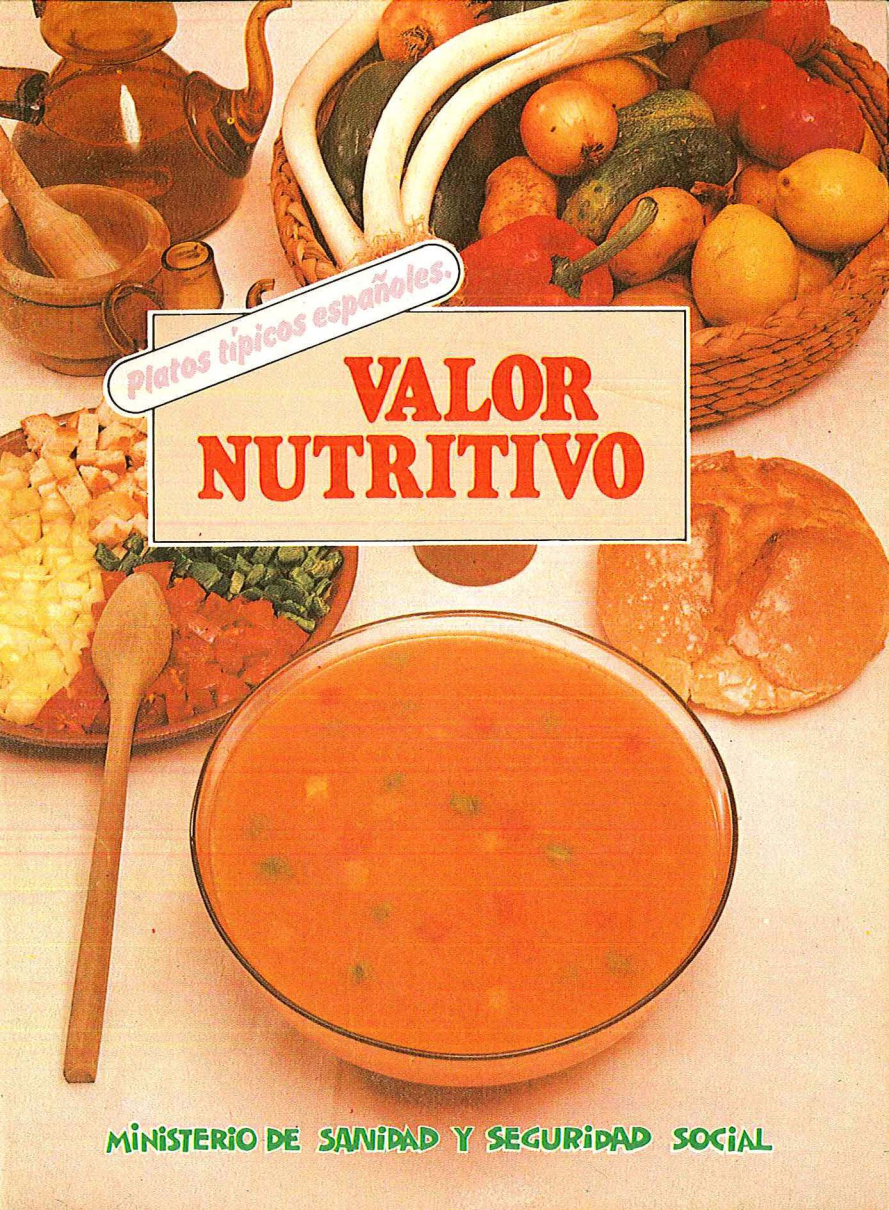




Platos típicos españoles.

VALOR NUTRITIVO

MINISTERIO DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

En la presente publicación no se pretende ampliar el ya extenso campo de las recetas culinarias pues no es objetivo de un Programa de Educación Nutricional realizar una información de las múltiples formas de preparar alimentos. Pensamos que sería interesante informar a la población de los valores nutritivos de los platos de uso común en España, más aún de los platos típicos de la cocina española.

Así pues, hemos partido del estudio de los ingredientes y cantidades recomendadas para 6 personas, de los diferentes alimentos que componen preparaciones tan conocidas como el gazpacho, la sopa de ajo, la paella, la fabada, etc.

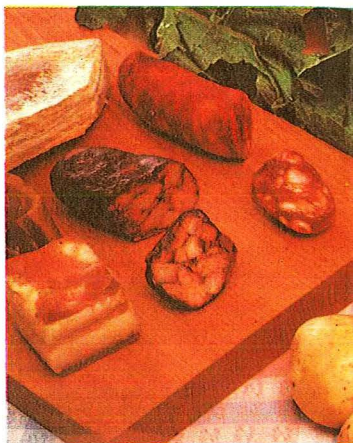
Hemos calculado los aportes nutritivos en conjunto, sobre las cantidades dispuestas para el consumo, es decir descontando el desperdicio, y después obtenemos lo que supone una ración. De esta forma nos habituaremos a juzgar los menús y aprenderemos a combinar los platos adecuadamente.

pote gallego

INGREDIENTES: Alubías blancas, grelos, chorizo, lacón, morcilla, espinazo, tocino patatas y sal.

COMENTARIO: El aporte calórico del pote gallego es muy alto debido a lo productos derivados del cerdo que intervienen en su preparación. Dominan las calorías procedentes de las grasas e igualmente nos proporciona una cantidad importante de proteínas de origen animal.

El sistema de preparación puede afectar al valor vitamínico del plato por lo que su contenido en estas sustancias nutritivas, es poco significativo si se prepara por el sistema tradicional de cocción lenta.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo
Alubias blancas	150 grs.
Grelos	600 grs.
Chorizo	200 grs.
Lacón o paletilla de cerdo	750 grs.
Morcilla	200 grs.
Espinazo	500 grs.
Tocino	200 grs.
Patatas	600 grs.
Total sustancias nutritivas	
POR RACION	

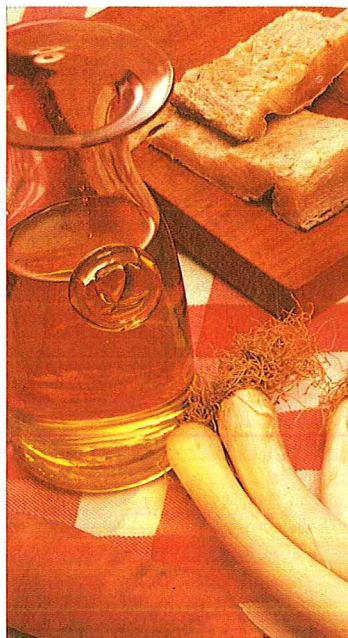


CALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B1 mgs.	VIT. B2 mgs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
495	3,75	30	195	10,5	45	0,52	0,3	3	—
162	1,2	11	390	8,4	14.400	0,42	0,54	3,6	240
420	24	48	60	7	—	0,4	0,3	6	—
2.812	262	97,5	45	10,5	—	2,25	1,12	18,75	—
320	20	30	30	80	—	0,1	0,2	6	—
1.875	175	65	30	7	—	1,5	0,75	12,5	—
1.520	164	6	10	2	—	0,3	0,08	1,2	—
510	0,6	12	60	3,6	—	0,6	0,18	9	120
8.114	650,55	299,5	820	129	14.445	6,09	3,47	60,6	360
1.352	108	50	137	21,5	2.407	1,01	0,6	10,1	60

Purrusalda vizcaína

INGREDIENTES: Patatas, puerros, bacalao, aceite y sal

COMENTARIO: La purrusalda constituye un plato relativamente bajo en calorías, 575 por ración, pero es una fuente muy buena de proteínas de origen animal, es decir de excelente calidad, proporcionadas por el bacalao. El aporte de niacina es interesante.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo
Patatas	1 kg.
Puerros	1 kg.
Bacalao	250 grs.
Aceite	150 cc.
Total sustancias nutritivas	
POR RACION	



CALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B1 mgs.	VIT. B2 mgs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
850	1	20	100	6	—	1	0,3	15	200
500	2	18	600	13	500	0,9	0,6	5	180
775	12,5	155	232,5	6,25	—	0,3	0,6	15	—
1.326	148,5	—	—	—	—	—	—	—	—
3.451	164	193	932,5	25,25	500	2,2	1,5	35	380
575	27	32	155	4,2	83	0,36	0,25	6	63

Fabada

INGREDIENTES: Judías, "faves", lacón, tocino, morcilla, chorizo, ajo, cebolla y sal.

COMENTARIO: El valor energético es muy elevado en este plato, dominando las calorías procedentes de alimentos grasos de origen animal.

Es bueno el aporte de proteínas. Entre las vitaminas destacamos la Niacina y entre los minerales el hierro.

La comida debe completarse con una ensalada y una fruta cítrica.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo
Judías "faves"	500 grs.
Lacón (carne cerdo sin grasa)	250 grs.
Tocino	150 grs.
Morcilla	150 grs.
Chorizo	150 grs.
2 dientes ajo	20 grs.
Cebolla	100 grs.
Total sustancias nutritivas	
POR RACION	



CALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B1 mgs.	VIT. B2 mgs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
1.650	12,5	100	650	35	150	1,75	1	10	—
935,5	87,5	32,5	15	3,5	—	0,75	0,4	6,25	—
1.140	123	4,5	7,5	1,5	—	0,22	0,06	1,35	—
240	15	22,5	22,5	60	—	0,07	0,15	4,5	—
315	18	36	45	5,25	—	0,3	0,22	4,5	—
20	0,04	0,9	4	0,46	—	0,04	0,02	0,12	1,8
40	0,2	1,4	35	1	50	0,03	0,04	0,2	8
4.340	256	198	779	107	200	5	1,89	37	9,8
723	43	33	130	18	33	0,8	0,34	6	1,6

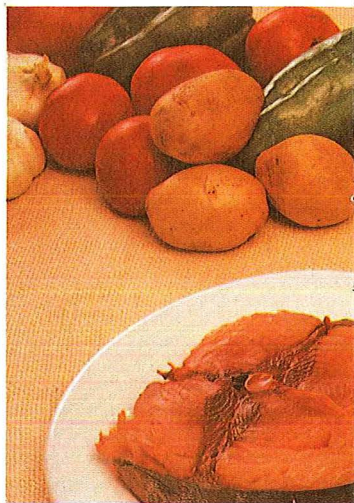
Marmitako

INGREDIENTES:

Cebollas, patatas, ajos, pimiento verde, tomate, bonito, aceite y sal.

COMENTARIO: El

marmitako constituye un plato muy equilibrado y de gran valor nutritivo. Provoca saciedad en quien lo consume a pesar de tener como base al pescado y esto se debe al contenido graso del mismo. En conjunto nos ofrece gran variedad de sustancias nutritivas por lo que puede tomarse como plato único en la comida del mediodía acompañado de una ensalada y de una fruta natural.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo
Cebollas	500 grs.
Patatas	1500 grs.
Ajos	30 grs.
Pimientos verdes	180 grs.
Tomates	250 grs.
Bonito	500 grs.
Aceite	100 cc.
Total sustancias nutritivas	
POR RACION	

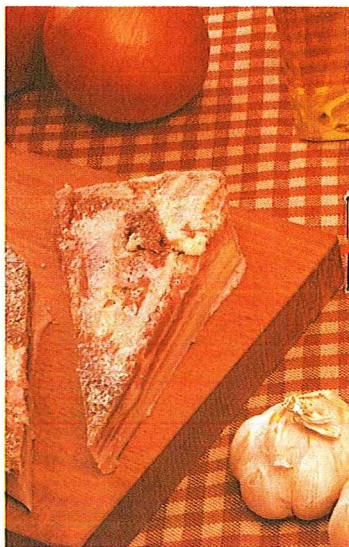


CALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B1 mgs.	VIT. B2 mgs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
200	1	7	175	5	250	0,15	0,2	1	40
1.275	1,5	30	150	9	—	1,5	0,45	22,5	300
30	0,06	1,35	6	0,69	—	0,06	0,024	0,18	2,7
54	0,54	2,52	14,4	1,26	540	0,13	0,14	1,8	180
50	0,75	2,75	27,5	1,5	2.500	0,17	0,1	1,25	50
1.500	110	115	210	6	500	0,25	1	50	—
884	99	—	—	—	—	—	—	—	—
3.993	213	159	583	23	3.790	2,26	1,9	77	573
665	35	26	97	4	632	0,37	0,3	13	95

Habas a la catalana

INGREDIENTES: Habas, tocino o butifarra blanca, cebolla, vino blanco, ajos, aceite, hueso de jamón y sal.

COMENTARIO: Aunque se trata de un plato cuya base son las habas, una verdura, resulta de gran saciedad por los derivados del cerdo que le acompañan. Las habas tiernas nos proporcionan un buen aporte de vitamina A y C. Les recordamos que las habas tienen un desperdicio hasta del 50% .



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo
Tocino o butifarra blanca	150 grs.
Cebolla	100 grs.
Vino blanco	10 cc.
Ajos	15 grs.
Aceite	100 cc.
Habas	1250 grs
Total sustancias nutritivas	
POR RACION	

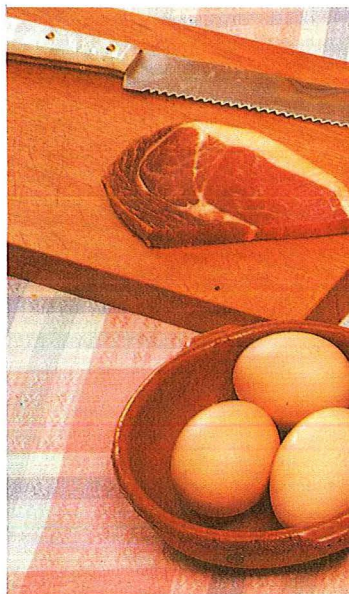


CALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B1 mgs.	VIT. B2 mgs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
1.140	123	4,5	7,5	1,5	—	0,25	0,06	1,35	—
40	0,2	1,4	35	1	50	0,03	0,04	0,2	8
8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
15	0,03	0,7	3	0,34	—	0,03	0,012	0,09	1,35
884	99	—	—	—	—	—	—	—	—
1.250	5	87,5	375	25	2.500	3,75	2,25	22,5	312,5
3.337	227,23	94,1	420,5	27,8	2.550	4,06	2,4	24,14	321,85
556	38	16	70	5	425	0,67	0,4	4,02	54

Sopas de ajo

INGREDIENTES: Pan, ajo, aceite, sal, pimentón, jamón serrano y huevo.

COMENTARIO: El valor nutritivo de la sopa de ajo es energético derivado del pan y del aceite. Cuando se refrien unos trocitos de jamón o chorizo y se escalfan unos huevos se aportan proteínas de muy buena calidad. En caso contrario estamos tomando simplemente calorías.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo
Aceite 1,5 dl.	150 cc.
Jamón serrano 100 grms.	100 grs.
Huevos (6)	300 grs.
Pan 150 grs.	150 grs.
4 ó 5 dientes de ajo	25 grs.
Total sustancias nutritivas	
POR RACION	



CALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B1 mgs.	VIT. B2 mgs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
1.326	148,5	—	—	—	—	—	—	—	—
170	4,4	33	48	1,4	—	0,15	0,15	4,3	—
480	36	36	180	9	3.000	0,45	0,9	0,3	—
420	1,2	12	45	2,1	—	0,16	0,09	1,65	—
25	0,05	1,12	5	0,6	—	0,05	0,02	0,15	2,25
2.421	190,15	82,12	278	13,1	3.000	0,81	1,16	6,4	2,25
403,5	32	14	46,3	2,18	1.500	0,13	0,19	1,06	0,4

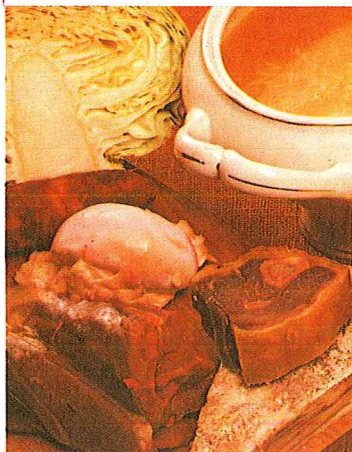
Cocido

INGREDIENTES:

Garbanzos, patatas, morcillo de vaca, chorizo, tocino veteadado, sal, repollo, aceite (puede añadirse morcilla y gallina).

COMENTARIO: El

cocido es un plato muy completo que se consume, al igual que la paella como plato único. Nos aporta calorías, proteínas de origen animal y vitaminas. El contenido vitamínico del mismo puede experimentar grandes pérdidas cuando la cocción es muy prolongada. Si se utiliza la olla de presión o cacerolas de cerrado hermético las posibilidades de retención son mayores. Para completar el plato debe añadirse una ensalada y un postre a base de fruta.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo
Garbanzos	300 grs.
Chorizo	150 grs.
Morcillo de vaca	500 grs.
Tocino veteadado	150 grs.
Huesos ternera	500 grs.
Repollo	600 grs.
Patatas	500 grs.
Aceite	100 cc.
Total sustancias nutritivas	
POR RACION	

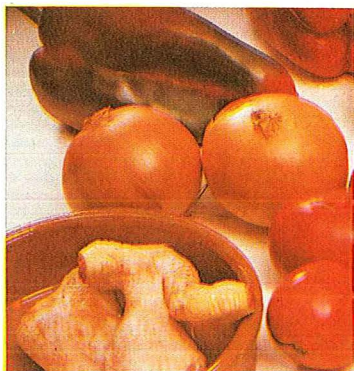


CALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B1 mgs.	VIT. B2 mgs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
1.080	19,5	60	390	24	450	1,35	0,54	4,8	—
315	18	36	4,5	5,25	—	0,3	0,22	4,5	—
1.500	125	85	50	12,5	250	0,3	0,75	16,5	—
450	37,5	27	21	3	—	1,05	0,24	7,5	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
150	1,2	9,6	300	2,4	600	0,42	0,3	1,8	300
425	0,5	10	50	3	—	0,5	0,15	7,5	100
884	99	—	—	—	—	—	—	—	—
4.804	301	228	815	50	1.300	3,92	2,2	42,6	400
800	50	38	136	8,3	217	0,65	0,36	7	66

Paella valenciana

INGREDIENTES: Pollo, arroz, aceite, ajos, tomate, pimienta roja, alcachofas, guisantes, gambas, mejillones y sal.

COMENTARIO: La paella, tomada como plato único, presenta por su composición un valor nutritivo muy equilibrado. La paella admite verduras, carnes, mariscos, etc. Esta mezcla de alimentos nos aporta proteínas de gran valor biológico, vitaminas y sales minerales y por supuesto un valor calórico alto procedente del arroz.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo
Pollo	750 grs.
Aceite	200 cc.
Ajos	15 grs.
Tomate	250 grs.
Arroz	600 grs.
Alcachofas	500 grs.
Guisantes	100 grs.
Gambas	200 grs.
Mejillones	150 grs.
Pimiento rojo	100 grs.
Total sustancias nutritivas	
POR RACION	



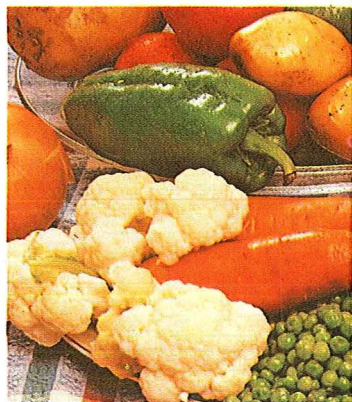
CALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B1 mgs.	VIT. B2 mgs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
1.500	112,5	135	90	11,25	—	0,75	1,2	60	—
1.768	198	—	—	—	—	—	—	—	—
21	0,015	0,9	6	0,21	—	0,03	0,01	0,09	2,1
50	0,75	2,75	27,5	1,5	2.500	0,17	0,1	1,25	50
2.160	4,8	42	60	6,6	—	0,48	0,18	10,2	—
250	1	15	250	7,5	1.400	1	0,05	4	25
85	0,4	6,6	25	2	600	0,35	0,20	2	25
200	6	20	220	3,6	—	0,16	0,3	4,8	—
93	2,4	15	132	8,7	270	—	—	—	—
30	0,3	1,4	8	0,7	1.000	0,07	0,08	1	100
6.157	326,16	238,65	818,5	42,06	5.770	3,01	2,12	82,3	202
1.026	54	40	136	7	961	0,5	0,35	14	33

Menestra de verduras

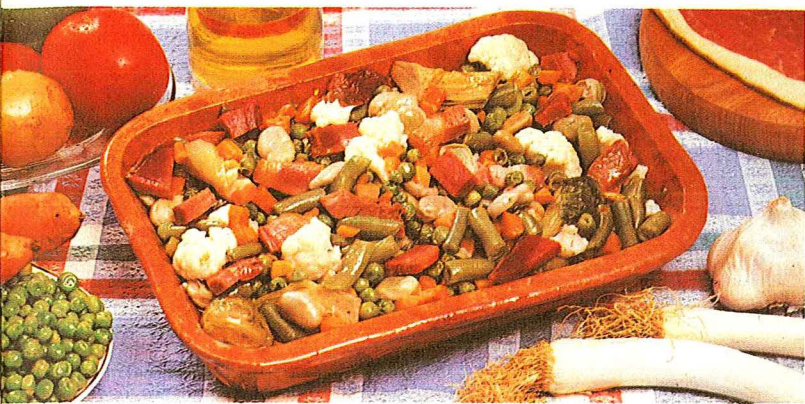
INGREDIENTES: Jamón, aceite, sal, cebollas, ajos, pimentón, tomates, zanahorias, nabos, judías verdes, coliflor, guisantes, patatas, huevos, pan frito, perejil.

COMENTARIO: La menestra de verduras por la gran variedad de alimentos vegetales que incluye nos proporciona una gran cantidad de vitamina A y C.

Si la preparación se realiza correctamente: no poner las verduras a remojo, cocinarlas con el agua justa y en poco tiempo evitando la oxidación superficial, este aporte se mantiene al máximo.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo	CALORIAS
Jamón	200 grs.	600
Aceite 1,5 dl.	150 cc.	1.326
Cebollas	300 grs.	120
Ajos	15 grs.	15
Tomates	500 grs.	100
Zanahorias	250 grs.	100
Nabos	250 grs.	75
Judías verdes	250 grs.	97,5
Coliflor	500 grs.	150
Guisantes desgrana.	250 grs.	212,5
Patatas	500 grs.	425
Huevos: 2 unidades	100 grs.	160
Pan frito	100 grs.	300
Perejil	10 grs.	5
Total sustancias nutritivas		3.686
POR RACION		614



GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO mgrs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT B1 mgrs.	VIT. B2 mgrs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
50	36	28	4	—	1,4	0,32	10	—
148,5	—	—	—	—	—	—	—	—
0,6	4,2	105	3	150	0,09	0,12	0,6	24
0,03	0,68	3	0,34	—	0,03	0,01	0,09	1,35
1,5	5,5	55	3	5.000	0,35	0,2	2,5	100
0,5	3,75	100	1,75	25.000	0,15	0,1	1,75	12,5
0,75	4,5	150	2,25	22.500	0,2	0,95	1,25	150
0,75	6	140	2,5	1.250	0,2	0,25	1,25	37,5
1,5	15	125	5	500	0,75	0,5	3	375
1	16,5	62,5	5	1.500	0,87	0,5	5	62,5
0,5	10	50	3	—	0,5	0,15	7,5	100
12	12	60	3	1.000	0,15	0,30	0,1	—
0,8	8	30	1,4	—	0,11	0,06	1,1	—
0,09	0,39	24	0,5	850	0,01	0,02	0,12	19,1
218,5	122,52	932,5	34,7	57.750	4,81	3,48	34,26	882
36,41	20,42	155,41	5,8	9.625	0,8	0,58	5,71	147

Gazpacho

INGREDIENTES:

Pimiento verde, tomate, pepino, pan, aceite, sal, vinagre.

COMENTARIO:

El gazpacho constituye un "choque" natural de vitamina A y C. Es refrescante, agradable, muy adecuado para las épocas de calor y su preparación, a base de alimentos crudos y adicionado de vinagre, le permite mantener al máximo su valor nutritivo.



ALIMENTOS	CANTIDAD Dispuesta para consumo	C
Pimiento verde	200 grs.	
Tomates	750 grs.	
Aceite	200 cc.	2
Pepino	250 grs.	
Pan	100 grs.	
Total sustancias nutritivas		3
POR RACION		



ALORIAS	GRASAS grs.	PROTEINAS grs.	CALCIO grs.	HIERRO mgrs.	VIT. A U.I.	VIT. B ₁ mgrs.	VIT. B ₂ mgrs.	NIAC. mgrs.	VIT. C. mgrs.
60	0,6	2,8	16	1,4	600	0,14	0,16	2	200
150	2,25	8,25	82,5	4,5	7.500	0,5	0,3	3,75	150
652	29,7	—	—	—	—	—	—	—	—
32,5	0,25	2	37,5	0,75	50	0,1	0,12	0,5	50
280	0,8	8	30	1,4	—	0,11	0,06	1,1	—
174,5	33,6	16	165,5	8,05	8.150	0,85	0,64	7,35	400
529	5,6	2,67	27,6	1,34	1.358	0,14	0,10	1,22	66

DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA
MINISTERIO DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL