

TALLER DE COCINA 31ENERO 2012

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN

Paella mixta:

El arroz constituye el alimento básico de una gran parte de la población mundial. El 88% de la producción mundial se consume en Extremo Oriente y en algunas áreas de África y Sudamérica. La composición del arroz comercial depende del procesado o tratamiento llevado a cabo, especialmente en lo relativo al contenido en fibra dietética, lípidos, vitaminas y minerales. El almidón es el principal componente del arroz (70-80%) y presenta un bajo contenido en proteínas (7%). La digestibilidad y el valor biológico de las proteínas es elevado. El arroz se caracteriza por el contenido en vitaminas del grupo B, especialmente B₁, pero la eliminación de la cáscara la reduce hasta el 80%. Presenta un bajo contenido en potasio y su elevado contenido en potasio.

Descripción	Ingredientes		
	Unidad	Cantidad	Cocción
Arroz blanco	gr.	100,00	Sin cocción
Aceite de oliva	gr.	25,00	Sin cocción
Langostino	Unidad(25g)	2,00	Sin cocción
Conejo, Liebre	gr.	85,00	Sin cocción
Ajos	gr.	3,00	Sin cocción
Tomate	gr.	50,00	Sin cocción
Pollo, bruto sin deshuesar	gr.	100,00	Sin cocción
Almeja-Chirla	gr.	80,00	Sin cocción

Componente	Cantidad	Valoración nutricional
Proteínas (g)	60,6	
Lípidos (g)	38,1	
Carbohidratos (g)	79,8	
Energía (kcal)	904,5=3781 KJ	



MINERALES

Fósforo (mg)	833,7	Sodio (mg)	281,1	Flúor (µg)	50,5
Magnesio (mg)	129,3	Potasio (mg)	1028,4	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	201,1	Yodo (µg)	19,6	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	4,6	Selenio (µg)	21,0	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	5,8	Cobre (µg)	342,9	Molibdeno (µg)	0,0

VITAMINAS

Vitamina C (mg)	25,7	Piridoxina B6 (mg)	1,3	Ácido Fólico libre (µg)	18,1
Tiamina B1 (mg)	0,2	Vitamina A (retinol)(µg)	159,0	Ácido Fólico total (µg)	39,9
Riboflavina B2 (mg)	0,3	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	9,0
Ácido Nicotínico (mg)	21,7	Vitamina E (mg)	5,8	Biotina (µg)	0,0

ACIDOGRAMA

Saturados (g)	6,9	Monoins at. (g)	22,0	Poliins at. (g)	3,7	EPA (g)	0,1
C 14:0 (g)	0,3	C 16:1 (g)	0,9	C 18:2 (g)	3,2	DHA (g)	0,1
C 16:0 (g)	5,2	C 18:1 (g)	20,9	C 18:3 (g)	0,3	Coolesterol (mg)	231,2
C 18:0 (g)	1,1					MCT (g)	0,0

AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	25,0	Cistina (mg)	0,5	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	957,4	Fenilalanina (mg)	786,1	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	1025,2	Tirosina (mg)	6,0	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	1577,8	Valina (mg)	1019,4	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	1637,8	Arginina (mg)	9,0	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	499,4	Histidina (mg)	6,5	Ácido Glutámico (mg)	0,0

OTROS

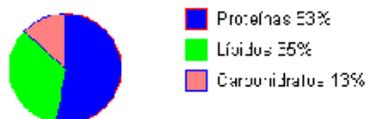
Fibra Alimentaria (g)	1,08
Etanol(g)	0,00

Dorada al papillote:

La dorada es un pescado semigraso. Como cualquier otro pescado, sus componentes principales son: agua, proteínas y lípidos. Estos componentes tienen máxima importancia en lo referente a su valor nutritivo, textura, características sensoriales y capacidad de almacenamiento. Los restantes componentes son los hidratos de carbono, las vitaminas y los minerales, y se hallan en menor cantidad, aunque también desempeñan un papel esencial en la nutrición. El contenido en agua, lípidos y proteínas depende de diversos factores. Las fluctuaciones mayores y más espectaculares se refieren al contenido en agua y lípidos de las especies grasas. También existen diferencias significativas de la composición entre los diferentes músculos y órganos.

Descripción	Ingredientes	
	Unidad	Cantidad Cocción
Dorada	gr.	150,00 Sin cocción
Judías tiernas	gr.	25,00 Sin cocción
Zanahoria	gr.	25,00 Sin cocción
Puerros	gr.	20,00 Sin cocción
Pimiento	gr.	25,00 Sin cocción
Champión y otras setas	gr.	35,00 Sin cocción
Vino de mesa	gr.	8,00 Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	33,7
Lípidos (g)	9,9
Carbohidratos (g)	8,0
Energía (kcal)	260,9=1091 KJ



MINERALES

Fósforo (mg)	78,4	Sodio (mg)	32,0	Flúor (µg)	14,7
Magnesio (mg)	23,8	Potasio (mg)	423,1	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	44,8	Yodo (µg)	16,3	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	1,2	Selenio (µg)	5,5	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	0,3	Cobre (µg)	107,8	Molibdeno (µg)	0,0

VITAMINAS

Vitamina C (mg)	42,8	Pyridoxina B6 (mg)	0,2	Ácido Fólico libre (µg)	13,4
Tiamina B1 (mg)	0,1	Vitamina A (retinol)(µg)	1115,0	Ácido Fólico total (µg)	21,6
Riboflavina B2 (mg)	0,2	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	0,0
Ácido Nicotínico (mg)	2,1	Vitamina E (mg)	0,8	Biotina (µg)	0,0

ACIDOGRAMA

Saturados (g)	2,1	Monoins at. (g)	2,4	Polins at. (g)	1,7	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,0	C 16:1 (g)	0,0	C 18:2 (g)	0,0	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	0,0	C 18:1 (g)	0,0	C 18:3 (g)	0,0	Coolesterol (mg)	0,0
C 18:0 (g)	0,0					MCT (g)	0,0

AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	22,1	Cistina (mg)	11,7	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	77,9	Fenilalanina (mg)	64,5	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	92,2	Tirosina (mg)	47,2	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	113,7	Valina (mg)	92,6	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	134,1	Arginina (mg)	66,5	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	24,4	Histidina (mg)	43,8	Ácido Glutámico (mg)	0,0

OTROS

Fibra Alimentaria (g)	3,40
Etanol (g)	0,72

Torrija:

El pan común es el producto perecedero resultante de la cocción de una masa obtenida al mezclar harina de trigo, sal comestible y agua potable, fermentada por especies de microorganismos propias de la fermentación panaria, *Saccharomyces cerevisiae*. El componente mayoritario es el almidón. El contenido en proteínas dependerá del tipo de harina utilizada, pero oscila entre el 7 y el 10%.

Descripción	Ingredientes	
	Unidad	Cantidad Cocción
Pan de trigo, blanco	gr.	50,00 Sin cocción
Leche de vaca, entera	gr.	100,00 Sin cocción
Huevo entero	gr.	30,00 Sin cocción
Azúcar	gr.	80,00 Sin cocción
Aceite de oliva	gr.	15,00 Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	10,9
Lípidos (g)	22,9
Carbohidratos (g)	111,9
Energía (kcal)	697,3=2915 KJ



MINERALES

Fósforo (mg)	195,0	Sodio (mg)	329,0	Flúor (µg)	53,0
Magnesio (mg)	41,3	Potasio (mg)	242,0	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	210,3	Yodo (µg)	21,4	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	1,4	Selenio (µg)	15,7	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	1,8	Cobre (µg)	104,8	Molibdeno (µg)	0,0

VITAMINAS

Vitamina C (mg)	2,8	Piridoxina B6 (mg)	0,1	Ácido Fólico libre (µg)	14,5
Tiamina B1 (mg)	0,1	Vitamina A (retinol) (µg)	120,0	Ácido Fólico total (µg)	26,0
Riboflavina B2 (mg)	0,3	Vitamina D (µg)	0,8	Cianocobalamina B12 (µg)	0,8
Ácido Nicotínico (mg)	0,5	Vitamina E (mg)	3,9	Biotina (µg)	0,0

ACIDOGRAMA

Saturados (g)	5,7	Monoinsat. (g)	13,5	Polinsat. (g)	2,1	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,4	C 16:1 (g)	0,4	C 18:2 (g)	1,9	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	3,5	C 18:1 (g)	12,9	C 18:3 (g)	0,1	Coolesterol (mg)	165,2
C 18:0 (g)	1,1					MCT (g)	0,0

AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	163,2	Cistina (mg)	117,0	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	468,8	Fenilalanina (mg)	620,8	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	659,0	Tirosina (mg)	309,8	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	1012,8	Valina (mg)	694,2	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	619,0	Arginina (mg)	351,8	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	258,6	Histidina (mg)	177,2	Ácido Glutámico (mg)	0,0

OTROS

Fibra Alimentaria (g)	2,00
Etanol (g)	0,00