



TALLER DE COCINA INTERGENERACIONAL

**CENTROS DE MAYORES DEL
DISTRITO PUENTE DE VALLECAS**



ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

- Experiencias Positivas de Relación.
- Enriquecimiento Mutuo.
- Liberación de estereotipos.
- Cambios y mejoras



TALLER DE COCINA INTERGENERACIONAL

- TRABAJO CONJUNTO CMM Y CMS.
- ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES en relación a la Alimentación, su preparación y actividad física.



OBJETIVOS

- **GENERALES**

- Contribuir al **INTERCAMBIO GENERACIONAL** que potencia la solidaridad entre las dos generaciones
- Favorecer la **INTEGRACIÓN** de las diferentes **GENERACIONES** de una sociedad plural
- Contribuir a **MEJORA CALIDAD DE VIDA** global a través de la adquisición de hábitos saludables y de la modificación de las conductas relacionadas con la alimentación y la actividad física en sentido favorable a la salud
- Entender la **ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA** como procesos ante los que cabe tener una **POSTURA ACTIVA** para que sean favorables a la salud y al bienestar.

- **ESPECÍFICOS**

- Extender la dieta mediterránea a la juventud
- Favorecer la adquisición de hábitos saludables entre los jóvenes
- Potenciar el papel de transmisores de valores culturales en los mayores
- Afianzar el conocimiento de la dieta mediterránea como patrimonio de nuestra cultura.

¿QUIÉNES SON LOS PARTICIPANTES?





ACTIVIDADES DE CENTRO

Tablero alumnos
←



METODOLOGÍA Y DESARROLLO DEL TALLER

- Diciembre 2012- Abril 2013.
- Zona pequeña: barrio de Entrevías
- Metodología abierta, flexible y participativa
- 5 SESIONES periodicidad mensual.

Contenidos de cada Sesión

- **SESIÓN 1**- Conceptos básicos de alimentación, nutrición, dieta mediterránea y actividad física.
- **SESIÓN 2**- Alimentación y nutrición. Dieta Mediterránea y Actividad Física.
- **SESIÓN 3**- Dieta Equilibrada y distribución de la alimentación a lo largo del día. Recetas y técnicas de cocina.
- **SESIÓN 4**- Técnicas de Compra y de Cocina. Recetas y técnicas de cocina.
- **SESIÓN 5**. Lectura de Etiquetas de Alimentos Envasados. Recetas y Técnicas de Cocina.

- **1ª SESIÓN: EXCLUSIVA PARA MAYORES.**

- **CONCEPTOS BÁSICOS.**
- **COMPROMISO DE MAYORES Y FORMACIÓN DE GRUPO.**
- **ELABORACIÓN 4 MENÚS.**

MENÚ DÍA 25 DE ENERO

PRIMER PLATO

REVUELTO DE SETAS ESPARRAGOS Y GAMBAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr. de setas
250 gr. de gambas
500 gr. de espárragos trigueros
1 ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal
Agua

PREPARACION

- Lavar los espárragos y trocearlos
- Ponemos a hervir 1 vaso de agua con un poco de sal y añadimos los espárragos. Dejar cocer unos 6 minutos
- Sacar los espárragos, escurrirlos y reservar
- Lavar la setas y trocearlas. Dejarlas sobre un paño para que se sequen.

- Poner en una sartén el aceite. Cuando este caliente añadir el ajo picado. Cuando este dorado añadir las setas y rehogarlas con el ajo
- A continuación se añaden los espárragos y las gambas y se rehoga todo. Cocinar a fuego medio. Remover de vez en cuando según se van haciendo aproximadamente durante unos 8 minutos.
- Rectificamos de sal al gusto. Servir caliente.

SEGUNDO PLATO

PIZZA DE VERDURAS



1 base de pizza (se compra en los congelados)
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla
1 calabacín
5 cucharadas de tomate frito
5 lonchas de queso de sandwich
3 cucharadas de queso rallado
1 loncha de jamón de york
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de sal

POSTRE

MACEDONIA DE FRUTAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 Plátanos
16 fresas
2 kiwi

2 manzana
2 naranja
2 cucharadas de sacarina
Hojas de menta

PREPARACION

- Se pelan los plátanos los kivi y las manzanas.
- Limpiamos las fresas bajo el chorro de agua fría y les retiramos el tallo.
- Cortamos toda la fruta en daditos y los colocamos en un bol
- Espolvoreamos en la fruta la sacarina y mezclamos bien
- Posteriormente exprimimos las naranjas y regamos con su zumo la fruta
- Picamos las hojitas de menta y las añadimos
- Tapamos el recipiente con plástico d cocina y dejamos reposar en el frigorífico durante 30 minutos como mínimo.
- Colocamos la macedonia en copas elegantes y servimos fresca y lista para comer.

➤ **RESTO DE SESIONES (2^a, 3^a, 4^a Y 5^a):**

▪ **PARTE TEÓRICA.**

▪ **PARTE PRÁCTICA.**

- **PARTE TEÓRICA**

- **Contenidos.**
- **Intercambio de opiniones y experiencias. Acuerdo Común.**



Ree

Liza







A group of seven students is seated at a long, light-colored table in a classroom. From left to right: a young man in a blue hoodie, a young man in a black vest, a young man in a black jacket, a woman in a black jacket, a young woman in a pink jacket, a young woman in a striped shirt, and a young woman in a black top. They are all looking towards the right side of the frame where the instructor is standing.

In the foreground, a young woman with short brown hair, wearing a green long-sleeved shirt, is seated at a table. She is looking down at an open notebook and writing with a red pen. On the table in front of her are several papers, a blue folder, and a black object, possibly a mobile phone.

A male instructor wearing a red and black plaid shirt is standing on the right side of the frame. He is gesturing with his hands as if speaking to the class. Only the right side of his face and his torso are visible.















• **PARTE PRÁCTICA**

- **Explicación y previa elaboración de los mayores.**
 - **Último día: Menú previamente elaborado y Cocina, paella, entrega diplomas y delantales.**













Breakdance
BY THE CITY OF
ANN ARBOR, MICHIGAN
[Logos]

[Notice text]

[Notice text]

[Notice text]

[Notice text]

**PLEASE
DONATE
YOUR
BOOKS**

[Notice text]

FUNNY
BY THE CITY OF
ANN ARBOR, MICHIGAN

USUALLY TO ALL
BY THE CITY OF
ANN ARBOR, MICHIGAN

[Notice text]

































Este Diploma se concede a
LEONOR CASTAÑO MARTOS

Por su destacada actuación en:

I TALLER DE COCINA INTERGENERACIONAL

Fecha

15 de marzo 2013

Firma











SALIDA



AL FINALIZAR EL TALLER...

- **SATISFECHOS Y CONTENTOS** POR HABER PARTICIPADO.
- HABÍAN **APRENDIDO COSAS NUEVAS JUNTOS**.
- HABÍAN **DISFRUTADO DE LA CONVIVENCIA**.
- **NUEVAS RELACIONES DE AMISTAD Y FORTALECIMIENTO** DE LAS EXISTENTES.
- **ENGANCHE** A ACTIVIDADES DE LOS CENTROS.
- **PERPECTIVA COMUNITARIA**: CONOCIMIENTO RECÍPROCO Y ENTENDIMIENTO MUTUO ENTRE PERSONAS QUE COMPARTEN Y CONVIVEN EN UN MISMO BARRIO Y POR TANTO NUEVOS VÍNCULOS Y REDES DE APOYO.
- **MOTIVACIÓN** A NIVEL PROFESIONAL PARA SEGUIR REALIZANDO ACTIVIDADES.

HAN DEMOSTRADO QUE:

- **JUNTOS**, INTERRELACIONÁNDOSE E **INTERCAMBIANDO** CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS, MAYORES Y JÓVENES SE HAN CONVERTIDO EN **PROTAGONISTAS** EN LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA.
- CON MÁS GRUPOS COMO ÉSTE EN LOS QUE SE TRABAJASEN DIFERENTES OBJETIVOS SERÍAMOS CAPACES DE **CONSTRUIR** UNA **SOCIEDAD CADA DÍA MEJOR PARA TODOS.**



Virginia Villanueva Romero
Trabajadora Social . Centros de
Mayores de Puente de Vallecas.

villanuevarv@madrid.es