

COMO RECUPERAR SU PESO IDEAL CON LA

NUTRICIÓN

ADECUADA



Por: ANDREA KRAMER

Contenido

INTRODUCCION.....	3
CONCEPTOS BASICOS.....	4
¿Que son los nutrientes?	4
Tipos de nutrientes.....	4
¿Qué nutrientes necesita el cuerpo humano?	5
El aporte nutricional de los alimentos	7
BAJAS CALORIAS VERSUS BUENA NUTRICION	7
Sustitución de alimentos para la reduccion de calorías	8
CONCLUSION.....	10

INTRODUCCION

La nutrición es la función por la que los organismos se alimentan, para no agotarse o extinguirse.

La nutrición correcta de nuestro cuerpo, debería ser lograda a través de una dieta completa y equilibrada, que le permita mantenerse saludable y sin trastornos.

Sin embargo, debido a diversos factores, nuestra dieta por lo general es incompleta y desbalanceada, vale decir que no posee todos los nutrientes requeridos ni en la cantidad necesaria y casi siempre está basada en alimentos de bajo aporte nutricional y alto valor energético (exceso de calorías).

Esta situación es sin duda, una de las principales causas del porque engordamos y enfermamos.

Animados por el deseo de ayudarte a recuperar tu peso ideal – vale decir aquel peso, que te proporcionará la máxima salud y el menor riesgo de contraer enfermedades - es que ponemos a tu disposición este documento que esperamos pueda serte de utilidad a la hora de planificar tu correcta alimentación.

CONCEPTOS BASICOS

Para entender como debería estar constituida una dieta adecuada para bajar peso, es importante que conozcas previamente algunos conceptos relativos a la nutrición humana y a la composición nutricional de los alimentos que ingerimos.

¿QUE SON LOS NUTRIENTES?

Los nutrientes son compuestos químicos necesarios para el metabolismo de nuestro cuerpo. Entendiéndose en este contexto al *metabolismo* como el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos físico-químicos que ocurren en las células de nuestro organismo. Estos complejos procesos son la base de la vida a escala molecular y permiten que nuestras células crezcan, se reproduzcan, mantengan sus estructuras, respondan a estímulos, etc.

TIPOS DE NUTRIENTES

Si se clasifican según su importancia los nutrientes pueden ser de dos tipos:

- **Esenciales:** son aquellos nutrientes imprescindibles para mantener la vida del organismo.
- **No Esenciales:** son nutrientes de los que se podría prescindir por algún tiempo.

Si se clasifican de acuerdo a la cantidad necesaria estos, se clasifican en:

- **Macronutrientes:** aportan energía y se requieren a diario en grandes cantidades, incluyen proteínas, carbohidratos y grasas. Los macronutrientes son la base de toda dieta.
- **Micronutrientes:** son las vitaminas y los minerales. Se encuentran en los alimentos en pequeñas cantidades y son decisivos en el funcionamiento normal del organismo y en la digestión.

Si se clasifican de acuerdo a su función, estos pueden ser:

- **Enérgicos:** son aquellos nutrientes que aportan energía para que el organismo pueda llevar a cabo las funciones necesarias.
- **Plásticos:** forman la estructura del cuerpo. También permiten su crecimiento.
- **Reguladores:** se encargan de que el metabolismo funcione correctamente. No tienen propiedades energéticas.

¿QUÉ NUTRIENTES NECESITA EL CUERPO HUMANO?

Los nutrientes básicos que necesita el cuerpo humano para desarrollarse y mantenerse en buenas condiciones de salud son 114 y están agrupados en seis grupos, a saber: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua.

Los alimentos que ingerimos deben ser la principal fuente de nutrientes de nuestro cuerpo. Una dieta completa y equilibrada debería contener por lo tanto, en las cantidades adecuadas, carbohidratos, lípidos y proteínas además de minerales, vitaminas y agua.

LAS PROTEINAS

Las proteínas están presentes principalmente, en la carne, en los productos lácteos, en los huevos y en algunos vegetales. Durante la digestión las proteínas son hidrolizadas en sus componentes básicos, los aminoácidos, (el cuerpo humano requiere 20 aminoácidos diferentes) que son luego absorbidos por el intestino delgado.

Las funciones que desempeñan las proteínas en el desarrollo del cuerpo humano son varias e importantes, debido a que intervienen en la formación de algunos de sus elementos esenciales, como los tejidos corporales, las enzimas y las hormonas reguladoras del metabolismo y los anticuerpos destinados a combatir las infecciones.

Alrededor de un 10% de la energía total contenida en la alimentación debería provenir de las proteínas.

LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos están contenidos principalmente en alimentos de origen vegetal tales como el arroz, las patatas, las legumbres y los cereales. Durante la digestión los carbohidratos son fraccionados por las enzimas digestivas hasta el nivel de monosacáridos. El monosacárido más importante es la glucosa, que constituye el 90% de todos los monosacáridos que se absorben por la sangre durante una dieta habitual, por esta razón se considera la glucosa como la principal fuente de energía rápida a la cual recurre nuestro organismo.

Una dieta equilibrada sin embargo, debe contener no solo carbohidratos sencillos o monosacáridos como los azúcares refinados, sino también polisacáridos, principalmente almidón, e incluso polisacáridos no digeribles como la celulosa (fibra presente en las verduras, cáscaras de los cereales, etc.), estos últimos son imprescindibles para evitar enfermedades del sistema digestivo como la indigestión o el cáncer de colon.

Alrededor del 60% de la energía que ingerimos diariamente en los alimentos debería provenir de los carbohidratos.

LAS VITAMINAS

El papel que desempeñan las vitaminas se halla en el campo enzimático y hormonal. Su intervención en la regulación del metabolismo es de gran importancia y, dadas la variedad y las múltiples funciones que desempeñan como nutrientes elementales, cuando no se aportan al organismo en cantidades suficientes pueden producirse trastornos generales de consideración.

Las vitaminas no pueden ser sintetizadas por el organismo por lo que deben ser obtenidas a través de la dieta o mediante suplementos vitamínicos.

LOS MINERALES

Los minerales incluyen todos los elementos inorgánicos, tales como el sodio, potasio, cloro, calcio, magnesio, hierro, yodo, etc. que son imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Estos al igual que las vitaminas, tienen la función de regular el metabolismo del cuerpo. El correcto aporte de los diversos minerales requeridos como nutrientes esenciales, contribuyen a mejorar el funcionamiento de todo el organismo.

LOS LÍPIDOS O GRASAS

Las grasas son sustancias con un elevado contenido energético (más del doble de energía por gramo que los carbohidratos) y son reservas de energía muy importantes en nuestro organismo. Pertenecen también al grupo de los lípidos algunas vitaminas (A, E, D, K), hormonas y componentes de las membranas celulares.

Alrededor del 30% de la energía diaria debería obtenerse en forma de lípidos, procurando que haya un equilibrio entre las grasas, los ácidos grasos saturados (de origen animal), los ácidos grasos monoinsaturados (vegetales) y las grasas con ácidos grasos poli-insaturados que se encuentran en el pescado y en algunos vegetales.

Algunos lípidos como los ácidos grasos linoleico, linolénico y araquidónico no pueden ser sintetizados por nuestro organismo y deben por lo tanto obtenerse a través de la dieta.

EL AGUA

Es bien conocido el hecho de que una persona puede mantenerse viva durante algún tiempo ingiriendo, sólo agua. Ello se debe a que el cuerpo humano está formado por un alto porcentaje de líquido -entre 60% y 65% en un adulto-. La función del agua en el organismo es doble: ayuda a eliminar toxinas a través de la orina y de la transpiración y, mediante esta última, también regula la temperatura del cuerpo, manteniéndolo refrigerado cuando se encuentra expuesto a temperaturas elevadas.

EL APOORTE NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos que consumimos diariamente nos aportan cantidades específicas de nutrientes. El conjunto de todos ellos constituyen el aporte energético, vitamínico, mineral y protéico total y determina las características de nuestra dieta.

Para conocer la composición nutricional de los diferentes alimentos y bebidas que conforman nuestra dieta, es posible consultar en la internet, bases de datos obtenidas a partir de analisis fisico-quimicos realizados en laboratorios especializados.

BAJAS CALORIAS VERSUS BUENA NUTRICION

Sabemos que para perder peso, es necesario consumir menos calorías de las que se gastan, sabemos tambien que la correcta alimentación de nuestro cuerpo debería proporcionarle todos los nutrientes que requiere diariamente para mantenerse sano.

Cabe la pregunta:

¿Es posible consumir pocas calórias manteniendo la buena nutrición del cuerpo?

La respuesta es un contundente !SI!.

Para lograrlo basta eliminar aquellos alimentos con alto aporte energético y bajo aporte nutricional (por. Ejemplo dulces, refrescos, comida chatarra, etc.). e incorporar en su lugar alimentos bajos en calorías y con alto contenido nutricional.

A continuación, te presentamos en forma genérica y a manera de ejemplo, un listado de alimentos y bebidas de alto valor nutricional y bajo valor energético que podrían constituir – en la cantidad adecuada - una dieta básica equilibrada destinada a la pérdida de peso.

- FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS. Se deben elegir preferentemente frutas crudas de consistencia firme con alto contenido de vitaminas. Para el caso de las verduras se recomienda seleccionar verduras con alto contenido de minerales. (hierro, magnesio, etc.)
- CARNES Y PESCADOS. Se deben seleccionar cortes magros y se debe retirar la grasa visible antes de la cocción. En el caso de las aves, se debe quitar toda la piel. Deben evitarse alimentos ricos en grasa saturada, como los embutidos y el tocino.
- GRASA Y ACEITES. Cuando no sea posible prescindir de este alimento se recomienda emplear el aceite de oliva extra virgen.
- LÁCTEOS. La leche y los yogures deben ser desnatados. Los yogures deben ser preferentemente naturales o dietéticos, vale decir sin azucar; los quesos deben ser magros.

- HUEVOS. Se deben incluir los huevos preferentemente cocidos o pasados por agua, evitando las frituras.
- PANES Y CEREALES. Se recomienda limitar el consumo de panes de harina blanca refinada, sustituyendolos por panes de harina integral. Se debe restringir la bollería. (croissants, magdalenas, donuts, etc.).
- AZÚCAR Y DERIVADOS. Se deben restringir al máximo los alimentos y bebidas con alta concentración de azúcares, por ejemplo: mermeladas, refrescos, helados, etc. En su lugar, se deben utilizar, cuando sea posible, edulcorantes naturales como la stevia o productos dietéticos que no aporten demasiadas calorías.
- BATIDOS HIPOCALORICOS Estos productos, elaborados a base proteína de soya o de suero de leche, aminoácidos esenciales, vitaminas y antioxidantes, poseen alto contenido nutricional y bajo contenido calórico, por lo que son recomendados como sustitutos de una comida principal en regímenes de pérdida de peso.

SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS PARA LA REDUCCIÓN DE CALORÍAS

A continuación te presentamos un procedimiento de 3 pasos que te ayudará a reducir sistemáticamente las calorías de tu dieta mediante la sustitución controlada de alimentos.

El primer paso consiste en anotar lo que comes habitualmente

Para ello es aconsejable que registres detalladamente todas las bebidas y comidas que ingieres durante el día, indicando la cantidad, la hora del día en que ingeriste dicho alimento o bebida y el aporte calórico y nutricional de cada una. Para este propósito te sugerimos emplear la planilla siguiente.



ALIMENTO O BEBIDA	FECHA Y HORA DE INGESTA	APORTE ENERGÉTICO (CALORÍAS)
TOTAL CALORÍAS INGERIDAS	DÍA:	calorías

Para conocer el aporte calórico de los diferentes alimentos y bebidas que componen nuestra dieta occidental, te sugerimos consultar la tabla presentada en ANEXO.

El segundo paso consiste en analizar tus registros

El análisis de tu registro diario te servirá para verificar, en un determinado periodo de tiempo (por ej. Un mes), la tendencia en tus hábitos alimenticios. (predominan en tu dieta habitual los alimentos procesados? O existe un exceso de azúcares ?, etc.)

Podrás también calcular a partir de los registros realizados, la cantidad de calorías que ingieres en promedio cada día en tu dieta habitual. Para obtener un valor representativo y fiable del promedio de calorías que consumes diariamente, te sugerimos considerar el registro de por lo menos 10 días continuos.

El tercer paso consiste en eliminar y/o sustituir alimentos de tu dieta

No es necesario ser un nutricionista profesional para darse cuenta que una hamburguesa y una gaseosa son malos para tu régimen.

Si registras diariamente y analizas periódicamente lo que comes y bebes, podrás evitar alimentos perjudiciales para tu dieta, sustituyéndolos por otros con mayor aporte nutricional y menos calorías.

Este proceso continuo de prueba y error, te permitirá reajustar tus hábitos alimenticios incorporando nuevos alimentos y eliminando otros de tu dieta, hasta poder establecer un régimen alimenticio sano, equilibrado y adecuado a tu persona.

CONCLUSION

Los nutrientes son compuestos químicos necesarios para el metabolismo de nuestro cuerpo.

Los nutrientes básicos que necesita el cuerpo humano para desarrollarse y mantenerse en buenas condiciones de salud son 114 y están agrupados en proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua.

Los alimentos que consumimos diariamente nos aportan cantidades específicas de nutrientes. El conjunto de todos ellos constituyen el aporte energético, vitamínico, mineral y protéico total y determina las características de nuestra dieta.

Para reducir el consumo de calorías manteniendo la buena nutrición del cuerpo, es necesario eliminar aquellos alimentos con elevado aporte energético y bajo aporte nutricional e incorporar en su lugar alimentos bajos en calorías y con alto contenido nutricional.

Con la ayuda de la tabla deallando el aporte calórico de los diferentes alimentos y bebidas que componen nuestra dieta, presentada en el Anexo, será posible realizar la susititución sistemática de alimentos de elevado aporte energético, por otros de mayor densidad nutricional y menor aporte calórico.

--- o ---

ANEXO I

Principales Alimentos que Componen Nuestra Dieta y Sus Calorías Asociadas.

Cálculo de kcal. por cada 100 gr. de porción

	Cereales y derivados	Valor energético (kcal.)
1	Arroz blanco	354
2	Arroz integral	350
3	Avena	367
4	Cebada	373
5	Centeno	350
6	Cereales con chocolate	358
7	Cereales desayuno, con miel	386
8	Copos de maíz	350
9	Harina de maíz	349
10	Harina de trigo integral	340
11	Harina de trigo refinada	353
12	Pan de centeno	241
13	Pan de trigo blanco	255
14	Pan de trigo integral	239
15	Pan de trigo molde blanco	233
16	Pan de trigo molde integral	216
17	Pasta al huevo	368
18	Pasta de sémola	361
19	Polenta	358
20	Sémola de trigo	368
21	Yuca	338
	Legumbres	Valor energético (kcal.)
23	Arvejas secas	340
24	Garbanzos	361
25	Habas secas	343
26	Lentejas	336
27	Poroto	316
28	Soja en grano	422

	Huevos	Valor energético (kcal.)
29	Clara	48
30	Huevo duro	147
31	Huevo entero	162
32	Yema	368
	Pastelería	Valor energético (kcal.)
33	Bizcocho	456
34	Croissant chocolate	469
35	Croissant, donut	456
36	Galletas de chocolate	524
37	Galletas de mantequilla tipo "Danesas"	397
38	Galletas saladas	464
39	Magdalenas	469
40	Pasta de hojaldre cocida	565
41	Pastel de manzana	311
42	Pastel de manzana, masa hojaldre	456
43	Pastel de queso	414
	Azúcares y dulces	Valor energético (kcal.)
44	Azúcar	380
45	Cacao en polvo con azúcar instantáneo	366
46	Caramelos	378
47	Chocolate con leche	550
48	Chocolate sin leche	530
49	Crema chocolate con avellanas	549
50	Dulce de membrillo	215
51	Gomas de fruta	172
52	Helados de agua	139
53	Mermeladas con azúcar	280
54	Mermeladas sin azúcar	145
55	Miel	300

	Verduras y hortalizas	Valor energético (kcal.)
56	Aceitunas negras	349
57	Aceitunas verdes	132
58	Acelgas	33
59	Ajos	169
60	Alcachofas	64
61	Apio	20
62	Arvejas	78
63	Arvejas congeladas	71
64	Berenjena	29
65	Berros	21
66	Brócoli	31
67	Calabacín	31
68	Calabaza	24
69	Cebolla	47
70	Cebolla tierna	39
71	Champiñón y otras cetas	28
72	Choclo	96
73	Cochayuyo	50
74	Col	28
75	Col de Bruselas	54
76	Coliflor	30
77	Endibia	22
78	Escarola	37
79	Espárragos	26
80	Espárragos en lata	24
81	Espinaca	32
82	Espinacas congeladas	25
83	Habas tiernas	64
84	Hinojo	16
85	Lechuga	18
86	Maíz dulce en conserva	50
87	Nabos	29
88	Papas cocidas	86
89	Pepino	12
90	Perejil	55
91	Pimiento	22

92	Porotos verdes	21
93	Puerros	42
94	Puré de papas	357
95	Rábanos	20
96	Remolacha	40
97	Repollo	19
98	Rúcula	37
99	Soja, Brotes de	50
100	Tomate triturado en conserva	39
101	Tomates	22
102	Trufa	92
103	Zanahoria	42
104	Zumo de tomate	21
	Frutas	Valor energético (kcal.)
105	Arándanos	41
106	Caqui	64
107	Cereza	47
108	Chirimoya	78
109	Ciruela	44
110	Ciruela seca	290
111	Coco	646
112	Damasco	44
113	Dátil	279
114	Dátil seco	306
115	Durazno	52
116	Durazno en almíbar	84
117	Frambuesa	40
118	Fresas	36
119	Granada	65
120	Grosella	37
121	Higos	80
122	Higos secos	275
123	Kiwi	51
124	Limón	39
125	Mandarina	40
126	Mango	57
127	Manzana	52

128	Melón	31
129	Mora	37
130	Naranja	44
131	Nectarina	64
132	Nísperos	97
133	Palta	167
134	Papaya	45
135	Pera	61
136	Piña	51
137	Piña en almíbar	84
138	Plátano	90
139	Pomelo	30
140	Sandía	30
141	Uva	81
142	Uva pasa	324
143	Zumo de fruta	45
144	Zumo de Naranja	42
	Frutos Secos	Valor energético (kcal.)
145	Almendras	620
146	Avellanas	675
147	Castañas	199
148	Maní	560
149	Nueces	660
150	Piñones	660
151	Pistacho	581
	Lácteos y derivados	Valor energético (kcal.)
152	Cuajada	92
153	Flan de huevo	126
154	Flan de vainilla	102
155	Helados lácteos	167
156	Leche condensada c/azúcar	350
157	Leche condensada s/azúcar	160
158	Leche de cabra	72
159	Leche de oveja	96
160	Leche descremada	36
161	Leche en polvo descremada	373

162	Leche en polvo entera	500
163	Leche entera	68
164	Leche semi descremada	49
165	Mousse	177
166	Nata o crema de leche	298
167	Queso blanco desnatado	70
168	Queso Brie	263
169	Queso camembert	312
170	Queso cheddar	381
171	Queso crema	245
172	Queso de bola	349
173	Queso de Burgos	174
174	Queso de oveja	245
175	Queso edam	306
176	Queso emmental	415
177	Queso fundido untable	285
178	Queso gruyere	391
179	Queso manchego	376
180	Queso mozzarella	245
181	Queso parmesano	393
182	Queso ricota	400
183	Queso roquefort	405
184	Requesón	96
185	Yogur desnatado	45
186	Yogur desnatado con frutas	82
187	Yogur enriquecido con nata	65
188	Yogur natural	62
189	Yogur natural con fruta	100
	Carnes, caza y embutidos	Valor energético (kcal.)
190	Bacon (Panceta ahumada)	665
191	Salchicha fresca	326
192	Cabrito	127
193	Cerdo, chuleta	330
194	Cerdo, hígado	153
195	Cerdo, lomo	208
196	Charqui	110
197	Chicharrón	601

198	Chorizo	468
199	Ciervo	120
200	Codorniz y perdiz	114
201	Conejo, liebre	162
202	Cordero lechón	105
203	Cordero pierna	98
204	Cordero, costillas	215
205	Cordero, hígado	132
206	Faisán	144
207	Foie-Gras	518
208	Gallina	369
209	Hamburguesa	230
210	Jabalí	107
211	Jamón	380
212	Jamón cocido	126
213	Jamón crudo	296
214	Jamón York	289
215	Lengua de vaca	191
216	Lomo embuchado	380
217	Mortadela	265
218	Pato	200
219	Pavo, Muslo	186
220	Pavo, Pechuga	134
221	Perdiz	120
222	Pies de cerdo	290
223	Pollo, Hígado	129
224	Pollo, Muslo	186
225	Pollo, Pechuga	134
226	Salamín	325
227	Salchicha Frankfurt	315
228	Salchichón	294
229	Ternera, bistec	181
230	Ternera, chuleta	168
231	Ternera, hígado	140
232	Ternera, lengua	207
233	Ternera, riñón	86
234	Ternera, sesos	125
235	Ternera, solomillo	290

236	Tira de asado	401
237	Tripas	100
238	Vacuno, Hígado	129
	Pescados, mariscos y crustáceos	Valor energético (kcal.)
239	Almejas	50
240	Anchoas	175
241	Anguilas	200
242	Arenque ahumado	209
243	Arenque seco	122
244	Atún en lata con aceite vegetal	280
245	Atún en lata con agua	127
246	Atún fresco	225
247	Bacalao fresco	74
248	Bacalao salado remojado	108
249	Bacalao seco	322
250	Besugo	118
251	Caballa	153
252	Calamar	82
253	Cangrejo	85
254	Caviar	233
255	Congrio	112
256	Dorada	80
257	Gallo	73
258	Gambas	96
259	Kani-Kama	80
260	Langosta	67
261	Langostino	96
262	Lenguado	73
263	Lubina	118
264	Lucio	81
265	Mejillón	74
266	Merluza	86
267	Mero	118
268	Ostras	80
269	Pejerrey	87
270	Pez espada	109
271	Pulpo	57

272	Rodaballo	81
273	Salmón	172
274	Salmón ahumado	154
275	Salmonete	97
276	Sardina en lata con aceite vegetal	192
277	Sardinas	151
278	Trucha	94
	Bebidas	Valor energético (kcal.)
279	Agua ardiente	280
280	Agua tónica	34
281	Anís	312
282	Batido lácteo de cacao	100
283	Cacao en polvo sin azúcar a la taza	439
284	Café	1
285	Cerveza negra	37
286	Cerveza rubia	45
287	Champaña demi-sec	90
288	Champaña dulce	118
289	Champaña seca	85
290	Cañac, brandy	243
291	Crema de cacao	260
292	Daiquiri	122
293	Gin & Tónica	76
294	Ginebra	244
295	Leche de almendras	335
296	Licor de caña	273
297	Piña colada	194
298	Pisco	210
299	Refrescos carbonatados	48
300	Ron	244
301	Sidra dulce	33
302	Sidra seca	35
303	Té	1
304	Vermouth amargo	112
305	Vermouth dulce	160
306	Vino de mesa	70
307	Vino dulce, jerez	160

308	Vino oporto	160
309	Vodka	315
310	Whisky	244
	Snacks	Valor energético (kcal.)
311	Barra de chocolate	441
312	Maíz, palomitas	592
313	Maíz, tiras fritas	459
314	Papas fritas	544
	Aceites y grasas	Valor energético (kcal.)
315	Aceite de girasol	900
316	Aceite de maíz	900
317	Aceite de maní	900
318	Aceite de oliva	900
319	Aceite de soja	900
320	Manteca	670
321	Mantequilla	752
322	Margarina vegetal	752
	Salsas y condimentos	Valor energético (kcal.)
323	Bechamel	115
324	Caldos concentrados	259
325	Ketchup	98
326	Mayonesa	718
327	Mayonesa light	374
328	Mostaza	15
329	Salsa de soja	61
330	Salsa de tomate en conserva	86
331	Salsa golf	640
332	Sofrito	116
333	Vinagres	8
	Pre-cocinados	Valor energético (kcal.)
334	Arroz con leche	123
335	Babaroise	149
336	Berlín	588

337	Brazo de reina	150
338	Buñuelos	123
339	Canapé	234
340	Canelones	127
341	Churros	348
342	Compota de frutas	90
343	Croquetas	123
344	Durazno en conserva	79
345	Empanada de atún	243
346	Jalea sola	30
347	Jamón y queso apanados	214
348	Lasaña	147
349	Leche asada	145
350	Leche nevada	120
351	Manzana asada	157
352	Mote con huesillos	221
353	Ñoquis de papa	246
354	Panqueque con manjar	219
355	Pescado apanado	178
356	Pie de limón	298
357	Pizza	234
358	Pollo apanado	283
359	Ravioles de carne y jamón	253
360	Rollos primavera	258
361	Sémola con leche	130
362	Sopaipillas pasadas	190
363	Sopas de sobre	49
364	Torta mil hojas	379
365	Tortilla de papa	194