

A top-down view of various fresh vegetables including tomatoes, carrots, parsley, and bell peppers arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered over this background.

CUIDA'T ESPAITEC CON LINA GRANELL

**APRENDE A PREPARAR TU PLATO
O TUPPER SALUDABLE**

TALLER ONLINE GRATUITO
MARTES 30 DE MARZO A LAS 16.30 HORAS
www.espaitec.uji.es

UJI UNIVERSITAT
JAUME I
Fundació General · FUGEN

espaitec
Part Científic i Tecnològic



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Innovación,
Universidades, Ciencia
y Sociedad Digital

**TOTS
A UNA
VEU**

Menú semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
CENA							

¡Come bien y saludable, disfrútalo y compártelo!



BEBIDA



Método del plato

POSTRE



Proteínas

Hidratos
de
Carbono



Verduras



Verduras

≥ 2 R / DÍA



NO ME GUSTAN
LAS VERDURAS

NO ME GUSTA
EL SABOR

NO ME GUSTA
LA TEXTURA

Aliñar con
diferentes salsas
o especias

Combinar con
diferentes
alimentos

Cocinar de
distintas formas

Cambiar tiempo
de cocción

Cortar a
tamaños
diferentes

Especias
Salsas
Vinagretas
Queso rallado
Semillas

Huevos (tortillas o revueltos)
Otras verduras
Pollo
Patata
Arroz

Ensaladas o Salpicón
Salteadas
A la plancha
Rehogadas
Al wok
Al horno
Al vapor
Al microondas
Chipis crujientes
Hervidas
Base pasa pizza
Cremas, gazpachos o licuados

Rodajas finas o grandes
Cubitos
Tiras
Ralladas
Picadas
chafadas



PROTEÍNAS



2 R / DÍA



Vegetal

Legumbres
Tofu o Tempeh
Seitán
Hummus
Pasta de legumbres

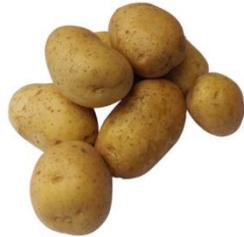
Animal

Carnes magra
Pescados blancos y azules
Huevo
Queso fresco
Mariscos



Hidratos de Carbono

Patata
Boniato
Yuca



Pasta o arroz
integral

Legumbre
(≥ 2 R / SEM)



4-6 R / DÍA

Quinoa



Avena



Pan 100% integral

Cuscús



GRASAS

3-6 R / DÍA



Aceite de oliva



Aguacate

2 R / SEM



Pescado azul

3-7 R / SEM



Frutos secos



¿CÓMO PODEMOS MEDIR FÁCILMENTE UNA RACIÓN?



RACIÓN DE PROTEÍNA (carnes, pescados y huevos):

Se corresponde con toda la palma de la mano sin los dedos (en superficie y grosor)



RACIÓN DE GRANOS INTEGRALES (arroz, pasta, quinoa...), LEGUMBRES (lentejas, garbanzos...) Y TUBÉRCULOS:

Se corresponde al puño cerrado como máximo



RACIÓN DE VERDURAS Y HORTALIZAS:

Se corresponde con lo que cabe en las dos manos colocadas en forma de cuenco, como mínimo



RACIÓN DE GRASAS (aceite de oliva):

Se corresponde con la yema del dedo gordo



Lina Granel Vidal
Farmacia - Dietista - Nutricionista

**TUPPER
SALUDABLE**

VUELTA AL TRABAJO COMIENDO SANO

HIDRATOS DE CARBONO

25%

PROTEÍNAS

25%

VERDURAS

50%

***GRASAS SALUDABLES**



Lina Granell Vidal
Farmacéutica - Dietista - Nutricionista



Lina Granell Vidal
Farmacéutica - Dietista - Nutricionista

¿No tienes tiempo de cocinar?

"FAST FOOD" SALUDABLE



Desliza 



Lina Granell Vidal
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

Fuente: Lina Granell Vidal @linagranell

¿No tienes tiempo de cocinar?

"FAST FOOD" SALUDABLE



Desliza 

Desliza

BATCHCOOKING

Sistema de planificación culinaria en la que te permite anticipar y organizar varias elaboraciones de platos de manera sencilla y económica, pudiendo gestionar mejor el tiempo en cocina.

- Ahorrar tiempo en la cocina → 1 DÍA / SEMANA (Domingo) → 2-3 horas
- Cocinar varias porciones de diferentes comidas y cenas, y conservarlas para consumirlas durante la semana



TALLER 3

27/04/2021

- “Healthy snacks” para tus desayunos, meriendas y entre horas

TALLER 4

25/05/2021

- Qué ocultan las etiquetas de los alimentos

**PRÓXIMOS
TALLERES**



Lina Granell Vidal
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista



@linagranelnutricion



Lina Granell Vidal, dietética y nutrición

www.linagranelnutricion.com