

Colaciones ricas y saludables



aqui



Escuela Integral Gastronómica



Celia de Degiovanni



TEMARIO

Unidad 1
COLACIONES RICAS Y SALUDABLES
(Marzo).

Unidad 2.
COMIDAS NUTRITIVAS
(Abril).

Unidad 3.
ALTERNATIVAS SALUDABLES DE COMIDAS RÁPIDAS
(Mayo).

Qué debe **comer** un adolescente

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos, la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte

de energía y nutrientes para evitar situaciones de carencia que puedan ocasionar alteraciones y trastornos en su salud.

Es muy importante organizar la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos nutricionales de esta particular etapa de la vida, sabiendo elegir los alimentos que garantizan

una dieta suficiente en energía y nutrientes y estructurando las comidas a lo largo del día. Por último, es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que sea imprescindible desarrollar alguna modificación de la dieta.

NECESIDADES Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida.

Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes: hay que tener en cuenta que en esta etapa el niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. Estos incrementos se corresponden con aumento de masa muscular y masa ósea, directamente afectadas por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto calórico que origina el crecimiento.

Es muy difícil establecer reco-

Edad (años)	Talla (cm)	Peso (kg)	Proteínas (g/día)	Energía (kcal/día)
<i>Chicas</i>				
11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
<i>Chicos</i>				
11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

mendaciones estándares para los adolescentes debido a las particularidades individuales que presenta este especial grupo de población. La mayor parte de las recomendaciones se basan en el establecimiento de raciones que se asocian con 'una buena salud'.

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto de energía y proteínas, de la Food and Nutrition Board of the National Research Council (1989) para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.

MACRONUTRIENTES

Con respecto a los **hidratos de carbono y proteínas**, las recomendaciones en cantidad y calidad son las mismas que para un adulto sano.

Se deben mantener las raciones de una dieta sana y equilibrada y se recomienda que, al menos, **el 50% de la energía total de la dieta proceda de hidratos de**

carbono y de un 15 a un 20% de las proteínas, asegurando que una buena parte sea de origen vegetal.

En cuanto a **grasas**, deben representar el **30-35% del total de calorías de la dieta con la relación ácidos grasos saturados / monoinsaturados / poliin-**

saturados adecuada. No hay que olvidar que el aporte correcto de grasas supone cubrir adecuadamente las necesidades de ácidos grasos esenciales (necesarios para formar diferentes metabolitos) y de vitaminas liposolubles.

VITAMINAS Y MINERALES

Los tres minerales que tienen especial importancia en la adolescencia son: el **calcio**, el **hierro** y el **zinc**. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento:

- **El calcio con el crecimiento de la masa ósea.** El **hierro** con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y el muscular. El **zinc** con el desarrollo de la masa ósea y muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y uñas.

Se recomienda la ingesta de unos 1.200 mg/día. La disponibilidad es diferente dependiendo del alimento del que proceda, siendo los alimentos más adecuados **la leche y todos sus derivados**. La vitamina D, la lactosa y las proteínas facilitan su absorción mientras que la fibra, la cafeína y el azúcar la dificultan.

- **El hierro.** La RDA recomienda un suplemento de 2 mg/día para varones en edad adolescente durante el periodo de máximo crecimiento, es decir entre los 10 y 17 años. Para las chicas se recomienda un suplemento de 5mg/día a partir de la menarquía. **El hierro que mejor se absorbe es el procedente de la carne, mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos se absorbe menos.**

- **El zinc** está directamente relacionado con la síntesis de proteínas y, por lo tanto, con la for-

mación de tejidos por lo que es especialmente importante en la adolescencia. La carencia de zinc, se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas, etc. El déficit crónico puede causar hipogonadismo (pequeño tamaño de órganos reproductores). Las RDA establecen una ingesta diaria de zinc en torno a los 12 mg/día para chicas y 15mg/día para chicos.

La fuente principal de zinc la constituyen las carnes, pescado y huevos, además de los cereales complejos y las legumbres. La fibra dificulta su absorción. Para los adolescentes se recomienda, especialmente, las vitaminas que se relacionan con el crecimiento: **vitamina A, D, y Ácido Fólico, B12, B6, Riboflavina, Niacina, y Tiamina.** **La fuente principal de todas ellas son las frutas y las verduras.**

Orden vital

- **Planificar su alimentación tomando en cuenta para las comidas diarias, alimentos de los tres grupos (variando alimentos dentro de cada grupo):**

- 1) **Los que proporcionan principalmente proteínas: leguminosas, leche, carne, pescado, huevo y queso.**

- 2) **Los que proporcionan vitaminas y nutrientes inorgánicos (minerales): frutas y verduras.**

- 3) **Los que proporcionan energía: cereales y tubérculos, incluyendo en este grupo también a las grasas.**

- **Realizar las cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena, y a veces se pueden realizar pequeñas colaciones según el apetito.**

- **Seleccionar los alimentos naturales.**

- **Realizar ejercicio regularmente.**

- **Si es necesario hacer un ajuste en la alimentación, recurrir al médico para una orientación, evitando dietas que por sí mismas puedan poner en peligro el crecimiento y estado de salud del adolescente.**

Palitos de semillas y miel

• Rendimiento: 70 unidades



Ingredientes

Harina	500 g
Azúcar	20 g
Levadura en polvo	5 g
Agua	200 cm ³
Miel	30 g
Semillas de lino	10 g
Semillas de sésamo	10 g
Semillas de girasol	10 g
Sal	1 cda.

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes secos y realizar una corona. Incorporar en el centro, el agua y la miel e ir tomando la masa. Amasar hasta que quede lisa, descansar 20 minutos.

Desgasificar y agregar las semillas, hacer bastones del diámetro de un dedo. Aceitar una placa y acomodar los bastones uno al lado del otro, dejando 3 cm de separación.

Tapar con film la bandeja, dejar que duplique el volumen y hornear a 150° por espacio de 25 minutos.

Se pueden guardar en un lugar seco durante 15 días o más.

Magdalenas (Madeleines)

• Rendimiento: 20 unidades • Porción: 4 unidades



PREPARACIÓN

Derretir la manteca y dejar enfriar.

Batir las yemas, huevos, azúcar y saborizante (ralladura de limón o naranja) a punto letra.

Tamizar la harina con el polvo de hornear y la sal. Incorporar al batido, alternando la manteca con movimientos envolventes.

Colocar en molde de magdalenas (metálicos) previamente enmantecados y enharinados. Cocinar en horno moderado durante 20 minutos.

Ingredientes

Huevos	2 u
Yemas	2 u
Azúcar impalpable	1/2 taza
Manteca	70 g
Harina	1/2 taza
Polvo de hornear	1 cdta.
Sal	1 cdta.
Saborizantes	cant. nec.
Manteca o margarina (para enmantecar el molde)	15 g.
Harina (para enharinar el molde)	20 g.



En caso de utilizar flexipan o pirotines, no enmantecar ni enharinar.

Una presentación clásica consiste en rellenar las piezas, mediante la realización de un pequeño orificio; con mermelada, dulce de leche, etc. Se recomienda como colación o acompañamiento de yogur o leche.

Sandwich de pollo

• Rendimiento: 2 porciones



PREPARACIÓN

Cortar el pan en el centro y tostar levemente. Reservar. En una plancha cocinar el pollo previamente aplanado. Lavar los vegetales. Cortar en rodajas el tomate y rallar la zanahoria. En un bol mezclar el queso crema y la mayonesa, condimentar.

Ingredientes

<i>Pan árabe</i>	2 u
<i>Suprema de pollo</i>	1 u
<i>Tomate</i>	1 u
<i>Lechuga</i>	30 g
<i>zanahoria</i>	1 u
<i>mayonesa</i>	15 g
<i>queso crema</i>	2 cdas.
<i>Sal</i>	cant. nec.

Armado: untar los panes con el aderezo e ir realizando capas con los demás ingredientes. Conservar en frío.

