

TALLER DE COCINA 27 DE MARZO 2012 **RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN**

PAN:¹

El pan es un alimento energético que proporciona entre 244 y 285 kcal/100g. El componente mayoritario es el almidón. Las condiciones de procesado e ingredientes influyen en la cantidad de almidón resistente formado, que es más alta a medida que aumentan la temperatura y el tiempo de horneado y es menor el contenido en agua.

El contenido en proteínas oscila entre 7-10%. El mayor o menor contenido dependerá del tipo de harina utilizada. La proteína de trigos es de baja calidad y es deficitaria en lisina, y en el proceso de cocción puede producirse una pérdida de este aminoácido de hasta el 7%.

Los panes son pobre en grasa (1%), excepto los panes de molde que presenta valores superiores (5%). La grasa deriva de la harina de trigo y, por lo tanto, posee una gran proporción de ácidos grasos insaturados, aunque en los panes de molde la proporción puede ser diferente al ser una grasa adicionada.

El contenido en minerales de interés nutricional es bajo, con una cantidad inferior a 25 mg/100g y 1,5 mg/100g de Ca y Fe respectivamente. En cuanto a las vitaminas, las hidrosolubles (tiamina, riboflavina y niacina) son las que se encuentran de forma habitual.

La concentración media de fibra es de 2,5% para los panes normales y 4,3% en los de molde.

QUESO:^{2,3}

El queso como alimento es muy completo gracias a su contenido en proteínas; lípidos; minerales como el fósforo y el calcio, sobre todo los de pasta dura; y buena parte de las vitaminas de la leche fresca, así como numerosas vitaminas de los grupos A, B y C. Concretamente, los quesos de pasta blanca y, especialmente, los que incluyen hongos internos, son ricos en vitamina B. Su falta de hidratos de carbono se complementa cuando, por lo general, se acompaña de pan. De hecho, esta mezcla es tan completa que una alimentación basada en pan, frutas y queso bastaría para mantener la vida.

La hidrólisis de la caseína en productos intermedios aumenta la digestibilidad de la proteína. Los procesos tecnológicos empleados en la elaboración del queso no alteran el valor nutritivo de la proteína de la leche.

El contenido en minerales del queso es mayor que en la leche, destacando la cantidad en calcio, que en quesos maduros puede ser 10 veces mayor. También destacan los contenidos de fósforo y cinc. La biodisponibilidad de todos estos minerales no se ve afectada por los procesos de elaboración del queso. El contenido en vitaminas hidrosolubles de los distintos quesos es variable en función de las pérdidas en el suero y de la síntesis y utilización por los microorganismos.

¹ B. García.Villanova Ruiz y EJ. Guerra Hernández. Cereales y productos derivados. Tratado de Nutrición. 2ª Edición. Ed. Panamericana. 2010.

² L. Baró Rodríguez, F. Lara Villoslada y E. Corral Román. Leche y derivados lácteos. Tratado de Nutrición. 2ª Edición. Ed. Panamericana. 2010.

³http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/trucos_y_secretos/2007/07/13/164933.php

El valor nutritivo del queso depende de la elaboración, de la materia prima y del proceso de maduración, en el cual se ve sometido a varias fermentaciones (incluida la láctica), y a su transformación en masa, que provoca una reducción de su peso conforme avanza la curación. En cuanto a su contenido en calorías, la cantidad varía según el queso, pero es realmente ese aspecto el que deben tener en cuenta los obesos y quienes cuidan su línea, ya que puede llegar a ser casi equivalente a la de 100 gramos de chocolate con leche:

- Queso fresco: 100 kcal por 100 g
- Queso blando: 283 kcal por 100 g
- Queso duro: 386 kcal por 100 g

YOGUR:⁴

Para la obtención del yogur, se añade a la leche pasteurizada y homogeneizada ciertas bacterias o microorganismos (sobre todo *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*; aunque existen otras de reciente aparición en el mercado tales como: *Lactobacillus casei imunitass*, *Lactobacillus acidophilus 1*, *Lactobacillus casei shirota*, *Bifidobacterium bifidus*), cuando se encuentra a una temperatura de unos 40-45°C, que transforman sus componentes nutritivos:

- la lactosa (azúcar propio de la leche) pasa a ser ácido láctico lo que produce una acidificación y hace que las proteínas de la leche coagulen.
- grasas y proteínas sufren una predigestión, transformándose en sustancias más sencillas y digeribles por parte de nuestro organismo.

Todos estos procesos, además de hacer que el yogur sea un producto más digerible que la leche líquida, también determinan su sabor, aroma y consistencia final.

Valor nutritivo:

Es muy similar al de la leche de la cual procede; a excepción de la lactosa, que se encuentra en concentraciones mínimas debido a su transformación en ácido láctico. Es rico en proteínas de alto valor biológico, calcio de fácil asimilación, vitaminas del grupo B (en especial B2 o riboflavina) y vitaminas liposolubles A y D. En cuanto a su contenido graso y de vitaminas A y D (están junto con la grasa), este dependerá de si se trata de un yogur completo, enriquecido en nata, con o sin queso o desnatado, siendo la mayor parte de las mismas grasas saturadas.

Su valor calórico es en función de la cantidad de grasa, pero también de si se han añadido o no durante el proceso de elaboración ciertos ingredientes adicionales: azúcar, edulcorantes no calóricos, mermelada, frutas frescas o desecadas, cereales, frutos secos, etc.)

Composición nutritiva (unidad comercial de 125g-yogur natural sin azucarar):

Kcal (n)	Proteínas (g)	Grasas (g)	HCO (g)	Calcio (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. D (mcg)
81,25	4,4	4,2	6,9	167,5	0,24	34,5	0,1

⁴<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/leche-y-derivados/2001/04/10/35269.php>