MUJERES CHINAS: EMBAJADORAS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

中国女性：健康饮食习惯的传播大使

1A SESIÓN: TÁPER SALUBDALES

第一课：健康便当

Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

Santa Coloma és vida!

Viu el FONDO

Aigües de Barcelona

Diputació Barcelona

¿Por qué es importante comer sano?
为什么健康饮食很重要?

- Prevenir enfermedades 预防疾病
- Salud mental 精神健康
- Salud cardiovascular 心血管健康
- Fortalecer el sistema inmunológico 增强免疫系统
- Mayor energía y vitalidad 更大的能量和活力
- ....

¿QUÉ ES PARA TI UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

健康饮食对您意味着什么?

Satisfactoria
满意

Segura
安全

Adaptadas a las necesidades
按照需求

Completa 全面

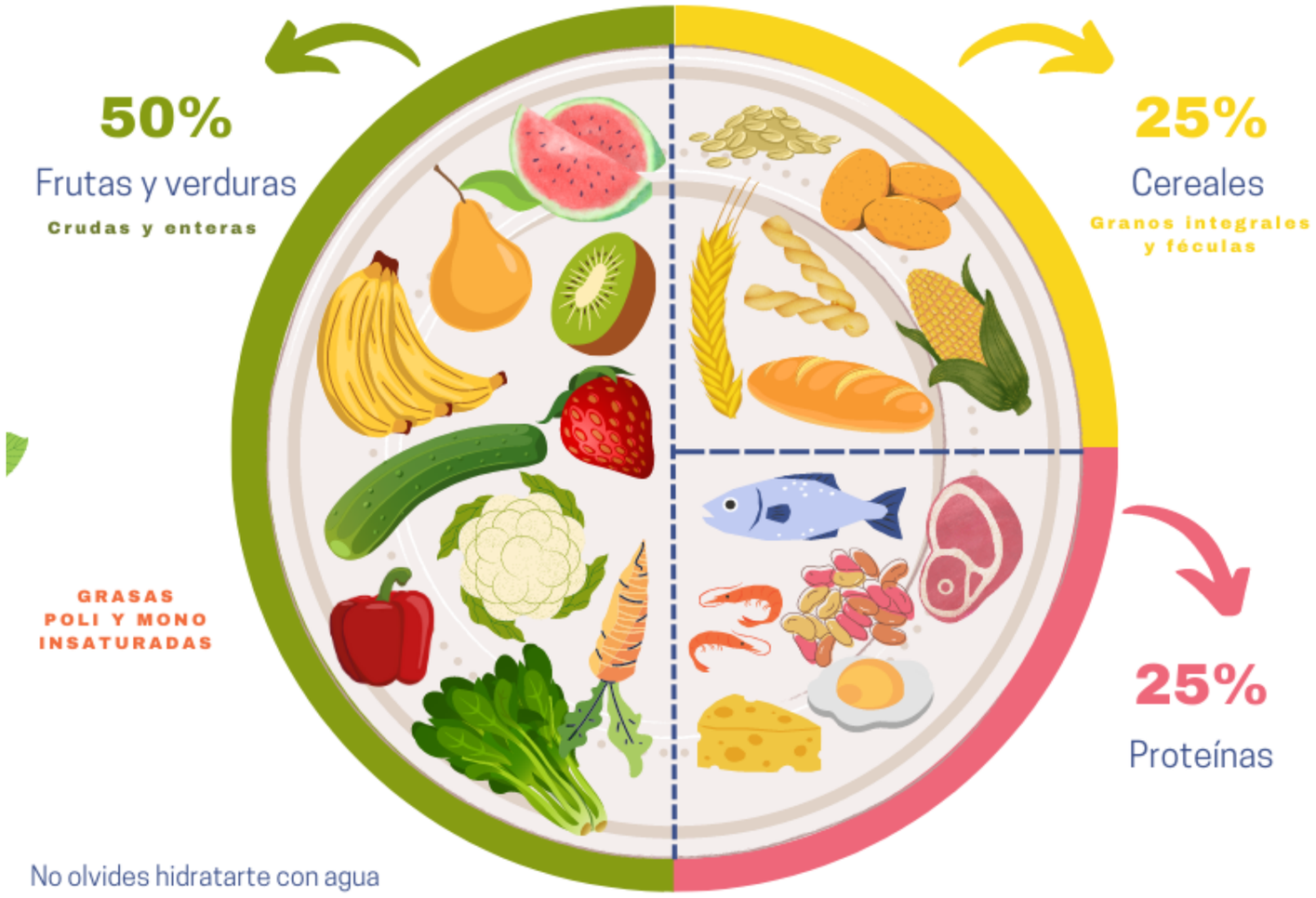
Equilibrada 均衡

Sostenible 环保

¿QUÉ RECOMIENDAN LOS ORGANISMOS DE SALUD?

卫生机构的官方建议

Método de nutri-plato
营养餐盘法则图



ALTERNATIVA DE CARNE ROJA
红肉的替代品

LEGUMBRES 豆

HUEVOS 蛋

CARNE BLANCA 白肉

PESCADOS 鱼

Advierten científicos

RIESGO DE CÁNCER POR CARNE

El riesgo de padecer cáncer de intestino es mayor para las personas que consumen habitualmente carne roja o procesada, de acuerdo con científicos británicos

PELIGRO DE LA CARNE
Roja o procesada

Consumo diario más de

160g

35% más de riesgo para cáncer de intestino

BENEFICIOS DEL PESCADO

Ingesta diaria de

80g 3 veces menos riesgo de cáncer intestinal

- El riesgo es mayor para las personas que tienen una dieta baja en fibra

A QUE SE DEBE

- La hemoglobina y la mioglobina que se encuentran en la carne roja provocan un proceso conocido como nitrosación que lleva a la formación de compuestos en el intestino, relacionados con el cáncer
- Por los compuestos cancerogénicos (aminas heterocíclicas) que se crean al cocinar la carne

ALIMENTOS DE RIESGO

Carne roja

- Carne de vaca
- Cordero
- Cerdo
- Ternera

Carne procesada

Es la que esta conservada con otros procedimientos distintos a la congelación, como

- Jamón
- Salchichas
- Paté
- Salami
- Carne enlatada

RECOMENDACIÓN

El riesgo de cáncer puede reducirse aumentand el consumo de fibra y reduciendo el de carne ro y procesada

Táper saludable 健康便当

- Se recomienda:

1. Elegir un táper de cristal, apto para el contenido con alimentos. 选择适合盛放食物的玻璃便当盒。
2. Optar por envases de material reciclado. 选择可回收材制的食物包装。
3. Usar bolsas isotérmicas para llevar el táper al trabajo. 使用隔热袋装便当去上班。
4. Evitar el uso de palillos de madera priorizando los de acero o metal. 避免使用木筷，尽量使用钢或金属筷子。

Arroz integral salteados con cebolla, zanahoria, pimiento verde y pollo

ingredientes

- **80g** arroz integral hervido o al vapor
- **30 g** zanahoria al dado,
- **30 g** cebolla al dado
- **30 g** pimiento verde al dado
- **70g** pechuga de pollo al dado
- **20 cl** aceite de oliva
- sal, pimienta, salsa de soja, ajo
-

ELABORACIÓN

- 1. Ponemos en una sartén un poco de aceite y añadimos el ajo y la cebolla al fuego lento.
- 2. Añadimos las verduras, un poco de sal, pimienta, y hechamos la pechuga de pollo al dado.
- 3. Añadimos el arroz integral cocido, un poco más de aceite, sal, pimienta, salsa de soja y ponemos el fuego a tope y vamos mezclando.🤤

蔬菜鸡肉丁炒糙米

配料

- 80克 熟糙米
- 30克 胡萝卜丁
- 30克 洋葱丁
- 30克 青椒丁
- 70克 鸡胸肉丁
- 20克 橄榄油
- 盐、胡椒粉、酱油、蒜
-

菜谱

- 1. 平锅中放入少许油，用小火倒入大蒜和洋葱丁。
- 2. 加入胡萝卜丁、青椒丁，加少许盐 胡椒粉翻炒，再加入鸡丁。
- 3.当所有东西都充分炒熟，加入煮熟的糙米，再加一点油，盐，胡椒粉，酱油，然后将火开到最大并混合。

FIDEOS CON BRÓCOLI, PIMIENTO ROJO Y GARBANZO

ingredientes

- **80g** fideos integrales
- **50 g** pimiento rojo en tiras
- **30 g** cebolla finas
- **60g** garbanzos
- **20 cl** aceite de oliva
- sal, pimienta, salsa de soja, ajo
-

ELABORACION

1. Hervir los fideos de arroz en una olla con una pizca de sal hasta que se quede blandos.
2. Corta la cebolla y el pimiento rojo en tiras, y el brócoli en ramilletes pequeños.
3. Hervir el brócoli.
4. Prepara una sartén con aceite y, cuando esté caliente, añade el ajo, la cebolla y el pimiento rojo. Saltea 4 minutos a fuego medio, echando un poco de sal y pimienta.
5. Añade los ramilletes de brócoli, garbanzos cocidos y saltea durante 5 minutos. Añadir sal, pimienta, y la salsa de soja.
6. Vierte en la sartén los fideos cocidos y la salsa soja. Remueve bien.

西兰花红椒鹰嘴豆炒面

配料

- 80克 全麦面条
- 50克 红辣椒切条
- 30克 细洋葱
- 60克 鹰嘴豆
- 20克 橄榄油
- 盐、胡椒粉、酱油、蒜
-

食谱

1. 将米粉放入锅中加少许盐煮沸直到变软。
2. 将洋葱和红辣椒切成条，将西兰花切小块。
3. 把西兰花放入锅中煮烂。
4. 准备一口煎锅，倒入少许油，加热后加入大蒜、洋葱和红辣椒。 中火炒4分钟，加入少许盐和胡椒粉。
5. 加入西兰花、煮熟的鹰嘴豆，炒 5 分钟后加入盐、胡椒粉和酱油。
6. 将煮好的面条倒入锅中搅拌均匀， 品尝后就可以出锅了。

MUCHAS GRACIAS

cooking time