad, de minerales, oligoelementos y vitaminas, cruciales en determinadas etapas de la vida.

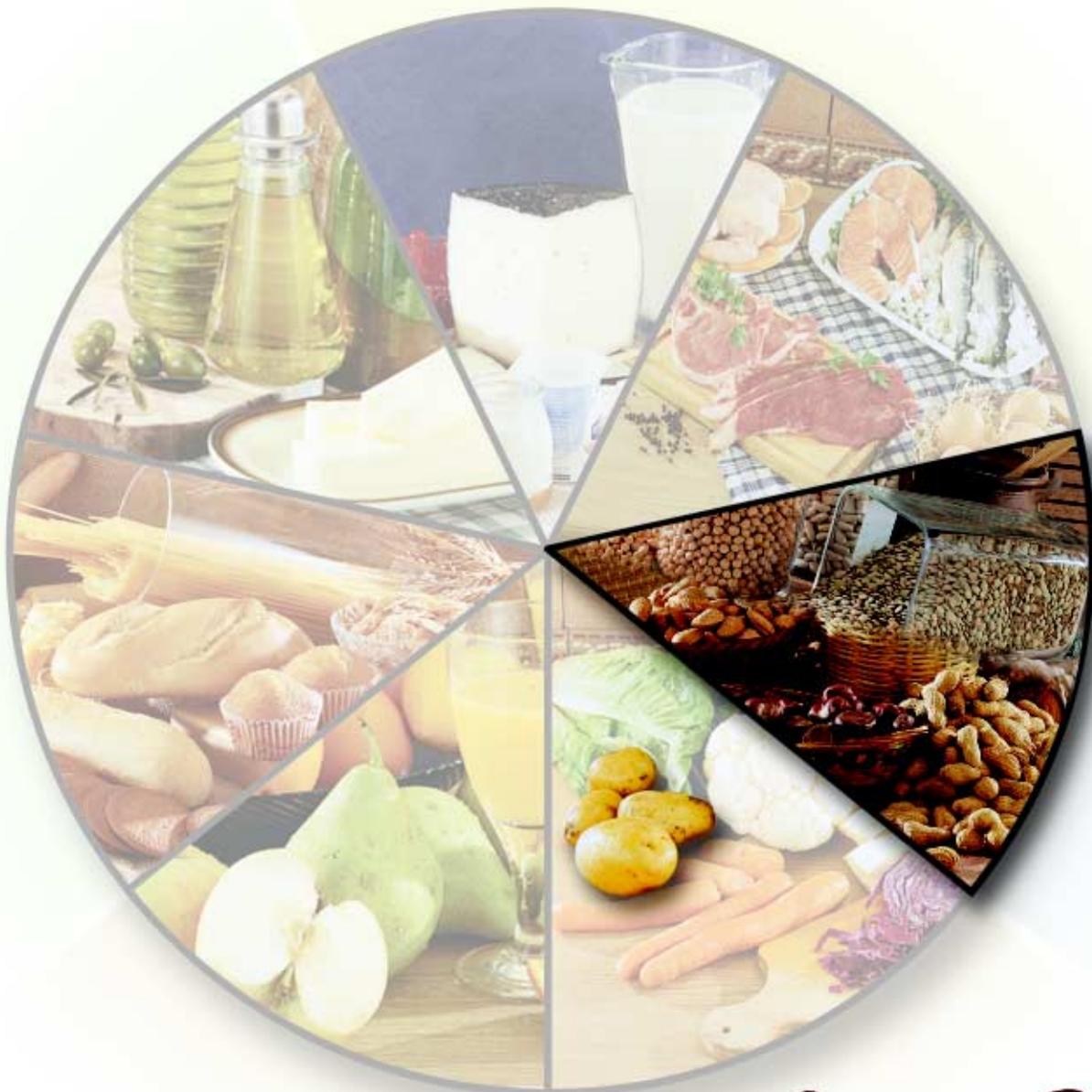
La leche entera contiene casi todos los nutrientes y es un vehículo perfecto para la absorción de calcio. Por ello es la opción más recomendable para niños y adolescentes en edad de crecimiento.

Los derivados lácteos (yogur, natillas, cuajada, queso) obtenidos por fermentación son mejor tolerados por los adultos. La lactosa es el azúcar de la leche que es más difícil de metabolizar. Los yogures sólo contienen un 30% de lactosa y el queso apenas la contiene. Además, contribuyen a renovar la flora bacteriana intestinal.

Carnes, pescados y huevos

La importancia fundamental de estos alimentos reside en su contenido en proteínas de alto valor biológico. Además, la carne es una fuente de vitamina B-12. El pescado aporta cantidades considerables de calcio, fósforo y ácidos grasos omega-3 poliinsaturados. Las carnes y los pescados aportan hierro absorbible por el organismo. Hay que destacar la diferencia en la calidad de las grasas de la carne y el pescado, ya que en las carnes predominan los ácidos grasos saturados, mientras que en el pescado hay cantidades importantes de ácidos grasos poliinsaturados. El pescado blanco (merluza, pescadilla, lenguado) tiene menos cantidad de grasas que los pescados azules (sardinas, atún y salmón). En consecuencia, es más beneficiosa para el organismo la ingesta de pescado azul.

El huevo contiene proteínas (albúmina de la clara) de igual calidad que la carne o el pescado y el equilibrio de ácidos grasos y colesterol en la yema es el adecuado.



Grupo 3

Grupo 3

Grupo 3

Grupo 3

Patatas, Legumbres y Frutos secos

Son alimentos predominantemente energéticos, pero también aportan proteínas, vitaminas, sales minerales y fibra.

Las patatas contienen hidratos de carbono complejos (almidón) y se recomienda consumirlas guisadas o asadas con la piel.

Las legumbres (judías, garbanzos, lentejas) son los vegetales más ricos en proteínas, de valor biológico ligeramente inferior a las de la carne y el pescado. También son ricas en hidratos de carbono complejos y fibra.

Los frutos secos contienen proteínas, grasas vegetales, vitaminas, calcio y hierro.





Grupos 4 y 5

Grupos 4 y 5

Grupos 4 y 5

Grupos 4 y 5

Hortalizas, Verduras y Frutas

Estos alimentos se caracterizan por su bajo contenido en calorías, escaso contenido en proteínas y grasas, alta proporción de agua, hidratos de carbono simples y complejos, fibra, vitaminas hidrosolubles (vitamina A y C) y sales minerales. Es preferible consumirlos crudos a cocinados, ya que con la acción del calor se pierden vitaminas y sales minerales. En caso de cocinar las verduras, es mejor hacerlo con poca agua, con un tiempo mínimo de cocción, a fuego medio y con la olla tapada.

Por su contenido en nutrientes, podemos distinguir:

- verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, lechuga, escarola) y crucíferas (coliflor, lombarda, repollo, brócoli), que son ricas en fibra, antioxidantes y ácido fólico.
- hortalizas (tomate, zanahoria y pimientos) abundantes en carotenos (vitamina A).
- frutas, fuente de vitamina C, especialmente los cítricos (naranja, limón, kiwi, pomelo).





Grupos 6 y 7

Grupos 6 y 7

Grupos 6 y 7

Cereales y Azúcar Aceites y Grasas

Los cereales (arroz, trigo, maíz) y sus derivados (harinas, pan, pastas) son ricos en hidratos de carbono complejos, y también contienen proteínas, vitaminas, fibra y agua. Los alimentos integrales (conservan la cáscara de los cereales) aportan mayor cantidad de fibra, sales minerales y vitamina B. Este grupo de alimentos constituye la base de la pirámide de la alimentación.

El azúcar solo aporta calorías, por lo que debe consumirse con moderación. Tanto el azúcar blanco (refinado de caña y remolacha) como el moreno tienen similares propiedades dietéticas.

Los aceites y las grasas son alimentos fundamentalmente energéticos. También se recomienda moderar su consumo, especialmente las grasas de origen animal.



Dieta variada y equilibrada

Dieta variada y equilibrada

No existen alimentos completos que contengan todos los nutrientes y en la cantidad requerida por el organismo. Los alimentos tienen mayoritariamente uno o dos nutrientes. Por ello, la dieta variada y equilibrada es aquella que suministra cantidades suficientes de todos los nutrientes necesarios para mantener un estado de salud óptimo en todas las etapas de la vida.

Una dieta variada debe contener alimentos pertenecientes a todos los grupos, sin olvidar la idea de que no existen alimentos “malos” o peligrosos para la salud. Se debe comer de todo, con diversidad, y en cantidades de acuerdo a las necesidades de cada persona.

Una dieta equilibrada debe repartir las calorías que aportan los nutrientes en las siguientes proporciones, respecto del total calórico diario:

Calorías aportadas por la proteínas	12-15%
Calorías aportadas por las grasas	30-35%
Calorías aportadas por los hidratos de carbono	50-60%

A su vez, las calorías totales ingeridas se deben repartir en 5 comidas a lo largo del día, con arreglo a los siguientes porcentajes:

Desayuno	25%
Almuerzo y comida	35%
Merienda	15%
Cena	25%

Una dieta proporcionada contiene alimentos de todos los grupos en las cantidades que indica la siguiente figura (el peso aconsejado de cada ración tiene carácter orientativo):

GRASAS Y ACEITES
Con moderación



DULCES Y AZÚCAR
Con moderación



1 vaso de leche
200-250 ml.



Queso
30-40 gr.



1 yogur
125 ml.



Queso fresco
60 gr.



LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS
2-3 raciones/día



CARNES, PESCADOS Y HUEVOS
2-3 raciones/día



Carnes, vísceras,
pescados
100-150 gr.



Huevo
50 gr.



1 pieza de fruta
150-200 gr.



1 vaso de zumo
100-150 gr.



FRUTAS
2-4 raciones/día



VERDURAS Y HORTALIZAS
3-5 raciones/día



Acelgas, espinacas
lechuga, judías verdes
200-250 gr.



Patatas, tomates, zanahorias
200-250 gr.



Cereales
(2-3 cucharas
soperas)

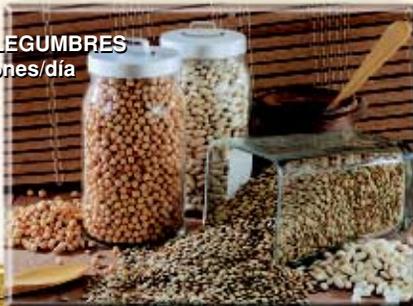


1 panecillo
40-60 gr.

5 galletas - 1 bollo
40-50 gr.



CEREALES Y LEGUMBRES
6-10 raciones/día



1 plato de pasta,
1 plato de legumbres,
1 plato de arroz
100-150 gr.



Menú estándar y raciones

Menú estándar y raciones

Una ración es la cantidad de un alimento que se incluye en las comidas. Cada ración tiene un peso aconsejado con carácter orientativo para facilitar la elaboración de la dieta diaria.

Un menú diario que sea variado y conserve el equilibrio nutricional debe distribuirse en cinco comidas diarias:

El **desayuno** es muy importante porque aporta la energía necesaria para comenzar el día, especialmente en el caso de los niños en edad escolar. Un desayuno completo debe contener:

- Una fruta o zumo natural. Aporta hidratos de carbono de absorción rápida, agua, vitaminas, minerales y fibra
- Pan con aceite, galletas o cereales. Hidratos de carbono de absorción lenta que aportan energía y vitaminas
- Un vaso de leche, un yogur o queso, por su contenido en proteínas, calcio y vitaminas A y B

El **almuerzo** de media mañana se considera un complemento del desayuno. Debe incluir alimentos del grupo de los lácteos, un bocadillo o fruta.

La **comida** debe ser lo más variada posible. Puede estar compuesta por:

- Una ración de legumbres, arroz, pastas o patatas
- Una ración de carne, pescado o alternativamente, huevo
- Una ración o guarnición de ensalada o verduras
- Una pieza de pan
- Una pieza de fruta

La **merienda** contribuye a una distribución adecuada de los aportes energéticos diarios. Puede consistir en un vaso de leche o yogur, unas galletas, un bocadillo, un zumo o una pieza de fruta.

La **cena** puede incluir:

- Una sopa o un plato de verduras
- Una ración de pescado, huevos o carne
- Una pieza de fruta

La dieta mediterránea

La dieta mediterránea

La dieta mediterránea tradicional se caracteriza por:

- Consumo abundante de alimentos vegetales: pan, pasta, verduras, ensaladas, legumbres, frutas y frutos secos, siendo el aceite de oliva la principal fuente de grasa.
- Consumo moderado de pescado, aves de corral, lácteos y huevos.
- Bajo consumo de carnes rojas, cerdo y embutidos.
- Consumo entre moderado y bajo de vino en las comidas.

Esta dieta es baja en ácidos grasos saturados, rica en carbohidratos y fibra y posee un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados.

La dieta mediterránea tiene un origen muy antiguo. Se inició en Mesopotamia y Palestina, basándose en los cultivos de trigo, vid y olivo. Tras el descubrimiento de América se enriqueció la dieta con la introducción de la patata, el tomate y el pimiento. La importancia que se da actualmente a la dieta mediterránea se debe a que diversos estudios han puesto de manifiesto que estas pautas alimentarias previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes y algunos tipos de cáncer. No obstante, además de la dieta, en la cultura y el estilo de vida de los países situados en torno al mediterráneo existen condiciones especiales que influyen en la prevención de estas enfermedades, como son el clima (más horas de luz solar que permiten actividades al aire libre, carácter más abierto) y ciertas tradiciones, como la siesta.

En la última década, la adopción de estilos de vida más occidentales ha producido ciertas desviaciones de la dieta mediterránea tradicional, junto con un aumento del stress y del sedentarismo. Se ha detectado un incremento en el consumo de carne y derivados, disminuyendo el de cereales, verduras y legumbres. Como consecuencia, la dieta actual es rica en grasas saturadas y proteínas y deficitaria en hidratos de carbono complejos, observándose también algunas deficiencias en relación con vitaminas y minerales. Estos desequilibrios pueden prevenirse incrementando el consumo de hortalizas, verduras, frutas, cereales, legumbres y lácteos y moderando la ingesta de dulces, sal, grasas y aceites.

Cuestiones en torno a la alimentación

Cuestiones en torno a la alimentación

¿Son más saludables los alimentos “light”?

Los alimentos “light” o ligeros contienen un menor número de calorías que las que aporta su versión normal, ya que se elaboran con menor cantidad de azúcar o grasas. Son una alternativa a considerar cuando se está preocupado por el peso. No es recomendable abusar de su consumo, ya que no son totalmente acalóricos. Por ejemplo, si se ingiere una cantidad elevada de mahonesa “light” acabaremos consumiendo más calorías que si se toma solo una cantidad pequeña de mahonesa normal.

¿Qué es más aconsejable tomar: leche entera, semidesnatada o desnatada?

Para los adultos es más conveniente tomar leche semidesnatada o desnatada. Los niños, salvo que tengan que seguir un régimen estricto, deben tomarla siempre entera, pues la desnatada pierde ácidos grasos esenciales y vitaminas A y D.

¿Qué diferencias hay entre los alimentos ya preparados y precocinados (incluidos los zumos de frutas) y los hechos en casa?

Todo depende de cómo y con qué ingredientes estén elaborados tanto unos como otros. Los alimentos preparados y precocinados, como la fabada o las lentejas, están sometidos a controles muy estrictos y pueden resultar tan sanos como unos buenos platos hechos en casa. Son una solución aceptable para el ritmo de vida actual, si no se abusa de su consumo. Hay que tener en cuenta que necesitan aditivos y pueden estar preparados con grasa vegetal no saludable (coco, palma y palmiste). Es importante, tanto en los alimentos preparados como en los precocinados, observar el etiquetado para ver los componentes y considerar que si consta grasa vegetal, sin especificar qué tipo, suele tratarse de grasas no cardiosaludables.

Los zumos industriales están generalmente enriquecidos con vitaminas y minerales, pero contienen más azúcares que los naturales y no tienen restos de fibra. Son una alternativa



Cuestiones en torno a la alimentación

cómoda pero, siempre que se pueda, es preferible hacerlos en casa. En caso de consumir envasados, es más aconsejable beber zumo que néctar, ya que éste último contiene menor concentración de extracto de frutas y más cantidad de azúcar que el zumo.

¿Es preferible consumir productos enriquecidos con vitaminas y minerales?

Los productos enriquecidos con vitaminas, calcio, hierro, fósforo y fibra son una buena opción. Sin embargo, no hay que obsesionarse con adquirir siempre la versión enriquecida ya que una alimentación equilibrada nos va a aportar de forma natural estos nutrientes.

La leche enriquecida con calcio puede ser muy útil en la prevención de la osteoporosis. Un litro de leche enriquecida contiene 1600 miligramos de calcio mientras que la leche normal aporta 1200 miligramos.

¿Los productos congelados y enlatados aportan los mismos nutrientes que los frescos?

En principio sí. En el caso de los productos frescos hay que tener en cuenta el tiempo que transcurre desde su obtención hasta que llegan a nuestra mesa, ya que pueden haber transcurrido varios días, perdiendo así parte de sus nutrientes. Lo mejor es consumir productos frescos recién colectados siempre que sea posible. Para los congelados, si el proceso de ultracongelación es inmediato a la obtención y se tiene la garantía del correcto mantenimiento de la cadena del frío, se puede decir que conservan sus propiedades nutricionales prácticamente intactas. En el caso de los enlatados, conservan sus propiedades nutricionales pero para su conservación se usan aditivos y estabilizantes.



¿Es bueno que la merienda de los niños se base en el bocadillo?

La merienda del niño, que suele ser una de sus comidas favoritas, se ha basado tradicionalmente en el bocadillo y es correcto. Se puede completar con un zumo o un lácteo.



¿Realmente son tan perjudiciales los productos de bollería industrial?

De estos alimentos suele temerse su alto contenido en grasa saturada, que puede elevar el colesterol sanguíneo y el riesgo cardiovascular, pero no toda la bollería industrial está elaborada con el mismo tipo de grasas. Cada vez hay más productos en el mercado elaborados con ingredientes escogidos para mejorar el valor nutricional. No pasa nada por tomar de vez en cuando cualquier bollería industrial, siempre que no se abuse.



¿Es poco recomendable desayunar sólo un café con leche y un bollo?

El desayuno debería ser una de las principales comidas del día, puesto que con él incorporamos al organismo la primera energía. En general, si incluye lácteos y cereales, es aceptable. Si además se consume fruta o zumo, resultará mucho más completo.

¿Es malo para la salud comer mucha carne y embutidos de cerdo?

Abusar de cualquier alimento no es bueno. Hay que comer de todo y con moderación. Los embutidos son ricos en grasas saturadas, poco cardiosaludables, por lo que debe limitarse su consumo. El jamón es uno de los embutidos menos grasos y es rico en ácido esteárico, que en el organismo se transforma en ácido oleico (abundante en el aceite de oliva), considerado como bueno para el organismo.

La carne es una fuente importante de proteínas, pero no la única, por lo que en una dieta equilibrada es conveniente tomar de dos a tres raciones al día entre carnes, pescados y huevos.

¿Pueden estar relacionadas las alergias con la alimentación?

Hay personas a las que ciertos alimentos les producen reacciones de tipo alérgico. Los alimentos que con más frecuencia las producen son la leche, los huevos, el pescado, la piel de algunas frutas (albaricoque, melocotón, ciruela) y la piel de algunos frutos secos.

¿Las frituras son perjudiciales para la salud?

Depende de varios factores: la calidad del aceite que se utiliza, la temperatura alcanzada en el momento de añadir los alimentos y las veces que se reutilice. Si cocinamos con aceite de oliva y freímos moderadamente, sin carbonizar los alimentos, la cantidad de aceite que puede penetrar en el producto es menor.

No obstante, quienes deseen evitar comidas hipercalóricas deben recurrir a alimentos preparados a la plancha, hervidos al vapor o al horno.

¿Es cierto que el pan, la pasta y las legumbres engordan?

La idea de que el pan, la pasta y las legumbres engordan es equivocada y contribuye a desprestigiar estos alimentos, haciendo que disminuya su presencia en nuestra dieta.

Los derivados de cereales (pan, pastas) y las legumbres, tomados en cantidades adecuadas son una fuente importante de hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, necesarios para el organismo.

En nuestra cultura, el pan es el alimento ideal para acompañar cualquier tipo de producto: carne, pescado, huevos, charcutería... No es el pan lo que engorda, sino las salsas y grasas en las que se unta, contribuyendo así al aumento de peso.

La recomendación es consumir legumbres al menos una o dos veces por semana y pan diariamente acompañando al resto de alimentos.



¿Qué se considera más saludable, el pan integral o el blanco?

En algunos momentos de la historia el pan blanco era consumido por las clases sociales más favorecidas, por lo que se asoció a la nobleza y al refinamiento. Sin embargo, en el proceso de fabricación del pan se pierde fibra y algunos nutrientes. El pan integral aporta elementos nutritivos que el blanco ha perdido: fibra, proteínas, lípidos y vitaminas. El aporte calórico es similar.

¿Es mejor la miel que el azúcar?

Desde el punto de vista nutricional la miel es equivalente al azúcar. Aporta fundamentalmente hidratos de carbono (fructosa y glucosa) y sustancias derivadas del polen y algunas otras que le dan color y sabor. La miel tiene propiedades laxantes y suaviza la irritación de la mucosa faríngea.



Las hamburguesas ¿Tienen un bajo valor nutritivo?

Siempre que estén elaboradas con carne fresca y de buena calidad su valor nutritivo es adecuado, pues se trata de carne picada acompañada de lechuga, tomate y queso fundido, que en general resulta apetecible para los niños. Las albóndigas y los filetes rusos han formado parte de la dieta española tradicional y su composición es similar a la de la hamburguesa, aportando proteínas de alta calidad, muchas vitaminas y minerales y especialmente hierro “hemo”, fácil de absorber y utilizar en el organismo.



¿Hay que prescindir de la comida rápida?

El concepto de “comida rápida” no se refiere a la ingesta rápida de los alimentos sino a la forma rápida de cocinarlos. Son “comida rápida” las pizzas, hamburguesas, bocadillos. Se pueden mantener en nuestra dieta pero hay que evitar que sean la base fundamental de la alimentación, desplazando a otros productos. No es correcto juzgar un tipo de alimento o comida, sino valorar la dieta en su conjunto.

¿Hay alimentos que engordan?

Con cierta frecuencia se culpa a un alimento concreto del aumento de peso. No hay alimentos “buenos” y “malos”. Un alimento en particular nunca engorda, el aumento de peso es la consecuencia del consumo abundante de diversos alimentos que aportan, en conjunto, una cantidad de calorías superior a la que se gastan. En definitiva, el cuerpo acumula calorías que se transforman en kilos, cuando se come más de lo que se gasta.

¿Que hacer si se desea perder peso?

Se debe acudir al médico o al especialista en nutrición, quien valorará si este deseo está justificado. Nunca se debe iniciar una dieta de adelgazamiento por cuenta propia. En caso de ser necesaria, será el médico quien prescriba, supervise y combine la restricción de alimentos con el aporte suficiente de nutrientes.

La clave en el tratamiento del exceso de peso es seguir una dieta equilibrada, ligeramente hipocalórica, unida a un aumento del ejercicio físico. La dieta debe asociarse a una educación nutricional apropiada (se trata de aprender a comer bien) y a un cambio de actitudes frente a la comida, para que el peso perdido no se recupere.

Las dietas “mágicas” que prometen pérdidas de peso rápidas no son equilibradas, pueden causar déficits nutricionales, son peligrosas para la salud y el peso se recupera rápidamente al abandonar la dieta.

También puede resultar peligroso el consumo de “pastillas adelgazantes” que se venden a través de revistas sin ofrecer ninguna garantía de control sanitario.

En resumen, combinar dieta y ejercicio unido al cambio de conducta y a la educación nutricional, es el único secreto para lograr un peso saludable.





*La realización de la compra
es uno de los elementos
fundamentales en la
planificación de la dieta*

Cómo hacer la compra
Cómo hacer la compra

2

Cómo hacer la compra

Cómo hacer la compra



Antes de hacer la compra

Planifique sus necesidades y confeccione una lista antes de salir de casa para ahorrar tiempo, evitar adquirir productos innecesarios y no olvidar los que realmente hacen falta.

Elección del establecimiento

Cuando vaya a elegir el establecimiento donde realizar su compra, tenga en cuenta lo siguiente:

- El local debe de dar una impresión de orden y limpieza, señal de que las condiciones higiénicas, siempre ligadas a una buena organización, son óptimas.
- Que las manipulaciones de los alimentos sean correctas, que el dependiente no coma, beba o fume durante su trabajo. Que se lave las manos y utilice utensilios limpios.
- El trato debe ser correcto. Nunca debe sentirse como parte indefensa en la transacción comercial.
- El horario laboral del consumidor influye en la elección de establecimientos con horario comercial continuado.

COMERCIO TRADICIONAL

Cercanía al domicilio, la compra se puede hacer andando.

Trato más humano.

La compra se suele realizar de manera más razonable, adquiriendo en cada comercio lo que previamente habíamos pensado según nuestras necesidades.

Menor variedad de productos, pero con tendencia cada vez mayor a la especialización y al asesoramiento directo al comprador.

Se suele comprar el día a día.

GRANDES SUPERFICIES

Implica desplazamiento, casi siempre en coche.

Mayor despersonalización.

En líneas generales, precios más económicos. Debe prestar atención a las ofertas porque a veces actúan como reclamo y se compran más artículos, que en ocasiones no son necesarios e incluso con precios superiores a los de los comercios tradicionales.

Mayor variedad de productos.

Implican mayor capacidad de almacenamiento en el hogar.

Dentro del establecimiento

Comprobar si el establecimiento admite tarjetas de crédito y si se encuentra adherido al Sistema Arbitral de Consumo, garantía de solución para posibles conflictos.

Verificar el folleto de ofertas para comprobar:

- La existencia real de los productos ofertados.
- Que coincide el precio anunciado en el folleto con el del producto (en etiqueta o en el anaquel) y con el marcado en la caja.
- Que no estén rebasadas las fechas de consumo.

La compra ha de hacerse de una manera ordenada, de forma que los alimentos que necesitan refrigeración o congelación permanezcan fuera de los frigoríficos el menor tiempo posible. Primero se elegirán los productos envasados, como las conservas, legumbres, pastas, café o galletas y se seguirá con los demás productos en el orden de compra.

ORDEN DE COMPRA DE PRODUCTOS

1º Productos no refrigerados

Productos envasados
Frutas y verduras
Huevos
Pan

2º Productos refrigerados

Charcutería
Carne
Pescado
Otros productos refrigerados

3º Congelados

Es importante llevar una bolsa isoterma desde casa o bien adquirirla en el establecimiento para no romper la cadena del frío

Al distribuir los productos en las bolsas no deben mezclarse los refrigerados con los demás. Evitar que los productos alimenticios vayan en la misma bolsa que los productos de limpieza. El transporte hasta casa debe hacerse lo más rápido posible.

Pida siempre la factura de compra o el ticket de caja. Repase la factura o el ticket antes de abandonar el establecimiento, pues siempre es más fácil reclamar en el momento.



El etiquetado

Leer atentamente la etiqueta que acompaña a cada producto es el mejor medio para que el consumidor quede satisfecho de su compra. La información que proporciona permite saber con certeza lo que compramos y realizar las oportunas comparaciones con otros productos, ver si se encuentran justificados los diferentes precios en relación a la calidad y así practicar un consumo inteligente.

Cuando se comercializa en nuestro país un producto alimenticio envasado, es obligatorio que presente una etiqueta escrita en castellano, en la que se informe de los siguientes datos:

- Denominación del producto.
- Indicación del estado físico de la presentación (en polvo, liofilizado, congelado, concentrado, ahumado).
- La lista de ingredientes, en orden decreciente de sus masas en el momento en que se incorporen durante la fabricación del producto.
- Cantidad neta, expresada en litros, kilos, etc.
- Fecha de duración mínima (consumir preferentemente antes de...), o en su caso, fecha de caducidad.
- Precio de venta al público y precio de venta por unidad de medida.
- Condiciones para su correcta conservación.
- Modo de empleo.
- Identificación del nombre y domicilio de la empresa (fabricante o envasador, vendedor de la Unión Europea).
- Identificación del lote de fabricación, en su caso (no hace falta, si la fecha de caducidad dice el día y mes).
- Si el producto no proviene de la Unión Europea, debe indicar el lugar de origen.
- Los productos alimenticios de duración prolongada envasados mediante la utilización de gases de envasado autorizados, deberán indicarlo así, mediante la inclusión en su etiquetado de la mención "preparado en atmósfera protectora".



Cuando en la etiqueta, la presentación o la publicidad del producto alimenticio se mencionen propiedades nutritivas (por ejemplo: "bajo en calorías", "light", "ligero", "suave", "alimento hipocalórico", "de alto poder energético", etc.) obligatoriamente debe incorporar el **etiquetado nutricional**, en el que se debe informar sobre su contenido en:

- VALOR ENERGÉTICO, expresado en Kilojulios (Kj) y Kilocalorías (Kcal).
- NUTRIENTES, por este orden:
 - Proteínas, expresadas en gramos (g.)
 - Hidratos de carbono, expresados en gramos (g.)
 - Grasas, en gramos (g.), excepto el colesterol que debe expresarse en miligramos (mg.)
 - Fibra alimentaria, en gramos (g.)
 - Sodio, en miligramos (mg)
 - Vitaminas, en miligramos (mg.) o microgramos (ug.)
 - Sales minerales y vitaminas deben aparecer referidas al % de C.D.R. (Cantidad Diaria Recomendada).



Toda esta información nutricional debe aparecer referida a 100 g. ó 100 ml. de producto en las condiciones en que el mismo se vende. Aparecerá agrupada en forma de tabla o en línea y, si el espacio lo permite, con las cifras en columna. Figurará en lugar visible.

Asímismo, debemos recordar que está prohibido por norma legal que el etiquetado induzca a error al comprador sobre las características del producto alimenticio: que le atribuya efectos y propiedades que no posea de carácter preventivo, terapéutico o curativo o que sugiera que el producto alimenticio tiene características particulares cuando todos los productos similares posean esta mismas propiedades.

Reclamaciones y denuncias

Si creemos que nuestros derechos como consumidores no han sido respetados o que los productos expuestos para la venta no reúnen las condiciones que exige la normativa, es nuestro derecho y obligación, como ciudadanos responsables comprometidos con la mejora de las condiciones del mercado, el denunciar o reclamar.

Para ello podemos dirigirnos a:

- Servicios de Consumo de las Delegaciones Provinciales de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha.
- Asociaciones de consumidores.
- Oficinas Municipales de Información al Consumidor (OMICS) dependientes de los Ayuntamientos.
- Llamando al teléfono gratuito del consumidor **900 501 089** en servicio las 24 horas del día.



Las direcciones y teléfonos de estos servicios figuran en el directorio de la página 94.

Finalmente, si las labores de asesoramiento, mediación y control de los servicios utilizados no han satisfecho la reclamación, recordar que cabe la posibilidad de acudir a la vía judicial.

El sistema arbitral de consumo

Es un procedimiento que permite resolver los litigios relacionados con consumo, sin necesidad de recurrir a los tribunales. Un Juez Arbitro (que preside un Colegio Arbitral formado por representantes de los consumidores, de los empresarios y de la Administración) emite un laudo con valor similar a la sentencia de un Juez, con el que se resuelve el litigio.

Es voluntario para ambas partes y su aceptación ha de hacerse expresamente por escrito. Una vez que el consumidor haya solicitado el arbitraje, el comerciante puede aceptarlo o no, a no ser que esté adherido al Sistema Arbitral, en cuyo caso es obligatoria la aceptación de todas las solicitudes que se le presenten. Por eso es importante comprobar que en la entrada de los establecimientos figura el emblema de la Junta Arbitral.

Puede acogerse al arbitraje de consumo solicitándolo por escrito, personalmente o a través de las asociaciones de consumidores, ante la Junta Arbitral de Consumo. Las direcciones figuran en el directorio de la página 96.

El sistema de arbitraje de consumo es gratuito, no es necesario estar asistido o representado por abogados o procuradores y es más rápido que un proceso judicial, ya que el laudo ha de ser emitido en un plazo máximo de cuatro meses.





*Consevar y preparar los
alimentos en adecuadas
condiciones higiélicas
es una garantía de salud*

Conservar y preparar los alimentos

Conservar y preparar los alimentos

3

Conservación de los alimentos en casa

Conservación de los alimentos en casa

Después de realizar la compra hemos de colocar correctamente los alimentos para su conservación.

En primer lugar, los congelados. Para que no se estropeen y sigan conservando todo su valor nutritivo, hay que ponerlos inmediatamente en el congelador.

A continuación, los productos que deben estar refrigerados: la carne y el pescado fresco, los huevos, yogures, y también las frutas y verduras que no se vayan a consumir inmediatamente y que estén suficientemente maduras.

Por último, aquellos productos que no precisan refrigeración: legumbres, conservas, patatas, pastas, aceite, etc.

Los Congelados

Los Congelados

La congelación es uno de los mejores sistemas de conservación del valor nutritivo de los alimentos. Las pérdidas nutritivas que provoca el tratamiento por el frío de los alimentos son mínimas.

Si la red del frío se mantiene y la preparación en casa es correcta, un alimento congelado tiene todas las garantías sanitarias. Por ello, a la hora de comprar hemos de tener en cuenta:

- Que sean alimentos de calidad, limpios de desperdicios.
- Que los envases o recipientes que los contengan aparezcan sin roturas ni desgarros.
- Comprarlos en el último momento y llevarlos a casa en bolsas especiales.
- Si no se van a consumir en el momento, guardarlos de inmediato en el congelador.



Para conservarlos correctamente se han de mantener por debajo de los $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$, que es la temperatura a la que se mantienen los alimentos en los frigoríficos de tres estrellas. Un alimento congelado no es el que está «duro» sino el que se mantiene a esa temperatura.

Si queremos congelar alimentos preparados en casa, hemos de hacerlo en un congelador de 4 estrellas (-25 , $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$), bien limpios y protegidos con papel de plástico o de aluminio. Es conveniente congelarlos por raciones.

Hay muchos alimentos que pueden cocinarse directamente sin descongelación previa (verduras, salsas, carnes para asar, etc). En cambio, si tenemos que descongelarlos previamente, hemos de sacarlos del congelador y colocarlos en el frigorífico, con la suficiente antelación para que cuando vayamos a usarlo estén totalmente descongelados (Por ejemplo, situarlos en la parte baja de la nevera la noche anterior al día de su consumo).

Si necesitamos utilizar el alimento en el momento, puede descongelarse en una bolsa de plástico bien cerrada y en agua, pero nunca poniéndolo a remojo. También puede utilizarse el microondas.

Además, no hay que olvidar que un alimento descongelado no debe volver a congelarse. Si no vamos a consumirlo en ese momento, debe cocinarse.

El Pescado

El Pescado

Debe guardarse en el frigorífico, perfectamente limpio y en un recipiente cerrado para que no transmita el olor a otros alimentos.

El pescado fresco debe consumirse en el día, o como muy tarde, al día siguiente. Las principales características que indican el grado de frescura del pescado son:

- Cuerpo firme, rígido y con brillo
- Olor poco intenso
- Ojos claros, brillantes con forma convexa o abombada
- Branquias rojas y brillantes
- Escamas bien adheridas



El pescado congelado puede conservarse en un congelador de 3 estrellas durante varios meses. Los salados, como el bacalao, se deben guardar en sitios secos y separadas unas piezas de otras. Las conservas también se han de colocar en lugar fresco y seco para evitar la oxidación de las latas.

La Carne

La Carne

La carne fresca puede conservarse durante aproximadamente una semana en el frigorífico.

Conviene colocarla sobre una rejilla para que si «gotea», el líquido permanezca separado y también para evitar que pueda mojar otros alimentos.

Si se trata de carne picada, hay que consumirla en el día (salvo que sea congelada), al igual que los productos de casquería como sangre, hígado, sesos, riñones, etc.

La carne congelada se conserva en un congelador adecuado varios meses, mientras que la refrigerada debe considerarse a efectos de conservación, como la fresca.

Los embutidos, si están cortados, se deben guardar en el frigorífico. Si están en piezas enteras (salchichón, lomo, chorizo, etc.) se pueden conservar fuera de él en un lugar que sea fresco y seco.



La Leche y sus derivados

La Leche y sus derivados

La leche del día pasteurizada debe conservarse en el frigorífico y no debe tardar en consumirse más de 48 horas.



La leche esterilizada se conserva perfectamente durante varios meses, pero una vez abierto el envase también se debe guardar en el frigorífico y consumirla lo antes posible.

En ambos casos, hay que cerrar bien el envase porque la leche toma enseguida los olores de otros alimentos.

Las leches en polvo deben almacenarse en lugares secos y recipientes cerrados para evitar que absorban la humedad ambiental y se apelmacen.

Los derivados frescos como yogures y el queso fresco también se tienen que conservar en el frigorífico.

Verduras y Hortalizas

Verduras y Hortalizas



Deben consumirse cuanto antes para evitar que pierdan muchas vitaminas. En casa deben guardarse en el refrigerador hasta que las vayamos a utilizar.

Legumbres

Legumbres

Se conservan en muy buenas condiciones siempre que estén aisladas del calor, la humedad y el contacto con los insectos.

Sus pieles se endurecen con el tiempo y esto hace que necesiten mas tiempo de cocción. Las legumbres de buena calidad presentan una piel limpia, brillante y sin arrugas y se cuecen fácilmente de manera uniforme.

El tamaño de la legumbre no afecta su valor nutritivo.



Las Frutas

Las Frutas

Enero	Mandarina y naranja
Febrero	Naranja
Marzo	Naranja y piña
Abril	Fresa y fresón
Mayo	Fresa, fresón, cereza, níspero, limón
Junio	Fresa, fresón, níspero, limón, albaricoque, ciruela y melocotón
Julio	Limón, albaricoque, ciruela, melocotón, pera, melón, higo y uva
Agosto	Melocotón, pera, melón y sandía
Septiembre	Pera, melón, higo, uva, sandía, manzana, granada y membrillo
Octubre	Uva, granada y caqui
Noviembre	Manzana, caqui y kiwi
Diciembre	Mandarina, naranja y kiwi



Para aprovechar al máximo todos sus beneficios hemos de procurar no comprar una cantidad mayor de la que podamos consumir en 2 ó 3 días, especialmente la fruta de verano.

La conservación de las frutas debe hacerse en el frigorífico o en un lugar fresco, dependiendo del calor y del estado de maduración.

Los plátanos son muy sensibles a las bajas temperaturas, por lo que si se colocan en el refrigerador, para evitar que se pongan negros han de ser envueltos en papel de periódico.

Las frutas aromáticas como las fresas o el melón, si no están bien aisladas, pueden transmitir su olor a otros alimentos, en especial a los lácteos.

Los Huevos

Los Huevos



Se deben colocar en el frigorífico con la punta hacia abajo para impedir que la yema entre en contacto con la cáscara, evitando así una posible contaminación. Se recomienda consumirlos antes de que pasen 15 días desde la compra.

No es necesario lavar los huevos. Al lavarlos se elimina la película protectora que tienen en la cáscara, por lo que si hay gérmenes, penetrarían más fácilmente en el interior.

Las características de los huevos frescos son:

- Cáscara íntegra, sin rugosidades ni deformaciones
- Ausencia de olores y sabores extraños
- La clara debe ser transparente, limpia y de consistencia gelatinosa
- La yema estará abultada y firme, manteniéndose en el centro de la clara

Las Grasas

Las Grasas

Se deben conservar en lugares frescos y oscuros, o bien envasadas para evitar que la luz pueda alterar sus propiedades. También se debe evitar su contacto con el aire, especialmente los aceites, para que no se enrancien.

Las grasas sólidas como manteca, mantequilla y margarina se guardan en el frigorífico para evitar que se fundan.

El aceite de oliva es la grasa recomendada en la elaboración de menús de la dieta mediterránea, ya que es la más cardiosaludable.



Tipos de aceites de oliva:

Aceite de oliva virgen extra:

Se obtiene por prensado y trituración de la aceituna.
Tiene una acidez no superior a 1 grado.

Aceite de oliva virgen:

Aceite de oliva virgen de acidez no superior a 2 grados.

Aceite de oliva:

Mezcla de aceite de oliva refinado y virgen con acidez no superior a 1,5 grados.

Aceite de orujo de oliva:

Se obtiene después de tratar el orujo con solventes para extraer su aceite y posteriormente refinarlo.
Es una mezcla de aceite de orujo de oliva refinado y virgen con acidez no superior a 1,5 grados.

Los productos de Pastelería y Bollería

Los productos de Pastelería y Bollería

Debido a que en su elaboración se utiliza leche, huevo, mantequilla y azúcar, son especialmente susceptibles de contaminación bacteriana puesto que estos ingredientes favorecen la proliferación de gérmenes que pueden ocasionar una toxiinfección alimentaria.

Por esta razón, se debe ser especialmente cuidadoso en su manipulación y en la conservación. Los productos que estén elaborados con nata, yema o crema se almacenarán siempre en frío.

Deberán servirse con pinzas o paletas antes de ser entregados al consumidor y protegidos con un envoltorio adecuado, evitando en todo momento tocarlos con las manos.



Las Conservas

Las Conservas

Son preparados alimentarios tratados de muy diferentes formas para evitar su deterioro y prolongar su duración en condiciones adecuadas para su consumo.

Las conservas pueden ser industriales o caseras. Las conservas caseras deben evitarse en restauración, establecimientos públicos y comedores colectivos.

En general, muchas conservas no precisan refrigeración, pero conviene situarlas al abrigo de temperaturas elevadas.

Las semiconservas son preparados alimenticios sometidos a procesos de conservación que los mantienen aptos para el consumo durante un tiempo limitado. Por ello es necesario tener en cuenta las prescripciones impresas en los envases, referentes a forma de conservación y plazos de consumo preferente. Deben ser mantenidas en refrigerador.

Se deben rechazar las latas de conservas oxidadas o herrumbrosas, abolladas o golpeadas, con poros o fisuras y las que carezcan de etiquetado o se haya superado la fecha de caducidad.

No se debe utilizar el contenido de aquellas latas que desprendan gas, o cuyo contenido se proyecte al abrirlas.

Se debe evitar consumir aquellas conservas que al abrirlas tienen en la superficie un líquido turbio o una ligera espuma, ya que puede ser debido a que esté alterado el contenido por la presencia de bacterias o porque el producto está acidificado.

Una vez abierto el envase de una conserva debe mantenerse en refrigerador, fuera de la lata.



Preparación de los alimentos

Preparación de los alimentos

Cuando preparamos los alimentos hemos de tener en cuenta una serie de medidas higiénicas para evitar que se deterioren sus propiedades o que se puedan contaminar por gérmenes. De esta manera, aprovecharemos al máximo su valor nutritivo y además impediremos que se produzcan toxiinfecciones alimentarias.

Utensilios

Utensilios

Los cuchillos y recipientes que usemos deben ser de acero inoxidable o de otros materiales lisos e impermeables que no transmitan sustancias tóxicas.

Hay que limpiar bien los utensilios que se utilicen al preparar alimentos crudos antes de usarlos con alimentos cocinados.

También se deben emplear tablas diferentes para cortar los alimentos crudos. Las tablas de madera, al ser porosas, resultan más difíciles de limpiar y también favorecen el acúmulo de gérmenes, por lo que es mejor sustituirlas por las de poliuretano (plástico).



Persona que prepara los alimentos

Persona que prepara los alimentos

Hay que lavarse las manos antes de empezar a manipular los alimentos y siempre después de ir al cuarto de baño.

No fume mientras cocina.

Si está resfriado, no tosa ni estornude sobre los alimentos.

Si tiene una herida, protéjala bien con una cubierta impermeable.



Preparación

Preparación

Es preferible preparar los alimentos cuando se vayan a consumir. Si no se van a comer en ese momento, guardelos en el frigorífico protegidos con papel de aluminio o en recipientes adecuados.

Hay que tener especial cuidado con las mayonesas y otras salsas, sobre todo si se preparan con huevo. Procure consumirlas en el momento y conservarlas siempre en el refrigerador.

Al lavar los alimentos, en especial las verduras, no las ponga en remojo ya que se pierden muchas vitaminas y minerales. Simplemente, lave con abundante agua y escurra cuidadosamente.

Utilice el agua justa de cocción y siempre que sea posible, use la olla a presión o cacerolas de cerrado hermético, para proteger las pérdidas de nutrientes en los alimentos.

Preparación de los vegetales

Preparación de los vegetales

Los vegetales crudos son muy ricos en vitaminas A y C, por lo que es muy recomendable incluirlos en la dieta ya que dan variedad a los menús, nos aportan minerales y son buenos reguladores intestinales por su contenido en fibra.

Las verduras y hortalizas más ricas en vitaminas son: el pimiento verde y rojo, el tomate, la lechuga y la zanahoria.

Para que las ensaladas conserven su valor nutritivo tenemos que procurar:

- Que los ingredientes sean lo más frescos posible, ya que la vitamina C se destruye por contacto con el aire.
- Lavarlos minuciosamente. Podemos añadir 2 gotas de lejía al agua si queremos desinfectar mejor.
- No desechar las hojas verdes oscuras ya que en ellas se encuentra la mayor parte del contenido vitamínico.
- Usar limón o vinagre para aderezarlas, porque el medio ácido protege las vitaminas.
- No lavar después de cortar porque también se produce pérdida vitamínica.

Si se van a consumir verduras cocidas, hemos de tener en cuenta que con la cocción pierden parte de sus propiedades nutricionales. Para que esta pérdida sea lo menor posible, tendremos en cuenta:

- Si se preparan hervidas, al vapor o al horno, cocinar las hortalizas con su piel.
- Cuando sea necesario cortarlas, se hará en grandes porciones.
- No ponerlas en remojo.
- No añadir bicarbonato para darles color verde, porque el medio alcalino destruye las vitaminas.
- Usar poca cantidad de agua y utilizar el líquido de cocción para sopas o purés, aprovechando así las sustancias solubles.
- Cocerlas en cacerolas tapadas, sobre todo si se trata de hortalizas de color suave.
- El tiempo de cocción deber ser mínimo: «cuánto más cocidas menos vitaminas».
- No recalentar.



Preparación de las frutas

Preparación de las frutas

Normalmente se consumen crudas, por lo que se conserva al máximo su contenido en vitaminas. Las vitaminas no se encuentran sólo en la piel, sino que están distribuidas por toda la fruta. Si se toman con piel hay que lavarlas cuidadosamente.

Si las vamos a tomar en macedonia, se deben cortar inmediatamente antes de consumirlas y en trozos que no sean muy pequeños, para evitar la destrucción de vitaminas, su oxidación y ennegrecimiento.

Preparación de las legumbres

Preparación de las legumbres

Las legumbres secas necesitan del remojo y de la cocción suficiente para que se ablande la celulosa de su capa externa, aunque si se trata de legumbres de muy buena calidad y de la cosecha del año, puede no ser necesario.

Si las tenemos en remojo en agua fría durante no más de 12 horas, apenas se modifica su valor nutritivo. Si se remojan con agua hirviendo para acelerar el ablandamiento, se puede producir la pérdida de hasta el 25% de su contenido en vitaminas.

Cuando el agua que usamos es de las llamadas «duras», se recomienda añadir durante el remojo un poco de bicarbonato (1/3 de una cucharadita de café por litro de agua para reducir el tiempo de cocción).



Preparación de la carne

Las carnes admiten gran variedad de preparaciones culinarias: a la plancha, al horno, en guiso, frituras, etc. Acompañadas de una guarnición de legumbres, patatas o ensalada, resultan un menú nutricionalmente muy completo.

Es aconsejable cocinar la carne lo suficiente para que no quede cruda en su interior, evitando así el riesgo de toxiinfecciones alimentarias.

La carne picada es más susceptible de contaminación, por lo que debe ser preparada (albóndigas, hamburguesas, empanadas) inmediatamente tras su trituración.

La sal se añade al final de la preparación o antes de consumirla, para evitar que se endurezca la carne.



Preparación del pescado

Los pescados y el marisco son más digeribles que la carne, ya que al tener menos tejido conjuntivo facilitan la masticación, la absorción y la digestión.

Las formas de preparación son muy variadas, dependiendo sobre todo de la especie:

- Los pescados gruesos y los crustáceos pueden cocerse con agua o caldos cortos.
- Las especies medianas y las rodajas de pescado son muy adecuadas para preparar en la parrilla, teniendo en cuenta que ésta debe estar bien caliente y el pescado bien aceitado.



- Las pequeñas especies se suelen consumir en frituras.
- La cocción al horno también es muy adecuada para los pescados de gran tamaño.
- El pescado en conserva tiene un valor nutritivo similar al fresco, aunque proporciona más calorías debido al aceite que se usa para conservarlo.
- El pescado constituye una fuente importante de calcio cuando se consume con espinas: chanquetes, boquerones fritos, sardinas en conserva.

Los fritos

Para este tipo de preparación culinaria y también para la condimentación de otros guisos, se recomienda la utilización de aceites vegetales ya que se ha demostrado que regulan el nivel de colesterol sanguíneo. Las grasas de origen animal (mantequilla, manteca) elevan las cifras de lípidos en sangre.

Las grasas más aconsejables son los aceites de semillas y especialmente el de oliva, por sus características nutricionales y porque es el que resiste mayores temperaturas sin perder sus propiedades.

La calidad nutritiva de los alimentos fritos no disminuye prácticamente nada si se fríen convenientemente, ya que las altas temperaturas no alcanzan el interior del alimento cuando el tiempo de fritura es corto.

Algunos consejos prácticos para freír:

- Si los alimentos se preparan a temperaturas suaves las grasas se digieren mejor.
- No mezclar nunca aceites de distinta clase.
- El aceite se debe calentar a fuego moderado, no a fuego vivo, y no hay que dejarlo humear ya que se forman sustancias tóxicas.
- Los aceites sobrantes se filtrarán cuidadosamente para no volver a calentar restos de partículas que desarrollan mal sabor y ennegrecen la fritura. Se deben conservar en recipientes limpios, al amparo de la luz y en ambientes frescos.

Aditivos alimentarios

Aditivos alimentarios

Son sustancias autorizadas por la legislación que se añaden a los alimentos con un propósito técnico determinado.

Tipos de aditivos

Aseguran la conservación del alimento

Modifican las características organolépticas del alimento

Modifican la textura del alimento

Agentes de fabricación específica

Conservantes y antioxidantes.

Colorantes, aromatizantes, reforzadores del sabor, edulcorantes y acidificantes.

Emulgentes, estabilizantes, gelificantes, antiaglutinantes.

Enzimas, clarificantes, floculantes.

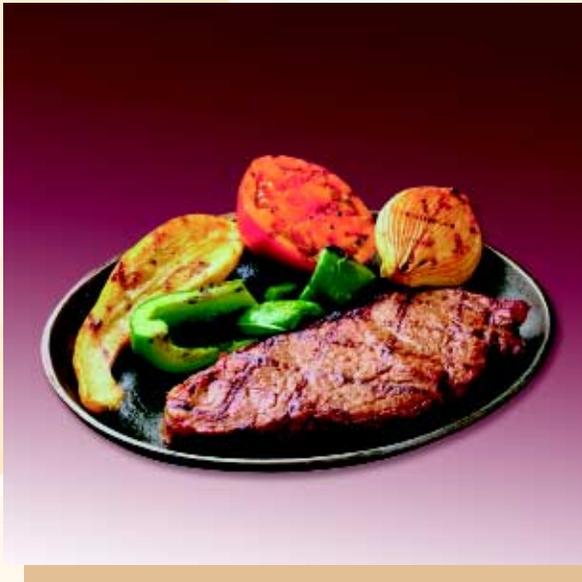
La utilización de aditivos es muy antigua. El limón, el vinagre y la sal, se han usado tradicionalmente para prolongar la duración de los alimentos.

Los aditivos sirven para ayudar a mejorar y conservar los alimentos. No se pueden usar en cantidades que superen los márgenes establecidos por la ley. Las condiciones de utilización son:

- Conservar la calidad nutritiva del alimento
- Aumentar la conservación o estabilidad del alimento o mejorar sus propiedades organolépticas a condición de no alterar la naturaleza o calidad del alimento de forma que pueda inducir a engaño del consumidor.
- Ayudar a la fabricación, envasado, transporte o almacenamiento del alimento, siempre y cuando no se usan para disfrazar la utilización de materias primas defectuosas.
- Todos los aditivos que se pueden usar en nuestro país están recogidos en la legislación, que es adaptación de las normas europeas. En ellas se recogen alimento por alimento los aditivos que se pueden utilizar y las cantidades que están permitidas como máximo.



Todo aditivo autorizado viene indicado por una letra (E) seguido por tres números, que se denomina Número CEE y es común para todos los países de la Unión Europea.



*Cocinar los alimentos
resulta una labor sencilla
y agradable que genera
beneficios para la salud*

Recetas cardiosaludables
Recetas cardiosaludables

4





Arroz, Legumbres y Pastas

1. Arroz blanco frío con mayonesa y atún

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- ½ kg. de arroz
- 1 hoja de laurel
- 2 latas de atún al natural
- 3 tomates
- lechuga
- 2 huevos duros
- mayonesa
- aceite de oliva

Preparación

Poner a cocer el arroz en agua abundante con sal, un chorrito de aceite de oliva y una hoja de laurel. Una vez en su punto, se pone en un colador grande y se pasa por el chorro de agua fría. En una ensaladera grande se mezcla el arroz, el atún, la mayonesa, la lechuga y los huevos picados. Reservar en el frigorífico durante una hora antes de servir y acompañar con las rodajas de tomate.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 338. **Proteínas:** 5,46 gr. **Grasas:** 9 gr. **Hidratos de Carbono:** 58,32 gr. **Fibra:** 0,31 gr. **Minerales:** hierro, magnesio, cinc, sodio, fósforo, yodo. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, C, A, E.

2. Potaje de lentejas

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 600 gramos de lentejas
- 1 tomate picado
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- vinagre
- pan
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de harina
- 2 patatas grandes
- 1 calabacín
- aceite de oliva

Preparación

Poner en remojo las lentejas en agua fría abundante durante unas horas previas a la preparación. En una cacerola poner a hervir las lentejas, las patatas y el calabacín troceados, con los ajos (sin pelar) y el laurel. En una sartén freír una rebanada de pan (reservar). En la misma sartén sofreír cebolla picada, el tomate, añadir la cucharadita de pimentón y la harina. Agregar este sofrito a la cacerola. En un mortero majar la rebanada de pan frito con un chorrito de vinagre. Añadir el majado a la cacerola, mezclar bien y dejar hervir un par de minutos antes de acabar la cocción.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 328. **Proteínas:** 20,16 gr. **Grasas:** 8,16 gr. **Hidratos de Carbono:** 46,19 gr. **Fibra:** 10,16 gr. **Colesterol:** 2 mg. **Minerales:** calcio, hierro, yodo, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.



Arroz, Legumbres y Pastas

3. Potaje de garbanzos y espinacas

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- ½ kg. de garbanzos
- ½ kg. de espinacas (pueden ser congeladas)
- 1 cebolla picada
- 2 tomates triturados
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva
- perejil
- pimentón
- 2 huevos duros

Preparación

Poner en remojo los garbanzos la víspera. En una olla se cuecen los garbanzos suavemente durante una hora y media. Añadir las espinacas para que cuezan juntos unos 30 minutos. En una sartén con dos cucharadas soperas de aceite de oliva se hace un refrito con la cebolla, el tomate y el pimentón y se incorpora todo a la olla. Se deja cocer todo junto durante unos 15 minutos. Antes de servir se añadirá el perejil y el huevo duro picado.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 320. **Proteínas:** 20,25 gr. **Grasas:** 8 gr. **Hidratos de Carbono:** 46,21 gr. **Fibra:** 10,16 gr. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.

4. Spaghettis con almejas

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 400 gr. de spaghettis
- ½ kg. de almejas
- ½ vaso de vino blanco
- Perejil
- ajo
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva

Preparación

Cocer las almejas con el vino blanco y reservar. Cocer los spaghettis “al dente”, lavarlos en agua fría y reservar. Preparar en la sartén una cucharada de aceite, freír ajo e incorporar las almejas, los spaghettis y un poco del caldo de cocción de las almejas. Espolvorear con perejil y servir.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 200. **Proteínas:** 15 gr. **Grasas:** 9 gr. **Hidratos de Carbono:** 79 gr. **Fibra:** 1,53 gr. **Minerales:** calcio, hierro, yodo, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, E.



Arroz, Legumbres y Pastas

5. Judías estofadas con pollo

Ingredientes

(Para 6 personas)

- 600 gr. de judías pochas
- ½ pollo
- aceite de oliva virgen
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- 1 ramillete de tomillo
- 4 bolas de pimienta y sal

Preparación

Se ponen a cocer las judías pochas y el pollo (troceado en cuartos) con una cebolla, una cabeza de ajo, dos hojas de laurel y sal. Se añaden 2 cucharadas soperas de aceite en crudo. Dejar hervir durante 1 hora (según la clase de judías) y servir.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 535. **Proteínas:** 30,51 gr. **Grasas:** 35 gr. **Hidratos de Carbono:** 61,98 gr. **Fibra:** 2,20 gr. **Minerales:** calcio, hierro, potasio, fósforo. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, C, A, E.





Carne, Pescados y Huevos

1. Pollo a la cazuela

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 pollo troceado
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- ¼ de champiñones
- aceite de oliva
- ajo
- laurel
- 1 vaso de vino blanco

Preparación

En una cacerola de fondo grueso o recipiente de barro, disponer los trozos de pollo sobre un lecho de cebolla, zanahorias y champiñones laminados. Añadir una cucharada de aceite, ajo, laurel y un vaso de vino blanco. Cuando rompa a hervir, añadir agua y dejar cocer a fuego muy lento.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 305. **Proteínas:** 43,80 gr. **Grasas:** 20,91 gr. **Hidratos de Carbono:** 3,84 gr. **Fibra:** 1,61 gr. **Colesterol:** 209 mg. **Minerales:** calcio, yodo, magnesio, potasio, sodio, hierro y cinc. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, E.

2. Truchas con setas a la cazuela

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 200/250 gr. de trucha por persona
- jamón serrano (media curación)
- setas de cardo
- ajo al gusto
- sal
- vino blanco
- aceite de oliva

Preparación

Se lavan bien las truchas y las setas. A las truchas se les quitará la cabeza y espina, y se trocearán en filetes dependiendo del tamaño de la trucha. Una vez fileteada la trucha y troceadas las setas, se pondrán en cazuela de barro con el vino y el resto de los ingredientes. Introducir en el horno, previamente calentado a temperatura idónea, donde se horneará durante 20 ó 30 minutos.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 454. **Proteínas:** 55,19 gr. **Grasas:** 29,92 gr. **Hidratos de Carbono:** 16,75 gr. **Fibra:** 1,38 gr. **Colesterol:** 301,50 mg. **Minerales:** calcio, magnesio, yodo, potasio, sodio, hierro, cinc, fósforo, flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.



Carne, Pescados y Huevos

3. Perdiz estofada a la toledana

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 6 perdices de 300 gr.
- 2 litros de vino blanco
- ½ litro de aceite de oliva virgen
- 2 kg. de cebollas,
- 4 cabezas de ajo
- 4 hojas de laurel
- 2 ramas de tomillo
- 10 bolas de pimienta negra, sal

Preparación

Se despluman las perdices, se lavan en agua hasta desangrarlas totalmente, atándolas y escurriéndolas bien. En una cazuela se prepara un fondo de cebolla fileteada, se colocan las perdices con la pechuga hacia el fondo, y se cubren con cebolla, ajo sin picar, laurel, pimienta y tomillo. A continuación, se añade el vino blanco y el aceite y se cuece a fuego lento, hasta que esté en su punto. La salsa se recuece a fuego lento durante dos horas y media. Se sirven, una vez desatadas, rociándolas bien con su propia salsa acompañadas de unas patatas.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 545. **Proteínas:** 36,22 gr. **Grasas:** 27,12 gr. **Hidratos de Carbono:** 40,76 gr. **Fibra:** 9,67 gr. **Colesterol:** 99,33 mg. **Minerales:** calcio, hierro, yodo, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, A, E.

4. Boquerones escabechados

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 2 kg. de boquerones
- 2 litros de agua
- ¼ litro de aceite de oliva virgen
- 1 litro de vinagre
- 4 cabezas de ajos
- 5 hojas de laurel
- 20 bolas de pimienta negra
- sal

Preparación

Limpiar, desespinar y sazonar los boquerones. En una cacerola grande se vierte el aceite y se van introduciendo los boquerones para freirlos. En el mismo aceite se frien los ajos y el laurel y cuando estén dorados se añade el vinagre, la pimienta y el agua. Dejar cocer todo durante 30 minutos.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 401. **Proteínas:** 30,81 gr. **Grasas:** 26,23 gr. **Hidratos de Carbono:** 2,66 gr. **Colesterol:** 170 mg. **Minerales:** calcio, hierro, yodo, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, A, D, E, K, C.



Carne, Pescados y Huevos

5. Huevos al serrín

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 9 huevos
- ½ lata de anchoas en aceite o atún al natural (a elegir)
- lechuga
- mayonesa

Preparación

Una vez cocidos los huevos y fríos, se pelan y cortan en dos a lo largo, se quitan las yemas y se reservan. Mezclar en un bol las anchoas picadas o el atún (según elección), 5 yemas de huevo y la mayonesa. Disponer los huevos en una fuente con un lecho de lechuga en juliana y rellenar estos con la mezcla anterior. Espolvorear con el resto de yemas reservadas pasadas por un rallador.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 389. **Proteínas:** 20,15 gr. **Grasas:** 34,52 gr. **Hidratos de Carbono:** 0,83 gr. **Colesterol:** 666,58 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, yodo, fósforo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.





Verduras y Ensaladas

1. Sopa de brécoli y coliflor

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 12 ramitos de brécoli
- 12 ramitos de coliflor
- 1 vasito de leche evaporada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 rebanada de pan integral
- pimienta blanca, cominos
- perejil, sal

Preparación

En una olla de fondo grueso, poner el aceite a calentar y pochar la cebolla. Incorporar las ramitas de brécoli y coliflor. Añadir 1 litro de agua o caldo y dejar que las verduras cuezan a fuego lento. Al final de la cocción añadir la leche evaporada, sal y pimienta. Tostar la rebanada de pan integral, cortarla en dados y añadir a la sopa. En el momento de servir, espolvorear con perejil picado y cominos.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 208. **Proteínas:** 6,72 gr. **Grasas:** 8,22 gr. **Hidratos de Carbono:** 16,55 gr. **Fibra:** 3,38 gr. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, flúor, yodo y selenio. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, C, A, D, E.

2. Berenjenas cocidas con tomate

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 2 kg. de berenjenas
- 1 ½ kg. de tomates
- 2 cebollas grandes
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de azúcar
- sal

Preparación

Se cuecen las berenjenas en trocitos cuadrados durante 20 minutos y se ponen en un colador grande a escurrir. En una sartén se pone el aceite a calentar y se dora la cebolla muy picada. Se añaden los tomates cortados a trozos. Con una cuchara de madera se machacan bien y se dejan cocer 10 minutos a fuego medio. Se pasa esta salsa por la batidora, añadiendo un poquito de azúcar. Se vuelca en la cacerola y se agregan las berenjenas bien escurridas. Se deja dar un hervor a fuego lento durante 10 minutos y se sirve.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 162. **Proteínas:** 3,71 gr. **Grasas:** 1,63 gr. **Hidratos de Carbono:** 10 gr. **Fibra:** 3,94 gr. **Minerales:** calcio, hierro, yodo, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, E.



Verduras y Ensaladas

3. Judías verdes al huevo

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 kg. de judías verdes
- 2 huevos duros
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 ajo

Preparación

Cocer las judías y cuando estén tiernas, escurrir y disponer en una fuente o ensaladera. En el mortero, majaremos un diente de ajo y las yemas de los huevos cocidos, añadiendo las 2 cucharadas de aceite. Verter esta salsa sobre la verdura y adornar con clara de huevo muy picada.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 260. **Proteínas:** 59 gr. **Grasas:** 28,64 gr. **Hidratos de Carbono:** 1,76 gr. **Fibra:** 1,5 gr. **Colesterol:** 104,83 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, yodo, fósforo, flúor y selenio. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, C, A, D, E.

4. Ensalada de escarola

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 escarola, 1 puñadito de berros
- 1 bote de brotes de soja
- 1 diente de ajo
- pimienta
- sal
- perejil
- cominos
- aceite de oliva
- vinagre

Preparación

En un bol o ensaladera colocar la escarola, los berros y la soja. En un mortero machacar el ajo, los cominos, el perejil y añadir el aceite y el vinagre. Incorporar esta salsa a las verduras.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 60. **Proteínas:** 0,74 gr. **Grasas:** 2,34 gr. **Hidratos de Carbono:** 0,71 gr. **Fibra:** 2,61 gr. **Minerales:** calcio, hierro, azufre, yodo, cloro, manganeso, cinc, sodio, potasio, fósforo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, C, A y E.



Verduras y Ensaladas

5. Ajo de espárragos trigueros

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 2 manojos de espárragos trigueros
- ajos
- pimentón dulce
- aceite de oliva virgen
- huevos
- sal

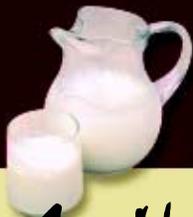
Preparación

En una sartén se ponen ajos a freír. Cuando estén dorados se incorpora un poquito de pimentón, harina y los espárragos, que estarán previamente partidos, salteándolo todo junto y añadiéndole agua y sal. Una vez que estén tiernos se les estrella unos huevos.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 374. **Proteínas:** 5 gr. **Grasas:** 38,64 gr. **Hidratos de Carbono:** 1,76 gr. **Fibra:** 1,5 gr. **Colesterol:** 304,83 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, yodo, fósforo, flúor y selenio. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, C, A, D, E.





1. Natillas caseras

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 litro de leche
- 4 huevos
- 250 gr. de azúcar
- 50 gr. de harina
- cáscara de limón
- canela molida
- galletas o bizcochos

Preparación

Poner a cocer la leche, el azúcar y la cáscara de limón. Batir los huevos con la harina. Cuando hierva la leche, incorporar poco a poco los huevos batidos y dejar cocer a fuego muy lento hasta que espese. Dejar enfriar y decorar con galletas o bizcochos y canela molida.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 927. **Proteínas:** 20,72 gr. **Grasas:** 51,29 gr. **Hidratos de Carbono:** 142 gr. **Fibra:** 1,98 gr. **Colesterol:** 493 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.

2. Arroz con leche (con nata y almendras)

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 taza mediana de arroz
- 50 gr. de almendras tostadas y picadas
- 1 clara de huevo a punto de nieve
- ¼ de nata montada
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 ½ vasos de leche
- guindas

Preparación

Cocer el arroz unos 8 o 10 minutos, escurrir y verter en otro cazo, donde estará la leche muy caliente. Poner a hervir a fuego medio durante 20 minutos (depende de la clase de arroz), añadir el azúcar, mezclar bien y retirar del fuego. Una vez templado, se le añaden las almendras y por último, cuando esté casi frío, se monta la clara a punto de nieve, se mezcla con la nata y se incorpora al arroz. Poner en sitio fresco y adornar con unas guindas.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 940. **Proteínas:** 8,26 gr. **Grasas:** 52,42 gr. **Hidratos de Carbono:** 148,73 gr. **Fibra:** 3,52 gr. **Colesterol:** 41,28 mg. **Minerales:** calcio, hierro, yodo, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B9, B12, C, A, D, E, K.



3. Queso frito

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 queso fresco de 600 gr.
- 1 huevo
- mermelada de arándanos
- aceite de oliva

Preparación

Hacer lonchas el queso y pasarlo por huevo batido. En una sartén con aceite caliente freír las porciones de queso de una en una. Disponer el queso en platos de postre individuales que previamente habremos decorado con un fondo de mermelada.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 268. **Proteínas:** 10,21 gr. **Grasas:** 16,5 gr. **Hidratos de Carbono:** 23,89 gr. **Fibra:** 1 gr. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, yodo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.

4. Tarta de queso

Ingredientes

(Para 6 personas)

- 1 paquete de galletas tipo María
- Mermelada de melocotón
- 60 gr. de mantequilla
- 3 huevos
- 2 yogures naturales
- 1 tarrina de queso fresco para untar
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de maicena

Preparación

Triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla derretida y un huevo. Poner la masa como base en el molde en forma de canastilla. Mezclar el resto de los ingredientes en la batidora y ponerlo en la canastilla. Introducir en el microondas durante aproximadamente 15 minutos. Cubrir con mermelada.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 340. **Proteínas:** 28,43 gr. **Grasas:** 15,7 gr. **Hidratos de Carbono:** 89 gr. **Colesterol:** 153,16 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, yodo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, A, D, E.



5. Quesada

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 3 huevos
- 1 yogur
- 150 ml de nata líquida
- 4 cucharadas soperas de harina
- 5 cucharadas soperas de azúcar
- 250 ml de leche
- 4 quesitos en porciones

Preparación

Batir todos los ingredientes. Untar un molde con mantequilla e introducir al horno precalentado. Para comprobar que está en su punto, pinchar con un cuchillo o tenedor y observar que sale limpio.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 336. **Proteínas:** 27, 33 gr. **Grasas:** 16,96 gr. **Hidratos de Carbono:** 89 gr. **Colesterol:** 196 mg. **Minerales:** calcio, yodo, magnesio, potasio, sodio, hierro y cinc. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, A, D, E.





1. Crema de kiwis

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 8 kiwis
- 1 bote de leche evaporada
- 1 tarrina pequeña de leche fresca
- 4 cucharadas de azúcar

Preparación

Pelar los kiwis, eliminar el tronco central y trocear. En un bol poner la leche evaporada, el queso fresco, los kiwis troceados y el azúcar. Pasar todos los ingredientes por la batidora hasta obtener una crema. Servir en cuencos individuales y adornar con unas hojas de menta fresca.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 320. **Proteínas:** 2,5 gr. **Grasas:** 17,70 gr. **Hidratos de Carbono:** 26,92 gr. **Fibra:** 6,70 gr. **Colesterol:** 37,42 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, yodo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, E.

2. Naranjas con miel

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 6 naranjas
- 1 lata de guindas
- miel

Preparación

Pelar las naranjas y partir en rodajas. Disponer en una fuente de servir. Rociar las rodajas de naranja con unos hilos de miel. Adornar con las guindas.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 180. **Proteínas:** 0,30 gr. **Grasas:** 0,9 gr. **Hidratos de Carbono:** 15,62 gr. **Fibra:** 3,01 gr. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, cinc, yodo, fósforo. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, E.



3. Piña fresca

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 piña
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de agua

Preparación

Pelar la piña y reservar las cáscaras, vaciar el centro (parte dura), cortar en rodajas y disponer en una fuente de servir. Poner las cáscaras en un cazo con un vaso de agua y 3 cucharadas soperas de azúcar. Dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos. Colar y dejar enfriar. Verter este líquido sobre las rodajas de piña y meter en el frigorífico durante 3 horas antes de servir.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 60. **Proteínas:** 0,20 gr. **Grasas:** 0,7 gr. **Hidratos de Carbono:** 14 gr. **Fibra:** 3,4 gr. **Minerales:** magnesio, azufre, potasio, sodio, yodo. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, A, C, E.

4. Fresones con zumo de naranja

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 kg. de fresones
- 3 ó 4 naranjas de zumo
- 2 cucharadas soperas de azúcar

Preparación

Lavar y trocear los fresones distribuyéndolos en boles individuales. Exprimir el zumo de las naranjas y mezclar con el azúcar. Añadir el zumo a los fresones y dejar macerar y enfriar en la nevera antes de servir.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 160. **Proteínas:** 0,27 gr. **Grasas:** 0,9 gr. **Hidratos de Carbono:** 13,12 gr. **Fibra:** 2,98 gr. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, cinc, yodo, fósforo, flúor, cobre. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, E.



5. Peras gratinadas

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 4 a 6 peras (tipo conferencia)
- 1 bote de leche evaporada
- 2 huevos
- 2 vainas de canela
- 1 copita de ron o coñac
- 3 ó 4 cucharadas de azúcar

Preparación

Pelar las peras y cortarlas en rodajas gruesas. En un cazo de fondo grueso, poner las peras, el licor, la canela y el azúcar. Dejar cocer a fuego lento (si es necesario se puede añadir un poco de agua para que no se pegue). Untar una fuente de horno con aceite y verter las peras. Batir los huevos con la leche evaporada. Poner esta mezcla sobre las peras y meter al horno precalentado unos 5 minutos.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 301. **Proteínas:** 5,16 gr. **Grasas:** 9,42 gr. **Hidratos de Carbono:** 15,76 gr. **Fibra:** 3,37 gr. **Colesterol:** 80 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, yodo, flúor y selenio. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.





Directorio

Directorio



Servicios de Consumo de la Consejería de Sanidad

Servicios de Consumo de la Consejería de Sanidad

DIRECCIÓN GENERAL DE CONSUMO

C/ Berna, nº 1
45071 – TOLEDO
Teléfono: 925284529

SERVICIO DE CONSUMO DE ALBACETE

Avda. de la Guardia Civil, nº 5
02071 – ALBACETE
Teléfono: 967557900

SERVICIO DE CONSUMO DE CIUDAD REAL

C/ Postas, nº 20
13071 – CIUDAD REAL
Teléfono: 926276000

SERVICIO DE CONSUMO DE CUENCA

C/ Las Torres, nº 61
16071 – CUENCA
Teléfono: 969176500

SERVICIO DE CONSUMO DE GUADALAJARA

Plaza de los Caídos, nº 12-3ª Planta
19071 – GUADALAJARA
Teléfono: 949224800

SERVICIO DE CONSUMO DE TOLEDO

Subida de la Granja, nº 10
45003 – TOLEDO
Teléfono: 925266400



Asociaciones de Consumidores

Asociaciones de Consumidores

FEDERACIÓN REGIONAL DE ASOCIACIONES PARA LA DEFENSA DEL CONSUMIDOR Y USUARIO “ALDONZA-UNAE” DE CASTILLA-LA MANCHA
Avda. General Villalba, nº 13-1º
45005 – TOLEDO
Teléfono: 925254210

UNIÓN DE CONSUMIDORES DE CASTILLA-LA MANCHA “U.C.E.”
Avda. General Villalba, nº 13-1º
45005 – TOLEDO
Teléfono: 925253579

FEDERACIÓN PROGRESISTA DE ASOCIACIONES DE MUJERES Y CONSUMIDORES DE CASTILLA-LA MANCHA “FEPAMUC”
C/ Feria, nº 17-Bajo-Dcha.
02005 – ALBACETE
Teléfono: 967240300

CONFEDERACIÓN REGIONAL DE ASOCIACIONES DE VECINOS, CONSUMIDORES Y USUARIOS
C/ Brive, nº 2-2º B
45005 – TOLEDO
Teléfono: 925214002

FEDERACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS “CECU” DE CASTILLA-LA MANCHA
C/ Lope de Vega, nº 10-2º
16200 – MOTILLA DEL PALANCAR (CUENCA)
Teléfono: 969331747

FEDERACIÓN REGIONAL DE ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS “LOS LARES”
C/ Muelle, nº 7-Entreplanta
02001 – ALBACETE
Teléfono: 967242786

FEDERACIÓN DE USUARIOS Y CONSUMIDORES INDEPENDIENTES DE CASTILLA-LA MANCHA “FUCI”
C/ Carlos Vázquez, nº 7- 1º A
13001 – CIUDAD REAL
Teléfono: 926274988

Juntas Arbitrales de Consumo

Juntas Arbitrales de Consumo

**JUNTA ARBITRAL DE CONSUMO
DE CASTILLA- LA MANCHA**
c/ Berna 1
45071 TOLEDO
Tlf: 925-284030

DIPUTACIÓN DE ALBACETE
c/ Paseo de la libertad 5
02001 ALBACETE
Tlf: 967-524370

AYUNTAMIENTO DE PUERTOLLANO
Plaza de la constitución 1
13500 PUERTOLLANO - CIUDAD REAL
Tlf:926-411969

AYUNTAMIENTO DE ALCÁZAR DE SAN JUAN
Plaza de España 5
13600 ALCÁZAR DE SAN JUAN
Tlf: 926-551104

AYUNTAMIENTO DE GUADALAJARA
c/ Cifuentes 26
19003 GUADALAJARA
Tlf:949-247068

AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL
Plaza Mayor 13001
CIUDAD REAL
Tlf:926-211044

MANSERJA
Avda estudiantes s/n
13300 VALDEPEÑAS - CIUDAD REAL
Tlf: 926-325066

AYUNTAMIENTO DE MANZANARES
c/ Virgen de la paz 37
03200 MANZANARES – CIUDAD REAL
Tlf: 926-613471

AYUNTAMIENTO DE TOLEDO
Plaza Consistorio 1
45002 TOLEDO
Tlf: 925-269750

AYUNTAMIENTO DE TOMELLOSO
Plaza de España 1
13700 TOMELLOSO – CIUDAD REAL
Tlf:926-504125

AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
Plaza de la Catedral s/n
02071 ALBACETE
Tlf:967-596111

JUNTA ARBITRAL DE CONSUMO DE CUENCA
Plaza de España (mercados de abastos)
16001 CUENCA
Tlf:969-211358

**JUNTA ARBITRAL DE CONSUMO DE
VILLARROBLEDO**
c/ Virrey Morcillo 2
02600 VILLARROBLEDO - ALBACETE
Tlf:967-028930

JUNTA ARBITRAL DE CONSUMO DE TALAVERA
CENTRO SOCIAL POLIVALENTE
c/ Segurilla 35
45600 TALAVERA DE LA REINA - TOLEDO
Tlf: 925-810000

JUNTA ARBITRAL DE CONSUMO LA SOLANA
c/ Cervantes s/n
13240 LA SOLANA - CIUDAD REAL
Tlf:926-634587

Guía de Educación Alimentaria



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
www.jccm.es