



Valencia, 21 de diciembre de 2011

CONVOCATORIA MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Investigadores de la Politècnica de València analizan la composición de menús de Nochebuena y Navidad y ofrecen consejos nutricionales

- Investigadores del Grupo CUINA explicarán el viernes cuál es el contenido en proteínas, carbohidratos, lípidos o calorías de varios menús tipo y ofrecerán una serie de recomendaciones para nuestra alimentación
- Será a partir de las 10.30 horas en las instalaciones de Valencia Club de Cocina

¿Cuántas proteínas, carbohidratos, lípidos o calorías ingerimos de media en Nochebuena y Navidad? ¿Qué consejos nutricionales debemos seguir? Investigadores del grupo CUINA de la Universitat Politècnica de València responderán el próximo viernes, 23 de diciembre, a estas y otras cuestiones relacionadas con nuestros hábitos alimenticios en estas fechas navideñas. Será a partir de las 10.30 horas en las instalaciones de Valencia Club de Cocina (plaza San Felipe Neri, 6)

Desde el grupo CUINA de la UPV han evaluado un menú de Nochebuena, compuesto por unos entrantes, primer plato (crema de espárragos), segundo plato (chuletas de cordero hojaldradas), y postre (helado con frutos secos), acompañados de los dulces típicos, como polvorones y trufas y la bebida (cerveza, vino, cava y licores). En total, este menú acumula 77,8 g de proteínas, 230,9 de carbohidratos, 176,7 g de lípidos, 550,8 mg de colesterol y 3350 kcal.

¿Y de la comida de Navidad? Un menú compuesto por el tradicional puchero valenciano, unos entrantes, piña como postre, bebidas y dulces cuenta con 54,6 g de proteínas, 89,9 g de lípidos, 175 g de carbohidratos, 215 mg de colesterol y 2267 kcal.

“La recomendación diaria de ingesta de calorías para un hombre es de 2700 kcal, y para una mujer de 2000 kcal y en menos de 24 horas consumimos, de media, alrededor de 7000 kcal, más o menos lo que necesitamos para media semana. Es algo normal en estas fiestas, pero conviene seguir una serie de recomendaciones nutricionales en pro de nuestra salud”, apunta Purificación García Segovia, investigadora del Grupo Cuina de la UPV.

Y después, ¿qué?: consejos nutricionales

Desde el Grupo CUINA de la Universitat Politècnica de València recuerdan la importancia de la hidratación, “sobre todo estos días donde se consume más alcohol. Estas bebidas deshidratan y hay que prevenir para evitar dolores de cabeza y malestar”. Asimismo, advierten que “aunque seguro que en los dos días de Navidad y fin de año se van a comer cosas en exceso, no hay que tratar de “compensar” con dietas extravagantes o dejando de comer los días siguientes. Lo mejor es aumentar la actividad física, cada uno en la medida de sus posibilidades, y no ir rematando lo que nos sobró, sino volver cuanto antes a la rutina alimentaria.

Nota: durante la atención a los medios, desde Valencia Club de Cocina elaborarán en directo algún plato de un menú tipo navideño





Datos de contacto: Luis Zurano Conches

Unidad de Comunicación Científica-CTT
Universitat Politècnica de València
cienciaupv@upv.es
647422347

Anexos: