

BELL  
ART



L'ESCOLA DE CUINA  
I PASTISSERIA DE BARCELONA

DES DE 1977

# Prácticas de Dietética

segundo trimestre: **2018**

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

## Practicas Bellart 2º trimestre

### **PRACTICA 1: DIETA MEDITERRÁNEA**

Haz la propuesta de un menú, para una persona adulta, sana y en normopeso, que cumpla el máximo posible de características y requisitos de la Dieta Mediterránea, Temporalidad y Km 0. Ten en cuenta las cocciones.

#### **DESAYUNO:**

#### **MEDIA MAÑANA:**

#### **COMIDA:**

#### **MERIENDA:**

#### **CENA:**

#### **TOTAL RACIONES:**

iones recomendadas: LÁCTEOS:	CARNICOS:	FARINÁCEOS:	FRUTAS:	VERDURAS:
LÁCTEOS:	CARNICOS:	FARINÁCEOS:	FRUTAS:	VERDURAS:

## **2. PRACTICA OBESIDAD:**

Modifica el menú para que sea más apropiado o apto para un obeso:

### **Desayuno:**

Un yogur griego con una cucharada de postre de miel.

Yogur natural desnatado (1/2 R) con trozos de fruta (1/2 raciones)

Un plátano y 6 galletas digestives con fibra

Fresas/Manzana/pera (1/2 R fruta) 2-3 tortas de arroz, 45 g pan integral, 3 galletas Maria (1 R fari)

Pechuga de pavo (1/4 R prote)

### **½ mañana:**

Un batido de mango: con leche y ½ mango + 1 cucharada azúcar.

Batido de kiwi (1 r fr) + vaso de leche desnatada o bebida vegetal (1 R Lac)

Zumo fruta (1 r fr) + frutos secos (1 r grasas)

### **Comida:**

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

250 g de brócoli al vapor (1 r verdura) con 50-60 g de arroz integral o quínoa o trigo sarraceno (1 r fari)

150 g. de chuletas de cordero con patatas fritas.

100-125 g de pollo, ternera, lomo de cerdo, pavo (1 r prot) guarnición de ensalada verde (1/2 r verdura)

2 rebanadas de pan de molde + 1 coca cola light

1 rebanada pan integral (1 r far) + agua

### **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.

Menú a modificar:

**Desayuno:**

**½ mañana:**

**Comida:**

**Merienda:**

**Cena:**

**“Recordar indicar las raciones de grasas”**

### 3 PRÁCTICA DISLIPEMIAS.

Indica de los siguientes alimentos cuales contienen colesterol (SI) o no contienen (NO). Indica en la segunda columna, si la grasa que contienen, son mayoritariamente, SATURADAS o INSATURADAS:

ALIMENTO	Colesterol	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		

#### 4. PRÁCTICA 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. Añade condimentos que mejorarán la preparación.**

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		
Lubina 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		

**5 PRÁCTICA 1 DIABETES.** Indica el tipo de hidrato de carbono (SIMPLE O COMPLEJO) que predomina en cada alimento y si su absorción con el estómago vacío es (RÁPIDA O LENTA):

ALIMENTO	HC SIMPLE	HC COMPLEJO	ABS. RÁPIDA	ABS. LENTA	NO CONTIENE
Pan integral					
Pan blanco					
Manzana					
Miel					
Leche 0%					
Azúcar					
Harina refinada					
Plátano					
Almendra					
Mermelada					
Patata					
Pasas					
Clara de huevo					
Nata líquida					
Helado polo					
Chocolate negro					
Queso seco					
Café					
Coca-cola					
Zumo de fruta					
Arroz integral					
Yogur desnatado					
Lentejas					



## **6. PRÁCTICA 2 DIABETES**

¿Cuál de las dos alternativas de cada alimento aumentará más rápidamente los niveles de azúcar en sangre. Es decir, cual tendrá un mejor índice glucémico?

	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 AZÚCAR
	UVA
	PLÁTANO

## 7. PRÁCTICA (alérgenos):

De este menú indica que posibles alérgenos tienen los platos:

### *PRIMEROS*

<i>ENSALADA DE ESPINACAS NUECES Y QUESO DE CABRA</i>	<i>6,00 €</i>
<i>ENSALADA MIXTA</i>	<i>6,00 €</i>
<i>ENSALADA DE TOMATE , PALMITOS , AGUACATE Y SEMILLAS</i>	<i>7,00 €</i>
<i>ESPÁRRAGOS DE NAVARRA CON MAYONESA Y VINAGRETA</i>	<i>6,00 €</i>
<i>REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS</i>	<i>6,50 €</i>
<i>JAMÓN DE BELLOTA</i>	<i>12,00 €</i>
<i>EMBUTIDOS IBÉRICOS</i>	<i>11,00 €</i>
<i>QUESO "IDIAZABAL"</i>	<i>6,50 €</i>
<i>SOPA DE POLLO</i>	<i>5,00 €</i>
<i>SOPA DE PESCADO</i>	<i>6,00 €</i>
<i>PATATAS BRAVAS</i>	<i>5,50 €</i>
<i>RACIÓN DE RABAS</i>	<i>6,50 €</i>
<i>RACIÓN DE TXISTORRA</i>	<i>5,00 €</i>
<i>PATÉ CON PAN DE PASAS</i>	<i>6,50 €</i>
<i>CHORIZOS A LA SIDRA</i>	<i>5,50 €</i>
<i>FRITOS VARIADOS UNIDAD</i>	<i>1,20 € UNIDAD</i>

## **8. PRÁCTICA (intolerancias):**

De este menú escolar haz las variaciones pertinente para que sea apto para un niño celíaco y otro intolerante a la lactosa.....

### **Lunes:**

Cazuela de fideos  
Albóndigas en salsa de tomate con verduras al vapor  
Yogur. Pan integral

### **Martes:**

Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)  
Paella de verdura y carne de cerdo y ternea  
Naranja. Pan

### **Miércoles:**

Garbanzos con verduras  
Varitas de merluza al horno con ensalada  
Cuajada. Pan integral

### **Variaciones:**

#### **Lunes:**

#### **Martes:**

#### **Miércoles:**

## 9. PRÁCTICA CELIAQUIA

Elabora un menú de alta cocina, donde no utilices ningún ingrediente que no sea apto para un celiaco. Debe contener alimentos de todos los grupos alimentarios (Farináceos, verduras, frutas, cárnicos, grasas y lácteos).

Nombre del plato, Ingredientes y modo de preparación (receta completa)

Elaborar, primer plato, segundo plato y postre.