



PASTEL DE CASTAÑAS

SANTIPONCE

Castaña

Es uno de los frutos secos con menos calorías. Destaca por su *moderado aporte energético* y una composición nutricional similar a la de los cereales. Rica en potasio y ácido fólico. Fuente importante de *hidratos de carbono complejos* y *bajo aporte de grasas*.

Leche y huevo

Son alimentos ricos en **proteínas**, y **vitaminas D y A**. Se aconseja que la leche sea **semidesnatada o desnatada** y **enriquecida en calcio y /o vitamina D**.

Harina

Es rica en **hidratos de carbono complejos**. Una alternativa sería sustituirla por **harina integral**, sería una opción más saludable ya que aporta una **mayor cantidad de fibra**.

Azúcar

Está considerado la fuente principal de **hidratos de carbono simples**. Su **consumo debe ser moderado** y se puede sustituir por **azúcar moreno u otros edulcorantes**.

Mantequilla

Aporte elevado de **grasas saturadas**. Sería recomendable reducir su consumo, pudiendo **sustituirse por otros alimentos como el aceite de oliva**.

María Delgado García de Polavieja
Estefanía Monge Castell
M^a Ángeles González Hormigo
Irene Moreno Cordon
Juan Diego Hernández Camacho
3º GNHD

