



Universidad Zaragoza

Grado en Nutrición Humana y Dietética

PROGRAMA FORMATIVO NUTRICIONAL DIRIGIDO A
MUJERES EN RIESGO DE EXCLUSION SOCIAL

Autor: Rocío Elías Sarasa

Tutor: Alexandra Prados Torres (Dpto. Medicina Preventiva y
Salud Pública)

26 de Noviembre de 2015

RESUMEN

Programa formativo de Educación Nutricional, en el cual las destinatarias serán las mujeres participantes en los talleres de promoción socio-educacional y de inserción socio-laboral en Cáritas Diocesana de Huesca.

Su perfil es en general, bajo nivel económico y cultural, y situación de riesgo de exclusión social.

El programa tiene como objetivo principal, incidir y mejorar sus hábitos alimentarios.

Se basa principalmente en la realización de talleres de cocina adaptados a su nivel de comprensión.

La primera fase de la intervención consiste en realizar un diagnóstico basado en la situación social, observación y en la realización de encuestas sobre sus hábitos de vida.

En la segunda fase se elabora un Plan de Acción específico, en el que quedan incluidos los Talleres de Cocina. En esta intervención finalmente participan 30 mujeres de procedencia gitana, marroquí y subsahariana.

En la tercera y última fase se evaluará el conocimiento previo en materia de alimentación y los conocimientos adquiridos una vez se han realizado la intervención. Se lleva a cabo a través de un diseño pretest-postest.

Se diseñan talleres específicos para tres grupos poblacionales, contando con 10 participantes en cada uno de ellos, siempre teniendo en cuenta su nivel de conocimiento, hábitos y un aspecto muy importante para esos grupos poblacionales, la economía doméstica.

Los resultados obtenidos una vez tabulados los datos muestran una mejoría en los conocimientos adquiridos por las mujeres participantes en el trabajo. Así como, una predisposición para el cambio de hábitos, teniendo en cuenta que se les debe aportar las herramientas necesarias para que ellas lo lleven a cabo.

INDICE

Introducción.....	Página 1
Objetivo.....	Página 4
Material y Métodos.....	Página 4
Resultados.....	Página 8
Discusión.....	Página 8
Conclusión.....	Página 9
Bibliografía.....	Página 10

1. INTRODUCCIÓN

La salud es un bien muy valorado en nuestra sociedad, por lo cual, es un indicador social básico respecto a la calidad de vida, grado de desigualdad social y participación social de individuos y grupos.

Como ya se conoce, la salud abarca tres dimensiones: Física, psíquica y social.

Lo que implica que se trabaje para fomentar hábitos de vida saludable y actitudes orientadas a la prevención higiénico-sanitaria y a la detección y tratamiento precoz de enfermedades.

Toda forma de salud, tanto individual como comunitaria, depende de algunas variables:

- Origen Social
- Nivel de ingresos
- Nivel de educación
- Lugar de residencia
- Sexo
- Edad
- Etnia

Algunas de estas son modificables y otras no. Pero todas influyen en mayor o menor medida en la desigualdad que se genera entre individuos y grupos sociales.

La OMS propuso el concepto de equidad en salud, es decir, facilitar los medios para que todos los individuos tengan las mismas oportunidades en lo que a salud se refiere.

Esta desigualdad respecto a sectores desfavorecidos, acentúa más su marginalidad. Que se manifiesta con menor esperanza de vida y problemas de salud, debido a sus malos hábitos higiénico-sanitarios. Siempre marcados por determinantes socio-económicos, culturales, religiosos, entre otros.

Se puede caracterizar los condicionantes socio-económicos como:

1. Falta de recursos económicos, que afectan a la alimentación, vivienda, higiene, salud...etc.
2. Los trabajos que realizan estas minorías culturales conllevan un mayor deterioro físico.
3. Viviendas en condiciones infrahumanas (convivir con un gran número de personas o estado de la vivienda muy deteriorado).
4. Bajo nivel educativo y cultural, no avanzan con rapidez, lo cual les lleva a seguir estancados y esto dificulta su adaptación e integración.

Si nos centramos en las mujeres, que son con quien se ha realizado este estudio, encontramos que su salud se relega al último lugar, por las dificultades que genera para la familia el ingreso hospitalario de la mujer.

También tenemos que tener en cuenta el hecho de la discriminación que sufren por el hecho de ser mujeres dentro de sus culturas y también respecto a la población general, es decir:

1. Como minoría étnica frente al resto de la población.
2. Como mujer frente a los varones.
3. Por su propia posición dentro de la comunidad a la que pertenecen.

Se ha caracterizado los dos tipos de poblaciones con las que se ha trabajado.

1. Etnia gitana

La cultura gitana en lo que a alimentación se refiere ha sido constante a lo largo de la historia. Mantienen recetas y técnicas, además de valores culturales asociados a alimentos y conocimientos culinarios que están ligados generación tras generación.

A esta población tener malos hábitos alimentarios le ha llevado a padecer problemas de salud con el paso del tiempo. Antiguamente estos se debían a la deficiente alimentación que llevaban, pero en la actualidad los problemas sanitarios vienen dados por un exceso en el consumo de ciertos alimentos, como envasados, bollería industrial o comida rápida.

Aunque este cambio de la alimentación tradicional a la alimentación que tenemos en la actualidad, afecta a la población general de España y no solo a este sector poblacional.

Debido a la globalización del mercado alimentario.

La cultura gitana mantiene muchas recetas tradicionales, en la mayoría son elaboraciones sencillas y sabrosas, con pocos ingredientes pero con un alto valor calórico.

Las mujeres más jóvenes han adaptado algunas de estas recetas a la situación actual, incluso modificando algún ingrediente.

Además en las casas gitanas se cocina para muchos, por lo que los utensilios de cocina que más utilizan son ollas grandes y sartén.

Respecto a ingredientes, utilizan sal y aceite en grandes cantidades.

2. Población inmigrante

Se ha diversificado el mercado alimentario ante la progresiva influencia de la población inmigrante, ya que sus hábitos alimentarios tienen cierta repercusión sobre el mercado.

En el periodo post inmigración modifican sus hábitos debido a la influencia del país de acogida, modificando el consumo de algunos alimentos de su dieta tradicional e incorporando nuevos alimentos.

En la actualidad conviven productos alimentarios originarios de su país con alimentos de nuestra sociedad. O elaboran recetas de allí con productos de aquí.

La alimentación de este grupo es en parte saludable, ya que tienen una cultura culinaria parecida a la nuestra, e incluso productos que aquí hemos hecho como nuestros provienen de su cultura.

Aunque también han occidentalizado su dieta con un mayor consumo de grasas, azúcares y snacks.

La falta de integración socio-económica se traduce en un reforzamiento de la identidad originaria (lo nuestro entre nosotros y lo nuestro ante los otros).

Las poblaciones participantes en este estudio, en general, tienen dificultades económicas. Algunas familias reciben alimentos de diferentes instituciones (Cáritas, Cruz Blanca...), por lo que el acceso a estos es limitado para ellos.

Estas instituciones, además les aportan recursos de información para disminuir las limitaciones que tienen estos colectivos.

Aunque siempre es complejo modificar conductas muy arraigadas en estas minorías étnicas.

Además en la población inmigrante con la que se ha trabajado, tenemos el factor cultural y religioso, lo cual, caracteriza más aun su forma de alimentarse.

La falta de economía es uno de los factores que más predisponen a las personas a sufrir exclusión social

1. ¿Qué entendemos por exclusión social?

Según el Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación para el Desarrollo, se define como: “Proceso mediante el cual los individuos o grupos son total o parcialmente excluidos de una participación plena en la sociedad en la que viven”

Tiene lugar una privación múltiple, en los planos económico, social y político.

Los principales factores de exclusión son:

- Económicos (Paro, Precariedad Laboral, Infravivienda...)
- Culturales (Minorías étnicas, extranjería, analfabetismo...)
- Personales (Sexo, edad, minusvalía...)
- Sociales (Carencia vínculos familiares, entorno de vivienda, falta de redes de apoyo...)

2. OBJETIVO

El objetivo final de este Trabajo Fin de Grado es incrementar los conocimientos y mejorar las actitudes sobre hábitos nutricionales saludables de un grupo de población en riesgo de exclusión social.

2.1 Objetivos específicos

1. Diseñar e implementar una intervención educativa
2. Evaluar su efectividad en la población estudiada.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1. POBLACION

La población participante en esta intervención es de 30 personas, todas ellas mujeres, con edades comprendidas entre los 20 y los 45 años.

Se trata de mujeres con un alto riesgo de exclusión social o en el caso de algunas en exclusión social.

Procedentes de diferentes culturas, gitana, marroquí y subsahariana.

Este trabajo está valorado por el CEICA por lo que no supone ningún problema ético ni legal para su realización, ya que se respeta el anonimato de la población de estudio.

3.2. MATERIALES

3.2.1. Cuestionarios (Anexo I)

Se realizaron tres tipos de cuestionarios, todos “ad-hoc”.

3.2.2. Charlas formativas

Al inicio de cada taller de cocina recibían una charla formativa, se realizaron 4 sesiones de cocina, por lo que las participantes recibieron 4 charlas diferentes sobre conocimientos básicos en alimentación.

1ª Charla introductora: Pirámide de los alimentos, 5 comidas al día, Características de la Dieta Mediterránea.

2ª Charla introductora: Las grasas, tipos y alimentos en los que se encuentran. Beneficios y perjuicios.

3ª Charla introductora: Los grupos de alimentos (lácteos, carne, pescado y huevos, legumbres, cereales, verduras, hortalizas y fruta) que contiene cada uno y porque son más o menos saludables.

4ª Charla introductora: El etiquetado nutricional, aprender a leerlo (significado de los valores) y explicación del semáforo nutricional. Importancia de leerlo y las intolerancias y alergias alimentarias.

3.2.3. Talleres de cocina

Los talleres son participativos, ellas son las que elaboran las recetas con el material didáctico necesario que se les aportaba al inicio de cada sesión.

En cada práctica de cocina se elaboraron 3 recetas (plato principal, segundo plato y postre), al realizarse 4 días diferentes de taller de cocina, al final de la intervención recibieron 12 recetas diferentes.

Todas las elaboraciones son saludables, sencillas y económicas.

Es muy importante las diferentes recetas que se les ha enseñado, ya que luego son ellas las encargadas de elaborar las comidas para toda la familia.

- 1ª semana de cocina:
 - Primer plato: Verduras al vapor
 - Segundo plato: Pescado al papillote
 - Postre: Sorbete de fresa

- 2ª semana de cocina:
 - Primer plato: Ensalada de garbanzos
 - Segundo plato: Hamburguesas de pescado
 - Postre: Gelatina de frutas

- 3ª semana de cocina:
 - Primer plato: Pasta con salsa de champiñones y queso (baja en calorías)
 - Segundo plato: Pechugas marinadas con miel y mostaza
 - Postre: Frutas asadas

- 4ª semana de cocina:
 - Primer plato: Arroz tres delicias
 - Segundo plato: Huevos rellenos
 - Postre: Brownie casero con nueces

3.2.4 Material didáctico (Anexo II)

Se les entrega en cada sesión práctica una hoja con las elaboraciones e ingredientes que se van a realizar. Así en cada sesión reciben una por persona, para que posteriormente puedan realizarla en sus hogares.

También se hace uso de material digital como un proyector, que se utiliza para la charla introductoria de cada sesión.

Además de un portátil y uso de PowerPoint para elaborar las presentaciones.

3.2.5 Espacio formativo

El espacio donde se desarrollaron los diferentes talleres y charlas formativas de cocina fue cedido por la Fundación Social Ibercaja, que dispone de unas cocinas totalmente equipadas para el desarrollo de estas actividades, y se encuentran en el Palacio Duquesa Villahermosa de Huesca.

3.3. MÉTODO

Se trata de una intervención educativa a nivel cognitivo y práctico.

Se encuesta a través de un cuestionario “ad-hoc” a 54 mujeres participantes en los diferentes talleres del Programa Promocional de Cáritas.

La finalidad del cuestionario es conocer la actitud ante la nutrición, la valoración previa sobre sus conocimientos en alimentación, sus hábitos y el interés para realizar cambios en este grupo.

Posteriormente se realiza un cribado en base a este cuestionario y se selecciona a 30 mujeres para la intervención.

En la primera sesión práctica de cocina se les paso el segundo cuestionario “ad-hoc” (Pretest) para conocer sus conocimientos iniciales en alimentación.

Al finalizar las sesiones se les paso el último cuestionario “ad-hoc” (Postest), en el cual se evalúa la actitud hacia la formación, se valoran los cambios que realizan, adquiriendo hábitos más saludables e incremento de conocimientos básicos en alimentación.

4. RESULTADOS

Cuestionario Cribado Inicial (Anexo III)

- En él se evidencia las mujeres que si estaban dispuestas a modificar sus hábitos y querían aprender las pautas necesarias para llegar a conseguirlo.

Pretest (Anexo IV)

- Es un análisis previo de los conocimientos de las participantes del proyecto.
- El nivel general es básico.

Postest (Anexo V)

- Se muestra la adquisición de conocimientos nuevos después de haber participado en los talleres.

5. DISCUSIÓN

En primer lugar, valorando los resultados obtenidos del Pretest, se puede decir que la mayoría de las mujeres que han participado en este estudio, mostraban mucho interés en realizarlo.

La gran mayoría también consideraba importante la alimentación en su vida y creían que debían mejorarla con la finalidad de fomentar una alimentación saludable en su familia.

Tenían conocimientos muy básicos en alimentación, e incluso algunos eran erróneos.

Todas consideraban que se podía obtener un plato saludable a la vez que económico.

Casi todas han realizado alguna dieta de adelgazamiento a lo largo de su vida, ya que no se encuentran a gusto con su peso.

Si nos fijamos en los resultados del Postest, podemos evidenciar una leve mejoría en las mujeres participantes en este proyecto.

Gran parte de ellas ha adquirido conocimientos básicos y han corregido los que tenían como erróneos.

Consideran que la alimentación de su familia se ha modificado poco desde que participaron en los talleres de cocina. Aunque todas han repetido algunas de las recetas que se elaboraron en el curso.

Es importante señalar la necesidad de que se sigan realizando estas intervenciones en las instituciones que trabajan con estos grupos de población, ya que, en la actualidad no se cuenta con ningún tipo de profesional de la salud, ni actuaciones a nivel sanitario.

Se debe promover no solo la educación como tal, sino una formación en materia de alimentación, que posteriormente les llevará a mantener unos buenos hábitos sanitarios y en consecuencia a disminuir las futuras enfermedades.

6. CONCLUSIONES

El objetivo final de este Trabajo Fin de Grado es incrementar los conocimientos y mejorar las actitudes sobre hábitos nutricionales saludables de un grupo de población en riesgo de exclusión social.

1. Todas han demostrado que han adquirido los conocimientos que se les exponían en las intervenciones o en los talleres.
Esto demuestra que si se les aportan las herramientas necesarias para que conozcan cuáles son los hábitos saludables, sabrán tomar las decisiones correctas para fomentar una alimentación sana en su entorno.
2. En el caso de las participantes inmigrantes, les ha servido para conocer algunos productos de la gastronomía mediterránea, desconocidos para ellas. A pesar de que la mayoría de sus alimentos son comunes a los nuestros.
3. También han aprendido diferentes técnicas culinarias más saludables: por ejemplo cocer las verduras al vapor o el pescado en papillote, entre otras.
4. Se ha fomentado el uso de especias en sustitución a la sal, ya que ambos grupos étnicos la utilizan de manera abusiva.
5. También se ha fomentado la disminución de la cantidad de aceite de cocinado y han aprendido a disminuir el consumo de azúcar y conocer los edulcorantes.
6. Para mí este proyecto ha supuesto una gran motivación a la hora de realizarlo, en primer lugar por mi falta de conocimiento sobre estas culturas. Su manera de alimentarse y de relacionarse con los demás.
Ha sido gratificante ver como se esforzaban por aprender las nuevas recetas y participar con el resto de compañeras con las que no habían tenido relación hasta entonces.
7. Al final del estudio hubo 2 pérdidas, por lo que la población final que se ha analizado es de 28 mujeres, 13 de etnia gitana y 15 inmigrantes.

BIBLIOGRAFÍA

- 1. Jansá JM , García de Olalla P. Salud e inmigración: nuevas realidades y nuevos retos. Gac Sanit v.18 supl.1 Barcelona mayo 2004.**
- 2. Suárez T. Inmigración, alimentación y salud: La percepción de la dieta saludable entre los inmigrantes musulmanes en España. Oviedo, 2015**
- 3. Delgado-Rodríguez M. La salud de los inmigrantes en España. Rev. Esp. Salud Publica vol.88 no.6 Madrid nov.-dic. 2014**
- 4. Subirats i Humet J. Análisis de los factores de exclusión social. Insitut de Govern i polítiques publiques. UAB. Fundación BBVA. 2005**
- 5. Campos B, Cardiel B, García A, Laparra M, Del pozo JM, Legal I. Situación social y tendencias de cambio en la Comunidad Gitana. ALTER Grupo de investigación. Departamento de trabajo social. Universidad de Navarra**
- 6. García Belmar A. Alimentos, recetas y técnicas de la gastronomía gitana.**
- 7. Langreo Navarro A. Inmigración y “glocalización” de la alimentación. Distribución y Consumo (42) Marzo-Abril 2005**
- 8. Martín Cerdeño VJ. Alimentación e inmigración, un análisis de las situación en el mercado español. Distribución y Consumo (11) Marzo-Abril 2005**
- 9. Marin Guerrero AC. Hábitos alimentarios y patrones dietéticos, obesidad y tiempo de residencia en población inmigrante. UAM. Madrid, 2014.**
- 10. Material Didáctico de la Asignatura Tecnología Culinaria.**

Anexo I. Cuestionario inicial

Nombre:	Apellido/s:
Edad:	Estado Civil:
Nº hijos y edad de cada uno:	

1. ¿Cuántas comidas realizas al día? Marca las que si hagas

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena
- Recena

2. ¿Con cuál de las comidas disfrutas más?

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena
- Recena

3. Marca lo que más te gusta

- Verduras
- Legumbres
- Pasta
- Arroz
- Carne
- Pescado
- Lácteos (leche, yogur...)

4. Marca lo que menos te gusta

- Verduras
- Legumbres
- Pasta
- Arroz
- Carne
- Pescado
- Lácteos (leche, yogur...)

5. Los alimentos que consumes son porque:

- te gustan sin importarte si son saludables o no
- te gustan aunque sepas que pueden ser no saludables
- Le gustan a tu familia
- los consideras saludables
- nunca te has preguntado “el porqué”, simplemente comes lo que te apetece

6. ¿Con qué frecuencia comes verduras?

Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez semana Varias veces semana
Todos los días

7. ¿Con qué frecuencia comes legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas...)?

Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez semana Varias veces semana
Todos los días

8. ¿Con qué frecuencia comes pescado?

Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez semana Varias veces semana
Todos los días

9. ¿Con qué frecuencia comes carne?

Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez semana Varias veces semana
Todos los días

10. ¿Con qué frecuencia comes huevos?

Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez semana Varias veces semana
Todos los días

11. ¿Con qué frecuencia comes lácteos (yogur, leche...)?

Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez semana Varias veces semana
Todos los días

12. ¿Con qué frecuencia comes pasta/arroz?

Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez semana Varias veces semana
Todos los días

13. ¿Con qué frecuencia comes fruta?

Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez semana Varias veces semana
Todos los días

14. ¿Comes pan todos los días?

SI NO

15. ¿Cuál es la bebida que mas consumes a lo largo del día?

Agua Leche Zumo Café Té Refrescos

16. ¿Realizas alguna actividad física?

Andar/Pasear Correr Bailar Otras Ninguna

17. Si la Realizas, ¿Con qué frecuencia?

1 vez día 2 o más días a la semana 1 vez a la semana

18. ¿Con qué frecuencia compras?

Todos los días 1 o 2 veces a la semana Varias veces semana 1 vez
cada 15 días 1 vez al mes

19. ¿Con quién haces la compra?

Sola Marido Amiga/s Otro familiar

20. Si vas acompañada, ¿por qué motivo?

Me ayudan con el peso Me ayudan a elegir lo que compro Pagan la compra
Otro motivos

21. Los alimentos que compras, ¿De dónde provienen?

Supermercado Economato Ayudas Otros

22. ¿En qué supermercado sueles comprar?

Mercadona Lidl Eroski Simply Otros

23. ¿Por qué eliges ese establecimiento?

Es barato Cerca de casa Me gusta el producto

24. ¿Crees que el pan engorda?

SI NO

25. ¿El agua engorda?

SI NO

26. ¿Que aceite usas más para cocinar?

Oliva Girasol Palma Coco

27. ¿Cómo sueles cocinar?

Fritos Plancha Cocción/vapor Horno

28. ¿Te interesa la alimentación?

- Por la salud
- Por mantener la figura
- No te interesa
- Te da igual

29. ¿Crees que necesitas cambiar algo de la alimentación que llevas?

SI NO

30. ¿Padeces alguna enfermedad de las siguientes?

Diabetes Hipertensión Colesterol alto Acido úrico
Otras (escríbela) Ninguna

Anexo I. Pretest

1. ¿Crees que participando en los talleres de cocina aprenderás nuevas cosas?
 - NADA
 - POCO
 - MUCHO

2. Cuándo te eligieron para hacer el taller de cocina, ¿Tenias ganas de participar?
 - NADA
 - POCO
 - MUCHO

3. ¿Consideras la alimentación algo importante en tu vida y te preocupas por ello?
 - NADA
 - POCO
 - MUCHO

4. ¿Crees que deberías mejorar la alimentación de tu familia?
 - NADA
 - POCO
 - MUCHO

5. ¿Consideras que es posible realizar platos que sean sanos y económicos?
 - SI
 - NO

6. ¿Has realizado alguna vez una dieta para adelgazar?
 - SI
 - NO

7. ¿Estás conforme con tu peso?
 - SI
 - NO

8. ¿Sabrías identificar algún alimento que deberías eliminar para mejorar la dieta? Escribe uno.
 - SI
 - NO

9. Da lo mismo tomar refrescos, zumos o agua, lo importante es tomar 2 litros de líquidos al día para hidratarse.

- Estoy de acuerdo
- No estoy de acuerdo

10. Las grasas saturadas son saludables, hay que preferir los alimentos que las tengan.

- Estoy de acuerdo
- No estoy de acuerdo

Anexo I. Postest

Nombre:	Apellido:
---------	-----------

11. ¿Crees que participando en los talleres de cocina has aprendido cosas nuevas?

- NADA
- POCO
- MUCHO

12. ¿Te ha gustado participar en los talleres de cocina?

- NADA
- POCO
- MUCHO

13. ¿Ha cambiado la alimentación de tu familia desde que has participado en la cocina?

- NADA
- POCO
- MUCHO

14. ¿Comes algún alimento que antes no tomabas? Dí cual si es que SI

- SI
- NO

15. ¿Has realizado alguna de las recetas que hemos elaborado en cocina en tu casa?

- NINGUNA
- ALGUNAS
- CASI TODAS

16. ¿Sabrías identificar algún alimento que pensabas que era sano y que deberías eliminar para mejorar la alimentación? Escribe uno.

- SI
- NO

17. Los alimentos que mas debemos consumir en un día, son los que contengan hidratos de carbono (pasta, arroz, pan...).

- VERDADERO
- FALSO

18. Siempre debemos elegir los trozos de carne que tengan más grasa y que no se le pueda quitar.

- VERDADERO
- FALSO

19. Las proteínas de alto valor biológico se encuentran en los huevos, carne, pescado y lácteos.

- VERDADERO
- FALSO

20. El omega-3 es bueno para el corazón y se encuentra en:

- Pescado azul
- Pescado blanco

21. Si controlamos el consumo de grasa saturada y azúcares baja el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

- VERDADERO
- FALSO

Anexo II. Recetas

VERDURAS AL VAPOR
Ingredientes:
Judías Verdes
Alcachofas
Zanahorias
Patatas
Aceite de Oliva
Especias
Sal (si es necesario)

- Cortar las verduras en trozos (cuánto más pequeños sean, antes se cocinarán)
- Ponga en la vaporera/escurridor todas las verduras cortadas.
- Ponga agua en la cazuela a fuego lento y coloque encima el recipiente con las verduras, sin que el agua lo toque.
- Comprueba la cocción de las verduras con un tenedor hasta que estén a su gusto.
- Sacar a un plato y aliñar con aceite y especias.
- Solo si lo cree necesario utilice la sal.

PESCADO AL PAPILOTE
Ingredientes:
1 Filete de merluza (o el pescado que quiera)
Gambas
Calabacín, cebolla y zanahoria
Limón
Aceite de Oliva
Especias
Sal

- Corte un trozo grande de papel de aluminio y úntelo con unas gotas de aceite
- Sobre este papel, coloque las verduras cortadas en juliana (tiras largas), encima el filete de merluza y las gambas.
- Encima coloque la rodaja de limón y las especias.
- Cerrar el papel en forma de sobre.

- Precalentar el horno a 200°C, meta el papillote durante 15/20 minutos o hasta que se vea que empieza a hincharse.
- **ABRIRLO CON CUIDADO! EL VAPOR DE AGUA QUEMA MUCHO!!**

SORBETE DE FRESA
Ingredientes:
150 gramos de fresas
1 yogur
2 claras de huevo
Edulcorante
Zumo de limón

- Limpiar las fresas y cortarlas en trozos.
- Batir hasta obtener un puré. (Colar si no nos gustan las semillas)
- Añade el yogur al puré y mezclar hasta obtener una crema.
- Añadir edulcorante al gusto y meter en la nevera
- Montar las claras al punto de nieve y añadirles a la mezcla anterior, mezclando con cuidado, con movimientos lentos.
- Colocar en el congelador durante 20-30 minutos, sacarla y remover de nuevo.
- Meter otros 20-30 minutos en el congelador y LISTO.

ENSALADA DE GARBANZOS
Ingredientes:
Garbanzos
Cebolla
Pimiento Verde
Pimiento Rojo
Yogur
Limón
Aceite de Oliva
Sal
Espicias

- Escurremos los garbanzos y los lavamos bien para eliminar la espuma (conservantes). Si vamos a utilizar el garbanzo seco, se deja toda la noche en remojo y se cuece durante 1 hora con un poco de sal.
- Picamos las verduras a dados y lo añadimos a los garbanzos.

Para preparar la salsa de yogur:

- Ponemos el yogur en un bol.
- Le añadimos unas gotas de zumo de limón
- Una cucharada de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Especies al gusto y remover todo bien.
- Añadimos la salsa a la preparación anterior y listo.

HAMBURGUESAS DE PESCADO
Ingredientes: para 4 personas
400 gramos de merluza
1 zanahoria
Medio calabacín
2 claras de huevo
Pan rallado/Harina
Sal
Pimienta

- Rallar las verduras y colocarlas en un bol
- Cocer el pescado en el microondas durante 3 minutos, después separar las espinas.
- Desmiguar el pescado y mezclarlo con las verduras.
- Condimentar con sal y pimienta y añadir las dos claras hasta formar una mezcla.
- Añadir un poco de pan rallado para que la masa gane consistencia.
- Enharinar y freír en una sartén con aceite de oliva.
- CUIDADO CON LA MASA PORQUE ES BLANDA Y SE ROMPE FACILMENTE.

GELATINA DE FRUTAS EN ALMIBAR
Ingredientes:
Macedonia de frutas en almíbar
Gelatina en hojas
Agua
Azúcar

- Colocar la gelatina en 3 moldes de aluminio, retirar el líquido antes
- Tomar 2 hojas de gelatina e hidratarlas en agua fría
- En un cazo, poner 100 mL de agua y 30 gramos de azúcar, para hacer un almíbar. Una vez disuelto el azúcar rallar un poco de piel de limón y dejarlo 20 minutos a fuego bajo. Pasado este tiempo colar el almíbar.
- Cuando el almíbar esté templado introducir la gelatina y disolverla.

Echar el almíbar con la gelatina a los moldes donde teníamos la macedonia, dar unas vueltas para que se mezcle bien y llevarlo a la nevera para que se enfríe.

SALSA BAJA EN CALORIAS
INGREDIENTES:
Champiñones en crudo
Leche desnatada
Ajo en polvo
Queso en lonchas bajo en grasa
Sal y pimienta

- Limpiamos y cortamos en láminas finas los champiñones.
- Ponemos un poco de aceite en una sartén y añadimos los champiñones y el ajo.
- Cuando se haya evaporado el agua, añadimos leche desnatada y tres lonchas de queso.
- Dejamos hervir hasta que vaya espesando la salsa.
- Separar algunos champiñones y el resto de la salsa batir con la túrmix.
- Añadir los champiñones que habíamos apartado antes.

PECHUGAS MARINADAS (Miel y Mostaza)
INGREDIENTES:
Pechugas de pollo
2 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de miel
Pimienta blanca

- Colocar las pechugas en un recipiente.
- Añadimos la mostaza, la miel, la pimienta y un chorro de aceite de oliva.
- Dejar marinando en la nevera 2-3 horas (aunque también se puede dejar toda la noche)
- Hacer las pechugas a la plancha.

FRUTAS ASADAS EN SU PROPIO CAMELO
INGREDIENTES:
2 manzanas golden
1 pera conferencia
2 mandarinas
50 gramos de azúcar
50 ml de agua
Zumo de limón

- Ponemos en una fuente el agua y el zumo de limón de base.
- Cortamos las frutas en cuartos
- Espolvoreamos con el azúcar

Meter al horno 40 minutos a 200°C o hasta que veamos que están hechas.

ARROZ TRES DELICIAS
Ingredientes:
Arroz
Guisantes
Pavo
Calabacin
Zanahoria
Gambas

- Cocemos el arroz, aproximadamente 20 minutos.
- Sofreímos el calabacín y la zanahoria.
- Añadimos el pavo, las gambas y los guisantes.
- Añadimos el arroz y mezclamos.

HUEVOS RELLENOS
Ingredientes:
Huevos
Mayonesa light
Atún

- Cocemos los huevos aproximadamente 10 minutos.
- Cuando ya estén cocidos, sacamos las yemas.
- Mezclamos las yemas con el atún y la mayonesa.
- Rellenamos los huevos.

BROWNIE
Ingredientes:
2 Huevos
60 gramos de margarina
100 gramos de azúcar
60 gramos de harina
80 gramos de chocolate de cobertura
80 gramos de nueces molidas

- Precalentar el horno a 170°C
- Derretir el chocolate y la mantequilla. Mézclelos.
- Incorporar por este orden los siguientes ingredientes: azúcar, huevos, harina y nueces picadas.
- Echar la mezcla en un molde, que habremos engrasado para que no se pegue.
- Cocer hasta que la superficie se vea crujiente.