



Aula de
Cultura
Gastronómica
Ayuntamiento de Murcia



Raimundo
González



Turismo
Murcia

www.esdemurcia.es



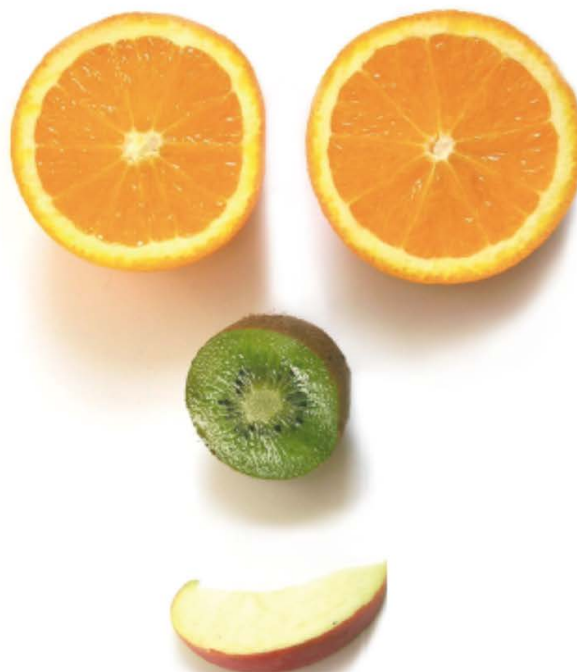
Aula de la Salud y los Sentidos



AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Bienestar Social y Sanidad
Servicios Municipales de Salud

Plan Integral para el fomento de la alimentación saludable y la actividad física del Ayuntamiento de Murcia

Propuesta estratégica de desarrollo intersectorial 2008-2012



Concepto global de la alimentación: Salud y Sentidos



¿Cuál es la situación actual?

Exceso de peso	España %	Murcia %
Niños y jóvenes	27,6	32,7
Adultos	53,36	58,22

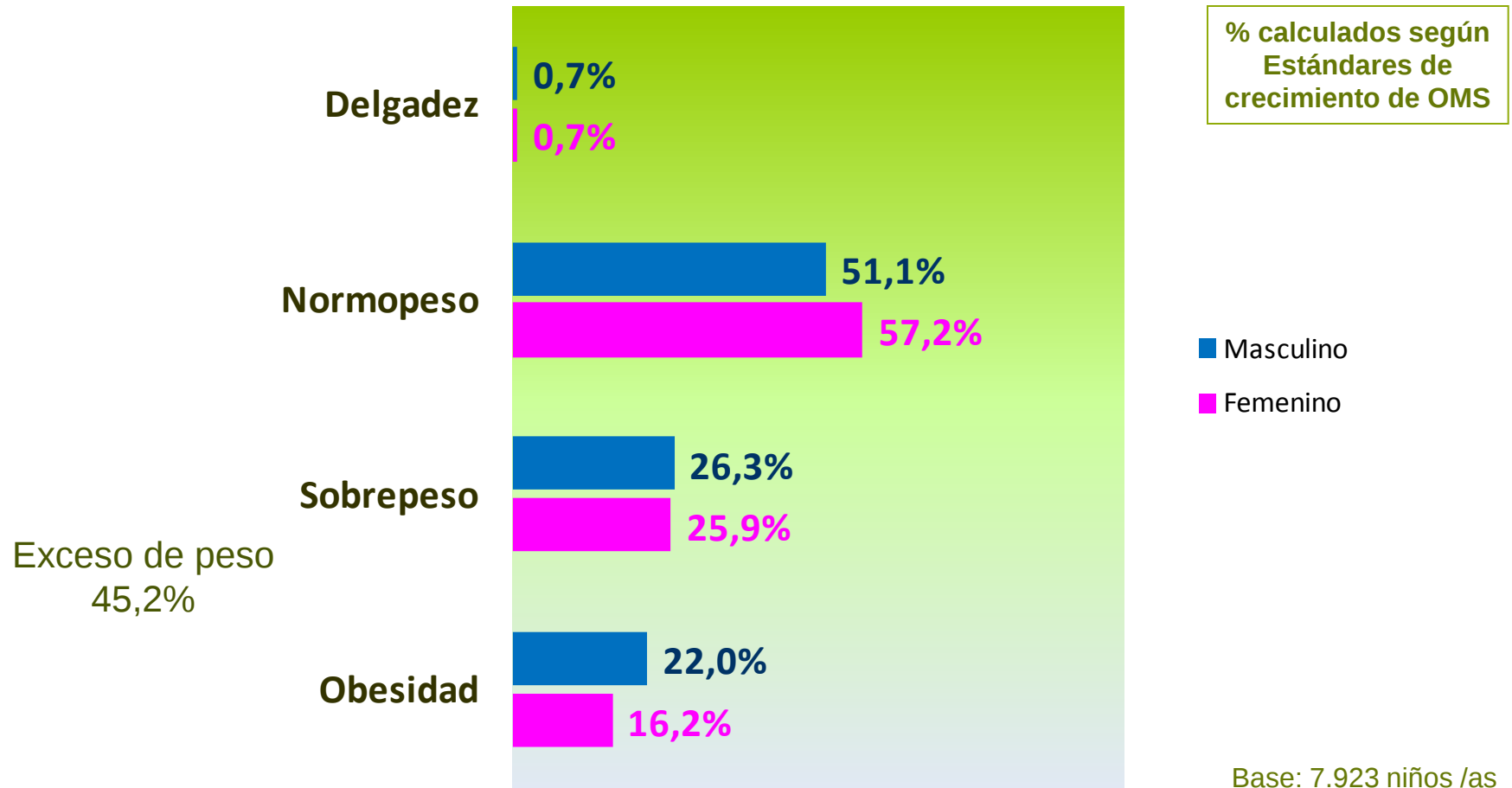
**Reducir 3
puntos
2010-2015**

Plan de salud

- Región con mayor tasa de obesidad abdominal en adultos y de obesidad en escolares de 6-10 años.
- La obesidad reduce 10 años la esperanza de vida
- Casi 60% de adultos tienen exceso de peso
- 8 de cada 10 niños obesos serán adultos obesos



Estudio Aladino: prevalencia de 6 a 9 años



Alimentación y calidad de vida relacionada con la salud

- OMS: 5 de los 10 factores de riesgo de enfermedades crónicas están relacionados con la alimentación inadecuada y la inactividad física
- Son factores de riesgo prevenibles modificando estilos de vida.

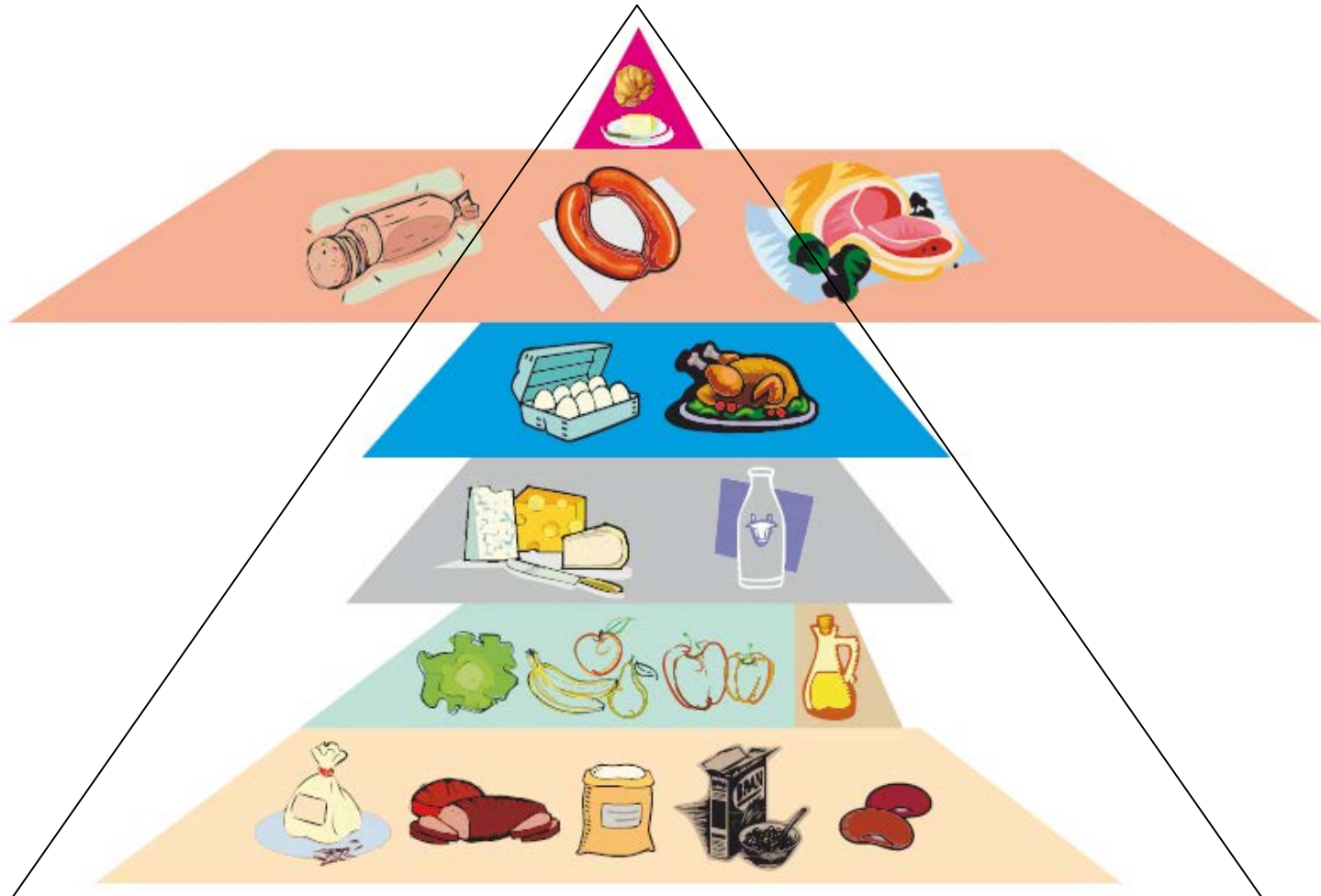


Alimentación y calidad de vida relacionada con la salud

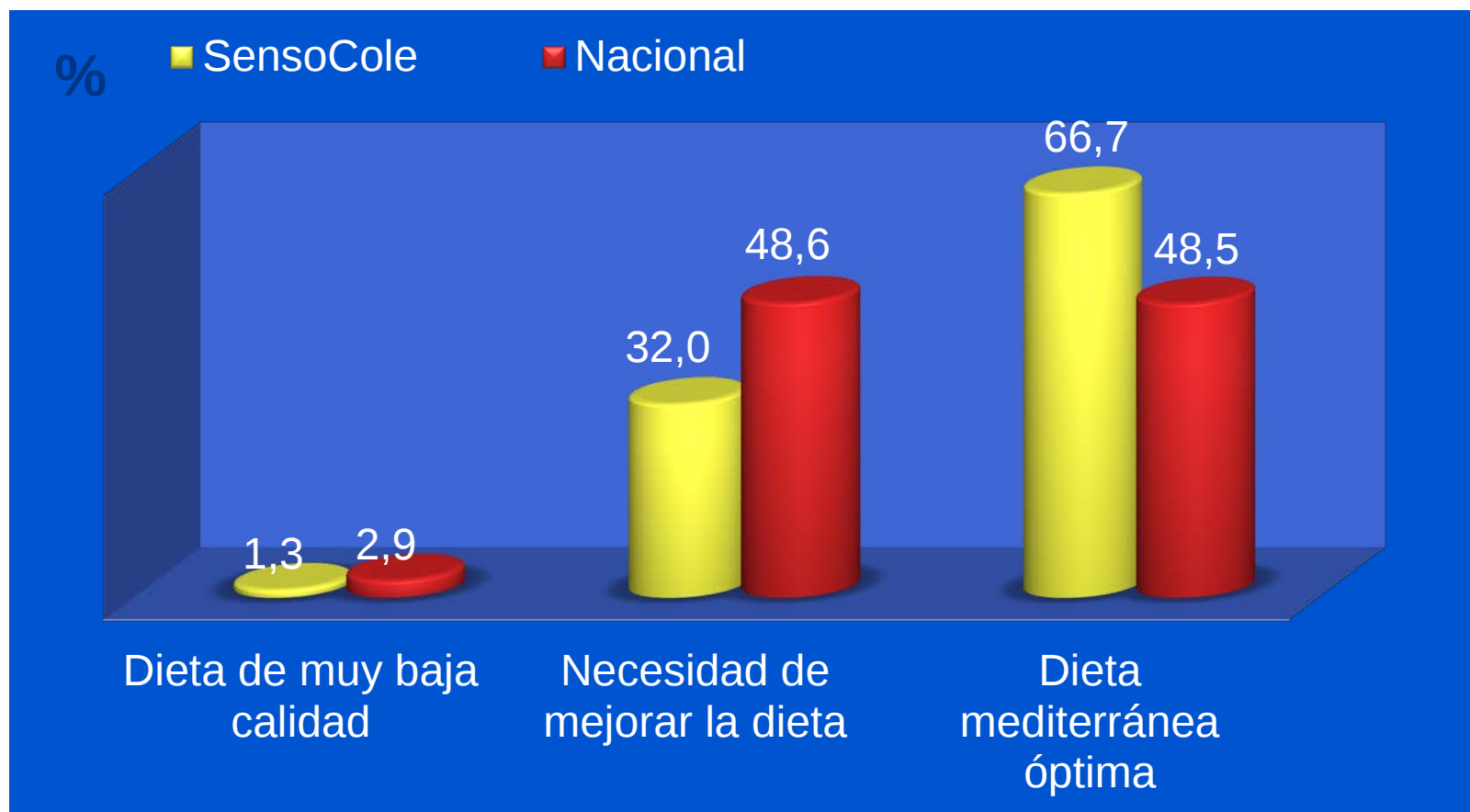
- **Población infantil:** grupo vulnerable a riesgos alimentarios y etapa de creación y consolidación de hábitos.
- **Personas mayores:** grupo vulnerable.
- **Enfermedades crónicas** (DM2, HTA, hipercolesterolemia, cáncer) discapacidades por sobrecarga, trastornos emocionales, bajo rendimiento académico, etc.



Cambios en patrones alimentarios



Índice de calidad de dieta mediterránea. Estudio Sensocole 2011 (5-8 años)



Panel de consumo alimentario: Murcia

CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN REGIÓN DE MURCIA EN COMPARACIÓN CON LA MEDIA NACIONAL

2010

CONSUMO SUPERIOR A LA MEDIA NACIONAL

8 LITROS DE CERVEZA

7 LITROS DE AGUA MINERAL

2 LITROS DE LECHE ESTERILIZADA

1 KILO DE DERIVADOS LÁCTEOS

1 LITRO DE BATIDOS DE LECHE

1 KILO DE QUESO

1 KILO DE CARNES TRANSFORMADAS

1 KILO DE HELADOS Y TARTAS

1 KILO DE CHOCOLATES Y CACAOS

CONSUMO INFERIOR A LA MEDIA NACIONAL

24 KILOS DE FRUTAS FRESCAS

17 HUEVOS

5 KILOS DE HORTALIZAS FRESCAS

3 KILOS DE PAN

3 KILOS DE CARNE DE VACUNO

3 KILOS DE PESCADO FRESCO

2 LITROS DE ACEITE DE OLIVA

2 KILOS DE PATATAS

1 KILO DE CARNE DE CERDO

1 KILO DE CARNE DE POLLO

1 KILO DE BOLLERÍA, PASTELERÍA, GALLETAS Y CEREALES

1 KILO DE PLATOS PREPARADOS

Nota: Las cantidades expresan la diferencia inferior o superior respecto a la media nacional.

FUENTE: Elaboración propia con datos del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.



Proyecto Aula de la Salud y los Sentidos

Objetivos
Metodología
Actividades

Objetivos

- Mejorar la calidad de la dieta de colectivos de riesgo nutricional: niños, jóvenes, mayores y enfermos crónicos.
- Experimentar el valor diferencial de la compra en el mercado de productos frescos y de proximidad.
- Reconocer y valorar la propia cultura alimentaria

Metodología

Aprender haciendo

- Sensibilizar, transmitir conocimientos
- Facilitar la percepción y experimentación sensorial
- Actuar sobre la motivación
- Proporcionar las habilidades y destrezas prácticas que permitan llevar los conocimientos a la rutina cotidiana

Actividades

1. Compra
2. Preparación previa, apreciación organoléptica: tocar, oler, saborear
3. Elaboración culinaria y degustación de los platos preparados
4. Actividades y/o materiales didácticos de apoyo y refuerzo: recetarios, fichas didácticas, entorno web, etc.

Ámbitos y Población destinataria

- Alumnos de primaria
- Alumnos de ESO
- Padres y Madres
- Educadores
- Servicios de catering

Educativo



- Centros Sociales de Mayores
- Población General

Comunitario



- Escuelas de pacientes
- Asociaciones de enfermos crónicos.

Sanitario



Ámbito educativo



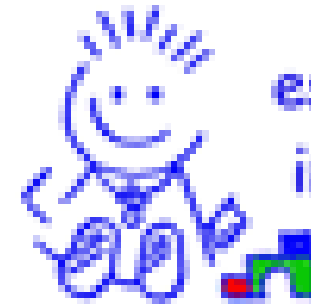
Escuelas Infantiles



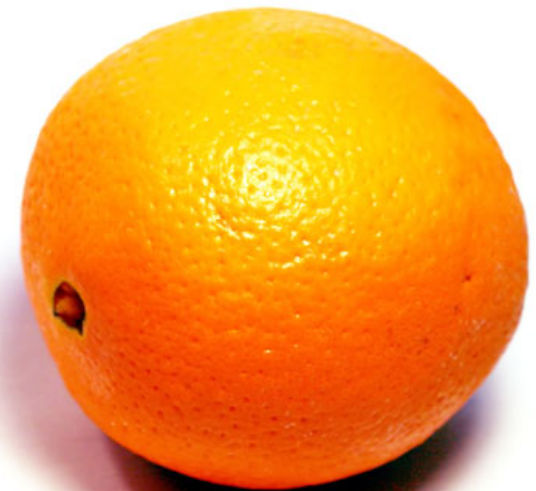
Proyecto Sensocole



Programa de Centros Escolares



escuelas
infantiles



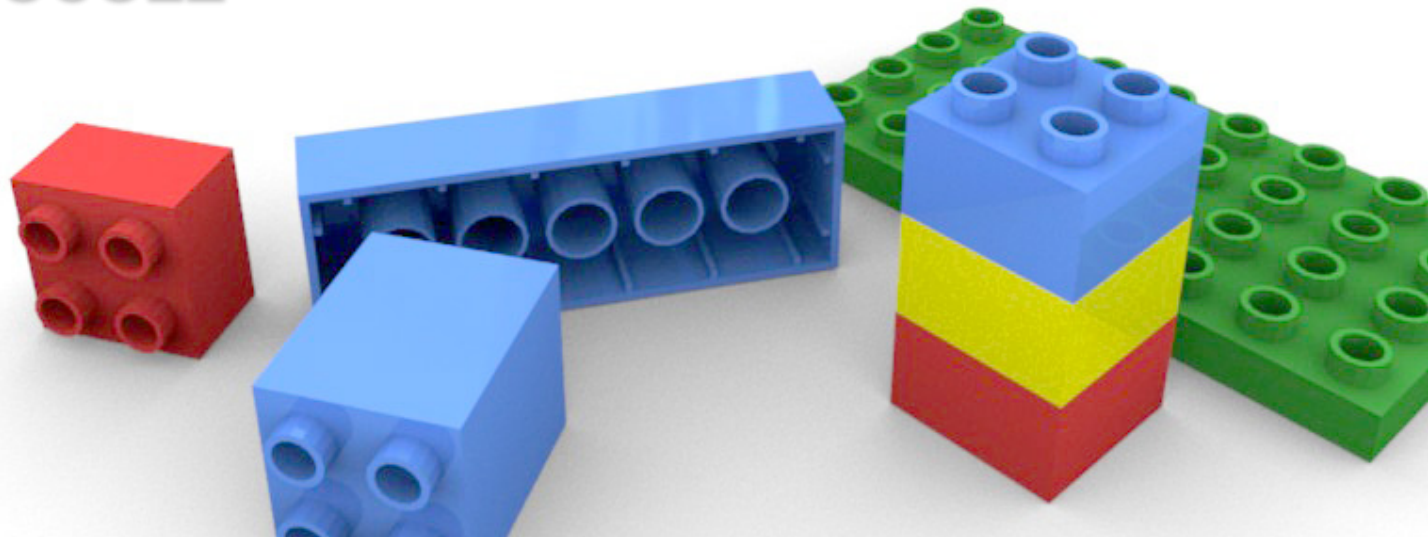
Escuelas Infantiles

Talleres específicos para personal
que trabaja con la alimentación de
niños de 0 a 3 años.



SENSOCOLE

Evaluación comedores escolares







Análisis sensorial

equipo del laboratorio de análisis sensorial de la Universidad de Murcia



Súper bueno



Muy bueno



Bueno



Ni bueno ni malo



Malo



Muy malo



Súper malo





AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Bienestar Social y Sanidad
Servicios Municipales de Salud



Centros Escolares

Niños y jóvenes de 6 a 14 años



TALLER EL TRIVIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2009

TALLER DE LA SALUD Y LOS SENTIDOS

MENÚ ESTACIONAL

PRIMAVERA

VERANO

OTOÑO

INVIERNO

PROMOCIÓN DE CONSUMO DE

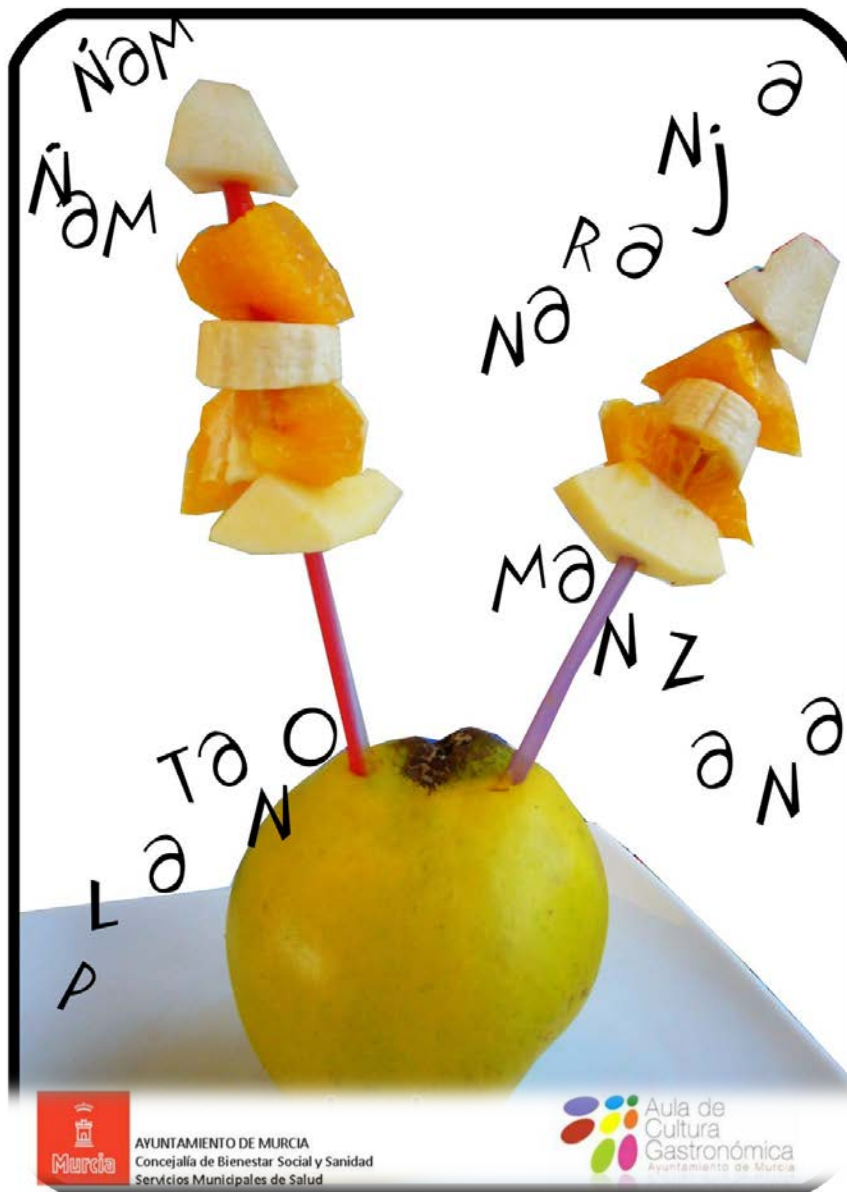
FRUTAS Y HORTALIZAS

PESCADOS

ACEITE DE OLIVA

CEREALES INTEGRALES

LECHE Y PROD. LÁCTEOS





1º, 2º, 3º primaria

*“Menú de mercado
estacional I. Frutas,
verduras y pescados”*

4º, 5º, 6º primaria

*“Menú de mercado
estacional II. Frutas,
verduras y pescados”*



Educación Secundaria Obligatoria:

*“Taller práctico de
cocina rápida y
saludable.
Cocinando sin mis
padres”*

PERSONAS MAYORES

Centros Sociales de Mayores

Evaluación sensorial de comidas a domicilio para personas mayores



Talleres de Alimentación saludable y Gastronomía

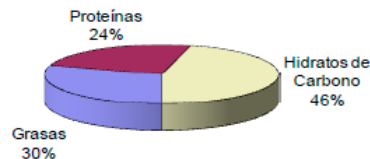


Talleres de Alimentación saludable y Gastronomía: Recetario

Valor nutricional del menú

Primer plato, segundo plato, postre, pan y agua

Nutriente	Aporte del menú	Recomendación diaria
Energía (kcal)	768	2400 - 1875
Proteínas (g)	46	Aprox 15 %
Grasas (g)	25.3	Menos del 35 %
Grasa saturada %	7	Menos de 10 %
Grasa monoinsaturada %	10.7	18-20 %
Grasa poliinsaturada %	6	6-10 %
Colesterol (mg)	54	300
Glúcidos (g)	95	Más del 50 %
Fibra (g)	17	25
Ácido fólico(µg)	273	400
Vitamina B12(µg)	4	2
Vitamina A(µg)	1506	800-1000
Vitamina D(µg)	8	15
Calcio(mg)	256	800
Hierro(mg)	6	10



Talleres de alimentación saludable para Centros Sociales de Mayor



Concejalía de Bienestar Social y Sanidad

Menú Saludable

Crema de verduras tricolor
Salmón con arroz y habas
Crema de calabaza con miel y queso fresco

Crema de verduras tricolor



Ingredientes para 4 personas

Zanahorias
Guisantes
Tomates

Salmón con arroz y habas



Ingredientes 4 personas
Salmón fresco 500 gramos
Habas limpias 400 gramos
Cebolla 1 mediana
Arroz integral 200 gramos
Aceite de oliva

Valor nutritivo

KCalorías 120
Proteínas 6 g
Glúcidos 17 g
Grasas 3,5 g
Colesterol 0
Fibra 7,12 g

ELABORACIÓN

Elaborar una crema de habas: hervir las habas, rehogar un poco de cebolla y triturarla con la mitad de las habas cocidas.
Con el caldo de las habas cocer el arroz durante 18 minutos y saltearlo en sartén con cebolla y el resto de las habas.
Cocer el salmón al horno durante 5 minutos a 180°C.

Valor nutritivo

KCalorías 425
Proteínas 29 g
Glúcidos 42 g
Grasas 16,5 g
Colesterol 50 mg
Fibra 7 g

Buena fuente de vitamina A, Omega-3 y fibra.

Crema de calabaza con queso



Ingredientes 4 personas
Calabaza dulce 300 gramos
Queso fresco 100 gramos
Leche 1 litro
Miel 4 cucharadas soperas

ELABORACIÓN

Cocer la calabaza con leche y miel. Triturar con la batidora con un poco de caldo de cocción y enfriar en el frigorífico. Trocear el queso fresco en dados y verter la crema encima. Adornar con menta o hierbabuena.

Valor nutritivo

KCalorías 100
Proteínas 6 g
Glúcidos 13,5 g
Grasas 4 g
Colesterol 3,6 mg
Fibra 0,7 g

Buena fuente de vitamina A y Calcio.

Talleres de Alimentación saludable y Gastronomía

- La influencia intergeneracional





**Pacientes con factores de
riesgo modificables**

**Pacientes con
enfermedades crónicas**

Centros de salud

Centros de Salud

- ***Taller de gastronomía de Murcia ADAPTADA a distintas patologías crónicas en las que la alimentación es parte del tratamiento: taller de celiaquía, taller para pacientes renales, taller para diabéticos, obesidad, etc.***
- **Espacio de Participación en las actividades de salud de la comunidad de su ámbito de influencia.**



[illegible]

CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y TU ESTADO FÍSICO

DECIDE COMO QUIERES ESTAR

CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y TU ESTADO FÍSICO

salud

salud

RECOMENDACIONES PARA COMER MEJOR

- 1 >>> Come de todo, lo más variado posible.
- 2 >>> Come cuatro o cinco veces al día y termina al platos.
- 3 >>> Dedica un tiempo mínimo de 10-15 minutos a los carbohidratos principales.
- 4 >>> Un buen desayuno es fundamental para comenzar el día.
- 5 >>> Sigue pastos y platos líquidos.
- 6 >>> Añade tomate, los frutos, una ensalada y verduras cocinadas.
- 7 >>> Consume más alimentos integrales, pescados y legumbres.
- 8 >>> Consume menos sal, bebidas refrescantes con azúcar, embutidos y alimentos muy grasos, dulces y pastelería. Redúcelos para constantes especiales.
- 9 >>> Toma un mínimo de 1 y 2 litros de agua al día.





PARA TENER UN PESO ADECUADO Y MANTENERLO ESTABLE DEBES COMBINAR:

- 1 >>> Destruir el ingreso de energía: consume cantidades más pequeñas.
- 2 >>> Aumentar el gasto de energía: incrementa tu actividad física cotidiana.

Escuelas de Pacientes





Pacientes crónicos

Centros de Salud

Asociaciones de enfermos crónicos

Pacientes Renales

Guía
de alimentación
para

PACIENTES RENALES



Servicios Municipales de Salud



adaer
asociación de ayuda
al enfermo renal

// 8 // RECETAS TRADICIONALES ADAPTADAS

Potaje de garbanzos

Ingredientes (1 persona):

- *Tres puñados pequeños (con la mano cerrada) de garbanzos secos (60 g)
- *Acelgas remojo (40 g)
- *Un trozo pequeño de bacalao desalado (30 g)
- *Media patata pequeña remojo (45 g)
- *Un cuarto de cebolla pequeña remojo (20 g)
- *Un cuarto de tomate pequeño (20 g)
- *Dos ajos tiernos (10 g)
- *Media ñora
- *Una cucharada de aceite de oliva (10 g)
- *Media cucharadita de pimentón
- *Una rebanada de miga de pan (10 g)
- *Azafrán

Modo de preparación

El día anterior poner a remojo las verduras cortadas en trozos pequeños y en otro recipiente los garbanzos, cambiándoles el agua varias veces. En dos ollas distintas someter a las acelgas y a los garbanzos a doble cocción cambiando el agua entre las dos cocciones y eliminando todo lo posible el agua final.

Sofreír la miga de pan, el ajo y después picarlo todo en un mortero añadiéndole el azafrán. En ese aceite sofreír la cebolla, el tomate, la ñora y el pimentón. En el sofrito, rehogar las acelgas escurridas, añadir agua nueva, las patatas, los garbanzos, y el bacalao. Añadir un poco de sal si le está permitido. Dejar cocer durante unos 15 minutos hasta que quede casi sin caldo.

 Puede usar legumbres de bote escurriéndolas y lavándolas bien. Si utiliza las verduras congeladas debe realizarles la doble cocción.

Energía: 409 Kcal
Proteínas: 23 g (23%)
Grasas: 14 g (30%)
Hidratos de Carbono: 51 g (47%)
Fibra: 10 g
Colesterol: 15 mg
Sodio: 1079 mg
Potasio: 932 mg
Fósforo: 328 mg

Sodio: 723 mg
Potasio: 437 mg
Fósforo: 154 mg

VD

Valoración
Dietética

2C

Reducción
conseguida
aplicando
remojo y
doble cocción

VD

2C



Comidas colectividades

Concesionarios servicios de
Centros Municipales

Catering escolares

Servicios de comidas para colectivos de riesgo



Taller de
Técnicas
culinarias para
minimizar los
riesgos
sanitarios y
nutricionales

www. ayuntamientomurcia-salud.es

Firefox Servicios Municipales de Salud guía_alimentacion_2007_200...
www.ayuntamientomurcia-salud.es

CONGRESOS Más visitados Comenzar a usar Firefox Últimas noticias Mesa redonda 3: Estrat... Marcadores

Promoción de salud

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD
Concejalía de Bienestar Social y Sanidad, Ayuntamiento de Murcia

Servicios Municipales de Salud: Inicio buscar...

Inicio Saludo Administración Promoción de Salud Campañas Materiales y recursos Atención al ciudadano

GRUPOS 4/40
Programa para el fomento de la actividad física

11 Marzo 2012 11 Marzo 2012

PLAN MUNICIPAL PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

salud

Noticias

07 Mar 2012	16 Nov 2011	16 Nov 2011
Comienza el Programa de actividades del Aula de La Salud y Los Sentido	Taller de desayuno saludable en el IES Licenciado Cascales	Nueva Guía de Programas de Promoción de salud 2012

ES 23:25 11/03/2012



Más información
www.esdemurcia.es

www.ayuntamientomurcia-salud.es

Solicitudes y sugerencias
alimentacionsalud@ayto-murcia.es



AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Bienestar Social y Sanidad
Servicios Municipales de Salud

