Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

Santa Coloma és vida!

Viu el FONDO

# MUJERES CHINAS: EMBAJADORAS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

# 中国女性：健康饮食习惯的传播大使

## 2A SESIÓN: DESAYUNO Y MERIENDAS SALUDABLES

## 第二课：健康早餐和点心

Aigües de Barcelona

Diputació Barcelona

Cross-Cultural Action

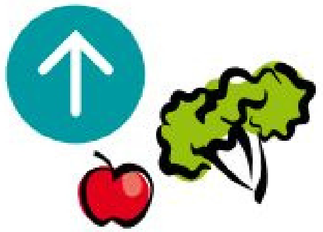
# Mensajes sencillos de la guía alimentaria de la Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT)

# 加泰罗尼亚公共卫生的饮食指南信息

## pequeños cambios

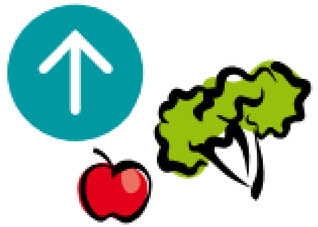
PARA COMER MEJOR

| más | cambiar a | menos |
|---|---|---|
| FRUTAS Y HORTALIZAS | AGUA | SAL |
| LEGUMBRES | ALIMENTOS INTEGRALES | AZÚCARES |
| FRUTOS SECOS | ACEITE DE OLIVA VIRGEN | CARNE ROJA Y PROCESADA |
| VIDA ACTIVA Y SOCIAL | ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD | ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS |



## 健康饮食的小改变

| 更多 | 换成 | 更少 |
|---|---|---|
| 水果和蔬菜 | 水 | 盐 |
| 豆类 | 全麦食物 | 糖 |
| 干果 | 初榨橄榄油 | 红肉和加工肉 |
| 积极的社交生活 | 季节性和当地食物 | 超加工食品 |



# Estructura de un desayuno saludable

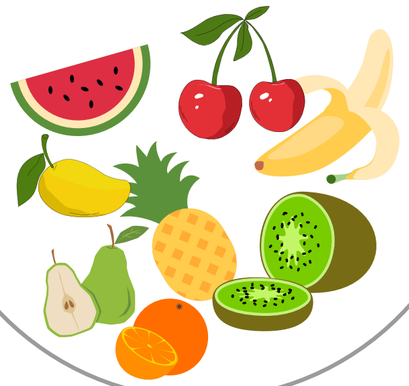
# 健康早餐的结构

## lácteo 奶制品

200ml leche 牛奶/
2 yogures 优格 /
70g queso fresco 奶酪

+

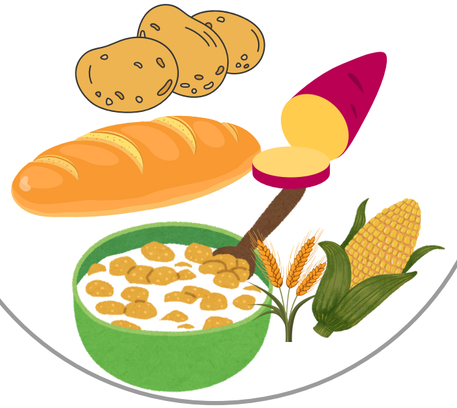
## frutas 水果



1 pieza de fruta de temporada
一个季节性水果

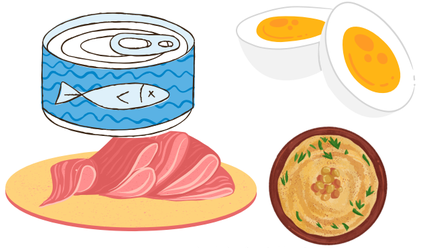
+

## farináceos 淀粉



1 bol de cereal o copos de avena 一碗麦片或者燕麦/ 2-3 reb de pan 两三片面包/ 1 maíz 一根玉米/ 1 boniato al vapor 一根红薯

## Proteina 蛋白



lata de atún 金枪鱼罐头/ huevo cocido 煮鸡蛋 / pavo 火腿 / hummus 鹰嘴豆泥

+

## Frutos secos 干果

frutos secos干果 / semillas 种子/ frutas desecadas 干水果

# Para combinar con el desayuno, la media mañana puede elegir...

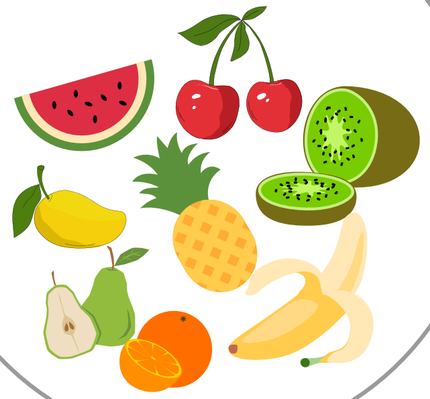
## 与早餐相结合，上午的点心可以选...

### lácteo 奶制品

200ml leche 牛奶/
2 yogures 优格 /
70g queso fresco 奶酪

+

### frutas 水果



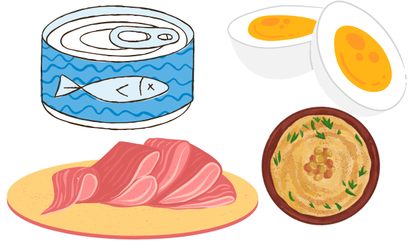
1 pieza de fruta de temporada
一个季节性水果

+

### farináceos 淀粉

1 bol de cereal o copos de avena 一碗麦片或者燕麦/ 2-3 reb de pan 两三片面包/ 1 maíz 一根玉米/ 1 boniato al vapor 一根红薯

### Proteina 蛋白



lata de atún 金枪鱼罐头/ huevo cocido 煮鸡蛋 / pavo 火腿 / hummus 鹰嘴豆泥

+

### Frutos secos 干果

frutos secos干果 / semillas 种子/ frutas desecadas 干水果

# 1.PORRIDJE DE AVENA

Ingredientes:

- Copos de avena: 4 cucharadas soperas por persona
- Leche o bebida vegetal: un vaso 200ml por persona
- Toppings: a elegir según gustos: fruta, frutos rojos, frutos secos, semillas, láminas de coco, fruta desecada, cacao puro, canela, crema de cacahuete, compota de fruta, dátiles, chocolate negro...

Preparación:

1. Enciende el fuego alto y calienta en una olla la leche o la bebida vegetal.
2. Cuando esté apunto de hervir, baja el fuego a medio e incorpora las 4 cucharadas de avena. Remueve y, luego, tapa durante 10 minutos para que el cereal se cocine.
3. Apaga el fuego, remueve y deja enfriar un poco mientras vas cortando la fruta. Y, puedes añadir algunos toppings como fruta, y/o frutos secos, y/o chocolate, etc.

# 1.燕麦粥

食材：

- 燕麦片：每人4汤匙
- 牛奶或植物奶 : 每人一杯200毫升
- 配料可以根据个人口味：水果、坚果、种子、椰子片、干果、纯可可、肉桂、花生酱、水果蜜饯、枣子、黑巧克力……

准备过程：

1. 开大火，在锅里加热牛奶或植物奶。
2. 快要沸腾时，将火调至中火，加入 4 汤匙燕麦。 搅拌，然后盖上盖子煮 10 分钟，让麦片煮熟。
3. 关掉火，搅拌并在切水果时让它稍微冷却。 而且，您可以根据口味添加一些配料，例如水果和/或坚果和/或巧克力等。

# 2. BOCADILLO DE PAN INTEGRAL CON TOMATE EN RODAJA, LECHUGA, Y ATÚN

Ingredientes:

- 1/2 barrita de pan integral
- 2 tomate
- 50 g atún en lata de aceite de oliva virgen
- Hojas de lechuga
- Opcional: queso para untar

Preparación:

1. Cortamos la barrita de pan integral en forma longitudinal，untamos el jugo de un tomate.
2. Cortamos el otro tomate en rodajas.
3. Sobre el tomate disponemos 50 g de atún en aceite de oliva virgen extra.
4. Colocamos sobre el atún 3 o 4 hojas frescas de lechuga. Si nos gusta con extra de tomate podemos añadir otra capa de rodajas, y si te gusta el queso, antes de cerrar el bocadillo podrías poner el queso para untar en otra capa del pan, y así lo cerramos.

# 2. 全麦面包配番茄片，生菜和金枪鱼

食材:

- 半条全麦面包
- 两个番茄
- 50 克 特级初榨橄榄油金枪鱼罐头
- 生菜叶

过程:

1. 将全麦面包纵向切开，然后按压一个番茄出汁涂抹上。
2. 把另一个番茄切成片。
3. 在番茄片上加入了 50 克金枪鱼和特级初榨橄榄油。
4. 我们将 3 或 4 片新鲜生菜叶放在金枪鱼上。 如果你喜欢番茄，可以再加一层。如果喜欢奶酪，在合上三明治之前，你可以把奶酪涂在面包的另一层上，三明治的方式就呈现出来了。

# 3. PAN DE MOLDE INTEGRAL TOSTADO CON CREMA DE CACAHUETES, PLÁTANO Y NUECES

ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de molde integral
- 1 plátano pequeño
- 1 cucharada sopera de crema de cacahuete (100% cacahuete)
- 4 nueces

1. Tostar el pan molde integral en la tostadora o en un saltén.
2. Mientras se tuesta, corta el plátano a rodajas quitando su piel.
3. Una vez las tostadas estén listas, unta la crema de cacahuete, dispón el plátano, y nueces por encima.

# 3. 烤全麦面包配花生酱、香蕉和核桃

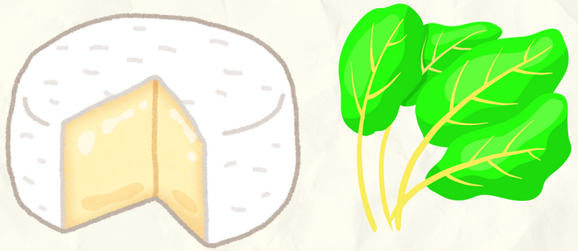
原料：

- 2片全麦吐司面包
- 1个小香蕉
- 1汤匙花生酱（100%花生）
- 4 个核桃

过程:

1. 在烤面包机或煎锅中烘烤全麦吐司面包。
2. 烘烤时，将香蕉去皮切成片。
3. 吐司烤好后，涂上花生酱，将香蕉和核桃分别放在上面。

# 4. CREP DE GARBANZO



Para 6 crepes (hechas en una sartén de 24cm), necesitas:

- 1taza/110gr harina de garbanzos
- 1taza/250ml agua
- 1 Cda AOVE (Aceite Oliva Virgen Extra)
- 1cda zumo de limón (suaviza el sabor fuerte de la harina de garbanzos)
- 1/2cdita de sal y especias o hierbas al gusto (cebollino, o cilantro, o comino en polvo, o cúcuma)
- añadir opcional: queso (queso rallado o queso brie), y hojas de espinaca

Elaboración:

1. Poner todos los ingredientes en un recipiente grande y remover con un tenedor.
2. Mezcla bien, quitando todos los grumitos.
3. Con un sartén antiadherente, echa la masa y mueve la sartén, levantándola unos segundos del fuego y haciendo círculos, para que se extienda de manera uniforme. Deja que se cocine, estará lista para darle la vuelta cuando salgan burbujitas por arriba.
4. Si te apetece, puedes enrollar con hojas de espinaca y queso rallado, quedaría rico.

# 4. 鹰嘴豆薄饼

对于 6 个薄饼（在 24 厘米平底锅中制作），您需要：

- 1 杯/110 克鹰嘴豆粉
- 1 杯/250 毫升水
- 1 汤匙 特级初榨橄榄油
- 1汤匙柠檬汁（软化鹰嘴豆粉的味道）
- 1/2 茶匙 盐和香料或香草（细香葱，或香菜，或小茴香粉，或姜黄粉）
- 可自选添加：奶酪 (布里奶酪或者磨碎的奶酪）和菠菜叶

过程:

1. 将所有食材放入大的容器中，用叉子手动搅拌。
2. 混合搅拌均匀后，除去所有气泡。
3. 使用不粘平锅，倒入面团并不停晃动平锅，将其从火上移开几秒钟并画圈，使其均匀分布。当上面出现气泡时就可以翻面了。
4. 如果你喜欢的话，也可以加点菠菜叶和奶酪卷起来，一定很好吃。

# Respuesta de las encuestas 问卷调查回答

1.En una alimentación saludable se recomienda priorizar el consumo de arroz integral en comparación con el arroz blanco por tener más fibra.

在健康饮食中，与白米相比，建议优先食用全谷大米，因为后者含有更多纤维。

61.1%  creen que es cierto, 5.6% creen que es falso y 30.6 % no lo saben
61.1% 觉得是真的，5.6% 觉得是假的，30.6% 不知道

# Respuesta de las encuestas 问卷调查回答

2.No se recomienda el consumo de fruta por la noche ya que tiene un elevado contenido de azúcar y puede dificultar la digestión..

不建议晚上吃水果，因为水果含糖量高，不易消化。

41.7% creen que es cierto, 44.4%  creen que es falso, y 9% no lo saben
41.7% 认为是正确，44.4% 认为是错误，11.1% 认为不知道

# Respuesta de las encuestas 问卷调查回答

3. El consumo de leche está asociado con la diarrea y el dolor abdominal.

喝牛奶可引起腹泻和腹痛。

50% creen que es cierto, 33.3% creen que es falso, 13.9% no lo saben
50% 认为是真的，33.3% 认为是假的，13.9% 不知道

# Respuesta de las encuestas 问卷调查回答

4. El consumo de líquidos (agua, infusión, sopa,..) calientes es más beneficioso en comparación con líquidos a temperatura ambiental.

饮用温热液体（水、茶、汤等）比常温液体更有益。

69.4% creen que es cierto, 19.4% creen que es falso, 8.3% no lo saben
69.4% 认为是真的，19.4% 认为是假的，8.3% 不知道

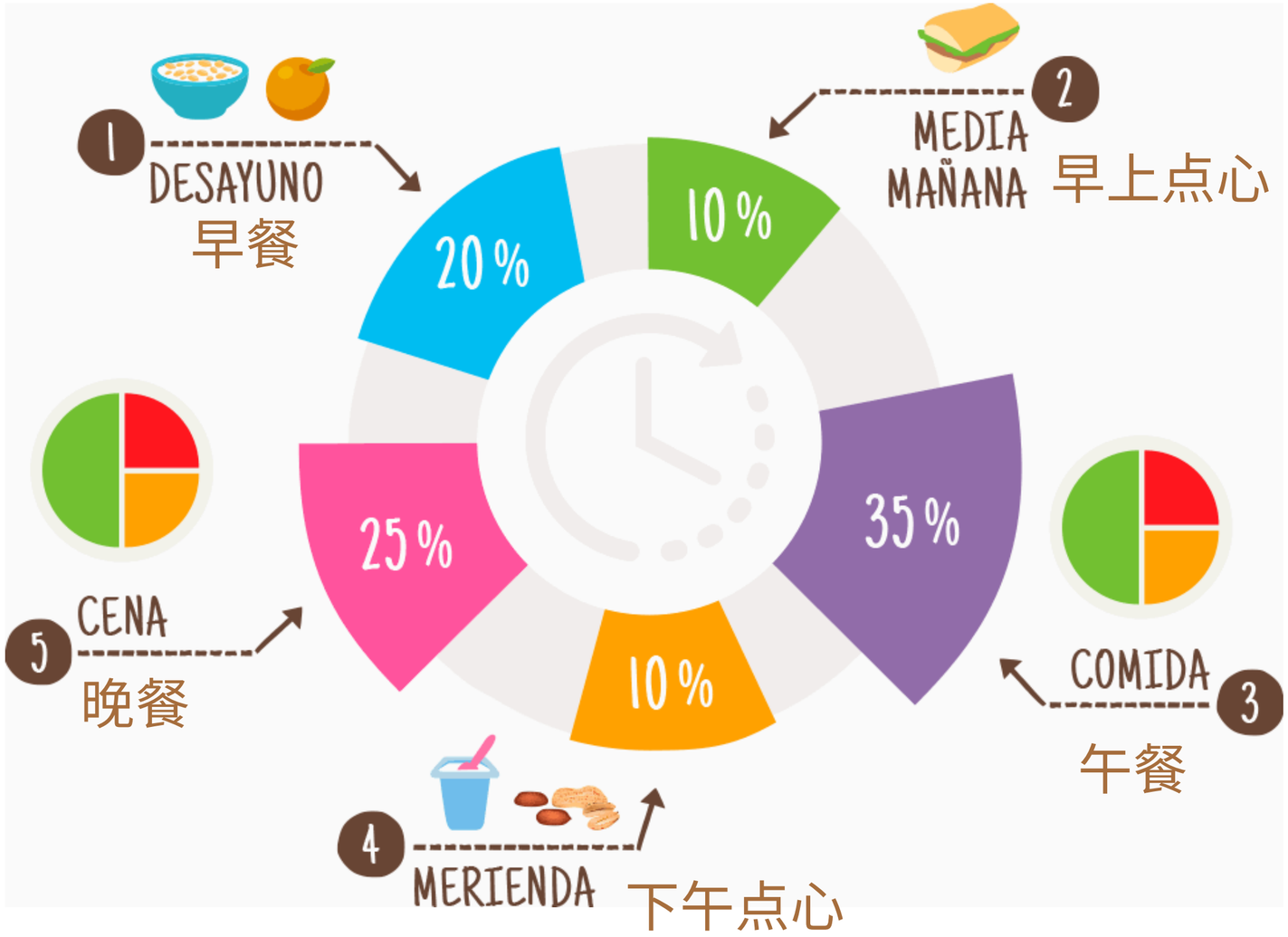
# Frecuencia de consumo

| | | | |
|---|---|---|---|
| HORTALIZAS | 2 al día, como mínimo, en el almuerzo y la cena | CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LEGUMBRES | no más de 2 veces al día, alternando |
| FRUTAS | 3 al día, como mínimo | CARNE | 3-4 veces a la semana (máximo 2 veces a la semana carne roja) |
| FARINACEOS INTEGRALES | en cada comida | PESCADO | 3-4 veces a la seman |
| FRUTOS SECOS | 3-7 puñados a la semana | HUEVOS | 3-4 veces a la semana |
| LÁCTEOS | 1-3 veces al día | LEGUMBRES | 3-4 veces a la semana |

# 食物消费频率

| | | | |
|---|---|---|---|
| 蔬菜 | 一天两次,至少，午餐和晚餐 | 肉,鱼，蛋，和豆 | 不超过一天2次，换着吃 |
| 水果 | 一天三份，最少 | 肉 | 一周3到4次<br>(最多一周2次红肉) |
| 全麦食物 | 每顿 | 鱼 | 一周3到4次 |
| 干果 | 一周3到7把 | 鸡蛋 | 一周3到4次 |
| 奶制品 | 一天1到3次 | 豆 | 一周3到4次 |

# Planifica sus comidas del día
# 计划您每天的膳食



# Ejemplo saludable de cómo repartir las comidas a lo largo del día
# 如何在一天中分配健康的膳食