

Selección de términos nutricionales

Selección de termos nutricionais

## SELECCIÓN DE TERMOS NUTRICIONAIS

---

**Ácido graxo esencial:** ácidos graxos poliinsaturados que non son sintetizados polo organismo e que deben ser subministrados pola dieta. Son o ácido linoleico e o linolenico.

**Ácido graxo monoinsaturado:** ácido graxo no que dous dos seus átomos de carbono teñen cadanseu enlace sen saturar sen hidróxeno.

**Ácido graxo poliinsaturado:** ácido graxo no que máis de dous átomos de carbono teñen enlaces non saturados con hidróxeno.

**Ácido graxo saturado:** ácido graxo no que tódolos enlaces dos átomos de carbono están saturados con hidróxeno.

**Ácido graxo trans:** esteroisómero dun ácido graxo na súa forma natural (ácido graxo cis) que se obtén por hidroxenación de graxas insaturadas.

**Alimento:** (segundo *Código Alimentario Español*). Tódalas substancias ou produtos de calquera natureza –sólidos ou líquidos, naturais ou transformados– que polas súas características, aplicacións, compoñentes, preparación e estado de conservación sexan susceptibles de ser habitual e idoneamente utilizados para algún dos seguintes fins:

- a) Para a normal nutrición humana ou como froitos.
- b) Como produtos dietéticos, en casos especiais de alimentación humana.

**Aminoácido:** composto orgánico cun grupo amino e outro carboxílico. Moitas moléculas de aminoácidos forman unha proteína.

**Caloría:** cantidade de enerxía requirida para elevar a temperatura dun mililitro de auga un grao centígrado (de 14,5 °C a 15,5 °C).

**Carbohidratos:** compoñentes orgánicos compostos de carbono, hidróxeno e osíxeno. Fonte principal de enerxía. Inclúen os carbohidratos simples ou azucres simples –monosacáridos e disacáridos– e os complexos –amidóns e fibra dietética–.

**Colesterol:** esteroisómero presente só nas células animais, necesario para a síntese dos sales biliares e das hormonas esteroideas.

**Fibra dietética:** polisacáridos de alimentos vexetais que non poden ser dixeridos polo home.

**Grupos de alimentos:** clasificación dos alimentos segundo o seu contido en determinados nutrientes, empregada con fins didácticos. En España, o modelo máis utilizado é o dos sete grupos de alimentos.

**Lípidos:** substancias orgánicas compostas de carbono, hidróxeno e osíxeno insolubles en auga e solubles nalgúns disolventes orgánicos como o éter. Clasifícanse en graxas –triglicéridos–, fosfolípidos –p. ex.: lecitina– e esterois –p. ex.: colesterol–. O 95 % dos lípidos nos alimentos e no noso corpo están en forma de graxa.

**Macronutrientes:** nutrientes que deben ser achegados a través da dieta en maiores cantidades. Son os carbohidratos, lípidos e proteínas.

**Micronutrientes:** nutrientes que deben ser achegados a través da dieta en menores cantidades. Son as vitaminas e os minerais.

**Minerais:** substancias inorgánicas con variedade de funcións no organismo –mantemento de estruturas, funcións musculares e nerviosas, cofactores de encimas e mantemento do equilibrio ácido básico–.

**Minerais traza:** nutrientes minerais esenciais que se requiren diariamente en cantidades moi pequenas, menores ou iguais a 20 mg.

**Nutrientes:** substancias químicas contidas nos alimentos e que lle permiten ó organismo obter enerxía, formar, manter e repara-las estruturas corporais e regula-los procesos metabólicos.

**Proteínas:** substancias orgánicas compostas por carbono, hidróxeno, osíxeno e nitróxeno. Son polímeros constituídos por un número variable de aminoácidos. Teñen función estrutural, reguladora, defensiva, etc.

**Vitaminas:** moléculas orgánicas esenciais que se requiren en cantidades moi pequenas para o metabolismo celular. Non poden ser sintetizados polo home, coa excepción da vitamina D, polo que deben ser subministradas pola dieta. Divídense en hidrosolubles –vitamina C e complexo vitamínico B– e liposolubles.

# Selección de términos culinarios

Selección de termos culinarios

## SELECCIÓN DE TERMOS CULINARIOS

---

- Aderezar:** sazonar, aliñar, condimentar, engadir sal ou outros condimentos a unha comida para potencia-lo seu sabor.
- Adobar:** poñer un xénero cru cun preparado chamado adobo, con obxecto de conservalo, abrandalo ou de lle dar un aroma especial.
- Adobo:** é un preparado máis ou menos espeso composto por herbas aromáticas picadas, pementón e outras especias e líquidos como auga, aceite viños ou vinagre. Serve para adobar carnes ou peixes.
- Aliñar:** aderezar ou sazonar. Condimentar unha ensalada pola adición de aliño (sal, vinagre, aceite).
- Amasar:** traballar unha masa coas mans, ou ben cunha amasadora.
- Aromatizar:** engadirlle a un preparado elementos con forte sabor e olor.
- Arroupar:** tapar cun pano un preparado de lévedo (masas de pan ou similares) para facilita-lo seu estufado ou fermentación.
- Asar:** cocinar un xénero en forno, grella ou asador con graxa soamente, de xeito que quede dourado exteriormente e saboroso e tenro no seu interior.
- Pasmar:** engadir un líquido frío a un preparado que estea en ebulición para que, momentaneamente, deixe de cocer.
- Bañar:** cubrir totalmente un xénero cunha materia líquida, pero suficientemente espesa para que permaneza este baño.
- Bater:** sacudir enerxicamente coas varetas ou batedoras unha materia, ata alcanza-la densidade ou grao de amalgación desexado.
- Branquear:** dar un fervor ou cocer a medias certos xéneros, para quitárlle-lo mal gusto, mal sabor ou mal color.
- Brasear:** cocinar un xénero, xeralmente, carnes duras e de gran tamaño, lentamente durante longo tempo, en compañía de elementos de condimentación como hortaliñas, viño, caldo, especias. Var.: **bresear**.
- Cocer:** 1. Transformar, pola acción da calor, o gusto e as propiedades dun xénero. 2. Abrandar e facer dixeribles os artigos. 3. Facer entrar en ebulición un líquido. 4. Cocinar ou guisar.
- Cocer ó baño maría:** cocer lentamente un preparado poñéndoo nun recipiente que, pola súa vez, se debe introducir noutro maior con auga para, a continuación, preparalo todo para a súa cocción ó forno ou fogón.

## Cocer ó

**vapor:** cociñar un preparado nun recipiente posto dentro doutro, cerrado e con vapor de auga.

**Coar:** filtrar un líquido por un coador ou estameña para privalo de impurezas.

**Condimentar:** engadirlle condimentos a un xénero para lle dar sabor. Sin.: **sazonar**.

**Decorar:** embelecer un xénero con adornos, para a súa presentación.

**Desalgar:** somerxer un xénero salgado, xeralmente en auga fría, para que perda o sal.

**Desbarasar:** desocupa-lo lugar de traballo colocando cada cousa no seu lugar habitual.

**Desglasar:** engadirlle viño, ou un caldo, a unha asadora acabada de utilizar para recupera-la glasa, ou prebe que conteña.

**Desgraxar:** retira-la graxa dun preparado.

**Desosar:** separa-los ósos dunha peza de carne, ave, etc.

**Desmoldear:** sacar un preparado do molde, do que conservará a forma.

**Empanar:** pasar por fariña, ovo batido e pan relado un xénero, que resultará cuberto cunha especie de codia.

**Empratar:** poñe-los preparados terminados na fonte ou prato no que se han de servir.

## Arrefriar

**con xeo:** poñer un preparado dentro dun recipiente e, á vez, este dentro doutro que conteña xeo e sal con auga, para acelera-lo proceso.

**Escabechar:** poñer un xénero cociñado nun preparado líquido chamado escabeche, para a súa conservación e toma de sabor característico.

**Escaldar:** somerxer en auga fervendo un xénero, manténdoo pouco tempo.

**Escalfar:** proceso que consiste na cocción, durante poucos minutos, dun xénero somerxido nun líquido próximo á ebulición.

**Escalopar:** cortar un xénero en láminas grosas e nesgadas.

**Escamar:** quitarlle as escamas a un peixe. Var.: **desescamar**.

**Espalmar:** adelgazar un xénero mediante golpes suaves coa aplastadora ou espalmadeira.

**Esparexer:** repartir un xénero en po en forma de chuvia pola superficie dun preparado.

**Espumar:** retirar dun preparado, coa escumadeira, as impurezas que en forma de espuma floten nel. Var.: **desespumar**.

**Estirar:** presionar co rodo sobre unha pasta, dándolle movemento de rotación de atrás cara adiante, para adelgazala.

**Estufar:** 1. Cociñar lentamente, co seu propio zume e co que posúan os elementos de condimentación ou gornición que acompañan o xénero principal. Colocar tódolos ingredientes en cru e tapa-lo recipiente para poñelo ó lume. 2. Poñer na estufa ou nun lugar morno unha pasta de lévedo, ben tapada, para que fermente e se desenvolva.



<b>Filetear:</b>	cortar un xénero en toros delgados e alongados.
<b>Fondear:</b>	cubri-lo fondo dun recipiente con aceite ou outra graxa e legumes, para cocinar un xénero encima disto.
<b>Fritir:</b>	introducir un xénero nunha tixola con aceite quente para o seu cociñado, de xeito que se forme unha especie de codia dourada no exterior e que se manteña saboroso e tenro no interior.
<b>Gratinar:</b>	facer torrar a forno forte ou gratinadora a capa superior granulosa dun preparado, sobre o que se espaxou, previamente, queixo ou pan relado.
<b>Gornecer:</b>	acompañar un xénero principal dun prato con outros xéneros menores, que reciben o nome de gornición e que acompañan a este.
<b>Ferver:</b>	cocer un xénero, por inmersión, nun líquido en ebulición. Facer que un líquido entre en ebulición pola acción da calor.
<b>Levantar:</b>	ferver de novo un preparado para evitar unha posible fermentación ou deterioración.
<b>Ligar:</b>	espesar un preparado pola acción dun elemento de ligazón, fécula, fariña, etc.
<b>Macerar:</b>	poñer froitas peladas e, xeralmente, cortadas en compañía de azucre, viños, licores, etc., para que tome o sabor destes. Por extensión, aplícase tamén ás carnes en adobo ou en marinada.
<b>Mallar:</b>	machucar xéneros con axuda do morteiro, reducíndoos a pasta ou po.
<b>Marcar:</b>	preparar un prato a falta da súa cocción.
<b>Marchar:</b>	empeza-la cociña dun prato, previamente preparado ou marcado.
<b>Marinar:</b>	poñer xéneros, xeralmente carnes, en compañía de viño, legumes, herbas aromáticas, etc., para conservar, aromatizar ou abrandalos. Var.: <b>enmarinar</b> .
<b>Mollar:</b>	engadi-lo líquido necesario a un preparado, para a súa cocción.
<b>Moldear:</b>	poñer un preparado dentro dun molde para que tome a forma deste.
<b>Montar:</b>	coloca-los xéneros, despois de guisados na fonte ou no prato no que se sirvan, de forma estética. Sin.: <b>empratar</b> .
<b>Napar:</b>	cubrir totalmente un preparado cunha salsa, de xeito que permaneza na súa superficie.
<b>Colar:</b>	despoxar un preparado de substancias innecesarias, por medio dun coador ou dunha estameña. Var.: <b>pasar, tamizar</b> .
<b>Picar:</b>	cortar finamente un xénero, para o seu posterior emprego.
<b>Racionar:</b>	dividir un xénero en proporcións ou fraccións para a súa distribución.
<b>Relar:</b>	esmiazar un xénero por medio da máquina reladora ou dun relador manual.
<b>Rebozar:</b>	cubrir un xénero dunha lixeira capa de fariña e outra posterior de ovo batido, antes de fritilo.
<b>Rectificar:</b>	poñer a punto o sazonamento ou a cor dun preparado.

- Reducir:** diminuí-lo volume dun preparado líquido por evaporación ó ferver, para que resulte máis substancioso e espeso.
- Reforzar:** engadir a unha salsa, sopa ou similar, un preparado que intensifique o seu sabor ou a súa cor natural.
- Refrescar:** poñer un xénero en auga fría, inmediatamente despois de cocido ou branqueado, para corta-la cocción de forma rápida.
- Refogar:** cocinar un xénero, total ou parcialmente, poñéndoo a lume lento con pouca graxa, sen que tome cor.
- Remollar:** poñer un xénero desecado dentro dun líquido frío para que recupere a humidade.
- Salgar:** poñer en salmoira un xénero cru para a súa conservación, toma de sabor ou cor característico.
- Salsear:** cubrir un xénero de salsa, xeralmente ó servirse.
- Saltear:** cocinar, total ou parcialmente, con graxa e a lume vivo, para que non perda o seu prebe, un preparado, que debe saír dourado.
- Sazonar:** 1. Proceso que consiste en lle engadir condimentos a un xénero para lle dar olor ou sabor. 2. Engadirlle sal a un xénero.
- Sofritir:** refogar.
- Tamizar:** 1. Separar polo uso do tamiz ou cedazo a parte grosa da fariña ou similar. 2. Converter en puré un xénero sólido, usando un tamiz.
- Tornear:** recorta-las arestas dun xénero para embelecelo.
- Trabar:** ligar unha salsa, crema, etc., por medio de ovos, farináceas, etc.
- Trinchar:** cortar limpamente un xénero cociñado, especialmente grandes pezas de carnes.



#### FONDO DE AVE:

É o caldo obtido da cocción prolongada en auga de ósos, carcasas e ás de aves (principalmente de polo), ó que se lle engaden vexetais (cebola, cenoria, porro, apio, loureiro, perexil ou outros condimentos).

Emprégase para mollar sopas, cremas, *veloutés*, arroces, guisos de ave...

#### FONDO BRANCO:

É o caldo obtido da cocción prolongada en auga, de carnes, cartilagos e ósos de tenreira, xunto con cebola, cenoria, porro, apio e herbas aromáticas.

Emprégase para mollar sopas, cremas, guisos de carnes, arroces...; e para desglasar recipientes de asados, ou de salteados de carnes.

### ***FUMET / FONDO DE PEIXE:***

É o caldo obtido da cocción en auga, de cabezas e espiñas de peixes brancos, adicionado de cebola, cenoria, porro, toros de limón, loureiro, perexil, pementa negra en gran, ou outros condimentos. Abonda con que este caldo ferva durante media hora, a súa conservación é curta e recoméndase confeccionalo para o día.

Emprégase para mollar pratos de peixe: sopas de peixe, arroces con peixe, etc.

