

**Projecte BO i SA**  
***Hostaleria de Lleida***

# Índex

## **1. Introducció**

## **2. Fonaments de l'alimentació saludable**

- Alimentació
- Nutrició
- Aliment
- Nutrient
  - Classificació

## **3. Patró alimentari**

- Dieta mediterrània

## **4. Alimentació equilibrada**

- Característiques

## **5. Requisits per realitzar un menú equilibrat**

## **6. Menú equilibrat**

- Consideracions inicials
- Composició d'un menú
- Tècniques bàsiques
- Estructura d'un menú
- Configuració d'un menú

## **7. El plat saludable**

## **8. Plantilla de la fitxa tècnica**

- Especificacions de la fitxa tècnica

# PROJECTE – BO i SÀ

*Clínica de nutrició i Federació d'hostaleria de l'leida*

---

## **1.Introducció**

La cuina és la transformació dels aliments, que són materials complexos, dinàmics i fràgils en els protagonistes de la vida humana, que esdevé un art en mans de qui li confereix coneixements i passió.

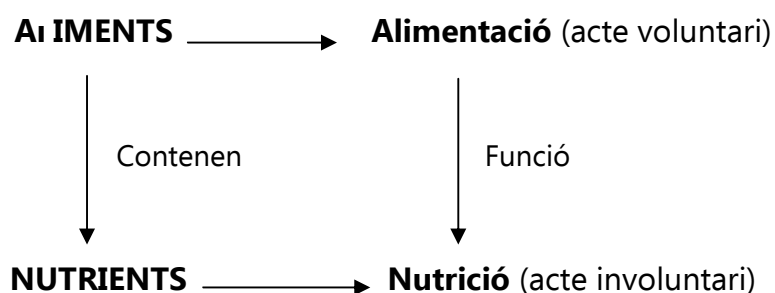
La cultura gastronòmica, està en constant evolució, però parteix del costum d'asseure's a taula per menjar i a més si es pot compartir és doblement gratificant. Un cuiner es defineix per les seves receptes i aquestes diuen molt a través dels ingredients que hi formen part. En aquest sentit, la professionalitat, els recursos i l'experiència poden anar, en conjunció i equilibri, amb la creixent tendència de considerar l'alimentació com un pilar importat de salut i benestar.

Menjar bé, genera experiències bones i aquestes contribueixen a gaudir de més salut. D'aquesta forma de veure i viure l'alimentació per a la salut, neix el projecte: BO i SÀ. Un projecte per avançar, en les propostes de menú de la carta de l'establiment, una opció per triar, que vinculi l'alimentació amb la nutrició de forma saludable.

## **2. Fonaments de l'Alimentació Saludable**

Des del principi de la seva existència, la humanitat ha tingut sempre la necessitat d'alimentar-se. I l'home gràcies a la seva capacitat intel·lectual, també ha estat capaç d'adaptar l'entorn per satisfer els seus desitjos, de la mateixa manera que ha estat capaç de treballar la terra i domesticar els animals per cobrir les necessitats. I l'alimentació i la forma d'alimentar-se ha estat, al llarg de la història, una constant preocupació fonamental de l'home.

Actualment es parla de forma indiscriminada d'alimentació, nutrició i dietètica, utilitzant aquestes paraules de vegades com a sinònims, quan en realitat no ho són. Aquest interès creixent que s'observa per aquests termes fa necessari matisar conceptes.



**Alimentació:** És el conjunt d'esdeveniments que han de tenir lloc perquè un individu pugui portar-se a la boca un aliment o beguda. I l'alimentació depèn de factors econòmics (poder adquisitiu), psicològics (estats d'ànim), culturals i socials (dieta acostumada per generacions), religiosos (algunes religions prohibeixen determinat tipus d'aliments), geogràfics (disponibilitat segons es visqui en la costa o en la serra) i fisiològics (edat).

l'alimentació és un acte voluntari, ja que, l'individu pot decidir el tipus i la quantitat d'aliments que vol consumir, i és un acte periòdic o discontinu, ja que es menja de tres a cinc o sis vegades al dia, segons els costums i necessitats fisiològiques. l'alimentació és una necessitat biològica bàsica de la qual depèn la conservació de la vida; és un procés finament regulat en l'organisme mitjançant senyals químics, especialment per les sensacions de gana i sacietat, encara que també és possible menjar pel plaer de gaudir el sabor d'un aliment, independentment que no es tingui gana.

**Nutrició:** És el conjunt de processos pels quals l'organisme ingereix, digereix, transporta, absorbeix, metabolitza i excreta les substàncies contingudes en els aliments. El procés de nutrició s'inicia quan consumim un aliment o beguda, i acaba amb l'eliminació de substàncies ja sigui a través de l'orina, la femta, la pell o els pulmons.

Entre el punt inicial (ingestió) i el final (eliminació), les substàncies contingudes en els aliments experimenten moltes modificacions abans d'arribar a les cèl·lules i participar en processos metabòlics com la síntesi de compostos o la seva degradació fins a obtenir energia.

la nutrició és un acte involuntari, i en realitat es duu a terme en l'àmbit cel·lular. És important comprendre que en tot moment de la vida, tant de dia com de nit i en qualsevol circumstància de salut o malaltia, les cèl·lules requereixen tots els nutrients per dur a terme les seves funcions, és a dir, la nutrició és un procés continu. A nivell cel·lular cap nutrient és més important que un altre, i la falta de qualsevol d'ells resulta en la interrupció de la via metabòlica en què participa.

**Aliment:** Es considera aliment als teixits i secrecions d'organismes del regne vegetal (inclosos arrels, tiges, fulles, flors, fruits, llavors i llegums) o animal (ous, carn, peix, llet i els seus derivats).

Alguns aliments han de passar per un procés culinari abans de consumir-los perquè en el seu estat original poden ser no gaire favorables per a la salut, perquè alguns contenen els anomenats antinutrients (substàncies que impedeixen la utilització i absorció d'algun nutrient). Gràcies a la cocció aquests antinutrients s'inactiven.



**Nutrient:** Són les substàncies contingudes en els aliments i que en última instància les cèl·lules utilitzen per viure. En realitat, els aliments contenen compostos químics en forma de polímers (hidrats de carboni, proteïnes i lípids) que han de modificar-se mitjançant la hidròlisi "trencament" dels seus enllaços (procés de digestió) fins a obtenir components més senzills: en el cas dels hidrats de carboni (glucosa, fructosa i galactosa), en el cas de les proteïnes

(aminoàcids), en el cas dels lípids o greixos (àcids grassos i colesterol) a més de vitamines, nutrients inorgànics que són els minerals i l'aigua.

La importància del procés de digestió dels polímers dels nutrients és permetre el procés d'absorció d'aquests, ja que com a tal no es poden absorbir, és a dir, no passen a través dels sistemes de transport de les microvellositats intestinals.

NUTRIENTS	<b>Macronutrients</b>	Hidrats de carboni
		Lípids
		Proteïnes
	<b>Micronutrients</b>	Vitamines
		Minerals
	<b>Essencials</b>	Ingerits per la dieta
	<b>No essencials</b>	Sintetitzats per l'organisme

Els nutrients es classifiquen en:

- **Nutrients no essencials** són aquells que l'organisme pot sintetitzar a partir d'altres compostos disponibles en les cèl·lules. Tot i això és necessari aportar també aquests nutrients mitjançant la dieta com és el cas de la glucosa, que tot i que es pot fabricar al fetge gràcies a altres substàncies, és el principal substrat energètic del sistema nerviós.
- **Nutrients essencials** són aquells que l'organisme no pot sintetitzar de manera que és fonamental i necessari que formin part de la dieta diària.

*Els nutrients també es classifiquen segons la funció que tenen en l'organisme:*

- **Energètics:** Proporcionar energia necessària per a mantenir l'activitat diària. Exemples (hidrats de carboni i els lípids).

**HIDRATS DE CARBONI:** Són la principal font d'energia per al cos, ja que amb la digestió els hidrats de carboni es transformen en glucosa. Quantitativament són les substàncies nutritives més importants, representen el 50 – 60% del valor calòric de la dieta.

Els classifiquem en dos grups depenent del seu grau d'absorció:

- *Simples.* Són els sucres. Són fàcils de digerir i passen ràpidament a la sang.
- *Complexos.* Són les fècules. Tenen una absorció lenta.

Les funcions que els hidrats desenvolupen en l'organisme són diverses. Principalment la funció és energètica, també formen les reserves, és a dir quan n'hi ha en excés s'acumulen en forma de greix i per altra banda ajuden a sintetitzar altres compostos. En són font els cereals, (arròs, blat, avena...), els derivats com la pasta, el pa... i també els tubercles.

**ÍPIDS:** Són els nutrients més energètics que podem trobar. La seva procedència pot ser d'origen animal o d'origen vegetal. Haurien de representar entre un 25 a un 30% de la dieta diària.

Es classifiquen segons la seva composició en àcids grassos en:

- *Saturats:* Són sòlids a temperatura ambient i es corresponen generalment amb els d'origen animal (com el llard, greix de la carn i mantega), excepte l'oli de coco i palma, que essent d'origen vegetal també són saturats.
- *Insaturats.* Són líquids a temperatura ambient i són els d'origen vegetal, (és a dir, els olis), excepte el peix. Els greixos insaturats es consideren més saludables, ajuden a regular el sistema cardiovascular, controlant els nivells de colesterol.



Les funcions que els greixos desenvolupen en l'organisme són diverses: Són font d'energia concentrada, permeten assimilar determinades vitamines, realcen el gust dels aliments i serveixen de lubricant per facilitar la ingesta dels altres aliments. Els greixos que l'organisme no consumeix no són eliminats, sinó que s'emmagatzemen al cos.

Quan parlem de greixos, hem de parlar de:

- *Àcids grassos essencials*, només s'obtenen a partir de la dieta i són indispensables per desenvolupar les funcions vitals.
  - *Colesterol*, el qual es troba en els greixos perquè és soluble. I a seva funció principal és assegurar el transport de les reserves de greixos fins al fetge. I l'excés de colesterol passa a la sang i pot dipositar-se a les artèries.
- **Estructurals:** Proporcionar els elements bàsics per ajudar a formar i/o reparar les estructures del cos. Exemple (proteïnes).

**PROTEÏNES:** Són indispensables per a l'home, són l'estructura funcional de l'organisme, és a dir, són els maons i l'esquelet. Estan formades per uns elements més petits anomenats aminoàcids. N'hi ha més de vint de diferents, però n'hi ha vuit que són indispensables o essencials, és a dir que l'organisme no els pot sintetitzar. Haurien de representar entre el 10-15% de la dieta diària.

Les proteïnes segons el seu origen les podem classificar en:

- *Proteïnes d'alta qualitat biològica* perquè presenten tots els aminoàcids essencials. Són les d'origen animal: carn, peix, ous,

llet i derivats. Ara bé, la soja és un vegetal que presenta el perfil d'una proteïna d'alta qualitat biològica.

- *Proteïnes de menor qualitat biològica* perquè els manca algun dels aminoàcids essencials. Són les proteïnes d'origen vegetal: llegums, cereals i fruits secs.

Les funcions que les proteïnes desenvolupen en l'organisme són diverses. Intervenien en la composició de les cèl·lules, formació dels teixits, asseguren el creixement i reposen els desgastos. Formen els anomenats anticossos i regulen l'equilibri de les reaccions orgàniques

- **Reguladors:** Regular tota la sèrie de reaccions metabòliques que es produeixen en l'organisme i a la vegada facilitar o impedir que determinats processos es desenvolupin. Exemple (vitamines i minerals).

VITAMINES: Són compostos orgànics necessaris per regular el metabolisme del cos humà. Els organismes animals són incapaçs de sintetitzar la majoria de les vitamines i per tant cal rebre-les a través dels aliments. Són necessàries en quantitats molt petites però són imprescindibles per a molts processos metabòlics. Cadascuna té una funció ben definida per al bon funcionament de la màquina humana.

Les vitamines es classifiquen en:

- *Hidrosolubles o solubles en aigua:* el seu excés no és un problema perquè s'eliminen per l'orina
- *Liposolubles o solubles en greixos:* no són fàcils d'eliminar i s'acumulen juntament amb els greixos.

Les vitamines no són medicines i només serveixen per curar malalties provocades per la carència o d'insuficiència d'una vitamina determinada. Està demostrat que una dieta equilibrada, prenent aliments de tots els grups, amb un poder calòric suficient, cobreix les nostres necessitats. D'altra banda, en canvi, no està demostrat que un excés de vitamines tingui cap efecte curatiu, preventiu o beneficiós per a l'organisme.

**MINERALS:** Elements químics essencials denominats també com sals minerals o oligoelements que existeixen en petites quantitats i dels que es precisen certs mil·ligrams al dia. L'organisme necessita gairebé una vintena d'elements minerals. Les funcions que els minerals desenvolupen en l'organisme són molt directes pel que respecta a la consolidació de l'esquelet i de les dents i part d'ells formen part de la sang, dels teixits tous del cervell, del sistema nerviós... Les necessitats de minerals, com en el cas de les vitamines, és tan petita que portant una bona dieta, és a dir una dieta adequada, completa, suficient i variada, es cobreixen amb facilitat aquestes necessitats. Tot i això, n'hi ha tres que cal procurar que no faltin en la nostra dieta:

- *Calci*, que el trobem a la llet i productes làctics fonamentalment. També en els vegetals i fruits secs però la seva assimilació no és igual.
- *Ferro*, que es troba en aliments molt diversos com la carn, ous, llegums, fruita seca...
- *Iode*, que es troba en productes d'origen marí i en algunes aigües.

### **3. Patró alimentari**

El patró alimentari es refereix al conjunt d'aliments, és a dir, plats i begudes, que es consumeixen diàriament. En general, tot individu manté més o menys constant el consum de certs aliments en funció de la seva preferència amb base en aspectes socioeconòmics, geogràfics i culturals, entre altres.

El patró dietètic dels individus que formen part d'un determinat grup sol tenir característiques similars, de manera que es pot generalitzar sobre els aliments més consumits, així com sobre els efectes positius o negatius per a la salut relacionats amb el seu consum habitual.

l'alimentació o patró dietètic d'un individu pot requerir modificacions qualitatives, quantitatives o de consistència per ajustar-se en funció d'una malaltia o condició fisiològica. Les característiques d'una pauta dietètica correcta fan referència als termes, suficient, variada, equilibrada, adequada i innòcua.

#### *Dieta Mediterrània.*

l'antiga paraula diaita, de la que deriva dieta, significa estil de vida equilibrat, i això és exactament el que és la Dieta Mediterrània, molt més que una pauta nutricional. La Dieta Mediterrània, més que un patró alimentari és un estil de vida que combina ingredients de l'agricultura local, les receptes i formes de cuinar pròpies de cada zona, celebracions i tradicions, que unit a la pràctica

d'exercici físic moderat però diari completen aquest estil de vida que la ciència moderna ens convida a adoptar en benefici de la nostra salut.

La Dieta Mediterrània és una valuosa herència cultural que a partir de la simplicitat i varietat ha donat lloc a una combinació equilibrada i completa dels aliments, basada en productes frescos, locals i de temporada en la mesura del possible.

Ha sigut transmesa de generació en generació des de fa molts segles, i estil íntimament vinculada a l'estil de vida dels pobles mediterranis al llarg de la seva història. Ha anat evolucionant, acollint i incorporant nous aliments i tècniques sàviament fruit de la posició geogràfica estratègica i de la seva capacitat de mestissatge i intercanvi dels pobles mediterranis. La Dieta Mediterrània ha estat i continua essent un patrimoni cultural evolutiu, dinàmic i vital, en el que l'alimentació és sobretot un acte social.

No hi ha dubte que en el Mediterrani, quan parlem d'ingredients de la seva dieta, a la trilogia de blat, vi i olivera, als llegums, a les verdures, a les fruites, al peix, als formatges, als fruits secs, s'hi ha d'afegir un condiment essencial, potser un ingredient bàsic: la sociabilitat.

La Dieta Mediterrània es caracteritza per l'abundància d'aliments vegetals, com: pa, pasta, arròs, verdures, hortalisses, llegums, fruites i fruits secs; l'ús de l'oli d'oliva com font principal de greix, un consum moderat de peix, marisc, aus de corral, lactis i ous; el consum de petites quantitats de carns vermelles i aportos diaris de vi consumit generalment durant els àpats. La seva importància en la salut de l'individu no es limita al fet que sigui una dieta equilibrada, variada i amb una aportació de macronutrients adequat. Als beneficis del seu baix

contingut en àcids grassos saturats i alt en monoinsaturats, així com carbohidrats complexos i fibra, s'han d'afegir els derivats de la seva riquesa en substàncies antioxidants.

#### **4. Alimentació equilibrada**

Vivim un moment i en una societat privilegiada on hi ha una gran abundància d'aliments disponibles. Però paradoxalment, en trobem amb el problema de l'elecció de la dieta adequada. A més, la població general i sana està cada vegada més sensibilitzada a la necessitat i el desig de mantenir la salut, menjant de manera saludable. Som i estem més receptius a tot el relacionat amb la nutrició i això ens converteix en molt més vulnerables, a causa de l'excés d'informació (correcta i també incorrecta). Per tot això, és necessari establir i difondre clarament les normes generals que s'han de tenir en compte per dissenyar, preparar i consumir una dieta equilibrada.

##### *Característiques de l'alimentació equilibrada.*

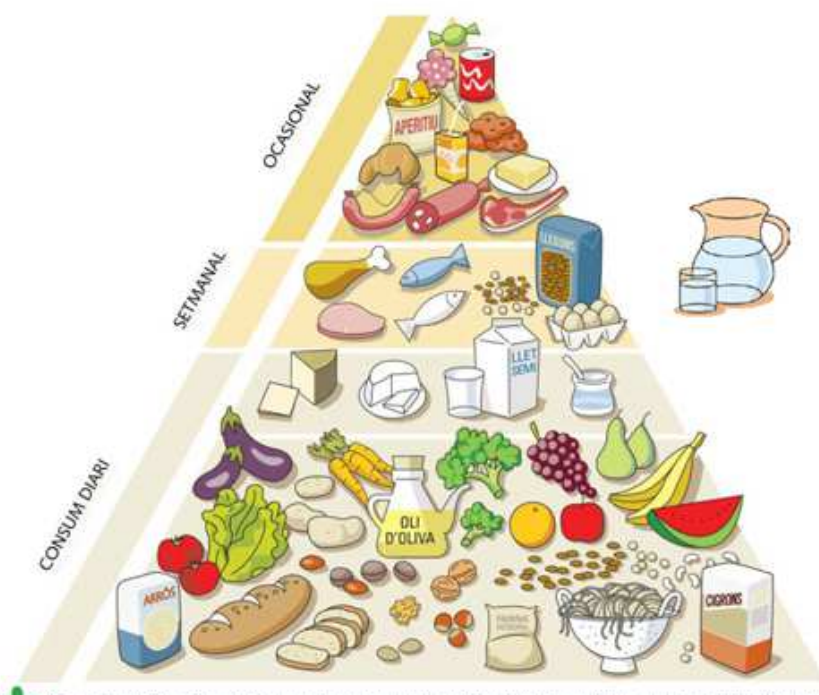
El primer condicionant perquè la dieta sigui correcta nutricionalment i equilibrada és que estiguin presents en ella l'energia, tots els nutrients necessaris, en les quantitats adequades i suficients per cobrir les necessitats nutricionals de cada persona, per evitar així deficiències.

Aquests criteris es poden aconseguir fàcilment seguint una alimentació variada, que inclogui els aliments dels diferents grups (cereals, fruites, verdures, hortalisses, carn, peix, ous, llegums, làctics, fruits secs, oli d'oliva...), ja que els nutrients es troben àmplia i heterogeniament distribuïts en els aliments. Això ja és suficient garantia d'equilibri nutricional.

És important destacar que no hi ha cap dieta ideal ni tampoc cap aliment complet del qual ens puguem alimentar de manera exclusiva, ja que cap aliment aporta tots els nutrients necessaris, per tant la combinació de diferents aliments faran que el plat tingui una major riquesa nutritiva.

A més de la combinació de diferents aliments, és important que existeixi també un adequat balanç entre els aliments. Ja que el consum excessiu d'un aliment pot desplaçar o substituir a un altre que contingui un determinat nutrient. I a moderació en les quantitats consumides de tots ells per mantenir el pes adequat i evitar l'aparició de diverses malalties relacionades amb l'alimentació, és també una regla d'or.

I ésser humà no només menja per satisfer les seves necessitats nutricionals i consegüentment mantenir la salut, sinó que també ho fa per gaudir, per plaer i d'acord amb els seus hàbits alimentaris. Per tant un altre criteri a l'hora de triar i dissenyar una dieta equilibrada és que aquesta no només sigui sana i nutritiva, sinó també "palatable", és a dir, que vingui de gust menjar-la i que inclogui aquells aliments que estem acostumats a menjar. De fet, en general, quan triem un plat en un restaurant, estem més atents al seu gust, olor, aspecte i apetit que no pas al seu valor nutricional, la qual cosa no ens assegura una bona elecció, ja que ens guiem pels sentits.



## **5. Requisits per realitzar un menú equilibrat o plat únic saludable BO i SÀ**

- *Utilitzar l'oli d'oliva com a principal greix d'addició.*

És l'oli més emprat en la cuina mediterrània. És un aliment ric en vitamina E, beta-carotens i àcids grassos monoinsaturats que li confereixen propietats cardioprotectores. Atorgant als plats un gust i aroma únics.

- *Utilitzar herbes aromàtiques i espècies.*

Ens ajuden a potenciar el sabor original dels aliments sense la necessitat d'afegir sal.

- *Consumir aliments d'origen vegetal en abundància.*

Les verdures, hortalisses i fruites són la principal font de vitamines, minerals i fibra de la nostra dieta i aporten al mateix temps, una gran quantitat d'aigua. Gràcies al seu contingut elevat en antioxidants i fibra poden contribuir a prevenir, entre altres, algunes malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer.

- *Donar preferència a la proteïna vegetal amb els llegums i els fruits secs.*

Els llegums són font principal de proteïna vegetal i hidrats de carboni complexos. Tanmateix són aliments amb abundant fibra i escàs contingut en greix. Són molt beneficiosos per la salut i el seu consum està relacionat amb la prevenció i control d'algunes malalties. Els fruits secs també contenen proteïna vegetal però el macronutrient principal és el greix. Un greix generalment insaturat, és a dir saludable i beneficiós per al cor, cervell...



- *Els aliments procedents dels cereals (pasta, arròs i especialment els productes integrals) haurien de formar part de l'alimentació diària.*

El consum diari de pasta, arròs i cereals és indispensable per la seva composició rica en carbohidrats. Aporten una part important de l'energia necessària per a l'activitat diària. S'ha de tenir en compte que els productes integrals aporten més fibra, minerals i vitamines.

- *Els aliments poc processats, frescos i de temporada són millor.*

És important aprofitar els productes de temporada, ja que sobretot en el cas de les fruites i verdures ens permet consumir-les en el seu millor moment, tant a nivell d'aportació de nutrients com pel seu aroma i gust. Utilitzar productes de producció local o kilòmetre 0.

- *Consumir diàriament productes lactis.*

Nutricionalment s'ha de destacar que els lactis són excel·lents fonts de proteïnes d'alt valor biològic, minerals (calci, fòsfor, etc) i vitamines. El consum de llets fermentades s'associa a una sèrie de beneficis per la salut perquè aquests productes contenen microorganismes vius capaços de millorar l'equilibri de la microflora intestinal.

- *Carn vermella consumir-la amb moderació.*

Les carns contenen proteïnes, ferro i greix animal en quantitats variables. El consum excessiu de greixos animals no és bo per la salut. Per tant, es recomana el consum en quantitats petites, preferentment carns magres, i formant part de plats a base de verdures i cereals.

- *Consumir peix en abundància i ous amb moderació.*

Es recomana el consum de peix blau com a mínim una o dues vegades a la setmana, ja que els seus greixos (tot i que d'origen animal) tenen propietats molt semblant als greixos d'origen vegetal a les que se'ls hi atribueixen propietats protectores enfront malalties cardiovasculars. Els ous contenen proteïnes de molt bona qualitat, greixos i moltes vitamines i minerals que els converteixen en un aliment molt ric. El consum de 2 o 3 ous a la setmana és una bona alternativa a la carn i peix.

- *I a fruita fresca hauria de ser el postres habitual*

Els dolços i pastissos haurien de consumir-se ocasionalment. I les fruites són aliments molt nutritius que aporten color i sabor a la nostra alimentació diària i són també una bona alternativa incorporar la fruita en les preparacions culinàries de plats principals o en la guarnició.

- *I l'aigua és la beguda per excel·lència al Mediterrani.*

El vi ha de prendre's amb moderació i durant els àpats. I l'aigua és fonamental en la nostra dieta. El vi és un aliment tradicional en la dieta mediterrània que pot tenir efectes beneficiosos per la salut consumint-lo amb moderació i en el context d'una dieta equilibrada.

## **6. Menús equilibrats**

### *Consideracions principals*

Els aliments que componen els diferents menjars han de ser variats i poder ser complementats al llarg del dia i al llarg de la setmana, per tal d'assolir un equilibri saludable. S'ha de tenir en compte:

- El nombre de grups d'aliments, per evitar repeticions o mancances.
- Les tècniques culinàries emprades, per evitar la monotonia.
- Els aspectes sensorials que proporcionen satisfacció mitjançant l'olor, el sabor, la presentació, el color i la textura.

### *Composició del menú*

A més de les consideracions, a l'hora de valorar la idoneïtat d'un menú, hem de tenir presents una sèrie d'aspectes generals.

#### 1. Composició de varietat d'aliments en el primer plat:

Com a component principal del primer plat hem de prioritzar: les verdures, hortalisses, cereals "preferiblement integrals", tubercles i llegums. En el cas d'oferir un menú equilibrat diferent per cada dia de la setmana, hem de saber que els diferents aliments no s'han d'oferir cada dia.

<b>Aliments</b>	<b>Vegades per setmana</b>
Cereals (arròs, pasta, quinoa...)	1 a 3
Verdura cuïta	1 a 2
Verdura crua	1
Tubercles (patata, moniato...)	1 a 2
I llegums (llenties, cigrons, pèsols...)	1 a 2

## 2. Composició de varietat d'aliments en el segon plat

Com a component principal del segon plat hem de prioritzar: i es proteïnes, d'origen animal com la carn blanca/ vermella, peix blanc/blau, làctics i ous. En el cas d'oferir un menú equilibrat diferent per cada dia de la setmana, hem de saber que els diferents aliments no s'han d'oferir cada dia.

<b>Aliments</b>	<b>Vegades per setmana</b>
Peix	2
Peix blau	1
Marisc	1
Ou	2
Carn	3
Carn vermella	1

## 3. Guarnicions o acompanyament del segon plat

Com a component principal de la guarnició he de prioritzar les verdures, hortalisses i en cas que en el primer plat la ració d'hidrats de carboni (cereals, tubercles, llegums) sigui justa, es pot afegir a la guarnició.

<b>Aliments</b>	<b>Vegades per setmana</b>
Cereals (arròs, pasta, quinoa...)	1
Verdura cuita	2
Verdura crua	2
Tubercles (patata, moniato...)	1 a 2
i llegums (lenties, cigrons, pèsols...)	1

#### 4. Composició de les postres

Hem de donar prioritat al consum de fruita de temporada, làctics sense edulcorar i rebosteria o dolços casolans.

<b>Aliments</b>	<b>Vegades per setmana</b>
Fruita de temporada	4 a 5
l'àctics	1
Rebosteria i postres dolços	1

*Tècniques culinàries:*

També convé que les tècniques de cocció siguin variades i fàcils de digerir.

#### **Primer plat**

<b>Tècnica</b>	<b>Vegades per setmana</b>
Sopes	1 a 3
Bullit	1
Forn	1
Fregit	1
Arrebossat	1
Guisat	0 a 2

#### **Segon plat**

<b>Tècnica</b>	<b>Vegades per setmana</b>
Bullit	1 a 3
Forn	1 a 3
Planxa	0 a 2
Fregit	2
Arrebossat	2
Guisat/estofat/rostit	0 a 2

## Guarnicions del segon plat

<b>Tècnica</b>	<b>Vegades per setmana</b>
Cru	2 a 4
Bullit	1 a 3
Escalivat	0 a 1
Fregit	1
Arrebossat	1

### *i l'estructura del menú*

Considerarem que l'àpat de dinar, està configurat per cinc apartats:

- Primer plat
- Segon plat + guarnició
- Postres
- Beguda

En tots ells hem de valorar uns aspectes que considerem de preferència: i a presentació dels plats i la varietat de colors de les preparacions, ja que són importants a l'hora de manifestar una major acceptació. Tanmateix succeeix amb les textures i tècniques culinàries, és convenient, que en un mateix menú se'n combinin de diferents. *Un menú pot estar ben equilibrat i ser monòton en tonalitats, que el faci poc apetitós i atractiu a la vista.*

*Configuració del menú, com combinar el primer i segon plat per equilibrar-ho?*

En un mateix àpat s'han de menjar diferents nutrients, entre els quals hi trobem les verdures i hortalisses, els hidrats de carboni (pa, pasta, arròs, patata, quinoa, altres cereals), les proteïnes animals (carn, peix, ous i làctics) així com les proteïnes vegetals (llegums i fruits secs). A banda d'això serà important introduir la fruita en les postres i l'aigua com a beguda principal.

**Exemples:** En un mateix menú hi ha d'haver els diferents nutrients

**vegetals + hidrats de carboni + proteïna + fruita + aigua**

PRIMER Pí AT	SEGON Pí AT + GUARNICIÓ	POSTRES I BEGUDA
Amanida de <b>brots verds</b> amb <b>tomàquets xerri, cogombre i pastanaga</b> amanit amb sal, vinagre i <b>oli d'oliva</b>	Suprema de <b>salmó</b> al forn amb <b>ceba</b> i <b>patates</b> "panadera"	<b>Fruita</b> de temporada + <b>aigua</b>
<b>NOTA:</b> Plat en el qual s'hi troben els tres elements principals, amb un primer ric en aliments d'origen vegetal i un segon ric en hidrats de carboni i proteïna animal. Com a postres un peça de fruita. En aquest cas la ració d'hidrat està coberta i no inclou el pa.		

PRIMER Pí AT	SEGON Pí AT + GUARNICIÓ	POSTRES I BEGUDA
Sopa de brou amb <b>pasta</b>	Pit de <b>pollastre</b> marinat amb <b>pebrot vermell, pebrot verd i albergínia</b> al wok amb <b>oli d'oliva</b> + <b>pa</b>	Compota de <b>pera</b> especiada (sense sucre afegit) + <b>aigua</b>
<b>NOTA:</b> Plat en el qual s'hi troben els tres elements principals, amb un primer suau on hi ha hidrats de carboni i un segon en què hi ha la proteïna animal i la part de verdures. Oli d'oliva per saltejar-ho. Per postres, fruita cuinada. En aquest cas la ració d'hidrat de carboni pot ser una mica justa i s'hi pot incloure pa.		

## 7. El plat únic saludable

És una manera visual d'entendre la composició final que hauria de tenir un àpat principal. És un plat de mida normal que hem de dividir en 3 parts, cada una per un grup d'aliments i per tant nutrient específic, construint així un àpat saludable. Aquest plat s'entén com un plat únic que ha d'estar format per verdures i hortalisses cues o cuites, hidrats de carboni i proteïnes d'origen animal o vegetal.

El que obtenim amb aquest mètode és un àpat, equilibrat, variat, ple de nutrients que el nostre cos necessita i que ens ajuden a cobrir els nostres requeriments diaris.



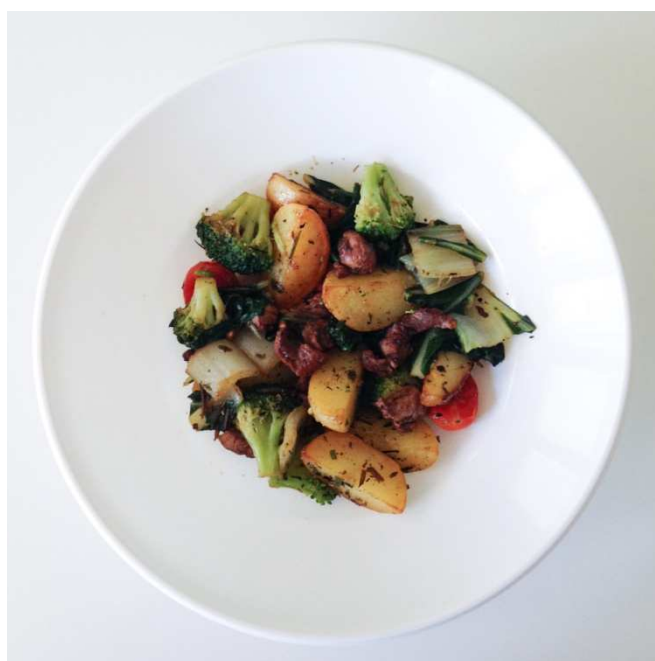
*\*Oli d'oliva per cuinar + aigua per beure + fruita per postres*



*Exemples de plat saludable*



**Pasta** al **pesto** amb **pollastre**, **xampinyons** i **espàrrecs verds**



**Patates** amb romaní, farigola, sàlvia, **llom** i **verdures** saltejades en **oli d'oliva**

## **8.Plantilla per elaborar la fitxa tècnica**

### *Especificacions de la fitxa tècnica*

Per tal de poder valorar les receptes que configuraran un menú equilibrat de restaurant, des de Clínica de nutrició precisem la configuració de la fitxa tècnica del plat. Important s'ha de realitzar un màxim de 5 fitxes de recepta per categoria de plat, és a dir 5 primers, 5 segons amb guarnició i 5 postres.

En aquesta fitxa tècnica s'hi ha d'especificar:

- **Número de la recepta**, per poder portar un compte del nombre de receptes efectuades i per agilitzar la comunicació en cas de demanar algun aclariment de la recepta.
- **Categoria del plat**, per saber si és un primer, un segon o les postres en cas de ser l'opció de menú complet o si es tracta de l'opció plat equilibrat.
- **Nombre de racions**, per comptabilitzar el gramatge i poder efectuar la valoració nutricional de la ració.
- **Nom del plat**
- **Gramatge**, utilitzat per realitzar el plat.
- **Ingredients**. En el cas de les matèries primeres fresques, no caldrà adjuntar cap mena d'informació. En el cas de la resta d'ingredients o aliments processats, caldrà adjuntar etiquetes nutricionals amb la informació corresponent i la fitxa tècnica del producte que l'ha de subministrar el proveïdor. Tanmateix en el cas que en el pla hi hagi alguna salsa o preparació feta per part del restaurant, s'ha d'adjuntar la fitxa tècnica corresponent.
- **Procés d'elaboració del plat**
- **Observacions**, en aquest apartat, indicar la naturalesa dels aliments/ingredients utilitzats, processats, frescos, de temporada, en conserva, congelats, etc.

Fitxa tècnica per cada recepta que formi part del menú per valorar-la

LOGOTIP DEi RESTAURANT		Nº de recepta:
		Categoria del plat:
		Nombre de racions:
Nom del plat:		
Quantitat	Ingredient	Elaboració
Observacions:		