

Ensalada de pasta

Fundamentos de Nutrición
Diplomatura de Nutrición Humana y Dietética

Curso 2007/2008



- **Alumna:** Felicidad Martínez González
- **Profesor:** Ángeles Carbajal Azcona

Ensalada de Pasta

Ingredientes:

Macarrones, 40g
Atún en aceite, 60g
Tomate fresco, 80g
Cebolla, 20g
Pimiento verde, 20g
Huevo duro, 60g
Maíz (dos cucharadas), 25g
Aceitunas (7 aceitunas), 20g
Manzana, 100g

Aliño:

Aceite de oliva
Vinagre
Sal
Orégano

Pasta/Plumas de vegetales



40 g de pasta (sin cocer)
= 43 “plumas”



Felicidad Martínez González

2

Bonito del norte en aceite de oliva



- Estos 2 lomos de bonito pesan 60 g y la lata entera pesaba 180 g (escurrido).



Felicidad Martínez González

3

Tomate fresco (pequeño)



- El tomate pesaba 89 g y decidí echarlo entero porque teníamos que usar **80 g** y cuando le quite la “ramita” se quedó en **84 g**.

Felicidad Martínez González

4

Pimiento verde



- El pimiento verde entero pesaba **281 g**, pero yo sólo utilicé el trocito de **20 g** (A mi me hubiese gustado echarle un poco más).

Felicidad Martínez González

5

Cebolleta



- La cebolleta (de las pequeñas, que venden en paquetes), pesaba **82 g** y el trocito que eché a la ensalada pesaba **20 g**.

Felicidad Martínez González 6

Manzana Roja



- La manzana roja pesaba **153 g** (no era muy grande), y los 2 trozos que se ven aquí a la izquierda pesaban **100 g**. Yo hubiese echado un poco menos, porque estaba bastante dulce y al final cansaba.

Felicidad Martínez González 7

Aceitunas negras



Huevo



- 20 g de aceitunas negras equivalían a 7 aceitunas → cada aceituna sin hueso pesa 3 g.
- En cuanto al huevo, no hay mucho que decir, que era un huevo normal, que pesaba 61 g con cáscara y 54 g sin ella (Este si que no lo hubiese echado).

Felicidad Martínez González 8

Maíz



Latita de 140 g (escurrido)

2 cucharadas soperas rasas: 25 g



Felicidad Martínez González 7

Emplatado



- **¡Y este es el resultado final del plato!**

Felicidad Martínez González

9

Aporte nutricional I

Producto	Peso (g)	kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	CHO (g)
Pasta	40	144.4	4.8	0.72	29.6
Atún	60	190.2	14.4	14.7	0
Tomate	84	15.9	0.85	0.08	2.9
Cebolla	20	5.2	0.28	Tr	1.02
Pimiento verde	20	4	0.18	0.04	0.74
Huevo duro	54	81	6.7	5.9	Tr
Maíz (conserva)	25	16.25	0.73	0.3	2.7
Aceitunas	20	37.4	0.16	4	0.2
Manzana	100	49	0.3	Tr	12
Aceite de oliva	15	134.85	Tr	14.98	0
Total	438	678	29.2	40.8	49.2

Felicidad Martínez González

10

Aporte nutricional II

Producto	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	B1 (mg)	B9 (µg)	Vit.C (mg)	Vit.D (µg)
Pasta	1.6	10	0.84	0.09	13.6	0	0
Atún	0	24	0.8	0.024	9	Tr	15
Tomate	1.17	9.24	0.5	0.05	23.5	21.8	0
Cebolla	0.26	6.2	0.16	0.008	3.2	3.8	0
Pimiento verde	0.24	2.4	0.1	0.01	2.2	26.2	0
Huevo duro	0	30.8	1.02	0.04	27	0	0.9
Maíz (conserva)	0.97	1	0.12	0.01	2	0.25	0
Aceitunas	0.9	12.6	0.3	0.006	Tr	0	0
Manzana	2	6	0.4	0.04	5	10	0
Aceite de oliva	0	0	0.06	Tr	Tr	0	0
Total	7.14	80.6	3.5	0.328	85.5	62.1	15.9

Felicidad Martínez González 11

Resultados

- Para mi, que soy una mujer sana, de 24 años de edad, con una actividad física moderada/alta, este plato supone:
- kcal totales **678** → **29.5%** del las IR diarias (2300 kcal)
- kcal proteínas **114** → **17%** kcal totales del plato y **5%** de las IR diarias.
- kcal lípidos **368** → **54%** kcal del total del plato.
- kcal CHO **197** → **29%** kcal del total del plato.
- Ca (mg) **81** → **10%** de las IR diarias.
- Fe (mg) **3.5** → **19.5%** de las IR.
- Tiamina (mg) **0.33** → **36%** de las IR.
- Folato (µg) **86** → **21.4%** de las IR.
- Vit.C (mg) **62** → **103%** de las IR.
- Vit.D (µg) **16** → **320%** de las IR.

Felicidad Martínez González 12

Fin