

# Alimenta *tu salud*

Nutrición saludable para toda la familia



FUNDACIÓN **MAPFRE**

*fer*salut



# Alimenta *tu salud*

Nutrición saludable para toda la familia



**FUNDACIÓN MAPFRE**



Edición especial para el proyecto  
"Vivir en Salud" de FUNDACIÓN MAPFRE.

Septiembre 2010

DIRECCIÓN CIENTÍFICA

· **Comité Editorial Revista Fer Salut**

· **Dr. Alfonso Pérez**

CAPSE. Hospital Clínico de Barcelona

· **Dr. Jaume Serra**

Máster en Nutrición Humana

Dpto. de Salud. Generalitat de Catalunya

Plan para la Promoción de la Salud mediante la Alimentación y la Actividad Física Saludables (PAAS)

DIRECCIÓN TÉCNICA

· **Dña. Judith Vila**

Enfermera y nutricionista

Centro de Salud Sardenya, Barcelona

COORDINACIÓN

· **Dña. Yolanda Minguez**

Subdirectora del Instituto de

Prevención, Salud y Medio Ambiente

de FUNDACIÓN MAPFRE

CONTENIDOS, DISEÑO Y MAQUETACIÓN

· **ICE Salud**

[icesalud@icesalud.com](mailto:icesalud@icesalud.com)

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2010

Paseo de Recoletos 23

28004 - Madrid (España)

ISBN: 978-84-9844-239-7

Depósito legal: B-35422-2010

Edita FUNDACIÓN MAPFRE

Impreso en España

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Edición no venal. Prohibida su venta.



# SUMARIO

ALIMENTA TU SALUD	4
EN LA COCINA, RIESGO CERO	6
- Saber escoger en el mercado	8
- Conservación de los alimentos	9
- Prevención de accidentes	10
RECETAS PARA TODOS	12
- Recetas para estar bien	14
- Para llevar al trabajo	28
RECETAS PARA NIÑOS Y JÓVENES	34
RECETAS PARA PERSONAS MAYORES	42
NUEVOS ALIMENTOS, NUEVOS HÁBITOS	52
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS	54

Las recetas de este libro van acompañadas de un semáforo en la parte superior de la página que indica el grado de recomendación de cada plato para la prevención de distintas patologías.

- El color verde significa adecuación alta.
- El amarillo, adecuación media.
- El rojo, adecuación baja.

# ALIMENTA *tu salud*

*Conocer los alimentos y sus nutrientes, cómo combinarlos y cocinarlos es la clave para estar sanos, garantizando el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y mejorando la calidad de vida.*

Este libro de recetas saludables se ha editado en el marco de la campaña 'Vivir en salud' que realiza el Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente de FUNDACIÓN MAPFRE ([www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)).

El objetivo del proyecto es promover buenos hábitos alimentarios, incentivar la actividad física y fomentar un estilo de vida saludable.

## *Seguir una dieta equilibrada*

Cada persona, dependiendo de la edad en la que se encuentre o de su estado de salud, requiere una alimentación adaptada a sus necesidades. Desde la infancia hasta la edad adulta, las cantidades de alimentos y de nutrientes que nuestro cuerpo necesita cambian considerablemente, aunque hay algunos aspectos básicos que deben tenerse en cuenta indistintamente de la edad, como es la



necesidad de comer fruta y verdura fresca a diario y evitar excesos de grasa y azúcares dentro de una dieta de máxima variedad.



Una alimentación equilibrada es la que nos aporta las cantidades de nutrientes necesarios para la actividad diaria que realizamos y para conservar un buen estado de salud. Realizar tres comidas principales al día, que incluyan alimentos complementarios, es básico para una buena alimentación. Además, es recomendable comer algo ligero a media mañana y merendar a media tarde.

Se considera que la alimentación diaria debe incluir proteínas, necesarias para la regeneración de los tejidos del cuerpo y para el sistema de defensas (las encontramos en la

carne de vacuno, el jamón serrano, el atún...), glúcidos o hidratos de carbono (que encontramos en pastas, patatas, cereales...) y lípidos o grasas (en embutidos, mantequilla, leche entera...), además de combinar los alimentos de la pirámide alimenticia (pescado, carne, huevos, lácteos, cereales, fruta y verdura) para obtener los nutrientes y la energía que nuestro organismo necesita.

En este volumen se recogen más de 30 recetas agrupadas en tres categorías según las tres etapas vitales: la infancia, la edad adulta y las personas mayores.

Todas las recetas detallan el proceso de elaboración e incluyen consejos e información nutricional, con el objetivo de que se convierta en una práctica herramienta de consulta para una alimentación sana. Esperamos les parezcan sugerencias saludables y agradables.









# EN LA COCINA *riesgo D*

En la cocina se producen algunos de los accidentes domésticos más corrientes. No es un hecho sorprendente, ya que en ella encontramos objetos punzantes y cortantes, fuentes de calor, electrodomésticos, gas... Por otra parte, para garantizar el buen estado y conservación de los alimentos, es importante seguir unas reglas básicas de manipulación y tener en cuenta algunos consejos a la hora de comprar productos frescos y almacenarlos. Existen pautas básicas relacionadas con la seguridad en la cocina, que permiten evitar accidentes y disfrutar cocinando, con el mínimo riesgo.

PARA ESCOGER BIEN LOS PRODUCTOS EN EL MERCADO HAY QUE PROCURAR QUE SEAN ALIMENTOS FRESCOS Y, ES RECOMENDABLE, QUE SEAN DE TEMPORADA. ES IMPORTANTE FIJARNOS BIEN EN LAS ETIQUETAS Y FECHAS DE CADUCIDAD.

## Saber escoger en el mercado



Para elegir el **pescado** es importante fijarse en su aspecto en comparación con otros de su especie. Las escamas deben estar siempre bien sujetas

y el abdomen tiene que ser brillante. Los ojos deben ser esféricos, salientes (convexos) y transparentes.

Las **carnes** deben tener un color vivo y no presentar un olor desagradable que nos haga sospechar que no están en buenas condiciones. Es importante ver las condiciones higiénicas, el almacenaje y la forma de trocearla.

En el caso de **la fruta y la verdura** elegir siempre las de temporada. Las identificaremos porque son más baratas y hay más variedad y cantidad.

Si compramos **legumbres** debemos comprobar la fecha de caducidad. También podemos adquirirlas cocidas, evitando la fase de remojo que antes se requería.

Si compramos **pasta** fresca debemos asegurarnos que ha sido fabricada en la última semana.

LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEBE HACERSE SEPARANDO Y ORDENANDO BIEN LOS PRODUCTOS. EL FRÍO RETRASA LA APARICIÓN DE ORGANISMOS NOCIVOS.

# Conservación de los alimentos

La mayoría de los **pescados** pueden mantenerse 48 horas en la nevera y su conservación se alarga unos meses si los congelamos nada más comprarlos. Las **carnes** deben conservarse en la nevera y consumirlas en los dos o tres días posteriores a su compra. Si no se van a cocinar, es preciso conge-

larlas al llegar a casa. Hay que evitar exponerlas a cambios de temperatura.

Si una **fruta o verdura** se estropea, hay que separarla rápidamente del resto para evitar que también se echen a perder. Las **legumbres**, si se cocinan, deben consumirse en 2 ó 3 días y conservarse en la nevera.

## Orden en el frigorífico y la despensa

- **Frigorífico:** Organizar los alimentos según sus propiedades. Se recomienda que la temperatura esté entre 0° y 5°. Colocar la **verdura** en el cajón inferior para evitar humedades. Los **lácteos, quesos, embutidos, huevos y sobras** en los estantes intermedios. La **carne** y el **pescado** deberán estar en recipientes cerrados en el estante más frío, según el frigorífico. La **leche** debe quedar aislada, ya que capta los olores. Se aconseja descongelar y limpiar el frigorífico con regularidad, con detergente suave o bicarbonato.
- **Despensa:** Separar los alimentos según el tipo de producto. Debe estar ubicada en un lugar fresco y seco.



# Prevención de *accidentes*

EL USO HABITUAL DE FUEGO, GAS Y DE OBJETOS PUNZANTES Y CORTANTES EN LA COCINA, PUEDE HACER QUE NO DEMOS SUFICIENTE IMPORTANCIA AL PELIGRO QUE PUEDE SUPONER SU MANEJO.

**Riesgos de intoxicación por alimentos:** para evitarlos, debemos lavar bien las frutas y las verduras, tener limpias las manos y los utensilios de cocina. Evitaremos guardar productos de limpieza con alimentos y bebidas.

No volver a congelar un alimento una vez descongelado, ni recalentar varias veces una comida.

**Riesgos relacionados con objetos punzantes y cortantes:** cuchillos, picadoras, trituradoras e incluso los utensilios de cristal pueden provocar cortes en caso de no ser utilizados correctamente. Debemos manipularlos con cuidado y cogerlos siempre por el mango.

**Riesgo de quemaduras:** las cazuelas, sartenes, ollas y todos los utensilios que



ponemos en el fuego han de colocarse con el mango hacia el interior de la zona de los quemadores, para evitar darles un golpe o engancharse con la ropa y que nos caigan encima. Utilizaremos siempre guantes o trapos secos para agarrarlos. Hay que tener cuidado también con el vapor caliente directo, por ejemplo de las ollas, que puede llegar a quemar como si fuera agua hirviendo.

## Reglas generales

- Antes de ir a dormir o salir de casa, **comprobar que la cocina está apagada y la llave de paso del gas cerrada**. Sólo con este gesto evitaremos la posibilidad de incendio o explosión en el hogar.
- Aunque los pequeños electrodomésticos son seguros, es recomendable **tener las manos secas** antes y durante su utilización para evitar la posibilidad de descarga eléctrica. **Evitar ir descalzos**.
- Si se prende fuego en una sartén, **nunca hay que usar agua para apagarlo**. Busquemos una tapa metálica de tamaño similar para poner encima. También servirá un trozo grueso de tela humedecida.

*Para mayor información,  
consúltese:*

"Guía de Prevención de Riesgos  
domésticos", de la campaña  
Con Mayor Cuidado de  
FUNDACIÓN MAPFRE.  
[www.conmayorcuidado.com](http://www.conmayorcuidado.com)





# RECETAS

*para todos*

Unos buenos hábitos alimentarios, con productos saludables, una dieta equilibrada y las cantidades adecuadas, nos garantizan un mejor nivel de salud. Estudios científicos han demostrado que muchas enfermedades están relacionadas con una mala alimentación; problemas cardiovasculares o el exceso de colesterol, entre otros, pueden prevenirse y mejorarse con una dieta sana adaptada a nuestras necesidades. Por esta razón cada etapa de nuestra vida requiere una alimentación concreta desde la infancia (cuando coincide el aprendizaje alimentario con un rápido crecimiento), en la edad adulta (etapa en la que pueden aparecer y consolidarse determinados trastornos y enfermedades) y en edad avanzada (cuando la dieta es básica para un envejecimiento saludable y activo).

# RECETAS

*para estar bien*



Nuestro bienestar físico y mental está muy relacionado con una alimentación saludable. El estilo de vida actual dificulta seguir una dieta sana y equilibrada y nos induce al sedentarismo, consolidando las bases para muchos trastornos y enfermedades: estreñimiento, exceso de colesterol, obesidad, diabetes del adulto, anemias, etc. Comer de forma saludable puede ser una experiencia también gratificante, ya que además de ser uno de los principales determinantes de la salud, constituye un pilar para una buena calidad de vida. La alimentación es un factor esencial que previene la aparición o bien mejora la evolución de enfermedades y trastornos.



# Crema suave de puerros y patatas

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas

ESTA CREMA AYUDA A MEJORAR LOS PROBLEMAS GASTROINTESTINALES Y EL ESTREÑIMIENTO, GRACIAS A LAS EFECTIVAS PROPIEDADES LAXANTES Y DIURÉTICAS DE LOS PUERROS.



30 min

Dificultad: Media

## Ingredientes

(4 personas)

200 g de puerros,  
1 cebolla mediana,  
2 zanahorias,  
1 apio,  
1 diente de ajo,  
200 g de patatas,  
2 cucharadas de aceite  
de oliva,  
1 cubito de caldo vegetal o  
1 litro de caldo de verduras,  
1 pizca de sal

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 220 kcal  
PROTEÍNAS: 5,2 g  
LÍPIDOS: 11 g  
HIDRATOS: 18 g  
FIBRA: 6,7 g

**1** Pelar, lavar y trocear los puerros, la cebolla, las zanahorias, el ajo y el apio. En una cazuela, rehogar las verduras unos 10 minutos a fuego medio.

**2** Verter el litro de caldo sobre las verduras. Pelar las patatas, cortarlas a dados y añadir las también a las verduras.

**3** Bajar el fuego y dejar que hierva todo de 10 a 15 minutos y triturar una vez acabada la cocción. Esta sopa puede tomarse fría y con un chorrito de limón. Otra opción es prepararla en forma de puré.

## ¿Sabías que...?

El ajo, entre otras cualidades, contiene pequeñas cantidades de sustancias inhibidoras de las infecciones.

## Nutrientes y beneficios

**PUERRO:** está compuesto básicamente por agua, es bajo en hidratos de carbono y muy bajo en calorías; esto le confiere un poder diurético y es de fácil digestión. Contiene fibra, así que es óptimo para los problemas relacionados con el estreñimiento.



# Ensalada de pasta con naranja y queso

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●



30 min

Dificultad: Baja

EL QUESO TIPO BURGOS APORTA A ESTA ENSALADA DE PASTA UN SABOR SUAVE Y UNA TEXTURA MUY CREMOSA. ESTE PLATO PROPORCIONA ENERGÍA PARA TODO EL DÍA.

## Ingredientes

(4 personas)

- 350 g de pasta,
- 1 dl de aceite de oliva,
- 50 g de rúcula,
- 300 g de queso tipo Burgos,
- 1 dl de vino blanco,
- 1 naranja,
- 50 g de queso (se recomienda de tipo parmesano),
- 60 g de piñones

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 721 kcal
- PROTEÍNAS: 29 g
- LÍPIDOS: 25,7 g
- HIDRATOS: 65 g
- FIBRA: 6,3 g

## ¿Sabías que...?

Deberíamos acostumbrarnos a consumir más a menudo pasta integral. Así disfrutaremos aún más de las propiedades de la pasta, con poca grasa, mucha fibra y vitamina B1. La pasta debe tener al menos una presencia semanal en la dieta.

- 1 Hervir la pasta y escurrirla. Añadir un chorrito de aceite de oliva y dejar que se enfríe.
- 2 Picar la rúcula y añadir el vino blanco, el aceite y el queso tipo Burgos hasta conseguir una salsa homogénea. Mezclar con la pasta fría.
- 3 Saltear los piñones con un poco de aceite y utilizarlos como decoración del plato junto con el queso parmesano. Rallar la piel de la naranja para finalizar la decoración del plato.

## Nutrientes y beneficios

**PASTA:** la elaborada a partir de harina de trigo tiene un alto valor energético y baja cantidad de grasas. La composición y el valor nutritivo de la pasta varía en función de la composición de la harina o si es pasta rellena o enriquecida. Combinada con el queso tipo Burgos, que destaca por su alto contenido en proteínas, obtenemos un plato muy nutritivo y con bajo contenido graso.

# Sopa aromática y cremosa al hinojo

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas

EL HINOJO RESULTA MUY EFICAZ PARA LOS PROBLEMAS DIGESTIVOS COMUNES. ADEMÁS, SU SABOR SUAVE Y AROMÁTICO SUELE GUSTAR A MAYORES Y PEQUEÑOS.



30 min

Dificultad: Baja

## Ingredientes

(4 personas)

2 bulbos de hinojo,  
1 puerro,  
2 cucharadas de aceite  
de oliva,  
700 ml de caldo de verduras,  
1 pizca de pimienta blanca,  
1 pizca de sal

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 250 kcal  
PROTEÍNAS: 23,5 g  
LÍPIDOS: 21 g  
HIDRATOS: 1,5 g  
FIBRA: 2 g

## Nutrientes y beneficios

**HINOJO:** es una planta muy sabrosa, aunque poco habitual en las cocinas pese a sus muchas virtudes nutricionales. Es muy eficaz contra flatulencias y malas digestiones. Es diurético, antioxidante y también está indicado en caso de cólicos.

- 1 Limpiar bien los bulbos de hinojo quitando las capas exteriores y puntas duras. Cortarlos en dados. Limpiar aparte el puerro y cortarlo en rodajas.
- 2 En una cazuela, añadir dos cucharadas de aceite de oliva y freír el hinojo y el puerro hasta que estén dorados.
- 3 Añadir el caldo de verduras y sazonarlo todo con una pizca de sal y pimienta. Dejarlo a fuego lento unos 20 minutos.

## ¿Sabías que...?

Si se añade un bote de crema de soja (en tiendas de dietética) o 700 ml de leche o nata líquida, quedará un plato mucho más cremoso.



# Cazuela de espinacas y huevos

Colesterol ● Hipertensión ● Osteoporosis ●



30 min

Dificultad: Media

UN PLATO SENCILLO Y RÁPIDO QUE NOS OFRECE UN RESULTADO ÓPTIMO PARA RECUPERAR ENERGÍA, COMBINANDO LOS HUEVOS CON LAS ESPINACAS Y LA BECHAMEL.

## Ingredientes

(4 personas)

- 3/4 kg de hojas de espinacas frescas,
- 1 diente de ajo,
- 4 huevos,
- 2 cucharadas de queso rallado,
- 1 cucharada de pan rallado,
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 635 kcal
- PROTEÍNAS: 26,9 g
- LÍPIDOS: 51,8 g
- HIDRATOS: 14,2 g
- FIBRA: 2,4 g

## Para la salsa bechamel

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal,
- 6 cucharadas de harina,
- 3 tazas de leche caliente,
- 1 pizca de sal,

Para preparar la bechamel, derretir la mantequilla, agregar la harina y, poco a poco, la leche, para evitar que queden grumos. Salpimentar y retirar del fuego.

1 Limpiar y cocer las espinacas en agua durante unos 5 minutos. Escurrir las hojas. Pelar el ajo y sofreírlo en el aceite.

2 Incorporar las espinacas a la sartén, retirar el ajo y espolvorearlas con la mitad del queso.

3 Colocar las espinacas en una fuente y hacer 4 huecos para los huevos. A la bechamel caliente, que ya tenemos preparada, añadir las 2 cucharadas de queso rallado y mezclarlo todo. Verter la bechamel sobre las espinacas y los huevos. Hornear 15 minutos a 200°.

## De temporada

Febrero y marzo es la mejor época para degustar las espinacas.

## Nutrientes y beneficios

HUEVO: el huevo es un alimento muy completo que debe incluirse siempre en la dieta, ya sea solo o formando parte de otros platos.

# Guiso verde de habas de soja

Colesterol ● Hipertensión ● Osteoporosis ●

LA SOJA POSEE ISOFLAVONAS, QUE AYUDAN A MEJORAR LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS A LA MENOPAUSIA. UNA FORMA ORIGINAL DE COCINARLA ES GUISADA.



30 min  
Dificultad: Media

## Ingredientes

(2 personas)

100 g de habas de soja,  
1 diente de ajo,  
1/2 cebolla y 1/2 puerro,  
1 zanahoria pequeña,  
1/2 pimiento,  
1 tomate,  
100 g de champiñones,  
1 pizca de sal,  
1 pizca de pimienta,  
1 litro de caldo vegetal

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 347 kcal  
PROTEÍNAS: 27,7 g  
LÍPIDOS: 19,2 g  
HIDRATOS: 9,2 g  
FIBRA: 13,2 g

- 1 Dejar en remojo la soja la noche anterior a cocinarla. Cortar las verduras (excepto los champiñones) y el tomate y hacer un sofrito.
- 2 Limpiar la soja y verterla en una olla junto con el sofrito de las verduras. Cubrir la mezcla con caldo vegetal.
- 3 Dejar cocer durante 15-20 minutos, y en los últimos 5, añadir los champiñones cortados en láminas.

## ¿Sabías que...?

El interés por las isoflavonas, uno de los componentes principales de la soja, nació observando las poblaciones de origen asiático, que presentaban un alto consumo de soja y una baja incidencia de enfermedades cardiovasculares.

## Nutrientes y beneficios

SOJA: es rica en proteínas de origen vegetal, superando al resto de legumbres. Destaca también por su riqueza en minerales como el calcio y el fósforo.



# Templado de lentejas con jamón

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas



20 min

Dificultad: Media

LAS LENTEJAS HACEN DE ESTA ENSALADA UNA RECETA MUY ENERGÉTICA Y RICA EN HIERRO, PERFECTA INCLUSO COMO PLATO ÚNICO, CON UN TOQUE ORIGINAL Y MUY FRESCO.

## Ingredientes

(4 personas)

800 g de lentejas,

1 cebolla,

100 g de lechuga,

100 g de jamón ibérico,

2 cucharadas de vinagre  
(se sugiere que sea de Módena),

10 hojas de menta

fresca picada,

4 cucharadas de aceite de oliva,

1 pizca de sal

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 589 kcal

PROTEÍNAS: 43 g

LÍPIDOS: 24 g

HIDRATOS: 75,6 g

FIBRA: 35 g

1 Cortar la cebolla en láminas y colocarla en una bandeja junto con la lechuga. Mezclar con las lentejas cocidas antes de que éstas se enfrien.

2 Cortar el jamón a dados y añadirlo a la ensalada y las lentejas.

3 Mezclar en un bol el aceite, el vinagre, la menta y una pizca de sal para preparar la vinagreta. Aliñar la ensalada y servir a temperatura ambiente.

## ¿Sabías que...?

Si se añaden una zanahoria y un par de patatas cortadas en el momento de hervir las lentejas, se puede convertir el plato en un guiso para comidas invernales.

## Nutrientes y beneficios

JAMÓN: entre las propiedades beneficiosas del jamón encontramos su alto contenido proteico y un gran aporte de vitaminas y minerales.



# Dorada con espárragos verdes

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas

EN ESTE PLATO SE COMBINAN LOS NUTRIENTES DEL PESCADO BLANCO CON LA VITAMINA B Y LA FIBRA DE LOS ESPÁRRAGOS, MUY EFICAZ PARA PREVENIR EL EXCESO DE COLESTEROL.



20 min

Dificultad: Media

## Ingredientes

(4 personas)

4 filetes de dorada,  
1 tomate,

20 espárragos verdes,  
1 cucharada de aceite  
de oliva,

1 cucharada de vinagre (se  
sugiere que sea de Módena),  
1 pizca de sal,  
1 pizca de pimienta

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 288 kcal

PROTEÍNAS: 15,8 g

LÍPIDOS: 2,4 g

HIDRATOS: 1,9 g

FIBRA: 0,49 g

1 Lavar y cortar en dados el tomate y aliñarlo con un una cucharada de vinagre, otra de aceite y una pizca de sal.

2 Salpimentar los filetes de dorada y freírlos con un poco de aceite de oliva. Seguidamente, limpiar y cortar los espárragos y saltearlos en otra sartén con un chorro de aceite de oliva.

3 Servir los filetes acompañados del tomate aliñado y los espárragos verdes.

## A tener en cuenta

Por su alta proporción de agua y la baja presencia de nutrientes energéticos, los espárragos son idóneos para incluir en dietas bajas en calorías.

## Nutrientes y beneficios

**DORADA:** al ser un pescado blanco, tiene un aporte bajo en calorías. Es una importante fuente de vitaminas y minerales. Además, es muy fácil de digerir, indicado para personas con problemas gastrointestinales.



# Cordero con verduras y crema de yogur

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●



30 min

Dificultad: Media

EL YOGUR ES UN BUEN ACOMPAÑANTE PARA CARNES, VERDURAS Y PESCADO. ESTA COMBINACIÓN, A BASE DE COSTILLAS DE CORDERO, ES IDEAL PARA COMBATIR EL CANSANCIO.

## Ingredientes

(4 personas)

- 1 yogur griego,
- 1 puñado de albahaca picada,
- zum de medio limón y su piel rallada,
- 8 costillas de cordero,
- 1 cucharada de aceite de oliva,
- verduras: 8 champiñones,
- 1 apio, hojas de ensalada,
- 1 tomate, 1 pepino

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 590 kcal
- PROTEÍNAS: 29,6 g
- LÍPIDOS: 47,6 g
- HIDRATOS: 2,4 g
- FIBRA: 0,86 g

1 Verter el yogur griego en una taza y añadir el zumo de limón, una pizca de sal, la piel rallada de medio limón y la albahaca. Mezclar y reservarlo en la nevera.

2 Limpiar y cortar las verduras para comerlas crudas como acompañamiento. Salpimentar las costillas y freírlas con una cucharada de aceite.

3 Preparar un plato grande y colocar las verduras crudas junto a las costillas. Servir con la salsa de yogur para combinar.

## ¿Sabías que...?

El hierro de los vegetales se absorbe en un 10%, mientras que en el caso de la carne puede llegar a un 35%.

## Nutrientes y beneficios

**CARNE Y YOGUR:** éste es un plato rico en proteínas de alto valor nutritivo. El yogur es también proteico. Ambos alimentos facilitan la recuperación de estados de cansancio y fatiga.



# Muslo de pollo con verduras

Colesterol ● \*Hipertensión ● Osteoporosis ●

\*Sustituir sal por hierbas

EL POLLO ES UNA DE LAS CARNES QUE MÁS CONSUMIMOS. ESTA RECETA LO COMBINA CON VERDURAS DE PRIMAVERA Y VERANO, COMO LA BERENJENA.



25 min

Dificultad: Fácil

## Ingredientes

(4 personas)

- 4 muslos de pollo,
- 1 berenjena,
- 1 pimiento rojo de asar,
- 1 pimiento verde de asar,
- 1 cebolla,
- 1 diente de ajo,
- 6 cucharadas de aceite de oliva,
- una pizca de sal

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 398 kcal
- PROTEÍNAS: 13,7 g
- LÍPIDOS: 29,8 g
- HIDRATOS: 32,9 g
- FIBRA: 6,7 g

**1** Lavar, trocear y saltear las verduras. Tapar el recipiente, de manera que se cocinen también por efecto del vapor de la cocción. Tras 5 minutos, sacar la sartén del fuego y reservar las verduras sin sacarlas de la misma.

**2** Untar de aceite los muslos de pollo y saltearlos. Según se vayan cocinando, se salan ligeramente y se introducen en la sartén con las verduras salteadas.

**3** Una vez se obtenga la mezcla total de verduras y muslos, se cocina durante 1 minuto más y se sirve el preparado caliente, intercalando carne y verduras.

## ¿Sabías que...?

En lugar de los muslos, se puede sustituir por un pollo entero y cocinarlo durante una hora.

## Nutrientes y beneficios

**POLLO:** a pesar de ser carne blanca, aporta una cantidad de proteínas similares a las carnes rojas y es rico en vitamina B. Es una carne poco grasa, muy recomendable para casos de elevado colesterol o dietas de adelgazamiento.



# Mero horneado en su jugo

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas



40 min

Dificultad: Media

LA COCCIÓN AL PAPILOTE CONSISTE EN PREPARAR EL ALIMENTO ENVUELTO EN PAPEL Y EN SU PROPIO JUGO, OBTENIENDO UN PLATO IDEAL PARA DIETAS BAJAS EN CALORÍAS.

## Ingredientes

(4 personas)

- 1 puerro,
- 1 diente de ajo,
- 1 zanahoria grande,
- 8 espárragos verdes,
- 2 cucharadas de vino blanco,
- 2 cucharaditas de estragón,
- 4 filetes de mero,
- 8 cucharadas de aceite de oliva,
- una pizca de pimienta,
- una pizca de sal

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 340,9 kcal
- PROTEÍNAS: 32,1 g
- LÍPIDOS: 21,3 g
- HIDRATOS: 4,3 g
- FIBRA: 1,2 g

## ¿Sabías que...?

El estragón es un estimulante del apetito y un digestivo infalible; además, contribuye a mantener la vitalidad general de nuestro metabolismo.

1 Sofreír en una sartén grande el ajo, el puerro y la zanahoria cortados en juliana, junto con trozos pequeños de espárragos, hasta que estén al dente. Incorporar el vino y el estragón y rehogar durante 1 minuto.

2 Cortar cuadrados de papel de plata (30 x 30 cm), salpimentar los filetes de mero y colocarlos sobre el papel. Bañar cada uno con una cucharadita de aceite y cubrirlos con el preparado de verduras.

3 Envolver el filete con el papel, cerrándolo por los bordes, para formar un paquete. Hornear a 200° durante 20 minutos.

## Nutrientes y beneficios

MERO: pescado semigraso cuyo contenido en proteínas no es muy elevado, si bien éstas son de buena calidad. Destaca por su aporte de vitamina B, que permite el aprovechamiento de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

# Flan de requesón con piñones

Colesterol ● Hipertensión ● Osteoporosis ●

EL REQUESÓN ES UNA MUY RICA FUENTE DE CALCIO. CON ESTA RECETA, SE PREPARA UN POSTRE RÁPIDO Y CREMOSO QUE APETECERÁ A TODOS.



45 min

Dificultad: Alta

## Ingredientes

(7 personas)

200 g de azúcar,  
300 g de leche,  
250 g de nata líquida,  
250 g de requesón,  
1 sobre de cuajada,  
50 g de piñones

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 404 kcal  
PROTEÍNAS: 12 g  
LÍPIDOS: 20 g  
HIDRATOS: 42,7 g  
FIBRA: 1,3 g



- 1 Poner un poco de azúcar en un cazo pequeño al fuego hasta que quede líquido y de color tostado, procurando que no se quemé. Añadir los piñones.
- 2 Distribuir el caramelo y los piñones en un molde grande o en unos 7 moldes individuales.
- 3 Batir la cuajada, el requesón, el azúcar y la nata líquida. Añadir la leche y triturar de nuevo. Distribuir en los moldes y meterlo al horno, al baño maría, a 180° durante 30 minutos.

## A tener en cuenta

El requesón contiene los mismos elementos que la leche, exceptuando la lactosa. Por esta razón, resulta muy recomendable en estados de embarazo o crecimiento.

## Nutrientes y beneficios

**PIÑONES:** son uno de los frutos secos más ricos en proteínas y contienen aceites grasos esenciales. También son fuente de minerales y magnesio, lo que hace que sean un alimento recomendado en cualquier dieta saludable.

# Pastel combinado de dátiles y nueces

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●



35 min

Dificultad: Media

ESTE PASTEL ES ADECUADO PARA PERSONAS QUE SUFREN FATIGA Y CANSANCIO, PUESTO QUE COMBINA INGREDIENTES MUY ENERGÉTICOS CON UN CONSIDERABLE VALOR NUTRITIVO.

## Ingredientes

(6 personas)

- 15 galletas tipo maría trituradas,
- 3 huevos,
- 1 cucharada grande de mantequilla o margarina,
- 1 lata de 125 ml de leche condensada,
- 1 taza de nueces picadas,
- 1 taza de dátiles,
- 1 cucharada pequeña de vainilla azucarada

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 350 kcal
- PROTEÍNAS: 11,6 g
- LÍPIDOS: 24 g
- HIDRATOS: 34 g
- FIBRA: 2,4 g

**1** Preparar la base del pastel mezclando la galleta triturada y la mantequilla fundida. Poner la mezcla en el fondo de un molde redondo, apretando bien y distribuyendo uniformemente.

**2** Mezclar los huevos con la leche condensada junto con las nueces picadas y los dátiles sin hueso. Añadir una cucharada pequeña de vainilla azucarada.

**3** Poner la masa resultante en el molde y hornear a 200° entre 25 y 30 minutos.

## ¿Sabías que...?

El dátil es una de las frutas más energéticas. Junto con las nueces o cualquier otro fruto seco forman una pareja perfecta para combatir el cansancio.

## Nutrientes y beneficios

**NUECES:** las nueces son un alimento cardiosaludable porque contribuyen a reducir los niveles de colesterol, pero también aportan muchas calorías.

# Compota de manzana y pera dulce

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●

LAS COMPOTAS SON UNA RECETA TRADICIONAL QUE PERMITE COMER FRUTA DE UNA MANERA DIFERENTE. SON MUY EFICACES EN CASO DE PROBLEMAS DIGESTIVOS.



20 min

Dificultad: Baja

## Ingredientes

(4 personas)

3 manzanas Golden,

3 peras,

1 rama de canela,

80 g de azúcar (se recomienda que sea azúcar moreno)

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 150 kcal

PROTEÍNAS: 2 g

LÍPIDOS: 2,5 g

HIDRATOS: 90 g

FIBRA: 5 g

1 Limpiar, pelar y cortar las manzanas y las peras, y sacarles el corazón. Meterlas en un cazo con una o más ramas de canela, el azúcar y un poco de agua.

2 Tapar el cazo y dejarlo cocer a fuego suave durante unos 10 minutos. Se puede servir fría o templada.

## ¿Sabías que...?

Al cocer la fruta se pierden vitaminas y/o minerales, lo cual puede evitarse añadiendo unas gotas de limón al agua de cocción.

## Nutrientes y beneficios

**PERAS Y MANZANAS:** ambas tienen una acidez baja, por lo que son eficaces en problemas digestivos. Las peras son adecuadas para situaciones de estreñimiento, mientras que las manzanas son astringentes.



# PARA LLEVAR *al trabajo*



Comer fuera de casa supone, generalmente, determinados cambios y adaptaciones en nuestra alimentación, por el hecho de tener que planificar y, posteriormente, llevar la comida al lugar de trabajo. No obstante, mantener un patrón alimentario saludable es perfectamente compatible con la nueva cultura del "táper". En este sentido, es muy importante que prestemos atención a los alimentos que comemos en el trabajo para que se complementen con los que ingerimos durante el resto del día.

El objetivo es conseguir una dieta sana y equilibrada.

# Arroz clásico tres delicias

Colesterol ● Hipertensión ● Celiacos ●

DELICIOSA, CLÁSICA Y SENCILLA RECETA DE ARROZ  
COMPLEMENTADA CON JAMÓN Y CHAMPIÑONES.



30 min

Dificultad: Baja

## Ingredientes

(4 personas)

200 g de arroz,  
300 g de jamón serrano,  
10 champiñones,  
1 huevo,  
1,5 litro de agua,  
2 cucharadas de aceite  
de oliva

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 365,1 kcal  
PROTEÍNAS: 29,8 g  
LÍPIDOS: 21,9 g  
HIDRATOS: 38,6 g  
FIBRA: 0,93 g

- 1 Cocer el arroz en agua hirviendo con sal. Escurrirlo y refrescarlo pasándolo bajo un chorro de agua fría.
- 2 Preparar una tortilla a la francesa. En una sartén freír un poco las tiras de jamón y los champiñones troceados. Incorporar la tortilla francesa cortada a trocitos.
- 3 Añadir el arroz, saltear todo y ya está listo para llevarse.

## ¿Sabías que...?

Al arroz tres delicias se le pueden añadir diversos ingredientes, a gusto de cada cual, como por ejemplo, guisantes frescos o congelados.

## Nutrientes y beneficios

ARROZ: es una importante fuente de energía que debe estar habitualmente en la dieta. Es recomendable para problemas gastrointestinales. Además, contiene vitaminas y fibra, especialmente si elegimos las variedades integrales.



# Ensalada de espinacas con fresas

Colesterol ● \*Hipertensión ● \*\*Celiacos ●

\*Sustituir sal por hierbas / \*\*Comprobar en la etiqueta que la mostaza no lleva gluten



10 min

Dificultad: Baja

ÉSTA ES UNA RECETA MUY RÁPIDA, IDEAL SI TENEMOS POCO TIEMPO PARA PREPARARLA. EN UN MOMENTO TENDREMOS A PUNTO PARA LLEARNOS UNA SANA Y ORIGINAL ENSALADA.

## Ingredientes

(1 persona)

- Media bolsa de espinacas frescas,
- 5 tomates tipo cherry,
- 5 fresones,
- 1 cucharada de parmesano,
- 1 cucharada de piñones,
- 1 limón,
- 1 cucharada pequeña de mostaza,
- 1 cucharada de aceite de oliva,
- 1 cucharada de vinagre,
- 1 pizca de sal

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 364,8 kcal
- PROTEÍNAS: 10 g
- LÍPIDOS: 23,8 g
- HIDRATOS: 15 g
- FIBRA: 4,5 g

## Nutrientes y beneficios

FRESAS: son frutas con bajo contenido en hidratos de carbono si se comparan con otras. Bajas en calorías, su característica principal es su alto contenido en vitamina C, superior incluso al de los cítricos.

1 Llenar el "táper" hasta la mitad de espinacas frescas, limpias y cortadas. Añadir 5 tomates cherry, cortados por la mitad, y 5 fresones troceados.

2 Sofreír 1 cucharada de piñones hasta que estén dorados y añadirlos a la ensalada, junto con una cucharada de virutas de queso parmesano.

3 Mezclar una cucharada de aceite de oliva, una cucharada pequeña de mostaza y el zumo del limón con la batidora. Aliñar la ensalada con la vinagreta y una pizca de sal.

## A tener en cuenta

La temporada de las fresas va desde el mes de marzo hasta casi el mes de julio. Las fresas están entre los alimentos considerados alérgenos, por lo que personas que presentan intolerancia a esta fruta y los niños muy pequeños deben evitar esta receta.



# Bocaditos de bacalao al punto de sal

Colesterol ● Hipertensión ● Celiacos ●

UN ENTRANTE FRESCO Y NUTRITIVO, CON UNA EQUILIBRADA COMBINACIÓN DE PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES. ES FÁCIL DE TRANSPORTAR PARA LLEVARLO AL TRABAJO.



30 min

Dificultad: Media

## Ingredientes

(4 personas)

500 g de bacalao salado,  
1 manojo de cebollas tiernas,  
3 tomates,  
2 pimientos verdes o rojos,  
200 g de aceitunas negras,  
3 cucharadas de aceite  
de oliva

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 386,3 kcal  
PROTEÍNAS: 26,2 g  
LÍPIDOS: 23,5 g  
HIDRATOS: 12,7 g  
FIBRA: 5,2 g



**1** Desalar el bacalao (desmenuzado y sin espinas), dejándolo en remojo la noche anterior en un lugar fresco. Cambiar el agua al menos dos veces. Escurrirlo bien para quitarle todo el agua.

**2** Cortar las cebollas y el pimiento a tiras y el tomate a dados.

**3** Mezclar todos los ingredientes con el pescado y aliñar con aceite de oliva y sal. Dejar reposar en la nevera durante 24 horas. Antes de servir, decorar con aceitunas negras.

## ¿Sabías que...?

Se pueden colocar los ingredientes por capas en un molde y dejarlo reposar en la nevera. Volcarlo en un plato y presentarlo en porciones.

## Nutrientes y beneficios

**BACALAO:** pescado blanco con bajo contenido de grasa. Almacena su grasa en el hígado, empleado para fabricar aceite de pescado. Alto contenido en sodio, similar a las conservas de pescado o a los quesos.

# Merluza con salsa suave de piquillos

Colesterol ● Hipertensión ● Celiacos ●



40 min

Dificultad: Media

INCLUIR ESTA RECETA EN LAS COMIDAS QUE LLEVAMOS AL TRABAJO ES UNA BUENA MANERA DE CONSUMIR MÁS PESCADO Y MEJORAR ASÍ NUESTRA ALIMENTACIÓN.

## Ingredientes

(2 personas)

- 1/2 litro de caldo de pescado,
- 1 cebolla,
- 150 g de pimientos del piquillo,
- 4 filetes de merluza,
- 1 cucharada de harina,
- 1 cucharada de aceite de oliva

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 206 kcal
- PROTEÍNAS: 23,8 g
- LÍPIDOS: 1,1 g
- HIDRATOS: 2,9 g
- FIBRA: 1 g

## Nutrientes y beneficios

**MERLUZA:** es un pescado blanco con bajo contenido graso y, por lo tanto, poco calórico, rico en vitaminas del grupo B. Tiene un contenido medio en fósforo (presente en huesos y dientes), magnesio y potasio (para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular).

**1** Picar la cebolla y rehogarla en una sartén hasta que esté dorada. Añadir los pimientos del piquillo cortados a trozos y rehogarlo todo junto. Incorporar una cucharada de harina y el caldo de pescado. Hervir y dejar reducir a fuego lento, pasar luego por la batidora.

**2** Salar la merluza y freírla en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Secar con un papel absorbente.

**3** En una bandeja de horno, colocar la merluza y la salsa de piquillo encima. Hornear a fuego medio-alto durante 15 minutos.

## ¿Sabías que...?

El pimiento del piquillo es un tipo de pimiento producido en la localidad española de Lodosa. Suele prepararse al horno, y en la mayoría de los casos se encuentra envasado.

# Pollo guisado a la cerveza

Colesterol ● \*Hipertensión ● Celiacos ●

\*Sustituir sal por hierbas

SE TRATA DE UN PLATO NUTRICIONALMENTE MUY COMPLETO, AL QUE LA CERVEZA LE DA UN SABOR ÚNICO. ADEMÁS, ES FÁCIL DE PREPARAR Y TRANSPORTAR.



35 min

Dificultad: Media

## Ingredientes

(2 personas)

- 2 muslos de pollo,
- 1 botella de cerveza de 1/2 litro,
- 1 cebolla,
- 2 ajos,
- 1 patata grande,
- 50 g de guisantes,
- 2 hojas de laurel,
- una pizca de sal,
- una pizca de pimienta

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 315 kcal  
 PROTEÍNAS: 19,2 g  
 LÍPIDOS: 8 g  
 HIDRATOS: 20,7 g  
 FIBRA: 2,1 g

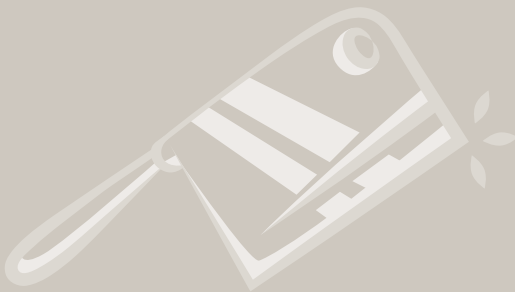
- 1 Salpimentar los muslos y marcarlos en una sartén de paredes altas o una cazuela con aceite de oliva. Pelar los ajos y añadirlos enteros. Añadir la cebolla picada y bajar el fuego.
- 2 Limpiar, pelar y cortar las patatas a rodajas y añadirlas a la cazuela. Cuando empiecen a dorarse, añadir la cerveza.
- 3 Cuando la patata ya casi esté cocida, añadir los guisantes y el laurel. Cocer a fuego lento unos 20 minutos.

## A tener en cuenta

La cerveza pierde todo su alcohol durante la cocción. Esta receta se recomienda incluso a las personas que no pueden consumirlo.

## Nutrientes y beneficios

**CEBOLLA:** bajo valor calórico y elevado contenido en fibra, mejora el tránsito intestinal. Es rica en compuestos azufrados, responsables de su sabor picante, que actúan sobre las vías respiratorias, mejorando la expectoración. Alto aporte de potasio y baja en sodio, es un alimento diurético.





# RECETAS

## *para niños y jóvenes*

La alimentación es básica para el pleno desarrollo físico e intelectual en las etapas de crecimiento. Las carencias nutricionales pueden producir serias alteraciones, que pueden llegar a ser, en ciertos casos, irreversibles.

Además, es en estas etapas de la vida cuando se consolidan las bases de la conducta alimentaria, por lo que la alimentación adquiere una dimensión más allá de los parámetros biológicos. Es el periodo de aprender a conocer y apreciar los alimentos, lo que permite fomentar el principio de la variedad alimentaria, condición imprescindible para poder mantener un equilibrio en la dieta. Por ello, es fundamental la

habilidad e imaginación de los padres en la composición y presentación de los platos. Las recetas que se exponen a continuación no incluyen el semáforo alimentario de esta guía, ya que la alimentación infantil debe ser muy variada y completa y, salvo excepciones (como en casos de intolerancia al gluten), patologías como la hipertensión, el exceso de colesterol o la diabetes suelen manifestarse en edad más adulta.

# Caracolas rellenas de espinacas



75 min

Dificultad: Baja

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA PARA HACER QUE LOS NIÑOS COMAN VERDURA? UNA FORMA ES ACOMPAÑARLA DE PASTA, COMO ES EL CASO DE ESTAS CARACOLAS, MUY NUTRITIVAS.

## Ingredientes

(4 personas)

- 20 caracolas gigantes,
- 1 cucharada de aceite de oliva,
- 1 cebolla picada,
- 500 g de espinacas picadas,
- 750 g de queso (se recomienda la variedad ricotta),
- 50 g de queso (se recomienda la variedad emmental),
- 1/2 taza de queso rallado (se recomienda la variedad parmesano),
- 250 g de salsa de tomate envasada

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 416,4 kcal
- PROTEÍNAS: 14 g
- LÍPIDOS: 5,6 g
- HIDRATOS: 74,4 g
- FIBRA: 7,2 g

## A tener en cuenta

La ricotta se obtiene del suero de la leche y tiene un alto contenido en proteínas y calcio, a la vez que tiene menos grasa que la mayoría de los quesos.

**1** Cocer la pasta hasta que esté al dente y escurrirla. Calentar el aceite en una cacerola y añadir la cebolla. Remover durante 3 minutos y agregar las espinacas hasta que su volumen haya menguado. Seguidamente, añadir la ricotta.

**2** Colocar la mezcla con cuidado dentro de las caracolas y espolvorearlas con queso parmesano. Ponerlas bajo el grill en una fuente y dejar cocer a fuego medio durante 3 minutos hasta que estén ligeramente doradas.

**3** Verter la salsa de tomate en un cazo y remover a fuego alto durante 1 minuto. Verter la salsa encima de las caracolas y servir.

## Nutrientes y beneficios

**ESPINACAS:** son diuréticas y muy ricas en fibra. Poseen propiedades antioxidantes y su aporte calórico es mínimo. Tienen gran cantidad de nutrientes y son muy recomendables en la alimentación de niños y adolescentes.

# Tarta de guisantes y champiñones

ESTA RECETA COMBINA LOS HIDRATOS DE CARBONO DEL HOJALDRE Y LOS GUI SANTES CON LAS PROTEÍNAS DE LA LECHE Y EL QUESO. SORPRENDE POR SU FORMA DE TARTA.



35 min

Dificultad: Baja

## Ingredientes

(4 personas)

- 150 g de masa de hojaldre congelada,
- 250 g de guisantes,
- 100 g de queso rallado,
- 6 cucharadas de nata líquida,
- 3 cucharadas de harina,
- 1 litro de leche,
- 3 cucharadas de mantequilla,
- 100 g de champiñones,
- pimienta blanca,
- una pizca de sal,
- 4 cucharadas de aceite de oliva

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 780 kcal
- PROTEÍNAS: 15,3 g
- LÍPIDOS: 56,5 g
- HIDRATOS: 41,3 g
- FIBRA: 3 g

## De temporada

Las mejores estaciones para consumir guisantes son primavera y otoño.

**1** Forrar un molde con la masa y espolvorearla con queso rallado en la base y las paredes, presionando con los dedos. Reservar en la nevera.

**2** Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas. Saltearlos en una sartén con aceite. En otra sartén, mezclar la harina con la mantequilla y la sal, calentar 5 minutos y añadir la leche y la pimienta sin dejar de remover.

**3** Añadir los guisantes, los champiñones y la nata. Remover 5 minutos más. Precalentar el horno a 200°. Verter el contenido de la sartén encima de la masa y hornear durante 20 minutos.

## Nutrientes y beneficios

**GUISANTES:** son una buena fuente de proteínas, minerales y fibras. En esta receta sus propiedades se suman a las vitaminas y los minerales de los champiñones y las proteínas de la leche. El resultado es un plato muy completo.

# Bonito a la plancha con verduras



25 min

Dificultad: Baja

ESTE PLATO ES RICO EN CALCIO Y EN OTROS MINERALES, IDEAL PARA LA ETAPA DE CRECIMIENTO. ACOMPAÑÁNDOLO CON VERDURAS DE TEMPORADA, AÑADIMOS NUTRIENTES SIN AGREGAR GRASA.

## Ingredientes

(4 personas)

600 g de bonito,

2 cucharadas de aceite de oliva,

1/2 limón,

1 diente de ajo,

1 ramita de perejil,

una pizca de sal

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 247,8 kcal

PROTEÍNAS: 37,2 g

LÍPIDOS: 10,5 g

HIDRATOS: 0,41 g

FIBRA: 0,4 g



## Nutrientes y beneficios

**BONITO:** como el resto de los pescados, es una buena fuente de proteínas y posee cantidades diversas de minerales y vitaminas. Destaca por su aporte de vitamina B12, en cantidad superior a muchos pescados y carnes.

**1** Picar el ajo y el perejil. Mezclarlos en un bol con el zumo de limón, el aceite y la sal.

**2** Poner la mezcla en un plato y colocar el bonito encima. Darle la vuelta un par de veces para que se empape bien por ambas caras. Dejar reposar así durante 2 horas, para que el bonito se impregne bien de los sabores del adobo.

**3** Retirar el pescado del adobo dejándolo escurrir bien. Luego, dorarlo 5 minutos por ambos lados en una plancha o sartén antiadherente bien caliente, con unas gotas de aceite. Salar moderadamente por ambas caras.

## ¿Sabías que...?

El bonito es uno de los pescados que menos dificultades presenta a la hora de ofrecérselo a los niños, gracias a la consistencia de su carne y la gran variedad de platos de los que puede formar parte.



# Hamburguesa a la plancha

LA CARNE DE TERNERA APORTA GRAN CANTIDAD DE PROTEÍNAS (20 GRAMOS POR 100 DE CARNE) NECESARIAS PARA EL CRECIMIENTO Y LA REGENERACIÓN DE TEJIDOS DEL CUERPO.



30 min

Dificultad: Baja

## Ingredientes

(4 personas)

700 g de carne de ternera picada,  
50 g de cebolla,  
1 huevo,  
2 cucharadas de pan rallado,  
4 cucharadas de aceite de oliva,  
2 patatas,  
unas hojas de lechuga,  
pimienta negra,  
sal

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 342,8 kcal

PROTEÍNAS: 39,1 g

LÍPIDOS: 16,8 g

HIDRATOS: 8,7 g

FIBRA: 0,5 g

## ¿Sabías que...?

Si se desea facilitar la digestión de este plato, se puede utilizar carne blanca como la de pollo o pavo para preparar unas deliciosas hamburguesas.

1 Poner la carne de ternera picada en un bol y sazonarla con sal y pimienta. Pelar y picar la cebolla.

2 Añadir la cebolla picada, incorporar el huevo batido y el pan rallado. Mezclar bien todos los ingredientes.

3 Repartir la mezcla en 4 partes y formar las cuatro hamburguesas. Rociarlas con aceite y dorarlas en la plancha 4 minutos por un lado y 4 minutos por el otro. Las hamburguesas se pueden acompañar con patatas fritas y unas hojas de lechuga variadas.

## Nutrientes y beneficios

**TERNERA:** su aporte de hierro es interesante para las personas que tengan anemia, pues es uno de los alimentos más ricos en este mineral. Dependiendo de la edad del animal y de la parte que se consuma existen notables diferencias en su aporte nutricional. A igualdad de peso, la carne de ternera joven contiene menos grasa y, por tanto, menos calorías que la carne de vacuno mayor.

# Creps de doble pescado y crema



40 min

Dificultad: Baja

ESTE PLATO DE COLORES VIVOS SORPRENDERÁ A LOS JÓVENES MIENTRAS COMEN UNA COMBINACIÓN DE PESCADO AZUL Y BLANCO RICA EN ÁCIDOS GRASOS SALUDABLES Y PROTEÍNAS.

## Ingredientes

(4 personas)

200 g de bacalao fresco,  
200 g de salmón ahumado,

1 cebolleta,

2 dientes de ajo,

400 ml de leche,

2 cucharadas de harina,

6 cucharadas de

aceite de oliva,

una pizca de sal,

perejil,

3 huevos,

1/2 litro de salsa bechamel

(En la página 18 se explica cómo preparar la salsa bechamel y los ingredientes necesarios)

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 623,7 kcal

PROTEÍNAS: 33,6 g

LÍPIDOS: 36,8 g

HIDRATOS: 37,1 g

FIBRA: 1,8 g

## ¿Sabías que...?

Para mantener calientes las creps antes de montarlas, conservarlas envueltas en papel de aluminio.

**1** Preparar la masa de las creps con los huevos, sal, harina y leche. Batir la masa y cocerla en forma de tortitas en una sartén con mantequilla.

**2** Picar la cebolleta y un diente de ajo y dorarlos en aceite. Cuando tengan color, agregar la bechamel. Cocer durante 10 minutos.

**3** Cortar el bacalao y el salmón a dados. Picar un diente de ajo y dorarlo en una sartén con aceite. Agregar los dados de pescado y saltearlos. Montar las creps al gusto y servir las con la salsa bechamel.

## Nutrientes y beneficios

**SALMÓN:** contiene vitaminas A y D. La A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. La D regula los niveles de calcio en la sangre y favorece su absorción y fijación en los huesos.

# Galletas crujientes de avena

UNA BUENA MERIENDA ES MÁS COMPLETA SI LE AÑADIMOS CEREALES. EN EL CASO DE ESTAS GALLETAS, INCORPORAMOS LA AVENA, QUE ES MUY RICA EN FÓSFORO.



30 min

Dificultad: Baja

## Ingredientes

(4 personas)

115 g de mantequilla,  
1 taza de azúcar (se recomienda que sea moreno),  
2 huevos,  
1 taza de harina,  
1/2 taza de copos de avena,  
1 cucharada pequeña de levadura

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 800 kcal  
PROTEÍNAS: 9,8 g  
LÍPIDOS: 115 g  
HIDRATOS: 50,7 g  
FIBRA: 2,5 g

## Nutrientes y beneficios

**AVENA:** aparte del fósforo, es rica en hidratos de carbono, minerales, vitaminas y fibra.

La avena, junto con el resto de ingredientes, proporcionará a los más pequeños mucha energía.

**1** Batir los huevos e ir incorporando el azúcar hasta conseguir una masa homogénea. Fundir la mantequilla y añadirla a la mezcla de los huevos y el azúcar.

**2** Tamizar la harina e incorporarla poco a poco junto con la levadura. Seguidamente, añadir los copos de avena.

**3** Con la ayuda de una cuchara, colocar la mezcla en una fuente previamente untada con mantequilla, dejando espacio entre galleta y galleta. Hornear 10 minutos.



## A tener en cuenta

Hacer repostería en casa es una buena manera para que los más pequeños puedan comer dulces que no sean industriales, ya que éstos contienen grasas denominadas "trans", que conviene evitar. Además, es una forma de iniciar a los niños en la cocina sin peligro, consiguiendo que ellos mismos hagan la mezcla.



# RECETAS

## *para personas mayores*

Con los años aparecen cambios en los sistemas y estructuras orgánicas que predisponen a una mayor fragilidad corporal. En consecuencia, las personas mayores disminuyen su gasto energético, circunstancia a la que se suma un menor nivel de actividad física. El resultado suele ser una disminución de la ingesta global por la menor demanda en las necesidades diarias de energía. Por ello, es muy importante mantener una alimentación saludable a fin de disminuir el riesgo de los trastornos y las enfermedades que son más frecuentes en esta etapa de la vida. Asimismo, la disminución de las ingestas, que habitualmente aparece con la edad, obliga a estimular el apetito con recetas que resulten apetecibles y gratificantes. La combinación de una dieta adecuada con la práctica regular de actividad física adaptada a las circunstancias personales es la mejor garantía para poder disfrutar de un envejecimiento saludable.

# Cremoso de calabaza y puerro

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas



30 min

Dificultad. Baja

LA CALABAZA Y EL PUERRO SON VERDURAS MUY SALUDABLES A CUALQUIER EDAD Y, DE MANERA ESPECIAL, RESULTAN MUY ADECUADAS PARA LOS MAYORES POR SU FÁCIL DIGESTIÓN.

## Ingredientes

(4 personas)

Media calabaza,

1 patata,

1 puerro,

1 nuez de mantequilla,

1 pizca de sal,

1 pizca de pimienta,

1 litro y medio de agua,

2 cucharadas de aceite

de oliva

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 152 kcal

PROTEÍNAS: 2,8 g

LÍPIDOS: 10,3 g

HIDRATOS: 9,9 g

FIBRA: 4,2 g

1 Limpiar y cortar la calabaza sin piel ni semillas. Limpiar y cortar el puerro.

2 En una cazuela, poner un poco de aceite de oliva y rehogar ligeramente el puerro. Añadir la calabaza y la patata. Salpimentar y cubrir las verduras con agua salada hirviendo.

3 Dejar cocer 20 minutos. Añadir la nuez de mantequilla y triturar hasta obtener una crema suave.

## ¿Sabías que...?

La calabaza tiene un alto contenido en fibra, siendo un alimento con un gran poder laxante.

## Nutrientes y beneficios

**CALABAZA:** es muy rica en minerales como el calcio y el magnesio, nos aporta vitamina A, C, B6 y antioxidantes. Está formada por un 90% de agua, por lo que tiene pocas calorías.



# Mezcla de verdes con sardinas

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●

ADEMÁS DE APORTAR ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES, LAS SARDINAS NOS BRINDAN VITAMINA D, NECESARIA PARA EL MANTENIMIENTO DE LOS HUESOS.



1 semana - 30 min  
Dificultad: Baja

## Ingredientes

(2 personas)

- 4 sardinas frescas,
- 2 tomates,
- 1 bolsa de mezcla de lechugas,
- 2 dientes de ajo,
- 4 cucharadas de aceite de oliva,
- 2 cucharadas de vinagre,
- 1 pizca de pimienta,
- 2 hojas de laurel,
- 4 hojas de estragón,
- 1 pizca de azúcar,
- 1 chalota

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 200 kcal  
PROTEÍNAS: 11,8 g  
LÍPIDOS: 14 g  
HIDRATOS: 6,7 g  
FIBRA: 1,8 g

## De temporada

En verano es cuando más abundan las sardinas y cuando tienen mejor sabor.

- 1 Comprar unas sardinas muy frescas y pedir al pescadero que las deje limpias y abiertas. Congelarlas durante 3 ó 4 días.
- 2 Picar muy fina la chalota, mezclarla con el estragón, la pimienta, el azúcar, el vinagre, el laurel y el aceite. Poner una capa de sardinas con la piel hacia abajo y regarlas con el adobo. Cubrir con papel film y dejar macerar en la nevera 3 ó 4 días.
- 3 Preparar una ensalada con los tomates y la mezcla de lechugas y poner las sardinas encima.

## Nutrientes y beneficios

**SARDINAS:** pescado azul con alto contenido de grasas "buenas". Aportan mucho calcio. Si se consumen en lata, al comerlos la espina, aportan también fósforo. Las sardinas frescas, junto con el boquerón, el arenque, la pescadilla, el salmón, el bacalao... pueden contener anisakis, un parásito que afecta sobretodo el tracto gastrointestinal. Las larvas del anisakis se destruyen mediante la congelación, por eso es preciso congelar el pescado durante más de 24 horas a una temperatura de -20°C.

# Hojaldre de verduras al horno

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas



30 min

Dificultad: Baja

PREPARAR LA VERDURA EN FORMA DE PASTEL SIEMPRE TIENE UN RESULTADO AGRADECIDO. LAS ACELGAS SON UN LAXANTE MUY EFICAZ, IDEAL PARA CASOS DE ESTREÑIMIENTO.

## Ingredientes

(4 personas)

- 1 masa de hojaldre,
  - 1 kg de hojas de acelga,
  - 2 huevos cocidos,
  - 1 cucharada pequeña de orégano
  - 1/2 litro de salsa bechamel
- (En la página 18 se explica cómo preparar la salsa bechamel y los ingredientes necesarios)*

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 425,5 kcal
- PROTEÍNAS: 15,6 g
- LÍPIDOS: 20,3 g
- HIDRATOS: 25,2 g
- FIBRA: 10 g

1 Agregar a la bechamel las acelgas, los huevos cocidos picados y el orégano.

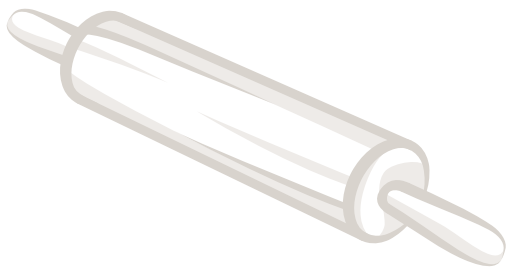
2 Colocar la masa de hojaldre en un molde con la mezcla por encima e introducir en el horno a 180° durante unos 50 minutos.

## De temporada

Las acelgas se pueden consumir durante todo el año, pero la mejor época es otoño e invierno.

## Nutrientes y beneficios

ACELGA: es diurética (por su abundante contenido en agua y potasio) y laxante (por su riqueza en fibra). En su composición destaca el beta-caroteno, un poderoso antioxidante que contribuye a retrasar el envejecimiento de las células. Además, es una verdura refrescante y digestiva.





# Pollo al horno con variedad de frutas

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas

LA GUARNICIÓN DE FRUTAS, FUENTE DE FIBRA Y NUMEROSAS VITAMINAS, HACE DE ESTE POLLO UN PLATO LIGERO A LA VEZ QUE FESTIVO. ADEMÁS ES MUY FÁCIL DE DIGERIR.



80 min

Dificultad: Alta

## Ingredientes

(6 personas)

- 1 pollo,
- 3 dientes de ajo,
- 1 manzana,
- 10 ciruelas pasas,
- 8 orejones,
- 50 g de uvas pasas,
- 2 vasos de caldo,
- 1 cucharada de maicena,
- 12 chalotas,
- 3 cucharadas de aceite de oliva,
- 1 pizca de sal,
- 1 pizca de pimienta molida (se recomienda que sea negra)

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 500 kcal
- PROTEÍNAS: 14,9 g
- LÍPIDOS: 31,6 g
- HIDRATOS: 36,8 g
- FIBRA: 7,4 g

- 1 Limpiar, deshuesar y salpimentar el pollo. Rellenarlo con la manzana, los orejones, las uvas pasas, las ciruelas y los ajos. Coserlo con hilo de bridar.
- 2 Colocar el pollo en una fuente, verter el aceite y el caldo. Introducir en el horno a 180° durante unos 50 minutos. Pelar las cebollas y saltearlas a fuego suave en una sartén con un poco de aceite.
- 3 Una vez hecho el pollo, ligar el caldo restante con la maicena. Servir cortado en láminas con las chalotas a ambos lados.

## A tener en cuenta

Para deshuesar el pollo se recomienda consultar en el comercio donde se compre.

## Nutrientes y beneficios

**OREJONES, PASAS Y CIRUELAS:** pueden considerarse un concentrado de vitaminas, nutrientes y minerales. Además, son muy ricas en fibra y favorecen el tránsito intestinal.

# Coca de verduras con queso de Mahón

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas



60 min

Dificultad: Media

MUY PARECIDA A LA PIZZA ITALIANA, ESTA COCA ES DIETÉTICAMENTE MUY EQUILIBRADA, YA QUE INCORPORA PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD PROCEDENTES DEL QUESO.

## Ingredientes

(4 personas)

- 400 g de harina,
- 1/2 litro de agua,
- 3 cucharadas de aceite de oliva,
- 1 kg de puerros,
- 2 pimientos verdes,
- 100 g de queso (se recomienda que sea tipo Mahón),
- 1/2 sobre de levadura,
- 1 pizca de sal,
- 1 pizca de pimienta

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 522,5 kcal
- PROTEÍNAS: 17,7 g
- LÍPIDOS: 32 g
- HIDRATOS: 74,4 g
- FIBRA: 9,8 g

1 Mezclar en un cuenco harina, sal, levadura y aceite. Amasar. Formar una bola y estirla sobre una superficie enharinada. Nuevamente hacer una bola y taparla con un trapo de cocina limpio durante 15 minutos.

2 Cortar a rodajas los puerros y los pimientos, salpimentarlos y rehogarlos. Extender la masa en un molde engrasado. Meter 15 minutos en el horno a 180°.

3 Esparcir los puerros y los pimientos encima de la masa. Añadir el queso y volver a introducirla 10 minutos en el horno a 130°.

## Nutrientes y beneficios

**QUESO:** aunque ningún alimento es completo por sí solo, la leche y sus derivados son los que se encuentran más cerca de serlo, ya que proporcionan una gran cantidad y variedad de nutrientes. El queso es básico para niños, mujeres en etapa de menopausia y deportistas.

## ¿Sabías que...?

Para hacer una variación de la coca, se puede incorporar media cebolla muy picada y un poco de atún en conserva.

# Salmonetes con salsa de naranja

Colesterol ● Diabetes ● \*Hipertensión ●

\*Sustituir sal por hierbas

EL PESCADO AZUL, COMO EL SALMONETE, ES RICO EN ÁCIDO LINOLÉNICO, DE LA SERIE OMEGA 3, MUY IMPORTANTE PARA PREVENIR PROBLEMAS CARDIOVASCULARES.



30 min

Dificultad: Alta

## Ingredientes

(4 personas)

4 salmonetes,  
zumo de 2 naranjas,  
la cáscara de una naranja,  
zumo de 1/2 limón,  
1 puerro,  
1 cucharadita de maicena,  
14 cucharadas soperas de  
aceite de oliva,  
1 pizca de sal

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 494,6 kcal

PROTEÍNAS: 28,9 g

LÍPIDOS: 39,1 g

HIDRATOS: 6,2 g

FIBRA: 0,58 g

## Nutrientes y beneficios

**SALMONETE:** pescado de bajo contenido calórico, rico en vitaminas, minerales, fibra y sustancias con acción antioxidante que retrasa el envejecimiento de las células.

- 1 Limpiar bien de espinas los salmonetes. Salarlos y pasarlos por la sartén con un chorro de aceite.
- 2 Rehogar la cáscara de la naranja cortada en tiras en el mismo aceite, añadir el zumo de naranja, el de limón y la maicena. Cocer a fuego lento 5 minutos.
- 3 Aliñar los salmonetes con la salsa y acompañar con el puerro, salteado previamente en una sartén.

## ¿Sabías que...?

Se debe evitar, siempre que sea posible, que en las tiras de la cáscara de naranja queden restos de albedo blanco, ya que es muy amargo. La temporada de las naranjas es de enero a mayo.



# Gelatina verde de kiwi con algas

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●



30 min

Dificultad: Baja

LA GELATINA ES UNA MANERA ORIGINAL DE COMER FRUTA. UTILIZANDO EL ALGA AGAR AGAR EVITAMOS LOS COMPONENTES QUÍMICOS DE LA GELATINA EN SOBRE.

## Ingredientes

(4 personas)

- 1 sobre de alga Agar Agar (en tiendas y supermercados de productos naturales),
- 300 ml de zumo de naranja,
- 200 ml de zumo de piña,
- 1 cucharada grande de azúcar moreno,
- 3 kiwis,
- 2 rodajas de piña natural

## Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 149,5 kcal
- PROTEÍNAS: 2 g
- LÍPIDOS: 1,3 g
- HIDRATOS: 31 g
- FIBRA: 3,35 g

- 1 Cortar los kiwis y la piña a rodajas y trozos medianos. Colocarlos en un molde de preparar pasteles cuidando la presentación.
- 2 Poner en un cazo al fuego el zumo de la naranja y de la piña con el azúcar moreno. Cuando empiece a hervir, añadir el alga Agar Agar y cocer durante 2 minutos aproximadamente.
- 3 Verter los zumos en el molde con la fruta y dejar enfriar en la nevera hasta que cuaje.

## ¿Sabías que...?

Se puede utilizar cualquier fruta de temporada en la preparación del pastel. También queda bueno con fresas y zumo de limón en lugar del de piña.

## Nutrientes y beneficios

PIÑA Y NARANJA: aportan vitamina C, sales minerales y líquidos que ayudarán a mantener una buena hidratación.

# Manzanas con sorpresa dulce

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●

ESTE POSTRE CON SORPRESA APORTA LA ENERGÍA Y EL SABOR DE LOS FRUTOS SECOS, ASÍ COMO LAS PROPIEDADES HIDRATANTES DE LA MANZANA Y LA FRUTA EN GENERAL.



50 min  
Dificultad: Alta

## Ingredientes

(4 personas)

4 manzanas Golden,  
2 cucharadas de pistachos,  
2 cucharadas de almendras  
trituradas,  
2 cucharadas de miel

## Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 515,1 kcal  
PROTEÍNAS: 22,4 g  
LÍPIDOS: 36,2 g  
HIDRATOS: 24,9 g  
FIBRA: 3,4 g



- 1 Calentar el horno a 200°. Lavar bien las manzanas y sacarles el corazón.
- 2 Preparar una mezcla con las almendras, los pistachos y la miel e introducirla dentro de las manzanas. Meter en el horno durante 30 minutos.
- 3 Sacar del horno y servir de inmediato para evitar que las manzanas se desinflen. Retirar la salsa que queda al fondo y regarlas con ella.

## De temporada

Aunque se encuentran manzanas Golden todo el año, su recolección en los campos de nuestro país se realiza entre septiembre y octubre.

## Nutrientes y beneficios

**MIEL:** es un edulcorante natural. Su concentración en azúcares la convierte en un alimento calórico. Una cucharada de miel ejerce una suave acción expectorante y antitusígena y alivia la irritación de garganta. Por su suave acción laxante, se recomienda como sustituta del azúcar en caso de estreñimiento.

# NUEVOS ALIMENTOS

## *nuevos hábitos*

EN LA ACTUALIDAD HAN APARECIDO NUEVOS PRODUCTOS CON NUTRIENTES AÑADIDOS QUE APORTAN SABORES NOVEDOSOS A LAS COMIDAS, A LA VEZ QUE ENRIQUECEN NUESTRA DIETA CON SUS PROPIEDADES SALUDABLES.

### *Alimentos funcionales*

Encontramos multitud de productos que contienen elementos nutrientes: galletas con ácidos grasos añadidos, lácteos con suplemento de calcio; cereales y zumos con Omega 3... Estos alimentos enriquecidos contribuyen a mantener o mejorar nuestro estado de salud y bienestar. Sin embargo, su consumo debe combinarse con una dieta equilibrada.

**Lácteos con suplemento de calcio:** indicados para mujeres con riesgo de padecer osteoporosis o durante la menopausia. Se recomienda para los niños en edad de crecimiento.



**Galletas, cereales y zumos con omega 3:** el Omega 3 es un ácido graso indicado para prevenir problemas cardiovasculares.

**Alimentos enriquecidos con retinol:** la vitamina A, se encuentra de forma natural en alimentos como el hígado, la zanahoria o el queso graso y es indispensable, por ejemplo, para la vista.



# Suplementos dietéticos para mejorar los niveles de colesterol

Encontramos en el mercado una innumerable oferta de nutrientes y suplementos dietéticos a los que se atribuye un efecto beneficioso sobre los niveles de grasa de la sangre y para la salud cardiovascular. Los estudios muestran que algunos de ellos tienen algún efecto parcial sobre la tensión arterial o el colesterol, pero ninguno ha demostrado efectos en la disminución en la mortalidad cardiovascular.

**La soja:** se encuentra en yogures, postres, leche... Legumbre perteneciente a la familia de la judía, rica en proteínas (12 veces más que la leche), más baja en grasa que la carne y posee nutrientes que mejoran el sistema circulatorio y nervioso. Previene el estreñimiento y es ideal para celíacos, alérgicos a la lactosa y diabéticos.



**Yogures, leche y margarinas enriquecidas con esteroles:** los esteroles derivados de plantas tienen una estructura química similar a la del colesterol. Se cree que el mecanismo por el que los esteroles disminuyen el colesterol es porque inhiben su absorción.

**La fibra:** las fibras solubles, por ejemplo, en derivados de la avena también contribuyen a reducir el nivel de colesterol “malo”. Además, ayudan a mejorar el tránsito intestinal.



**Nueces:** también se ha evidenciado que las dietas con nueces, ricas en ácidos grasos poliinsaturados, tienen beneficio en el control de lípidos o grasas en la sangre, con lo cual son adecuadas para disminuir el colesterol.



# ÍNDICE

AQUÍ ENCONTRARÁS TODAS LAS RECETAS DEL LIBRO ORGANIZADAS ALFABÉTICAMENTE Y SEGÚN LOS GRUPOS DE POBLACIÓN Y SITUACIONES.

---

## *Recetas para todos*

### RECETAS PARA ESTAR BIEN

Cazuela de espinacas y huevos	18
Compota de manzana y pera dulce	27
Cordero con verduras y crema de yogur	22
Crema suave de puerros y patatas	15
Dorada con espárragos verdes	21
Ensalada de pasta con naranja y queso	16
Flan de requesón con piñones	25
Guiso verde de habas de soja	19
Mero horneado en su jugo	24
Muslo de pollo con verduras	23
Pastel combinado de dátiles y nueces	26
Sopa aromática y cremosa al hinojo	17
Templado de lentejas con jamón	20

### PARA LLEVAR AL TRABAJO

Arroz clásico tres delicias	29
Bocaditos de bacalao al punto de sal	31
Ensalada de espinacas con fresas	30
Merluza con salsa suave de piquillos	32
Pollo guisado a la cerveza	33

## *Recetas para niños y jóvenes*

Bonito a la plancha con verduras	38
Caracolas rellenas de espinacas	36
Creps de doble pescado y crema	40
Galletas crujientes de avena	41
Hamburguesa a la plancha	39
Tarta de guisantes y champiñones	37

## *Recetas para personas mayores*

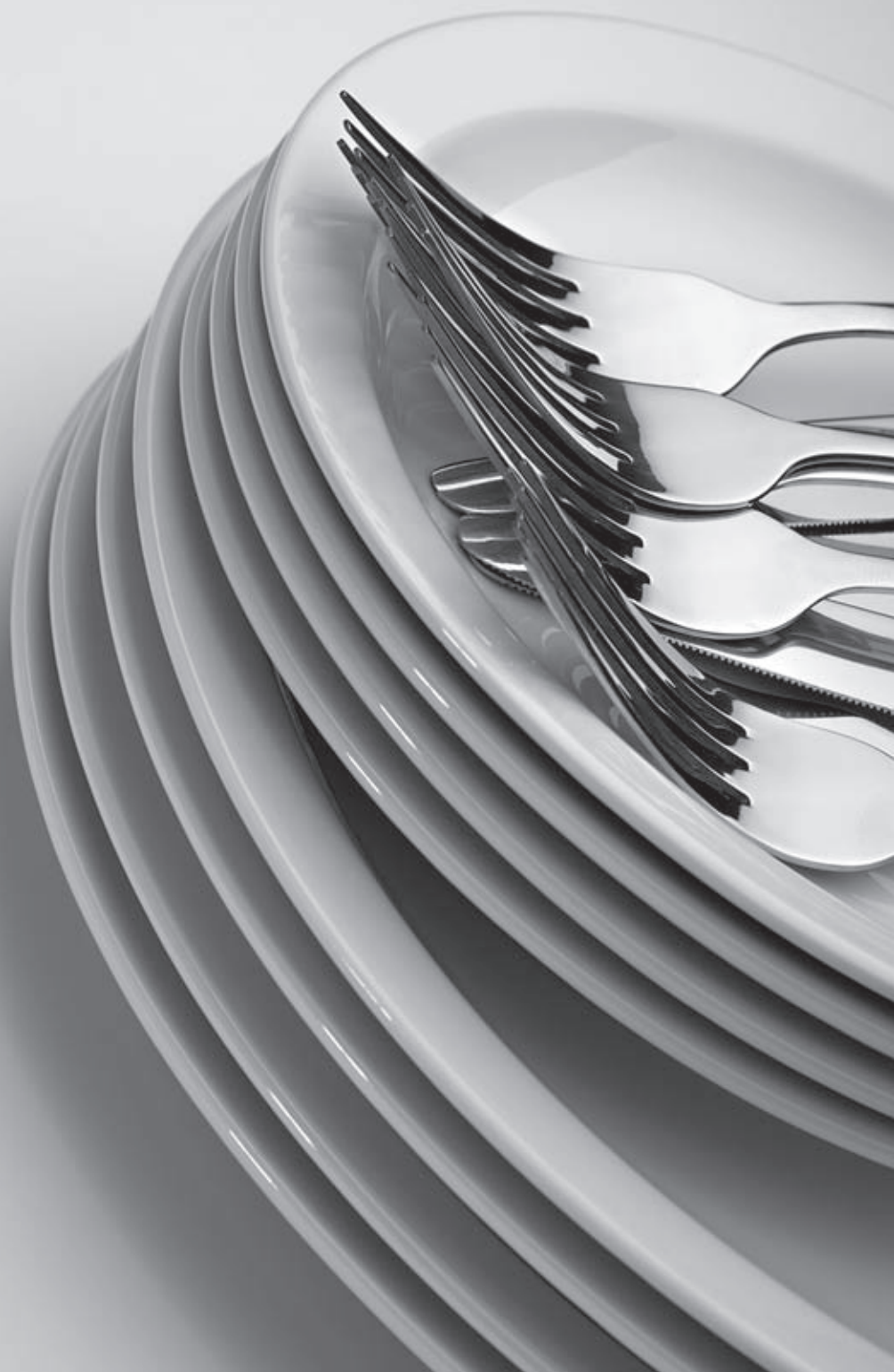
Coca de verduras con queso de Mahón	48
Cremoso de calabaza y puerro	44
Gelatina verde de kiwi con algas	50
Hojaldre de verduras al horno	46
Manzanas con sorpresa dulce	51
Mezcla de verdes con sardinas	45
Pollo al horno con variedad de frutas	47
Salmonetes con salsa de naranja	49







Si deseas más información  
sobre el Proyecto Vivir en Salud  
o quieres colaborar en su difusión,  
ponte en contacto con nosotros  
en el teléfono **91 581 64 19**  
o en la web **[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)**





FUNDACIÓN **MAPFRE**

*fer*salut

Con la colaboración de:



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**