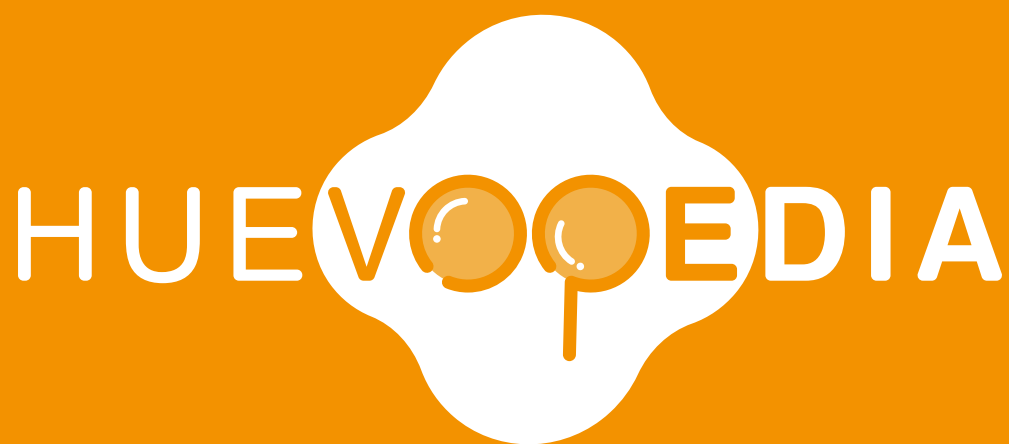




**CURSO INTERMEDIO DE NUTRICIÓN**

**MÓDULO IV**

**TALLER DE PREPARACIÓN DE CENAS  
Y REFRIGERIOS SALUDABLES**





- Modulo IV
- Taller de preparación de cenas y refrigerios saludables.

# Planeación de menús

La planeación de menús es una actividad que puede tener un gran impacto en la salud de un individuo y de su hogar.

Facilita la compra de ingredientes para el hogar.

Hace las compras más eficientes, ahorras dinero y tiempo.



## ¿Cómo se utiliza un planificador de menús?

|          | MENU SEMANAL |        |           |        |         |               | SEMANA: ..... |
|----------|--------------|--------|-----------|--------|---------|---------------|---------------|
|          | LUNES        | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | FIN DE SEMANA |               |
| desayuno |              |        |           |        |         |               |               |
| snack    |              |        |           |        |         |               |               |
| comida   |              |        |           |        |         |               |               |
| merienda |              |        |           |        |         |               |               |
| cena     |              |        |           |        |         |               |               |



Lista de la compra:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Notas:

.....

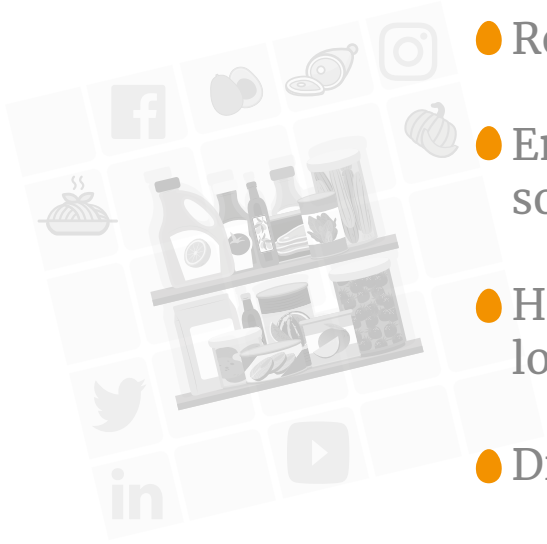
.....

.....

.....



# Planifica el menú



- Revisar la nevera y la despensa.
- Encuentra inspiración en libros y redes sociales.
- Haz la lista de compras (teniendo en cuenta lo que ya encontraste en tu despensa).
- Diseña tus menús.

## Lista de mercado

Para hacer la lista de mercado se puede dividir los ingredientes por grupos de alimentos.



### Frutas

|        |           |            |
|--------|-----------|------------|
| Papaya | Arándanos | Granadilla |
| Fresas | Banano    |            |



### Proteínas

|       |                 |  |
|-------|-----------------|--|
| Huevo | Atún            |  |
| Pollo | Pechuga de pavo |  |



### Granos, cereales, tubérculos

|                |              |        |
|----------------|--------------|--------|
| Avena          | Pasta        | Quinoa |
| Arroz integral | Pan integral |        |



### Otros

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Aceite de oliva | Albahaca |
| Aceitunas       | Tomillo  |



# Recomendaciones

- Prefiera productos naturales (menos productos procesados y ultraprocesados).
- Entre más natural mejor.
- Haga que al menos la mitad de los cereales que elija sean integrales, como la avena, el pan integral y el arroz integral.
- Elija leche sin grasa o baja en grasa y agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Elija fuentes de grasas saludables como nueces, aguacates, aceites de oliva, de coco, de sésamo.
- Compre frutas y verduras de colores variados.

## Tips

Prueba noches temáticas o elige días específicos para cumplir con un patrón.

Usa las sobras o recicla preparaciones.

Sé flexible, no tiene que ser 100% como lo planeaste.

# Preparaciones

Hay que aprovechar la versatilidad de los productos o ingredientes y sacar su mayor potencial.

## Potencial nutricional

Alimento versátil, se puede preparar de muchas maneras.

Potencial gastronómico importante.



# Técnicas de cocción del huevo

## Escalfados o Pochados

Para prepararlos solo debes calentar una olla con abundante agua y un poco de vinagre blanco, lleva al fuego.



## Fritos

Se necesita una sartén con un poco de aceite, se lleva al fuego y deja que se caliente, se añade el huevo sin cáscara.

# Técnicas de cocción

## Revueltos

Se baten los huevos en un recipiente o plato, se vierte en aceite, se mueve un poco para que no se pegue y cocina por unos minutos.



## Omelette

Se mezclan de dos a tres huevos con los ingredientes que prefieras, se pone al fuego una sartén con un poco de aceite. Se vierte la mezcla, deja que se expanda por todo el sartén y se espera a que se cocine bien, luego con una espátula voltea la tortilla.

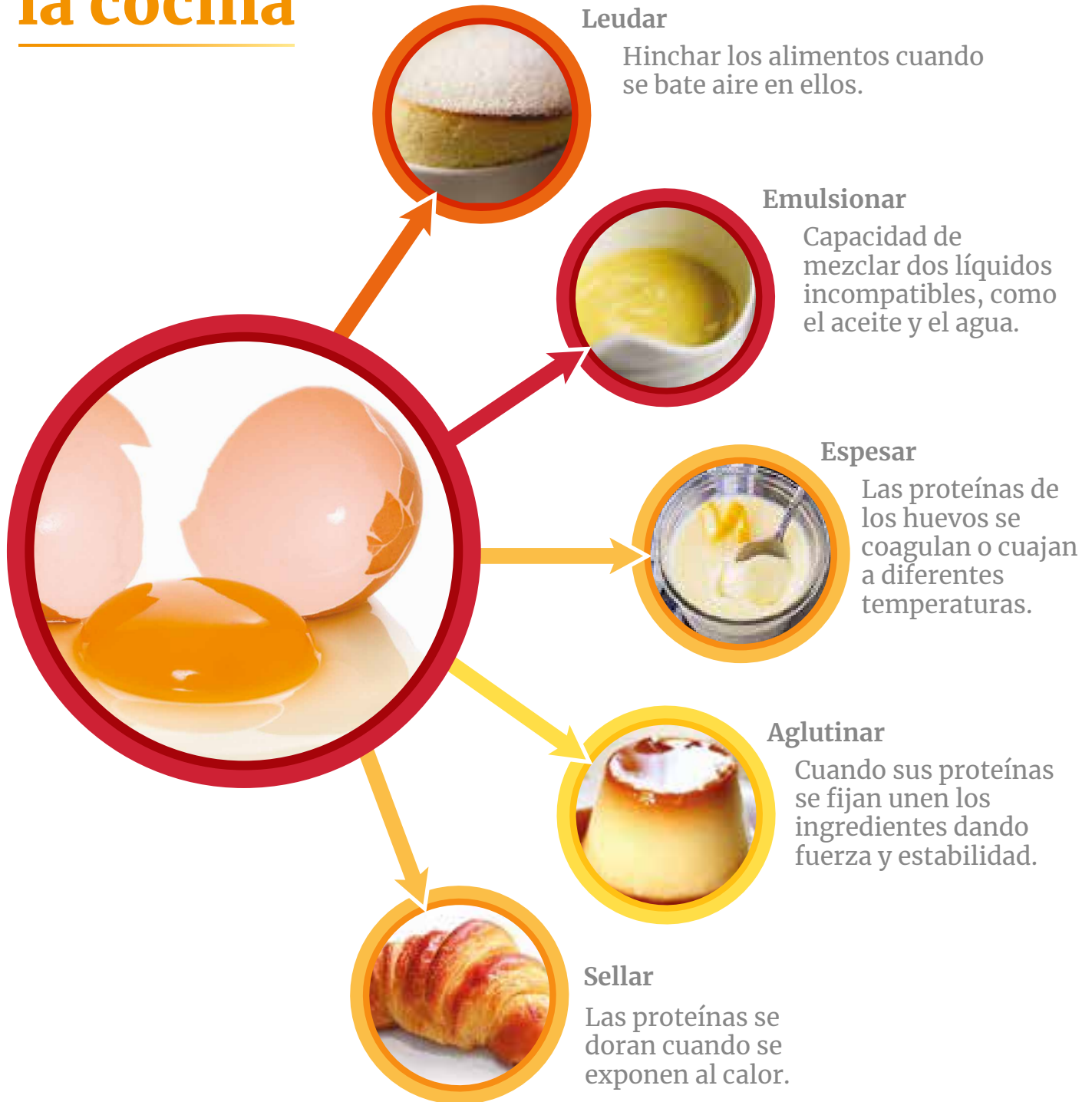
# ¿Por qué es tan importante la cocción del huevo?

---

- La cocción de los huevos hace que su consumo sea más seguro y que algunos de sus nutrientes sean más fáciles de digerir.
- El cuerpo humano puede utilizar el 91% de la proteína de los huevos cocidos, en comparación con sólo el 51% de los huevos crudos.
- Se cree que este cambio en la digestibilidad se produce porque el calor provoca cambios estructurales en las proteínas del huevo.
- Las proteínas forman entonces nuevos enlaces con otras proteínas que las rodean. Se pueden ver estos cambios cuando la clara y la yema pasan de ser un gel espeso a ser gomoso y firme.



# El rol del huevo en la cocina



# Espicias

- Pueden aportar sabores y aromas diferenciales a las preparaciones del día a día. Las especias tienen la magia para darle vida a un plato.
- Las hierbas y especias culinarias se han utilizado durante siglos como agentes aromatizantes y conservantes de alimentos.
- Algunos de los efectos sobre la salud que se atribuyen a las hierbas y especias son los efectos antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios, así como la posible protección contra las enfermedades cardiovasculares, la neurodegeneración, la diabetes de tipo 2 y el cáncer.



**Orégano:** rico en antioxidantes, que son compuestos que ayudan a combatir el daño de los radicales libres dañinos en el cuerpo (Terenina et al. 2011).



**Laurel:** puede ayudar a reducir y controlar los niveles de glucosa y colesterol en personas con diabetes (Khan et al. 2009).



**Tomillo:** un extracto de tomillo pudo reducir significativamente la frecuencia cardíaca en ratas con presión arterial alta y también fue capaz de reducir su colesterol (Alamgeer et al. 2014).



**Ajonjolí:** estudios han demostrado que el consumo de aceite de sésamo puede estar asociado a la inhibición de la progresión del cáncer de colon. También se asocia a la reducción de la presión arterial y el riesgo de taponamiento de arterias en pacientes hipertensos (Eleuch et al. 2011).



**Pimienta negra:** La pimienta negra (*Piper Nigrum* L.) es un importante alimento saludable por su potencial antioxidante, antimicrobiano y sus módulos gastroprotectores. Estudios los asocian a un papel de la pimienta negra contra una serie de enfermedades (Butt et al. 2013).



**Azafrán:** Estudios han asociado su consumo con propiedades antidepresivas y protectoras hacia el daño neurodegenerativo. También, se ha sugerido que el azafrán es eficaz en el tratamiento de una amplia gama de trastornos, como las enfermedades de las arterias coronarias, la hipertensión, los trastornos estomacales, la amenorrea y los problemas de aprendizaje y memoria (Khazdair et al. 2015).

# Aderezos

## Salsa holandesa:

salsa emulsionada como la mayonesa que se elabora a base de yemas y mantequilla clarificada.

## Salsa bearnesa:

Salsa holandesa con estragón.

## Mayonesa:

Es una emulsión de aceite y agua (vinagre o zumo de limón).

## Alioli:

Mayonesa con ajo y aceite de oliva.



# Preparaciones saludables con huevo

## Crepes de huevo



Torta de almojábana



Huevos rancheros



Frittata de calabacines



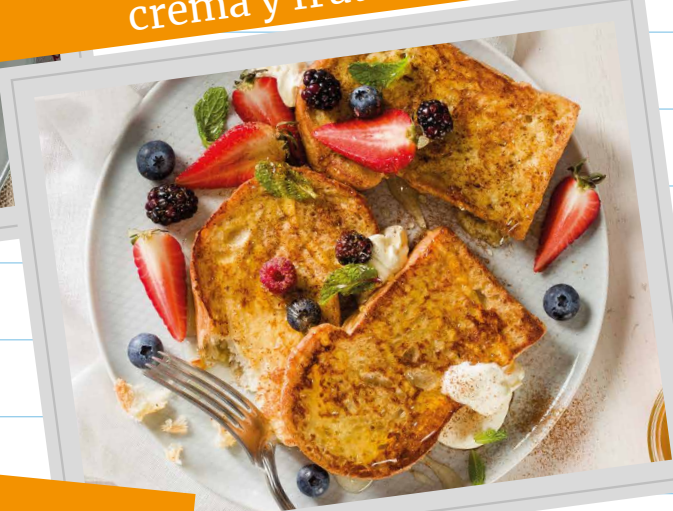
Tostadas de pan integral



Huevos rotos, espárragos  
y queso parmesano



Tostadas francesas con  
crema y frutos rojos



Muffin de huevo



Cacerola verde de huevo



## Referencias

- small M, Mariod A, Pin SS. Effects of preparation methods on protein and amino acid contents of various eggs available in Malaysian local markets. *Acta Sci Pol Technol Aliment*. 2013 Jan-Mar;12(1):21-31. PMID: 24584862.
- Nimalaratne C, Lopes-Lutz D, Schieber A, Wu J. Effect of domestic cooking methods on egg yolk xanthophylls. *J Agric Food Chem*. 2012 Dec 26;60(51):12547-52. doi: 10.1021/jf303828n. Epub 2012 Dec 14. PMID: 23205520.
- Réhault-Godbert, S., Guyot, N., & Nys, Y. (2019). The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health. *Nutrients*, 11(3), 684. <https://doi.org/10.3390/nu11030684>
- Miranda JM, Anton X, Redondo-Valbuena C, Roca-Saavedra P, Rodriguez JA, Lamas A, Franco CM, Cepeda A. Egg and egg-derived foods: effects on human health and use as functional foods. *Nutrients*. 2015 Jan 20;7(1):706-29. doi: 10.3390/nu7010706. PMID: 25608941; PMCID: PMC4303863.
- Réhault-Godbert, S., Guyot, N., & Nys, Y. (2019). The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health. *Nutrients*, 11(3), 684. <https://doi.org/10.3390/nu11030684>
- Terenina MB, Misharina TA, Krikunova NI, Alinkina ES, Fatkulina LD, Vorob'eva AK. [Oregano essential oil as an inhibitor of higher fatty acid oxidation]. *Prikl Biokhim Mikrobiol*. 2011 Jul-Aug;47(4):490-4. Russian. PMID: 21950127.
- Vázquez-Fresno, R., Rosana, A., Sajed, T., Onokome-Okome, T., Wishart, N. A., & Wishart, D. S. (2019). Herbs and Spices- Biomarkers of Intake Based on Human Intervention Studies - A Systematic Review. *Genes & nutrition*, 14, 18. <https://doi.org/10.1186/s12263-019-0636-8>
- Khan, A., Zaman, G., & Anderson, R. A. (2009). Bay leaves improve glucose and lipid profile of people with type 2 diabetes. *Journal of clinical biochemistry and nutrition*, 44(1), 52-56. <https://doi.org/10.3164/jcbn.08-188>
- Alamgeer, Akhtar MS, Jabeen Q, Khan HU, Maheen S, Haroon-Ur-Rash, Karim S, Rasool S, Malik MN, Khan K, Mushtaq MN, Latif F, Tabassum N, Khan AQ, Ahsan H, Khan W. Pharmacological evaluation of antihypertensive effect of aerial parts of *Thymus linearis* benth. *Acta Pol Pharm*. 2014 Jul-Aug;71(4):677-82. PMID: 25272894.
- Elleuch, M., Bedigian, D., & Zitoun, A. (2011). Sesame (*Sesamum indicum* L.) Seeds in Food, Nutrition, and Health. *Nuts and Seeds in Health and Disease Prevention*, 1029-1036. doi:10.1016/b978-0-12-375688-6.10122-7
- U.S. Department of Agriculture (USDA) (7 de mayo de 2021). MyPlate.. Recuperado el 7 mayo 2021 de <https://www.myplate.gov/>
- Khazdair MR, Boskabady MH, Hosseini M, Rezaee R, M Tsatsakis A. The effects of *Crocus sativus* (saffron) and its constituents on nervous system: A review. *Avicenna J Phytomed*. 2015 Sep-Oct;5(5):376-91. PMID: 26468457; PMCID: PMC4599112.
- Bode AM, Dong Z. The Amazing and Mighty Ginger. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011. Chapter 7. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
- Johri R. K. (2011). *Cuminum cyminum* and *Carum carvi*: An update. *Pharmacognosy reviews*, 5(9), 63-72. <https://doi.org/10.4103/0973-7847.79101>



**Gonzalo Moreno**  
Presidente ejecutivo

**Andrea Vargas**  
Directora Programa Huevo

Textos  
**Valeria Giha**  
Gastrónoma - Nutricionista - Dietista  
Centro Colombiano de Nutrición Integral

Diseño:  
Geometry Colombia

Imágenes:  
Depositphotos

Esta es una publicación del Programa Huevo de la Federación Nacional de Avicultores de Colombia FENAVI y el Fondo Nacional Avícola FONAV; puede reproducirse el contenido citando la fuente.



Encuentra más beneficios en:

**[www.huevos.com.co](http://www.huevos.com.co)**

   @elpoderdelhuevo