

Escola Bellart

PRÁCTICAS Segundo Trimestre

2016-2017

ALERGIAS e INTOLERANCIAS: Haz los cambios que creas oportunos para adecuar el siguiente Menú a una persona que celíaca y con intolerancia a la lactosa.

<p><u>DESAYUNO</u></p> <p>Café con leche Biscottes con queso y jamón dulce Mandarina</p>	
<p><u>MEDIA MAÑANA</u></p> <p>Cortado Madalena Agua con gas</p>	
<p><u>COMIDA</u></p> <p>Macarrones boloñesa (salsa comercial) Pollo con patatas asadas Pan Cerveza Pera</p>	
<p><u>MERIENDA</u></p> <p>Pan tostado con queso fresco</p>	
<p><u>CENA</u></p> <p>Sopa de sobre Ensalada: Atun,lechuga, tomate, queso seco pepino, olivas</p> <p>biscotes Yogur natural.</p>	

Practica 2 ALERGENOS

Del siguiente menú elabora las fichas de alérgenos pertinentes

Espagueti con pesto

Salmonetes c/ ensalada de apio y nueces

Helado crocanti

PRÁCTICA HIPERCOLESTEROLÉMIA

A partir del siguiente menú, realiza los cambios que sean necesarios para adaptarlo a una dieta baja en colesterol.

<u>DESAYUNO</u>	
Café con leche (entera) Tostadas con mantequilla light y mermelada ligera	
<u>MEDIA MAÑANA</u>	
Cortado Croissant	
<u>COMIDA</u>	
Espaguetis carbonara Cordero al horno con patatas fritas 2 rebanadas de pan Flan de vainilla	
<u>MERIENDA</u>	
Zumo de piña Bocadillo pequeño de jamón pais	
<u>CENA</u>	
Sopa con pasta Tortilla de queso Pan con tomate Melocotón en almíbar	

PRÁCTICA GERIATRÍA

- Se presenta un menú(¿equilibrado?) para un individuo de 30 años, sin ninguna patología y en normopeso
- Adaptar este menú al mismo individuo, sano y en normopeso pero con 80 años de edad (hay que tener en cuenta una lógicas limitaciones de destreza, masticación, vista, digestión, etc.)

Adulto Sano	Anciano Sano
DESAYUNO: Leche entera con café y azúcar Bocadillo de chorizo Cerveza	DESAYUNO:
MEDIA MAÑANA: Cortado Pasta (croissant, ensaimada...)	MEDIA MAÑANA:
COMIDA: Judías verdes c/patata Costillas de cordero con pimientos fritos Flan de vainilla	COMIDA:
MERIENDA: Cortado Croissant	MERIENDA:
CENA: Coliflor rehogada con jamón Salmonetes fritos con lechuga Naranja	CENA:

PRÀCTICA HIPERTENSIÓN

De los siguientes alimentos y preparaciones di cuales estarían permitidos (**S**) y cuales no recomendados (**N**) en una dieta hiposódica, indicada para la **Hipertensión arterial**.

ALIMENTO	PERMITIDO	CONDIMENTO
Patatas chips		
Patatas al horno		
Paella mixta		
Arroz hervido		
Lentejas estofadas		
Guisantes con jamón		
Níscalos o Rovellons		
Espaguetis napolitana		
Espaguetis carbonara		
Acelgas con patatas		
Pan de barra		
Pizza		
Croissant		
Fresas con nata		
Zumo de frutas		
Plátano		
Yogur natural		
Queso manchego seco		
Jamón dulce		
Fuet		
Bocadillo de Atún		
Ensalada de Tomate y Queso fresco		
Ensaladilla Rusa		
Helado de Chocolate		
Pipas		
Pasas		
Olivas		
Empanada gallega		
Escalibada		
Llobarro al horno		
Cordero a la brasa		
Sopa de sobre (instantánea)		
Agua de Vichy		
Bocadillo de Frankfurt con mostaza y ketchup		
Café con leche		
Barritas de merluza (congelada)		
"Cubata"		
Esqueixada de bacalao		

PRACTICA HIPERTENSION: Haz los cambios que creas oportunos para adecuar la siguiente dieta para una persona que sufre **hipertensión arterial**.

<p><u>DESAYUNO</u></p> <p>Café con leche Biscotes con queso y jamón dulce Mandarina</p>	
<p><u>MEDIA MAÑANA</u></p> <p>Cortado Madalena Agua con gas</p>	
<p><u>COMIDA</u></p> <p>Macarrones boloñesa (salsa comercial) Salmón ahumado con alcaparras y puré de patata (comercial) Pan Cerveza Pera</p>	
<p><u>MERIENDA</u></p> <p>Pan tostado con queso fresco</p>	
<p><u>CENA</u></p> <p>Sopa de sobre Ensalada: Atun de lata,lechuga, tomate, pepino, olivas</p> <p>biscotes Yogur natural.</p>	

PRACTICA OBESIDAD: Menú a modificar a un menú apto para un obeso:

Desayuno:

Un yogur griego con una cucharada de postre de miel.

Un plátano y 6 galletas digestive. con fibra

1/2 mañana:

Un batido de mango: con leche y 1/2 mango + 1 cucharada azúcar.

Comida:

Un plato 100 g. de brócoli en tempura con 100 g. de arroz blanco.

150 g. de chuletas de cordero con patatas fritas.

2 rebanadas de pan de molde + 1 coca cola light

Merienda:

Un flan de vainilla y un zumo de melocotón

Cena:

Un tazón de crema de calabaza con queso rallado .

6-8 tortelinis rellenos de rape con salsa blanca.

Un bol de uvas negras + 2 rebanadas de pan de molde + 1 cerveza.

Desayuno:

1/2 mañana:

Comida:

Merienda:

Cena:

FICHA de ALÉRGENOS

Ficha elaborada por Fecha.....

Nombre del plato: **Paella de Marisco**

Gluten	Crustaceos	huevo	Pescado	cacahuete	soja	lácteo	Fruto seco	apio	mostaza	sésamo	E 220 SO2 sulfitos	Moluscos	altramuces

X= ingrediente mayoritario

XX= trazas

PRÁCTICA HIPERCOLESTEROLÉMIA

Cuáles de los siguientes alimentos contienen colesterol? Indica también si la grasa que contienen son mayoritariamente saturadas o insaturadas:

ALIMENTO	Colestero	Tipo de grasa	ALIMENTO	Colesterol	Tipo de grasa
Huevos			Leche desnatada		
Macarrones c carne			Pepino		
Aceite de oliva			Pan		
Sardinas			Cordero		
Manzana			Aguacate		
Arroz			Margarina		
Pan de molde			Galletas		
Zumo de melocotón			Mantequilla		
Plátano			Lentejas		
Queso seco			Requesón		
Manteca de cerdo			Crema Catalana		
Yogur 0%			Cerezas		
Café			Chocolate		
Nata			Azúcar		
Ensaimada			Jamón cocido		
Olivas			Almendras		
Pollo			Butifarra		
Frankfurt			Merluza		
Gambas			Mejillones		
Vino			Cacahuetes		

PRÁCTICA 1 DIABETES

Indica el tipo de hidrato de carbono que predomina en cada alimento y si su absorción con el estómago vacío es rápida o lenta:

ALIMENTO	HC SIMPLE	HC COMPLEJO	ABS. RÁPID	ABS. LENT	NO CONTIENE
Pan integral		X		X	
Caramelo					
Manzana					
Miel					
Leche 0%					
Azúcar					
Harina					
Plátano					
Almendra					
Mermelada					
Patata					
Pasas					
Clara de huevo					
Nata					
Helado polo					
Chocolate negro					
Queso					
Café					
Coca-cola					
Zumo de fruta					
Arroz					
Yogur					
Lentejas					
Caldo de pollo					

PRÁCTICA 2 DIABETES

CUÁL DE LAS DOS ALTERNATIVAS DE CADA ALIMENTO AUMENTARÁ MAS RÁPIDAMENTE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE?

	LECHE ENTERA
	LECHE DESNATADA
	ARROZ BLANCO
	ARROZ INTEGRAL
	QUESO MANCHEGO
	QUESO FRESCO
	ESPAGUETIS NAPOLITANA
	ESPAGUETIS CARBONARA
	ZUMO DE NARANJA NATURAL
	MACEDONIA NATURAL
	PURÉ DE GARBANZOS
	ALUBIAS CON ALCACHOFAS
	PATATAS FRITAS
	PATATAS HERVIDAS
	PAN DE MOLDE
	PAN INTEGRAL
	LECHE CON CACAO
	LECHE CON AZUCAR
	UVA
	PLATANO

PRÁCTICA EMBARAZO

- Se presenta un menú(¿equilibrado?) para una mujer, de 30 años, sin ninguna patología y con peso correcto
- Adaptar y equilibrar este menú a la misma persona pero en el 5 mes de embarazo, sin ningún tipo de complicación

Adulta Sana: Equilibrar	Embarazada Sana: Adaptar
DESAYUNO: Leche entera con café y azúcar Galletas Zumo de frutas	DESAYUNO:
MEDIA MAÑANA: Pasta (croissant, ensaimada...)	MEDIA MAÑANA:
COMIDA: Espinacas salteadas Costillas de cordero con pimientos fritos fruta	COMIDA:
MERIENDA: Infusión Palitos (grisines)	MERIENDA:
CENA: Consomé Carpaccio de atun con lechuga Naranja	CENA: