



# MI MENÚ NAVIDEÑO




# Indice


- ▶ Enumeración de nuestras cinco comidas diarias , indicando la cantidad detallada de cada alimento ingerido.
- ▶ Calculamos en 5 tablas la energía y nutrientes que nos aporta cada alimento de nuestro menú
- ▶ Clasificamos los alimentos de nuestro menú según su función :energética , estructural o reguladora
- ▶ Receta de nuestro plato Navideño principal
- ▶ Justificar porque nuestro menú es saludable y forma parte de una dieta mediterránea
- ▶ Bibliografía
- ▶ Conclusión

## My five Christmas meals indicating the amounts of each of the meals.

1. **Breakfast:** 250ml natural milk, accompanied by toasted bread (100gr), with olive oil, 10 gr of tomato and a slice of ham (30 gr), a 200 ml glass of natural orange juice and finally 250 ml of water
2. **Snack Midmornig**(30 gr) of nuts and a yogurt (100gr)and 250 ml of water
3. **Lunch:** Vegetable cream, leek(50gr), potato(50gr) pumpkin(50gr), olive oil(5gr) and salt(4gr), grilled sardines(80gr) and fruit salad.Banana(20gr), apple(20), strawberry(20gr), peach(20gr), grape(20gr), bread(200gr)and finally 500ml of water
- 4.**Snack Midaffetroom:** 1 portion of cheese with 50 gr of bread (30gr) and 250 ml of water
5. **Dinner.Christmas** turkey (200 gr) of lean pork, (50gr) of onion, (30 gr)of prune, 10 gr of bread, milk, 10cl of sherry wine 20 ml of white wine 20ml and salt 8gr.  
-Rice(50gr) with grapes(10gr) and nuts(25gr)  
-Seafood platter, 30g prawns, 30 gr clams, 30gr mussels  
nougat(20gr) and a glass of champagne(150ml) and finally 500ml of water.



2. We are going to calculate in 5 tables the energy and nutrients that each food from our menu will provide us



## BREAKFAST

Food	Energy (kcal)	Carbohydrates(g)	Proteins(g)	Lipids(g)
Natural milk (250 ml)	106 kcal	10,20 g	7,5g	4 g
Bread (100gr)	300kcal	59,20g	10,10g	2,5g
Oil (10gr)	89,9kcal			9,9g
Slice of ham (30gr)	72,30 kcal		9,3g	3,9 g
Orange juice (200)	84 kcal	20g	1,2g	
Water (250ml)				
<b>Total</b>	<b>742,1kcal</b>	<b>89,4 g</b>	<b>28,1 g</b>	<b>10,4 g</b>

## SNACK MIDMORNIG

Food	Energy(kcal)	Carbohydrates(g)	Proteines(g)	Lipids(g)
Nuts (50gr)	305 kcal	15,8 g	45,8 g	108,2 g
Yogurt (100gr)	115 kcal	15,60 g	5,4 g	3,40 g
Water (250ml)				
<b>Total</b>	<b>420Kcal</b>	<b>31,4g</b>	<b>51,2g</b>	<b>111,6g</b>

## LUNCH

Food	Energy(kcal)	Carbohydrates(g)	Proteins(g)	Lipids(g)
Patato(100g)	73,90Kcal	16,10g	1,70g	0,30g
Pumpking (100g)	13,40Kcal	2,20g	0,70g	0,20g
Leek(100g)	41,60Kcal	7,50g	2g	0,40g
Olive oil(10g)	88Kcal			9,6g
Sardines (120g)	210Kcal		27,15g	11,25g
Fruit salad(200g)	60,80Kcal	14,40g	0,80g	
Bread(50g)	181,33g	38,6g	5,2g	0,6g
Water(500ml)				
<b>Total</b>	<b>669,03g</b>	<b>78,8g</b>	<b>37,55g</b>	<b>22,35g</b>

## SNACK

Food	Energy(kcal)	Carbohydrates(g)	Proteins(g)	Lipids(g)
Water (500ml)				
1 portion of cheese (50gr)	140 kcal	0,10 g	14 g	15 g
Bread(30g)	81,60 kcal	17,40 g	2,3 g	0,3 g
<b>Total</b>	<b>221,6</b>	<b>17,5g</b>	<b>16,3g</b>	<b>15,3g</b>



## DINNER

Food	Energy(kcal)	Carbohydrates(g)	Proteins(g)	Lipids(g)
Turkey(200g)	192,2 kcal		43,6 g	2 g
Lean pork(50gr)	125 kcal		8,3 g	11,5 g
Onion (15gr)	3,9 kcal	1,53 gr	0,42 g	g
Prune	50,70 kcal	12 gr	0,69g	g
Bread (10gr)	27 kcal	5,8 gr	0,78 g	0,1g
Milk	6,5 kcal	0,5 gr	0,33 g	0,36g
Sherry wine (20ml)	24,8 kcal	0,6g	0,02g	
White wine(20ml)	18,4 kcal	0,22g	0,02g	
Praws(30g)	27,90 kcal		6,03g	0,42g
Rice (50g)	55 kcal	13,5 gr	1,15 g	0,10 g
Nuts	122 kcal	1,58g	4,58g	10,82g
Grapes (10gr)	6,8kcal	1,61gr	0,06 g	
Mussels(30gr)	18 kcal		3,24g	0,57g
Clams(30g)	14,19 kcal		3,21g	0,57g
Champagne	130,95kcal	2,10g	0,45g	
<b>Total</b>	<b>777,52 kcal</b>	<b>39,44g</b>	<b>72,88g</b>	<b>26,44g</b>



## RECIPE.

### *Christmas turkey.*

#### *Ingredients.*

1 large turkey, weighing at least 4 kilos.

1/2 kilo of lean minced pork.

200 g of onion.

200 g of prunes.

100 g of bread crumbs.

1 glass of milk

100 cl of Jerez wine.

200 ml of white wine.

Salt.



# step by step recipe

- 1. Bone the bird on the spine. You have to pay close attention not to break the skin when doing it.
- 2.- Let the prunes marinate for an hour with the Sherry wine so that they take on all their flavor. Then soak the bread crumbs with the milk.
- 3.- Soften the finely chopped onion over low heat in a little oil or butter without browning excessively.
- 4.- We mix all the ingredients with the lean pork and make a ball with them. Salt and pepper should be added to taste.
- 5.- We then stuff the turkey.
- 6.- We sew the turkey skin, we pass a fine thread around it so that it maintains its shape after cooking, we smear it with olive oil and put it in the oven for two hours at a temperature of 180°C. Do not forget to water every 15 or 20 minutes with the juice that it releases to prevent it from drying out.
- 7.- After these two hours add a glass of white wine. To the resulting sauce, add a 1/4 liter of poultry broth and stir carefully. Now add a little cornmeal previously dissolved in water. Bring everything to a boil, turn off and strain
- 8.- Serve the roast while the sauce is deglazing, even if it is put aside, and cut into fillets as it is consumed. The most traditional in terms of accompaniment is apple puree \* or blueberries.



# ¿POR QUÉ NUESTRO MENÚ ES SALUDABLE Y EQUILIBRADO?

1. Hacemos cinco comidas al día
2. La mayor parte de energía que nos aporta nuestro menú debería ser de los hidratos de carbono pero no he querido poner más cantidad porque al ser una comida navideña solemos comer muchas proteínas derivadas del marisco y pescado y carne por eso he hecho un menú bajo en hidratos de carbono
3. Los lípidos se ajusta a las cantidades recomendadas aunque pienso que hay un exceso de proteínas por ser una cena navideña
4. La fruta y la verdura se ajusta a las recomendaciones, 5 piezas al día.
5. En este caso al ser un día especial hemos metido carne y pescado en el mismo día, normalmente deberíamos consumir una porción de carne o pescado al día , hemos hecho dos porciones pero de pequeña cantidad para no pasarnos en la cantidad de proteínas recomendadas
5. Los alimentos están cocinados de forma saludable , nada de fritos ni rebozados. Han sido todo hervido o al horno y natural
6. Al ser un menú navideño y la cena ser mas abundante he reducido un poco la energía que deben aportar los alimentos a lo largo del día. 20% de energía por la mañana, 10% de energía a media mañana, 35% de energía en el almuerzo ,10% de energía en la merienda, y 25% de energía en la cena.
7. La cantidad de agua consumida es la recomendada casi dos litros.



# Explicar si nuestro menú se ajusta a la dieta mediterranea

- ▶ Nuestro menú se ajusta a una dieta mediterránea porque hemos utilizados productos de origen de los países mediterráneos.
- ▶ Hemos utilizado Aceite de oliva para consumir los alimentos.
- ▶ Verduras y frutas de temporada , nuestro zumo de naranja
- ▶ Cereales y frutos secos
- ▶ Carnes blancas



# Bibliografía

- ▶ Para averiguar el peso de cada ingrediente de nuestros menú he utilizado el documento adjunto de pesos y medidas caseras editado en la tarea de biología MY 3 DAYS DIET ANALYSIS.
- ▶ La receta la he buscado en google junto con las imágenes,
- ▶ Para clasificar los alimentos en energéticos, reguladores y estructurales he utilizado nuestro libro de biología
- ▶ Y por último he utilizado la pag web [www.ienva.org/CalDieta/composición.php](http://www.ienva.org/CalDieta/composición.php) para calcular la cantidad de energía , hidratos de carbono , proteínas y lípidos que tienen cada uno de los alimentos de mi menú

# CONCLUSIÓN

Una dieta equilibrada se caracteriza por tener 6 cualidades:

**Adaptada.** La dieta debe ser totalmente personalizada a las particularidades de cada persona como he comentado anteriormente, a sus horarios, sus condiciones económicas, a su estado emocional, etc.

**Completa.** Ha de aportar en las cantidades adecuadas todos los nutrientes y fibra que nuestro organismo necesita.

**Satisfactoria.** No podemos olvidar que comer es un placer, es importante que los alimentos, las cantidades y las preparaciones sean apropiados i agradables para satisfacernos.

**Variada.** Para que se aleje de la monotonía es muy aconsejable variar nuestra gama de alimentos y que sean frescos y de temporada.

**Suficiente en energía.** Que nuestra dieta aporte la energía que necesitamos es importante tanto para el funcionamiento correcto de nuestro organismo como para prevenir el exceso de peso todas las dolencias y patologías asociadas. Para adelgazar, la mejor opción es hacer una dieta equilibrada para perder peso, en la que se controle el aporte calórico y de nutrientes, para reducir el peso evitando déficits nutricionales y comprometer la salud.

**Segura.** No debe poner nuestra salud en riesgo, debe prevenir las toxiinfecciones alimentarias y evitar la ingestión de componentes nocivos.





The End

