

Grupos de alimentos



CALCIO



leche: entera
semidesnatada
desnatada
evaporada
condensada

en polvo



crema

derivados lácteos:



batidos
mantequilla
nata (crema)
flan
natillas



yogur



queso



helado



polo,



bombón helado



PROTEINAS



huevos: clara y yema
duro
pasado por agua
revuelto



frito (con bacon)
escalfado

tortilla: francesa
española o de patata
merengue



carne:roja: vaca



blanca:



pollo: pata, pechuga, ala



muslo

cordero lechal

buey



cerdo



pavo



cordero, carnero

ternera



conejo y liebre

cabrito



lechón, cochinitillo ...



caballo ...



albóndigas, chuleta, costillitas, filete, bistec,



pinchos morunos, ...

vísceras o despojos rojos: hígado

v. blancos: callos o panza

riñones

sesos

lengua

morros

sangre

patas

pulmones

testículos

cabeza



embutidos y fiambres



salchicha



salchichón

mortadela

jamón: de York o cocido

serrano o natural (crudo)



hamburguesa



perrito caliente



taco



pescado: blanco: dorada

azul:

bonito o atún



trucha

bacalao

lenguado o gallo



sardinas

lubina

anchoas o boquerones

merluza
pescadilla



salmón
salmonete

besugo ...



pez-espada ...

marisco:



moluscos:



pulpo



crustáceos:



langosta



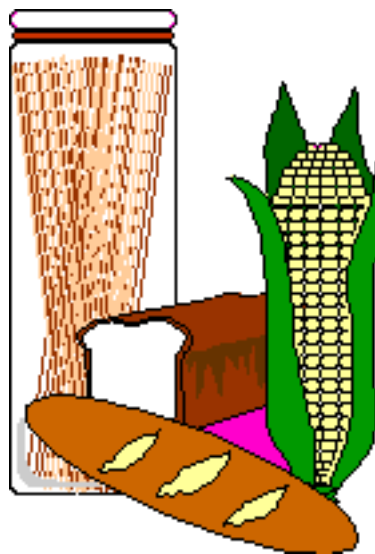
calamares

langostino

mejillones o mojonos
ostras



gamba
quisquilla
cigala
cangrejo de río



HIDRATOS DE CARBONO



cereales:

trigo



arroz



maíz (choclo): palomitas de maíz





cereales (para desayunar)



pan:



blanco



integral



de molde



panecillo



barra



tostado / tostada



bocadillo



sandwich,
miga / corteza



club sandwich,



triángulo



repostería:



bollos: suizos, medias lunas



...



tartas (tortas)



pasteles (masas finas)



galletas



rosquillas



pastas



(masitas)



buñuelos



tostadas



madalenas



chocolate (tableta, barra de ...)



empanadas y pizzas



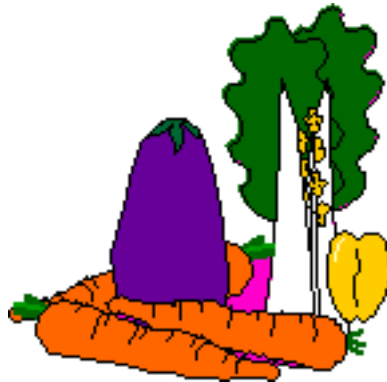
pasta:



macarrones
espaguetis
fideos



harina
soja



VITAMINAS



legumbres:

garbanzos



lentejas

alubias o judías: blancas (porotos) y rojas o encarnadas
habas



guisantes



(arvejas)



verduras y hortalizas: raíces:



cebolla



zanahoria



ajo





rábano



remolacha ...

tallos:  puerros


 apio
 perejil
espárragos ...

hojas:  lechuga

 acelgas

 espinacas ...

 col

 vainas o judías verdes (chauchas)

frutos:  tomate

 berenjena

 pepino

 pepinillo

 calabacín

 pimiento  ... (morrón, aï)

 guindilla

flores:  coliflor

 brócolo

 alcachofa ...

 calabaza



tubérculos:



patatas (fritas)



(papas)



batata



champiñones



setas:
algas



fruta: cítricos:



limón



(gajo de ...)



naranja (media ...)



mandarina(s)



pomelo



fresa (frutilla), fresón



plátano o banana



sandía



melón



cereza(s), guinda(s)



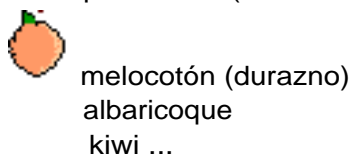
manzana



uvas



pera



frutos secos:

almendras
avellanas



nueces
castañas
coco
dátiles
higos secos
piñones



pistachos



cacahuete o maní
pasas (de Corinto)

GRASAS: aceite de:



girasol
oliva
maíz
soja

margarina
manteca



CONDIMENTOS:



azúcar



sal

especias:



azafrán
canela
laurel
nuez moscada
orégano


























pimentón



pimienta



hierbas: perejil
romero
tomillo

- VARIOS:
-  té (bolsita)
 -  miel
 -  mostaza
 -  cubito de hielo
 -  lata (de conserva) 
 -  caja
 -  cartón (media docena)
 -  salero/  azucarero
 -  jarra (de cerveza) 
 -  copa (de vino: tinto ...)
 -  lavavajillas, jabón
 -  esponja, estropajo
 -  café  café instantáneo. en polvo
 -  mayonesa o mahonesa
 -  salsa (de tomate)
 -  lata (de refrescos)
 -  bote o tarro de ... 
 -  corcho
 -  bolsa (para congelados) 
 -  taza (de café)/  vaso (de café)
 -  tazón
 -  botella (de cava ...)
 -  guante para el horno
 -  rollo de papel



sopera (con sopa)



- EQUIPAMIENTO:
-  cazuela, puchero, olla, cazo
 -  sartén (para freír)



rodillo (para amasar)



espumadera



batidor



mantel / servilleta / trapo



espátula



abrebotellas



molde



colador



exprimidor



táper



pinzas (de servir)



peso



mortero



espumadera



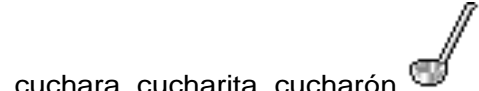
plato: sopero
llano
de postre



molinillo



cubtería: cubiertos:



cuchara, cucharita, cucharón



cuchillo



tenedor



barbacoa



tetera



electrodomésticos:



cocina



horno microondas



refrigerador, frigorífico, nevera



cafetera



tostador



batidora

PROBLEMAS:



(huevo) podrido, pasado, estropeado
duro (/ blando)



verde / maduro
pasado, quemado / poco hecho, crudo
soso / salado, picante
amargo / empalagoso



envenenamiento
indigestión, empacho



COCINAR:

asar
guisar
hervir
cocer
freír, sofreír, dorar
rebozar
empanar
picar,
rallar
trinchar
sazonar, salpimentar



rebozar



empanar
picar,



rallar
trinchar
sazonar, salpimentar



rellenar, mechar ...



pelar



RECETAS:

a la romana
a la marinera
al vapor
al baño María
a la gallega ...



croquetas

en su jugo
en salsa

en almíbar ...



paella



cocido