

# ASSAIG DE VALORACIÓ PLATS TRADICIONALS

per Joan-Carles Borràs

38 (702/novembre 1981)

ciència 11


El paísos de l'àrea mediterrània tenen a l'abast aliments suficientment diversificats per practicar una alimentació sense carències i equilibrada.

Dissortadament, la manca d'ensenyament i d'informació d'aquests temes a la població del nostre país comporta que a la pràctica això no es compleixi. Però arreu dels Països Catalans es manté el costum de menjar freqüentment alguns dels plats de la cuina tradicional, senzilla, casolana, que resulta molt atractiva, variada i nutritiva.

Si hom es pregunta quins són els seus efectes dietètics, podem dir que, en alguns casos, com l'escalivada, són excel·lents: permeten tenir el cos ben alimentat i fer una dieta equilibrada. En altres, la cosa es complica per l'excés de greixos especialment.

L'objectiu d'aquest treball és doble: d'una part, el millor coneixement dels nostres hàbits alimentaris, i de l'altra, oferir una solució acceptable per a ambdues parts: recomanacions dietètiques amb valor gastronòmic.

## MATERIAL I MÈTODE

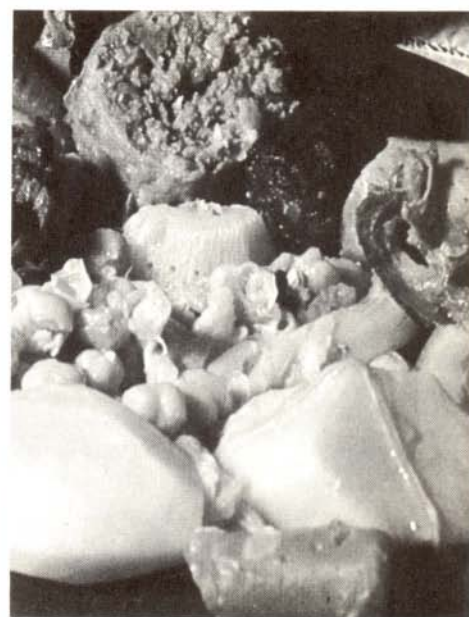
 Per fer aquest estudi hem dissenyat una gràfica que fa evident la cobertura relativa de cada nutrient, en funció de la seva aportació i amb relació a la seva necessitat. La gràfica consta de tres grups de dades. En primer lloc, apareixen les corresponents al model bàsic, el qual és una construcció teòrica feta en funció dels requeriments fisiològics de cada nutrient, que segons diversos estudis internacionals corresponen aproximadament a la mitjana de la població, per exemple el report de la Società Italiana di Nutrizione Umana i les publicacions de la FAO/OMS. Aquest model correspon a una dieta equilibrada d'unes 2.400 kcal., que seran aportades per uns 500 g E<sub>se</sub><sup>114</sup>, o sigui repartits equilibradament en una part de proteïnes, una de lípids i quatre de glúcids. Atès que en dietètica s'aconsella fer la ingestió d'una cinquena part del total diari per a l'esmorzar i dues cinques



# DIETÈTICA D'ALGUNS CATALANS

## ESCUDELLA I CARN D'OLLA

MODEL BÀSIC		COBERTURA DIETOMÈTRICA				RECEPTES		
Aportaments	D.M.	0	15	30	45	60	A	B
Energia MJ	2	[Bar chart showing coverage from 0 to 30]					5.97	3.72
VEse <sup>114</sup>	10	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]					22.5	16.8
Aliment g	360	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]					649	573
Fibra g	3	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]					4.74	4.85
Proteïnes g	17	[Bar chart showing coverage from 0 to 45]					68.8	49.2
Lípids g	17	[Bar chart showing coverage from 0 to 60]					105.9	43.4
Glúcids g	66	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]					50.3	75.8
Potassi mg	500	[Bar chart showing coverage from 0 to 45]					2445	2256
Sodi mg	500	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]					734	368
Fòsfor mg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 45]					887	706
Calci mg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]					212	210
Magnesi mg	75	[Bar chart showing coverage from 0 to 30]					192	184
Zinc mg	4	[Bar chart showing coverage from 0 to 45]					15.8	11.3
Ferro mg	3.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 60]					21.2	15.5
Coure mcg	600	[Bar chart showing coverage from 0 to 30]					1780	1400
Iode mcg	40	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]					240	255
Vit. A mcg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 60]					1154	1453
Vit. E mg	2.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 30]					7.8	6.3
Vit. B <sub>1</sub> mcg	250	[Bar chart showing coverage from 0 to 60]					1440	1190
Vit. B <sub>2</sub> mcg	350	[Bar chart showing coverage from 0 to 30]					864	654
Niacina mg	4	[Bar chart showing coverage from 0 to 45]					18.4	12.5
Ac. fòlic mcg	80	[Bar chart showing coverage from 0 to 45]					416	561
Vit. B <sub>12</sub> mcg	1	[Bar chart showing coverage from 0 to 60]					5.9	3.5
Vit. C mg	15	[Bar chart showing coverage from 0 to 60]					107	96
AGI g	1.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 45]					7.5	3.1
Colesterol mg	100	[Bar chart showing coverage from 0 to 18]					356	184
		0	6	12	18	24	hores	



parts per a cada un dels àpats principals, per a aquests, doncs, corresponen uns 200 g E<sub>se</sub><sup>114</sup>, i si en destinem la meitat en un primer plat, postres, beguda i pa, restaran 100 g E<sub>se</sub><sup>114</sup> per el plat fort. O sigui que cal cercar aquest model per als plats principals del dinar o el sopar. Per això donem les xifres del model bàsic corresponents a 10 UE<sub>se</sub>, o sigui a 100 g d'extracte sec energètic. Les densitats mitjanes de nutrients són, per tant, les mateixes que apareixen a les taules de valoració d'aliments per extracte sec, multiplicades per deu.

El segon grup de dades reflecteix la cobertura relativa de cada aportació. Permet diverses lectures. Al peu de la gràfica apareix una avaluació en temps. Permet fer-se una idea de quina incidència tindrà el consum del plat que s'analitza en la dieta, en aquest cas d'un home adult, d'activitat moderada. En algun cas veureu que un sol plat cobreix més de la meitat de la dieta. Encara resulta més evident aquest excés si es compara a les necessitats d'una dona, que són les que limita el símbol situat a l'encapçalament de la gràfica. Les xifres que apareixen en aquest encapçalament de la part



### VEDELLA AMB BOLETS

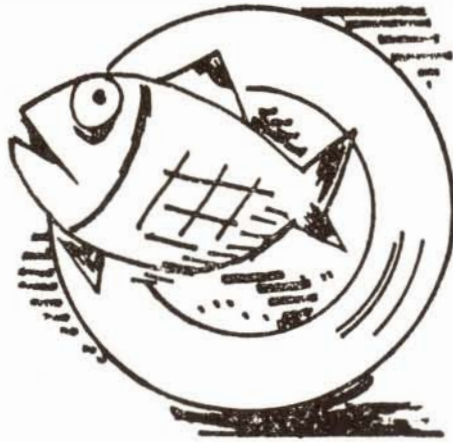
MODEL BÀSIC		COBERTURA DIETOMÈTRICA					RECEPTES	
Aportaments	D.M. <sub>0</sub>	15	30	45	60	A	B	
Energia MJ	2	[Bar chart showing energy coverage from 0 to 24 hours]					5.09	2.13
VEse <sup>114</sup>	10	[Bar chart showing VEse coverage from 0 to 24 hours]					20.4	9.2
Aliment g	360	[Bar chart showing food coverage from 0 to 24 hours]					725	521
Fibra g	3	[Bar chart showing fiber coverage from 0 to 24 hours]					2.80	2.85
Proteïnes g	17	[Bar chart showing protein coverage from 0 to 24 hours]					66.4	35.6
Lípids g	17	[Bar chart showing lipid coverage from 0 to 24 hours]					80.3	28.6
Glúcids g	66	[Bar chart showing carbohydrate coverage from 0 to 24 hours]					57.3	27.5
Potassi mg	500	[Bar chart showing potassium coverage from 0 to 24 hours]					2417	1895
Sodi mg	500	[Bar chart showing sodium coverage from 0 to 24 hours]					137	88
Fòsfor mg	200	[Bar chart showing phosphorus coverage from 0 to 24 hours]					912	588
Calci mg	200	[Bar chart showing calcium coverage from 0 to 24 hours]					86	69
Magnesi mg	75	[Bar chart showing magnesium coverage from 0 to 24 hours]					114	82
Zinc mg	4	[Bar chart showing zinc coverage from 0 to 24 hours]					12.3	6.7
Ferro mg	3.5	[Bar chart showing iron coverage from 0 to 24 hours]					12.3	7.6
Coure mcg	600	[Bar chart showing copper coverage from 0 to 24 hours]					2100	1785
Iode mcg	40	[Bar chart showing iodine coverage from 0 to 24 hours]					59	55
Vit. A mcg	200	[Bar chart showing Vitamin A coverage from 0 to 24 hours]					980	1200
Vit. E mg	2.5	[Bar chart showing Vitamin E coverage from 0 to 24 hours]					10.9	6.1
Vit. B <sub>1</sub> mcg	250	[Bar chart showing Vitamin B1 coverage from 0 to 24 hours]					905	650
Vit. B <sub>2</sub> mcg	350	[Bar chart showing Vitamin B2 coverage from 0 to 24 hours]					1720	1330
Niacina mg	4	[Bar chart showing Niacin coverage from 0 to 24 hours]					28.6	19.5
Ac. fòlic mcg	80	[Bar chart showing Folic acid coverage from 0 to 24 hours]					250	170
Vit. B <sub>12</sub> mcg	1	[Bar chart showing Vitamin B12 coverage from 0 to 24 hours]					7.5	3.7
Vit. C mg	15	[Bar chart showing Vitamin C coverage from 0 to 24 hours]					51	50
AGL g	1.5	[Bar chart showing Alcohol coverage from 0 to 24 hours]					6.1	2.3
Colesterol mg	100	[Bar chart showing cholesterol coverage from 0 to 24 hours]					269	126
		0	6	12	18	24 hores		

central corresponen a l'ingrés energètic en UEse, per tal de permetre comparar el plat, aplicat a qualsevol altra dieta que es vulgui, tercera edat, infantil, embaràs, etc.

Si un àpat, aliment o dieta fossin equilibrats, ajustant aquesta magnitud a les necessitats de cada persona, quedarien automàticament determinades totes les altres, i a la gràfica, totes les barres quedarien anivellades a la mateixa longitud que la de l'aportació energètica.

La diferència de longitud entre la barra que assenyala l'aportació d'energia en MJ, i la que reflecteix l'aportació dels nutrients que proporcionen aquesta energia en UEse<sup>114</sup> ja indica un desequilibri. Si té més longitud la d'energia, vol dir que es tracta d'un tipus d'alimentació hipercalòrica i que, per tant, amb relació a la seva capacitat d'apaivagar la gana, permet fàcilment caure en l'excés de consum. Tanmateix, tots els nutrients que no arriben a igualar aquesta magnitud, han d'ésser compensats amb els altres àpats per tal d'evitar carències.

Finalment, el tercer grup de dades, que apareixen sota el rètol "RECEPTES", indica l'aportació quantificada de cada



## SUQUET DE PEIX

MODEL BÀSIC		COBERTURA DIETOMÈTRICA					RECEPTES	
Aportaments	D.M.	0	15	30	45	60	A	B
Energia MG	2	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					2.65	1.75
VEse <sup>114</sup>	10	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					11.9	8.2
Aliment g	360	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					531	388
Fibra g	3	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					1.1	1.2
Proteïnes g	17	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					55.2	29.8
Lípids g	17	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					31.5	18.5
Glúcids g	66	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					32.8	33.3
Potassi mg	500	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					1586	1210
Sodi mg	500	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					368	235
Fòsfor mg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					640	374
Calci mg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					220	126
Magnesi mg	75	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					104	76
Zinc mg	4	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					3.3	2.1
Ferro mg	3.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					4.7	3.3
Coure mcg	600	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					900	622
Iode mcg	40	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					15	13
Vit. A mcg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					280	292
Vit. E mg	2.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					4.6	3
Vit. B <sub>1</sub> mcg	250	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					450	341
Vit. B <sub>2</sub> mcg	350	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					420	271
Niacina mg	4	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					8	5.1
Ac. fòlic mcg	80	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					492	411
Vit. B <sub>12</sub> mcg	1	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					7.5	3.7
Vit. C mg	15	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					51	54
AGL g	1.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					3.1	1.9
Colesterol mg	100	[Bar chart showing coverage from 0 to 60 hours]					165	82.5
		0	6	12	18	24	hores	



nutrient en les mateixes unitats de mesura que el model. Les de la columna A, corresponen a les que proporciona aquest plat preparat segons les receptes tradicionals, que hem pres del llibre *La Cuina que torna*, excepte la de la paella que correspon al llibre *Los Mejores Platos del Mundo*.

La columna B és l'alternativa que oferim perquè, sense perdre l'atractiu gastronòmic, resulti una aportació més equilibrada. Les receptes es detallen al final d'aquest treball, junt amb les gràfiques ponderals. Les quantitats són d'aliments sense deixes, crus i sense salar.

### ELS RESULTATS EN CONJUNT

Si hom agafa una cartolina i cobreix verticalment, per la dreta de la pàgina, les gràfiques de cobertura dietomètrica arran de la primera barra en negre, corresponent a l'aportació energètica, veurà ràpidament quines són les aportacions que són deficitàries, tots aquells que no arriben fins a la cartolina. A continuació,



## PAELLA VALENCIANA



passant la cartolina a la barra ratllada, corresponent a la recepta modificada, observareu que el nombre de nutrients deficitaris disminueix. Els que resten encara milloren la seva aportació proporcional i queden amb un déficit proporcionalment més petit. Tanmateix, s'ha millorat l'equilibri entre proteïnes, lípids i glúcids, i encara que a la gràfica no apareix, també la qualitat d'aquests nutrients, especialment dels lípids, en benefici dels insaturats, més interessant a efectes preventius de salut.

Cal també observar quins són els autèntics nutrients limitants, els que poden causar carències.

Curiosament, alguns postres típics catalans, com són la mel i mató, o la crema catalana, complementen molt bé aquests plats, perquè aporten nutrients com el calci.

En general les sals minerals i les vitamines, i molt especialment la fibra, tindran un bon increment amb amanides, plats de verdures i fruita, que equilibraran també els glúcids. El pa, l'arròs, les postres dolces i el vi, també incrementaran l'aportació de glúcids.

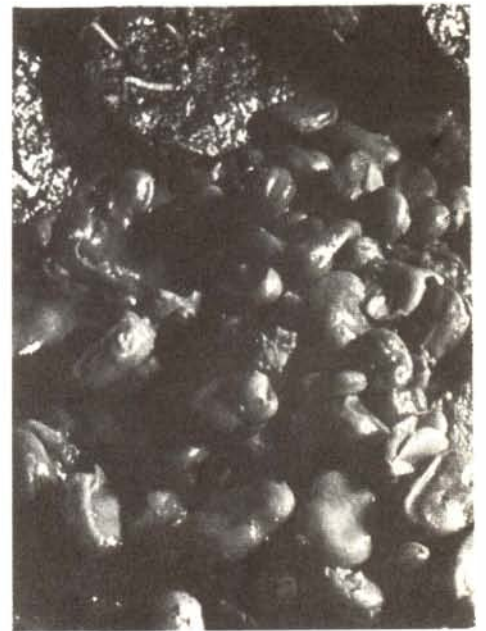
El sistema de cocció d'aquests plats no

MODEL BÀSIC		COBERTURA DIETOMÈTRICA					RECEPTES	
Aportaments	D.M. <sub>0</sub>	15	30	45	60	A	B	
Energia MJ	2						5.4	3.1
VEse <sup>114</sup>	10						24.4	14.4
Aliment g	360						712	462
Fibra g	3						2.12	2.55
Proteïnes g	17						91	45.6
Lípids g	17						63.3	31.1
Glúcids g	66						89.5	66.9
Potassi mg	500						1894	1168
Sodi mg	500						1062	660
Fòsfor mg	200						1201	683
Calci mg	200						257	188
Magnesi mg	75						175	120
Zinc mg	4						10	4.7
Ferro mg	3.5						16.3	10.9
Coure mcg	600						3740	2320
Iode mcg	40						108	89.5
Vit. A mcg	200						358	411
Vit. E mg	25						6.9	5.4
Vit. B <sub>1</sub> mcg	250						885	626
Vit. B <sub>2</sub> mcg	350						930	559
Niacina mg	4						26	12.3
Ac. fòlic mcg	80						349	224
Vit. B <sub>12</sub> mcg	1						88.6	3.6
Vit. C mg	15						93.6	88.7
AGL g	1.5						6.9	3.2
Colesterol mg	100						359	165
		0	6	12	18	24	hores	



## FAVES A LA CATALANA

MODEL BÀSIC		COBERTURA DIETOMÈTRICA					RECEPTES		
Aportaments	D.M.	0	15	30	45	60	A	B	
Energia MJ	2	[Bar chart showing coverage from 0 to 30]						6.41	2.63
VEse <sup>14</sup>	10	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]						22.4	10.9
Aliment g	360	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]						592	471
Fibra g	3	[Bar chart showing coverage from 0 to 15]						4.6	4.7
Proteïnes g	17	[Bar chart showing coverage from 0 to 30]						54.9	32
Lípids g	17	[Bar chart showing coverage from 0 to 60]						127.7	38.9
Glúcids g	66	[Bar chart showing coverage from 0 to 6]						41	38
Potassi mg	500	[Bar chart showing coverage from 0 to 18]						1475	1177
Sodi mg	500	[Bar chart showing coverage from 0 to 18]						1879	886
Fòsfor mg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						383	273
Calci mg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 6]						104	99
Magnesi mg	75	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						118	104
Zinc mg	4	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						11.7	4.6
Ferro mg	3.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 24]						33.5	16.6
Coure mcg	600	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						1800	1090
Iode mcg	40	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						107	107
Vit. A mcg	200	[Bar chart showing coverage from 0 to 6]						277	280
Vit. E mg	2.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 6]						1.5	2.7
Vit. B <sub>1</sub> mcg	250	[Bar chart showing coverage from 0 to 24]						1500	1300
Vit. B <sub>2</sub> mcg	350	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						940	775
Niacina mg	4	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						10.5	8.1
Ac. fòlic mcg	80	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						192	194
Vit. B <sub>12</sub> mcg	1	[Bar chart showing coverage from 0 to 6]						2	1.2
Vit. C mg	15	[Bar chart showing coverage from 0 to 24]						108	110
AGL g	1.5	[Bar chart showing coverage from 0 to 24]						9.9	3.1
Colesterol mg	100	[Bar chart showing coverage from 0 to 12]						267	55
		0	6	12	18	24	hores		



comporta pèrdues importants de vitamines, en general, de l'ordre d'un 10 o 20 per cent excepte la C. Els marges de seguretat implícits en les pautes d'ingestació i en el model de densitat mitjana són en general, com a mínim, d'aquest ordre, per tant els resultats, tot i estar basats en dades d'aliments crus, permet d'acceptar-los com a vàlids també per als cuits, en aquest cas.

Senyor, salut i bon profit amb la cuina catalana!

( Joan-Carles Borràs )

### Materials de lectura

Josep Lladonosa: *La cuina que torna*. Barcelona, Editorial Laia, 1979. *La cuina de l'avia*. Revisió a cura de Llorenç Torrado. Barcelona, Editorial La Magrana, 1979.

Wina Born: *Famosos platos del mundo*. Barcelona, Editorial Aimà, 1972. Annie Bouquet: *Bonne cuisine à l'ancienne*. Paris, Dargaud editor, 1979. Lise Marie: *Nouvelle méthode de cuisine simplifiée*. Paris, Table Ronde, 1976.

### 1. Model equilibrat

- A: Són les receptes tradicionals, segons la font que en cada cas s'indica.  
El costum en cuina és diferent que en dietètica i les quantitats, en general, es refereixen al pes de compra. Quan la recepta no ho indica, especifiquem la xifra que hem usat en els càlculs, en net i en cru.  
Encara que es relacionen els condiments, no s'ha inclòs en els càlculs. Ho indiquem especialment per a la sal.
- B: Receptes modificades per reequilibrar dietèticament. Totes les quantitats dels ingredients es refereixen al pes en cru i en net, tret els desperdícis.  
No s'indiquen els condiments, que cadascú pot escollir al seu gust. Tanmateix, s'han calculat sense salar. Aquestes variants han estat realitzades no sols teòricament, sinó comprovades a la pràctica i, mantenen la seva personalitat gastronòmica.
- C: Comentaris:  
S'indiquen els paràmetres de les principals variacions i millores d'aportaments energètics i nutritius. En tots els casos, les noves receptes milloren la relació calories-nutrients essencials, al temps que fan una reequilibració internutrients per a dur al resultat més pròxim del model equilibrat teòric.  
Permeten també incloure més fàcilment aquests plats en dietes equilibrades.

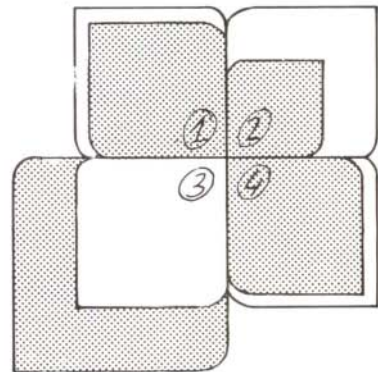
### 2. Escudella i carn d'olla

- A: (*La Cuina que torna*, pàg. 58 per a 6 persones)  
Garró de vedella, 500 grams; mitja gallina, 500 g; cansalada, 150 g; orella i morro de porc, 150 g; carn magra de porc, 100 g; un peu de porc, 150 g; botifarra negra, 250 g; cansalada grassa, 100 g; un ou, 50 g; un os de pernil; un os de vedella.  
Cigrons, 250 g; patates, 250 g; una col d'olla, 1.000 g; un nap, 200 g; una pastanaga, 150 g; dues cullerades de pa ratllat, 30 g; una collarada de farina, 15 g; dos grans d'all; un ramet de julivert; sal.  
Total: 3.895 grams (649 g per persona)
- B: Recepta modificada dietèticament. Per a 8 persones.  
Vedella, 400 grams; gallina, 150 g; pollastre, 150 g; orella i peu de porc, 300 g; botifarra negra, 200 g; magra de porc, 200 g; un ou, 50 g; pa ratllat, 30 g; cigrons, 300 g; patata, 800 g; col, 1.000 g; nap, 300 g; pastanaga, 300 g; api, 200 g; galets, 200 g  
Total: 4.583 grams (572 g. per persona)
- C: Comentaris  
Amb sols una petita reducció del volum d'aliments, un 12 per cent, i modificant les quantitats d'alguns ingredients, hem reduït un 40 per cent l'aportació calòrica.  
Això significa que amb quasi la mateixa satisfacció a taula, tindran menys problemes en cas d'excés de pes.  
És molt important destacar que s'han reduït els lípids de tipus saturat.  
Es manté en canvi l'aportació de fibra i, proporcionalment, resulten més equilibrats i cobreixen la mitjana necessària, el magnesi, el coure i la vitamina B<sub>12</sub>.  
El calci millora la seva aportació proporcional.  
S'evita també l'excés de colesterol.

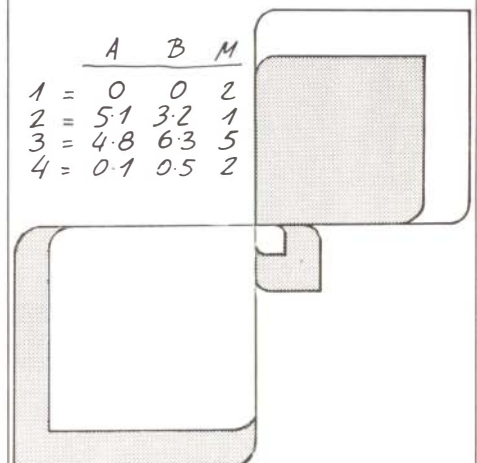
### 3. Vedella amb bolets

- A: (*La Cuina que torna*, pàg. 148, per a 6 persones)  
Culata (una peça), 1.800 g; pinetells, rossinyols o escarlets, 1.200 g; dues cebes, 200 g; una pastanaga, 150 g; sis tomàquets madurs, 400 g; farina, 200 g; llard, 100 g; oli, 2 dl; un got d'aiguardent, 100 cc; llorer; pebre; clavells d'espècia; sal.  
Total: 4.350 gram (725 g per persona)

1 = Làctics 2 punts - 2 = Carnis: 1 punt  
3 = Vegetals 5 punts - 4 = Cereals: 2 punts



	A	B	M
1 =	0	0	2
2 =	5.1	3.2	1
3 =	4.8	6.3	5
4 =	0.1	0.5	2



B: Recepte modificada dietèticament, per a 6 persones.

Vedella, 900 g; bolets, 1.200 g; ceba, 200 g; pastanaga, 200 g; tomàquet, 400 g; farina, 50 g; oli, 75 g; vi, 100 cc  
Total: 3.125 grams (521 g per persona)

C: Comentaris

Amb una reducció del 28 per cent del volum d'aliments, s'ha reduït un 58 per cent l'aportació calòrica.

S'ha reequilibrat millor l'aportació de proteïnes i lípids en relació amb els glúcids.

La fibra, clarament deficitària, ara cobreix el 90 per cent. El magnesi i el iode, abans deficitaris, ara queden coberts. Ha augmentat, quasi el doble, l'aportació relativa de calci. Les vitamines queden cobertes en ambdós casos, però en la recepta modificada, la cobertura és superior en totes les vitamines.

#### 4. Suquet de peix

A: (*La Cuina que torna*, Pàg. 97, per a quatre persones)

Peix de roca, 12 rodanxes; tomàquet natural, 350 g; patates, 400 g; dues llesques de pa, 75 g; oli d'oliva, 1 dl; alls.  
Total: 2.125 grams (531 g per persona)

B: Modificada dietèticament, per a quatre persones.

Peix blanc, 600 grams; tomàquet, 400 g; patates, 400 g; pa, 75 g; oli, 60 g  
Total: 1.535 grams (384 g per persona)

C: Comentaris

Aquest és un plat moderat en aportació energètica. Amb una reducció d'un 27% d'aliment, s'ha rebaixat un 33% l'aportació calòrica, amb un reequilibrament dels nutrients energètics.

La fibra, en ambdós casos deficitària, ha millorat l'aportació proporcional passant d'una cobertura del 28% al 44%.

L'aportació vitamínica, en general, també s'ha millorat, especialment la A, la B<sub>1</sub>, l'àcid fòlic i la C.

S'ha reduït el colesterol.

#### 5. Faves a la catalana

A: (*La cuina que torna*, pàg. 72, per a 6 persones)

Faves sense beina, 1.800 grams; cansalada, 600 g; bisbe, 600 g; dues cebes, 100 g; cinc tomàquets madurs, 300 g; llard, 100 g; una copa d'aiguardent, 50 cc; all, 3 g; llorer, una fulla; sal; farigola, un ramet; pebre; menta, un ramet.  
Total: 3.550 grams (592 per persona)

B: Modificada dietèticament, per a sis persones.

Faves, 1.800 g; pernil, 200 g; bisbe, 200 g; ceba, 150 g; tomàquet, 300 g; oli, 75 g; vi, 100 cc  
Total: 2.825 grams (471 per persona)

C: Comentaris

La reducció de l'aportació energètica es del 40%, amb solament un 20% menys de quantitat d'aliment. S'han reduït un 50% els lípids, sobretot els de tipus saturat, i s'ha millorat la seva relació amb les proteïnes i els glúcids.

La fibra, abans deficitària, ara cobreix la mitjana.

Abans, quasi tots els minerals eren deficitaris; ara només ho són el Ca i el Zn.

S'ha cobert l'aport deficitari de vitamines A, B<sub>2</sub>, niacina i àcid fòlic.

S'ha reduït a la meitat la cobertura de colesterol.

#### 6. Paella valenciana

A: (*Famosos Platos del Mundo*, pàg. 86, per a quatre persones)

	A	B	M
1=	0	0	2
2=	4.4	2.9	1
3=	4.9	6.6	5
4=	0.7	0.5	2

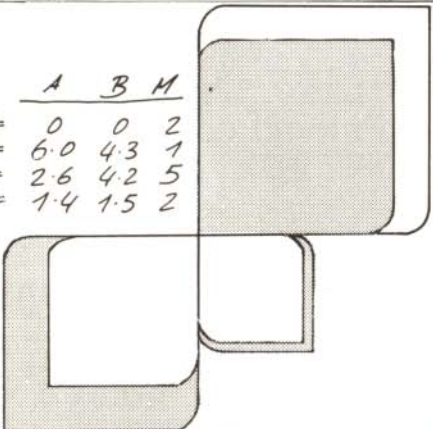
	A	B	M
1=	0	0	2
2=	5.7	3.9	1
3=	4.0	5.6	5
4=	0.3	0.5	2

	A	B	M
1=	0	0	2
2=	3.7	1.4	1
3=	6.2	8.2	5
4=	0.1	0.4	2



	A	B	M
1=	0	0	2
2=	6.0	4.3	1
3=	2.6	4.2	5
4=	1.4	1.5	2



Un pollastre tendre, 1.000 g; dos talls gruixuts de pernil, 250 g; oli d'oliva, 1 dl; una ceba, 100 g; dos calamars, 250 g; quatre escamarlans o gambes, 150 g; mongetes tendra, 100 g; pèsols, 100 g; un pebrot vermell o verd, 150 g; arròs, 400 g; uns 20 musclos, 150 g; tomàquets, 200 g; dos grans d'all; una cullerada de paprika en pols; sal; un polsim de safrà.

Total: 2.850 grams (712 per persona)

B: Modificada dietèticament, per a sis persones

Pollastre, 500 grams; pernil, 150 g; escamarlans, 150 g; calamars, 250 g; musclos, 150 g; oli, 75 g; ceba, 150 g; pèsols, 250 g; pebrot verd, 200 g; tomàquet, 500 g; arròs, 400 g

Total: 2.775 grams (462 g per persona)

C: Comentaris

Els grams d'aliment estan reduïts en un 40% l'energia el 45%.

La fibra resta encara deficitària, però la cobertura ha millorat d'un 26% a un 55,5%.

El magnesi i la vitamina A que eren deficitaris, ara cobreixen la mitjana necessària.

S'ha reduït l'aportació de colesterol.

# Faci un ingrés a les 5.

O tregui diners.  
O demani'ns el saldo.  
Perquè des d'ara la Caixa de Barcelona té el Servei Caixa Oberta.

Un Servei de caixers automàtics que realitzen les operacions més freqüents.

De dia i de nit. Les 24 hores. 7 dies per setmana, durant tot l'any.

A totes les oficines amb el distintiu Caixa Oberta.

Un servei per fer servir a qualsevol

d'aquestes oficines, encara que no sigui la seva.

Quan estan tancades. Però també quan estan obertes.

Passi per la Caixa de Barcelona. Informi-s'hi.

Entri al Servei Caixa Oberta.

servei  
**CAIXA OBERTA**  
dia i nit

