

Tema 8. Repercusiones en el valor nutritivo de los alimentos en Restauración Colectiva

- Calcula la composición vitamínica de los siguientes platos, utilizando los índices de retención real de nutrientes.
 - Patatas hervidas sin piel (200 g en crudo)
 - Patatas fritas (200 g en crudo)
 - Patatas al horno con piel (200 g en crudo)Material necesario: tablas de composición de alimentos y tabla de retención de nutrientes (ver siguiente página).
- ¿Qué recomendaciones darías para minimizar esas pérdidas vitamínicas?

Dra. M. Arroyo Izaga

Dpto. Farmacia y Ciencias de los Alimentos. Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

Retención de nutrientes^a

Patatas	Ác. ascórbico (%)	Tiamina (%)	Riboflavina (%)	Niacina (%)	Ác. pantoténico (%)	Vitamina B6 (%)	Folato (%)	Vitamina A (%)
Cocidas al horno con piel	80	85	95	95	90	95	90	-
Hervidas con piel	75	80	95	95	90	95	90	-
Hervidas sin piel	75	80	95	95	90	95	75	-
Fritas	80	80	95	95	90	95	75	-
Desmenuzadas	25	40	85	80	-	-	65	-
Puré	75	80	95	95	90	95	75	-
Guisadas y gratinadas	80	80	95	95	90	95	75	-

^a % de retención verdadera = $\frac{\text{contenido en nutrientes por g de alimento cocinado} \times \text{g de alimento después de cocinar}}{\text{contenido en nutrientes por g de alimento crudo} \times \text{g de alimento antes de cocinar}} \times 100$

Adaptación de Composition of foods, raw, processed. Human Nutrition Information Service, Agriculture handbook no. 8 Supplement. Washington, DC: U.S. Department of Agriculture; 1990.