



CONVIDA+

CHANGING EATING HABITS FOR HEALTHY AND SUSTAINABLE AGEING

Comer Bien - Vivir Bien

Consejos de nutrición y recetas deliciosas para personas mayores





1 PROYECTO

CONVIDA+
CHANGING EATING HABITS FOR HEALTHY AND SUSTAINABLE AGEING

3 SOCIOS



Se recibe la subvención para comenzar a ejecutar el Proyecto CONVIDA +.



60.000
EUROS

9 TALLERES

Taller de cocina, mindfullnes, sostenibilidad, etiquetado...

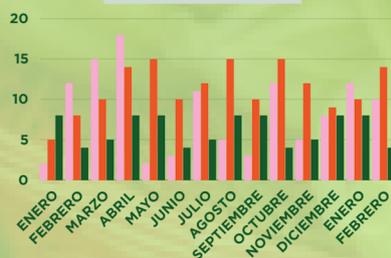
3 visitas de estudio.



10
EXPERTOS



14 MESES



12

Recetas de comidas creadas por las personas participantes del Proyecto.



100 
beneficiarias directas

Estimadas y estimados,

La comida es una parte importante de nuestras vidas, desde la infancia hasta la vejez. Nos vincula a momentos con amigas y amigos, familiares y compañeras y compañeros de trabajo. Pasamos mucho tiempo comiendo e incluso más comprándola y cocinando nuestros platos. Pero, ¿realmente sabemos cómo comer adecuadamente, qué es saludable y qué no es bueno para nuestro cuerpo, y cómo nuestras elecciones afectan al medio ambiente?

Aquí es donde entra en juego el Proyecto Convida+. Hemos investigado tres aspectos de la nutrición: comida saludable, comida sostenible y alimentación consciente. Adaptamos nuestros hallazgos a las personas mayores de Italia, Eslovenia y España, creando un concepto de alimentación fácil de seguir que promueve el bienestar común en la nutrición.

En estas páginas, encontrarás algunos consejos de nutrición y, lo más importante, nuestro amor por la comida. Junto con adultos mayores de Italia, Eslovenia y España, seleccionamos doce recetas tradicionales. Este folleto no solo comparte lo que aprendimos, sino que también celebra la alegría de probar cosas nuevas en la cocina. Esperamos que encuentres inspiración para cambiar tu rutina de cocina y disfrutar de algunas aventuras deliciosas.

Te deseamos un buen tiempo aprendiendo y explorando nuevas recetas.



Alenka, Ana, Giada, Javier, Nicola, Primoz, and Ylenia.

Nutrición y las personas mayores

Tres conceptos del Proyecto Convida+

Concepto 1: Alimentación saludable y nutrición como elemento para prevenir dependencias y enfermedades

El envejecimiento es un proceso natural que implica cambios en diferentes sistemas del cuerpo humano. Estos cambios pueden llevar a una disminución en la calidad de vida, aumentando la vulnerabilidad de las personas mayores a enfermedades crónicas y degenerativas. Una de las herramientas más poderosas para prevenir enfermedades en la población mayor es la alimentación saludable. Una dieta saludable puede prevenir hasta un tercio de las muertes en todo el mundo y es esencial para el mantenimiento de la salud y el bienestar en todas las edades.

Concepto 2: La importancia de la conciencia emocional para cambiar hábitos alimenticios

La cultura relacionada con la alimentación difiere profundamente según la población. En las sociedades occidentales, la comida se percibe cada vez más como combustible, para ser consumida rápidamente. En el área mediterránea, sin embargo, la concepción de la comida está vinculada a la idea de placer, compartir y socialidad. La técnica de mindfulness nos muestra cómo disfrutar del momento y también puede implementarse en la enseñanza de la nutrición, enseñándonos a cambiar nuestros hábitos alimenticios y centrándonos en la observación de nuestro plato, experimentando el sabor, viviendo el momento. Todo esto puede hacer que comer ya no sea un hábito o rutina automática, sino un momento de reflexión y meditación.

CONCEPTO 3: Alimentación y nutrición como elementos para respaldar una vida más sostenible

El camino hacia una sociedad sostenible no es posible sin un cambio en la forma en que comemos. La comida es más que lo que consumimos. Es uno de los componentes básicos de nuestras sociedades y culturas. La buena comida nos mantiene saludables y nos ayuda a alcanzar nuestro potencial. Pero la forma en que producimos, vendemos y consumimos alimentos está dañando nuestro medio ambiente. Esto puede cambiar, a nivel global y personal. La comida sostenible es: principalmente vegetariana, producida de manera sostenible, producida localmente, estacional, procesada lo menos posible, empaquetada lo menos posible, y que no termine en residuos.

Debemos ser conscientes de que cada uno de nosotros (incluidos las personas mayores) puede dar pequeños pasos que contribuyan a un entorno más saludable.



RECETA DE PUCHERO CANARIO



INGREDIENTES:

- Agua.
- 300g de garbanzos crudos.
- 500g de costillas frescas de res.
- 1 cebolla.
- 1 calabacín.
- 1 mazorca.
- Sal.
- Azafrán.
- 500g de calabaza.
- 4 dientes de ajo.
- 500g de batata.
- 500g papas.
- Col: 1/2 unidad.
- 2 Zanahorias.
- 500g habichuelas.
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

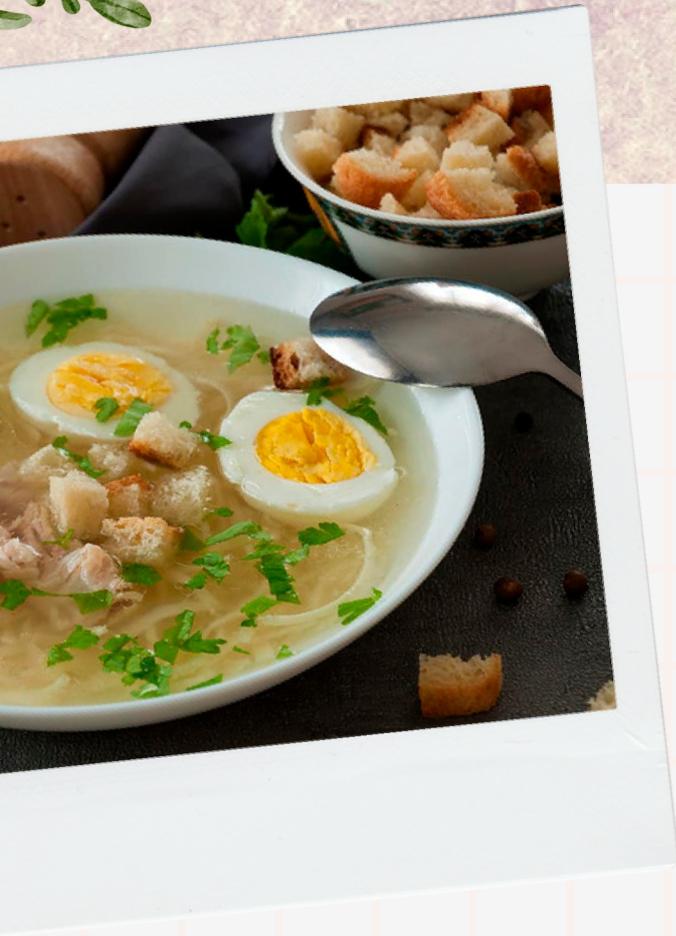


INSTRUCCIONES:

1. Colocar una olla al fuego alto con 2L de agua, añadimos la carne y cuando hierva la carne añadimos los garbanzos, la cebolla partida en dos, 4 dientes de ajo y el AOVE.
2. Una vez se esté terminando de cocinar los ingredientes (1h aprox), añadimos la zanahoria, la mazorca de maíz, la 1/2 col cortada a la mitad, las habichuelas, el calabacín partido a la mitad, la calabaza con piel partida en 4 trozos y añadimos un poco de sal y azafrán. Cocinamos a fuego medio durante 10 min.
3. Una vez se están terminando de cocinar los ingredientes añadimos la batata y la papa cortada en trozos grandes, cocinamos durante otros 40 min.
4. Lo dejamos reposar unos 15 min.
5. Antes de comer se recomienda añadir un poco de aceite de oliva virgen y vinagre de vino al gusto.
6. ¡A disfrutar!



RECETA DE SOPA DE POLLO



INGREDIENTES:

- Medio pollo fresco.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos entera.
- 1 o 2 zanahorias.
- Sal al gusto.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 150 g de fideos pequeños del nº1.
- 2 huevos.
- Agua.
- 2/3 hojas de hierbabuena.
- Azafrán.
- 4 huevos.



INSTRUCCIONES:

1. En una olla añadimos 2 L de agua, 1 cebolla entera, la cabeza de ajos previamente pelados, las zanahorias, la sal, y 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.
2. Una vez el agua hierva, se añade el pollo (hasta que esté cocinado el pollo). En otra olla, cocemos durante 10/15 minutos los 2 huevos y los apartamos.
3. Cuando el pollo esté guisado, le quitamos la piel, lo desmenuzamos y colamos el agua de cocción del pollo con todos los ingredientes y volvemos a cocinar este agua. Cuando este agua esté hirviendo, añadimos el pollo desmenuzado, los fideos y el azafrán durante 8 minutos, una vez hecho añadimos la hierbabuena.
4. Servimos en platos y añadimos los huevos cocidos picados por encima.
5. ¡A disfrutar!



RECETA DE BACALAO ENCEBOLLADO



INGREDIENTES:

- 1,5 kg bacalao desalado.
- 3 cebollas.
- 4 dientes de ajo.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 400 g de tomate natural triturado.
- 1 vaso de vino blanco 250ml.
- Una pisca de orégano.
- 100 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra.



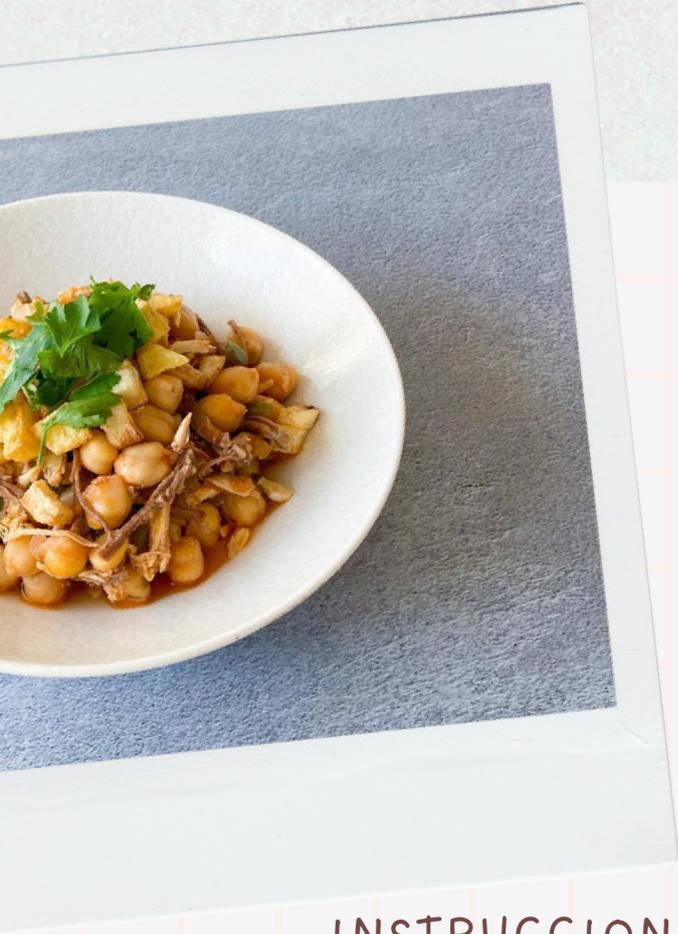
INSTRUCCIONES:

1. En una olla comenzamos a guisar el bacalao en agua durante 15 min. Reservamos una vez terminado.
2. Comenzamos a preparar el sofrito, para ello picamos la cebolla en juliana, el pimiento rojo y verde en tiras y el ajo muy picado. Una vez estén troceados esos ingredientes los sofreímos en una sartén.
3. Añadir el tomate triturado y el vino blanco al sofrito Cocinar a fuego medio durante 10 minutos, hasta que la cebolla esté bien pochada.
4. Luego escurrimos bien el bacalao y lo añadimos entero al sofrito y cocinamos a fuego medio durante 4 minutos más. Acompañar con papas guisadas.
5. ¡A disfrutar!





RECETA DE ROPA VIEJA CANARIA



INGREDIENTES:

- 1 kg de garbanzos.
- Sal al gusto.
- Laurel, tomillo y perejil.
- Pollo.
- 1 cebolla.
- 2-3 dientes de ajos.
- Aceite de Oliva Virgen Extras.
- Pimientos.
- Vino blanco.
- Pasas.
- Pimentón.
- Tomate natural triturado.



INSTRUCCIONES:

1. En una olla, añadimos los garbanzos y cubrimos con agua, añade sal y laurel y cocinamos durante 60 minutos.
2. En otra olla, añadimos agua y cocemos la carne (quitando la piel de los muslos del pollo), se añade 1 cebolla entera con 2-3 dientes de ajos, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y un poquito de sal. Una vez cocido el pollo, lo desmenuzamos y lo reservamos, también reservamos un poco del agua de cocción.
3. En una sartén, añade Aceite de Oliva Virgen extra, la cebolla picada en trocitos pequeños, los pimientos, los ajos, el tomillo, el laurel y vamos removiendo hasta cocinen.
4. En otra olla grande, añadimos un poco de agua de cocción del pollo, un chorro de vino blanco, la cebolla, las pasas, los pimientos, los ajos ... una cucharadita pequeña de pimentón y el tomate natural triturado (debe de estar muy maduro).
5. Machacamos 2-3 ajos con el perejil y se lo añadimos y vamos removiendo.
6. Una vez preparada esta salsa, añadimos la carne y vamos removiendo, una vez estén bien unidos los ingredientes, escurrimos los garbanzos y los añadimos, si vemos que está muy seco, añadimos un poco de agua de la de cocción del pollo.
7. Opcionalmente, podemos decorar con algunas patatas fritas cortadas en dados y perejil picado.
8. ¡A disfrutar!



RECETA DE ARROZ CON LECHE



INGREDIENTES:

- 1 Taza de arroz redondo.
- 2 L de leche.
- 1 Cáscara de limón
- 1 palito de canela en rama.
- 1 cucharada de mantequilla.
- Canela en polvo.
- 1 o 2 g de sal.
- 1 cucharada de sucralosa.



INSTRUCCIONES:

1. Ponemos la leche en una olla al fuego, añadimos la cucharada de mantequilla, el palito de canela, la sal, el arroz, la sucralosa y la cáscara de limón.
2. Removemos a fuego lento unos 50-60 minutos.
3. Retiramos del fuego y le quitamos la cáscara del limón y el palito de canela.
4. Una vez retirado lo anterior, servimos en cuencos y decoramos con canela en polvo por encima.
5. ¡A disfrutar!





RECETA DE MOUSSE DE PLÁTANO



INGREDIENTES:

- 4 plátanos maduros.
- 400 ml de nata de montar baja en grasa debe de estar muy fría (con que tenga un 35% de grasa es suficiente para que se monte correctamente).
- Zumo de medio limón.
- 1 cucharada de mantequilla.

INSTRUCCIONES:

1. Pelamos los plátanos y los trituramos junto con la mantequilla, dejamos reservar algunas rodajas de plátanos para decorar. Para que los plátanos no se oxiden, añadimos el zumo de medio limón. Con este sencillo truco nos quedará una mousse mucho más bonita.
2. Montamos la nata hasta que se ponga cremosa (uno de los secretos de una nata montada perfecta es que esté muy fría, además el bol en el que la vayamos a montar lo podemos poner en el congelador para conseguir un resultado óptimo).
3. Fusionamos la nata con el plátano. Haremos movimientos envolventes para que nos quede una mousse perfecta con una textura esponjosa.
4. Ponemos en vasitos y decoramos con las rodajas de plátano previamente reservadas.
5. Para tomarlo más frío podemos dejarlo enfriar durante 2-3 horas.
6. ¡A disfrutar!



RECETA DE TARTA DE CALABAZA



INGREDIENTES:

- 1kg de calabaza.
- 4 huevos.
- 250g de harina de avena.
- 350 ml de leche evaporada.
- 350ml de leche semidesnatada.
- 4 dátiles.
- Ralladura de limón.
- Canela en polvo.
- 100 ml de aceite de Oliva Virgen Extra.

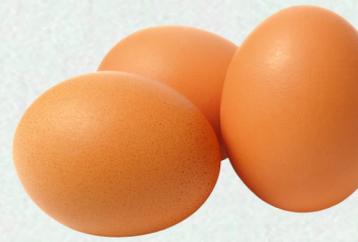
INSTRUCCIONES:

1. En una olla con agua hervimos la calabaza durante 20 minutos. Apartamos y escurrimos bien con la ayuda de un colador.
2. Añadimos todos los ingredientes excepto la calabaza en un bol y trituramos bien. Una vez esté todo triturado añadimos la calabaza cocinada y volvemos a triturar todos los ingredientes.
3. Precalentamos el horno a 180°C. En un molde redondo de unos 26cm de diámetro previamente engrasado con Aceite de Oliva Virgen Extra y vertemos la mezcla. Cocinamos en el horno durante 30 min. Para saber si está cocido, pinchamos nuestro bizcocho con un tenedor, si sale limpio ya estaría listo.
4. Dejamos reposar unos minutos y metemos unas horas en la nevera.
5. ¡A disfrutar!





RECETA DE HUEVOS FANTASÍA



INGREDIENTES:

- 6 huevos duros.
- Alcaparras.
- Atún.
- Anchoas.
- Mayonesa (opcional).

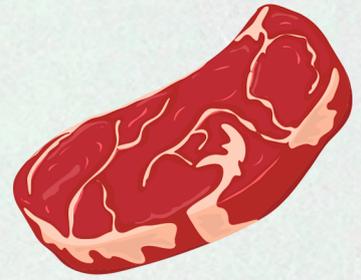
INSTRUCCIONES:

1. En una olla, cocina los 6 huevos.
2. Una vez estén guisados, corta los huevos por la mitad.
3. Retira la yema y colócala en un bol y, con ayuda de un tenedor, desmenúzala.
4. Trocear juntos el atún, las anchoas y las alcaparras y unirlos a las de yemas. También se le puede añadir mayonesa, si es casera, mejor.
5. Con la mezcla que se obtiene, se formaran bolitas y se colocaran en el espacio que deja la yema.
6. Sugerencia: se pueden servir los Huevos Fantasía en un plato con una base de lechuga o Radicchio de Castelfranco.
7. ¡A disfrutar!





RECETA DE RAGÚ A LA FINANCIERA



INGREDIENTES:

- Perejil.
- Romero.
- Un trozo pequeño de canela en rama.
- Carne: debe ser una mezcla de carne picada de ternera, cerdo y ternera. También se pueden añadir salchichas y manteca de cerdo.
- Sal.
- Chile.
- Salsa de tomate.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Zanahoria.
- Apio.
- Cebollas y ajo.

INSTRUCCIONES:

1. Picamos muy finamente la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo.
2. En una sartén con aceite de oliva virgen extra, doramos lo picado anteriormente.
3. Cuando las verduras se hayan dorado, añadimos la carne picada y dejamos cocer unos minutos.
4. Después de 10 minutos agregamos la salsa de tomate y todas las especias (canela, clavo, chile, sal).
5. Agregamos agua y dejamos que el ragù se cocine durante al menos 3 horas.
6. Sugerencias: ¡Cuánto más se cocina, más sabroso queda! El ragù queda fantástico servido con Tagliatelle o con pasta casera.
7. ¡A disfrutar!





RECETA DE TIRAMISÚ



INGREDIENTES:

- 1 paquete de bizcochos.
- 500 gr de queso mascarpone.
- 3 huevos.
- Azúcar.
- Café.
- Cacao puro.

INSTRUCCIONES:

1. Separa las yemas de las claras y ponlas en dos boles diferentes.
2. Bate las claras hasta que suban.
3. Prepara el café y déjalo enfriar unos minutos.
4. Mientras tanto, mezcla el mascarpone, las yemas y el azúcar (la cantidad es al gusto, aunque se recomienda no excederse en azúcares refinados).
5. Agrega las claras y asegúrate de mezclar suavemente de abajo hacia arriba.
6. Remojar el bizcocho en el café y preparar la primera capa.
7. Cúbrela con la crema de Mascarpone y sigue creando capas hasta terminar.
8. Espolvorea la capa final con cacao.
9. A disfrutar. Sugerencia: ¡El tiramisú es mejor si se prepara el día antes de consumirlo!
10. ¡A disfrutar!





RECETA DE JOTA



INGREDIENTES:

- Para 6 L de sopa, sin carne, necesitaremos:
- 1-2 cebollas.
- 3 o 4 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.
- 3 o 4 patatas medianas.
- 500 g de frijoles marrones.
- 1,5 kg de remolacha amarga.
- 1 cucharadita de bayas de enebro.



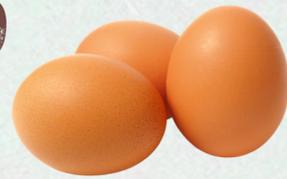
INSTRUCCIONES:

1. Necesitamos 2 o 3 ollas: una para los nabos, otra para las patatas y tres por si optas por judías secas en lugar de enlatadas.
2. Picamos la cebolla y los ajos, los rehogamos en el aceite de oliva, luego añadimos las patatas peladas y cortadas en trozos, un poco de sal y cubrimos con agua.
3. Hervimos las patatas hasta que estén blandas y las trituramos un poco (no echamos agua), y luego las añadimos al nabo, que se ha cocido aparte.
4. Luego añadimos el nabo agrio (sin lavarlo) y lo cubrimos con agua. Añadimos el laurel y las bayas de enebro. Una vez hierva todo, lo cocinamos durante aproximadamente una hora.
5. A continuación añadimos las patatas, como se describe anteriormente. Cuando las patatas estén en la olla añadimos todo el resto de ingredientes, incluidas las judías. Lavar previamente los frijoles enlatados a mano.
6. Revuelva todo y cocine por otros 10 minutos.
7. A disfrutar.





RECETA DE GACHAS DE MIJO AL HORNO CON MANZANA



INGREDIENTES:

- 2 dcl de gachas de mijo.
- 4 dcl de leche.
- 1 pizca de sal.
- 3 manzanas.
- 3 huevos.
- 1 cucharadita de miel.
- 1 cucharadita de mantequilla.
- Canela.
- Ralladura de limón.



INSTRUCCIONES:

1. En una olla, llevar la leche a ebullición y luego salarla.
2. Agrega el mijo y cocina durante 15-20 minutos. Revuelva la mezcla varias veces durante la cocción. Cuando esté cocido, déjalo enfriar.
3. Mientras tanto, pela y ralla las manzanas y mézclalas con la canela y la ralladura de limón. Separar las yemas y las claras en dos boles.
4. Bate las yemas con la miel y la mantequilla blanda y bate las claras hasta que estén firmes.
5. Agrega las yemas de huevo batidas a la mezcla enfriada, seguido de las manzanas.
6. Finalmente, incorpora las claras.
7. Vierte la mezcla en una fuente para hornear alargada previamente engrasada.
8. Hornea la masa durante 25-30 minutos en un horno precalentado a 180°C.
9. ¡A disfrutar!



RECETA DE GACHAS DE TRIGO SARRACENO CON CHAMPIÑONES



INGREDIENTES:

- 200 g de sémola de trigo sarraceno.
- 500 g de champiñones porcini frescos.
- 1 cebolla mediana.
- 5 cucharadas de nata fresca (o nata para cocinar).
- 50 gramos de mantequilla.
- 0,5 cucharadita de sal.
- 0,25 cucharadita de pimienta negra.
- Perejil y tomillo.
- 3 dientes de ajo.

INSTRUCCIONES:

1. Ponemos los granos de trigo sarraceno en una olla con agua y la sal a fuego medio durante 20 minutos.
2. Escurremos cuando se haya hinchado.
3. Lava y pica el perejil y el tomillo y lava los champiñones, después sécalos con papel de cocina.
4. Cortarlas en hojas de 5 mm de grosor. Pela y pica la cebolla y el ajo.
5. Calienta una sartén grande y derrite la mantequilla. Luego añade las cebollas a la sartén, sazona con sal y fría hasta que estén blandas. Agrega los champiñones, sofríe hasta que se doren, luego agrega el ajo y el tomillo. Revuelve todo y cuando los champiñones hayan soltado su jugo, agrega la nata, revuelve y agrega los granos de trigo sarraceno.
6. Condimentar con sal y pimienta. 8. Remueve nuevamente para distribuir los ingredientes y cocina 5 minutos más. Sirvelo en platos, espolvorea perejil y decore con hojas de lechuga o rodajas de tomate, si lo desea.
7. ¡A disfrutar!





INSTITUTO ANTON TRSTENJAK LIUBLJANA, ESLOVENIA



El Instituto de Gerontología Anton Trstenjak (IAT) es una ONG eslovena basada en una red bien desarrollada que se extiende por toda Eslovenia y trabaja a nivel nacional e internacional. El enfoque se centra en la implementación de programas sociales para el envejecimiento, el apoyo a los cuidadores informales y la promoción de buenas relaciones entre todas las generaciones. El IAT ofrece experiencia, conocimientos y experiencia en la evaluación de necesidades, encuestas, pruebas piloto, coordinación de proyectos, etc. Además, el IAT coordina el programa de la OMS "Comunidades Amigables con las Personas Mayores" en Eslovenia.



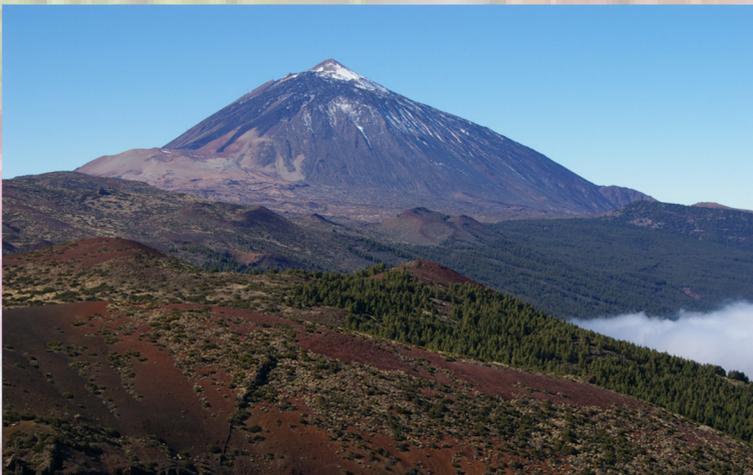


ACUFADE
TENERIFE, ESPAÑA



Acufade

ACUFADE es una ONG de Tenerife, Islas Canarias (España), con una larga experiencia en las áreas de cuidado para personas mayores y envejecimiento activo. Su misión y objetivo son brindar cuidado y promover el bienestar de las personas mayores, así como el de sus cuidadoras familiares. ACUFADE es reconocida no solo como proveedor de servicios, sino también y especialmente como impulsora de diversas iniciativas sociales y comunitarias de naturaleza solidaria. La organización también lleva a cabo varias actividades, proyectos y eventos con impacto internacional.





ISRAA
TREVISO, ITALIA

ISRAA
Istituto per Servizi di Ricovero
e Assistenza agli Anziani
Ricordi di ieri, gesti di oggi.

ISRAA es un proveedor público italiano de cuidados para personas mayores con sede en Treviso, al norte de Italia, cuyo objetivo es proporcionar la más alta calidad de atención y calidad de vida a las personas mayores que viven en sus hogares de ancianos y en sus espacios de convivencia inteligente. ISRAA también ofrece servicios diarios de cuidado y apoyo a los familiares de adultos mayores con demencia y Alzheimer. La organización es muy activa a nivel internacional y ha implementado varios proyectos de la Unión Europea y colabora con varias redes.

