

## TALLER DE COCINA 14 DE FEBRERO 2012

### RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN

#### Cucharitas de jamón con tomate:

Aperitivo elaborado con productos muy consumidos en la dieta española. En la cantidad preparada, será un plato con un aporte calórico muy reducido.

Descripción	Ingredientes	
	Unidad	Cantidad Cocción
Aceite de oliva	gr.	1,00 Sin cocción
Tomate	gr.	25,00 Sin cocción
Jamón del país	gr.	5,00 Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	1,1
Lípidos (g)	2,8
Carbohidratos (g)	1,0
Energía (k cal)	33,6= 140 KJ



■ Proteínas 13%  
■ Lípidos 75%  
■ Carbohidratos 12%

#### MINERALES

Fósforo (mg)	15,8	Sodio (mg)	56,3	Flúor (µg)	6,0
Magnesio (mg)	3,3	Potasio (mg)	78,0	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	3,3	Yodo (µg)	1,8	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	0,3	Selenio (µg)	0,1	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	0,2	Cobre (µg)	19,3	Molibdeno (µg)	0,0

#### VITAMINAS

Vitamina C (mg)	9,5	Pyridoxina B6 (mg)	0,1	Ácido Fólico libre (µg)	3,8
Tiamina B1 (mg)	0,1	Vitamina A (retinol)(µg)	75,0	Ácido Fólico total (µg)	7,0
Riboflavina B2 (mg)	0,0	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	0,1
Ácido Nicotínico (mg)	0,3	Vitamina E (mg)	0,2	Biotina (µg)	0,0

#### ACIDOGRAMA

Saturados (g)	0,7	Monoins at. (g)	1,5	Polins at. (g)	0,3	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,0	C 16:1 (g)	0,1	C 18:2 (g)	0,2	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	0,5	C 18:1 (g)	1,4	C 18:3 (g)	0,0	Coolesterol (mg)	3,1
C 18:0 (g)	0,2					MCT (g)	0,0

#### AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	1,5	Cistina (mg)	0,3	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	5,8	Fenilalanina (mg)	6,0	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	5,8	Tirosina (mg)	3,0	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	7,5	Valina (mg)	5,8	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	7,3	Arginina (mg)	4,5	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	1,8	Histidina (mg)	3,3	Ácido Glutámico (mg)	0,0

#### OTROS

Fibra Alimentaria (g)	0,38
Etanol (g)	0,00

## Ensalada de lentejas con vieiras:

Las legumbres tienen importantes beneficios para la salud, y su consumo debe incrementarse en la dieta habitual. Su adecuado consumo incrementa el aporte de hidratos de carbono y reduce el contenido en grasa, además de aportar los siguientes componentes beneficiosos.

- Proporcionan una elevada proporción de hidratos de carbono de digestión lenta, lo que tiene distintos usos terapéuticos en el tratamiento de diversas enfermedades crónicas.
- Las legumbres son la principal fuente de proteínas en la alimentación humana ya que constituyen el único aporte de componentes nitrogenados en la dieta de los países en vías de desarrollo. Sin embargo, su valor nutricional es pobre, comparado con las proteínas de origen animal por los siguientes factores: es deficitaria en aminoácidos esenciales azufrados, la estructura cuaternaria de las proteínas es más compacta y dificulta la acción de las enzimas y presenta inhibidores de las proteasas digestivas. En la preparación culinaria puede mejorar el valor nutritivo de la proteína porque el calor inactiva los inhibidores de las proteasas y el valor nutritivo se puede mejorar si se añaden alimentos ricos en aminoácidos azufrados esenciales como por ejemplo los cereales.
- Además, aunque las legumbres muestren un elevado contenido en hierro, la forma de presentación de este elemento en los alimentos vegetales es hierro no hemo, que muestra una menor biodisponibilidad que el hierro hemo procedente de alimentos de origen animal. Para mejorar su absorción, se recomienda el consumo en la misma comida de alimentos ricos en vitamina C en fresco.

Descripción	Ingredientes	
	Unidad	Cantidad Cocción
Lentejas	gr.	80,00 Sin cocción
Lechuga	gr.	25,00 Sin cocción
Almeja-Chirla	gr.	25,00 Sin cocción
Zanahoria	gr.	30,00 Sin cocción
Puerros	gr.	20,00 Sin cocción
Cebolla	gr.	20,00 Sin cocción
Aceite de oliva	gr.	5,00 Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	23,3
Lípidos (g)	6,9
Carbohidratos (g)	51,7
Energía (k cal)	362,1=1514 Kj



#### MINERALES

Fósforo (mg)	408,4	Sodio (mg)	54,2	Flúor (µg)	24,0
Magnesio (mg)	91,3	Potasio (mg)	903,8	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	125,4	Yodo (µg)	11,2	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	6,7	Selenio (µg)	1,5	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	5,1	Cobre (µg)	315,4	Molibdeno (µg)	0,0

#### VITAMINAS

Vitamina C (mg)	17,2	Piridoxina B6 (mg)	0,7	Ácido Fólico libre (µg)	13,6
Tiamina B1 (mg)	0,5	Vitamina A (retinol)(µg)	1090,0	Ácido Fólico total (µg)	20,2
Riboflavina B2 (mg)	0,2	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	0,0
Ácido Nicotínico (mg)	2,8	Vitamina E (mg)	2,2	Biotina (µg)	0,0

#### ACIDOGRAMA

Saturados (g)	0,7	Monoins at. (g)	3,6	Poliins at. (g)	0,5	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,0	C 16:1 (g)	0,1	C 18:2 (g)	0,4	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	0,5	C 18:1 (g)	3,5	C 18:3 (g)	0,0	Coolesterol (mg)	12,5
C 18:0 (g)	0,1					MCT (g)	0,0

#### AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	77,0	Cistina (mg)	100,7	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	301,2	Fenilalanina (mg)	396,6	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	359,8	Tirosina (mg)	220,1	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	586,5	Valina (mg)	414,3	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	571,0	Arginina (mg)	626,4	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	75,0	Histidina (mg)	225,0	Ácido Glutámico (mg)	0,0

#### OTROS

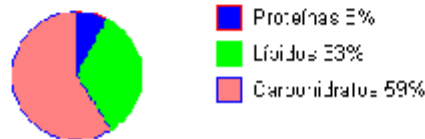
Fibra Alimentaria (g)	5,28
Etanol(g)	0,00

### Lomo de cerdo relleno de frutas en salsa agridulce:

La carne del cerdo se caracteriza por un aporte elevado en proteínas y variable en grasa. El perfil lipídico de la grasa del cerdo dependerá de la alimentación del animal: si ha sido alimentado con bellota se caracterizará por un porcentaje elevado de grasa monoinsaturada; si no ha sido alimentado con bellota, será rico en grasa saturada. Dependiendo de la zona del animal, la carne será más grasa o más magra. El lomo se caracteriza por contener un pequeño porcentaje de grasa, reduciéndose al mínimo si se elimina el tejido graso que lo rodea.

Descripción	Ingredientes	
	Unidad	Cantidad Cocción
Cerdo, lomo	gr.	80,00 Sin cocción
Ciruela	Unidad(80g)	20,00 Sin cocción
Melocotón	gr.	20,00 Sin cocción
Piña	gr.	40,00 Sin cocción
Fresas	gr.	20,00 Sin cocción
Azúcar	gr.	15,00 Sin cocción
Aceite de oliva	gr.	20,00 Sin cocción
Vinagre	gr.	3,00 Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	28,0
Lípidos (g)	45,4
Carbohidratos (g)	183,5
Energía (kcal)	1246,6=5211 KJ



#### MINERALES

Fósforo (mg)	454,0	Sodio (mg)	105,8	Flúor (µg)	400,4
Magnesio (mg)	171,3	Potasio (mg)	4416,0	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	263,9	Yodo (µg)	41,2	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	8,9	Selenio (µg)	25,2	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	2,0	Cobre (µg)	835,0	Molibdeno (µg)	0,0

#### VITAMINAS

Vitamina C (mg)	80,4	Piridoxina B6 (mg)	1,2	Ácido Fólico libre (µg)	23,0
Tiamina B1 (mg)	2,4	Vitamina A (retinol)(µg)	8578,0	Ácido Fólico total (µg)	59,4
Riboflavina B2 (mg)	1,4	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	1,6
Ácido Nicotínico (mg)	8,8	Vitamina E (mg)	4,5	Biotina (µg)	0,0

#### ACIDOGRAMA

Saturados (g)	12,0	Monoins at. (g)	24,7	Polins at. (g)	3,6	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,3	C 16:1 (g)	0,9	C 18:2 (g)	3,3	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	8,0	C 18:1 (g)	23,5	C 18:3 (g)	0,3	Coolesterol (mg)	57,6
C 18:0 (g)	3,5					MCT (g)	0,0

#### AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	4,4	Cistina (mg)	2,4	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	8,0	Fenilalanina (mg)	11,6	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	4,8	Tirosina (mg)	12,6	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	10,8	Valina (mg)	9,8	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	14,0	Arginina (mg)	8,0	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	5,8	Histidina (mg)	5,0	Ácido Glutámico (mg)	0,0

#### OTROS

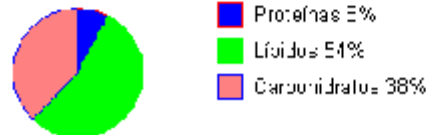
Fibra Alimentaria (g)	17,00
Etanol (g)	0,00

## Tarta de queso:

Se trata de un postre con un aporte calórico elevado a partir de la grasa. Por la base de lacteos empleada para su elaboración, presenta un elevado contenido en calcio.

Descripción	Ingredientes		
	Unidad	Cantidad	Cocción
Galletas, tipo "María"	gr.	50	Sin cocción
Mantequilla	gr.	30	Sin cocción
Cacao en polvo, con azúcar, instantáneo	gr.	2	Sin cocción
Naranja	gr.	100	Sin cocción
Nata y crema de leche	gr.	50	Sin cocción
Huevo entero	gr.	45	Sin cocción
Azúcar	gr.	55	Sin cocción
Mermelada de naranja amarga	gr.	25	Sin cocción
Philadelphia light	gr.	150	Sin cocción

Componente	Cantidad	Valoración nutricional
Proteínas (g)	24,3	
Lípidos (g)	76,1	
Carbohidratos (g)	119,9	
Energía (kcal)	1261,7=5274 KJ	



#### MINERALES

Fósforo (mg)	208,3	Sodio (mg)	395,4	Flúor (µg)	111,0
Magnesio (mg)	43,5	Potasio (mg)	350,3	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	175,9	Yodo (µg)	10,8	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	2,9	Selenio (µg)	1,7	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	1,2	Cobre (µg)	166,7	Molibdeno (µg)	0,0

#### VITAMINAS

Vitamina C (mg)	50,5	Pyridoxina B6 (mg)	0,2	Ácido Fólico libre (µg)	45,3
Tiamina B1 (mg)	0,2	Vitamina A (retinol)(µg)	195,0	Ácido Fólico total(µg)	54,0
Riboflavina B2 (mg)	0,3	Vitamina D (µg)	2,3	Cianocobalamina B12 (µg)	0,9
Ácido Nicotínico (mg)	1,4	Vitamina E (mg)	0,9	Biotina (µg)	0,0

#### ACIDOGRAMA

Saturados (g)	29,4	Monoinsat. (g)	16,0	Polinsat. (g)	2,3	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	3,1	C 16:1 (g)	1,4	C 18:2 (g)	1,7	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	15,4	C 18:1 (g)	14,0	C 18:3 (g)	0,3	Coolesterol (mg)	354,8
C 18:0 (g)	5,6					MCT (g)	0,0

#### AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	163,7	Cistina (mg)	155,8	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	463,0	Fenilalanina (mg)	547,9	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	643,7	Tirosina (mg)	317,2	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	960,3	Valina (mg)	700,7	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	620,8	Arginina (mg)	460,2	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	276,3	Histidina (mg)	185,7	Ácido Glutámico (mg)	0,0

#### OTROS

Fibra Alimentaria (g)	3,65
Etanol(g)	0,00