



Recetario KM o: Platos de Viver



Raquel Pérez Alonso
Yaiza Pérez Alonso



ÍNDICE

1. Conceptos básicos de nutrición
 - a) Salud
 - b) Alimentación
 - c) Nutrición
 - d) Pirámide de alimentación saludable
2. Castelló ruta de sabor y rutas gastronómicas
3. Platos tradicionales de Viver
4. Valoración nutricional de los platos tradicionales de Viver
5. Alternativas saludables



¿Qué es la salud? |

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”. (OMS)

“Condición física y psíquica en que se encuentra un organismo en un momento determinado.”. (RAE)



¿Qué es la alimentación? |



Definición de alimentación

“La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”. (OMS)

“La alimentación es el **proceso voluntario por el que la persona selecciona** los alimentos que conforman su dieta. La alimentación de un individuo viene determinada por la **disponibilidad de alimentos y por sus preferencias alimentarias**, las cuales dependen de factores individuales y colectivos, como la cultura, creencias religiosas y educación, genética, entre otros.” (AEND, Academia Española de Nutrición y Dietética)



¿Qué es la nutrición?



Definición de nutrición

“La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”. (OMS)

“Disciplina que estudia la relación entre alimentación y salud.” (RAE)

“La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales **el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos**, sintetizando los componentes necesarios y esenciales para mantener la vida. También hace referencia a la **ciencia que se ocupa del valor nutritivo de los alimentos**, de sus modificaciones y de los requerimientos del organismo.”

(AEND)



¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?

Está relacionado con el medio socio-cultural y económico y determinan los hábitos dietéticos y estilo de vida de cada persona

Alimentación:

Conjunto de actos voluntarios y conscientes, que consiste en elegir los alimentos, prepararlos e ingerirlos.

Nutrición:

Es un proceso involuntario e inconsciente, a través del cual el cuerpo transforma los alimentos en materia y energía.

Alimentos:

Son sustancia, en general naturales, que ingeridas aportan los nutrientes necesarios para el desarrollo y la salud.

Ningún alimento tiene todos los nutrientes

Nutrientes:

Se encuentran en los alimentos naturales y son indispensables para la salud y el organismo.

Todos los nutrientes que el organismo necesita se obtienen mayoritariamente de los alimentos

Políticas de salud pública



Prevención y manejo de enfermedades crónicas.

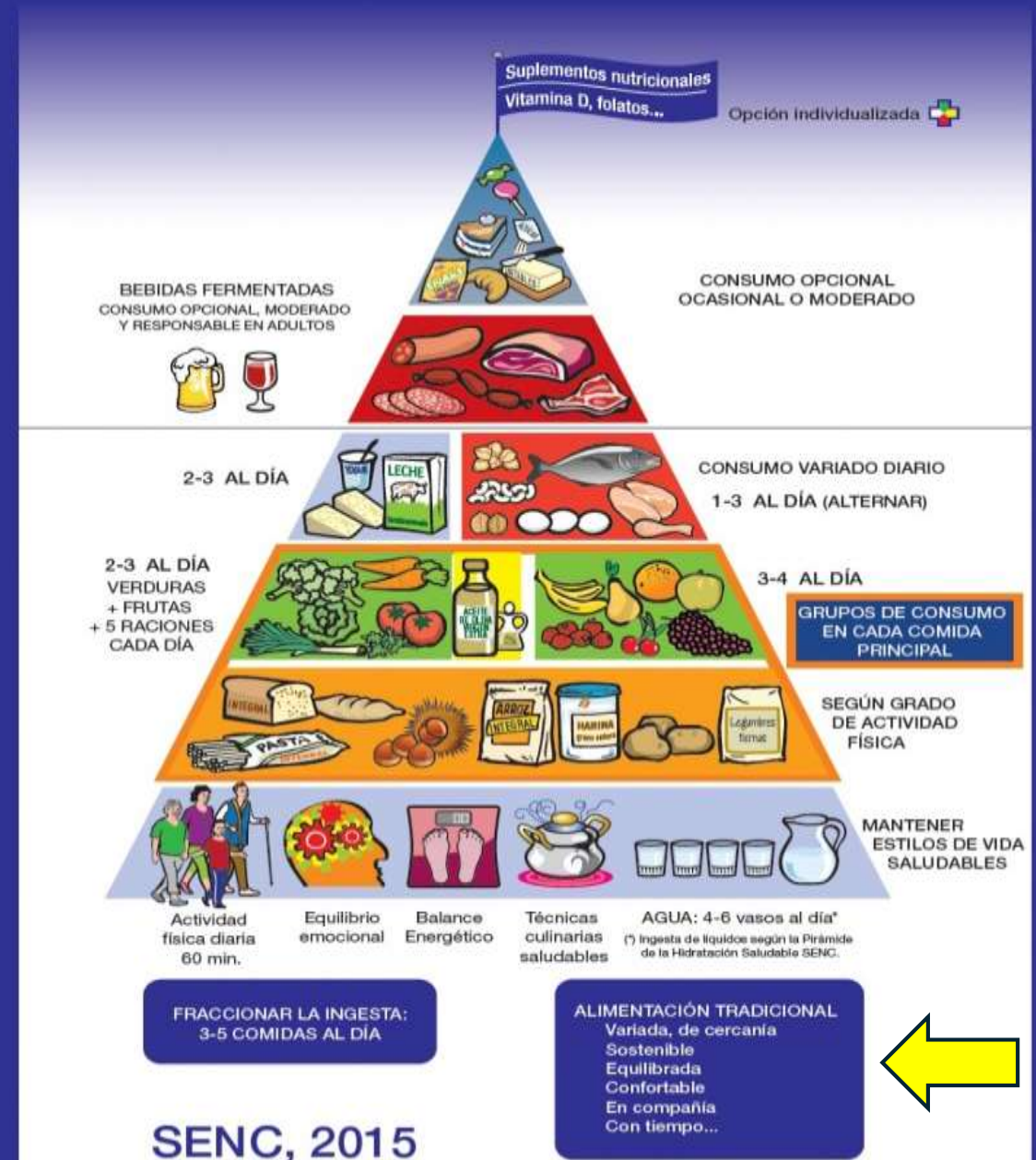
Las guías alimentarias

Deben formularse tomando como base inicial los hábitos alimentarios, usos y costumbres de la población a la que se dirigen

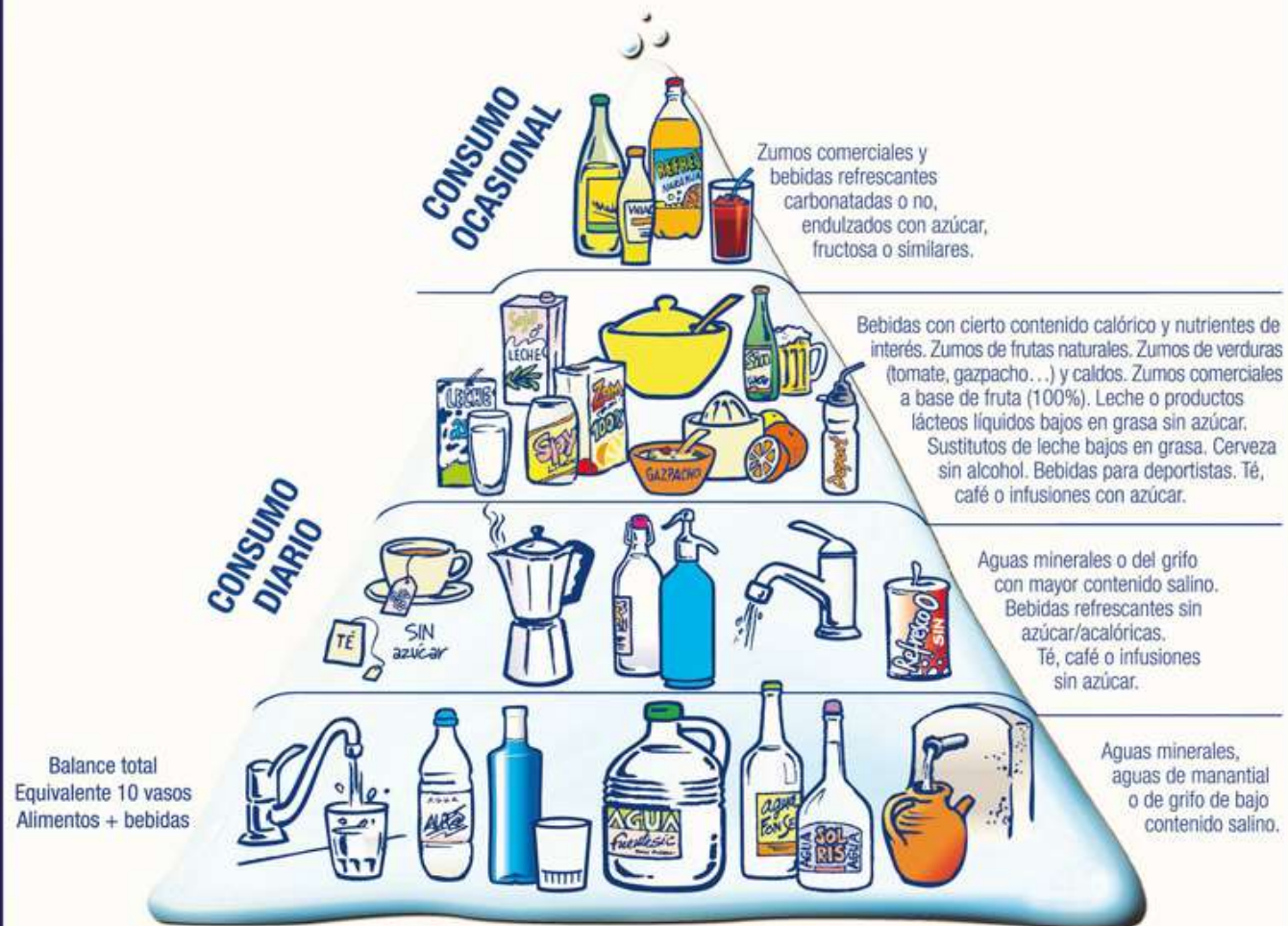
Guía alimentaria para la población española (SENC, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).



Pirámide de la Alimentación Saludable



Pirámide de la Hidratación Saludable



PLATO HARVARD

UNA OPCIÓN SALUDABLE



ACEITES

Usá aceites como **oliva, girasol o canola** para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limitá la manteca y la margarina. Evitá las grasas trans.



AGUA

Acompañá las comidas con **agua y mantenete hidratado** a lo largo del día. Tomá infusiones como té y café con poco o nada de azúcar. Evitá las bebidas azucaradas.



VEGETALES

Mientras **más vegetales** y mayor variedad de colores incorpores, mejor. **Cocidas**, al horno, hervidas, en distintos salteados; o **crudas**, como en ensaladas.



CEREALES

Comé **variedad de cereales**, preferentemente **integrales**, como pan, pastas y arroz integral. Limitá los granos refinados, como pan y arroz blanco.



FRUTAS

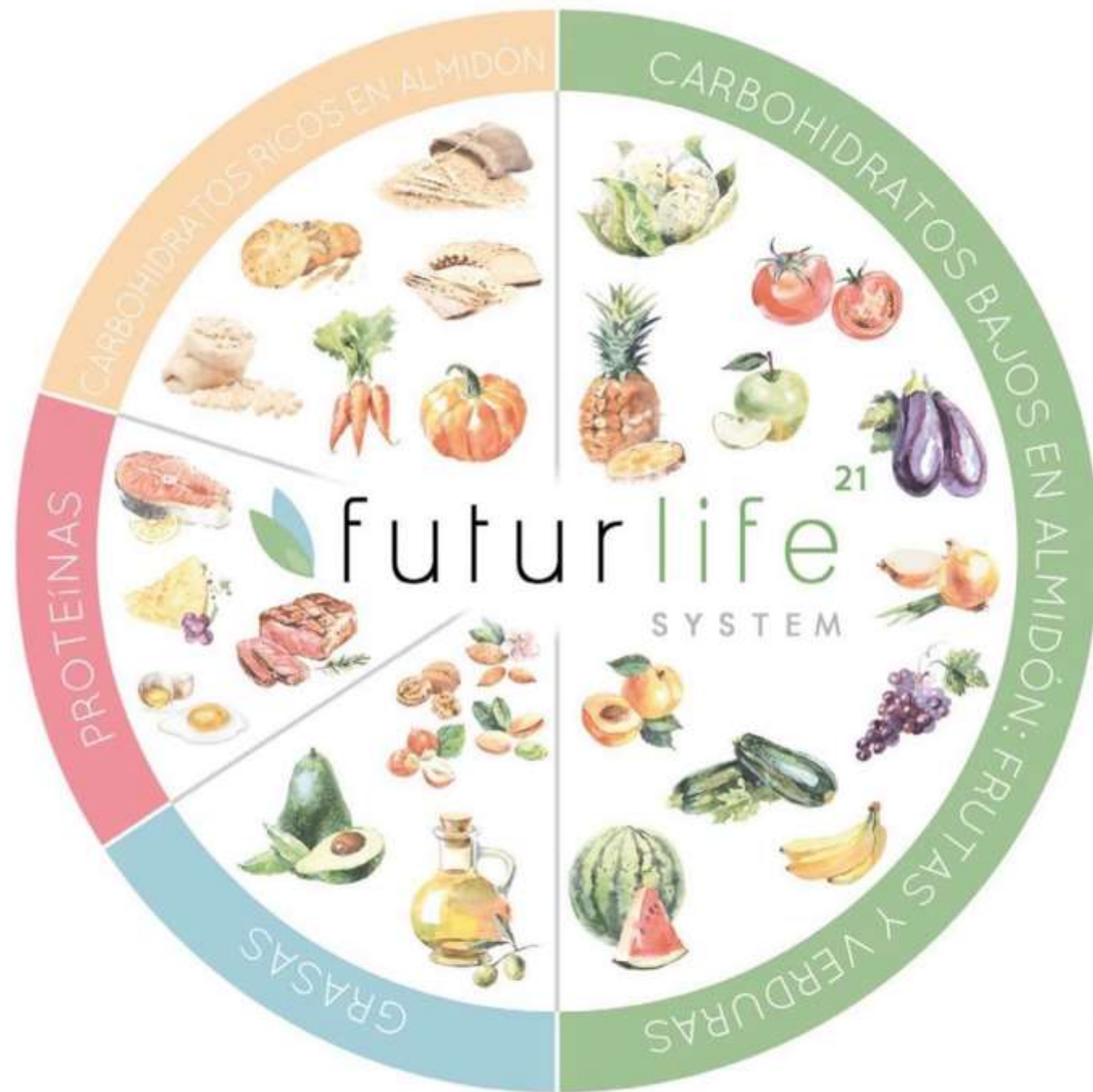
Sumá **frutas**, en **variedad de colores**, después de la comida o en cualquier otro momento del día.



PROTEÍNAS

Incorporá **proteínas de origen animal**, como carne de vaca, pollo, pescado y cerdo. Y **proteínas vegetales**: lentejas, garbanzos, porotos, soja.



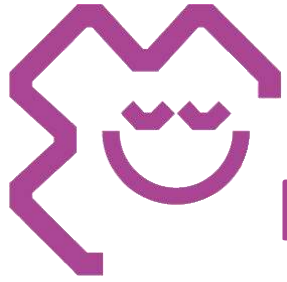




“Castelló ruta de sabor”

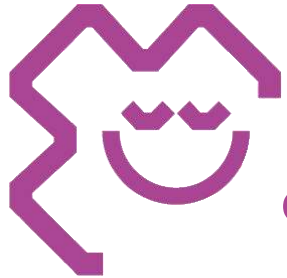


- La oferta de **turismo gastronómico y agroturismo** de la provincia de Castellón.
Liga a empresas productoras del territorio, a industrias visitables y al sector turístico provincial que apuesta por la **gastronomía autóctona y los productos locales**.
- **Objetivo:** organizar y estructurar toda la oferta de servicios relacionados con la **gastronomía local**, dinamizando **la actividad turística** mediante propuestas atractivas que impulsan flujos turísticos por toda la provincia.



Rutas gastronómicas en Castelló

- Ruta de la Cultura Pesquera
- Ruta de la Naranja
- Ruta del Aceite y de los Olivos Milenarios
- Ruta del vino de Castelló
- Territorio de la Trufa, el tesoro escondido
- Territorios Queseros



¿Qué hay en Castelló?

- **Vinos con Indicación Geográfica Protegida.**

Varios municipios de la comarca vitícola de las Useres-Vilafamés, la de Sant Mateu y la de Alto Palancia-Alto Mijares



1961



1961 rosado



33 Route macabeo
chardonnay



33 Route rosé



33 Route tempranillo
bonicaire



86 Limited Edition



86 Winegrowers



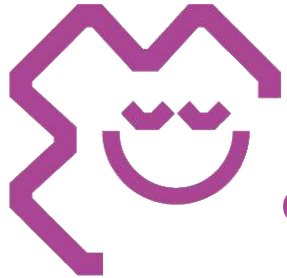
Alcovi blanco



Alejandro



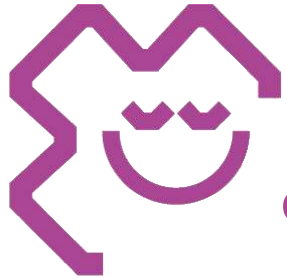
Alma de espadán 2015



¿Qué hay en Castelló?

- Aceites elaborados con variedades de aceituna autóctonas

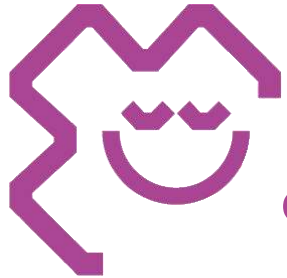




¿Qué hay en Castelló?

- La Carxofa de Benicarló

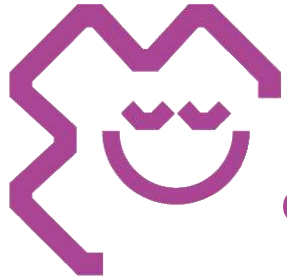




¿Qué hay en Castelló?

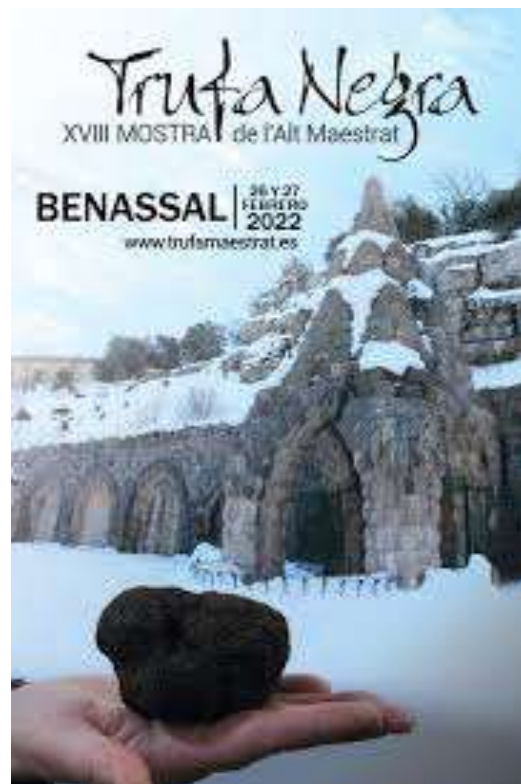
- El Llagostí de Vinaròs

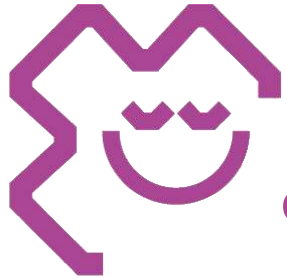




¿Qué hay en Castelló?

- Trufa negra Alt Maestrat

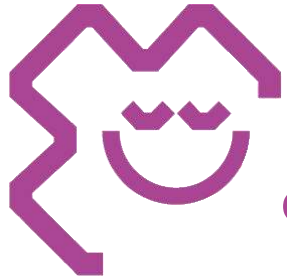




¿Qué hay en Castelló?

- Naranjas

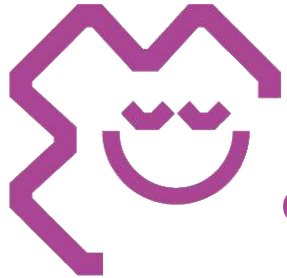




¿Qué hay en Castelló?

- Arroz de sabor mariner

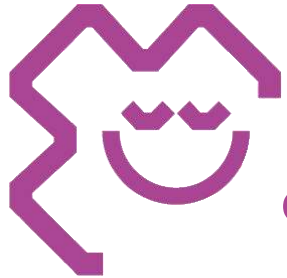




¿Qué hay en Castelló?

- L'olla de la Plana

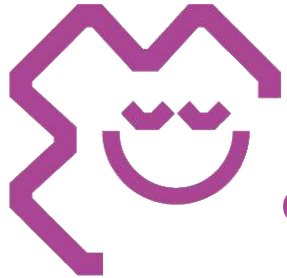




¿Qué hay en Castellón?

- El fadrinet de les Festes de la Magdalena

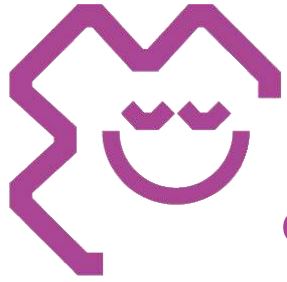




¿Qué hay en Castellón?

- Els flaons de Morella

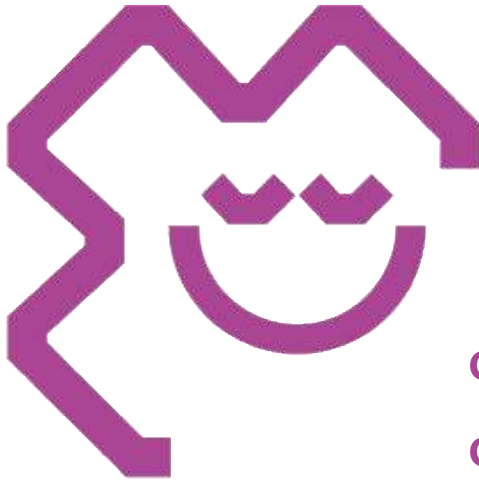




¿Qué hay en Castellón?

- Uvas autóctonas como la Macabeu, Monastrell o Embolicaire.





¿ Y en Viver qué?
¿Qué platos tradicionales tenemos?
¿Cuáles forman parte de nuestra identidad?

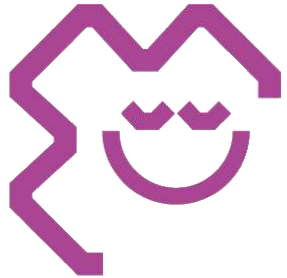
¿Qué hay en Viver?

- Alubia del Confit, Aceite, Nueces, Almendras



- Vinos y otros...





Platos tradicionales de Viver

Olla de
Viver

de
masa
Dulce

Mantec
ados

de
almend
Cuello

Patata
cocida
con miel

de
membri

Rollitos
de anís

de
cordero
al

Cereza
s de
cazalla

Arroz
con
coliflor

Testam
ento

Arroz
del
santo

Cocido/
pucher
o

Patas
de
cordero

Migas

Olla de Viver

Tiempo de elaboración

2 horas

Ingredientes

Alubia blanca en remojo
Acelga
Cardo
Patatas
Sofrito de cebolla y pimentón
Hueso de jamón/corbet
Espinazo
Pata de cerdo
Oreja
Tocino
Rabo
Morcilla de cebolla



Olla de Viver

¿Cuándo se elaboraba?

Siempre en invierno y como plato único

Recuerdos familiares o amistad

Era un plato exquisito familiar

¿Ha sufrido modificaciones el plato?

Sí. Se añade costilla y también pelota

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver?

Sí, para conservar las comidas tradicionales

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver orientado para los/as turistas?

Sí, porque es una comida energética, buena y tradicional de la localidad en temporada invernal.





Valoración nutricional Olla de Viver

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Olla de Viver (300g)	515	29,7	21	1	35,7	13,7	Ocasional



Alternativa saludable

Alubias a la jardinera



Cocido/puchero

Tiempo de elaboración

2 horas

Ingredientes

Cordero

Gallina

Huesos de ternera

Garbanzos

Patata

Cardo

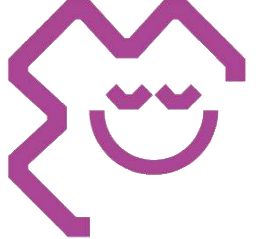
Zanahoria

Judías blancas

Judías verdes



fuente de la imagen: valenciabonita.es



Cocido/puchero

¿Cuándo se elaboraba?

En Navidad.

Una vez a la semana en invierno, aunque diferente al de Navidad

Recuerdos familiares o amistad

El día de Navidad, aunque es un plato habitual durante el invierno

¿Ha sufrido modificaciones el plato?

Sí. Ya no hay aves de corral criadas en casa, le otorgaban al plato otro sabor

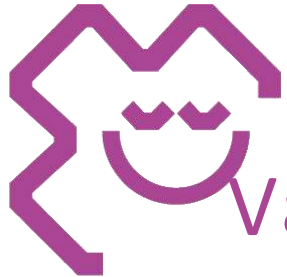
¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver?

Sí. No se debe perder la esencia y sabor de este plato.

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver orientado para los/as turistas?

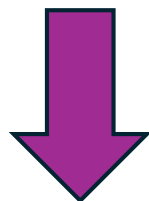
Sí, aunque es habitual en varios lugares.





Valoración nutricional del cocido/puchero

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Cocido/puchero (sin chorizo) 400g	769	50,7	95,7	9,6	21,6	6,9	Ocasional



Alternativa saludable

Garbanzos a la jardinera



Patatas cocidas con piel

Tiempo de elaboración

25-30 minutos

Ingredientes

Patatas
Ajo
Perejil
Aceite/ajoaceite
Sal
Picado en un mortero



¿Cuándo se elaboraba?

Cogiendo las aceitunas en una caseta en el campo



Valoración nutricional de las patatas cocidas con piel

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Patatas cocidas con piel 200g	200	4	40	2	8	1	Buena opción

Cuello de cordero

Tiempo de elaboración

3-4 horas

Ingredientes

Cuello de cordero

Cebolla

Patata

Ajos

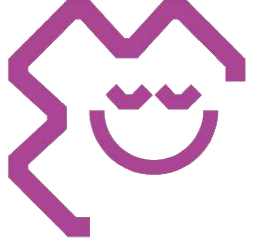
Vino blanco

Aceite

Laurel

pimentón





Cuello de cordero

¿Cuándo se elaboraba?

Para nosotros no era especial

Recuerdos familiares o amistad

Mi abuela me lo preparaba con cariño para cuando llegara del instituto

¿Ha sufrido modificaciones el plato?

No lo sé, ella murió y ya no lo hicimos más

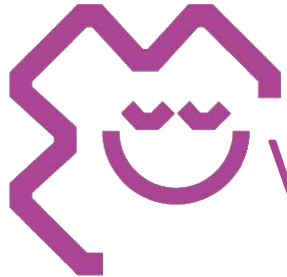
¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver?

Sí, porque todos los ingredientes se pueden obtener del pueblo

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver orientado para los/as turistas?

Sí, creo que es interesante. No lo he visto en otros lugares





Valoración nutricional del cuello de cordero

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Cuello de cordero al horno 300 g (incluyendo guarnición)	563	35,1	20,6 g	3,5	35,4 g	12,8 g	Buena opción, pero es carne roja



Alternativa saludable

Pavo, pollo, cerdo al horno



Arroz del santo

Tiempo de elaboración

30-40 min

Ingredientes

Arroz

bacalao

Alubia blanca

Judía verde

Ajos tiernos

Pimentón dulce

Azafrán

Aceite

Sal



¿Cuándo se elaboraba?

Festividad de San Francisco de Paula



Valoración nutricional del arroz del santo

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Arroz del Santo 300 g	322	21,5	56,7	2,4	1,4	0,3	Buena opción



Arroz con coliflor

Tiempo de elaboración

30-35 min

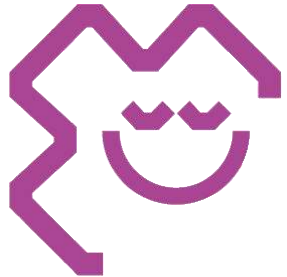
Ingredientes

Arroz

Coliflor

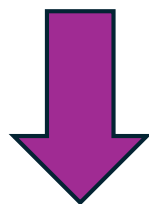
Costillas





Valoración nutricional del Arroz con coliflor

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Arroz con coliflor (caldoso) 300 g	242	5,3	33	2,8	10,2	1,4	Buena opción, pero es carne roja



Alternativa saludable

Sustituir la carne por bacalao



Valoración nutricional de las patas de cordero



Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Patas de cordero 300 g	413,1	37,8	8,1	1,2	25,5	8,7	Buena opción, pero es carne roja



Migas

Tiempo de elaboración

10-15 min

Ingredientes

Pan del día anterior

Chorizo

Panceta

Dientes de ajo

Pimentón dulce o picante

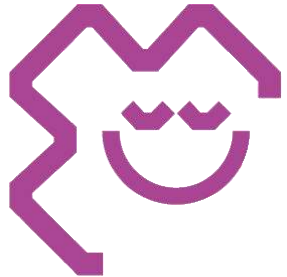
Uvas

Aceite de oliva



Es uno de los platos más típicos de la cultura española, principalmente en aquellas regiones donde se practicaba la trashumancia.

Comida de aprovechamiento (se usaba pan de días anteriores)
Su receta ha evolucionado: pan de hogaza y manteca de cerdo.



Valoración nutricional de Las migas

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Migas 100g	310	7,5	35	1,9	15	4	Ocasional



Alternativa saludable

Migas de coliflor con huevo a la plancha (Coliflor cruda, ajos pelados, ajos sin pelar, aceite oliva, pimentón dulce y huevo)



Bollos de masa fritos

Tiempo de elaboración

15-20 min

Ingredientes

Harina

Levadura

Azúcar

Agua

Aceite





Bollos de masa frito

¿Cuándo se elaboraba?

Todas las semanas cuando la madre amasaba

Recuerdos familiares o amistad

Cuando la madre iba con el tablero al horno del pueblo

¿Ha sufrido modificaciones el plato?

No

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver?

Sí, es de nuestra niñez

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver orientado para los/as turistas?

Sí.





Valoración nutricional de los bollos de masa fritos

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Bollos de masa fritos 70g	335	3,5	43,4	28	16,8	6,3	Ocasional



Alternativa saludable

Magdalenas endulzadas con plátano



Torta de almendra

Tiempo de elaboración

1 hora

Ingredientes

Harina

Huevos

Almendra molida

Azúcar

Rayadura de limón





Torta de almendra

¿Cuándo se elaboraba?

Para acontecimientos como cumpleaños o fiestas locales

Recuerdos familiares o amistad

Las bodas de antaño siempre eran con esta tarta y merengue

¿Ha sufrido modificaciones el plato?

No, sigue igual

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver?

Sí

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver orientado para los/as turistas?

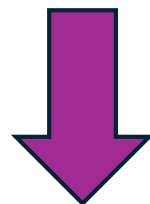
Sí, porque es un plato tradicional de Viver y con ingredientes autóctonos.





Valoración nutricional de la torta de almendra

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Torta de almendra 100g	450	10,5	38,2	35,8	30,2	5,1	Ocasional



Alternativa saludable

Dulces elaborados con dátiles



Preparación de la receta

1. Prepara ingredientes, el dátil transfórmalo a pasta de dátil , el boniato horneadlo para poder chafarlo con un tenedor, talla el limón y el chocolate córtalo con un cuchillo para transfórmalo a chips de chocolate.
2. Separa las yemas de las claras y sube las claras a punto de nieve.
3. Añade a las claras a punto de nieve con movimientos envolventes, la pasta de dátil, las yemas los huevos, la ralladura del limón, el boniato machacado, la almendra molida y por último los chips de chocolate. (Añadir los chips de chocolate es opcional)
4. Incorpora la masa a un molde para hornear (yo utilizo molde de silicona) a 180 grados unos 30-35 minutos

Ingredientes



Almendra molida 250g aprox un paquete



Boniato
250g (1 unidad)



Dátiles
250g (1 unidad)



Huevo de gallina
150g (3 unidades)



Chocolate al 95%
50g (1 unidades)



Ralladura de limón
5g (1 pieza)



Mantecados de almendra

Tiempo de elaboración

30 min

Ingredientes

Manteca de cerdo

Almendra molida

Azúcar

Harina de trigo

¿Cuándo se elaboraba?

Dulce típico de Navidad





Valoración nutricional de Los mantecados de almendra

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Mantecado 50g	244,5	4	28	13	13	3	Ocasional



Alternativa saludable

Dulces elaborados con dátiles



Rollitos de anís

Tiempo de elaboración

20 min

Ingredientes

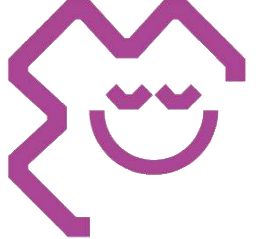
Anís seco

Aceite de oliva

Azúcar

Harina de trigo





Rollitos de anís

¿Cuándo se elaboraba?

En otoño/invierno

Recuerdos familiares o amistad

Lo hacían mi madre y mi abuela

¿Ha sufrido modificaciones el plato?

No muchas

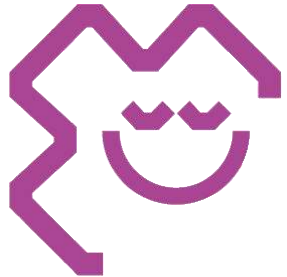
¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver?

Sí, de la zona, o valenciana

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver orientado para los/as turistas?

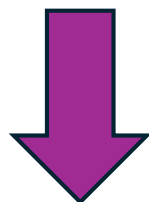
Sí.





Valoración nutricional de los rollitos de anís

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Rollitos de anís 100g	448	6,6	70,3	22	15	2,2	Ocasional



Alternativa saludable

Sustituir por harinas integrales



Dulce de membrillo

Tiempo de elaboración

1 hora

Ingredientes

Membrillos

Azúcar





Dulce de membrillo

¿Cuándo se elaboraba?

En octubre

Recuerdos familiares o amistad

Bocadillos de la infancia

¿Ha sufrido modificaciones el plato?

Envasar en tarros para que no endurezca

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver?

Sí

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver orientado para los/as turistas?

Sí





Valoración nutricional del Dulce de membrillo

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Dulce de membrillo 100g	225	0,2	55,8	46,1	0,1	0,1	Ocasional



Alternativa saludable

- Adecuada composición de azúcares de absorción rápida y lenta
- Contiene potasio (prevenir calambres, regular el sistema nervioso) y calcio
- Alto contenido en fibra (pectinas, mucílagos y taninos) → astringente



Cerezas en cazalla

Tiempo de elaboración

2-3 meses de preparación

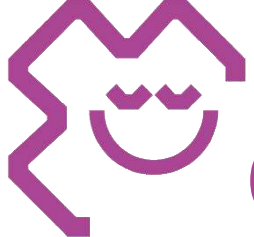
Ingredientes

Cereza picota

Canela

Cazalla





Cerezas en cazalla

¿Cuándo se elaboraba?

En junio se recogen las cerezas.

Se consumen diciembre, enero y febrero

Recuerdos familiares o amistad

Lo hacen en casa



¿Ha sufrido modificaciones el plato?

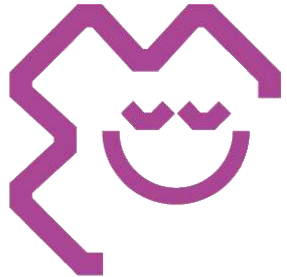
No

¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver?

No

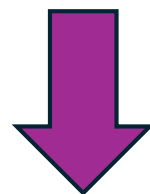
¿Pondríamos este plato en un recetario km0 de Viver orientado para los/as turistas?

Sí.



Valoración nutricional de Las cerezas en cazalla

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Cerezas en Cazalla 100g	74	0	17	16	0	0	Ocasional



Alternativa saludable

Consumo de las cerezas al natural



Testamento

Tiempo de elaboración

20 min

Ingredientes

Pasta de la rosquilla/pan

Harina

Aceite

Sal

cazalla

Nota: Si lleva pimentón se llama “colorao”





Valoración nutricional del testamento

Plato	kcal	Proteínas	Hidratos	azúcares	Grasas	saturadas	Recomendación nutricional
Testamento 100 g.	404	9	67,5	1,8	12,5	2	Ocasional



Alternativa saludable

Galletas de avena, plátano y almendras



Valoración nutricional / Recomendaciones

- ✓ Los **alimentos típicos de la cocina de Viver** son ricos en **carne roja** (sobre todo cordero). Esta carne se debe limitar su consumo a máximo 2 veces a la semana.
- ✓ Los **postres o dulces típicos de Viver** son ricos en **azúcares**. El consumo elevado de estos se relaciona con enfermedades como la diabetes.
- ✓ Se recomienda en población adulta y anciana (sin patologías crónicas limitantes):
 - ✓ 150 minutos de AF moderada o 75 min de AF vigorosa →
 - Enfermedad cardiovascular
 - Diabetes tipo 2
 - Trastornos psicosociales



Valoración nutricional / Recomendaciones

- ✓ Utilizar **técnicas culinarias adecuadas** es fundamental a la hora de programar una dieta saludable:
 - Vapor
 - Ebullición
 - Plancha
 - Horno
 - Salteado
 - Microondas
- ✓ Asegurar una ingesta adecuada de **agua**.
 - 1,5-2l mujeres
 - 2-2,5l hombres
- ✓ Consumir **3-4 piezas de fruta al día** (maduración, lavado, pelado si no es cultivo orgánico)
- ✓ Consumir **2-3 raciones de verdura** (no se incluye la patata por su alto contenido en almidón).

Preferiblemente tomar en crudo o poco cocinadas para absorber mejor sus vitaminas y nutrientes.



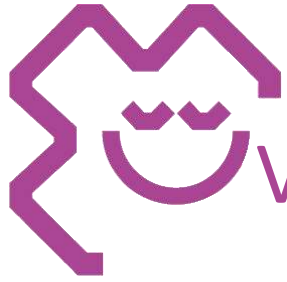
Valoración nutricional / Recomendaciones

- ✓ Consumo de **aceite de oliva virgen extra (AOVE)** rico en ácidos grasos monoinsaturados.
- ✓ Consumo de **carnes blancas** como fuente de proteína (proteínas de alto valor biológico, sobre todo del grupo B) y minerales (hierro hemo, zinc, potasio y selenio). Estos nutrientes son responsables del mantenimiento y conservación del sistema nervioso, mantenimiento de los músculos y beneficiosos para la visión y la piel. Son alimentos de gran importancia en edad avanzada y en etapas de crecimiento
- ✓ Consumo de **pescados y mariscos** al menos **2-3 veces por semana**. Son una fuente de proteínas minerales (iodo, zinc, selenio, calcio) y vitaminas con un perfil graso rico en ácidos grasos poliinsaturados (A y D, ácidos grasos omega 3).
 - Pescados magros o blancos (<1%) (merluza, bacalao, gallo, pescadilla).
 - Pescados semigrasos (2-7%) (emperador, trucha, salmonete, besugo, palometa).
 - Pescados grasos (>7%) (arenque, anchoa, boquerón, sardina, verdel, atún).



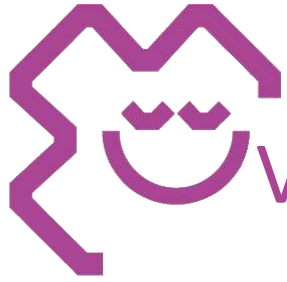
Valoración nutricional / Recomendaciones

- ✓ Consumo de **legumbres 3-4 raciones a la semana**. Son una fuente importante de proteína vegetal.
 - Alimento de gran interés energético.
 - Aporte de fibra
 - Baja contribución de lípidos (2-5%) mayoritariamente poliinsaturados
 - Minerales (calcio, magnesio, hierro, potasio)
 - Vitaminas K grupo B (riboflavina y tiamina)
 - Efecto saciante por su perfil glucídico.
 - Mejora del tránsito intestinal y prevención de cáncer colorrectal.
 - Consumo de legumbres y soja disminuyen el colesterol total en sangre (disminuye el colesterol LDL)
 - Reduce la presión arterial.
 - consumo de 3-4 raciones semanales puede ayudar a alcanzar las recomendaciones mínimas de fibra (>25 g/persona día).
 - Tener en cuenta el contenido extra de **sodio** en las conservas de legumbres.



Valoración nutricional / Recomendaciones

- ✓ Consumo de **frutos secos y semillas**. Son alimentos muy energéticos y ricos en nutrientes esenciales como: lípidos, minerales, vitaminas, aminoácidos y proteínas. Aportan:
 - Fibra dietética
 - Ácidos grasos insaturados
 - Ricos en polifenoles, fitoesteroles y micronutrientes (folatos, vit E, selenio y magnesio)
- ✓ Prevención de enfermedades vasculares
- ✓ Control de colesterol y efecto protector en desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ácido linoleico, α linoleico y oleico).
- ✓ Previene el estreñimiento por su contenido en fibra
- ✓ Aporte vitamínico: vitamina E (almendras o avellanas), ácido fólico (nueces)
- ✓ Aporte de minerales: magnesio, potasio, calcio, selenio, y zinc (nueces)
- ✓ Factor cardioprotector (nueces, almendras y avellanas)
- ✓ Consumir 25g/día (nueces, avellanas y almendras) crudos o ligeramente tostados.



Valoración nutricional / Recomendaciones

- ✓ Consumo de **leche y productos lácteos 2-4 raciones al día**. Preferiblemente entera o semi (si no existen otras patologías), ya que el contenido de grasas saturadas de la leche no afecta al perfil lipídico de las personas. Contienen proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, vitaminas A y D, B6 y B12, fósforo, potasio etc. El consumo de 2-4 raciones de lácteos al día incluye yogures naturales y leches fermentadas. La industria ha puesto en el mercado productos sustitutorios a base de: avena, soja, arroz, almendra, avellanas, etc, algunas enriquecidas en calcio y vitamina D.

