**TRAINING FICHE TEMPLATE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Módulo 2. Unidad 3 |
| **Title** | Legumbres, pescado, huevos y queso curado |
| **Keywords** | Legumbres, pescado, huevos, queso curado |
| **Topic/Area** | |  |  | | --- | --- | |  | 1: General issues on healthy and low-impact food | | x | 2:  Typical local products and varieties (basic and advanced) | |  | 3: Traditional food preservation/conservation techniques | |  | 4: Food elaboration/consumption techniques / according to Food Pyramid | |  | 5: Traditional, local and heritage related recipes | |
| **Level** | Advanced |
| **Description/Contents**  **(2000 characters max.)** | En la pirámide de la dieta Mediterránea, los productos como las legumbres, el pescado y los huevos deben estar presentes semanalmente en la dieta, al menos 3- 4 raciones a la semana son necesarias.  Los productos mencionados anteriormente tienen en común su alto contenido en proteínas, algunas de origen vegetal y otras de origen animal. Este macronutriente es necesario para la formación de los músculos y los tejidos.  Las legumbres son semillas carnosas de plantas coloridas (soja, guisantes, garbanzos, lentejas pardinas, verdinas, habichuelas, cacahuete, habas secas, chía). Productos de gran valor nutricional ya que proporcionan hidratos de carbono de absorción lenta (almidón) y grasas “sanas” que aportan energía al cuerpo y fibra así como alto contenido en proteína, importantes en la formación de tejidos y músculos (20-30%), tantas como la carne, aunque son de menor valor biológico que estas, pero si las combinas con cereales pueden ser muy nutritivas. Son alimentos que presentan minerales (calcio, potasio, zinc) y vitamina B.  En cuanto a los huevos, normalmente se consumen procedentes de las gallinas. Son un producto de gran valor nutricional puesto aportan una proteína de alto valor biológico y de origen animal conocida como “patrón”. Según el sistema de producción, se denominan: huevos de gallinas en jaula, huevos de gallinas criadas en suelo, huevos de gallinas camperas y huevos de producción ecológica. Por su tamaño, se clasifican en XL (>73gr), L (63-73gr), M (53-63 gr) y S (<53 gr).  El pescado es una importante fuente de proteínas, vitaminas (niacina y grupo B) y minerales (calcio, hierro y yodo). El aporte de grasas es muy interesante puesto que son ricas en Omega-3. Nutricionalmente se clasifican en:  Blancos o magros (< 5% grasa) como la merluza, pescadilla, lenguado.  Semigrasos (5-10% grasas): dorada, mero, salmonete.  Azules o grasos: (>10% grasa) boquerón, sardina, atún, salmón.  El queso curado es un derivado lácteo que se obtiene separando el agua de la leche y por el que se obtiene un concentrado de proteínas, vitaminas, sales minerales y grasas de fácil absorción. Este tipo de queso es sometido a un proceso de curación por el que se secan y se aplican técnicas de conservación como el ahumado o el salado, obteniendo una textura más dura y seca, sabor más intenso, aroma fuerte y conservación más duradera. El tiempo de curado se establece entre los 4 y 7 meses. |
| **Benefits/Advantages**  **(1000 characters max.)** | Las legumbres se consideran una buena fuente de fibra por lo que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejoran los procesos digestivos y proporcionan sensación de saciedad. Son productos relativamente baratos y presentan infinidad de aplicaciones en la cocina, desde guisos calientes en invierno a ensaladas frías en verano. Combinados con otros alimentos como carnes y verduras, se convierten en un gran aliado para la salud. Las legumbres no contienen gluten por lo que se hacen ideales para la población celiaca o que presenta sensibilidad a la proteína del gluten.  Los huevos contienen una proteína de alto valor biológico por la cantidad de aminoácidos presentes, minerales como calcio, hierro y vitaminas A y D (tiamina y riboflavina). A pesar de tener un alto contenido de colesterol en la yema, según hallazgos recientes, la mayor parte de esta grasa es insaturada, y se considera una buena opción nutricional, ya que el colesterol dietético apenas afecta a los niveles de colesterol plasmático presentes en la sangre en individuos sanos.  El queso, aparte de las proteínas y vitaminas, aporta calcio, tan necesario para la formación y el mantenimiento de los huesos. Sin embargo, el queso curado aporta una cantidad de grasa saturada mayor por lo que se debe vigilar su consumo.  El pescado aporta grasas poliinsaturadas y Omega 3 que reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. |
| **Representative Products** | Legumbres (guisantes, habas, lenteja roja, lenteja beluga, garbanzo, cacahuete, etc.)  En Andalucía destaca la cabra Payoya que ofrece una leche de gran calidad, base de la producción quesera.  Las características de las gallinas del tipo mediterránea son el color blanco de su orejilla, su peso ligero y su tamaño mediano. La mejor raza de gallina mediterránea para la producción de huevos es la Leghorn Blanca. Otras razas del tipo mediterráneo son Armiñada, Azul, Blanca, Caniza, Franciscana, Negra and Perdiz. |
| **Risks management** | En los huevos hay que tener especial cuidado ya que pueden ser un medio de crecimiento bacteriano, por ejemplo, salmonella. Es preferible abrir los huevos en el momento de uso y utilizar productos pasteurizados.  Además, la clara contiene linsozima, un bactericida natural que, al contacto con el aire pierde su poder protector.  Los productos lácteos y derivados, como el queso curado, contienen lactosa que afectan a una parte de la población que presentan intolerancia. |
| **Language** | Español |
| **Country** | España |
| **Providing Partner** | IES La Rosaleda |
| **Further references** | -[Instituto de Estudios del Huevo | Información sobre el huevo: producción, composición y papel en la alimentación y la salud. Promoción de la investigación y divulgacion sobre el huevo (institutohuevo.com)](https://www.institutohuevo.com/)  -[Pazo de Vilane: Huevos camperos de gallinas en libertad](https://pazodevilane.com/es/)  -[Queso Curado | Características, Procedencia, Recetas (quequesos.es)](https://www.quequesos.es/quesos/queso-curado/)  -[FAO - Noticias: Italia y la FAO buscan concienciar sobre los beneficios de la dieta mediterránea](http://www.fao.org/news/story/es/item/1208615/icode/#:~:text=La%20dieta%20mediterr%C3%A1nea%20promueve%20la%20producci%C3%B3n%20alimentaria%20y,supermercados%20y%20puntos%20de%20venta%20de%20comida%20r%C3%A1pida.)  -[Alimentación sana (who.int)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet) |