



# **Gastronomía y nutrición**

**Javier Martínez Monzó**

# Índice

PRÓLOGO .....	9
1 IDENTIFICACIÓN DE TENDENCIAS GASTRONÓMICAS.....	11
1.1. Historia y evolución de la Gastronomía.....	11
1.1.1. Definiciones .....	11
1.1.2. Los amigos del fuego .....	11
1.1.3. La alimentación en el Antiguo Egipto .....	13
1.1.4. Grecia.....	18
1.1.5. La cocina en la Antigua Roma.....	20
1.1.6. La Alta Edad Media occidental.....	22
1.1.7. La cocina hispano-árabe.....	24
1.1.8. La cocina renacentista.....	26
1.1.9. Los productos del Nuevo Mundo.....	28
1.1.10. La cocina del Siglo de Oro.....	31
1.1.11. La cocina del siglo XVII .....	33
1.1.12. La cocina de los siglos XVIII y XIX.....	35
1.1.13. La cocina del siglo XX.....	37
1.1.14. La cocina española actual .....	40
1.2. Evolución cronológica de los movimientos o corrientes culinarias .....	42
1.2.1. Concepto y origen de la alta cocina .....	42
1.2.2. Tradición o vanguardia: nuevos movimientos culinarios .....	44
1.3. Tendencias actuales.....	45
1.3.1. Tendencias gastronómicas .....	45
1.3.2. Tendencias en alimentación .....	47

Resumen.....	49
Actividades.....	49
2. GASTRONOMÍA ESPAÑOLA E INTERNACIONAL .....	51
2.1. Gastronomía regional española .....	51
2.1.1. Gastronomía de Andalucía.....	53
2.1.2. Gastronomía de Aragón .....	54
2.1.3. Gastronomía de Asturias .....	55
2.1.4. Gastronomía de Baleares .....	56
2.1.5. Gastronomía de Canarias .....	56
2.1.6. Gastronomía de Cantabria.....	57
2.1.7. Gastronomía de Castilla-La Mancha.....	58
2.1.8. Gastronomía de Castilla y León.....	58
2.1.9. Gastronomía de Cataluña .....	59
2.1.10. Gastronomía de Ceuta y Melilla .....	60
2.1.11. Gastronomía de la Comunidad Valenciana.....	61
2.1.12. Gastronomía de Extremadura.....	61
2.1.13. Gastronomía de Galicia.....	62
2.1.14. Gastronomía de Madrid .....	63
2.1.15. Gastronomía de Murcia.....	64
2.1.16. Gastronomía de Navarra .....	64
2.1.17. Gastronomía del País Vasco .....	65
2.2. Gastronomía internacional .....	66
2.2.1. Las cocinas no europeas.....	66
2.2.2. Las cocinas europeas.....	74
Resumen.....	79
Actividades.....	79
3. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA .....	81
3.1. Breve introducción a los conceptos básicos.....	81
3.2. Concepto de alimentación, nutrición y dietética .....	82
3.2.1. Nutrición .....	82
3.2.2. Alimentación.....	83
3.2.3. Relación entre la alimentación y la nutrición.....	83
3.2.4. Dietética .....	84
3.3. Nutrientes y alimentos.....	84
3.4. La alimentación saludable.....	86
3.5. La dieta mediterránea.....	90
3.6. Hábitos alimenticios.....	92
3.7. Tipos especiales de alimentación .....	93
3.8. Breve historia de la nutrición .....	94
Resumen.....	96
Actividades.....	96

4. LOS NUTRIENTES.....	101
4.1. El contenido de los alimentos: los nutrientes .....	101
4.2. Clases de nutrientes.....	102
4.2.1. Hidratos de carbono .....	103
4.2.2. Proteínas.....	104
4.2.3. Grasas.....	104
4.2.4. Vitaminas .....	105
4.2.5. Agua.....	106
4.2.6. Minerales.....	107
4.3. Clasificación de los alimentos.....	109
4.4. Contenido energético de los alimentos.....	110
Resumen.....	112
Actividades.....	113
5. LOS GRUPOS DE ALIMENTOS .....	117
5.1. Clasificación de los grupos de alimentos .....	117
5.2. Los grupos de alimentos básicos.....	118
5.2.1. El grupo de la carne, el pescado y los huevos.....	119
5.2.2. El grupo de la leche y los derivados lácteos .....	120
5.2.3. El grupo del pan y las féculas .....	120
5.2.4. El grupo de las verduras y hortalizas .....	123
5.2.5. El grupo de las frutas .....	135
5.2.6. El grupo de las grasas.....	135
5.3. Los grupos complementarios .....	136
5.3.1. El grupo complementario del azúcar y los alimentos dulces.....	136
5.3.2. El grupo de las bebidas refrescantes, estimulantes y alcohólicas .....	137
Resumen.....	138
Actividades.....	138
6. NECESIDADES ENERGÉTICAS .....	145
6.1. Necesidades de energía .....	145
6.2. Componentes del gasto energético.....	146
6.3. Estimación del requerimiento diario .....	147
6.4. Métodos que se utilizan para la estimación del gasto energético .....	150
6.4.1. Métodos para medir el gasto energético por actividad .....	150
6.4.2. Métodos para medir el gasto energético diario .....	150
6.5. Necesidades de proteínas .....	152
6.6. Cómputo aminoacídico y ajustes por digestibilidad de las proteínas .....	154
6.7. Relación calórico-proteica de la dieta.....	155
6.8. Requerimientos en condiciones de enfermedad.....	155
Resumen.....	157
Actividades.....	157

7. LA ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA .....	159
7.1. Alimentación infantil.....	159
7.1.1. Recién nacido y primera infancia.....	159
7.1.2. Alimentación del niño de uno a tres años .....	163
7.1.3. Alimentación del niño de cuatro a seis años .....	166
7.2. La alimentación del adolescente .....	167
7.2.1. Necesidades nutricionales en la adolescencia.....	168
7.2.2. Recomendaciones nutricionales.....	169
7.2.3. Problemas nutricionales de la adolescencia.....	170
7.3. La alimentación del anciano.....	173
7.3.1. Nutrientes y requerimientos .....	173
7.3.2. Consumo de todos los nutrientes .....	175
Resumen.....	175
Actividades.....	176
8. EQUILIBRIO ALIMENTARIO. CONCEPTO DE RACIÓN .....	177
8.1. Introducción .....	177
8.2. Concepto de ración.....	177
8.3. Cantidad de raciones necesarias para el organismo humano .....	180
8.4. La frecuencia de las comidas .....	181
8.5. Un ejemplo práctico de alimentación adecuada.....	182
8.6. Un ejemplo práctico de alimentación inadecuada.....	184
Resumen.....	186
Actividades.....	187
9. ELABORACIÓN Y TIPOS DE MENÚ .....	191
9.1. Concepto y relación de los diferentes platos del menú.....	191
9.2. Concepto y relación de los diferentes platos de la carta .....	194
9.3. Tipos de menús .....	196
9.3.1. Menú de la casa.....	196
9.3.2. Menú fijo.....	196
9.3.3. Menú de banquetes y galas .....	196
9.3.4. Menú de pensión .....	197
9.3.5. Menú-carta .....	197
Resumen.....	200
Actividades.....	200
BIBLIOGRAFÍA .....	203