

## IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: “ESTRELLA PRINCESA”

### Datos del Centro participante

HOSPITAL “LA FUENFRÍA”

Ctra. De las Dehesas, s/n

Cercedilla

## IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: “ESTRELLA PRINCESA”

### Menú

Lombarda de Navidad con pasas y piñones

Solomillo de cerdo a la naranja con cebollitas glaseadas

Pudding de turrón con natillas de chocolate

## IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: “ESTRELLA PRINCESA”

### Primer plato

#### Imagen:



#### Descripción:

LOMBARDA	180 GR
MANZANA	60 GR
PIÑONES	15 GR
PASAS	8 GR
ACEITE DE OLIVA	10 CC
VINO DULCE	20 CC
SIDRA	10 CC
VINAGRE BALSAMICO	5 CC

## IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: “ESTRELLA PRINCESA”

### Segundo plato

#### Imagen:



#### Descripción:

SOLOMILLO DE CERDO	150 GR
PUERRO	50 GR
ZUMO DE NARANJA	100 CC
SALSA DE SOJA	10 CC
HARINA DE MAIZ	2 GR
ACEITE DE OLIVA	10 CC
CHAMPIÑÓN	20 GR
CEBOLLITA FRANCESA	20 GR
SAL	
PIMIENTA	

## IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: “ESTRELLA PRINCESA”

### Postre

#### Imagen:



#### Descripción:

LECHE	180 CC
HUEVO	70 GR
AZUCAR	50 GR
TURRON BLANDO	25 GR
PAN DE MOLDE	20 GR
CHOCOLATE EN POLVO	10 GR

## Análisis nutricional

## Lombarda de navidad con manzana, pasas y piñones

Valor nutricional	Cantidad/ ración
<b>Valor energético (Kcal/KJ)</b>	317,63 kcal/ 1329KJ
<b>Hidratos de carbono(g)</b>	21,3 g
Azúcares(g)	20,9 g
<b>Grasas(g)</b>	20,8 g
Saturadas(g)	2,4 g
Monoinsaturadas(g)	10,1 g
Poliinsaturadas(g)	7,4 g
Colesterol(g)	0 g
<b>Proteínas(g)</b>	4,3 g
<b>Fibra alimentaria (g)</b>	6,4 g
<b>Sal(g)</b>	0,01 g

Valor nutricional	Cantidad/ ración
<b>Minerales</b>	
Calcio (mg)	121 mg
Hierro (mg)	2,1 mg
Magnesio (mg)	105 mg
Potasio (mg)	738,8 mg
Fósforo (mg)	181,8 mg
<b>Vitaminas</b>	
Folato(μg)	73,5 μg
Vitamina C(mg)	105 mg
Vitamina A (μg)	3 μg
Vitamina D(μg)	0 μg
Vitamina E(mg)	3,05 mg

## Declaración de alérgenos



○ Contiene sulfitos



## Análisis nutricional

Valor nutricional	Cantidad/ ración
<b>Valor energético (Kcal/KJ)</b>	289,15 kcal/ 1210 KJ
<b>Hidratos de carbono(g)</b>	12,4 g
Azúcares(g)	10,5 g
<b>Grasas(g)</b>	18 g
Saturadas(g)	4,8 g
Monoinsaturadas(g)	10,7 g
Poliinsaturadas(g)	1,9 g
Colesterol(g)	108 g
<b>Proteínas(g)</b>	34,7 g
<b>Fibra alimentaria (g)</b>	0,32 g
<b>Sal(g)</b>	2g

## Solomillo de cerdo a la naranja

Valor nutricional	Cantidad/ ración
<b>Minerales</b>	
Calcio (mg)	79,6 mg
Hierro (mg)	3,5 mg
Magnesio (mg)	72,5 mg
Potasio (mg)	1104 mg
Fósforo (mg)	422 mg
<b>Vitaminas</b>	
Folato(µg)	97,3 µg
Vitamina C(mg)	53mg
Vitamina A (µg)	74,7 µg
Vitamina D(µg)	0 µg
Vitamina E(mg)	1,15 mg

## Declaración de alérgenos



○ Contiene soja

## Análisis nutricional

Valor nutricional	Cantidad/ ración
<b>Valor energético (Kcal/KJ)</b>	661 kcal/ 2766 KJ
<b>Hidratos de carbono(g)</b>	97,6 g
Azúcares(g)	86,9 g
<b>Grasas(g)</b>	15,9 g
Saturadas(g)	3,2 g
Monoinsaturadas(g)	7,7 g
Poliinsaturadas(g)	7,9 g
Colesterol(g)	254 g
<b>Proteínas(g)</b>	20,6 g
<b>Fibra alimentaria (g)</b>	2,6 g
<b>Sal(g)</b>	1 g

## Pudding de turrón con natillas de chocolate

Valor nutricional	Cantidad/ ración
<b>Minerales</b>	
Calcio (mg)	344 mg
Hierro (mg)	2,9 mg
Magnesio (mg)	75,15 mg
Potasio (mg)	620,9 mg
Fósforo (mg)	461,65 mg
<b>Vitaminas</b>	
Folato(μg)	56 μg
Vitamina C(mg)	3,5 mg
Vitamina A (μg)	163 μg
Vitamina D(μg)	1,2 μg
Vitamina E(mg)	3,6 mg

## Declaración de alérgenos



- Contiene huevos, lácteos, frutos de cáscara y productos derivados de cereales con gluten.



## Análisis nutricional

Valor nutricional	Cantidad/ ración
<b>Valor energético (Kcal/KJ)</b>	1355 kcal/5669KJ
<b>Hidratos de carbono(g)</b>	131,33 g
Azúcares(g)	118,3 g
<b>Grasas(g)</b>	54,7 g
Saturadas(g)	10,4 g
Monoinsaturadas(g)	28,5 g
Poliinsaturadas(g)	17,1 g
Colesterol(g)	362 g
<b>Proteínas(g)</b>	59,6 g
<b>Fibra alimentaria (g)</b>	9,3 g
<b>Sal(g)</b>	3 g

## Menú completo

Valor nutricional	Cantidad/ ración
<b>Minerales</b>	
Calcio (mg)	544,6 mg
Hierro (mg)	8,4 mg
Magnesio (mg)	252,95 mg
Potasio (mg)	253 mg
Fósforo (mg)	1066,2 mg
<b>Vitaminas</b>	
Folato(µg)	226,74 µg
Vitamina C(mg)	161,5mg
Vitamina A (µg)	240,6 µg
Vitamina D(µg)	1,2 µg
Vitamina E(mg)	7,8 mg



## Declaración nutricional del menú total

---

El menú se fundamenta de una **base de verduras y hortalizas**, incrementando así el valor nutricional del mismo gracias a su elevado aporte de vitaminas, minerales y agua. Nutrientes fundamentales para lograr un buen funcionamiento del organismo y prevenir un déficit nutricional.

La parte proteica procedente de la carne magra del solomillo de cerdo, los huevos y la leche, categorizan el **menú como fuente de proteínas**, aportando un 18% del total calórico del menú destacando además por ser proteínas de elevado valor biológico. Nutriente esencial para favorecer el perfil proteico-muscular, garantizando una mayor manutención de la fuerza y de las cifras musculares, lo cual favorecerá la independencia y funcionalidad muscular del paciente tras recuperación clínica.

Se completa con un aporte de grasas saludables procedentes de alimentos como el aceite de oliva y los frutos secos. Proporcionando un **alto contenido en grasas monoinsaturadas** (18,9%), aquellas grasas saludables que ayudan a reducir los niveles de colesterol LDL; y una cantidad **baja de grasas saturadas** (6,9%), aquellas que incrementan la acumulación de colesterol en las arterias. Favoreciendo la salud cardiovascular.

El aporte energético total es elevado. Completa los requerimientos energéticos de un paciente adulto para una comida, lo cual resulta favorable para evitar las pérdidas ponderales, tan frecuentes durante la hospitalización, que conllevan a desarrollar un estado de malnutrición.

El menú resulta completo a nivel nutricional, ya que incluye todos los grupos de alimentos en su mejor calidad y concentración adaptados para el beneficio de la salud del paciente.

## Dietas adaptables al menú

---

Este menú, **según la variedad del código de dietas del centro** podremos introducirlo dentro de las siguientes dietas:

- **Dieta basal** (en su variedad de 1500Kcal y 2000Kcal)
- **Dieta diabética** (se utilizará sacarina en el postre)
- **Dieta de fácil masticación** (en su variedad basal y diabética-dislipémica).

## IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: “ESTRELLA PRINCESA”

### Propuesta Humanización

#### COMPROMISO CON EL PLAN DE HUMANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA SANITARIA

La Unidad de Cocina, como elemento significativo, en la consecución del compromiso con el Plan de Humanización de la Asistencia Sanitaria que tiene asumido el Hospital “La Fuenfría”, ha interiorizado la atención personalizada y el trato amable como objetivo prioritario en su labor diaria.

Este Hospital, es un centro que por su tamaño y ubicación, así como por la tipología de pacientes que recibe, siempre ha potenciado los cuidados, la atención y el bienestar tanto de las personas ingresadas como de sus familiares, a lo largo de todo el proceso asistencial.

Desde la Unidad de Cocina nos esforzamos en satisfacer las necesidades nutricionales de todos los pacientes, siendo especialmente sensibles con aquellas personas que, por sus características particulares, requieren de una atención y un seguimiento individualizado, procurando garantizar, en la medida de lo posible, el bienestar de todas las personas que cuidamos.

Con nuestro menú intentamos que la alimentación que reciben nuestros pacientes sea lo más parecido posible a la que se realizan en sus hogares. Son recetas sencillas, elaboradas con buena materia prima y con mucha atención y buen hacer, obteniendo como resultado platos con sabores muy reconocibles y altamente valorados.

Ofrecemos un menú variado, con una rotación de veintidós días, que cumple con las recomendaciones nutricionales de ingesta por tipo de alimento y está calibrado nutricionalmente para conseguir una alimentación sana y equilibrada.

Todos nuestros pacientes, en el momento del ingreso, reciben una guía de presentación de nuestra Unidad, en la que se le informa del menú que ofrecemos y de las motivaciones tanto gastronómicas como asistenciales, que consideramos adecuadas para prestarles el mejor servicio posible.

Asimismo estamos comprometidos en promover y desarrollar aquellas actuaciones que garanticen una mejora en la atención que prestamos a nuestros pacientes.

## IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: “ESTRELLA PRINCESA”

### Curricula miembros del equipo

- |   |   |  |
|---|---|--|
| - <b>Fernando Iglesias Odena</b> – Cocinero     | 1982 – Actualidad   | Hospital La Fuenfría (Pastelería y Cocina) |
| - <b>Miguel Espelleta Campanario</b> – Cocinero | 1987 - 2006 Restauración privada:<br>Hotel Salvador Gallego (Morzarzal)<br>Hotel Victoria Palace (San Lorenzo del Escorial)<br>Restaurante Salegui (Vitoria)<br>Hotel San Francisco de Asís (Guadarrama)<br>2007 – Actualidad | Hospital La Fuenfría                       |