



Gastronomía, alimentación y nutrición

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Gastronomía, alimentación y nutrición

Javier Martínez Monzó

Purificación García Segovia



EDITORIAL
SINTESIS

© Javier Martínez Monzó
Purificación García Segovia

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-907714-1-2
Depósito Legal: M-18.310-2015

Impreso en España - Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

PRÓLOGO	9
PARTE I. GASTRONOMÍA	
1. HISTORIA Y CORRIENTES GASTRONÓMICAS	13
Objetivos.....	13
Mapa conceptual.....	14
Glosario	14
1.1. Evolución histórica de la gastronomía	15
1.1.1. Origen de la cocina	15
1.1.2. La alimentación en el antiguo Egipto.....	15
1.1.3. Grecia.....	17
1.1.4. La cocina en la antigua Roma.....	18
1.1.5. La Alta Edad Media Occidental.....	19
1.1.6. La cocina hispanoárabe.....	20
1.1.7. La cocina renacentista.....	20
1.1.8. Los productos del Nuevo Mundo.....	21
1.1.9. La cocina del Siglo de Oro.....	22
1.1.10. La cocina del siglo xvii	23
1.1.11. La cocina del siglo xviii y xix.....	24
1.1.12. La cocina del siglo xx	24
1.1.13. La cocina española actual.....	25
1.2. Movimientos o corrientes culinarias	27
1.2.1. Concepto y origen de la alta cocina.....	27
1.2.2. Tradición o vanguardia: nuevos movimientos culinarios.....	27
1.2.3. Tendencias gastronómicas.....	28
Resumen	30
Actividades de autoevaluación.....	30
Ejercicios propuestos.....	32

2. GASTRONOMÍA ESPAÑOLA	33
Objetivos	33
Mapa conceptual	34
Glosario	35
2.1. Gastronomía española por comunidades	35
2.1.1. Cocina del Atlántico	37
2.1.2. Cocina de interior	40
2.1.3. Cocina del Mediterráneo	43
2.1.4. Resto de comunidades	46
Resumen	48
Actividades de autoevaluación	48
Ejercicios propuestos	49
3. GASTRONOMÍA INTERNACIONAL	51
Objetivos	51
Mapa conceptual	52
Glosario	53
3.1. Gastronomía Internacional	53
3.1.1. Cocina oriental: China, Japón, la India y el sudeste asiático, Tailandia y Vietnam	53
3.2. Cocina americana: EE. UU., México, Argentina y Chile	58
3.3. Cocina australiana	60
3.4. Cocina europea: Alemania, Francia, Grecia, Italia, Dinamarca, Noruega, Reino Unido, Rumanía y Rusia	62
Resumen	67
Actividades de autoevaluación	67
Ejercicios propuestos	68

PARTE II. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

4. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	71
Objetivos	71
Mapa conceptual	72
Glosario	72
4.1. Breve historia de la nutrición	73
4.2. Nutrición	75
4.3. Alimentación	75
4.3.1. Relación entre la alimentación y la nutrición	76
4.4. La alimentación saludable y la dieta mediterránea	77
4.4.1. La dieta mediterránea	79
4.4.2. ¿Qué nos aporta la dieta mediterránea?	80
Resumen	82
Actividades de autoevaluación	82
Ejercicio propuesto	83

5. LOS GRUPOS DE ALIMENTOS	85
Objetivos.....	85
Mapa conceptual.....	86
Glosario.....	86
5.1. Clasificación de los grupos de alimentos.....	86
5.2. Los grupos de alimentos básicos.....	87
5.2.1. El grupo de la carne, el pescado y los huevos.....	88
5.2.2. El grupo de la leche y los derivados lácteos.....	89
5.2.3. El grupo del pan y los cereales.....	90
5.2.4. El grupo de las verduras y las hortalizas.....	91
5.2.5. El grupo de las frutas.....	95
5.2.6. El grupo de las grasas.....	95
5.3. Los grupos complementarios.....	96
5.3.1. El grupo complementario del azúcar y los alimentos dulces.....	96
5.3.2. El grupo de las bebidas refrescantes, estimulantes y alcohólicas.....	97
Resumen.....	99
Actividades de autoevaluación.....	99
Ejercicios propuestos.....	101
6. LOS NUTRIENTES	103
Objetivos.....	103
Mapa conceptual.....	104
Glosario.....	104
6.1. El contenido de los alimentos: los nutrientes.....	105
6.2. Clases de nutrientes.....	106
6.2.1. Carbohidratos.....	106
6.2.2. Proteínas.....	108
6.2.3. Lípidos.....	109
6.2.4. Vitaminas.....	110
6.2.5. Minerales.....	111
6.2.6. Agua.....	113
6.3. Clasificación de los alimentos.....	114
6.4. Contenido energético de los alimentos.....	115
Resumen.....	117
Actividades de autoevaluación.....	117
Ejercicio propuesto.....	119

PARTE III. DIETÉTICA

7. PRINCIPIOS DIETÉTICOS BÁSICOS	123
Objetivos.....	123
Mapa conceptual.....	124
Glosario.....	124

7.1. Introducción	125
7.2. Concepto de ración	125
7.2.1. Un ejemplo práctico de alimentación adecuada.....	130
7.2.2. Un ejemplo práctico de alimentación inadecuada.....	132
7.3. Necesidades en las diferentes etapas de la vida	133
Resumen	135
Actividades de autoevaluación.....	135
Ejercicios propuestos.....	137
8. ELABORACIÓN Y TIPOS DE MENÚ.....	139
Objetivos.....	139
Mapa conceptual.....	140
Glosario	141
8.1. Concepto y relación de los diferentes platos del menú.....	141
8.2. Concepto y relación de los diferentes platos de la carta	144
8.3. Tipos de menús.....	146
8.3.1. Menú de la casa	146
8.3.2. Menú fijo	147
8.3.3. Menú de banquetes y galas.....	147
8.3.4. Menú de pensión.....	147
8.3.5. Menú de carta	148
8.3.6. Menú institucional o catering de instituciones	148
Resumen	151
Actividades de autoevaluación.....	151
Ejercicios propuestos.....	153
Bibliografía	155