

ANÁLISIS NUTRICIONAL Y RECETA DE UNA PIZZA CASERA.

Daniel Arranz Paraíso
Francisco Agenjo Díaz

Nutrición. Grupo B1. Curso 2010/2011
Facultad de Farmacia de la UCM.
Tutora: Angeles Carbajal Azcona



Salvemos al medio ambiente:

Este trabajo tiene una gran cantidad de páginas y muchas fotografías por eso piensa si quieres imprimirlo.

¡¡¡¡¡¡¡¡EL PLANETA TE LO AGRADECE!!!!!!

Ingredientes para la masa y el relleno

Para la masa:

- Harina de trigo blanco	400	gramos
- Aceite de girasol	20	gramos
- Sal	2	gramos
- Levadura química	15	gramos
- Leche entera de vaca	200	gramos

Para el relleno

- Tomate frito	200	gramos
- Lata de atún	80	gramos
- Queso rallado Emmental	200	gramos
- Orégano	4	gramos
- Aceitunas con hueso	96	gramos



Preparación: de la masa base

Para hacer la masa se añaden todos los ingredientes para la masa en un bol profundo (en nuestro ejemplo es una ensaladera de porcelana).

Lo único que puede dar más problemas es el harina, ya que se debe medir con la pegajosidad más que con los gramos. Deberemos añadir el harina hasta que no se nos pegue en las manos, pero sin dejarla muy dura porque sino no se puede aplastar con el rodillo.

Ahora os dejamos una serie de fotografías para que veáis como se va haciendo y como queda al final la masa.















Preparación: de la base y el relleno

Tras dejar en la nevera la masa reposando durante 2 a 8 horas (o incluso más, hemos hecho pizzas con masas que tenían 24 horas de nevera) siempre tapada con un trapo húmedo, para evitar que se seque con el frío. La amasamos con un rodillo en una superficie lo más plana posible y menos pegajosa.

Para el amasado llenamos la superficie de harina seca, con ello mejoramos la separación de la masa una vez estirada, y la comenzamos a trabajar hasta obtener una lámina fina de masa. Eso sí, que sea lo suficientemente gordita para cogerla de la mesa y ponerla en la bandeja del horno (es muy resistente no hay que andar con muchos miramientos)





Preparación: de la base y el relleno

Se pone el horno a precalentar a 200º Celsius mientras que hacemos los siguientes pasos.

Tras amasarla se coloca en la bandeja del horno y se rellena con el tomate. Una vez echado el tomate, se espolvorea el queso rallado Emmental y el atún (lo más escurrido posible para evitar añadir el aceite de la lata).

A continuación, se mete en la parte más baja del horno, para que se haga el fondo de la masa y quede crujiente. Se deja a una temperatura de 180º Celsius durante diez a quince minutos, en la posición de calentamiento de abajo del horno. Después, se pone en la posición arriba/abajo hasta que se quede con un dorado deseado por el consumidor.







Preparación: **final de la receta**

Una vez cocida la masa y los ingredientes ya en su punto, se saca la pizza del horno y se sirve a los comensales. En nuestro caso ponemos unas aceitunas con hueso y unos gramos de orégano.

Pero ya se sabe que para gustos los colores, nosotros ponemos ideas vosotros patentáis las vuestras. El caso es intentar realizar cada día un nuevo plato con los ingredientes que a uno más le guste para conseguir al final el objetivo Óptimo que es:

**¡ UNA DIETA EQUILIBRADA BASADA EN EL CONSUMO
MODERADO DE VARIADOS ALIMENTOS PARA CUBIR LAS
NECESIDADES NUTRICIONALES QUE REQUERIMOS CADA
UNO !**



Estudio nutricional del alimento

A continuación presentamos los valores medios totales (por pizza entera) y por porción comestible.

Aparece el dato de minerales, vitaminas, energía y macronutrientes de todos los ingredientes. Así, por ejemplo, podemos determinar cual de todos ellos nos aporta una mayor cantidad de nutrientes

Análisis de los macronutrientes en total para una pizza de 4 raciones

<u>Alimento</u>	<u>Gramos consumidos</u>	<u>PC</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de Carbono</u>	<u>Fibra</u>	<u>AGS</u>	<u>AGM</u>	<u>AGP</u>	<u>colesterol</u>
Masa base			g	Kcal	g	g	g	g	g	g	g	g
Harina blanca de trigo	400	100	6,10	1472,00	37,20	4,80	320,00	13,60	0,64	0,52	2,00	0,00
Leche entera de vaca	200	100	176,20	131,00	6,60	7,20	10,00	0,00	3,90	1,90	0,18	28,00
Levadura química	15	100	6,30	27,50	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de girasol	20	100	0,10	180,00	0,00	19,98	0,00	0,00	2,50	5,00	12,50	0,00
Sal	2	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Relleno de la masa												
Tomate frito	200	100	86,80	141,00	2,00	2,00	9,90	6,00	1,50	3,00	7,40	0,00
Queso rallado emmental	200	100	30,60	760,00	80,00	59,40	1,00	0,00	34,40	17,00	2,20	200,00
Lata de atún	80 (escurridos)	100	51,50	260,00	19,20	19,70	0,00	0,00	3,20	6,20	10,16	53,30
Orégano	4	100	7,20	13,40	0,44	0,41	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceitunas negras	96 (24 unidades)	100	73,80	144,00	0,61	0,61	0,76	3,40	2,15	10,75	1,71	0,00
TOTALES			438,60	3128,90	146,88	114,10	343,64	23,00	48,29	44,37	36,15	281,30

PC = porción comestible

Arranz y Agenjo, 2010

Análisis de los macronutrientes por ración

<u>Alimento</u>	<u>Gramos consumidos</u>	<u>PC</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de Carbono</u>	<u>Fibra</u>	<u>AGS</u>	<u>AGM</u>	<u>AGP</u>	<u>colesterol</u>
Masa base			g	Kcal	g	g	g	g	g	g	g	g
Harina blanca de trigo	100	100	1,53	368,00	9,30	1,20	80,00	3,40	0,16	0,13	0,50	0,00
Leche entera de vaca	50	100	44,05	32,75	1,65	1,80	2,50	0,00	0,98	0,48	0,05	7,00
Levadura química	3,75	100	1,58	6,88	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de girasol	5	100	0,03	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,63	1,25	3,13	0,00
Sal	0,5	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Relleno de la masa												
Tomate frito	50	100	21,70	35,25	0,50	0,50	2,48	1,50	0,38	0,75	1,85	0,00
Queso rallado emmental	50	100	7,65	190,00	20,00	14,85	0,25	0,00	8,60	4,25	0,55	50,00
Lata de atún	20 (escurridos)	100	12,88	65,00	4,80	4,93	0,00	0,00	0,80	1,55	2,54	13,33
Orégano	1	100	1,80	3,35	0,11	0,10	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceitunas negras	24 (6 unidades)	100	18,45	36,00	0,15	0,15	0,19	0,85	0,54	2,69	0,43	0,00
TOTALES			109,65	782,23	36,72	28,53	85,91	5,75	12,07	11,09	9,04	70,33

Análisis de los micronutrientes minerales en total para una pizza de 4 raciones

<u>Alimento</u>	<u>Gramos consumidos</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>I</u>	<u>Mg</u>	<u>Zn</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Se</u>
		mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Masa base										
Harina blanca de trigo	400	60,00	4,40	4,00	112,00	3,30	12,00	520,00	480,00	16,00
Leche entera de vaca	200	242,00	0,20	180,00	24,00	0,60	100,00	300,00	184,00	2,00
Levadura química	15	169,50	0,00	0,00	1,40	0,45	1888,00	7,80	1349,00	0,00
Aceite de girasol	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	2	0,58	0,00	0,88	5,80	0,00	777,00	0,00	0,16	0,00
Relleno de la masa										
Tomate frito	200	30,00	1,00	14,00	26,00	0,40	20,00	600,00	0,00	0,00
Queso rallado emmental	200	2550,00	1,40	0,00	100,00	8,00	1850,00	220,00	1400,00	22,00
Lata de atún	80 (escurridos)	32,80	1,04	6,60	23,00	0,66	344,00	224,00	253,00	24,60
Orégano	4	63,20	1,80	0,00	10,80	0,18	0,60	66,80	8,00	0,24
Aceitunas negras	96 (24 unidades)	48,40	1,15	0,77	9,20	0,00	1728,00	69,90	13,10	0,69
TOTALES		3196,48	10,99	206,25	312,20	13,59	6719,60	2008,50	3687,26	65,53

Arranz y Agenjo, 2010

Análisis de los micronutrientes minerales por ración

<u>Alimento</u>	<u>Gramos consumidos</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>I</u>	<u>Mg</u>	<u>Zn</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Se</u>
		mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Masa base										
Harina blanca de trigo	100	15,00	1,10	1,00	28,00	0,83	3,00	130,00	120,00	4,00
Leche entera de vaca	50	60,50	0,05	45,00	6,00	0,15	25,00	75,00	46,00	0,50
Levadura química	3,75	42,38	0,00	0,00	0,35	0,11	472,00	1,95	337,25	0,00
Aceite de girasol	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,15	0,00	0,22	1,45	0,00	194,25	0,00	0,04	0,00
Relleno de la masa										
Tomate frito	50	7,50	0,25	3,50	6,50	0,10	5,00	150,00	0,00	0,00
Queso rallado emmental	50	637,50	0,35	0,00	25,00	2,00	462,50	55,00	350,00	5,50
Lata de atún	20 (escurridos)	8,20	0,26	1,65	5,75	0,17	86,00	56,00	63,25	6,15
Orégano	1	15,80	0,45	0,00	2,70	0,05	0,15	16,70	2,00	0,06
Aceitunas negras	24 (6 unidades)	12,10	0,29	0,19	2,30	0,00	432,00	17,48	3,28	0,17
TOTALES		799,12	2,75	51,56	78,05	3,40	1679,90	502,13	921,82	16,38

Análisis de los micronutrientes vitamínicos en total para una pizza de 4 raciones

Alimento	Gramos consumidos	Tiamina	Riboflavina	Niacina	B ₆	Folato	B ₁₂	C	A (Eq. Retinol)	Retinol	Carotenos	D	E
Masa base		mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg
Harina blanca de trigo	400	0,36	0,24	9,20	0,60	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
Leche entera de vaca	200	0,80	0,36	1,60	0,08	10,00	0,60	3,60	92,00	70,00	44	0,06	0,20
Levadura química	15	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
Aceite de girasol	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	9,80
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
Relleno de la masa													
Tomate frito	200	0,12	0,08	1,60	0,20	56,00	0,00	20,00	188,00	0,00	988	0	0,00
Queso rallado emmental	200	0,10	0,68	12,00	0,16	40,00	4,00	0,00	838,00	0,00	0	2,2	0,70
Lata de atún	80 (escurridos)	0,03	0,09	14,00	0,36	12,30	4,10	0,00	49,20	48,00	0	20,5	5,20
Orégano	4	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	27,60	0,00	166	0	0,00
Aceitunas negras	96 (24 unidades)	0,02	0,05	0,77	0,02	0,00	0,00	0,00	16,90	0,00	101	0	1,50
TOTALES		1,43	1,50	39,58	1,42	206,30	8,70	23,60	1211,70	118,00	1299,00	22,76	17,40

Arranz y Agenjo, 2010

Análisis de los micronutrientes vitamínicos por ración

Alimento	Gramos consumidos	Tiamina	Riboflavina	Niacina	B ₆	Folato	B ₁₂	C	A (Eq. Retinol)	Retinol	Carotenos	D	E
Masa base		mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg
Harina blanca de trigo	100	0,09	0,06	2,30	0,15	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
Leche entera de vaca	50	0,20	0,09	0,40	0,02	2,50	0,15	0,90	23,00	17,50	11	0,015	0,05
Levadura química	3,75	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
Aceite de girasol	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	2,45
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
Relleno de la masa													
Tomate frito	50	0,03	0,02	0,40	0,05	14,00	0,00	5,00	47,00	0,00	247	0	0,00
Queso rallado emmental	50	0,03	0,17	3,00	0,04	10,00	1,00	0,00	209,50	0,00	0	0,55	0,18
Lata de atún	20 (escurridos)	0,01	0,02	3,50	0,09	3,08	1,03	0,00	12,30	12,00	0	5,125	1,30
Orégano	1	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	41,5	0	0,00
Aceitunas negras	24 (6 unidades)	0,01	0,01	0,19	0,01	0,00	0,00	0,00	4,23	0,00	25,25	0	0,38
TOTALES		0,36	0,38	9,90	0,36	51,58	2,18	5,90	302,93	29,50	324,75	5,69	4,35

Conclusiones

Como podemos observar, se puede confirmar que no hay alimentos buenos o malos. Esto lo planteamos porque aunque una ración aporte en torno a las 700 Kcal, si se consume una dieta equilibrada en la que no se supere las necesidades de energía, no habrá ni ganancia ni pérdida de peso.

Además, es una receta que aporta gran cantidad de calcio (casi los 800 mg recomendadas para casi todas las edades y géneros). También aporta gran cantidad de vitaminas como la vitamina E o la vitamina D.

