

# Presentación



Siendo la Fundación Chilena de Hipertensión una entidad dedicada fundamentalmente a solucionar problemas atinentes a la presión arterial, nos hemos dado cuenta que nuestro maravilloso organismo y su relación con la presión que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias, que cuando aumenta constituye la llamada hipertensión arterial. Esta es muy sensible a ciertos cambios que no le son favorables, como el sedentarismo, el sobrepeso o la obesidad, el tabaquismo, el exceso de alcohol, la ingesta exagerada de sodio, de calorías y de grasas (sobre todo saturadas), pero que si mejoramos esta situación, que se ha dado en llamar ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, no solo mejoraremos la hipertensión, sino una serie de otras patologías muy nocivas para el hombre, como es la diabetes, la hipercolesterolemia, la gota, etc. Además de favorecer un buen y sano crecimiento en las personas más jóvenes, protegiendo, entre otras cosas, sus articulaciones, la columna y su autoestima, dado que una jovencita que es ágil, con una linda figura y peso adecuado tendrá ventajas sobre sus compañeras con sobrepeso u obesas.

Pensando en que uno de nuestros objetivos es educar a la población acerca de los comportamientos y alimentación más adecuados para prevenir la hipertensión y otros estados de salud asociados, y conocedores que más del 50% de la población consume una alimentación inadecuada, con una exagerada ingesta de sal, calorías y grasas, y que una cifra cercana a esa tiene sobrepeso, es que decidimos estructurar un equipo multidisciplinario constituido por nutricionistas, médicos, educadores, cocineros y chefs, y entregar un libro con recetas que sean simples, fáciles de elaborar y de buen gusto al paladar para ayudar a la madre y dueña de casa a entregar una alimentación saludable a su familia, y con esto ayudar a prevenir todas aquellas enfermedades de la época moderna que mencionamos anteriormente.

Con el esfuerzo de un gran grupo de personas y la colaboración de la empresa privada, les entregamos lo que llamamos el gran RECETARIO PARA UNA VIDA SALUDABLE, esperando que sea una ayuda diaria para la dueña de casa, para beneficio de los pacientes y su familia y especialmente de los niños, para quienes la prevención es el mejor regalo que podemos hacer.

El Directorio

# Misión

La Fundación promueve y contribuye a la toma de conciencia de la comunidad, en relación a la hipertensión y a los riesgos cardiovasculares asociados, a través de su detección y seguimiento, en el ámbito de la salud, trabajo y educación.

## Directorio:

- |                         |                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|
| • Presidente Honorario: | Dr. Héctor Croxatto Rezzio                             |
| • Presidente:           | Dr. Luis Hernán Zárate Méndez / Cardiólogo             |
| • Vicepresidente:       | Dr. Óscar Román Alemany / Cardiólogo                   |
| • Secretaria:           | Dra. Olga Sánchez Frayssinet / Medicina Familiar U.C.  |
| • Tesorero:             | Dr. Gerardo Cuevas Chávez / Medicina Interna           |
| • Directora:            | Dra. Edda Lagomarsino Ferrari / Pediatra               |
| • Director:             | Dr. Walter Passalacqua Rivanera / Nefrólogo            |
| • Director:             | Dr. Patricio Silva Rojas / Ginecólogo                  |
| • Colaborador:          | Dr. Rafael Méndez Mella / Cardiólogo                   |
| • Colaborador:          | Dr. Alejandro Yénes Moerbeck / Cardiólogo              |
| • Colaborador:          | Dr. Alex Valenzuela Montero / Especialista en Obesidad |

# Sumario

- Presentación de la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial
- CAPÍTULO I
  1. ¿Cómo es una dieta equilibrada?
  2. La composición de los alimentos
  3. Características de los Macronutrientes
    - Glúcidos o hidratos de carbono
    - Lípidos o grasas
    - Proteínas
  4. Características de los Micronutrientes
    - Vitaminas
    - Minerales
  5. El Agua
  6. Los Fitonutrientes
- CAPÍTULO II
  1. Las necesidades energéticas del ser humano
  2. Valor energético de los alimentos
  3. La Dieta Equilibrada
  4. La Dieta Mediterránea
  5. Las Guías Alimentarias
  6. Las Pirámides Alimentarias
  7. La Dieta Mediterránea y la Dieta DASH
- CAPÍTULO III

Factores de riesgo cardiovascular

  1. Diabetes e Hipertensión
    - Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares
- CAPÍTULO IV
  1. Prevención y tratamiento de las ECV a través de la alimentación
  2. Desarrollo de las enfermedades cardiovasculares (ECV)
  3. Alimentación y enfermedades cardiovasculares
    - Las grasas en los alimentos
    - Las grasas en nuestro cuerpo
      - Quilomicrones
      - Colesterol
    - Los ácidos grasos Omega 3
    - Vitaminas antioxidantes
  4. La Hipertensión Arterial

## CAPÍTULO V

La propuesta de la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial: La Pirámide Alimentaria por una Vida Saludable

1. Consuma diariamente
2. Consuma algunas veces a la semana
3. Consuma pocas veces al mes
4. Algunos alimentos especiales:  
Aceite de oliva El pan Los quesos El agua mineral La sal La palta Las pastas  
El arroz El chocolate Los frutos secos Las legumbres

## CAPÍTULO VI

Las Recetas Saludables de la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial

Recetas para todos los días Recetas para algunas veces a la semana Recetas para algunas veces al mes

Recetas de Cocina Chilena saludable

Ondas Saludables: Recetas para microondas

Vocabulario y términos gastronómicos

# Capítulo I

## 1. ¿Cómo es una dieta equilibrada?

Una dieta equilibrada o saludable contiene las cantidades de nutrientes esenciales y calorías necesarias para prevenir las deficiencias y excesos nutricionales.

La dieta equilibrada proporciona el correcto equilibrio de carbohidratos, lípidos y proteínas. Para reducir los riesgos de las enfermedades crónicas, esta dieta debe formar parte de un pleno y productivo estilo de vida, que adopta una variedad de alimentos de acuerdo

a la disponibilidad de las estaciones del año, precio, versatilidad de preparación y su sabor agradable.

Comer es extremadamente fácil, pero nutrirse no. Lo que para el paladar puede ser un manjar, para el organismo puede convertirse en detonante de una enfermedad, y para prevenirla o curarla, cuando esta ya ha presentado sus primeros síntomas, no queda más remedio que aprender a comer.

Se trata entonces de **no vivir para comer, sino comer para vivir**



## 2. La composición de los alimentos

Conviene distinguir entre alimentación y nutrición. Se llama **alimentación** al acto voluntario y consciente de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos.

Se entiende por **nutrición** el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos de nutrientes.

Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las cantidades en que están presentes. De esta forma

denominamos **macronutrientes** (macro = grande) a los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y llamamos **micronutrientes** (micro = pequeño) a los que solo están presentes en pequeñas proporciones.

El organismo humano necesita un suministro continuo de **nutrientes**, sustancias que debemos ingerir para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos. El número de nutrientes que podemos utilizar es limitado. Solo existen unas pocas sustancias que nos sirven como combustible para incorporar a nuestras propias estructuras. Estos nutrientes no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos. La amplia variedad de alimentos que la naturaleza nos ofrece

para comer permite múltiples combinaciones

Los macronutrientes son *proteínas*, *glúcidos* (o *hidratos de carbono*) y *lípidos* (o *grasas*). Además, se podría incluir *la fibra* y *el agua*, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes.

Entre los micronutrientes se encuentran las **vitaminas** y los **minerales**. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos).

### 3. Características de los macronutrientes

#### 3.1 GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

La principal función de los glúcidos o hidratos de carbono es aportar energía al organismo. De todos los nutrientes que se pueden emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo.

#### Clasificación de los glúcidos

Considerando solo los elementos con mayor representación cuantitativa en nuestra dieta desde un punto de vista nutricional, podemos considerar que hay tres tipos de glúcidos:



##### a. Almidones (o éculas):

Están presentes en los cereales, las legumbre, las papas, etc. Son las materias de reserva energética de los vegetales, que estos almacenan en sus tejidos o semillas con objeto de disponer de energía en los momentos críticos, como el de la germinación. Son los componentes fundamentales de la dieta humana.



damentales: los monosacáridos. Esto es lo que se lleva a cabo en el **proceso de la digestión** mediante la acción de enzimas específicas.

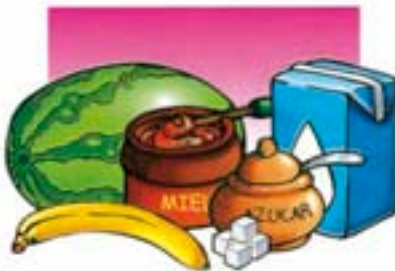
Para poder digerir los almidones es preciso cocinarlos, tostarlos, antes de comerlos. El almidón crudo no se digiere, produce diarrea.

Para asimilarlos es necesario partir los enlaces entre sus componentes fun-

##### b. Azúcares

Se caracterizan por su sabor dulce. Pueden ser azúcares sencillos (**monosacáridos**) o complejos (**disacáridos**). Están presentes en las frutas (fructosa), leche (lactosa), azúcar blanca (sacarosa), miel (glucosa + fructosa), etc.

Los **azúcares simples o monosacáridos** (**glucosa, fructosa y galactosa**) se absorben en el intestino sin necesidad de digestión previa, por lo que son una fuente muy rápida de energía. Los azúcares complejos deben ser transformados en azúcares sencillos para ser asimilados.



El más común y abundante de los monosacáridos es la glucosa. Es el principal nutriente de las células del cuerpo humano, a las que llega a través de la sangre. No suele encontrarse en los alimentos en estado libre, salvo en la miel y algunas frutas.

Entre los **azúcares complejos o disacáridos** destaca la **sacarosa** (componente principal del azúcar de caña o de remolacha azucarera). Otros disacáridos son la **maltosa** y la **lactosa** o azúcar de la leche. Para separar la lactosa de la leche y poder digerirla en el intestino es necesaria una enzima llamada lactasa. Normalmente este enzima está presente solo durante la lactancia, por lo que al no estar en la vida adulta, muchas personas tienen problemas para digerir la leche.

### c. Fibras

Están presentes en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlas y llegan al intestino grueso sin asimilarse.

El ingrediente principal de la fibra que ingerimos con la dieta es la **celulosa**. Es el principal material de sostén de las plantas, con el que forman su esqueleto.

Algunos tipos de fibra vegetal retienen varias veces su peso de agua, por lo que son la base de una buena movilidad intestinal al aumentar el volumen y ablandar los residuos intestinales. Debido al efecto que provoca al retrasar



la absorción de los nutrientes, es indispensable en el tratamiento de algunas enfermedades, tales como la diabetes, donde su presencia en la dieta evita rápidas alzas de glucosa en la sangre. También aporta algo de energía al absorberse los ácidos grasos que se liberan de su fermentación bajo la acción

de la flora intestinal. Por último, sirve de lastre y material de limpieza del intestino grueso y delgado.

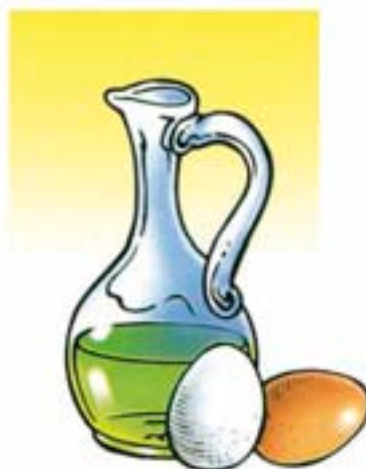
Al cocer la fibra vegetal cambia su consistencia y pierde parte de estas propiedades, por lo que es conveniente ingerir una parte de los vegetales de la dieta crudos.

## 3.2 LÍPIDOS O GRASAS

El grupo de los lípidos pertenece a un grupo muy heterogéneo de compuestos; la mayor parte de los lípidos que consumimos proceden del grupo de los **triglicéridos**. En los alimentos que consumimos normalmente nos encontramos con una combinación de **ácidos grasos saturados e insaturados**. Los ácidos grasos saturados son más difíciles de utilizar por el organismo, ya que sus posibilidades de combinarse con otras moléculas están limitadas por estar todos sus posibles puntos de enlace ya utilizados o "saturados". Esta dificultad de combinarse con otros compuestos hace que sea difícil reducir sus moléculas en otras más pequeñas que atraviesen las paredes de los capilares sanguíneos y las membranas celulares. Por eso, en determinadas condiciones pueden acumularse y formar placas en el interior de las arterias (arteriosclerosis). Entre los ácidos grasos insaturados, o sea con disponibilidad de enlaces para utilizarse, debemos distinguir los poliinsaturados (varios enlaces libres) y los monoinsaturados, con solo un enlace libre.

Las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero al igual que los glúcidos, también son imprescindibles para la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de las hormonas y como material aislante y de relleno de los órganos internos. También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios.

Están presentes en los aceites de vegetales (oliva, maravilla, maíz etc.), que



son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.), ricas en ácidos grasos saturados. Las grasas de los pescados son una buena fuente de ácidos grasos insaturados.

Siguiendo en importancia nutricional se encuentran los **fosfolípidos**, que incluyen fósforo en sus moléculas. Entre otras cosas forman las membranas de nuestras células y actúan como detergentes biológicos. También cabe señalar al **colesterol**, sustancia indispensable en el metabolismo por formar parte de la zona intermedia de las membranas celulares, e intervenir en la síntesis de las hormonas.

Los lípidos o grasas son la reserva energética más importante del organismo de los animales. Esto se debe a que cada gramo de grasa produce más del doble de energía que los demás nutrientes, con lo que para acumular una determinada cantidad de calorías solo es necesario la mitad de grasa de lo que sería necesario de glucógeno o proteínas.

*Si consumimos una cantidad de grasa mayor que la recomendada, el incremento de calorías en la dieta que esto supone, nos impedirá tener un aporte adecuado del resto de nutrientes energéticos sin sobrepasar el límite de calorías aconsejable. En el caso de que este exceso de grasas esté formado mayoritariamente por ácidos grasos saturados (como cuando consumimos grandes cantidades de grasa de origen animal), aumentamos el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**.*

### 3.3 PROTEÍNAS

Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por una parte forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.), y por otra, desempeñan funciones metabólicas reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También, son los elementos que definen la identidad



de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de

organismos extraños en el sistema inmunitario.

En los alimentos se pueden distinguir entre **proteínas de origen animal** y **de origen vegetal**. Las proteínas de origen animal están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general. Las de origen vegetal se encuentran en los frutos secos, la soja, las legumbres, los champiñones y cereales.

#### Aminoácidos esenciales

El ser humano necesita un total de veinte aminoácidos, de los cuales, nueve no son capaz de sintetizar por sí mismo y deben ser aportados por la

dieta. Estos nueve son los denominados **aminoácidos esenciales**, y si falta uno solo de ellos no será posible sintetizar ninguna de las proteínas en las que sea

requerido dicho aminoácido. Esto puede dar lugar a diferentes tipos de desnutrición, según cual sea el aminoácido limitante.

*La cantidad de proteínas que se requieren cada día depende de muchos factores. En los niños, por el crecimiento, las necesidades son el doble, o incluso triples comparadas con las del adulto. Depende también del estado de salud de nuestro intestino y riñones, que pueden hacer variar el grado de asimilación o la pérdida de nitrógeno por las heces y la orina. También depende del valor biológico de las proteínas que se consuman.*

*El máximo de proteínas que podemos consumir sin afectar nuestra salud, es un tema delicado. Las proteínas consumidas en exceso, que el organismo no necesita para el crecimiento o para el **recambio proteico**, se queman en las células para producir energía. A pesar de que tienen un rendimiento energético igual al de los hidratos de carbono, su combustión es más compleja y dejan residuos tóxicos para el organismo. El cuerpo humano dispone de eficientes sistemas de eliminación, pero todo exceso de proteínas supone cierto grado de intoxicación que provoca la destrucción de los tejidos y, en última instancia, la enfermedad o el envejecimiento prematuro.*

## ¿Debemos preferir las proteínas de origen vegetal o animal?

En general, se recomienda que una tercera parte de las proteínas que comemos sean de origen animal, pero es perfectamente posible estar bien nutrido solo con proteínas vegetales, teniendo la precaución de combinar estos alimentos en función de sus aminoácidos limitantes. Cuando se prefieren dietas vegetarianas, uno de los problemas que pueden presentarse es el déficit de algunas vitaminas y minerales presentes en la alimentación de origen animal.

Las proteínas de origen animal son moléculas mucho más grandes y com-

plejas. Comúnmente, su valor biológico es mayor que las de origen vegetal, pero son más difíciles de digerir, puesto que hay el mayor número de enlaces entre aminoácidos por romper.



## 4. Características de los micronutrientes

### 4.1 LAS VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en los seres vivos. Son combustibles que no aportan energía, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas.

Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B1, B12; y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles (A, D, E, K), que se disuelven en grasas y aceites, y las hidrosolubles (C y complejo B), que se disuelven en agua.

## Las vitaminas: para qué sirven y dónde se encuentran

| Vitamina                           | Para qué sirve                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dónde se encuentra                                                                                                                         |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A                                  | Esencial para el crecimiento, la piel y la visión nocturna y del color. Recibe el nombre de vitamina antiinfecciosa, ya que permite una barrera protectora contra los microbios por su acción sobre las mucosas.                                                                         | Zanahorias, tomate, espinaca, brócoli, leche, pescados azules, yogur, queso Cheddar, hígado.                                               |
| C<br>(Ácido ascórbico)             | Previene el escorbuto, ayuda a la curación de heridas, y la absorción del hierro. Es antioxidante y potencia la inmunidad.                                                                                                                                                               | Naranja, limón, pomelo, kiwi, pimientos verdes.                                                                                            |
| D<br>(Colecalciferol)              | Esencial para los huesos, forma parte del sistema de absorción de calcio.                                                                                                                                                                                                                | Pescados azules, huevos.                                                                                                                   |
| E<br>(Alfa tocoferol)              | Antioxidante, protege las membranas celulares.                                                                                                                                                                                                                                           | Aceite de oliva, frutos secos, nueces, almendras, avellanas.                                                                               |
| B 1<br>(Tiamina)                   | Su principal función es convertir los carbohidratos en energía.                                                                                                                                                                                                                          | Germen de trigo, nueces, maní, harina de avena, pan.                                                                                       |
| B2<br>(Riboflavina)                | Esencial para el crecimiento, la piel y las membranas mucosas.                                                                                                                                                                                                                           | Huevos, leche, hígado, almendras, pescados azules, cereales, pollo.                                                                        |
| B3<br>(Niacina o ácido nicotínico) | Indispensable para el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas y muy especialmente en el mecanismo productor de energía.                                                                                                                                                         | Levadura de cerveza, polen, maní, hígado de res, pollo.                                                                                    |
| B5<br>(Ácido pantoténico)          | Ayuda a la producción de hormonas, síntesis de colesterol, esteroides y ácidos grasos. Ayuda a proteger del estrés.                                                                                                                                                                      | Jalea real, levadura de cerveza, arroz integral, lentejas.                                                                                 |
| B6<br>(Piridoxina)                 | Indispensable para el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas, protector cardíaco, factor antiestrés.                                                                                                                                                                           | Levadura de cerveza, trigo, soya, lentejas, avellanas, arroz.                                                                              |
| B 12<br>(Cobalamina)               | Indispensable para el crecimiento infantil y la producción de sangre.                                                                                                                                                                                                                    | Hígado de res, sardinas, almejas, salmón, huevo.                                                                                           |
| Ácido Fólico                       | <i>Ídem.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                             | Levadura de cerveza, germen de trigo, hígado, espinacas, brócoli, perejil.                                                                 |
| K<br>(Metaquinona)                 | Es una vitamina beneficiosa para la coagulación de la sangre. Es liposoluble, se inhibe con la ingesta de aceite mineral, porque ella se disuelve en el aceite y se pierde. La vitamina K también es producida en el cuerpo a través de bacterias gastrointestinales benéficas normales. | Coliflor, hojas de nabo, repollo de Bruselas y repollo, brócoli, espinaca, pescados grasos, hígado o panita, yema de huevo, queso Cheddar. |

## 4.2 LOS MINERALES

Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas.

Se pueden dividir en tres grupos:

- Los **macroelementos**, que son los que el organismo necesita en mayor cantidad y se miden en gramos.
- Los **microelementos**, que se necesitan en menor cantidad y se miden en miligramos (milésimas de gramo).
- Los **oligoelementos o elementos traza**, que se precisan en cantidades pequeñísimas del orden de microgramos (millonésimas de gramo).

### a. Los macroelementos

#### SODIO

Regula el reparto de agua en el organismo e interviene en la transmisión del impulso nervioso de los músculos. Su exceso provoca aumento de la presión arterial (hipertensión), irritabilidad, retención de líquidos y sobrecarga de trabajo para los riñones, que deberán eliminarlo por la orina. Las necesidades aumentan cuando se suda mucho, al tomar diuréticos y en caso de diarrea o vómitos.

##### Fuentes:

*Principalmente la sal pero está presente en todos los alimentos. Debido a que normalmente consumimos un exceso de sodio, el problema es encontrar los alimentos que tengan menos cantidad. Estos alimentos son las frutas en general, seguidas de las verduras. Los alimentos procesados suelen contener cantidades elevadas de sodio.*

##### Aporte recomendado:

4 - 6 g / día.



#### POTASIO

Actúa de regulador en el balance de agua en el organismo, participa en la contracción del músculo cardíaco, y es esencial para el funcionamiento de todas las células y el tejido nervioso y reduce la presión arterial.



##### Fuentes:

*La fruta y verdura fresca, las legumbres y los frutos secos, cereales integrales.*

##### Aporte recomendado :

500 mg / día.

#### CALCIO

Forma parte de los huesos, del tejido conjuntivo y de los músculos. Junto con el potasio y el magnesio, es esencial para una buena circulación de la sangre. El 99% de este mineral en el cuerpo forma parte del esqueleto óseo, reemplazándose un 20% cada año. Importante además en la coagulación sanguínea, la actividad muscular y cardíaca.

##### Fuentes:

*Productos lácteos, frutos secos, semillas de sésamo, verduras, quesos, legumbres.*

##### Aporte mínimo recomendado:

800 - 1.200 mg / día.



## FÓSFORO

Elemento constituyente de la estructura de los huesos y en asociación con ciertos lípidos, da lugar a los fosfolípidos, que son componentes indispensables de las membranas celulares y del tejido nervioso. La concentración de fósforo en la sangre está en íntima relación con la del calcio.



### Fuentes:

Suele estar presente en los alimentos que contienen calcio, como los frutos secos, el queso, la soya, yema de huevo, etc. También en pescados azules.

**Aporte mínimo recomendado:**  
800 - 1.200 mg / día.

## MAGNESIO

Imprescindible en la correcta asimilación del calcio y de la vitamina C. Equilibra el sistema nervioso central, es importante para la correcta transmisión de los impulsos nerviosos y aumenta la secreción de bilis (favorece una buena digestión de las grasas y la eliminación de los residuos tóxicos).

### Fuentes:

Cacao, soya, frutos secos, avena, maíz y algunas verduras.

**Aporte recomendado:**  
300 - 400 mg / día.



## CLORO

Favorece el equilibrio ácido - base en el organismo y ayuda al hígado en su función de eliminación de tóxicos.



### Fuentes:

Sal común, aceitunas, algas, agua potable, etc.

**Aporte recomendado:**  
2 g - 2.5 g.

## AZUFRE



Está presente en todas las células, especialmente en la piel, uñas, cabellos, y cartílagos. Entra en la composición de diversas hormonas (insulina) y vitaminas, neutraliza los tóxicos y ayuda al hígado en la secreción de bilis.

### Fuentes:

Legumbres, col, cebolla, ajo, espárragos, puerro, pescado y yema de huevo.

**Aporte recomendado:**  
Científicamente aún no determinado.

## b. Los microelementos

### HIERRO

Es necesario para la producción de hemoglobina, molécula que transporta el oxígeno en el interior de los glóbulos rojos. Es imprescindible en la correcta utilización de las vitaminas del grupo B. Solo se aprovecha un 10% del hierro presente en los alimentos que consumimos. Se absorbe mejor el hierro de los alimentos de origen animal que el de origen vegetal. Su déficit provoca la anemia ferropénica, muy común en los últimos meses del embarazo ya que las necesidades de hierro aumentan. Tam-

bién aumentan si consumimos té, café o alcohol en exceso ya que disminuye su absorción.

#### **Fuentes:**

*Carnes, hígado, yema de huevo, verduras verdes, cereales integrales, frutos secos, legumbres y levaduras.*

#### **Aporte recomendado:**

**10 - 15 mg / día.**



### FLÚOR

Previene las caries dentales y fortifica los huesos. No es probable padecer déficit de flúor, ya que actualmente se añade al agua de distribución pública.



#### **Fuentes:**

*El agua potable, el té, el pescado, col y espinacas.*

#### **Aporte mínimo recomendado:**

**1 - 2 mg / día (en los alimentos).**

### YODO



Indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Ayuda al crecimiento, mejora la agilidad mental, quema el exceso de grasa y desarrolla correctamente las uñas, cabello, piel y dientes. La carencia de yodo da lugar al bocio, en el que la glándula tiroides aumenta de tamaño.

#### **Fuentes:**

*Sal marina, pescados, mariscos, algas y vegetales cultivados en suelos ricos en yodo.*

#### **Aporte recomendado:**

**150 mg / día.**

### MANGANESO

Activa las enzimas que intervienen en la síntesis de las grasas y participa en el aprovechamiento de las vitaminas C, B1, y A. Necesario para la producción de sangre y hormonas sexuales, funcionamiento nervioso y cerebral.

#### **Fuentes:**

*Pescados, crustáceos, cereales integrales, legumbres.*

#### **Aporte recomendado:**

**2 - 9 mg / día.**



## COBALTO

Contribuye en la formación de los glóbulos rojos, ya que forma parte de la vitamina B12 que se puede sintetizar en la flora intestinal.

### Fuentes:

*Carnes, pescados, lácteos, betarragas, cebolla, lentejas, higos.*

### Aporte recomendado:

*Científicamente aún no determinado.*



## COBRE

Es necesario para convertir el hierro almacenado en el organismo en hemoglobina y para asimilar correctamente el de los alimentos. Participa en la asimilación de la vitamina C.



### Fuentes:

*Cacao, cereales integrales, legumbres, pimienta, aceite de oliva, frutos secos, hígado, cordero.*

### Aporte recomendado:

*1.3 - 1.5 mg / día*

## ZINC

Interviene en procesos metabólicos como la producción de linfocitos, síntesis de proteínas y formación de insulina.

### Fuentes:

*Sardinas, crustáceos, levadura de cerveza, germen de trigo, huevos y leche. También en el filete, hígado, ajo, nueces.*

### Aporte recomendado:

*12-15 mg / día.*



## c. Los oligoelementos

### SILICIO

Indispensable para la asimilación del calcio, la formación de nuevas células y en la nutrición de los tejidos.



### Fuentes:

*Agua potable y alimentos vegetales en general.*

### Aporte recomendado:

*Científicamente aún no determinado.*

### NÍQUEL



Es necesario para el buen funcionamiento del páncreas.

### Fuentes:

*Legumbres, cereales integrales, espinaacas, perejil.*

### Aporte recomendado:

*Científicamente aún no determinado.*

## CROMO

Participa en el transporte de proteínas y mejora la diabetes.



### Fuentes:

Grasa y aceites vegetales, levadura de cerveza, cebolla, lechuga, papas, y berros.

**Aporte recomendado:**  
200 - 400 mg / día.

## LITIO

Fundamental para la regulación del sistema nervioso central.

### Fuentes:

Vegetales, papas, crustáceos y algunos pescados.

**Aporte recomendado:**  
Científicamente aún no determinado.



## MOLIBDENO



Ayuda a prevenir la anemia y las caries.

### Fuentes:

Germen de trigo, legumbres, cereales integrales y vegetales de hoja oscura.

**Aporte recomendado:**  
250 mg / día.

## SELENIO

Tiene las mismas propiedades desintoxicantes del azufre y además es un potente antioxidante, por lo que nos previene del envejecimiento de los tejidos y de ciertos tipos de cáncer.



### Fuentes:

Germen y salvado de trigo, cebollas, ajo, tomate, brécol y levadura de cerveza.

**Aporte mínimo recomendado:**  
55 - 70 mg / día.

## Recomendaciones generales:

Como en el caso de las vitaminas, una buena manera de aportar al organismo los elementos minerales que necesita, es consumir diariamente un buen plato de ensalada y uno de fruta. Una buena manera puede ser también el tomar todos los días en ayunas un jugo de frutas, ya que la absorción de minerales y vitaminas es mejor cuando el estómago e intestinos están vacíos.

No se deben pelar las frutas, puesto que el mayor contenido de minerales se encuentra en la piel. Sí es conveniente lavarlas para retirar los posibles restos de pesticidas.

## 5. El agua

El agua es el componente principal de los seres vivos. Podemos vivir algunos meses sin alimento, pero solo se sobrevive unos pocos días sin agua. El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta. Aproximadamente el 60% de esta agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

El agua es un elemento clave para la vida, sin embargo, muchas veces no la tomamos en la cantidad adecuada. En el agua de nuestro cuerpo tienen lugar las reacciones que nos permiten estar vivos. Esto se debe a que las enzimas (agentes proteicos que intervienen en la transformación de las sustancias que se utilizan en la obtención de la energía y síntesis de

materia propia) necesitan de un medio acuoso para que su estructura tridimensional adopte una forma activa. Todas las reacciones bioquímicas ocurren en el agua y ella es el componente más abundante del cuerpo humano. El agua es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes de nuestros tejidos. Actúa como disolvente de vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa y otros varios nutrientes, y es necesaria para realizar la digestión. También participa en la eliminación de toxinas y retira los residuos y desechos del metabolismo celular. Gracias a su elevada capacidad de evaporación podemos regular nuestra temperatura, sudando o perdiéndola por las mucosas, cuando la temperatura exterior es muy elevada.

### ¿Cuánta agua necesitamos beber diariamente?

*Se sugiere que el hombre sedentario promedio necesita 3 litros diarios y la mujer sedentaria 2,5 litros. Los alimentos sólidos proporcionan un litro diario de agua y los procesos metabólicos corporales internos producen 250 cc; por lo tanto, el resto debe obtenerse mediante la ingestión de agua, otras bebidas y sopa.*

*El consumo de líquidos debe ser mayor durante el embarazo, la lactancia y en situaciones de calor extremo, ejercicio intenso, poca humedad, grandes alturas. Tomar agua disminuye la sensación de hambre, por consiguiente, aumentar su consumo facilita las dietas de reducción de peso.*

*Finalmente, la salud dental también se ve afectada por los hábitos de ingesta de agua, ya que la saliva, que limpia la boca, puede disminuir si esta no se consume en cantidades adecuadas.*



## 6. Los fitonutrientes

Los últimos hallazgos sobre sustancias curativas y preventivas no se están haciendo en plantas exóticas de junglas remotas, sino en los vegetales más comunes que nos sirven de alimento.

A las categorías tradicionales de sustancias alimenticias ha venido a añadirse el grupo de **fitonutrientes**, sustancias orgánicas presentes en los vegetales que exhiben poderes cuasi vitamínicos: a dosis muy pequeñas pueden mejorar el desempeño físico, proteger contra el cáncer, ser antioxidantes, o poseer diversas propiedades terapéuticas.

La enumeración de algunas de las propiedades de los fitonutrientes basta para darnos cuenta de su valor: los picnogenoles son antioxidantes más potentes que las vitaminas C y

E; el licopeno, también antioxidante, protege contra el cáncer cervical y de próstata; los bioflavonoides previenen contra los males cardiovasculares; las cumarinas estimulan la formación de enzimas antitumorales; el ajo no ayuda a reducir tanto el colesterol como la presión arterial elevada; la genisteína protege contra el cáncer de mama.



El hallazgo de los fitonutrientes nos hace recordar que la alimentación más sana es aquella en la cual abundan granos, vegetales y frutas frescas.

Los vegetales que contienen más fitonutrientes son: el ajo, la cebolla, zanahoria, papaya, sandía, melón, coliflor, repollo, brócoli, rábano, soya, alfalfa, espinaca, uva y fresas.

Fitonutrientes saludables y sus fuentes:

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| Licopeno     | Tomate                     |
| Capsaicina   | Ají                        |
| Sulforafano  | Brócoli                    |
| Resveratrol  | Uva roja                   |
| Aliona       | Ajo                        |
| Luteína      | Espinaca                   |
| Genisterina  | Soya                       |
| Picnogenoles | Extracto de savia de pino* |

*\*Aún no se ha determinado su concentración en los alimentos comunes, por lo que se recomienda obtenerlo a través de los complementos alimenticios.*



## Capítulo II

### 1. Las necesidades en el ser humano

Las necesidades de energía de cualquier ser humano se calcula como la suma de varios componentes. A la energía requerida por el organismo en reposo absoluto y a temperatura constante se le llama **Tasa de Metabolismo Basal (TMB)**, que es la mínima energía que necesitamos para mantenernos vivos. Normalmente se consume la mayor parte de las calorías de los alimentos que ingerimos. Se calcula que la tasa de metabolismo basal para un hombre tipo se sitúa en torno a 100 W, que equivale

al consumo de unos 21 g de glúcidos (o 9,5 de grasas) cada hora.

La tasa metabólica depende de factores como el peso corporal, la relación entre masa de tejido magro y graso, la superficie externa del cuerpo, el tipo de piel o incluso el aclimatamiento a una determinada temperatura externa. Los niños tienen tasas metabólicas muy altas (mayor relación entre superficie y masa corporal), mientras que los ancianos la tienen más reducida. También es

algo más baja en las mujeres que en los hombres (mayor cantidad de grasa en la piel).

Por otro lado, si nos sometemos a una dieta pobre en calorías o a un ayuno prolongado, el organismo hace descender notablemente la energía consumida en reposo para hacer durar más tiempo las reservas energéticas disponibles, pero si estamos sometidos a estrés, la actividad hormonal hace que el metabolismo basal aumente.

### 2. El valor energético de los alimentos

El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno. Se mide en calorías, que es la cantidad de calor necesaria para aumentar en un grado la temperatura de un gramo de agua. Como su valor resulta muy pequeño, en dietética se toma como medida la kilocaloría (1kcal= 1.000 calorías). Las dietas de las personas adultas contienen entre 1.000 y 5.000 kilocalorías por día.

Cada grupo de nutrientes energéticos –glúcidos, lípidos o proteínas– tiene un valor calórico diferente y más o menos uniforme en cada grupo. Para facilitar los cálculos del valor energético de los alimentos, se toman valores estándares para cada grupo: un gramo de glúcidos o de proteínas libera al quemarse unas cuatro calorías, mientras que un gramo de grasa produce nueve. De ahí que los alimentos ricos en grasa tengan un contenido energético mucho mayor que los formados por glúcidos

y/o proteínas. Toda la energía que acumulamos en el organismo como reserva a largo plazo se almacena en forma de grasas.

No todos los alimentos que ingerimos se queman para producir energía, sino una parte de ellos se usan para reconstruir las estructuras del organismo o facilitar las reacciones químicas necesarias para el mantenimiento de la vida. Las vitaminas y los minerales, así como los oligoelementos, el agua y la fibra no aportan calorías.

### 3. La dieta equilibrada

Fijar referencias, que se acepten universalmente, sobre cuál debe ser la dieta óptima para el ser humano es una labor difícil, ya que, por una parte, cada cultura tiene comportamientos alimenticios distintos, marcados por las costumbres, y por otra, la cantidad y diversidad de alimentos disponibles no es

la misma en las distintas áreas del planeta. En lo único en que todos parecen estar de acuerdo es en la necesidad de alimentarse con una dieta equilibrada, que contenga los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo.

Para asegurarnos de que no sufrimos carencias en nuestra dieta, existen tablas con las necesidades mínimas de los nutrientes esenciales, pero es difícil ser consciente de cuáles son los nutrientes de proteínas, de vitaminas y minerales incluidos en cada uno de los alimentos que consumimos diariamente.

## 4. La dieta mediterránea

Estudios llevados a cabo durante los últimos 30 años, pusieron de manifiesto que los países de la cuenca del Mediterráneo (España, Italia, Francia, Grecia y Portugal), tenían un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. A partir de entonces se comenzó a hablar de la **dieta mediterránea** como factor

a tener en cuenta en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Los científicos perfilaron los elementos que definen la dieta mediterránea: pasta, arroz, verduras, legumbres, abundante fruta, aceite de oliva, poca carne y mucho pescado, pan integral y buen vino tomado con moderación. En un principio se desconocía a ciencia cierta por

qué funcionaba tan bien esta combinación de alimentos, pero gracias a los últimos avances en la bioquímica y nutrición humana se han podido develar los secretos de una sabiduría milenaria.

### El arte de cocinar

*La dieta mediterránea, además de combinar los alimentos adecuadamente desde un punto de vista bioquímico y fisiológico, dispone de una tecnología culinaria que es un arte ancestral transmitido de generación en generación. El uso de las especies y de los métodos de preparación más adecuados realzan el sabor y las propiedades organolépticas (sabor, color, olor, textura) de los alimentos, lo que favorece tanto su degustación como su digestión.*



### El aceite de oliva

El aceite de oliva virgen, ampliamente utilizado en la dieta mediterránea, tiene un 80% de ácido oleico (monoinsaturado) y solo un 14% de ácidos grasos saturados. Los ácidos grasos monoinsaturados tienen un marcado efecto protector frente a la acumulación de placas de ateroma en las paredes de las arterias. Los aceites de semilla (maravilla, soya, etc.) tienen grandes cantidades de ácidos grasos poliinsaturados y pocos monoinsaturados. Aunque hacen descender el colesterol total en la sangre, no tienen por tanto el mismo efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares, que el aceite de oliva.

A pesar de tener pocos ácidos grasos poliinsaturados, el aceite de oliva tiene la suficiente cantidad para cubrir las



necesidades diarias mínimas. Además, es más resistente a la oxidación (saturación de sus ácidos grasos) cuando se

calienta que otros tipos de aceites vegetales, soportando sin cambios apreciables, 200° C de temperatura frente a los 100° C. de media que soportan los aceites de semillas. Esto implica que podemos freír los alimentos con aceite de oliva sin temer que sus ácidos grasos se saturen.

El aceite de oliva también tiene un alto contenido de carotenos y vitamina E.

Gran parte de estas características se pierden al refinarlo, ya que el aceite se calienta a altas temperaturas en ese proceso. Es preferible el aceite de oliva virgen.

## Pescados

Otra característica de la dieta mediterránea es el alto consumo de pescados, comparado con el reducido consumo de carnes de vacuno, cerdo o cordero. El alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega-3 de los pescados grasos son un componente fundamental de los fosfolípidos de las membranas celulares y un factor decisivo en su capacidad de llevar a cabo intercambios químicos.



## Frutas, legumbres, verduras, pastas y cereales integrales

Cabe destacar el alto consumo de pastas *al dente* y cereales integrales en la dieta mediterránea, carbohidratos con un índice glucémico muy bajo. El índice glucémico refleja la relación entre la subida de glucosa en sangre producida por cualquier hidrato de carbono en comparación con la que produciría un aporte de las mismas calorías en forma de glucosa pura. Es preferible que la glucosa se vaya liberando paulatinamente en la corriente sanguínea para conseguir una adecuada captación en las células y evitar así la formación de grasas, la acidosis y otros trastornos.



Los alimentos más recomendables para tener un índice glucémico menor son justamente las más abundantes en la dieta mediterránea: las legumbres, hortalizas, pastas (*al dente*) y frutas. La fibra también tiene un papel fundamental en la regulación del índice glucémico al retener parte de los nutrientes y retardar su absorción.

## 5. Las guías alimentarias

Al comienzo de la década de los 90, diferentes países vieron la necesidad de mejorar los patrones de consumo y el estado nutricional de sus poblaciones iniciando las llamadas **Guías de alimentación**. Es así como en Estados Unidos la **Recommended Dietary Allowances (RDA)** significó la recomendación para este país de las cantidades de nutrientes que eran indispensables para satisfacer las necesidades de la mayoría de las personas. A través de una **Guía Alimentaria** se ayudó a elegir los alimentos que permiten promover la salud, soportar la vida activa y reducir los riesgos de enfermedades crónicas. Rápidamente los distintos países comenzaron a elaborar sus propias guías alimentarias, las cuales pasaron a ser instrumentos educativos para facilitar a la población la elección de una dieta nutricionalmente equilibrada.

En Chile, la existencia de instituciones y recursos humanos calificados facilitó la confección de la **Guía Alimentaria**

**Nacional (GAN)**, que reúne la información más actualizada sobre enfermedades relacionadas con la nutrición, con la disponibilidad y consumo de alimentos de amplios sectores de la población del país.

### Las principales ideas de la GAN son:

- Consumir diferentes tipos de alimentos durante el día.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Utilizar aceites vegetales y reducir el consumo de grasas de origen animal.
- Preferir las carnes como pescado, pavo, pollo, y avestruz.
- Aumentar el consumo de leche de bajo contenido graso.
- Reducir el consumo de sodio.
- Moderar el consumo de azúcar.

## 6. Las pirámides alimentarias

El concepto de **Pirámide Alimentaria (PA)**, desarrollado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, apareció por primera vez en 1992, como resultado de una serie de investigaciones destinadas a identificar en una imagen sencilla, clara y fácil de comprender para todas las personas, los requerimientos de una dieta equili-

brada. La PA vino a reemplazar la tradicional clasificación de los alimentos en cuatro grupos, vigente desde 1960. Significa un modelo educativo que entrega los conocimientos necesarios para que cada persona seleccione sus alimentos de una manera sana.

El Ministerio de Salud definió en 1996 la Guía Alimentaria Nacional, que

agrupa los alimentos de similar contenido nutricional y sugiere proporcionalidad en la elección de ellos, enfatizando el consumo, o la reducción de algunos, cuyo contenido en ciertos nutrientes puede constituir un factor de riesgo de enfermedades crónicas.

## La Pirámide Alimentaria Nacional

La Pirámide Alimentaria MINSAL muestra, desde la base a la cúspide la variedad de alimentos que deben ingerir las personas sanas. La ubicación y tamaño de cada nivel sugieren las proporciones en que los alimentos deben consumirse. Más consumo en la base, donde están el pan, cereales, leguminosas, menos en la cúspide, en la que se ubican los alimentos que contienen abundancia de como los helados, pasteles, bebidas de etc.



## La dieta mediterránea y la Dieta DASH

Como mencionáramos anteriormente, los habitantes de algunas regiones ubicadas a orillas del mar Mediterráneo muestran una baja tendencia a padecer enfermedades crónicas, y como consecuencia poseer una mayor esperanza de vida. Las características de la alimentación de esos pueblos, dieta mediterránea, se basan en el alto consumo de productos de la tierra vegetales, frutas, legumbres y hortalizas ricas en fibra, vitaminas,

minerales, y antioxidantes, un consumo moderado de vino y de grasas, con predominio de las contenidas en el aceite de oliva, aceitunas, frutos secos y pescado, y una ingesta menor de carnes rojas, grasas animales y quesos. Estos pueblos cocinan con aceite de oliva en lugar de mantequilla, grasas animales o vegetales muy hidrogenados.

El beneficio de la dieta mediterránea se produce al conseguir cifras reducidas de colesterol,

pero sobre todo impedir su oxidación, y con ello el proceso de formación de las lesiones de las arterias. Se tiene la certeza científica de que la dieta mediterránea es muy rica en sustancias antioxidantes (vitamina A, E, C, y otras) que dificultan la oxidación del colesterol malo (LDL). Se ha comprobado que si se reduce el colesterol, desciende la mortalidad coronaria, y lo que es indudable, es que la forma de alimentarse influye decisivamente sobre los niveles de colesterol, aunque en muchos casos estos niveles son determinados por factores genéticos.

La dieta mediterránea es la base de la denominada Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Esta dieta se probó en 200 jóvenes voluntarios hipertensos, a los cuales no se les administró medicamentos y en quienes, luego de 15 días de seguimiento, se observó normalización de las cifras tensionales en un porcentaje altísimo.



***La alimentación saludable debe considerar los siguientes aspectos:***

- *Abundancia de frutas y vegetales, papas, pan y granos, porotos, nueces y semillas.*
- *Mínimo consumo de alimentos procesados y en lo posible alimentos frescos de temporada que han crecido en la localidad, especialmente los que cuentan con alto contenido de micronutrientes y antioxidantes.*
- *El aceite de oliva reemplaza el consumo de aceites, incluyendo la mantequilla y la margarina.*
- *Consumo diario de cantidades moderadas de queso y yogur, de preferencia bajas en grasa.*
- *Consumo diario de frutas frescas.*
- *Los pasteles con cantidades significativas de azúcar, miel o grasas saturadas se consumen muy poco en la semana.*
- *Consumo semanal de cantidades moderadas de pescado y pollo y hasta 4 huevos semanales, incluyendo los que se utilizan en la pastelería.*
- *La carne roja se consume algunas veces en el mes.*
- *Consumo moderado de vino, normalmente con las comidas.*

## Capítulo III

# Factores de riesgo cardiovascular

## 1. Diabetes e hipertensión

### ¿Qué es la diabetes?

La hipertensión y la diabetes son dos enfermedades crónicas asociadas con frecuencia debido a que existen mecanismos comunes para ambas enfermedades. Son dos de los principales factores de riesgo cardiovascular.

Con el término **diabetes** se engloban una serie de situaciones de tipo crónico caracterizadas por el **aumento de azúcar en la sangre (hiperglicemia)**.

### Tipos de diabetes

Hay dos tipos principales de diabetes: la **diabetes mellitus insulino dependiente o tipo I** y la **diabetes mellitus no insulino dependiente o tipo II**.

La diabetes mellitus insulino dependiente, tipo I, es una enfermedad que se produce como consecuencia del mal funcionamiento del metabolismo de los hidratos de carbono por déficit severo de producción de insulina por el páncrea.

### *Diabetes mellitus no insulino dependiente, tipo II, o diabetes del adulto*

Tiene lugar generalmente en personas mayores de 40 años. Va asociada a obesidad, hipertensión o alteraciones de las grasas de la sangre. Es el grupo mayoritario y representa aproximadamente el 85% de los diabéticos.

### ¿Se puede curar la diabetes?

La diabetes no se puede curar, aunque mediante el control adecuado de las cifras de glucosa en la sangre, se puede evitar o retrasar el daño que produce al organismo.

### Dieta

La dieta constituye, junto con la medicación y el ejercicio físico, la base del tratamiento de la diabetes y no hay que

entenderlo como un sacrificio sino como “un estilo de vida”. Un estilo de alimentarse, cuantificado y bien repartido en el tiempo.

El control de la alimentación del diabético debe ser exhaustivo, ya que los niveles de glicemia dependen en gran parte de la ingesta. Por ello es importante que el médico diseñe esta dieta en conjunto con una nutricionista y que sea respetada por el paciente.

### Características generales de la dieta del hipertenso diabético

El objetivo principal de la dieta del diabético adulto es mantener el peso corporal, la glicemia y los lípidos dentro de unos márgenes razonables. **La dieta de una persona diabética es básicamente la dieta equilibrada y sana que debe seguir cualquier persona.**

La diferencia es que quien padece diabetes debe seguir siempre la dieta y teniendo en cuentas algunas limitaciones.

- La cantidad de calorías que hay que tomar deben ser las necesarias para mantener el peso ideal y esto va a depender del peso y de la actividad física y serán calculadas por el médico.
- La dieta debe ser variada y sabrosa, evitar la monotonía.
- Es imprescindible que realice todas las comidas en el horario indicado por el médico.
- La comida debe repartirse en 5-6 ingestas diarias de alimentos, siempre ajustándose a la administración de insulina si se trata de un diabético insulino dependiente.
- Moderar el uso de sal en la preparación de los platos, no utilizar el salero adicional en la mesa. El exceso de sal puede aumentar la presión.
- Usted puede comer cualquier tipo de alimentos (salvo un grupo muy reducido - **ver alimentos prohibidos**), lo importante es la cantidad que coma y su reparto en el tiempo de acuerdo con su médico.

- Hay que limitar el consumo de alimentos ricos en colesterol. La cantidad de colesterol recomendada es de 300 mg al día.
- Se recomienda aumentar el consumo de proteínas vegetales, hidratos de carbono no refinados, productos integrales, legumbres, etc.
- Es necesario reducir el consumo de grasas de origen animal y sustituirlas por grasas vegetales como el aceite de oliva o por grasas de pescado. Así ayudará a disminuir sus cifras de presión arterial y a elevar los niveles de colesterol HDL, "colesterol bueno". Aléjese de los cárnicos muy ricos en grasas, patés, fiambres, embutidos, etc.
- Aumente el consumo de fibra. Cuanto más fibra contenga un alimento, menor nivel de glucosa se producirá en la sangre. Se recomiendan los alimentos ricos en fibra como las verduras y frutas, legumbres y cereales complejos no refinados.

## La prevención de las enfermedades cardiovasculares

La Asociación Chilena de Seguridad y su Departamento de Promoción de Salud han querido colaborar con el Gran Recetario por una Vida Saludable con el siguiente capítulo dedicado a la prevención de las enfermedades cardiovasculares, escrito por el **Dr. Roberto Barna Juri**, Médico Jefe del Departamento, y Profesor Asociado de Medicina Familiar de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago.

La salud, entendida como un *estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solo la ausencia de enfermedad*, tal como lo señala el acta de constitución de la Organización Mundial de la Salud (1947), es una de esas utopías tan necesarias como esperanzadoras, capaz de movilizar recursos y voluntades de nosotros y de la sociedad.

Esta concepción ideal de salud va a ser reflejada en una afortunada definición que se elaboró en 1976 en un congreso celebrado en España, donde se la definió como aquella manera de vivir *autónoma, solidaria y alegre*.

Otra definición de salud, esta vez formulada por Dubos, concibe la salud como la *capacidad de adaptación al medio y de funcionar en las mejores condiciones en ese medio*.

¿Qué podemos concluir de estas tres definiciones?

En primer lugar, que la salud es un concepto integral que tiene que ver con aspectos de nuestra biología y también de nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. En segundo lugar, que tener buena salud tiene que ver más con prosperidad, buena vida, alegría y capacidad de disfrutar, que con restricciones, sanciones, esfuerzos y dificultades. En tercer lugar, la salud es un apreciado bien, que nos permite adaptarnos a nuestro medio, desarrollar al máximo nuestras capacidades y alcanzar un mayor nivel de prosperidad.

### ¿Podemos “medir” nuestro nivel o grado de salud?

Aunque no se puede negar la objetividad de la mortalidad como indicador de la ausencia absoluta de salud, entre la salud y la muerte existen otros estados intermedios.

Entre estos indicadores desarrollados para tal fin, está la salud autopercebida o la autovaloración de la propia salud, que trata de medir la calidad de vida relacionada con la salud. Así por ejemplo, en la Tabla se muestran los resultados de una encuesta de salud realizada en España el año 1993, para

distintos grupos de población: el valor de la salud medida de acuerdo a la percepción que cada individuo tiene de su propia salud. En ella se observó la existencia de una distribución desigual según el sexo (más saludable los varones), la edad (más sanos los más jóvenes), y el estatus socioeconómico (más sanos los individuos de nivel socioeconómico alto). Los resultados de este estudio son similares a los encontrados en otros países, por lo que es muy probable que en Chile tengamos similares características en la población respecto a su autopercepción de salud.

#### Valoración de la salud autopercebida según sexo, edad y estatus socioeconómico (en porcentajes)

##### Percepción de la propia salud

|                                | Buena | Regular | Mala |
|--------------------------------|-------|---------|------|
| <b>Sexo</b>                    |       |         |      |
| Varones                        | 74    | 21      | 6    |
| Mujeres                        | 63    | 28      | 8    |
| <b>Edad (años)</b>             |       |         |      |
| 16-44                          | 81    | 15      | 4    |
| 45-64                          | 59    | 31      | 10   |
| >64                            | 41    | 43      | 16   |
| <b>Estatus socio-económico</b> |       |         |      |
| Alto                           | 83    | 13      | 4    |
| Medio-alto                     | 83    | 14      | 3    |
| Medio                          | 78    | 18      | 3    |
| Medio-bajo                     | 66    | 26      | 7    |
| Bajo                           | 57    | 32      | 11   |

También podemos avanzar un paso en esta búsqueda de indicadores de salud. Si ya sabemos que en nuestra sociedad las principales causas de enfermar o morir son estas o aquellas, que nuestra esperanza de vida, también como logro social, se ha ido incrementando, y que yo tengo una percepción determinada de mi salud, ahora podemos preguntarnos ¿es posible conocer mi propio riesgo, personal, actual, modificable y controlable de enfermar o morir?

Afortunadamente la respuesta es Sí, un sí grande, positivo y estimulante. Porque ya no se trata solo de que lo que nos pasa o pueda pasarnos sea solo reflejo en nosotros de los cambios epidemiológicos que ocurren en la sociedad. Ahora

podemos ser sujetos y conductores activos de nuestra propia salud. Podemos saber dónde estamos, decidir dónde queremos o podríamos llegar, y conocer cuál es el camino y la guía de la ruta para recorrerlo.

## Los factores de riesgo cardiovasculares. Generalidades

Esos obstáculos que amenazan y se oponen a veces entre nosotros y la buena salud son los que llamamos factores de riesgo. Es decir, condiciones que pueden ser alteraciones de algunos parámetros biológicos (tales como la presión arterial y el colesterol en la sangre), de algunos hábitos y estilos de vida (como la cantidad y calidad de actividad física que realizamos y de lo que comemos), o una conducta no saludable (beber en exceso o fumar).

### ¿Para qué conocer los factores de riesgo cardiovasculares?

Durante las últimas décadas se ha producido un creciente interés y énfasis en los intentos de prevenir la ocurrencia de las enfermedades cardiovasculares, con el propósito y la esperanza de disminuir las enfermedades y muertes subsecuentes a ellas. Además de conseguir esos objetivos, el cuidado preventivo tiene el atractivo adicional de alcanzar un número mucho mayor de metas tales como valorizar la calidad de vida, aumentar el período de vida y, posiblemente, reducir los costos de la enfermedad.

## Factores de Riesgo Cardiovasculares:

### Hipertensión Arterial (HTA)

La HTA es uno de los principales factores de riesgo modificables de las enfermedades cardiovasculares. Además existe una clara relación entre las cifras de presión arterial y la aparición de las enfermedades cardiovasculares, de manera que cuanto mayor es la cifra de PA, mayor es la probabilidad de sufrir una complicación cardíaca, cerebral o vascular.

### ¿Qué otros factores de riesgo debo cuidar si sufro de hipertensión arterial o quiero prevenirla?

Los siguientes factores de riesgo, en términos generales se relacionan con todas las enfermedades cardiovasculares, pero son especialmente importantes de tener en cuenta si se asocian a la hipertensión arterial, ya que la presencia de ambos implica que la probabilidad de riesgo crece en forma

exponencial. Aunque a continuación entregamos una serie de recomendaciones respecto a las diversas modificaciones en los estilos de vida que influyen en las cifras de su presión arterial, debemos tener presente que las cuatro medidas de mayor eficacia son: la reducción de peso, la disminución del consumo de alcohol a un beber moderado (máximo 2 copas diarias, preferentemente de vino tinto), la reducción de la ingesta de sal y la realización de actividad física aeróbica moderada.

### Herencia y factores genéticos:

Si bien hasta el momento este factor no es modificable, es importante que Ud. y su familia lo tengan presente si existen parientes con grado de parentesco directo, ya que los familiares de hipertensos tienen mayor probabilidad de sufrir esta enfermedad.

### Sobrepeso y obesidad:

Beneficios adicionales a la reducción de peso son el aumento del colesterol HDL (el colesterol bueno), la reducción de triglicéridos, una mayor tolerancia a la glucosa y la presentación de menos efectos secundarios en el tratamiento antihipertensivo. Sin embargo debemos reconocer que la escasa eficiencia del tratamiento de la obesidad que se observa en la experiencia cotidiana, obliga a tener un enfoque pragmático ante una persona que

tiene este problema. En primer lugar, debe reconocerse a la obesidad en esos términos, como un problema para la salud y especialmente como un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En muchas ocasiones, las personas no son conscientes de su riesgo cardiovascular y por ello no están motivados para someterse a restricciones dietéticas y ejercicio físico, que resultan difíciles y desagradables.

### Sal (cloruro de sodio):

Diversos estudios han demostrado una relación entre el consumo de sal y las cifras de PA, siendo la asociación más elevada en individuos de mayor edad.

### Factores psicosociales:

El estrés mental agudo puede incrementar la PA. Por otra parte, las personas sometidas a condiciones laborales desfavorables, con gran demanda y escasa capacidad de decisión, presentan un mayor riesgo de desarrollar hipertensión arterial.

### Factores ambientales:

La exposición al ruido y a la contaminación atmosférica han sido considerados como factores de riesgo de HTA, si bien las evidencias no han sido del todo concluyentes. Es por ello que si una persona trabaja en un ambiente en que está expuesta a ruido, debe utilizar en lo posible protectores auditivos.

### Alcohol:

La ingesta de cantidades superiores a 30 g/día (habituales en nuestra cultura) pueden condicionar la aparición de HTA. El efecto presor del alcohol se ha demostrado tanto en hombres como en mujeres, pero en estas últimas con consumos diarios netamente inferiores. El consumo excesivo de alcohol puede contribuir a un 25-30% de los casos de HTA. En personas que ya son hipertensas, el consumo inmoderado de alcohol puede inducir un empeoramiento o limitar la respuesta al tratamiento farmacológico. Además algunas bebidas alcohólicas pueden aportar un exceso de sodio (cerveza).

### Sedentarismo:

La inactividad física o sedentarismo incrementa el riesgo de padecer HTA y, en sentido contrario, la práctica regular de ejercicio se acompaña de una reducción de la PA. El ejercicio físico moderado y realizado en forma regular, por ejemplo, caminatas activas de 30 a 45 minutos/3 veces a la semana, ayuda a todas las personas a prevenir la hipertensión arterial o a disminuir su avance. Se ha demostrado la utilidad de la actividad física habitual en la disminución de la presión arte-

rial, al mismo tiempo que tiene beneficios adicionales para la salud, como el aumento del colesterol "bueno" (HDL, 10-20%), descenso de la síntesis del colesterol "malo" (VLDL), disminución de la resistencia a la insulina (frecuente en los obesos) y el control del peso corporal. En las personas hipertensas se puede reducir con actividad física moderada la presión arterial sistólica en unos 10 mmHg.

En todo caso, la elección de tipo de actividad física es siempre individualizada y adaptada a sus preferencias. Una actividad física prudente tiene un bajo riesgo de reacciones adversas. Sin embargo, en una persona mayor de 40 años, con presencia de factores de riesgo o que reinicia la actividad física después de un largo período de inactividad (más de un año), se recomienda la realización de un control médico previo y de disponer de una prueba de esfuerzo antes de iniciar un programa de actividad física.

### Tabaco:

El consumo de tabaco (o tabaquismo) es uno de los factores mayores e independiente sobre la mayoría de las enfermedades cardiovasculares, por lo que el abandono del hábito tabáquico es una medida de gran impacto para la disminución del riesgo cardiovascular.

Se sabe, por ejemplo, que el riesgo de cardiopatía isquémica, como infarto o angina de pecho producto de la obstrucción de las arterias coronarias, a los 3 años de abandono del hábito tiende a igualarse en los ex fumadores con respecto a aquellos que nunca han fumado.

## Conociendo nuestro riesgo:

Una de las disciplinas que en mayor medida está contribuyendo a mejorar el nivel de salud de las personas y a vivir en ambientes saludables, es la promoción de la salud. Efectivamente, en el año 1986 la mayoría de los países del mundo representados en la Organización Mundial de la Salud (OMS), incluido Chile, se reúnen en la ciudad de Ottawa, Canadá, y elaboran la conocida “Carta de Ottawa”. En ella se establece que para lograr los objetivos de mejorar la salud es necesario que los sistemas de salud entreguen a las personas y a los ciudadanos los medios para que logren un mayor control sobre su propia salud. Estos medios son especialmente información y educación sanitaria que permita que las personas y las familias tomen las decisiones más adecuadas y pertinentes a su situación personal y que permitan desarrollar un **autocuidado de su salud**. En este sentido, el rol de los profesionales de la salud es muy importante, entregando a las personas la mejor orientación y consejería sobre los temas de salud.

Un buen punto de partida es que cada uno de nosotros conozca cuáles son sus factores de riesgo, que, significado tienen para nuestra salud presente y futura y qué efecto o resultado podemos obtener al modificarlos. Existen diversos instrumentos que se han diseñado para que las personas puedan autoevaluarse. Aquí solo mostraremos uno, muy sencillo, pero muy útil y difundido.

Este fue puesto a disposición del público por el Ministerio de Salud de Chile y lo presentamos a Uds. con algunas adaptaciones.

En esta encuesta se trata de descubrir si tienes un **estilo de vida fantástico** para tu salud, y si no es así, que tomemos conciencia de nuestra situación y tomemos la mejor decisión:

### F

#### Familia y amigos

¿Tengo con quién hablar de los temas que son importantes para mí?

2 casi siempre; 1 a veces; 0 casi nunca.

¿Yo doy o recibo cariño?

2 casi siempre; 1 a veces; 0 casi nunca.

### A

#### Actividad física

Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, etc.)

2 casi siempre; 1 a veces; 0 casi nunca.

¿Yo hago ejercicio en forma activa a lo menos por 20 minutos (correr, bicicleta, caminar rápido):

2 (4 o más veces por semana); 1 (1 a 3 veces por semana); 0 (menos de una vez).

### N

#### Nutrición

Mi alimentación es balanceada (consumo regularmente alimentos de los diferentes grupos).

2 casi siempre; 1 a veces; 0 casi nunca.

¿Consumo mucha azúcar, o sal, o comida chatarra, o con grasa?:

2 casi nunca; 1 a veces; 0 casi siempre

#### Puntaje:

## T

### Tabaco

Respecto a mi hábito tabáquico en los últimos años:

2 (no he fumado en los últimos 5 años); 1 (no en el último año); 0 (he fumado en este año).

Respecto al número de cigarrillos que fumo al día...

2 (ninguno); 1 (entre 1 y 10); 0 (más de 10).

## A

### Alcohol

Mi número promedio de tragos por semana es de:

2 (0 a 7); 1 (8 a 12); 0 (más de 12 tragos).

¿Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión?

2 (nunca); 1 (a veces); 0 (casi siempre).

¿Manejo un vehículo después de beber alcohol?

2 (nunca); 1 (rara vez); 0 (a menudo).

## S

### Sueño estrés

Duermo bien y me siento descansado al despertar

2 casi siempre; 1 a veces; 0 casi nunca.

Me siento capaz de manejar las tensiones de mi vida:

2 casi siempre; 1 a veces; 0 casi nunca.

Habitualmente me relajo y disfruto mi tiempo libre

2 casi siempre; 1 a veces; 0 casi nunca.

## T

### Tipo de personalidad trabajo

Parece que ando acelerado(a)

2 (casi nunca); 1 (algunas veces); 0 (a menudo).

Me siento enojado(a), agresivo(a)

2 (casi nunca); 1 (algunas veces); 0 (a menudo).

Me siento satisfecho(a) con mi trabajo y mis actividades

2 (casi siempre); 1 (a veces); 0 (casi nunca).

## I

### Introspección

Tengo pensamientos positivos u optimistas

2 (casi siempre); 1 (a veces); 0 (casi nunca).

Me siento tenso(a) o apretado(a)

2 (casi nunca); 1 (algunas veces); 0 (a menudo).

Me siento deprimido(a) o triste

2 (casi nunca); 1 (algunas veces); 0 (a menudo).

Puntaje:

## C Conducción

Uso el cinturón de seguridad

2 (casi siempre); 1 (a veces); 0 (casi nunca).

## O Otras

Consumo drogas como marihuana, cocaína o pasta base

2 (nunca); 1 (ocasionalmente); 0 (a menudo).

Uso habitualmente medicamentos autoindicados o que puedo comprar sin receta

2 (nunca); 1 (ocasionalmente); 0 (a menudo).

Para conocer su puntaje, sume los resultados obtenidos en la última columna. El resultado obtenido compárelo con la tabla siguiente y obtendrá su significado.

| Puntaje         | ¿Qué significa?                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 85 a 100 puntos | ¡Felicitaciones! Tiene un estilo de vida fantástico. Sabe cómo cuidarse y puede seguir así. Su ejemplo sirve a otros.                                                                                                                                           |
| 70 a 84 puntos  | ¡Casi fantástico! Probablemente ha hecho un buen trabajo y puede estar aún mejor. Continúe en el camino correcto.                                                                                                                                               |
| 60 a 69 puntos  | Su puntaje es adecuado y probablemente esté bien. Preserve sus hábitos y sus estilos de vida saludables. Seguro que puede mejorar aún más.                                                                                                                      |
| 40 a 59 puntos  | Su puntaje está algo bajo. Probablemente podría mejorar si se lo propusiera. ¡Ud. se lo merece!                                                                                                                                                                 |
| 0 a 39 puntos   | Destaca por su honestidad. Sería bueno que se preocupara más de sí mismo. ¡Hay mucho por hacer! ¡Ud. decide!                                                                                                                                                    |
| Para todos      | Un puntaje parcial o final bajo no significa que ha fallado. Siempre es posible mejorar y tener un estilo de vida más saludable. Mire las áreas donde ha tenido pocos puntos y decida por dónde quiere comenzar o continuar cambiando.<br><b>¡Buena Suerte!</b> |

## 2. Obesidad e hipertensión

El sobrepeso es una obsesión nacional. El 50% de los chilenos está sobre su peso ideal, la mayoría trata de perder peso pero con escaso éxito. Engordamos por dos razones: ingesta excesiva de calorías y bajo consumo de energías. Las causas son determinadas en parte por razones genéticas y en parte por los niveles de actividad física.

Antiguamente la obesidad se consideraba como un signo de buena salud y un índice de bienestar social y económico. En la actualidad está ampliamente demostrado que constituye un factor de riesgo para numerosas enfermedades, entre ellas la hipertensión, cardiovasculares, algunos cánceres, diabetes, y enfermedades del aparato locomotor.

### ¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una alteración metabólica crónica. Se dice que una persona es obesa cuando tiene un exceso de tejido adiposo (grasa corporal) que le origina un aumento de peso corporal con respecto a lo que le correspondería según su sexo, talla y edad. El sobrepeso se puede definir como un exceso de tejido graso en el organismo, y no necesariamente un exceso de peso. Los deportistas pueden pesar más porque tienen un mayor desarrollo del tejido muscular. La obesidad se produce cuando una persona gasta menos calorías que las que consume.

### ¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso?

No ha sido fácil definir, porque no todo aumento de peso es debido a una mayor cantidad de tejido graso. Se ha establecido un Índice de Masa Corporal que determina el grado de obesidad dividiendo el peso (kg) por el cuadrado de la talla (en cm). El cálculo del IMC permite catalogar el sobrepeso u obesidad en las siguientes categorías.

Ej.: Si una persona adulta mide 1.55 cm y pesa 57 kilos:

$$\frac{57 \text{ kg}}{1.55 \text{ cm}} = \frac{57}{2.4025} = \text{IMC: } 23.7$$

Pero:

- Si su peso es de 62 kg Tiene una obesidad grado I o sobrepeso, pues el IMC es de 25.8
- Si su peso es de 75 kg Tiene una obesidad grado II, pues el IMC es de 31.2

Esta fórmula es solo una aproximación, pues a la hora de hacer un diagnóstico más certero hay que considerar varios elementos, como por ejemplo la edad, estado de salud, tipo de actividad física, entre otros. Si su IMC es superior a 24.9 debe consultar con un médico o nutricionista.

| ÍNDICE DE MASA CORPORAL |               |                                       |
|-------------------------|---------------|---------------------------------------|
| IMC                     | entre 19-24.9 | Peso aceptable.                       |
| IMC                     | entre 25-29.9 | Obesidad I<br>(sobrepeso)             |
| IMC                     | entre 30-39.9 | Obesidad<br>Grado II moderada         |
| IMC                     | 40 y más      | Obesidad<br>Grado III grave o mórbida |

## ¿Cómo se produce la obesidad?

¿Por qué comiendo lo mismo algunas personas desarrollan obesidad y otras no? Los mecanismos íntimos que producen la obesidad no están muy claros, lo que sí se acepta es que cuando no hay equilibrio entre lo que se come y lo que se gasta, el exceso de energía se acumula en forma de grasa. A este tipo de obesidad pertenecen el 99% de los obesos.

## ¿Tiene importancia la genética en el desarrollo de la obesidad?

En general se puede decir que los factores genéticos son los que proporcionan la capacidad de ser obesos, mientras que los ambientales son los que determinan el momento de su aparición y su magnitud.

Hoy, sabemos que en la obesidad influyen muchos factores y se va a producir cuando coinciden sobre una persona determinada la predisposición genética y factores ambientales “facilitadores” o desencadenantes como pueden ser alimentación, estilo de vida, sedentarismo, etc.

## ¿Es perjudicial tener sobrepeso?

- *El aumento de peso conlleva un aumento de la arteriosclerosis, lo que unido a la incidencia de hipertensión, diabetes, y colesterol alto hace que se considere como uno de los factores de riesgo importantes de sufrir ECV.*
- *También se asocia con mucha frecuencia a manifestaciones de tipo respiratorio, como es el síndrome de apnea del sueño que afecta de forma importante a la calidad de vida (dificultades para la concentración, cefaleas, somnolencia diurna, ronquidos, etc.), además de ser un factor de muerte súbita.*
- *Aumenta el trabajo cardíaco, por lo que el corazón crece y se ventilan los pulmones con mayor dificultad al estar limitados los movimientos del tórax.*
- *Las articulaciones sufren más, favoreciendo la aparición de artrosis, lo que ayuda a la aparición de un círculo vicioso obesidad-artrosis-sedentarismo-obesidad.*
- *También pueden aparecer **alteraciones endocrinas**, como pueden ser alteraciones en el ciclo menstrual de la mujer o retrasos en el crecimiento del niño.*
- *A medida que el peso aumenta, se eleva la cifra de presión arterial y esto es mucho más evidente en los menores de 40 años y en las mujeres.*

## Características de la dieta calórica para perder peso

- La leche y sus derivados (yogur y quesos) deben ser descremados, se recomienda consumir 1/2 litro de leche al día en un adulto sano. Puede ser sustituida por yogures, pero nunca por quesos grasos ya que aportan muchas calorías.
- Como edulcorante se utilizará exclusivamente la sacarina. Nunca azúcar o miel.
- No se recomiendan consumir sopas en sobre pues su contenido de sal es muy alto.
- Se recomienda el pan integral. No porque engorde menos, que no es verdad, sino porque al aportar más fibra será mayor la sensación de saciedad y menor el estreñimiento.
- Utilizar aceites de origen vegetal (maravilla, maíz o soya); especialmente indicado para consumirlo crudo o freír es el aceite de oliva. Hay que cuidar las cantidades porque se trata de un alimento muy calórico (1 g de aceite aporta 9 calorías).
- Nunca utilizar para cocinar la mantequilla o la manteca, que a pesar de tener las mismas calorías que el aceite, llevan grasas saturadas que, como hemos visto, no son tan saludables.
- Utilizar para condimentar los alimentos limón, perejil, ajos, pimentón y todo tipo de especias en lugar de sal.
- Consumir verduras de preferencia las de hojas grandes y las que se consumen crudas. Cuando se prefieren cocidas cocinarlas al vapor.
- Reemplazar las carnes rojas por pescado, pollo, pavo, avestruz, conejo.
- Consumir legumbres dos veces en la semana por su contenido en fibra.
- Consumir cualquier tipo de frutas. No olvidar que las frutas también aportan calorías y las que más lo hacen son las uvas y el plátano. ingerirlas de preferencia crudas. Los jugos deben ser recién preparados.
- El alcohol está prohibido.

# Vocabulario y términos gastronómicos

Conceptos y definiciones que nos permitirán ampliar nuestro lenguaje gastronómico y entender el significado de múltiples preparaciones.

## **Adobar**

Poner carnes, especialmente en vino, vinagre, condimentos, hierbas, etc., para darles un aroma especial.

## **Almíbar liviano**

Se obtiene al mezclar azúcar granulada con agua, solo lo necesario para cubrirla, y luego hirviéndose a fuego suave para que tome consistencia de jarabe claro.

## **Almíbar de pelo**

Se continúa hirviendo el almíbar liviano hasta que tome una consistencia más espesa. Se reconoce porque al introducir y sacar con un tenedor o cuchara, el almíbar toma forma de hilo o "pelo".

## **Al vapor**

Guisar en una olla tapada con poco líquido.

## **Apañar**

Bañar un alimento con huevo batido y luego pasar ambos lados por pan rallado.

## **Aspic**

Preparación fría amoldada, hecha con caldo magro, gelatina neutra y finos ingredientes (mariscos, aves, pescados).

## **Baño María**

Método de cocción que consiste en llenar un recipiente hasta la mitad con agua que se lleva a ebullición. Dentro de este se coloca otro más pequeño con los alimentos a calen-

tar o cocinar, cuidando que este tueste no toque el agua.

## **Batir a nieve**

Batir las claras hasta que queden muy blancas y firmes.

## **Blanco de huevo**

Clara de huevo.

## **Boffo**

Panecillo hecho con huevos, harina, adicionado con otros ingredientes.

## **Bouquet garni**

Manejo de verduras surtidas (orégano, apio, perejil).

## **Callos**

Nombre que se da a las guatitas lisas.

## **Cernir**

Pasar la harina a través de un cedazo para airearla y deshacer los grumos.

## **Civet**

Preparación para animales de caza, liebre, javalí, ciervo. La salsa se prepara con la misma sangre del animal.

## **Clarificar**

Quitar la grasa a un consomé o caldo espumándolo e hirviéndolo suavemente.

## **Cocotte**

Olla pequeña para cocinar.

## **Coulis**

Jugo de frutas o verduras.

## **Crêpe**

Preparación a base de batido de huevo, leche, harina y condimento, que se vacía muy lentamente en una sartén enmantequillada, en pequeñas cantidades, formando una lámina muy fina.

## **Crutón**

Pan de miga en cubitos que se fríe y acompaña sopas y cremas.

## **Desaguar**

Dejar remojar un alimento en agua con vinagre o limón para quitarle el sabor fuerte (riñones, guatitas, conejo, pavo).

## **Desglosar**

Añadir vino o licor a una sartén, olla o asadera para recuperar el jugo de cocción de la carne.

## **Diluir**

Disolver un ingrediente en un líquido.

## **Escaldar**

Bañar en agua hirviendo.

## **Escurrir**

Estilar los líquidos.

## **Espolvorear**

Salpicar harina o un producto en polvo (pimienta, sal u otro).

## **Espumar**

Quitar la espuma o la grasa de la superficie de un caldo, salsa o guiso.

**Flambear**

Terminar una preparación agregando licores espirituosos y encendiéndolos.

**Foi de gras**

Hígado de ganso.

**Fondue**

Preparación de queso derretido en vino para untar con pan o carne salteada.

**Frappé**

Molido (ej.: hielo frappé)

**Fumet**

Caldo concentrado o fondo generalmente de pescado o caza.

**Guarnición**

Verduras, puré, u otros ingredientes que acompañan una carne.

**Gratinar**

Dorar la parte superior de una preparación colocándola al horno por pocos minutos.

**Grille**

Asado a la parrilla (grill).

**Ligar**

Espesar una preparación agregando harina, crema o leche.

**Macerar**

Dejar reposar carnes o frutas en abundante licor, vinagre o jugo de limón.

**Marinar**

Desaguar, remojar carnes o pescados generalmente en vino, hierbas y especias para quitarles el sabor fuerte y aportar el sabor de estos ingredientes.

**Montar**

Batir hasta dejar a punto una mayonesa, merengue, crema, salsa, etc.

**Mousse**

Espuma. Preparación fría hecha con finos ingredientes, gelatina neutra, caldo, crema o salsa blanca, batida hasta obtener gran consistencia.

**Orear**

Dejar una preparación al aire para que se seque ligeramente.

**Panache**

Verduras salteadas y blanqueadas cortadas en diagonal (zanahoria, porotos verdes, zapallo italiano, apio, choclo).

**Paprika**

Condimento húngaro obtenido del pimentón rojo.

**Paté de foi gras**

Pasta de hígado con grasa.

**Pimienta de cayena**

Pimienta rosada.

**Reducir**

Dejar evaporar un caldo, vino, vinagre, para concentrar su sabor.

**Rehogar**

Saltear a fuego lento una carne picada, verduras, etc.

**Saltear**

Freír los alimentos en poca cantidad de aceite o mantequilla a fuego lento durante unos minutos.

**Sancochar**

Cocer a medias.

**Sofreír**

Saltear a fuego lento hasta que todos los alimentos se impregnen y frían bien.

**Sofrito**

Fritura a base de aceite, cebolla, ajo y condimentos, que sirve como aderezo de sopas y guisos.

**Soufflé**

Puré suave y esponjoso de ingredientes dulces o salados al cual se añaden yemas y claras batidas a punto de nieve.

**Vichy**

Corte de verduras en rodajas finas.

## Capítulo IV

# 1. Prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares a través de la alimentación

## Introducción

La incidencia de las enfermedades cardiovasculares ha aumentado hasta el punto de llegar a ser la primera causa de muerte en los países industrializados. Las últimas investigaciones han puesto de manifiesto que la prevención dietética del proceso aterosclerótico debe tender a disminuir la fracción de colesterol transportados por los LDL y a la elevación de la fracción HDL.

Las modernas tecnologías han permitido que salgan a la luz nuevos elementos que han definido las líneas de investigación que se están siguiendo actualmente, cuyos protagonistas son los elementos antioxidantes (flavonoides, transresveratrol), que influyen sobre la fracción de LDL oxidadas, los ácidos grasos omega 3, y la presencia de agentes antiagregantes. La inves-

tigación cardiovascular se vuelve cada día un poco más compleja. Las conclusiones apuntan siempre a lo mismo: una dieta rica en productos frescos y naturales al estilo mediterráneo, junto con un poco de ejercicio es lo que nos mantendrá saludables.

## 2. Desarrollo de las Enfermedades Cardiovasculares (ecv)

El problema de las ECV es la acumulación de materia orgánica, principalmente grasa y colesterol, en el interior de los vasos sanguíneos. Este proceso se produce en mayor o menor medida en todas las arterias del organismo, pero cuando más preocupante se vuelve este proceso es cuando las arterias afectadas son las encargadas de aportar sangre al corazón o al cerebro.

Igual que otras arterias del cuerpo, las coronarias sufren **aterosclerosis**, un engrosamiento de las paredes y estrechamiento por la invasión principalmente de lípidos y colesterol, y otros materiales para formar placas. A medida que estas lesiones crecen, la arteria se estrecha tanto que la circulación disminuye de manera importante, o puede ocluirse completamente por un coágulo (trombo), que puede formarse por he-

morragia de la placa en sí o llegar a ella de alguna otra parte del cuerpo. La arteria también puede sufrir espasmo muscular que interfiere con la circulación. La falta de sangre en los tejidos del corazón resultante (isquemia) causa un infarto o la muerte de la porción del miocardio que no recibe oxígeno ni nutrición. La posibilidad de que el corazón continúe latiendo depende de la extensión del daño.

## 3. Alimentación y enfermedades cardiovasculares

### 3.1 LAS GRASAS EN LOS ALIMENTOS

En los alimentos que normalmente consumimos siempre nos encontramos

con una combinación de **ácidos grasos saturados e insaturados**.

## 3.2 LAS GRASAS EN NUESTRO CUERPO

Durante la digestión, las grasas se descomponen en sus partículas elementales para poder atravesar la membrana intestinal y ser absorbidas eficazmente. Tras la absorción se vuelven a componer, pero no con la misma estructura que tenían anteriormente. Los ácidos grasos más pequeños pasan directamente a la sangre y son transportados al hígado donde se utilizan para producir energía. Los ácidos grasos más

grandes se unen con otras moléculas de proteínas, fosfolípidos y colesterol, formando grandes moléculas de transporte, algo así como un vehículo de transporte de diversos nutrientes, llamadas lipoproteínas

Las lipoproteínas son la clave para la comprensión del proceso de la ECV y pueden ser de diferentes tipos en función de su tamaño y composición. Básicamente se dividen en: Quilomicrones,

VLDL, LDL y HDL. Cada una de estas partículas tienen diferentes comportamientos en cuanto a su capacidad de producir placas y lesiones en las arterias. Todas ellas contienen colesterol, por lo que cuando se habla de colesterol LDL o HDL, malo o bueno, se está haciendo referencia al tipo de lipoproteína que lo transporta.

### Quilomicrones

Son grandes partículas esféricas que transportan los lípidos en la sangre hacia los tejidos. Las proteínas que contienen (llamadas apolipoproteínas), sirven para aglutinar y estabilizar las partículas de grasa en un entorno acuoso como la sangre. Actúan como una especie

de detergente y también sirven como indicadores del tipo de lipoproteína de que se trata, para que los receptores de lipoproteínas de las células puedan identificar a los diferentes tipos de lipoproteína y dirigir y controlar su metabolismo.

Cuando los quilomicrones llegan a los tejidos (músculos, glándulas, tejido adiposo), se descomponen rápidamente liberando los triglicéridos.

### VLDL (lipoproteínas de muy baja densidad)

Se producen en el hígado a partir de los hidratos de carbono cuando estas son la principal fuente de calorías de la dieta.

### LDL (lipoproteínas de baja densidad)

Son los principales portadores de colesterol en la sangre. Se producen cuando se descomponen otras lipoproteínas en la sangre o por síntesis en el hígado. Una de sus tareas es la de asegurar el paso de colesterol a los tejidos para formar parte de las membranas celulares y producir hormonas. La incorporación de colesterol a las células se produce mediante un proceso en el que una

proteína de la membrana de la célula (llamada receptor de LDL) reconoce a la apoproteína de la LDL y se une a ella.

Cuando la LDL se oxida por la acción del oxígeno de la sangre o los radicales libres, se vuelven muy peligrosas, ya que pueden dañar al tejido interno de las arterias y producir lesiones que den lugar a placas de ateroma. Si no existen

suficientes antioxidantes (Vitamina E, selenio, bioflavonoides, etc.) en la composición de las LDL, o la concentración de elementos oxidativos en la sangre es alta (tabaco, toxinas, etc.), el porcentaje de partículas LDL oxidadas será alto y el daño a las arterias puede llegar a ser importante. Por esta razón se ha llamado a esta fracción de lipoproteínas "colesterol malo".

### HDL (lipoproteínas de alta densidad)

La función de las HDL es bastante diferente a la del resto de las lipoproteínas. Eliminan el colesterol sobrante de las membranas celulares y lo transportan hasta el hígado donde es reutilizado. A este proceso se le conoce como

transporte inverso del colesterol, y es de vital importancia para evitar acumulaciones de colesterol en los tejidos. El colesterol es uno de los principales componentes de las placas de ateroma que se forman en el interior de las

arterias, y si es retirado a tiempo, las probabilidades de que formen placas se reducen drásticamente. Por este motivo a este tipo de partículas se les llama "colesterol bueno".

### 3.4 EL COLESTEROL

El colesterol es una sustancia presente en la sangre del ser humano y de todos los animales, indispensable para el funcionamiento de muchos órganos y sistemas.

Estrictamente hablando, existen dos tipos de colesterol: el que se produce fuera del organismo, conocido como **colesterol dietético o de la alimentación**, y el que se produce en el organismo llamado **colesterol del suero o sérico**. El colesterol dietético es el que se obtiene con la comida y es exclusivo de los alimentos de origen animal, como

la leche entera, la mantequilla y las carnes. El colesterol del suero es el que se encuentra en el torrente sanguíneo, siendo precisamente el que se mide a través de pruebas de laboratorio.

A menudo se habla de “colesterol bueno” y “colesterol malo” para referirse a dos fracciones del colesterol sérico, conocidas como HDL (“el bueno”) y LDL (“el malo”). No hay colesterol “bueno” o “malo” en los alimentos, tales formas solo existen dentro de nuestro cuerpo, circulando con el torrente sanguíneo. Si se conserva un balance

adecuado entre estos dos colesterolos, esta singular sustancia cumple silenciosamente con sus funciones sin producir problemas. Pero cuando se ingiere más colesterol del que el cuerpo necesita o puede procesar, surgen problemas, como el depósito del mismo en la parte interna de las arterias –fenómeno al que se conoce como arterioesclerosis– lo cual puede dar origen a toda una serie de trastornos, como hipertensión, angina de pecho, infartos cardíacos, y embolias cerebrales.

#### ¿De qué depende el nivel de colesterol en la sangre?

- Dieta
- Peso
- Actividad física y ejercicio
- Herencia
- Sexo y edad
- Tabaquismo
- Estrés

#### Niveles de colesterol para un adulto

| Examen           | Niveles en la sangre |         |            |
|------------------|----------------------|---------|------------|
|                  | Deseable             | Límite  | Indeseable |
| Colesterol total | bajo 200             | 200-239 | 240 y más  |
| Colesterol LDL   | bajo 130             | 130-159 | 160 y más  |
| Colesterol HDL   | sobre 45             | 35-45   | bajo 35    |
| Triglicéridos    | bajo 200             | 200-399 | 400 y más  |

#### ¿Es una buena idea eliminar completamente las grasas?

Es una mala idea, puesto que el organismo necesita grasas. Alrededor de un tercio de la energía total que requiere proviene de los lípidos (1 g de lípidos o grasa proporciona 9 calorías), los cuales también son un vehículo para

el transporte y absorción de vitaminas (A,D,E,K). Además, aportan ácidos grasos esenciales y sabor a los alimentos, produciendo una sensación de saciedad después de las comidas.

## Alimentación y colesterol

### Limitar su consumo

Mantequilla  
Margarina  
Crema de leche  
Queso graso  
Tocino  
Salame  
Mortadela  
Chuleta de cerdo  
Longanizas  
Hígado de vacuno  
Asado  
Erizo  
Chocolate  
Hígado de pollo  
Sesos  
Riñones

### Consumo moderado

Pollo  
Cazuela de vacuno  
Lomo liso  
Jamón  
Lengua de vacuno  
Plateada  
Chuleta de vacuno  
Pulpa de cordero  
Filete de cerdo  
Langosta  
Langostinos  
Camarones  
Jaiva  
Yema de huevo

### Consumo libre

Yogur  
Leche descremada  
Quesillo  
Filete  
Pollo ganso  
Posta  
Pavo  
Conejo  
Aceite de oliva  
Aceite maravilla  
Aceite pepita de uva  
Clara de huevo  
Paltas  
Aceitunas  
Nueces  
Almendras  
Pescados  
Frutas  
Verduras  
Legumbres  
Cereales  
Pastas

## ¿Cómo reducir el colesterol?

### Poniendo en práctica estos sencillos trucos:

1. No consumir productos lácteos enteros.  
*El organismo necesita el calcio de la leche y sus derivados, pero no necesita su grasa. Por ello es conveniente reemplazar la leche entera por descremada.*
2. Utilizar la carne como acompañante de verduras y pastas, y no al revés. El organismo no necesita más de 300 g de carne al mes.
3. Sustituir la carne de vacuno por pescado, por su riqueza en ácidos grasos que tienden a elevar el colesterol bueno (ácidos grasos omega 3).

## 3.5 LOS ÁCIDOS GRASOS

### Ácidos grasos saturados

La mayor parte de las grasas saturadas se mantienen en estado sólido a temperatura ambiente. Todas las grasas animales son altamente saturadas, excepto la del pescado y los mariscos, que son muy poliinsaturadas. En numerosos estudios epidemiológicos se ha comprobado que la ingesta de grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol en la sangre, especialmente los de fracción LDL.

### Ácidos grasos monoinsaturados

Durante muchos años el interés sobre los ácidos grasos de la dieta se ha cen-

trado en las proporciones entre ácidos grasos saturados y poliinsaturados. Los ácidos grasos monoinsaturados fueron olvidados de los estudios. Sin embargo, se demostró que las dietas ricas en ácidos grasos monoinsaturados son las que producen el perfil lipídico más favorable para la prevención de la ECV.

Tanto los ácidos grasos poliinsaturados como los monoinsaturados pueden reducir el colesterol total y LDL cuando reemplazan en la dieta a las grasas saturadas. Sin embargo, las dietas ricas en poliinsaturados pueden reducir el colesterol HDL, que tiene un papel protector claramente demostrado en las enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, al sustituir las grasas saturadas por monoinsaturadas no solo no se reduce el colesterol HDL, sino que incluso lo aumenta.

El principal representante de los ácidos grasos monoinsaturados en nuestros alimentos es el ácido oleico. Está presente en todas las grasas animales y aceites vegetales, especialmente en el aceite de oliva. Un alto consumo de monoinsaturados derivados del aceite de oliva trae consigo niveles bajos de colesterol y reducida incidencia de las enfermedades cardiovasculares.

### Ácidos grasos poliinsaturados

Estos no pueden ser sintetizados por el organismo humano y sin embargo son esenciales, por lo que deben ser aportados por la dieta. Se clasifican en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6.

## ¿Qué son realmente los ácidos grasos omega 3?

Los estudios sobre poblaciones en que disminuye la viscosidad sanguínea y consumen grandes cantidades de grasa omega 3 de pescados y mariscos han demostrado siempre una baja incidencia de ECV. Los ácidos grasos omega 3 se encuentran en pequeñas cantidades en algunos aceites vegetales, pero su principal fuente son los pescados y mariscos.

El efecto más llamativo y claramente demostrado de los ácidos grasos omega 3, es la disminución de los niveles de triglicéridos y VLDL. El consumo de ácidos grasos omega 3 impide la formación de placas en el interior de los vasos sanguíneos y su adherencia al endotelio, lo cual es un importante factor protector frente a las ECV. Además se ha compro-

bado que este tipo de grasas reduce la presión arterial.

El pescado tiene la gran ventaja de ser una fuente importante de ácidos grasos omega 3, los que son esenciales para la dieta porque el cuerpo humano no los produce y proporcionan protección contra varias enfermedades tales como las cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer, diabetes, e inclusive la enfermedad de Alzheimer.

Los pescados con alto contenido de omega 3 son el salmón, la sardina, las anchoas, la trucha arco iris, el atún, el jurel, la sierra y la cojinova. Los pescados con un menor contenido de omega 3 son la reineta, pejerrey, albacora, merluza, lenguado, corvina y congrio.



## Los ácidos grasos omega 6

El principal ácido graso omega 6 es el linoleico, que se encuentra principalmente en los aceites vegetales de las semillas (maravilla, maíz, soja).

## Ácidos grasos trans

Los ácidos grasos trans han sido los últimos actores que han aparecido en el escenario del debate anticolesterol. Son utilizados por la industria alimentaria para la producción de grasas vegetales sólidas, sobre todo en las margarinas.

La producción comercial de grasas de origen vegetal sólidas implica su hidrogenación, un proceso que provoca la formación de ácidos grasos trans. El efecto de estos ácidos grasos sobre los lípidos y lipoproteínas en el organismo humano es similar al de las grasas saturadas. A pesar de la publicidad de muchos productos que contienen este tipo

de grasas hidrogenadas, no se puede recomendar su consumo frente al de las grasas vegetales sin manipular.

## Vitaminas antioxidantes

La oxidación de las lipoproteínas de alta densidad LDL tiene un importante papel en el inicio y desarrollo de la arteriosclerosis. El oxígeno es imprescindible para que respiren las células, pero si no es perfectamente controlado durante su transporte, tiene efectos letales para los componentes de nuestro organismo. Durante la respiración celular se producen radicales libres de oxígeno que pueden lesionar las proteínas de las células y alterar sus membranas.

Los sistemas biológicos se protegen contra las lesiones de la oxidación producidas por estos radicales libres, mediante antioxidantes naturales que trabajan tanto en el interior como en el exterior de las células.

Determinados nutrientes como las vitaminas E y C, y los betacarotenos se comportan como antioxidantes, y numerosos estudios han comprobado que cuando se consume una cantidad suficiente de estas vitaminas, la mortalidad por ECV disminuye.

Debemos asegurarnos que nuestra dieta contenga suficientes elementos antioxidantes. El aceite de oliva tiene grandes cantidades de vitamina E, pero los procesos industriales de refinado a altas temperaturas destruyen esta vitamina. Sin embargo, el aceite de oliva virgen prensado en frío mantiene sus vitaminas intactas, por lo que su capacidad antioxidante es mayor a la de cualquier aceite refinado.

### Recomendaciones prácticas:

1. Se recomienda el consumo de grasas de origen vegetal, que no contengan colesterol y que estén compuestas en su mayor parte por ácidos grasos poliinsaturados (aceites de maíz o maravilla) y monoinsaturados (aceite de oliva).
2. Se debe preferir el consumo de aceite de oliva de primera prensa en frío por su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados y sus cualidades antioxidantes.
3. No se aconseja el consumo de margarinas ya que, a pesar de ser grasas vegetales, contienen grasas hidrogenadas con ácidos grasos trans, que se comportan en el organismo como grasas saturadas.
4. Los alimentos se cocinarán con el mínimo de grasa posible, prefiriendo la cocción o el asado a la plancha, a la fritura. En caso de freír los alimentos, se utilizará preferentemente aceite de oliva, que además de soportar mayores temperaturas sin desnaturalizarse, forma una capa superficial alrededor de los alimentos protegiendo su textura interna y sin dejar escapar sus jugos. En los guisos y caldos retirar la capa superficial de grasa (que siempre es saturada).
5. Evitar los alimentos procesados. En caso de consumir alimentos procesados, leer atentamente las etiquetas de información nutricional.

## 4. La hipertensión

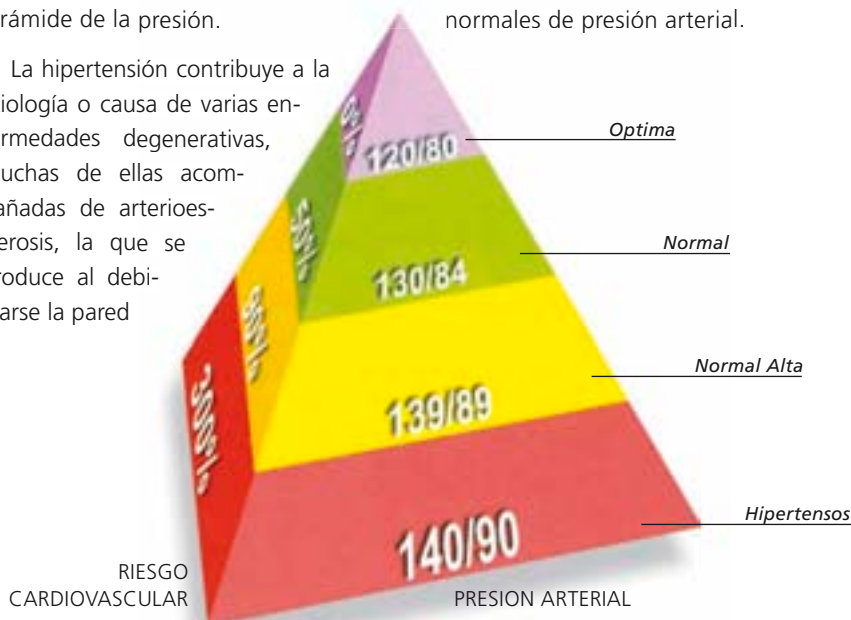
La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Si esta fuerza se eleva, se habla de hipertensión arterial o presión alta. Esta condición que afecta aproximadamente a 3 de cada 10 adultos en nuestro país, es más frecuente a medida que aumenta la edad. Para conocer si tenemos presión arterial elevada simplemente debemos "tomar la presión". La presión conocida como sistólica representa la presión cuando el corazón está contraído latiendo y siempre es registrada en primer término cuando se está midiendo la presión arterial. En cambio, la presión conocida como diastólica corresponde a la que se registra cuando el corazón está en reposo y es la menor de las dos. Cuando una persona se toma la presión arterial, se registra siempre primero la presión sistólica y luego la diastólica. Por ejemplo, si una persona tiene una presión arterial de 120/80, significa que su presión sistólica es 120 y la diastólica 80.

Se habla de hipertensión arterial cuando una persona ha tenido una presión elevada en 3 o más oportunidades y en 3 días diferentes. Una sola lectura

elevada de la presión arterial no basta para clasificar a una persona de hipertensa, debiéndose descartar además una serie de situaciones que pueden alterar artificialmente la presión arterial, tales como el ejercicio reciente, el uso de medicamentos (analgésicos, antitripales). Existen diferentes grados de presión que tienen un nivel de riesgo diferente para generar afecciones cardiovasculares, tal como se observa en la pirámide de la presión.

La hipertensión contribuye a la etiología o causa de varias enfermedades degenerativas, muchas de ellas acompañadas de arterioesclerosis, la que se produce al debilitarse la pared

arterial por la fuerza que ejerce la presión de la sangre, permitiendo la acumulación de lípidos (entre ellos el colesterol) y otros elementos que forman la llamada "placa de ateroma". Algunos estudios demuestran que las personas hipertensas tienen 3 a 4 veces más probabilidad de presentar una cardiopatía coronaria y 7 veces más de sufrir un accidente vascular encefálico (infarto y trombosis cerebral), que una persona con niveles normales de presión arterial.



## 4.2 ¿QUE FACTORES CONTRIBUYEN A QUE ALGUNAS PERSONAS DESARROLLEN HIPERTENSIÓN?

Se conocen dos tipos de factores que influyen o acentúan la presión:

**Factores hereditarios** o predisposición genética, que no pueden modificarse. Los hijos de los hipertensos pueden desarrollar esta condición.

**Factores ambientales**, que dependen del estilo de vida y que se diferencian de los hereditarios y que son modificables.

*Entre estos últimos se pueden destacar:*

- *El sobrepeso*
- *El consumo excesivo de sodio*
- *La vida sedentaria*
- *El consumo inadecuado de alcohol*
- *La excesiva tensión emocional*
- *El cigarrillo*

### Hábitos que contribuyen a normalizar su presión:

- *Mantener un peso adecuado.*
- *Suprimir el cigarrillo.*
- *Realizar ejercicio físico en forma regular.*
- *Manejar adecuadamente las tensiones emocionales.*
- *Evitar los medicamentos que elevan la presión.*
- *Disminuir el consumo de sodio.*
- *Aumentar la ingesta de potasio a través de frutas y verduras.*

### La propuesta de la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial:

## La Pirámide por una Vida Saludable

### 1. Introducción

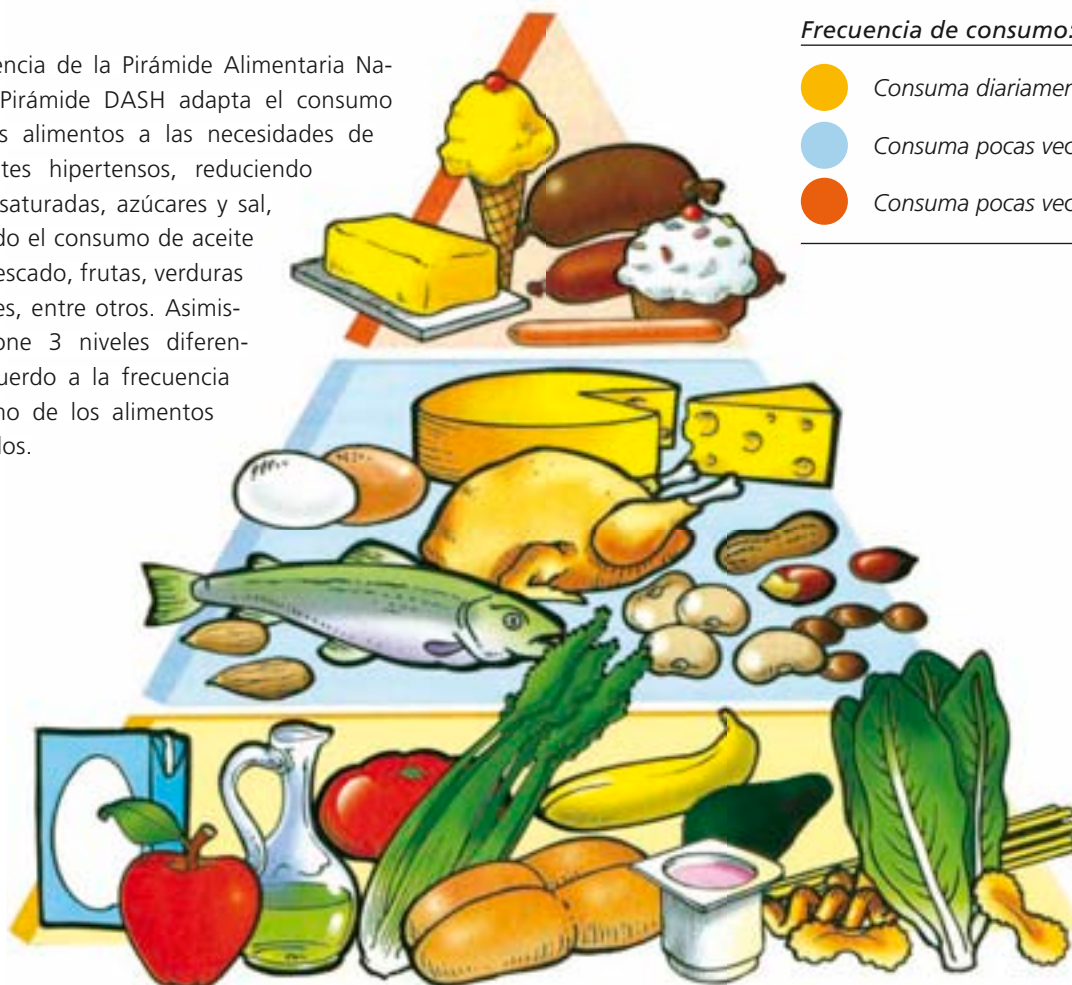
Un estudio realizado en 1997, en Estados Unidos, en varios cientos de hipertensos jóvenes, demostró que el consumo predominante de los alimentos que componen la dieta mediterránea, asociado a un reducido consumo de la sal, produjo una disminución con-

siderable de la presión arterial, sin necesidad de medicamentos. Esta dieta pasó a ser conocida como la Dieta DASH\*, que es la base de la Pirámide Alimentaria para una Vida Saludable propuesta por la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial como contribución a los

dos millones de pacientes hipertensos del país, y otros pacientes portadores de enfermedades crónicas tales como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

### 2. La Pirámide Alimentaria para una Vida Saludable

A diferencia de la Pirámide Alimentaria Nacional, la Pirámide DASH adapta el consumo de algunos alimentos a las necesidades de los pacientes hipertensos, reduciendo las grasas saturadas, azúcares y sal, aumentando el consumo de aceite de oliva, pescado, frutas, verduras y legumbres, entre otros. Asimismo, propone 3 niveles diferentes, de acuerdo a la frecuencia de consumo de los alimentos mencionados.



#### Frecuencia de consumo:

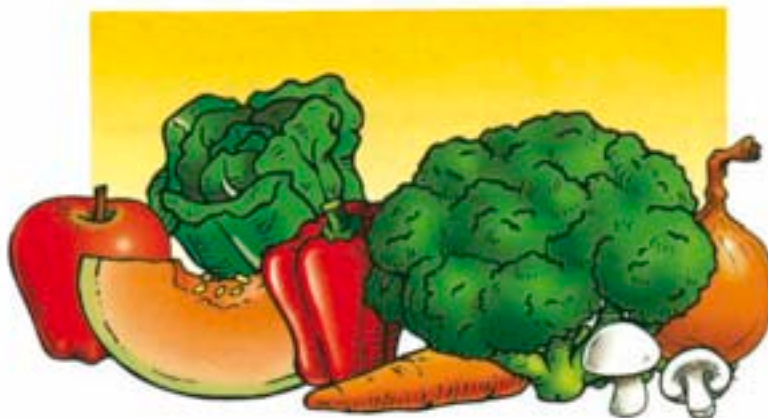
- Consuma diariamente
- Consuma pocas veces a la semana
- Consuma pocas veces al mes

## 2.1 Consuma diariamente:

Frutas y verduras frescas. Alimentos ricos en fibra

### Las frutas y verduras frescas

Las frutas y los vegetales suministran vitaminas, minerales, carbohidratos, fibra y otras sustancias importantes para la salud. Son bajas en grasa, dependiendo de su preparación. Son excelente fuente de vitamina A, C, B6, carotenos y ácido fólico. Diversos estudios han comprobado la asociación del consumo de frutas con bajos riesgos de cáncer de estómago, pulmón, esófago y cuello del útero. Por otro lado, una amplia evidencia científica indica que los procesos oxidativos juegan un importante papel en el desarrollo de



la arteriosclerosis. Los nutrientes antioxidantes (carotenos, vitamina C y E) pueden ser protectores porque inhiben los procesos de oxidación. También se ha demostrado un efecto en reducir la progresión de las lesiones coronarias en personas con lesiones previas. Estudios

recientes han demostrado que el riesgo de infarto al miocardio es casi 4 veces menor en personas mayores de 65 años que tienen alto consumo de carotenos, cuando se reduce además el consumo de cigarrillos, alcohol y colesterol.

#### Ejemplo de frutas saludables:

| <b>Fruta:</b> | <b>Efecto benéfico en la salud:</b>                                                                                                                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ciruelas      | Alto contenido en fibra. Excelente laxante natural. Su pulpa contiene agentes que luchan contra virus y bacterias.                                                                                      |
| Manzanas      | Alto contenido de fibra. Contiene numerosos agentes antioxidantes que preservan la vida a las células corporales, destacando los flavonoides, que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. |
| Melones       | Previene la formación de coágulos en la sangre. Contiene betacarotenos, eficaz antioxidante.                                                                                                            |
| Naranjas      | Elevado contenido en vitamina C, escudo protector contra el cáncer de mama y de estómago. Previene los ataques de asma y arterioesclerosis.                                                             |
| Plátanos      | Rico en potasio, lo que lo convierte en eficaz regulador de la presión arterial.                                                                                                                        |
| Pomelos       | Rico en vitamina C. Ayuda a rebajar los niveles de colesterol.                                                                                                                                          |
| Sandías       | Rica en licopeno, uno de los agentes antioxidantes más eficaces.                                                                                                                                        |
| Uva           | Posee resveratrol, sustancia que ayuda a bajar los niveles de colesterol (eleva el "colesterol bueno" o HDL) y reduce los depósitos de grasa en el hígado.                                              |
| Peras         | Es nutricionalmente muy parecida a la manzana; su contenido de minerales es más bien modesto, y sólo puede considerarse como fuente de potasio.                                                         |
| Cerezas       | Comer cerezas como postre no sólo le ayudará a mantener alejada la gota, sino que le ayudará a tener menos caries dentales.                                                                             |
| Duraznos      | Aunque no es una estrella nutricional, el durazno es una fuente muy sana, que casi no produce alergias y que pueden disfrutar por igual diabéticos, hipertensos, y quienes deseen adelgazar.            |

## Contenido nutricional destacado de algunas frutas saludables:

### Contenido nutricional de algunas frutas saludables

|                  | Calorías | Azúcar (g) |
|------------------|----------|------------|
| Manzanas (100 g) | 58       | 14,5       |
| Peras (150 g)    | 51       | 15,3       |
| Ciruelas (100 g) | 20       | 4,8        |
| Duraznos (100 g) | 38       | 9,7        |
| Cerezas (100 g)  | 70       | 17,4       |
| Uvas (100 g)     | 69       | 15,7       |
| Pomelos (80 g)   | 24       | 5,4        |
| Naranjas (100 g) | 49       | 12,2       |
| Limonos (100 ml) | 7        | 1,6        |
| Plátanos (100 g) | 85       | 22,2       |
| Melones (100 g)  | 30       | 7,5        |
| Sandías (100 g)  | 12       | 2,9        |

### Verduras saludables:

#### **Verdura**    *Efecto benéfico en la salud.*

|             |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ajo         | Contiene alicina, compuesto de azufre que se libera al machacarlo, reduciendo grasas no saludables y eliminando el colesterol. También protege contra el cáncer al destruir radicales libres que pueden iniciar la producción de células cancerosas. |
| Alcachofas  | Ricas en una sustancia llamada anarina, que estimula la producción de bilis, lo que ayuda a disolver grasas y reducir el colesterol.                                                                                                                 |
| Apio        | Buena fuente de folatos, vitamina C, potasio y fibra.                                                                                                                                                                                                |
| Acelgas     | Son una excelente fuente de vitaminas C y A y de minerales (magnesio y potasio). También contienen hierro, ácido fólico, cobre, riboflavina, vitamina B6 y calcio. Sus hojas tienen propiedades laxantes y diuréticas.                               |
| Berenjenas  | Contiene sustancias que inhiben las proteasas, protegiendo de esa manera contra el cáncer. Reduce las grasas depositadas en las arterias y baja los niveles de colesterol.                                                                           |
| Betarragas  | La materia que da su color rojo posee elementos anticancerígenos específicos, favorece la absorción celular de oxígeno por parte de la célula. Aporta además vitamina A.                                                                             |
| Brócolis    | Al igual que otras crucíferas, tiene propiedades anticancerosas. Es rico en carotenos.                                                                                                                                                               |
| Cebollas    | Fuente excelente de vitamina C, B, y minerales (principalmente potasio), reduce el colesterol y previene la formación de coágulos (trombos en la sangre), es diurética, hipotensora, antitusiva y pectoral.                                          |
| Coliflores  | Rica en vitamina C, por lo que refuerza el sistema inmunitario y protege contra el cáncer. Al igual que el repollo, es rica en potasio.                                                                                                              |
| Champiñones | Ricos en proteínas, vitamina B12 y E; escasas calorías, rico en fósforo y potasio. Prácticamente no contiene sodio.                                                                                                                                  |
| Espárragos  | Ricos en vitamina C, betacaroteno y selenio. Buena cantidad de fibra dietética, casi no contienen sodio, y son altos en potasio, calcio, fósforo y magnesio.                                                                                         |
| Espinacas   | Ricas en clorofila y ácido fólico. Excelente fuente de betacarotenos, bajísimas en sodio y ricas en potasio.                                                                                                                                         |

**Verdura: Efecto benéfico en la salud:**

|            |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lechugas   | Ricas en potasio y ácido fólico, aunque pobres en macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas) y fibra.                                                                                                          |
| Papas      | Ricas en fibra, vitamina C y vitamina B. No son ricas en minerales, pero su balance de sodio y potasio es excelente                                                                                                          |
| Perejiles  | Fuente muy rica de betacaroteno, niacina y vitamina C. Buena cantidad de fibra dietética, calcio y vitamina K. Excelente diurético                                                                                           |
| Puerros    | Buena fuente de ácido fólico, vitamina C y potasio                                                                                                                                                                           |
| Rábanos    | Ricos en potasio, azufre, glicosmatos. Excelente para proteger contra el cáncer. Además contiene mucho potasio, calcio, vitamina C, ácido fólico y selenio                                                                   |
| Repollos   | Ricos en hierro, folatos, vitamina C y betacaroteno                                                                                                                                                                          |
| Tomates    | Ricos en vitamina C, E, y betacaroteno. Tienen muy poco sodio y bastante potasio. Por su riqueza en licopeno se le atribuye virtudes para disminuir el cáncer de colon, estómago y vejiga. Refuerzan el sistema inmunitario. |
| Zanahorias | Ricas en betacaroteno. Sus otras vitaminas antioxidantes C y E, la convierten en una necesidad para las personas con enfermedades arteriales                                                                                 |

**Como consumir frutas y verduras:**

- No almacenar frutas y verduras por mucho tiempo.
- Elegir frutas y verduras naturales, sin refinar y de temporada.
- No preparar jugos y zumos si no se consumen enseguida.
- Comer la fruta con piel.
- Cocer las verduras al vapor.

**Como congelar frutas y verduras:**

- Sumerja en agua las verduras o frutas una vez cortadas en trozos. Disponerlas en un bol de manera que apenas las cubra el agua. Colocarlas en microondas entre 2-3 minutos a la máxima potencia.
- Remueva la mezcla de manera que la temperatura llegue por igual a todas partes. Una vez escaldados, escurrir y sumerja los trozos en agua fría.
- Congele en paquetes individuales, tal como se vayan a usar. Lo ideal en bolsas transparentes, y si se dispone de adhesivos, anotar la fecha de congelación y contenido.
- Si queremos tomar los alimentos sin ninguna pérdida de sus características de olor, textura, color o sabor, lo mejor será no guardarlos por más de 2-3 meses.

**Contenido nutricional de verduras y hortalizas saludables:**

|                            | Calorías: | Fibra (g): |
|----------------------------|-----------|------------|
| Brócolis (100 g)           | 26        | 1,5        |
| Coliflores (100 g)         | 22        | 1,44       |
| Coles de bruselas (100 g)  | 36        | 1,6        |
| Alcachofas (100 g)         | 28        | 1,2        |
| Espárragos (100 g)         | 20        | 3,6        |
| Apio (100 grs.)            | 17        | 0,6        |
| Espinacas (100 g)          | 23        | 3,6        |
| Lechugas (100 g)           | 13        | 2,9        |
| Choclos (200 g)            | 132       | 2,6        |
| Tomates (100 g)            | 22        | 0,5        |
| Pimientos rojos            | 23        | 1,4        |
| Pimientos verdes           | 22        | 1,6        |
| Berenjenas                 | 20        | 0,9        |
| Pepinos                    | 15        | 0,6        |
| Cebollas                   | 38        | 0,8        |
| Ajo                        | 170       | 0,4        |
| Puerros                    | 18        | 1,7        |
| Papas (100 g cocidas)      | 93        | 0,6        |
| Zanahorias (100 g Cocidas) | 43        | 1,3        |
| Betarragas                 | 18        | 0,7        |

### Los aceites vegetales: (aceite de oliva y maravilla)

El cuerpo necesita consumir algo de grasas, pero no grasas saturadas. Por esta razón se recomienda el consumo de aceites vegetales que contienen bajos niveles de grasa, necesarios para mantener los niveles de colesterol adecuados. En nuestro país los aceites de consumo habitual son los de raps (aceite vegetal corriente), maravilla, pepa de uva, oliva, maíz, y soya. La principal diferencia entre ellos está dada por su composición de acuerdo a la cantidad de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

Hemos dicho que los más importantes y con efectos beneficiosos para la salud son los mono y poliinsaturados.

El aceite de oliva conserva el contenido vitamínico de las aceitunas, vitaminas A, E, D y K, las cuales ayudan a un sano desarrollo del sistema nervioso y al crecimiento y fortalecimiento de los huesos. Los aceites de oliva son excelentes antioxidantes, y ayudan a reducir los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas.

El aceite de maravilla ofrece una alta cantidad de ácidos grasos poliinsaturados y se encuentra enriquecido con vitamina E, que es antioxidante y, por consiguiente, un protector cardiovascular.



### Los frutos secos y semillas

Los frutos secos y semillas, tales como higos, pasas, huesillos, nueces, maníes, almendras, avellanas, pasas, semillas de girasol, contienen una buena cantidad de proteínas y son una fuente de hierro y zinc.

almendras y maní son importantes aportes de sales minerales dentro de los cuales destaca el magnesio. Se conoce además el importante efecto antioxidante que ofrecen, dada su riqueza en vitamina E.

Las semillas contienen ácidos grasos monoinsaturados, y por ellos su indicación es una buena manera de equilibrar los ácidos grasos de la dieta total. Las nueces,

El valor de los frutos secos es que al deshidratarse, o sea, perder el agua, se concentra su carga nutricional, convirtiéndose en una buena fuente de fibra

(hasta 4 veces respecto a la fruta entera), de betacarotenos, de vitamina B3, de hierro y de potasio. No obstante, este grupo de alimentos aporta muchas calorías, por lo que si bien puede consumirse diariamente, el número de porciones o raciones debe ser moderado.



#### Ejemplo de frutos secos y semillas saludables:

##### Calorías

| Fruto seco semilla: | p/100 g | Efecto benéfico en la salud:                                                                                                                                                             |
|---------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Almendras           | 612     | Ricas en grasas y minerales esenciales (zinc, magnesio, potasio, hierro). Vitamina B. Son las que más calcio contienen y 20% de proteínas.                                               |
| Avellanas           | 650     | Buena fuente de proteína, fibra, magnesio, hierro, zinc, vitamina E.                                                                                                                     |
| Castañas            | 170     | Secas y molidas, por su ausencia de gluten, son excelentes para los celíacos. Contienen menos calorías pero a la vez menos proteínas. Aportan algo de vitamina E, Potasio y vitamina B6. |
| Ciruelas secas      | 225     | Ricas en potasio, fibra, hierro, cantidades apreciables de niacina, vitaminas A, B6.                                                                                                     |
| Higos secos         | 213     | Ricos en betacaroteno y fibra. Buena fuente de bentaldehído, agente anticancerígeno, betacaroteno, hierro, potasio, fibra.                                                               |
| Maní                | 564     | Ricos en proteínas, vitamina D, yodo, buena fuente de fibra, hierro y zinc.                                                                                                              |
| Nueces              | 688     | Contienen poco sodio y grasas saturadas, muchas poliinsaturadas y monoinsaturadas, una pequeña cantidad de zinc, vitamina E y cantidades útiles de folato.                               |
| Pasas               | 289     | Ricas en fibra, con lo que ayuda a reducir el colesterol y mejorar la función intestinal. Además, ricas en hierro, selenio, potasio, vitaminas A y B.                                    |
| Piñones             | 688     | Ricos en vitamina E, potasio y proteínas.                                                                                                                                                |
| Pistachos           | 601     | Ricos en vitamina E y potasio, contienen altas cantidades de fibra, algo de hierro, zinc y vitamina A.                                                                                   |

## Los Cereales

Por cereales conocemos a cada una de las plantas herbáceas pertenecientes a la familia de las gramíneas, que se cultivan en abundancia por el poder nutritivo de sus semillas. Los cereales clásicos, de los que se ha alimentado la humanidad, son: el trigo, la avena, el centeno, la cebada, el maíz, el arroz y el mijo. La composición general de los cereales es de 11% de proteínas (incompletas), 70% de carbohidratos, 25% de minerales, y la grasa varía entre 0.5 y 8%.

Mientras menos se procesan estos alimentos, más cantidad de fibra aportan al organismo. El pan, centeno, tri-

### ¿Cuál es la diferencia entre hortalizas, legumbres y cereales?

**Hortalizas:** Son las verduras y plantas comestibles que se cultivan en la huerta, por ejemplo las zanahorias, lechugas, berros, cebollas.

**Legumbres o leguminosas:** Son cualquier fruto o semilla que crece en vainas, por ejemplo porotos, ar-

vejas, habas, soya, garbanzos, lentejas, etc.

**Cereales:** Son aquellas plantas cuyas semillas son reducidas a harina, por ejemplo maíz, trigo, centeno, avena, cebada, etc.

go, cebada, maíz también nos aportan proteínas, algunos de los mencionados como: el germen de trigo, la harina de avena, que constituyen por sí solas proteínas completas. El zinc es el responsa-

ble de la cicatrización de las heridas y de la absorción de carbohidratos y proteínas, lo encontramos en el germen de trigo, la levadura de cerveza y la avena.

## Las legumbres

Las legumbres las podemos diferenciar en secas (toda la gama de porotos, garbanzos, lentejas) e inmaduros (porotos verdes). Son diferentes entre sí ya que las legumbres secas son las plantas más ricas en proteínas y contienen 6 a 11% de su peso en proteínas cuando están cocinadas. Las inmaduras o verdes carecen de las fuentes concentradas de proteínas, almidón y algunos minerales, pero contiene más vitaminas A y C.

Las legumbres son excelentes fuentes de proteína vegetal y carbohidratos. A esto hay que agregar su escasez en



grasas, su aporte de fibra, vitaminas (B3 y ácido fólico), minerales (molibdeno, yodo, zinc, magnesio, cobre), en donde destaca su excelente relación sodio/potasio, superior incluso en la relación existente en nueces y paltas.

Son asimismo ricas en hierro, y su consumo contribuye a rebajar el colesterol. La lentejas, por ejemplo, contienen más potasio que los plátanos, las papas y las naranjas, y por lo tanto no deben faltar en la mesa de quienes sufren de hipertensión o de quienes deseen evitarla.

### Ejemplo de legumbres saludables:

| Legumbre       | Calorías p/100 g | Efecto benéfico en la salud                                                                                                                                    |
|----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Porotos verdes | 24               | Contiene vitaminas A y C. Fibra dietética.                                                                                                                     |
| Habas          | 58               | Buena fuente de proteínas, ácido pantoténico, potasio y poco sodio.                                                                                            |
| Soya           | 141              | Contiene las proteínas más completas, con propiedades anticancerígenas por su contenido antioxidante y sustancias fito-estrógenas, conocidas como isoflavones. |
| Porotos        | 123              | Contienen poca grasa y sal y nada de colesterol. Rica fuente en proteínas, almidones, vitaminas, fibra, minerales, magnesio.                                   |
| Garbanzos      | 42               | Ricos en fibra, calcio, hierro, zinc, potasio, fósforo y vitamina B.                                                                                           |
| Arvejas        | 83               | Son muy ricas en vitaminas (B1), ácido fólico, vitaminas A y C; proteínas. Buenas para el estrés, la tensión, la digestión.                                    |
| Lentejas       | 41               | Aportan abundante proteína y almidón, vitamina B, hierro, zinc y calcio.                                                                                       |

## El Pan

El pan es muy buen alimento. Ofrece una cantidad apreciable de proteínas, (aunque incompletas, vale decir, necesita incorporar aminoácidos para su completa absorción por el organismo), fibra dietética, vitamina B3 y B6, así como ácido fólico. De igual modo es una buena fuente de hierro, fósforo y calcio.



## Las Pastas

Si nos parecen abundantes la diversidad de formas en que aparecen las pastas (espagueti, tallarines, macarrones, fideos, coditos, letras, etc.), más asombroso resulta saber que a finales del siglo XIX, las pastas llegaron a tener en Italia más de 250 formas y presentaciones distintas: lasañas, fetuchinis, ravioles, ñoquis, canelonis, etc. Las pastas no son las villanas nutricionales que arruinan los esquemas dietéticos que pretenden hacer bajar de peso a las personas, por el contrario, contienen ínfimos porcentajes de grasa y sus carbohidratos son más bien moderados si los comparamos con otros alimentos:! taza de pasta aporta 23 gramos de carbohidratos, 1 pizza comercial 38, el pan dulce 73; las galletas saladas 76.



## El Yogurt y las Leches Cultivadas

Químicamente, el yogurt es leche fermentada. Esto quiere decir que sobre los componentes lácteos han actuado uno o varios microorganismos (generalmente el bacilo búlgaro o lactobacilo), transformando la lactosa, o azúcar de la leche, en ácidos orgánicos. Esto proporciona al yogurt su característico sabor ácido, pero también es lo que hace más digerible la proteína láctea y mejora la absorción de calcio.

Entre los efectos beneficiosos del consumo de productos lácteos fermentados (yogur, leche cultivada) destacan:

- Los microorganismos presentes en el yogurt pueden prevenir o curar las infecciones intestinales, (diarreas).



## Los Productos Lácteos

La leche y sus derivados contienen la principal fuente de calcio y fósforo, además aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales.

Por su alto valor nutritivo debe estar en la dieta diaria de toda la familia, principalmente niños, adolescentes, embarazadas, y nodrizas, que necesitan consumir más proteínas y calcio. Por su aporte de calcio debe ser consumida a diario por las mujeres durante toda la vida para aumentar el calcio de los huesos y así disminuir el riesgo de osteoporosis en la menopausia.



Es así como en el comercio encontramos leches enteras (31 y 26%) semidescremada (15%) y descremadas (0.5 - 1%). Para una dieta saludable se sugiere consumir estos productos sin grasa o descremados.

- En estudios científicos se ha demostrado que el consumo de productos lácteos fermentados reduce los niveles de colesterol en la sangre.
- Es una buena fuente de calcio, fósforo, y potasio: un vaso grande de yogurt aporta 30% de nuestras necesidades de calcio.
- Efecto estimulante del sistema inmunario, mejorando nuestro sistema de defensas contra algunas infecciones por virus o bacterias.
- Estudios recientes han demostrado que ayuda a prevenir el cáncer de colon.

Es recomendable el consumo regular del yogurt o leches cultivadas, preferentemente con leche descremada, por los beneficios antes mencionados (1 vaso de yogurt, puede reemplazar a la leche).

## Leche

Cuando hablamos de leche sin otra calificación, nos referimos a la leche de vaca.



### Información nutricional

Valores medios por un vaso de leche preparada (200 ml):

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Valor energético    | 73 kcal |
| Proteínas           | 7.2 g   |
| Hidratos de Carbono | 10.6 g  |
| Vitaminas A         | 50 mg   |
| Vitamina D          | 0.2 mg  |
| Vitamina E          | 0.3 mg  |
| Calcio              | 300 mg  |
| Fósforo             | 210 mg  |

## La fibra dietética

Hemos mencionado anteriormente que la fibra dietética son los hidratos de carbono del esqueleto celular de las plantas que las enzimas del organismo no pueden desdoblar o digerir, por lo que al no ser digeridas en el estómago, comienzan a atrapar en torno suyo la grasa, el agua y los desechos que el cuerpo no necesita.

Una vez que termina el proceso digestivo, la masa resultante es expulsada con rapidez y facilidad.

Existen dos tipos de fibras; las solubles (pectinas, gomas, mucílagos y al-

gunas hemicelulosas) presentes en verduras, harinas integrales, salvado, trigo entero, y las insolubles (celulosa, algunas hemicelulosas y ligninas) presentes en avena, legumbres y frutas.

### Los efectos beneficiosos de la fibra dietética:

- Ayuda a bajar el colesterol de la sangre al disminuir su absorción desde el intestino.
- Enlentece la absorción de azúcares y aumenta su eliminación.
- Aumenta el contenido de agua en deposiciones y aumenta la actividad

del tubo digestivo, lo que mejora la constipación o estreñimiento.

Para aumentar la fibra dietética se recomienda consumir diariamente frutas y verduras con cáscara, además planificar una alimentación que incluya harinas integrales, salvado.



### Contenido en fibra de algunos alimentos:

(Gramos de fibra x 100 g de alimento)

|                      |      |                |     |
|----------------------|------|----------------|-----|
| Porotos              | 25   | Avena          | 10  |
| Salvado de trigo     | 19,9 | Damascos secos | 8   |
| Soya                 | 18   | Uvas pasas     | 7   |
| Higos secos          | 18   | Castañas       | 7   |
| Cebada               | 17   | Membrillos     | 6   |
| Centeno              | 16   | Espinacas      | 6   |
| Ciruelas secas       | 16   | Acelgas        | 6   |
| Garbanzos            | 15   | Nueces         | 5   |
| Trigo                | 13   | Porotos verdes | 5   |
| Pan integral centeno | 13   | Aceitunas      | 4   |
| Almendras            | 12   | Plátanos       | 3,5 |
| Arroz integral       | 12   | Tomates        | 3,5 |
| Lentejas secas       | 12   | Repollos       | 3,5 |
| Avellanas            | 10   | Papas          | 2   |
| Muesli               | 10   | Lechugas       | 1,5 |

## 2.2 Consuma algunas veces a la semana:

Pescado, pollo, pavo, conejo, avestruz, huevos, legumbres secas, quesos.

### Los pescados

El pescado suele ser el paradigma de las carnes blancas, por ser la más sana y nutritiva de ellas. Ampliamente recomendada como fuente de fósforo, contiene una buena proporción de proteínas, es bajo en grasas y en calorías. Aporta además una buena cantidad de vitaminas del complejo B, satisface el 100% de las necesidades diarias de vitamina D, es buena fuente de potasio y de zinc, y excelente de selenio, un mineral muy valioso que suele escasear en los alimentos.

El pescado abunda en ácidos grasos omega 3, que mejoran el balance del colesterol: elevan el HDL o colesterol "bueno" y reducen el LDL o colesterol "malo".



Respecto a las proteínas, las del pescado son tan importantes como las de otras carnes, pues contienen en proporciones perfectas todos los aminoácidos necesarios para el mantenimiento y crecimiento del organismo.

La carne de pescado es blanda, muy digestiva. Por esta razón muchas personas creen que es menos nutritiva.

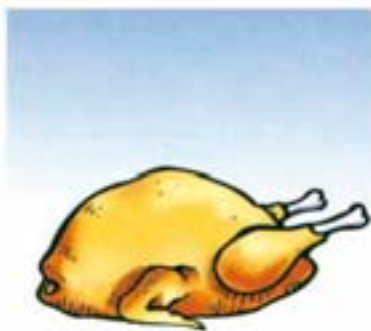
### Pollos y pavos

Las carnes de pollo, pavo y conejo son importantes fuentes de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc. La indicación de preferir las carnes blancas por sobre las rojas está basada fundamentalmente en la cantidad y calidad de las grasas que contienen. En general el pollo y el pavo se pueden consumir sin piel ya que es allí donde se concentra la mayor cantidad de grasa. Estas carnes se pueden preparar de diversas formas, pero se debe evitar freírlas.

El valor nutritivo de la carne de ave asada es alto, ya que al formarse la costra del dorado exterior, impide la salida del jugo, lo que permite que no se eva-

pore; el jugo es el que contiene gran cantidad de las sustancias nutritivas y así, por lo tanto se cocina en su propio jugo.

El pavo es rico en tirosina, un aminoácido que eleva la concentración cerebral de neurotransmisores y con ello



aumenta la motivación, se agudizan los reflejos y se incrementa la resistencia al estrés.

El contenido de colesterol del pollo es similar al del cerdo y mayor que el del vacuno, por lo que para reducir su contenido es conveniente cocerlo antes de asarlo; en el caldo quedarán gruesas gotas de grasa y colesterol que es conveniente desechar. Asimismo hay que tener especial cuidado al comer pollo en restaurantes de comida rápida, ya que usualmente se fríe en mezclas de aceites no saludables, lo que añade grasa saturada y colesterol a la carne que usted consume.

### El Avestruz

El avestruz es un producto innovador que responde a los requerimientos de una alimentación moderna: añade al buen sabor de las carnes rojas, los saludables beneficios de las carnes blancas pobres en lípidos y colesterol. La grasa se concentra alrededor del estómago y bajo la piel del dorso, formando pequeños panículos adiposos fácilmente eli-

minables. Se digiere bien, se considera apta para la alimentación de los niños, convalescientes y ancianos. Su modesto aporte calórico (94 cal/100 g) permite conciliar la línea con el paladar.



## Los huevos

La dieta mediterránea ha contado siempre con el huevo como alimento indispensable por las excelentes variaciones gastronómicas que ofrece y por su aporte nutricional. El huevo es un alimento de gran valor nutritivo, su contenido en proteínas, vitaminas, minerales, ácidos grasos saturados e insaturados han hecho que sea considerado como recomendable para una dieta variada y equilibrada:

- Rico en vitaminas: principalmente A, D, E y complejo B.
- Rico en minerales: predominan el hierro, fósforo, zinc y selenio.
- Contiene los 8 aminoácidos esenciales para el organismo.



- Bajo costo, lo que permite estar al alcance de toda la población.
- Equilibrado en grasas: el huevo ha sido criticado por el contenido de colesterol en la yema, pero debemos destacar lo siguiente:
  - a. Los niveles de colesterol (colesterolemia) de una persona no son consecuencia del consumo de un

alimento en concreto, sino de múltiples factores tales como: cantidad de grasas saturadas en la dieta, actividad física, factores genéticos (existencia de familiares con colesterol alto).

- b. Las medidas restrictivas en la dieta, debido a los prejuicios en torno al colesterol del huevo, pueden llevar a deficiencias en otros nutrientes.
- c. La clara no contiene colesterol ni grasas y puede ser consumida a diario, mejorando la calidad de las proteínas de la dieta.

### Composición del huevo:

(por 50 g)

#### Contenido nutricional:

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Proteínas           | 6.5 g  |
| Calorías            | 82 cal |
| Hidratos de carbono | 2 g    |
| Fibra               | 0 g    |
| Grasas              | 5.7 g  |
| Colesterol          | 225 mg |

## 2.3 Consuma pocas veces al mes:

Carnes rojas, azúcares, grasas saturadas.

### Las carnes rojas:

Las carnes rojas son importantes en la alimentación como fuentes de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc. Aportan además cantidades significativas de vitaminas del complejo B, vitamina A, fósforo, potasio y magnesio. La indicación de disminuir el consumo de carnes rojas está basada en que contiene al menos tres elementos poco saludables: grasas saturadas, colesterol y purinas. Esta última sustancia es transformada por el organismo en ácido úrico, cuya acumulación en algunas personas genéticamente predispuestas,



puede favorecer los ataques de gota o la formación de cálculos renales.

Existen carnes con alto contenido de grasa tales como asado, lomo vetado, plateada, osobuco, chuletas de cordero y cerdo, incluyéndose en esta categoría carnes procesadas como prietas, longanizas, vienesas, jamón y mortadela. Deben preferirse las carnes con bajo contenido de grasa, tales como filete (de vacuno y cerdo), asiento, postas, choclillo, pollo ganso, lomo liso, punta de picana, tapapecho.

#### Características y usos de la carne con bajo contenido en grasa:

| <b>Tipo carne</b> | <b>Características</b>                                                                                                              | <b>Usos</b>                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Posta paleta      | Corte triangular, fibroso de color rojo oscuro.                                                                                     | En guiso, a la sartén, al horno, molida.           |
| Posta negra       | Corte de forma redondeada. Alto espesor, sin nervios, sin grasa, color rojo oscuro.                                                 | A la plancha, cacerola, horno (roastbeef), molida. |
| Posta rosada      | Corte menos redondeado que la posta negra, color rojo claro, sin grasa, presenta un nervio grueso y blanco en el extremo del corte. | A la plancha, cacerola, horno.                     |
| Punta de ganso    | Carne blanda de color rojo oscuro.                                                                                                  | A la plancha, a la cacerola, mechada.              |
| Punta de picana   | Corte alargado de mediano espesor, color rojo oscuro.                                                                               | A la plancha, al horno, a la cacerola.             |
| Punta paleta      | Corte derecho, carne blanda.                                                                                                        | A la cacerola, al horno, plancha.                  |
| Tapapecho         | Corte alargado de grosor variable hacia el extremo. Color rojo oscuro.                                                              | Cacerola, caldos, cazuela, puchero.                |
| Asiento           | Corte de forma semicuadrada. Alta, color rojo oscuro.                                                                               | A la plancha, cacerola, horno.                     |
| Choclillo         | Corte redondo y alargado con poca grasa Color rosado oscuro.                                                                        | A la cacerola, horno, plancha.                     |
| Filete            | Corte redondo y largo. Carne blanda.                                                                                                | A la plancha, cacerola, horno, parrilla.           |
| Ganso             | Carne blanda. Color rojo oscuro.                                                                                                    | A la cacerola, horno, parrilla, plancha,           |
| Lomo liso         | Corte alargado, poco fibroso, de aprox. 5 cm de espesor.                                                                            | A la plancha, cacerola, horno, parrilla.           |
| Pollo ganso       | Corte alargado y muy redondeado, sin nervio ni grasa interior.                                                                      | A la cacerola, mechada.                            |

## Los azúcares

Los azúcares o hidratos de carbono (H. de C.), están presentes en todos los alimentos, siendo el más conocido la sacarosa (azúcar común), que se usa para endulzar los alimentos. La función mayor de los H. de C. es aportar energía para el funcionamiento de todas las células del organismo, constituyendo un nutriente esencial para el cerebro y de acción carburante para el músculo, donde produce calor y energía.

En Chile, el azúcar común es elaborado principalmente de la remolacha. El endulzar los alimentos, así como el consumo de miel, mermeladas, bebidas

azucaradas, obedece principalmente al placer de lo dulce, más que a una necesidad nutricional, aportando calorías adicionales a la dieta. Un grupo especial de alimentos que debe incluirse en esta categoría corresponde a los productos de repostería, como tortas, pasteles, confites, chocolates, que además tienen un alto contenido de grasas saturadas, lo que favorece la elevación del colesterol en la sangre.

El consumo excesivo de estos alimentos de sabor dulce se ha implicado como factor de riesgo para la hipertensión porque generan obesidad y pue-

den favorecer el desarrollo de diabetes en personas con antecedentes familiares de esta enfermedad. Su consumo debe ser "de pocas veces al mes".



## Las grasas

**Mantequilla, margarina, manteca, crema, paté, tocino.**

Los ácidos grasos de la mantequilla, margarina y manteca son principalmente saturados y su ubicación en esta sección se explica por la recomendación de disminuir el consumo de alimentos grasos ricos en grasas saturadas.



Algunas grasas son necesarias en la dieta saludable, las que aportan energía, ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6 entre otros) y permiten la absorción de las vitaminas liposolubles, tales como A, D, E, K. Estas grasas se encuentran principalmente en las nueces, pescado, pollo, aceite de oliva.

## 3. Algunos alimentos especiales

En esta sección hemos dedicado un espacio a un conjunto de alimentos que, a la luz de los recientes avances en el campo de la nutrición, están pasando a tener gran importancia por sus efectos beneficiosos para la salud. Muchos de ellos figuraron siempre en las dietas de pueblos antiguos, pero que con el correr de los años, y siguiendo diversas modas no siempre con base científica nutricional, sino más bien siguiendo cánones de belleza o de estilos de vida, pasaron a ser grandes villanos de la figura y estética corporal.

Es el caso de las pastas o el pan, los cuales están siendo lentamente rehabi-

litados. Los pescados azules y su riqueza en omega-3, alimentos innovadores como la carne de avestruz, el valor de la palta y la calidad comprobada como antioxidante del vino tinto y del chocolate han determinado que abramos



un espacio a los últimos conocimientos respecto a diversos alimentos, para que sean incorporados a los conceptos que manejan las familias, y que estas puedan adoptar estilos de alimentación más saludables.

### 3.1 EL ACEITE DE OLIVA

Considerado el “oro líquido del Mediterráneo”, el aceite de oliva es uno de los componentes básicos de una dieta saludable.

Al hablar de aceite de oliva nos estamos refiriendo al que se obtiene triturando las aceitunas y prensándolas. El zumo que sale de la prensa es una mezcla del agua y el aceite de las aceitunas, que al dejarlo reposar se separan y se puede recoger así el “aceite de oliva virgen”, una grasa rica en vitamina E, sustancias antioxidantes, y pigmentos que le confieren los hermosos colores amarillos y verdosos al aceite (clorofila y



carotenoides), y finalmente rica en polifenoles, sustancias que contribuyen a dar estabilidad y sabor al aceite y a defender las membranas celulares de los procesos de oxidación.

#### *Componentes del aceite de oliva virgen x 100 ml:*

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Lípidos            | 14.0 g      |
| Saturados          | 2.3 g       |
| Monoinsaturados    | 10.0 g      |
| Poliinsaturados    | 1.7 g       |
| Proteínas          | 0.0 g       |
| Colesterol         | 0.0 mg      |
| Valor energético   | 126 Kcal    |
| Sodio              | 0.4 g       |
| Potasio            | 0.4 g       |
| Conservantes       | No contiene |
| Agregados químicos | No contiene |

#### El aceite de oliva no engorda más:

*Todos los aceites aportan el mismo número de calorías. Una cucharada sopera de aceite de oliva, de maravilla, o de maíz, o cualquier otro tipo de semillas, siempre tiene 90 Kcal. Pero el aceite de oliva se expande al calentarlo y por lo tanto rinde más en guisos y frituras. Crudo, el potente sabor del aceite de oliva ayuda a moderar la cantidad de aceite con que se aliñan los platos.*

### 3.2 EL PAN

Durante años las dietas para adelgazar nos han recomendado eliminar absolutamente la ingesta de pan por constituir una fuente calórica capaz de hacernos engordar. Según aconsejaban algunos especialistas, el pan alimentaba poco en relación a lo que engordaba, siendo indispensable evitarlo a toda costa. Posteriormente, estudios nutricionales se han encargado de aclarar toda la desinformación existente, ubicando el pan en la base de la pirámide alimenticia, junto a otros cereales y pastas, recomendando su consumo diario. Además, puede ser una buena alternativa para incorporar hierro y vitaminas a la dieta. Esto ha sido posible dado que al antiguo pan ha sido enriquecido con variados nutrientes (vitaminas del grupo B, hierro), entre los cuales destaca la incorporación de ácido fólico.

El ácido fólico ha adquirido un rol fundamental en la prevención de mal-



formaciones congénitas, defectos del sistema nervioso, y de la enfermedad cardiovascular del adulto.

El pan ha sido siempre un alimento básico saludable, desde sus orígenes hace unos 10.000 años hasta hoy, convirtiéndose en muchas partes del mundo en base de la dieta de las personas. El pan como alimento contiene variados nutrientes siendo fuente importante de carbohidratos complejos, fibra dietética, proteína vegetal, vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes, y su bajo aporte de grasas saturadas.

La industria panadera de nuestro país se ha incorporado a la lucha contra la hipertensión, desarrollando panes que contienen poca sal y grasas saturadas y gran cantidad de fibra como el germen de trigo, centeno, etc.

#### *Identikit de la Marraqueta Contenido nutricional del pan (Por 100 g)*

|               |       |
|---------------|-------|
| Proteínas     | 6.4 g |
| Carbohidratos | 60 g  |
| Grasa         | 0.7 g |
| Fibra         | 0.6 g |
| Colesterol    | 0     |
| Calorías      | 226   |

#### *Minerales*

|         |        |
|---------|--------|
| Sodio   | 534 mg |
| Potasio | 276 mg |
| Calcio  | 46 mg  |
| Fósforo | 124 mg |
| Hierro  | 2.4 mg |

## Datos sobre el pan:

*Comparación nutritiva de algunos de los panes más conocidos (por cada 100 g de pan).*

| <b>Tipo pan</b> | <b>Preparación</b>                                                   | <b>Calorías</b> | <b>Fibra</b> |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| Pan blanco      | Harina refinada con aditivos. Enriquecido con vitaminas y minerales. | 235             | 1.5          |
| Pan negro       | Harina menos refinada, a veces hecho con harina coloreada.           | 218             | 3.5          |
| Pan integral    | 100% a base de harina todo el salvado, fibra y vitaminas.            | 215             | 3.8          |
| Pitta integral  |                                                                      | 265             | 5.2          |
| Centeno         |                                                                      | 219             | 4.4          |

## 3.3 LOS QUESOS

Actualmente existen miles de variedades de queso, y en Europa se tiene como símbolo nacional en muchos países. Casi todos los grandes quesos tienen orígenes legendarios. El roquefort, por ejemplo, nació cuando un pastor olvidó queso fresco en una caverna en el campo; al retornar semanas después, el queso estaba azul, mohoso ¡y exquisito! El camembert, otro queso delicioso, nació cuando la campesina francesa Marie Harel inoculó con ciertos lactobacilos la leche destinada a fabricar los quesos que vendía, allá por el siglo XVIII; su queso ganó popularidad, y por tal descubrimiento se le honró con una estatua en 1927 en su ciudad natal.

El queso amarillo tiene una procedencia más humilde: se mezclan y desmenuzan diversos quesos duros y semiduros, se calientan hasta fundirlos, se mezclan y



se le añaden colores y sabores artificiales. El amarillo es el típico queso procesado americano, en tanto que Francia se distingue por el roquefort, Suiza por el emmenthal, Alemania por el brie, Holanda por el edam o queso de bola, Italia por el parmesano, Inglaterra por el cheddar, Bélgica por el limburger, España por el manchego y México por el chihuahua.

Desafortunadamente estos quesos procesados acumulan sal durante su fabricación, de manera que cuando llegan

a nuestra mesa contienen un exceso de sodio. El otro gran inconveniente es su riqueza en grasas saturadas.

Tanto el queso como el quesillo conservan gran parte del calcio y de las vitaminas de la leche, sin embargo, su mayor ventaja es su proteína que se encuentra entre las de mayor calidad biológica, en concentraciones mayores que la leche, y por lo tanto más alimenticia. Una taza de queso fresco (quesillo) aporta 50% de los requerimientos de proteínas de un adulto y el 20% del calcio, elemento clave en la lucha contra la osteoporosis. Investigaciones realizadas por diversas instituciones estadounidenses señalan que el calcio mejor asimilado es precisamente el de la leche.

El quesillo aporta nutrientes valiosos con mucho menos proporción de grasa y colesterol que otros alimentos.

## Clasificación de los quesos:

**Los términos que se utilizan para definir los quesos son:**

|                         |                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quesos frescos:         | Son húmedos y muy blandos. Ej: quesillo, queso de cabra, mozzarella, queso blanco, ricotta, queso cremoso.                                                                                          |
| Quesos de pasta blanda: | Entre estos se encuentra el camembert.                                                                                                                                                              |
| Quesos semisecos:       | Los quesos gauda, edam, munster y manchego son los semisecos más conocidos. Algunos de ellos están recubiertos por una corteza comestible, y de aspecto ceroso para poder así conservar su humedad. |
| Quesos de pasta dura:   | Los quesos secos como el gruyère, son de consistencia firme y se rallan con facilidad.                                                                                                              |
| Quesos para rallar:     | Los quesos parmesano, pecorino, son quesos típicos para rallar.                                                                                                                                     |
| Quesos azules:          | Su color azul vetado es el resultado de un moho que crece durante el proceso de maduración. Corresponde al queso roquefort.                                                                         |

### Variedades de queso y su composición (pl 100 grs.)

| Queso            | Calorías | Sodio   | Colesterol |
|------------------|----------|---------|------------|
| Cabra            | 335 cal. | 298 mg. | 87 mg.     |
| Chanco mantecoso | 335 cal. | 646 mg. | 90 mg.     |
| Gauda            | 347 cal. | 695 mg. | 90 mg.     |
| Parmesano        | 454 cal. | 885 mg. | 117 mg.    |
| Quesillo         | 109 cal. | 265 mg. | 19 mg.     |

### 3.4 EL AGUA MINERAL

El agua mineral puede ser aún más beneficiosa que el agua común, ya que algunas aguas minerales relativamente altas en calcio y exentas de calorías, pueden ser una fuente muy importan-

te de este mineral, especialmente recomendado para mujeres post menopáusicas, que son más propensas a la osteoporosis, debido a los cambios hormonales. Es importante recordar que el



agua mineral no tiene ninguna contraindicación puesto que no es un riesgo para la salud en ningún grupo de edad.

### 3.5 LA SAL

La sal o cloruro de sodio ha sido utilizada durante milenios como condimento. Fue considerada un metal precioso, antes que el oro y la plata, y se usó como valor sólido para el intercambio de mercancías. La palabra "salario" proviene precisamente de un pago en forma de sal que se realizaba en la Antigua Roma.

La leyenda negra de la sal ha provocado que muchos la hayan eliminado de su dieta, pero suprimir su ingesta puede ser tan perjudicial para el organismo como su abuso.

Cuenta la sal con muchos detractores, ya que su consumo se asocia a la hipertensión y al riesgo de padecer enfermedades cardíacas e insuficiencia renal. Pero, en realidad, no es su uso, sino su abuso lo que puede conducir a padecer estas dolencias. De hecho la sal ha sido desde siempre un bien esencial para el hombre, tanto por su propiedad de realzar el sabor de los alimentos como por su poder como conservante.



#### ¿Cuánta sal necesitamos realmente?

La cantidad mínima de sodio que necesita el organismo de un adulto es de 1,6 grs., que se encuentra aproximadamente en 4 grs. de sal. Hay que tener en cuenta que una cucharadita rasa de sal pesa 5 gr., rebosante pesa alrededor de 8 gr. La necesidad de sodio varía con la edad y la cantidad que se pierde con el sudor, ya sea por ejercicio físico o por vivir en climas tropicales y húmedos.

#### Sustitutos ideales:

El truco consiste en aprender a manejar potenciadores del sabor que ayu-

#### Identikit de la sal

La sal, cloruro sódico en estado puro, representa el principal aporte de estos dos minerales, indispensables para las funciones metabólicas del organismo. Cada una de las células necesita sodio para funcionar bien:

- Ayuda a regular el equilibrio de los líquidos del organismo.
- Mantiene la presión arterial.
- Es necesaria para que los nervios y los músculos, como el corazón, funcionen bien.
- Ayuda a la absorción de nutrientes en el intestino delgado y en los riñones.

dan a realzar la calidad de los productos y no están contraindicados para las dietas bajas en sodio.

#### MIEL

Permite la elaboración de recetas agridulces, muy indicado para paliar la ausencia de sal.

### FRUTAS

Frescas, zumos, secas, en conservas.



### LIMÓN:

Además del aroma posee poderes mineralizantes, bactericidas, antiescleróticos, hipotensores, anticolésterolémicos y favorece la digestión y el aporte de Vitamina



### VINAGRES:

De calidad, ya sean de sidra o de jerez, o aromatizados. Constituyen un surtido que permite variar y dosificar los alimentos en preparación.

### PLANTAS AROMÁTICAS:

Para utilizar generosamente: Albahaca, menta, perejil, cebollín, estragón, eneldo, laurel, tomillo, apio, ajo.

### ESPECIAS:

Salvo en el caso de mezclas difíciles de realizar en casa, es mejor no comprarlas ya molidas, porque pierden su aroma: eneldo, anís, cilantro, cúrcuma, curry, nuez moscada, pimienta.

### LICORES:

Permitidos en la cocina sin sal, el calor de la cocción volatiliza su alcohol, dejando solo su aroma específico y los azúcares: coñac, jerez seco, vodka, oporto blanco y tinto, vermouth seco, vino blanco.

### CONDIMENTOS:

Los condimentos comerciales usuales deben descartarse totalmente. En las tiendas o en la sección de productos dietéticos de los supermercados pueden encontrarse mostazas, alcaparras, pepinillos y tomate, ketchup sin sal añadida.

## 3.6 LA PALTA

El palto es un árbol frutal de gran porte y belleza. Originario de México, son numerosas las variedades existentes (Pagua, Haas) y los tamaños, existiendo algunas paltas que pesan más de 1 Kg y otras que no sobrepasan el tamaño de una nuez.

Gracias a su contenido de ácido oleico (el mismo que contiene el aceite de oliva), este fruto puede controlar el colesterol de manera eficaz.



### La palta, fruto saludable:

- Tiene alto contenido de potasio y bajo en sodio, lo que la convierte en un alimento ideal para las personas con presión alta.
- Sus grasas se transforman rápidamente en energía sin ocasionar daños al hígado ni la vesícula como lo hacen las grasas saturadas.
- Las grasas de la palta son de muy fácil digestión, porque están compuestas por los ácidos que forman la vitamina F y que son esenciales para el organismo.
- Se recomienda en casos de gastritis y úlcera, ya que normaliza la acidez gástrica y cicatriza las membranas intestinales.
- Aporta especialmente las vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C, D y E.
- Combate el colesterol alto. No solo ayuda a reducir el colesterol "malo" o LDL, sino que aumenta el "bueno" o HDL.
- Cuando sus enzimas entran en el torrente sanguíneo, actúan como limpiadoras o depuradoras de las arterias y venas.

### Identikit de la Palta

#### Contenido nutricional de la palta: (100 g)

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Calorías        | 180 cal |
| Proteínas       | 1.3 g   |
| Carbohidratos   | 5.5 g   |
| Grasas          | 18 g    |
| Fibra dietética | 1.6 g   |
| Colesterol      | 0       |

#### Minerales importantes:

|         |        |
|---------|--------|
| Potasio | 607 mg |
| Sodio   | 4 mg   |

### 3.7 LAS PASTAS



La pasta es un alimento que puede consumirse en una gran diversidad de formas. Contiene una ínfima cantidad de grasas por lo cual es preferible consumirla sola, aderezada con yerbas aromáticas, sin carnes ni queso u otros alimentos ricos en proteínas.

De esta forma no engorda y se aprovechan las cualidades del triptófano, un aminoácido presente en la pasta, que viaja al cerebro y estimula la formación de serotonina, uno de los nutrientes que más influyen sobre la química cerebral.

#### Los falsos mitos de la pasta:

##### • **La pasta engorda.**

Decir que la pasta engorda es uno de los grandes mitos acerca de las pastas. La pasta no engorda, lo que engorda son las salsas y aderezos que suelen acompañarla.

Lo que se debe hacer, por tanto, es no abusar de las grasas, de las salsas de carne y de la cantidad de queso y mantequilla con que se aderezan los distintos platos de pasta.

##### • **La pasta no es un alimento equilibrado.**

Ningún alimento es completo. Las pastas son ricas en almidón y aportan

una cantidad importante de proteínas así como vitaminas y minerales. Acompañada de otros alimentos, como pescado o verduras, carnes blancas o queso y carnes rojas, estos últimos con moderación, son en muchas ocasiones un plato único ideal.

##### • **Las pastas no contienen fibra dietética.**

No contienen fibra dietética los alimentos de origen animal. Las pastas de trigo duro contienen entre 3 y 9 gramos de fibra por 100 gramos de pasta. La fibra, de por sí, no tiene valor nutritivo y calórico pero sus propiedades dietéticas

son muy importantes. Una dieta baja en fibra puede ser la causa de algunas enfermedades, como el estreñimiento crónico, los hemorroides, la apendicitis, cálculos biliares, cáncer de colon y recto, etc.

##### • **Los hidratos de carbono de la pasta se absorben muy rápido.**

El almidón de la pasta se absorbe más lentamente que otros alimentos como el pan, el arroz o las papas. La energía que aporta permanece así más tiempo en el organismo y se asimila mejor.

#### ¿Qué es lo que aportan las pastas alimenticias?

Los componentes nutritivos de la pasta alimenticia, elaborada a partir de sémolas de trigo duro, son aproximadamente: (100 gr de pasta).

|                     |         |           |         |                 |       |
|---------------------|---------|-----------|---------|-----------------|-------|
| Hidratos de carbono | 71-72 % | Proteínas | 11-12 % | Agua            | 12 %  |
| Grasas              | 1 %     | Minerales | 1 %     | Fibra dietética | 2-3 % |

#### Nuestro ciclo de vida y las pastas:

Las pastas ocupan un lugar destacado en nuestra alimentación durante toda la vida. Sus propiedades la hacen un alimento ideal para nuestras distintas dietas y es muy recomendable para los distintos períodos de nuestras vidas.

##### **En el embarazo:**

Durante el embarazo, la futura madre requiere una alimentación que proporcione las cantidades necesarias de calcio, hierro, proteínas, vitaminas y calorías. Por ello, las pastas están indicadas en los primeros platos de la comida o de la cena.

Además, las pastas en la dieta de la embarazada no alteran mayormente su peso.

##### **En la alimentación infantil:**

El organismo de un niño debe recibir toda la energía de una buena alimentación. Las pastas son un alimento insustituible para una dieta infantil equilibrada.

por su aporte energético y su contribución al crecimiento del niño. Este crecimiento, tanto físico como intelectual, se debe apoyar en alimentos con un alto valor nutritivo y los hidratos de carbono de las pastas son el ideal para ello.

### En la tercera edad:

La calidad de la dieta que una persona sigue desde joven, repercute en su vida futura. Sin embargo, en edades avanzadas se recomienda una alimentación variada para evitar los excesos calóricos –sobre todo el consumo de grasas y azúcares–, constitu-

yendo las pastas un alimento ideal para la alimentación de la tercera edad.

### La pasta en el deporte:

La alimentación del deportista debe evitar las grasas superfluas y los dulces en general, así como los guisos de larga y difícil digestión. Una o dos raciones al día de pasta proporcionará al deportista de 70 a 140 gramos de almidón, hidrato de carbono importante, que permite recuperar la fatiga muscular, aumentar el rendimiento y la capacidad de recuperación.

### Además tiene otras propiedades:

- Son antioxidantes, neutralizantes y de fácil digestión.
- Reduce los riesgos de hemorroides, diverticulitis y cálculos biliares.
- Posee enzimas que favorecen el metabolismo.
- No contiene colesterol.
- Como todos los alimentos con almidón, ayuda a estimular el sueño.

### Identikit del trigo como base de las pastas

| <b>Contenido nutricional del Trigo:</b> | <b>100 g</b> | <b>Minerales:</b> | <b>100 g</b> |
|-----------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|
| Calorías                                | 416 cal      | Potasio           | 108 mg       |
| Proteínas                               | 10 g         | Sodio             | 2 mg         |
| Carbohidratos                           | 77 g         | Calcio            | 10 mg        |
| Grasas                                  | 5 g          | Magnesio          | 20 mg        |
| Fibra dietética                         | 0.3 g        | Fósforo           | 98 mg        |
| Colesterol                              | 0            |                   |              |

## 3.8 EL ARROZ

El arroz es una especie perteneciente a la familia de las gramíneas. La mayoría de los cultivos de arroz utilizados corresponden a la especie *Oryza sativa*. El arroz, a diferencia del resto de los cereales, es el único en que los granos son consumidos como tales en forma directa por el hombre. Cultivado en China desde hace más de cinco mil años, fue introducido en la dieta humana en Asia y Egipto, más tarde en la Península Ibérica, durante la dominación musulmana, y por último en toda la cuenca del Mediterráneo.

Actualmente el arroz se cultiva y se consume en los cinco continentes. Desde el punto de vista alimenticio, es el cereal más importante después del trigo, por la gran cantidad de minerales, vitaminas y oligoelementos que aporta.

El arroz blanco que se consume habitualmente, pasa por tres procesos en los que pierde la totalidad del salvado y del germen. Con dichos procesos, el grano de arroz pierde muchas propiedades vitamínicas y minerales, ya que la mayor proporción de vitaminas, minerales y oligoelementos se encuentra precisamente en la capa exterior del grano y en el germen. Asimismo solo en el arroz integral se encuentra la vitamina E y las vitaminas del grupo B, que desaparecen casi totalmente en el proceso de refinado. Por otra parte, en razón de su mayor riqueza en celulosa, el arroz integral también resulta útil para combatir el estreñimiento.

Comparado con el trigo, el arroz es pobre en grasas, característica que lo

convierte en el cereal idóneo para alimentar enfermos. Por su relativa pobreza en sodio y potasio, resulta ser el alimento indicado para personas edematosas y para los regímenes de adelgazamiento, ya que contribuye a eliminar el agua acumulada en los tejidos grasos. Por su bajo contenido en sodio, es aconsejable en la dieta del hipertenso.

Para lograr una dieta equilibrada saludable, el arroz debe cocerse combinado con otros alimentos de alto contenido proteico, como lentejas, carnes o productos lácteos.



### Identikit del arroz

#### Contenido nutricional del arroz:

|                     | (100 g) |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 363 cal |
| Proteínas           | 6.4 g   |
| Hidratos de carbono | 79 g    |
| Lípidos             | 0.8 g   |

Fibra dietética 0.3 g  
 Colesterol 0

#### Minerales importantes:

|         | (100 g) |
|---------|---------|
| Potasio | 46 mg   |
| Sodio   | 4 mg    |

## 3.9 EL CHOCOLATE

La base del chocolate es el cacao. Procede de un árbol llamado Theobroma cacao ("alimento de los dioses", en griego) que crece en zonas húmedas tropicales. El 70% de la producción mundial se realiza en África Occidental en plantaciones de extensiones pequeñas.

A primera vista parece que todos sabemos a lo que nos referimos con la palabra "chocolate", pero los ingredientes que tiene este producto varían mucho, dependiendo de quien lo ha hecho y en qué país se ha elaborado.

Hasta la fecha, ni la Unión Europea ni el Codex Alimentarius permiten que los fabricantes etiqueten su producto como "chocolate", si contiene grasas vegetales que no sean manteca de cacao. Los dos organismos están debatiendo la modificación de la directiva para permitir utilizar grasas vegetales en hasta un 5% del peso total del chocolate y seguir llamándole así y no tener que reconocer que es un "sucedáneo" o que se tenga que indicar en el envoltorio "contiene grasas vegetales".

### Consumido en cantidades adecuadas es un alimento inocuo.

Cien gramos suelen contener 500 calorías, llamadas "vacías" al ser aportadas por lípidos y glúcidos puros. Es rico en magnesio y potasio. Además de grasas, carbohidratos y proteínas, contiene calcio, hierro, vitaminas A y B en buenas cantidades.

### Identikit del chocolate

#### Contenido nutricional: (100 g)

| Tipo                    | Cal. | Proteínas | H. de C. | Lípidos |
|-------------------------|------|-----------|----------|---------|
| Chocolate de leche      | 54   | 12 g      | 53 g     | 31 g    |
| Chocolate con almendras | 550  | 10.5 g    | 47 g     | 35 g    |
| Chocolate relleno       | 470  | 3.5 g     | 68 g     | 22 g    |



## 3.10 LOS FRUTOS SECOS

Los frutos secos son semillas oleaginosas que proceden de determinadas plantas. Recubre estas semillas una cascara más o menos dura, según las especies, y todas ellas se caracterizan por incluir menos de 50% de agua, por su bajo contenido de hidratos de carbono y por su riqueza en grasas. Actualmente los frutos secos constituyen una excelente alternativa a las proteínas animales.

Las semillas oleaginosas de consumo más usual son: almendras, castañas, nue-



ces, piñones, avellanas, pistachos, pepitas de girasol, de calabaza y de sésamo. También se puede incluir entre las semillas oleaginosas al maní, que pese a pertenecer a la familia de las leguminosas, contiene nutrientes que son muy semejantes a los del resto de este grupo. Los frutos secos

aportan a la dieta grasas poliinsaturadas muy valiosas, ya que constituyen una buena fuente de energía.

Debido a su alto contenido en aceites y, por consiguiente su elevado poder calórico, los frutos secos se descartan

en la mayoría de las dietas para adelgazar. Los obesos y quienes deseen adelgazar pueden consumirlos, pero con mucha medida, ya que 100 gramos de frutos secos supone un aporte energético de entre 400 y 600 calorías, por lo tanto no conviene superar los 50 gramos diarios.

Con la salvedad de las castañas, los frutos secos proporcionan muy pocos hidratos de carbono (entre el 10 y el 20%), y, además, están constituidos por fibras vegetales, de modo que el organismo no los absorbe. Por esta razón pueden incluirse con moderación en la dieta de los diabéticos, ya que, pese a constituir una

buena fuente de proteínas, contienen las grasas suficientes para ocasionar una obesidad no deseada en los afectados por esta enfermedad.

Los frutos secos deben consumirse preferentemente crudos, previo remojo en agua durante diez minutos. Lo más indicado es que formen parte de los desayunos, las meriendas y los platos principales de las comidas, así como de las ensaladas, acompañadas de quesos frescos, legumbres y cereales como el muesli. Con frecuencia, una vez descascarados, los frutos secos se tuestan. Con ello mejora su sabor, si bien al mismo tiempo se modifica la estructura de

los ácidos grasos y se destruyen las escasas vitaminas que contienen.

La costumbre de salar los frutos secos es perjudicial para quienes los consumen, porque la cantidad de sal significa una sobrecarga en sodio para el organismo.

Debido a su elevado poder calórico, la ingestión de estos frutos es sobre todo, recomendable para los jóvenes y los deportistas, así como también para aquellas personas que realizan un intenso trabajo intelectual. En este último caso, debido a su riqueza en fósforo, elemento de vital importancia en el metabolismo cerebral.

### Identikit de los frutos secos

#### Contenido nutricional: (100 g)

| Fruto     | Cal. | Proteínas | H. de C. | Lípidos |
|-----------|------|-----------|----------|---------|
| Almendras | 534  | 18 g      | 26 g     | 43 g    |
| Nueces    | 498  | 12 g      | 23 g     | 50 g    |
| Castañas  | 246  | 4 g       | 54 g     | 2 g     |
| Piñones   | 179  | 4.5 g     | 38 g     | 1 g     |
| Avellanas | 555  | 12 g      | 24 g     | 49 g    |

## 3.11 LAS LEGUMBRES

Las legumbres, una familia de plantas que se caracterizan por sus grandes flores y porque sus semillas están contenidas en una vaina, están integradas por más de 1.200 especies, que crecen en casi todo el mundo y se adaptan a muy diversas condiciones climáticas y de suelo, el cual enriquecen debido a su propiedad de ser fijadores de nitrógeno. Entre la especies más consumidas, las más populares son los porotos blancos y verdes, las habas, las lentejas, las arvejas, los garbanzos y la soya.

Las legumbres se caracterizan por su elevado contenido proteico (del 17 al 25%, proporción que duplica a los ce-

reales) y por su riqueza en legúmina, es decir, albúmina vegetal, un nutriente del grupo de las sustancias proteicas que tiene numerosas aplicaciones alimentarias e industriales, hasta el punto que se ha incorporado en la dieta de los astronautas.

Hemos dicho que las legumbres contienen sales minerales (calcio, hierro, fósforo), vitaminas del grupo B y abundantes hidratos de carbono. Asimismo, en las legumbres se encuentran purinas, base química de los aminoácidos proteicos, de las cuáles deriva el ácido



úrico. Si este se produce en exceso, el organismo acumula el sobrante, ocasionando una enfermedad denominada gota. No obstante, la proporción de purinas es mucho menor en las legumbres que en las carnes, y no hay que olvidar que las purinas se eliminan si las cantidades son moderadas.

Las legumbres las recomendamos en el segmento de la Pirámide "Por Una Vida Saludable" donde el concepto es Comer moderadamente o algunas veces a la semana. Para que resulten más digestivas y nutritivas, deben consumirse tras haberlas tenido en remojo, cocinadas a fuego lento durante largo

tiempo, agregando la sal en los últimos cinco minutos de hervor, ya que si se hace antes, endurece la piel de la legumbre e impide una correcta cocción.

En ciertos casos conviene quitarles la piel, como sucede con las habas en sazón, o bien pueden germinarse como

la soya. Nunca deben comerse con alimentos ácidos (vinagres, limón, tomate crudo), ya que la amalgama provoca trastornos digestivos. Es recomendable cocerlas con abundantes verduras y hortalizas (acelgas, cebollas, brócolis, zanahorias, papas hervidas, etc.) o prepararlas en puré.

## Usos saludables y terapéuticos

Dos son las razones que aconsejan la inclusión de las legumbres en nuestra dieta habitual: su bajo contenido en grasa (inferior al de cualquier otro ali-

mento proteico) y su gran riqueza en fibras. Por su alta proporción de hidratos de carbono y proteínas, las legumbres constituyen un alimento indicado para

quienes desarrollan habitualmente una actividad física intensa.

### Identikit de las legumbres

#### Contenido nutricional: (100 g)

| <b>Legumbre</b> | <b>Calorías</b> | <b>Proteínas</b> | <b>H. de C.</b> | <b>Lípidos</b> | <b>Sodio</b> | <b>Potasio</b> |
|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|--------------|----------------|
| Arvejas secas   | 334             | 22 g             | 59 g            | 2 g            | 6 mg         | 751 mg         |
| Porotos         | 317             | 20 g             | 57 g            | 2 g            | 3 mg         | 1.165 mg       |
| Garbanzos       | 349             | 18 g             | 57 g            | 6 g            | 8 mg         | 728 mg         |
| Habas secas     | 296             | 24 g             | 49 g            | 1 g            | 5 mg         | 728 mg         |
| Lentejas        | 326             | 24 g             | 57 g            | 1 g            | 3 mg         | 721 mg         |

# Las Recetas Saludables



de la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial  
**Dr. Héctor Croxatto Rezzio**

Preparadas por la nutricionista  
**Macarena Arancibia**

y el Chef

**David Calquín**  
Catalina Sola.

# 1. Las Recetas Saludables todos los días

## 1.1 RECETAS DE ENSALADAS

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Ensalada fría de zanahorias y cítricos               | 54 |
| Ensalada fresca                                      | 54 |
| Ensalada de tomate y zapallitos italianos            | 55 |
| Ensalada de coliflor con aceitunas negras            | 55 |
| Ensalada de espirales con salmón                     | 56 |
| Ensalada de raviolos con vinagreta de albahaca       | 56 |
| Ensalada de paltas rellena con verduras              | 58 |
| Mayonesa sin colesterol                              | 58 |
| Ensalada de palmitos y alcachofas                    | 58 |
| Ensalada mixta de germen de trigo                    | 59 |
| Ensalada de lechuga escarola, milanesa y champiñones | 59 |

## 1.2 RECETAS DE SOPAS Y CREMAS

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Sopa de lentejas con manzanas | 60 |
| Crema de zanahorias           | 60 |
| Sopa de berros                | 61 |
| Sopa crema de espinacas       | 61 |
| Sopa de lechugas              | 62 |
| Sopa de zapallo               | 62 |
| Sopa de puerros               | 63 |

## 1.3 RECETAS DE PASTAS Y GRANOS

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Fetuchinis con champiñones y jurel           | 64 |
| Raviolos con salsa de atún                   | 64 |
| Fetuchinis al pesto                          | 65 |
| Espaguetis con salsa de espárragos           | 65 |
| Pizza de ajo y aceite                        | 66 |
| Macarrones con tomate y albahaca             | 66 |
| Tortellinis con salsa de anchoas y aceitunas | 67 |

## 1.4 RECETAS DE CEREALES

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Arroz con pollo al estragón | 68 |
| Arroz con calamares         | 68 |
| Desayuno de avena           | 70 |
| Paella valenciana           | 70 |

## 1.5 RECETAS DE GUISOS DE VERDURAS Y HORTALIZAS

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Antipasto de champiñones, alcachofas y espárragos | 71 |
| Berenjenas al estilo napolitana                   | 71 |
| Corazones de alcachofa con mayonesa a la naranja  | 72 |
| Champiñones al ajo                                | 72 |
| Cebollas y pimientos verdes                       | 73 |
| Brócoli en mantequilla de nueces                  | 73 |
| Paella de espárragos y verduras                   | 74 |
| Escalibada                                        | 74 |

## 1.6 RECETAS DE FRUTAS

|                    |    |
|--------------------|----|
| Frutas con yogurt  | 75 |
| Gelatina de kiwi   | 75 |
| Ensalada de frutas | 76 |

## 1.7 RECETAS DE LÁCTEOS

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Corazones de ricota   | 77 |
| Arroz con leche       | 77 |
| Leche merengada       | 80 |
| Desayuno omega 3      | 80 |
| Flan de yogur de café | 81 |
| Leche frita           | 81 |

## 1. Ensaladas frías de zanahorias y melón perfumadas a la menta

Para 8 personas

### Ingredientes:

- 4 tazas de zanahorias cortadas en juliana.
- ½ melón rebanado finamente.
- 4 naranjas peladas en gajos y sin semillas.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 2 cucharadas de hojas de menta picadas.
- Cerezas frescas.
- Pimienta negra recién molida.

### Preparación:

Adorne un plato con las zanahorias, el melón y los gajos de naranja. Combine en un recipiente pequeño el aceite de oliva, el vinagre, limón y la pimienta, agregue esta mezcla a las zanahorias. Espolvoree con la menta.

#### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 112 cal |
| Proteínas           | 1.3 g   |
| Hidratos de carbono | 15 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 27 mg   |
| Potasio             | 325 mg  |
| Fibra               | 0.8 g   |
| Colesterol          | 0       |



## Ensalada Fresca

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 150 g de queso cortado en cubos.
- 3 tomates firmes, pelados y cortados en cuartos.
- 80 g de aceitunas negras.
- 2 pepinos grandes cortados en cubos.
- 4 tazas de repollo crudo cortado en tiras finas.
- Limón.
- Un toque de aceite de oliva.
- Una pizca de sal.
- Orégano.
- Pimienta.

### Preparación:

Lavar y cortar los ingredientes de la manera indicada. Apartar el repollo. Poner los ingredientes en un bol, agregar orégano, pimienta, limón y sal. Agregar el toque de aceite de oliva. Colocar el repollo como base en cada plato y cubrir con la mezcla anterior.

#### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 128 cal |
| Proteínas           | 10 g    |
| Hidratos de carbono | 7 g     |
| Lípidos             | 7 g     |
| Sodio               | 113 mg  |
| Potasio             | 308 mg  |
| Fibra               | 2.2 g   |
| Colesterol          | 0.2 mg  |



## Ensalada de Tomate y Zapallitos Italianos

### Ingredientes:

- 2 tomates grandes, lavados, cortados en cubos.
- 2 zapallos italianos medianos, cortados en tajadas finas.
- 4 cucharadas de cebollín picado fino.
- 2 cucharaditas de perejil finamente picado.
- 4 hojas de lechuga.
- Un toque de aceite de oliva.
- 4 cucharaditas de queso rayado.
- Una pizca de sal y pimienta.

Para 4 personas



### Preparación:

Lavar bien todos los vegetales. Secar las hojas de lechuga. En un bol mediano poner el tomate, zapallo italiano, perejil y cebollín cortados como se indica. Salpimentar, agregar el toque de aceite de oliva y mezclar todo. Poner una base de hojas de lechuga en cada plato y colocar sobre esta la mezcla anterior. Espolvorear el queso rayado sobre cada plato.

### Aporte nutricional

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 46 cal |
| Proteínas           | 2 g    |
| Hidratos de carbono | 6 g    |
| Lípidos             | 1.5 g  |
| Sodio               | 50 mg  |
| Potasio             | 317 mg |
| Fibra               | 0.7 g  |
| Colesterol          | 5.8 mg |

## Ensalada de Coliflor con Aceitunas Negras

### Ingredientes:

- 100 g de aceitunas negras.
- 1 coliflor grande.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- El zumo de ½ limón.
- 3 cucharadas de puré de tomate.
- 2 cucharadas de perejil fresco picado.
- Una pizca de sal.
- Pimienta recién molida.
- Perejil.

Para 4 personas

### Preparación:

Deshuesar las aceitunas, picarlas y reservar. Quitar las hojas de coliflor y prepararlas en ramitos. Pelar la cebolla y

cortarla en rodajas. Calentar el aceite en una sartén grande, sofreír la coliflor durante dos minutos. Retirar y freír la cebolla en el mismo aceite. Volver a poner la coliflor en la sartén, agregar ½ taza de agua y el zumo del limón; llevar a ebullición. Luego reducir el fuego y dejar cocer despacio hasta que esté tierna. En caso necesario, agregar más agua. Retirar y reservar el jugo.

Colocar los ramitos de coliflor en una fuente y poner la salsa encima.

Enfriar en el refrigerador.

Espolvorear con perejil y servir.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 199 cal |
| Proteínas           | 5 g     |
| Hidratos de carbono | 14 g    |
| Lípidos             | 15 g    |
| Sodio               | 78 mg   |
| Potasio             | 541 mg  |
| Fibra               | 2.3 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |



## Ensalada de Espirales con Salmón al aroma de Ajos

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 300 g de espirales.
- 150 g de salmón.
- 2 cebollines tiernos.
- 2 tomates maduros.

### Para la vinagreta:

- 4 dientes de ajo.
- 10 cucharadas de aceite de oliva.
- Jugo de un limón.
- 25 g de cebollines.
- Pizca de sal y pimienta.



### Preparación:

En una olla con agua agregar una pizca de sal y una gota de aceite. Hervir la pasta hasta que esté "al dente". Escurrirla. Escaldar los tomates en agua hirviendo durante ½ minuto y enfriar, quitarles la piel, cortarlos por la mitad y cortar en dados pequeños. Pelar los cebollines y cortarlos en aros. Cortar el salmón en tiras finas. Colocar todos los ingredientes de la vinagreta en un bol y batirlos.

Mezclar todos los ingredientes con la vinagreta y servir.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 462 cal |
| Proteínas           | 20 g    |
| Hidratos de carbono | 58 g    |
| Lípidos             | 17 g    |
| Sodio               | 83 mg   |
| Potasio             | 488 mg  |
| Fibra               | 0.6 g   |
| Colesterol          | 0 mg.   |

## Ensalada de Raviolos con Vinagreta de Albahaca

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 300 g de raviolis.
- 4 tomates maduros.
- 60 g de queso parmesano rallado.
- 25 g de aceitunas verdes.

### Para la vinagreta:

- 1 manojo de albahaca fresca.
- Aceite de oliva.
- Pizca de sal.
- Pimienta.

### Preparación:

Hervir los raviolos "al dente", escurrir y enfriar. Escaldar los tomates en agua hirviendo durante ½ minuto, enfriar y pelar.

Cortar las aceitunas en aritos, reservar 3 tomates para la decoración cortándolos a cuartos, el resto de los tomates cortarlos a dados pequeños y mezclar con los raviolos. Colocar los ingredientes de la vinagreta en un bol y batirlos bien. Poner en el plato la mezcla de raviolos y tomates, adornar con los gajos de tomate y las aceitunas.

Aliñar con la vinagreta y espolvorear con el queso.



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 346 cal |
| Proteínas           | 11 g    |
| Hidratos de carbono | 55 g    |
| Lípidos             | 9 g     |
| Sodio               | 105 mg  |
| Potasio             | 241 mg  |
| Fibra               | 0.6 g   |
| Colesterol          | 4 mg    |

## Ensalada de Paltas rellenas con Verduras

Para 8 personas

### Ingredientes:

- 4 paltas.
- 1 limón.
- 100 g de arvejas.
- 100 g de porotitos verdes.
- 1 zanahoria.
- 1 lechuga.
- Mayonesa sin colesterol.
- Perejil.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 225 cal |
| Proteínas           | 5 g     |
| Hidratos de carbono | 14 g    |
| Lípidos             | 23 g    |
| Sodio               | 28 mg   |
| Potasio             | 575 mg  |
| Fibra               | 2.3 g   |
| Colesterol          | 0.25 mg |



### Preparación:

Picar y sancochar los porotitos verdes y las zanahorias. Sancochar las arvejas. Unirlas y sazonar, agregar un poco de

mayonesa. Cortar las paltas a lo largo, deshuesarlas. Rellenarlas con la mezcla de verduras. Colocar las paltas sobre hojas de lechuga. Se termina de adornar con mayonesa y perejil.



## Ensalada de Palmitos y Alcachofas

Para 6 personas

### Ingredientes:

- 1 lata de corazones de palmitos.
- 12 corazones de alcachofas.
- 1 manzana.
- 4 rodajas de piña.

### Preparación:

Escurrir los corazones de alcachofa y de palmitos, cortarlos en rodajas finas o láminas; pelar a continuación la manzana y trozarla en dados pequeños. Escurrir y cortar las rodajas de piña en trozos grandes; batir todos los ingredientes de la salsa y la ensalada en una ensaladera; remover bien y dejar una hora en el refrigerador; espolvorear con el cebollín picado.

### Para la salsa:

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de mostaza.
- El zumo de 1 limón.
- 1 yogurt natural dietético.
- 1 cucharada de cebollín picado.
- Sal.
- Pimienta.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 123 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de Carbono | 24 g    |
| Lípidos             | 2 g     |
| Sodio               | 0.5 mg  |
| Potasio             | 50 mg   |
| Fibra               | 0.2 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Mayonesa sin Colesterol

### Ingredientes:

- 2 claras de huevo.
- 1 cucharada de vinagre balsámico.
- 1 cucharadita de mostaza.
- Una pizca de sal.
- El zumo de ½ limón.
- ½ taza de aceite de oliva.

### Preparación:

Coloque en la licuadora todos los ingredientes, excepto el aceite, y bata a velocidad alta durante 30 seg. Agregue el aceite lentamente (debe caer como un hilillo continuo).

## Ensalada mixta de Germen de Trigo

### Ingredientes:

- 1 lechuga grande.
- 1 betarraga rallada gruesa.
- 1 zanahoria rallada gruesa.
- 6 hojas de espinaca picadas finas.
- 2 paltas grandes picadas en cubos.
- 2 cucharadas de germen de trigo.
- Aceite de oliva al gusto.
- 1 pizca de sal.
- Jugo de limón al gusto.

### Preparación:

Lavar y secar las hojas de lechuga y espinaca, juntar con los demás ingredientes en una ensaladera honda y aliñar.

Para 6 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 143 cal |
| Proteínas           | 2 g     |
| Hidratos de carbono | 7 g     |
| Lípidos             | 13 g    |
| Sodio               | 53 mg   |
| Potasio             | 497 mg  |
| Fibra               | 2 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Ensalada de Lechuga Escarola, Milanesa y Champiñones

Para 8 personas

### Ingredientes:

- 20 champiñones medianos.
- 1 pepino pelado.
- 2 tallos de apio.
- ½ pimiento verde.
- ½ pimiento rojo.
- 8 hojas de lechuga escarola.
- 8 hojas de lechuga milanesa.

### Aderezo:

- El zumo de 2 limones.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de yerbas frescas picadas.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.



### Aporte nutricional

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 92 cal |
| Proteínas           | 3 g    |
| Hidratos de carbono | 6 g    |
| Lípidos             | 5 g    |
| Sodio               | 56 mg  |
| Potasio             | 413 mg |
| Fibra               | 1.3 g  |
| Colesterol          | 0 mg   |

### Preparación:

Lavar las verduras, pelar el apio, cortar los champiñones en rodajas. Cortar los pimientos en tiritas. Armar la ensalada

en una fuente. Juntar el aceite con el limón, la sal, pimienta y las finas yerbas. Aderezar con esta mezcla la ensalada.

## Sopa de Lentejas con Manzanas

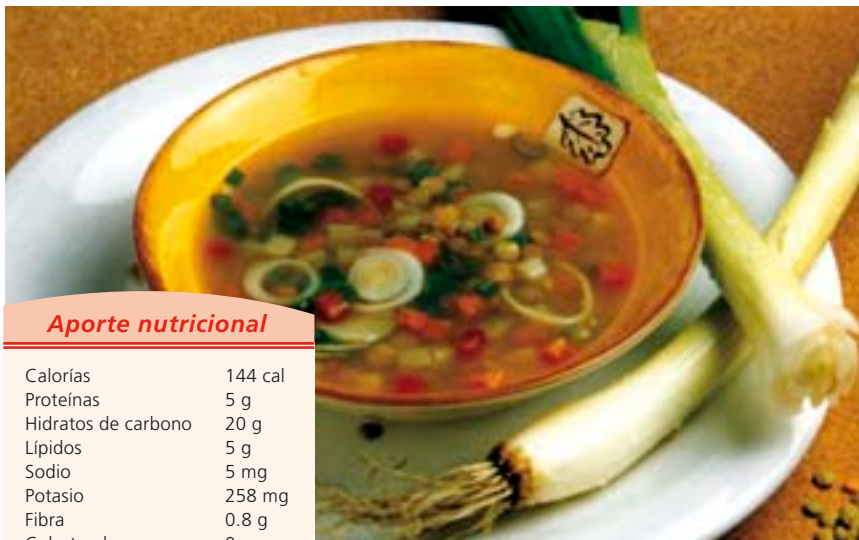
### Ingredientes:

- 1 taza de lentejas.
- 2 manzanas verdes sin pelar cortadas en trozos.
- 2 puerros cortados en rodajas.
- 1 hojas de laurel.
- 5 tazas de agua.
- 1 pizca de sal.
- Aceite de oliva.
- 1 Zanahoria

### Preparación:

Remojar las lentejas la noche anterior. Cocinarlas con el laurel y la pizca de sal hasta que estén tiernas. Agregar las manzanas, los puerros y la zanahoria. Cocinar hasta que todo quede tierno. Pasar por la licuadora y servir, agregando aceite de oliva al gusto.

Para 6 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 144 cal |
| Proteínas           | 5 g     |
| Hidratos de carbono | 20 g    |
| Lípidos             | 5 g     |
| Sodio               | 5 mg    |
| Potasio             | 258 mg  |
| Fibra               | 0.8 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Crema de Zanahorias

### Ingredientes:

- ½ kilo de zanahorias.
- 1 cebolla.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta.

### Preparación:

Sofreír en un poco de aceite la cebolla picada y las zanahorias cortadas en trozos. Cocer a fuego suave las zanahorias y las hierbas aromáticas hasta que las zanahorias estén tiernas.

Retirar el laurel, batir y pasar por el cedazo; sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Se sirve muy frío y decorado con cubitos de pan frito y cebollín picado.

Para 6 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 104 cal |
| Proteínas           | 1 g     |
| Hidratos de carbono | 13 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 54 mg   |
| Potasio             | 304 mg  |
| Fibra               | 0.9 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Sopa de Berros

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 1 cebolla.
- 4 cebollines.
- 450 g de berros.
- Aceite de oliva.
- 2 cucharadas de harina.
- 3 tazas de caldo vegetal.
- 3 tazas de agua.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.

### Preparación:

Pelar y cortar la cebolla en cuadros pequeños. Picar los cebollines y berros. Calentar el aceite en una cacerola. Sofreír la cebolla, el cebollín y los berros. Mantenerlos a fuego lento por 3 minutos. Agregar la harina, revolver hasta tener una mezcla homogénea. Agregar el caldo y el agua lentamente hasta conseguir una mezcla fina. Llevar a ebullición para que espese, revolviendo constantemente. Taparlo y dejar hervir por 10 minutos a fuego lento. Servir caliente.



### Aporte nutricional

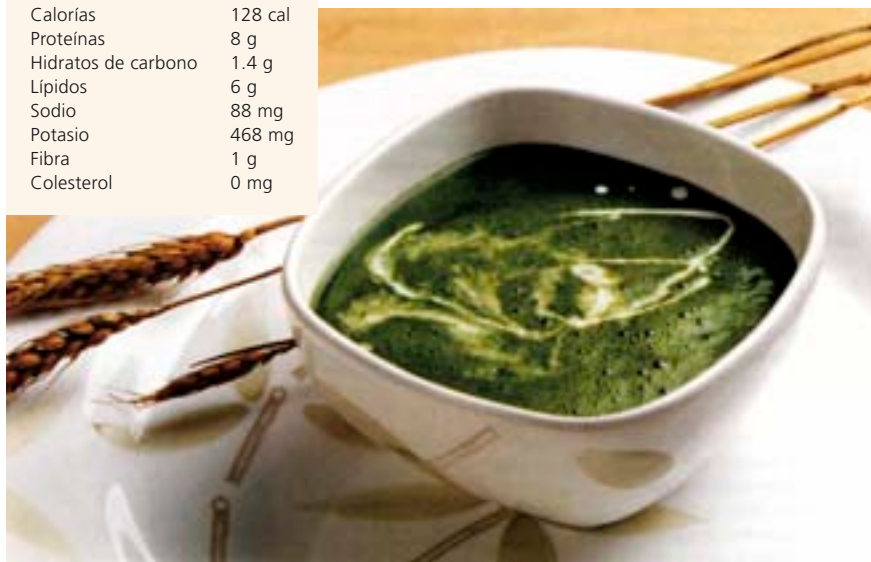
|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 108 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de carbono | 15 g    |
| Lípidos             | 4 g     |
| Sodio               | 11 mg   |
| Potasio             | 389 mg  |
| Fibra               | 2.1 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Sopa crema de Espinacas

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 128 cal |
| Proteínas           | 8 g     |
| Hidratos de carbono | 1.4 g   |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 88 mg   |
| Potasio             | 468 mg  |
| Fibra               | 1 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |



### Ingredientes:

- 250 g de espinacas.
- 4 papas.
- 1 pedacito de zapallo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 claras de huevo.
- Orégano.
- Pizca de sal y pimienta.

### Preparación:

En una cacerola de agua hirviendo ponga a cocinar las papas con el trozo de zapallo, cuando estén listos ponerlos en la licuadora. Agregue las espinacas. Ponga esta mezcla nuevamente en la cacerola hasta que dé un hervor. Agregue una pizca de sal y pimienta, el orégano y el aceite de oliva. Deje caer los 3 huevos y que se cocinen bien. Sirva.

## Sopa de Lechugas

### Ingredientes:

- 1 lechuga finamente picada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ taza de cebollas finamente picadas.
- 4 tazas de caldo de pollo desgrasado.
- Una pizca de sal.

### Preparación:

Sofría en el aceite de oliva la cebolla y la lechuga. Póngalo en la licuadora con un poco de caldo. Páselo a una cacerola, añadiendo el resto del caldo. Deje hervir y sazone.



### Aporte nutricional

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 92 cal |
| Proteínas           | 3 g    |
| Hidratos de carbono | 9 g    |
| Lípidos             | 6 g    |
| Sodio               | 27 mg  |
| Potasio             | 478 mg |
| Fibra               | 1.2 g  |
| Colesterol          | 0 mg   |

Para 4 personas

## Sopa de Zapallo

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 1 cebolla picada.
- 1 diente de ajo machacado.
- 4 tazas de caldo de verduras.
- 2 papas medianas peladas y rebanadas.
- 750 grs. de zapallo pelado y rebanado.
- ½ cucharadita de romero.
- ½ cucharadita de nuez moscada molida.
- Pimienta negra recién molida.
- 3 cucharadas de yogurt natural.

### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 155 cal  |
| Proteínas           | 3 g      |
| Hidratos de carbono | 28 g     |
| Lípidos             | 4 g      |
| Sodio               | 13 mg    |
| Potasio             | 1.054 mg |
| Fibra               | 1.5 g    |
| Colesterol          | 0 mg     |

### Preparación:

En una olla grande cueza la cebolla y el ajo con dos cucharadas de caldo por dos o tres minutos hasta que la cebolla esté suave, agregue el resto del caldo, la papas, el zapallo, el romero, la nuez moscada y la pimienta negra a gusto. Cocine a fuego mediano moviendo de vez en cuando durante 25 minutos o

hasta que el zapallo y las papas estén blandas. Incorpore batiendo el yogur natural. Retire del fuego y deje enfriar un poco. Licúe y pase a otra olla limpia y caliente a fuego suave sin que hierva para que no se formen grumos. Sirva caliente.



# Sopa de Puerros

Para 6 personas

## Ingredientes:

- 6 puerros lavados y rebanados.
- 2 cebollas.
- 3 papas grandes picadas.
- 6 tazas de consomé de pollo.
- 1 manojo de cebollín finamente picado.
- 1 ramito de perejil picado.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.

## Preparación:

En una cacerola mezcle las papas, los puerros, el aceite de oliva, y cueza a fuego lento durante 5 minutos. Añada el consomé de pollo, deje que suelte un hervor, tape, baje el fuego y continúe la cocción por 20 segundos, o hasta que las verduras estén suaves. Deje enfriar. Licúe la sopa hasta formar un puré. Póngalo nuevamente en la cacerola y deje calentar sin que hierva. Añada el perejil, sazone. Sírvala caliente.

## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 174 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de carbono | 32 g    |
| Lípidos             | 5 g     |
| Sodio               | 26 mg   |
| Potasio             | 797 mg  |
| Fibra               | 1.4 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |



## Fetuchinis con Champiñones y Jurel

### Ingredientes:

- 500 g de fetuchinis.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 dientes de ajo.
- 1 lata de jurel.
- 1 kilo de tomates pelados, sin semilla y molidos.
- ½ taza de hojas de perejil picado.
- 2 ajíes secos y picados finamente.
- 200 g de champiñones rebanados.
- 5 hojas de albahaca fresca.
- 1 cucharada de alcaparras.

### Preparación:

En una cacerola caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y dore 2 dientes de ajo enteros. Cuando estén dorados, retírelos de la cacerola. Agregue la mitad del jurel en pedacitos e integre bien. Añada el tomate y rectifique la sal y la pimienta con cuidado, debido al jurel.

Para 4 personas

Agregue el perejil y el ají y deje cocinar un poco más. Caliente la otra cucharada de aceite en otra cacerola y saltee los champiñones y el otro diente de ajo finamente picado.

Vierta esto en la salsa de tomates. Integre el resto del jurel bien picado y las alcaparras, también picadas.

Cueza la pasta "al dente" en abundante agua hirviendo con una cucharada de sal. Escúrrala y báñela con la salsa.

Adórnela con un poco de champiñones, jurel picado y las hojas de albahaca. Sirva caliente y de inmediato.



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 461 cal |
| Proteínas           | 25.1 g  |
| Hidratos de carbono | 70.9 g  |
| Lípidos             | 9 g     |
| Sodio               | 124 mg  |
| Potasio             | 647 mg  |
| Fibra               | 1.4 g   |
| Colesterol          | 31.5 mg |

## Ravioles con Salsa de Atún

### Ingredientes:

- 1 paquete de ravioles frescos, rellenos de espinacas.
- 2 cucharadas de queso parmesano.
- Ramitas de eneldo fresco.

### Para la Salsa de Atún:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 1 cebolla finamente picada.
- 1 diente de ajo machacado.
- 400 g de tomates cocidos y machacados sin escurrir.
- 1 cucharada de vino tinto.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 lata de atún en agua, escurrido y desmenuzado.
- 1 cucharadita de perejil fresco, finamente picado.

- 1 cucharada de eneldo fresco, finamente picado.
- Pimienta recién molida.

### Preparación:

Cueza los ravioles en una olla de agua hirviendo, según las instrucciones del fabricante. Escorra y manténgalos calientes.

**Salsa:** Caliente el aceite en una sartén. Fría el ajo y cebolla por 4-5 minutos, hasta que la cebolla esté suave. Incorpore los tomates, el vino y el azúcar. Caliente hasta que empiece a hervir. Añada el atún, el perejil, el eneldo, condimente con la pimienta, reduzca el calor y deje cocer 10 minutos.

Sirva la pasta en una fuente precalentada. Viértale la salsa, espolvoree con queso parmesano y adorne con ramitas de eneldo.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 435 cal |
| Proteínas           | 20.2 g  |
| Hidratos de carbono | 52.2 g  |
| Lípidos             | 16 g    |
| Sodio               | 62.7 mg |
| Potasio             | 367 mg  |
| Fibra               | 0.7 g   |
| Colesterol          | 37.3 mg |



## Fetuchinis al Pesto

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 300 g de fetuchinis.

### Para la salsa:

- 2 ramilletes grandes de albahaca fresca.
- 6 dientes de ajo.
- 2 tomates grandes y maduros.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre balsámico.

### Preparación:

Caliente abundante agua en una olla; cuando rompa a hervir, eche la pasta y

remueva con una cuchara de madera para evitar que se pegue. Cuando estén "al dente" (unos 10 minutos), escurra y ponga en una fuente honda de servir. Mientras se prepara la salsa: lavar la albahaca, retirar los tallos y reservar las hojas. Pelar los ajos; escaldar los tomates 20 segundos en agua hirviendo (o 15 minutos en el microondas a máxima potencia), pelar, cortar por la mitad y retirar las pepitas.

Machacar el ajo en un mortero; añadir la albahaca picada, el aceite y la pulpa de tomate; moler todo hasta obtener una salsa ligada. Si resulta demasiado espesa, se pueden añadir una o dos cucharadas del agua de hervir de la pasta. Se vierte la salsa sobre los fetuchinis y se sirve.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 330 cal |
| Proteínas           | 10 g    |
| Hidratos de carbono | 62 g    |
| Lípidos             | 5 g     |
| Sodio               | 7 mg    |
| Potasio             | 292 mg  |
| Fibra               | 0.5 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |



## Espaguetis con Salsa de Espárragos

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 500 g de espaguetis.
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado.

### Para la salsa:

- 500 g de puntas de espárragos.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 rebanada gruesa de pan integral.
- 1 taza de leche evaporada.
- 60 g de queso mozzarella, rallado.
- Pimienta negra recién molida.

### Preparación:

Cueza la pasta en una olla de agua hirviendo, según las indicaciones del fabricante.

### Salsa de espárragos:

Cueza los espárragos en agua, al vapor o microondas, hasta que estén tiernos. Escúrralos y enfíelos bajo el chorro de agua. Córtelos en trocitos de 3 centímetros y apártelos.

Caliente el aceite en un sartén, añada el pan molido y fría a fuego bajo, durante 2 minutos, moviendo constantemente. Añada la leche y los espárragos y cocine a fuego mediano, 5 minutos. Incorpore el queso, condimente con la pimienta y siga cocinando hasta que se funda.

Sirva los espaguetis en una fuente precalentada, vierta la salsa y revuélvala con suavidad hasta que se incorpore.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 287 cal |
| Proteínas           | 11 g    |
| Hidratos de carbono | 55 g    |
| Lípidos             | 5 g     |
| Sodio               | 48 mg   |
| Potasio             | 162 mg  |
| Fibra               | 0.6 g   |
| Colesterol          | 6 mg    |



Espolvoree con queso parmesano y sirva de inmediato.

## Pizza de Ajo y Aceite

Para 6 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 286 cal |
| Proteínas           | 5 g     |
| Hidratos de carbono | 45 g    |
| Lípidos             | 11 g    |
| Sodio               | 0.2 mg  |
| Potasio             | 2.1 mg  |
| Fibra               | 133 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

### Masa: Ingredientes:

- 500 g de harina. -20 g de levadura.
- 1½ taza de agua tibia.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1½ cucharada de sal.

### Ingredientes:

- 1 masa básica para pizza.
- 5 dientes de ajo fileteados.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.

### Preparación de la masa:

Mezclar en un bol la levadura con la mitad del agua tibia, tapar y dejar reposar 10 minutos. Cernir la harina. Formar un hoyo en el centro y agregar el aceite de oliva, incorporar la levadura reposada, amasar agregando el agua tibia restante. Formar una bola y trabajarla con los dedos hasta que quede lisa. Colocar la masa en un bol ligeramente untado con aceite. Tapar y dejar reposar durante 1½ hora (o hasta que duplique su tamaño) en un sitio templado.



### Preparación:

Salpicar la masa con el ajo y rociarla con el aceite de oliva. Cocinar entre 10 a 12 minutos en horno moderado.

## Macarrones con Tomate y Albahaca

Para 6 personas



### Ingredientes:

- 500 g de macarrones.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 dientes de ajo picados finamente.
- 1/4 de taza de hojas de perejil picadas.
- 1 kilo de tomates pelados y sin semillas.
- 2 cucharadas de alcaparras.
- ½ taza de aceitunas verdes.
- ½ taza de aceitunas negras.
- 1 cucharada de albahaca picada.
- Pizca de sal.
- Pimienta recién molida.

### Preparación:

Caliente en una cacerola el aceite y fría el ajo y el perejil. Integre el tomate. Deje cocinar durante 15 minutos, sazonando con sal y pi-

mienta. Si es necesario puede agregar una taza de agua.

Integre las alcaparras, las aceitunas y cocine 10 minutos más.

Cuez la pasta en abundante agua con sal, escúrrala y viértala sobre la salsa. Revuélvala con cuidado, integrándola bien. Sirva de inmediato.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 388 cal |
| Proteínas           | 11.4 g  |
| Hidratos de carbono | 69.3 g  |
| Lípidos             | 8.3 g   |
| Sodio               | 23.9 mg |
| Potasio             | 371 mg  |
| Fibra               | 1 g     |
| Colesterol          | 0 mg.   |

# *Tortelinis con Salsa de Anchoas y Aceitunas*

## **Ingredientes:**

- 400 g de tortelinis.
- 2 filetes de anchoas.
- 150 g de aceitunas verdes descarnadas.
- 2 cucharadas de nueces picadas.
- 2 cucharadas de queso rallado descremado.
- 1 cucharada de perejil finamente picado.
- 1 cucharadita de orégano finamente picado.
- ½ cucharada de albahaca picada.
- ½ taza de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida.

## **Preparación:**

Cortar las aceitunas en rodajas finas y colocarlas en un bol; agregar las anchoas bien picadas, el queso rallado, las nueces, el orégano, la albahaca y el perejil. Verter lentamente el aceite de oliva, mezclando suavemente con una cuchara de madera, cubrir el recipiente con papel y dejar reposar en el refrigerador durante 1 hora. Retirar y condimentar con pimienta negra recién molida.

Cocer los tortelinis "al dente", retirarlos del agua y agregar la salsa.

## **Aporte nutricional**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 582 cal |
| Proteínas           | 16 g    |
| Hidratos de carbono | 81 g    |
| Lípidos             | 22 g    |
| Sodio               | 67 mg   |
| Potasio             | 198 mg  |
| Fibra               | 2.2 g   |
| Colesterol          | 42 mg   |



## Arroz con Pollo al Estragón

### Ingredientes:

- 500 g arroz pre-graneado (1 taza por 2 de agua).
- 2 dientes ajo.
- ½ cebolla.
- 150 g brócoli.
- 3 pechugas de pollo.
- 4 cucharadas de estragón.
- ½ de taza de aceite de oliva.
- Pizca de sal y pimienta.
- Zanahorias.

### Preparación:

Cortar la zanahoria en cubitos de ½ cm y el brócoli en trozos de ½ cm, sancocharlas "al dente". Colarlos guardando el agua de cocción. Cocer las pechugas en el agua de las legumbres.

Para 6 personas

Hervir por 30 minutos. Colar, guardar el caldo y botar todo lo demás. Picar el ajo y la cebolla finamente.

Calentar el aceite en una olla, añadir el arroz y medidas iguales de caldo, el estragón, sal y pimienta.

Cocinar a fuego mediano por 30 minutos. Cortar la pechuga en cuadritos y echarla al arroz con las zanahorias y el brócoli. Cocinar por 5 minutos. Mezclar y rectificar la sazón si es necesario. Servir.

El brócoli, después de hervir, se echa inmediatamente en un tazón con agua helada para que esté bien verde.



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 590 cal |
| Proteínas           | 28 g    |
| Hidratos de carbono | 67 g    |
| Lípidos             | 22 g    |
| Sodio               | 18 mg   |
| Potasio             | 220 mg  |
| Fibra               | 0.5 g   |
| Colesterol          | 67 mg   |

## Arroz con Calamares

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 2 docenas de calamares (pueden pedirse limpios y separados de su tinta).
- ½ kg de arvejas.
- ½ kg de arroz.
- 1 pimiento cortado finamente a lo largo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 ajos finamente picados.
- ½ limón.
- Pizca de sal y pimienta.
- Aceite de oliva o maravilla.
- Agua.

### Preparación:

Una vez limpios los calamares, se cortan en argollas y se dejan remojando en agua con el jugo del limón.

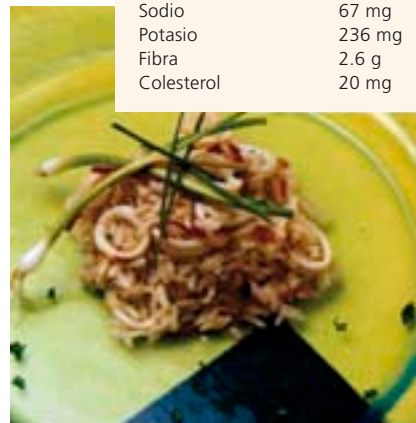
Las arvejas se sancochan (destapadas para que no pierdan su verdor, o en el microondas por 6 minutos tapadas).

Colocar una olla con el aceite. Una vez caliente, preparar el aderezo (la cebolla finamente picada, los ajos, el tomate picado y los pimientos, condimentados con sal y pimienta). Cuando esté bien cocido el aderezo, agregar la tinta de los calamares más unas 3 tazas de agua, las arvejas, los calamares ya escurridos y el arroz.

Dejar hervir hasta que se cocinen. Cuando estén casi secos, trincharlos por los lados y levantar el arroz hacia el centro, para que se grane. Adornar con perejil.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 464 cal |
| Proteínas           | 19 g    |
| Hidratos de carbono | 75 g    |
| Lípidos             | 8 g     |
| Sodio               | 67 mg   |
| Potasio             | 236 mg  |
| Fibra               | 2.6 g   |
| Colesterol          | 20 mg   |



## Desayuno de Avena

### Ingredientes:

- 6 cucharadas de avena.
- ½ lt. de leche descremada.
- 1 plátano cortado en rodajas.
- 2 cucharadas de nueces picadas.
- 2 cucharadas de pasas.
- 2 cucharadas de miel.

Para 2 personas

### Preparación:

Cocer la avena en dos tazas de agua a fuego lento, revolviendo constantemente. Agregue la leche y cocine durante otros 3 minutos.

Sirva en un plato con el plátano, las pasas y las nueces. Báñelo con miel.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 240 cal |
| Proteínas           | 6 g     |
| Hidratos de carbono | 45 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 36 mg   |
| Potasio             | 318 mg  |
| Fibra               | 3.8 g   |
| Colesterol          | 1.2 mg  |



## Paella Valenciana

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 510 cal |
| Proteínas           | 35 g    |
| Hidratos de carbono | 55 g    |
| Lípidos             | 11 g    |
| Sodio               | 45 mg   |
| Potasio             | 147 mg  |
| Fibra               | 1.3 g   |
| Colesterol          | 80 mg   |

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 24 almejas muy limpias.
- 1 taza de tomates, cortados en cubitos.
- 2 pechugas de pollo limpias y sin piel, cortadas en filetes largos.
- ½ taza de arvejas.
- ½ taza de porotos verdes trozados.
- 3 dientes de ajo picados.
- 1 cucharada de romero picado.
- Azafrán a gusto remojado en un poco de agua caliente.
- 2 tazas de arroz largo.
- 5 tazas de agua.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 limones en rodajas.
- Pimiento morrón en tiras.
- Sal.

### Preparación:

Calentar en la paellera el aceite con el ajo. Poner las pechugas y sellarlas por ambos lados. Añadir los porotos verdes, arvejas y tomate. Incorporar el romero y el agua hirviendo mezclada con el azafrán. Cocinar lentamente durante diez minutos. Hacer un surco en el centro de la paella y colocar el arroz. Sazonar con la pizca de sal. Hervir a fuego lento durante 10 minutos.

Añadir las almejas y las tiritas de pimiento. Cocinar hasta que el arroz esté listo. Si es necesario agregar otro poco de agua hirviendo. Retirar, rociar con aceite de oliva y poner rodajas de limón. Tapar la paellera con un aceite de oliva y poner rodajas de limón. Tapar la paellera con paño seco y dejar reposar durante 10 minutos.



## Antipasto de Champiñones, Alcachofas y Espárragos



### Ingredientes:

- 250 g de champiñones frescos.
- 1 taza de agua.
- 1 taza de corazones de alcachofas.
- 500 g de espárragos.
- 3/4 de vinagre balsámico.
- 1 cucharada de orégano.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta negra recién molida.

### Preparación:

Lave los champiñones y córtelos en dos. Cocine los champiñones durante 10 minutos en una cacerola con agua. Parta en dos los corazones de alcachofa y agréguelos. Añada los espárragos, cocine otros 5 minutos.

Para 4 personas

Escurra y deje enfriar un poco.

Combine en un recipiente aparte el vinagre, orégano, la pizca de sal y la pimienta. Bata e incorpore lentamente el aceite.

Bañe con esta mezcla los champiñones. Deje enfriar. Sirva frío.

### Aporte nutricional

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 87 cal |
| Proteínas           | 4 g    |
| Hidratos de carbono | 5 g    |
| Lípidos             | 5 g    |
| Sodio               | 0 mg   |
| Potasio             | 147 mg |
| Fibra               | 1.1 g  |
| Colesterol          | 0 mg   |

## Berenjenas al estilo Napolitana

Para 4 personas



### Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas, peladas y partidas en cuartos.
- 1 pizca de sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo picados.
- ½ taza de cebolla finamente picada.
- 2 tallos de apio finamente picados.
- 4 tomates.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1 cucharadita de alcaparras.
- 10 aceitunas negras deshuesadas y picadas.
- 10 aceitunas verdes deshuesadas y picadas.
- Pimienta al gusto.

### Preparación:

Remoje la berenjena por 30 minutos en una cacerola con agua fría y sal. Cuele y seque.

Caliente el aceite de oliva en una sartén y fría el ajo, la cebolla y el apio. Cocínelos algunos minutos. Añada los tomates, sazone con el orégano, la pizca de sal y pimienta.

Agregue las berenjenas. Cuezca durante 5 minutos.

Añada la mezcla del tomate y sazone con el orégano, sal y pimienta. Agregue las aceitunas y alcaparras. Deje hervir por 10 minutos más. Sirva caliente.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 136 cal |
| Proteínas           | 2 g     |
| Hidratos de carbono | 11 g    |
| Lípidos             | 9 g     |
| Sodio               | 137 mg  |
| Potasio             | 307 mg  |
| Fibra               | 2.1 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Corazones de Alcachofa a la Naranja

### Ingredientes:

- 12 corazones de alcachofas.
- 2 naranjas.
- 100 g de yogur descremado.
- 300 g de mayonesa liviana.
- Pizca de sal.
- Pimienta recién molida.

### Preparación:

Escurre los corazones de alcachofas y córtelos en cuartos. Enjuague una naranja en agua caliente y ralle la cascara, luego córtela en gajos.

Extraiga el jugo de la segunda naranja y mézclelo con el yogur, la cascara rallada y la mayonesa baja en grasa; sazone con sal y pimienta.

Vierta la salsa sobre los corazones de alcachofas y adorne con los gajos de naranja

Para 4 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 150 cal |
| Proteínas           | 3 g     |
| Hidratos de carbono | 14 g    |
| Lípidos             | 10 g    |
| Sodio               | 1.2 mg  |
| Potasio             | 57 mg   |
| Fibra               | 0.6 g   |
| Colesterol          | 12 mg   |

## Champiñones al Ajo

Para 2 personas



### Ingredientes:

- 250 g de champiñones.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.
- 4 dientes de ajo finamente picados.

### Preparación:

Lave, seque y corte en rodajas los champiñones. Caliente el aceite en una sartén, añada los ajos y luego los champiñones.

Saltee a fuego medio por aproximadamente 5 minutos. Sazonar, servir caliente.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 288 cal |
| Proteínas           | 13 g    |
| Hidratos de carbono | 9 g     |
| Lípidos             | 8 g     |
| Sodio               | mg      |
| Potasio             | 812 mg  |
| Fibra               | 2 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Cebollas y Pimientos Verdes

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 6 cebollas medianas.
- 3 pimientos verdes.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva o maravilla.
- Perejil.
- Pizca de sal.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 163 cal |
| Proteínas           | 2 g     |
| Hidratos de carbono | 18 g    |
| Lípidos             | 11 g    |
| Sodio               | 18 mg   |
| Potasio             | 354 mg  |
| Fibra               | 0.9 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

### Preparación:

Cortar las cebollas en cuartos. Limpiar los pimientos y cortarlos en tiras. Calentar el aceite y agregar el ajo, luego dorar los pimientos y agregar la cebolla. Cocinar hasta que la cebolla quede suave. Agregar una pizca de sal y el perejil.



## Brócoli con aderezo de Nueces

### Ingredientes:

- 1 kilo de brócoli.
- 1 cucharadita de sal.
- 2 cucharadas de zumo de limón.
- 50 g de nueces o almendras.
- 50 g de margarina baja en calorías.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 129 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de carbono | 10 g    |
| Lípidos             | 10 g    |
| Sodio               | 30 mg   |
| Potasio             | 416 mg  |
| Fibra               | 2.7 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

Para 4 personas

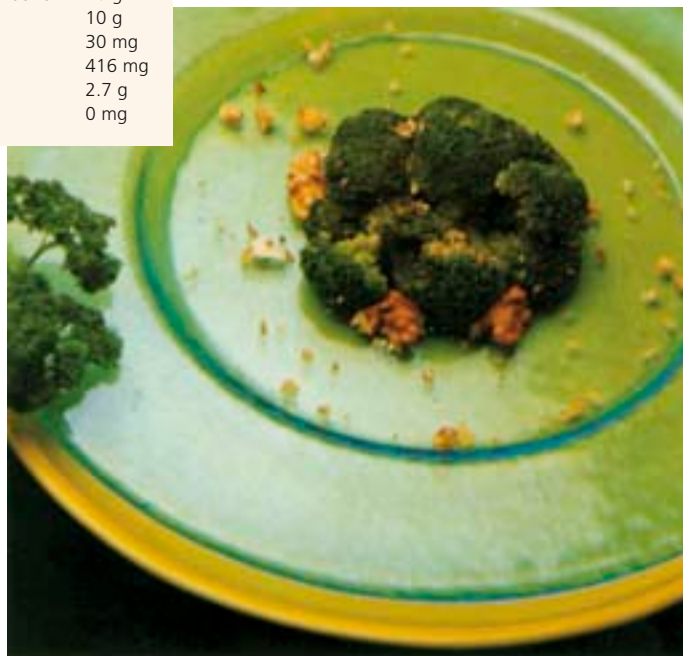
### Preparación:

Corte un poco los troncos del brócoli y pele el resto desde los tallos hasta las hojas.

Lave bien, córtelos en cuatro trozos y cocínelos en un litro de agua con sal y zumo de limón durante 15 minutos.

Filetee las nueces o almendras, dórelas en la margarina y reserve. Escurra el brócoli y sívalo en una fuente precalentada.

Vierta encima las nueces o almendras.



# Paella de Espárragos y Verduras

## Ingredientes:

- 300 g de arroz.
- 100 g de arroz integral.
- 200 g de espárragos.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 3 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- ½ pimiento verde.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento amarillo.
- Azafrán.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Pizca de sal.
- Pimienta.
- Caldo de verduras.

## Preparación:

Remojar el azafrán en un poco de agua caliente. Calentar 2 cucharadas de acei-

Para 6 personas

te de oliva en la paellera. Sofreír los ajos y luego la cebolla durante 2-3 minutos. Agregar los arroces y saltearlos unos segundos. Agregar el caldo caliente y el azafrán. Condimentar.

Cuando comience a hervir bajar el fuego y cocinar 12 minutos. Pelar las verduras, cortarlas en juliana, y los espárragos en trozos, saltearlos a fuego lento en una sartén con un poco de aceite de oliva durante 5 minutos.

Cuando hayan pasado los 12 minutos de la cocción de los arroces agregar las verduras, mezclar bien y dejar cocer 4-5 minutos más, hasta que el arroz esté en su punto.

Rectificar la sazón y servir.



## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 412 cal |
| Proteínas           | 7 g     |
| Hidratos de carbono | 79 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 19 mg   |
| Potasio             | 180 mg  |
| Fibra               | 3 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |

# Escalibada

## Ingredientes:

- ½ kg de pimientos rojos.
- ½ kg de berenjenas.
- ½ kg de cebollas.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Una pizca de sal.

## Preparación:

Colocar los pimientos, las berenjenas y las cebollas en una asadera y cocinarlos durante 1 hora en horno moderado. Sacar la asadera del horno, taparla con un paño y dejar reposar 10 minutos. Quitar la piel y las semillas de los pimientos, retirar la cáscara de las berenjenas y formar tiras con la pulpa de todos los vegetales. Pelar las cebollas y cortarlas en trozos grandes.

Para 4 personas

Colocar todas las verduras asadas en una fuente para servir, espolvorear con sal y rociar con aceite de oliva. Salpicar con el ajo finamente picado, dejar enfriar y servir.



## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 140 cal |
| Proteínas           | 3 g     |
| Hidratos de carbono | 21 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 12 mg   |
| Potasio             | 236 mg  |
| Fibra               | 2 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Frutas con Yogur

### Ingredientes:

- 2 rebanadas de melón en cubitos.
- 2 tazas de yogur natural.
- 2 cucharadas de germen de trigo.
- 36 frambuesas lavadas.

### Preparación:

Distribuya los cubitos de melón en los platos, báñelo con el yogurt y añada el germen de trigo. Decore con las frambuesas enteras.

Para 4 personas

#### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 412 cal |
| Proteínas           | 7 g     |
| Hidratos de carbono | 79 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 19 mg   |
| Potasio             | 180 mg  |
| Fibra               | 3 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |



## Gelatina con Kiwi

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 2 cajas de gelatina de naranja baja en calorías.
- ½ taza de yogur natural.
- 6 kiwis cortados en rodajas.

#### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 140 cal |
| Proteínas           | 3 g     |
| Hidratos de carbono | 21 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 12 mg   |
| Potasio             | 236 mg  |
| Fibra               | 2 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |

### Preparación:

Prepare la gelatina de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Ponga los kiwis en el fondo del molde. Vierta la gelatina y lleve a refrigerador hasta que cuaje.

Desmolde sobre una fuente y coloque en el centro el yogur y adorne con rodajas de kiwi.



# Ensalada de Frutas

## Ingredientes:

- 250 g de frutas de temporada.
- 1 taza de néctar de damasco diet.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 2 cucharaditas de miel, tibia.
- 1 manzana picada.
- 250 g de frutilla.
- 250 g de uva o trocitos de melón.
- 1 kiwi.
- 4 cucharadas de yogur diet.

## Preparación:

Caliente en una olla grande la ensalada de frutas, el néctar de damasco, el jugo de limón y la miel. Cuando empiece a hervir, reduzca el calor y deje cocer 10 minutos. Añada la manzana, la frutilla, el melón y el kiwi.

Para 4 personas



## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 270 cal |
| Proteínas           | 6 g     |
| Hidratos de carbono | 48 g    |
| Lípidos             | 10 g    |
| Sodio               | 12 mg   |
| Potasio             | 648 mg  |
| Fibra               | 0 g     |
| Colesterol          | 13 mg   |

## Corazones de Ricota

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de gelatina, disueltas en agua caliente.
- 250 g de ricota (requesón).
- ½ taza de yogur natural, bajo en grasas.
- 2 cucharadas de azúcar refinada.
- 1 clara de huevo.
- 6 frutillas pequeñas, cortadas en forma de abanico.

### Para la Salsa de Frutillas:

- 250 g de frutillas.
- 1 cucharada de azúcar flor.

**Salsa de frutillas:** Pase las frutillas por un colador y mézclelas con azúcar flor.

### Para la salsa de kiwis:

- 3 kiwis pelados y picados.
- 1 cucharada de azúcar flor.

### Salsa de kiwis:

Pase los kiwis por un colador y mézclelos con azúcar flor.

### Preparación:

Deje enfriar la mezcla de gelatina. Humedezca con agua fría 6 moldes en forma de corazón y fórrelos con tela. Incorpore en un recipiente la ricota, el yogur, el azúcar y la mezcla de gelatina y únalos bien. Bata la clara de huevo hasta que se afirme ("a punto de nieve") y envuélvala en la mezcla de queso. Llene los moldes con la mezcla, acomódelos en una bandeja y déjelos drenar toda la noche en el refrigerador. Sirva una cucharada de cada salsa en los platos y desmolde los corazones en el centro. Adorne cada corazón con una frutilla, cortada en forma de abanico.

Para 6 personas

### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 399 cal  |
| Proteínas           | 9.2 g    |
| Hidratos de carbono | 31.2 g   |
| Lípidos             | 21.2 g   |
| Sodio               | 5.4 mg   |
| Potasio             | 668.8 mg |
| Fibra               | 1.4 g    |
| Colesterol          | 42.3 mg  |



## Arroz con Leche

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 3 tazas de agua.
- 1 taza de arroz.
- 1 taza de azúcar.
- 3 tazas de leche descremada.
- 1 pizca de nuez moscada rallada.
- 50 g de pasas sin pepas.
- Canela molida.
- Pizca de sal.
- 50 g de almendras.

### Preparación:

Hervir el agua. Añadir el arroz y dejar cocinar por 20 minutos aproximadamente, hasta que se haya secado el agua. Pelar y picar las almendras e incorporarlas al arroz junto con el azúcar, las pasas y la leche.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 188 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de carbono | 33 g    |
| Lípidos             | 4.5 g   |
| Sodio               | 0.8 mg  |
| Potasio             | 99 mg   |
| Fibra               | 0.5 g   |
| Colesterol          | 0.2 mg  |

Cocer a fuego lento, removiendo constantemente hasta que tome punto. Agregar una pizca de nuez moscada.

Servir caliente o frío, espolvoreando canela molida.



## Leche Merengada

Para 4 personas

### Ingredientes:

- ½ tarro de leche condensada.
- 2 claras de huevo.
- La corteza de un limón.
- 3 ramas de canela.
- Canela en polvo.
- Una gota de limón.
- Pizca de sal.

### Preparación:

En una cacerola poner la leche condensada con un vaso grande de agua, las 3 ramas de canela atadas con un hilo y la corteza de limón; se deja hervir durante 5 minutos, se retira del fuego y se deja enfriar. Una vez fría se cuele y se deja en el refrigerador para que cuaje.

Mientras tanto, se baten las claras a punto de nieve con unas gotas de limón, cuando estén firmes se añade una pizca de sal para fijarlo; se mezcla

### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 399 cal  |
| Proteínas           | 9.2 g    |
| Hidratos de carbono | 31.2 g   |
| Lípidos             | 21.2 g   |
| Sodio               | 5.4 mg   |
| Potasio             | 668.8 mg |
| Fibra               | 1.4 g    |
| Colesterol          | 42.3 mg  |



poco a poco con la leche removiendo muy lentamente y siempre de abajo hacia arriba, para que no se bajen las claras; se ponen en el refrigerador y se

remueven, de vez en cuando, para que cuaje como una crema. En el momento de servir se espolvorea con canela en polvo.

## Desayuno Omega 3

Para 2 personas



### Ingredientes:

- 2 yogur.
- 1 kiwi cortado en rodajas.
- 1 manzana verde cortada en cubitos.
- 1 pera cortada en cubitos.
- 4 cucharadas de granola.

### Preparación:

Distribuya las frutas en dos pocillos. Vierta sobre la fruta el yogur y espolvoree la granola.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 188 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de carbono | 33 g    |
| Lípidos             | 4.5 g   |
| Sodio               | 0.8 mg  |
| Potasio             | 99 mg   |
| Fibra               | 0.5 g   |
| Colesterol          | 0.2 mg  |

## Flan de Yogur de Café

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 1 yogur descremado.
- 1½ taza de leche semidescremada.
- 2 cucharaditas de café soluble.
- 3 huevos.
- 160 g de azúcar.
- 1 cucharada de café en granos.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

### Preparación:

Distribuir 30 g de azúcar en 6 flaneras de aluminio, ponerlas directamente sobre la llama del gas (o dentro del horno) y apartar apenas se haya formado el caramelo. Mezclar rápidamente los huevos con 100 g de azúcar, añadir la leche caliente, el café soluble y el yogur

y verter en las flaneras preparadas. Cocer los flanes al baño María, en el horno precalentado a 175° C, durante 35 minutos aproximadamente. Los flanes estarán cocidos cuando al hacer una ligera presión con los dedos en la superficie se note una ligera resistencia. Retirar las flaneras del baño María y dejar enfriar los flanes antes de dejarlos en el refrigerador. Fundir el azúcar restante en una ollita. Apenas se haya formado el caramelo, apartar el recipiente del fuego y añadir los granos de café uno a uno, retirándolos después con una cucharita. Depositarlos sobre un trozo de papel aluminio untado con aceite de oliva y dejar enfriar. Desmoldar los flanes directamente sobre platos individuales y, si se desea, decorarlos con los granos de café caramelizados.



### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 399 cal  |
| Proteínas           | 9.2 g    |
| Hidratos de carbono | 31.2 g   |
| Lípidos             | 21.2 g   |
| Sodio               | 5.4 mg   |
| Potasio             | 668.8 mg |
| Fibra               | 1.4 g    |
| Colesterol          | 42.3 mg  |

## Leche Frita

Para 4 personas

### Ingredientes:

- ½ litro de leche semidescremada.
- 1 cucharada de maicena.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharada de margarina vegetal.
- Una pizca de sal.
- Ralladura de un limón.
- 2 huevos.
- Pan rallado.
- Canela para envolver.
- Aceite de oliva.

### Preparación:

Poner la leche a hervir con la corteza del limón, el azúcar y una pizca de sal. Disolver la maicena en un poco de leche fría.

Cuando hierva la leche añadir la maicena removiendo hasta que espese. Fuera del fuego y una vez templada, añadir

la margarina y las dos yemas sobre la crema, dando vueltas para que estas no cuajen. Verter en una fuente cuadrada y dejar enfriar. Una vez fría cortar la crema en cuadrados de cuatro centímetros.

Bata las dos claras con el pan rallado y reboce los cuadrados.

Freírlos en abundante aceite. Espolvorear con la canela.



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 188 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de carbono | 33 g    |
| Lípidos             | 4.5 g   |
| Sodio               | 0.8 mg  |
| Potasio             | 99 mg   |
| Fibra               | 0.5 g   |
| Colesterol          | 0.2 mg  |

## 2. Las Recetas para algunas veces a la semana

### 2.1 RECETAS DE POLLO Y PAVOS

Pollo marinado con aceitunas negras  
Pechugas de pollo rellenas con espinaca  
Pollo al ajillo  
Pechugas de pollo marinadas al limón  
Pollo con tomates y pimiento  
Pavo relleno de castañas y manzanas  
Medallones de pavo en crema de vino  
Pastel de repollo con pechugas de pavo

### 2.2 RECETAS DE PESCADOS

Salmón a la pimienta verde  
Atún al pesto  
Trucha con berros  
Merluza al limón  
Cebiche de pescado  
Jurel en adobo  
Corvina encebollada  
Salmón con verduras y frutas  
Rollitos de salmón con puntas de espárragos  
Rodajas de salmón con pinas  
Reineta con salsa de champiñones

### 2.3 RECETAS DE CONEJOS

Conejo al vino Conejo al estragón Conejo  
con cebolla y pasas

### 2.4 RECETAS DE HUEVOS

Huevos rellenos  
Omelette campestre  
Tortilla de papas y tomates  
Huevos duros con crema de espinacas  
Huevos al horno con verduras a la provenzal

### 2.5 RECETAS DE LEGUMBRES

Garbanzos a la jardinera  
Porotos negros y palta  
Puré rápido de porotos negros  
Habas con verduras  
Habas verdes con aderezo de yogurt  
Garbanzos a la vinagreta  
Lentejas a la castellana

### 2.6 RECETAS DE FRUTOS SECOS

Pastel de frutos secos Panecillos de nueces  
y pasas

### 1.4 RECETAS DE CEREALES

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Arroz con pollo al estragón | 68 |
| Arroz con calamares         | 68 |
| Desayuno de avena           | 70 |
| Paella valenciana           | 70 |

## Pollo marinado con Aceitunas Negras

### Ingredientes:

- 1 pechuga deshuesada y sin piel.
- ½ taza de vinagre de vino.
- Aceite de oliva.
- 4 tomates pequeños pelados.
- 1 cebolla mediana cortada en rodajas.
- 3 dientes de ajo.
- 200 g de aceitunas negras
- 1 pizca de sal.
- 1 hoja de laurel.
- Pimienta en granos.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 399 cal  |
| Proteínas           | 9.2 g    |
| Hidratos de carbono | 31.2 g   |
| Lípidos             | 21.2 g   |
| Sodio               | 5.4 mg   |
| Potasio             | 668.8 mg |
| Fibra               | 1.4 g    |
| Colesterol          | 42.3 mg  |



### Preparación:

Ponga la pechuga en una fuente con el vinagre, laurel, los granos de pimienta, sal, durante al menos 2 horas. En una cacerola fría en el aceite de oliva los ajos y la cebolla hasta que quede transparente.

Aparte la cebolla y en el mismo aceite fría la pechuga. Agregue la cebolla y el tomate a fuego lento hasta que el tomate se disuelva.

Añada las aceitunas y sirva.

## Pechugas de Pollo rellenas con Espinacas

### Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo.
- 4 cucharadas de caldo de pollo.
- 4 cucharadas de vino blanco.
- Pimienta molida.

### Relleno de espinacas:

- 6 hojas de espinacas, sin tallos y cortadas en tiras.
- 1 zanahoria grande, cortada en tiras.
- 1 tallo de apio, cortado en tiras delgadas
- 1 puerro cortado en tiras delgadas.
- Una pizca de nuez moscada molida.
- Pimienta negra molida.

**Relleno:** Al vapor o en microondas, cueza las espinacas, la zanahoria, el apio y el puerro hasta que estén tiernos. Refrézquelos bajo el chorro de agua fría. Séquelos con papel absorbente. Sazone al gusto con nuez moscada y pimienta. Haga cuatro cuadros grandes con papel encerado y coloque una pechuga encima de cada uno.

Acomode el relleno de verduras en medio de las pechugas y dóblelas como empanadas. Báñelas con el caldo y el vino y espolvoréeles pimienta, al gusto. Cubra con el papel, presionando las orillas con cuidado, para asegurar los envueltos.

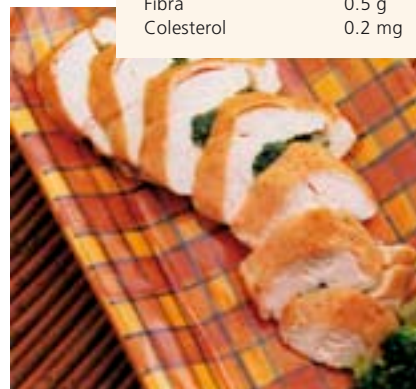
Acomódelos en una bandeja para hornear y cocine a 200° C. durante 15-20 minutos o hasta que la carne esté suave.

Refrigere 1 hora antes de servir.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 188 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de carbono | 33 g    |
| Lípidos             | 4.5 g   |
| Sodio               | 0.8 mg  |
| Potasio             | 99 mg   |
| Fibra               | 0.5 g   |
| Colesterol          | 0.2 mg  |



## Pollo al Ajillo

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 1 pollo mediano.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 1 copa de jerez seco.
- 1 cabeza de ajo.
- Tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- Romero.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta.

### Preparación:

Cortar el pollo en octavos, o en trozos pequeños, salpimentarlos y disponerlos en un recipiente hondo. Añadir 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 copita de jerez seco, los ajos desgranados, el tomillo, el laurel y el romero. Dejar macerar 3 horas, (mejor si se deja preparado la noche anterior).



Calentar el aceite de oliva, añadir unos dientes de ajo.

Freír el pollo en el aceite muy caliente, que quede dorado. Trasladarlo a una

fuelle de servir. Calentar 5 minutos el jugo del adobo y verterlo sobre el pollo.

Servir caliente o frío.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 292 cal |
| Proteínas           | 28 g    |
| Hidratos de carbono | 2 g     |
| Lípidos             | 19.5 g  |
| Sodio               | 0.9 mg  |
| Potasio             | 49 mg   |
| Fibra               | 0 g     |
| Colesterol          | 83.7 mg |

## Pechuga de Pollo marinadas al Limón

### Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- 1 cucharada de albahaca fresca picada.
- 1 cucharada de perejil fresco picado.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta negra recién molida, al gusto.
- ½ de taza de jugo de limón fresco, adicional.

### Preparación:

Ponga las pechugas en una fuente. Añádales el aceite, las dos cucharadas de jugo de limón, el ajo, la albahaca y el perejil. Sazone con sal y pimienta. Tápelas y déjelas marinar por espacio de 1 hora, a temperatura ambiente. Ponga

las pechugas con la marinada en una sartén a fuego alto y cuézalas durante 8 minutos o hasta que las pechugas estén doradas, dándolas vuelta una sola vez.

Añádales el jugo de limón adicional, y continúe la cocción hasta que se haya evaporado todo el jugo. Sirvalas calientes.

Para 4 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 346 cal |
| Proteínas           | 28 g    |
| Hidratos de carbono | 1.8 g   |
| Lípidos             | 30 g    |
| Sodio               | 1 mg    |
| Potasio             | 88 mg   |
| Fibra               | 0 g     |
| Colesterol          | 83.7 mg |

## Pollo con Tomate y Pimiento

### Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva.
- 4 pechugas de pollo cortadas en tiritas.
- 1 nabo pelado y cortado en tiritas.
- 2 cebollas picadas.
- 1 pimientos morrón cortado en tiritas.
- 1 taza de vino blanco seco.
- 2 tazas de tomate en conserva.
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada.

### Preparación:

Fría en el aceite las pechugas de pollo a fuego medio durante 2 minutos, moviendo constantemente. Retire y apártelas.

Tueste el pimiento al horno, separe la piel.

Añada el nabo, las cebollas y los pimientos y cuézalos hasta que la cebolla esté transparente.

Agregue el vino y el tomate, deje que suelte el hervor, añada el pollo y la albahaca, reduzca el fuego y continúe la cocción durante 10 minutos.

Sírvalo inmediatamente.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 390 cal |
| Proteínas           | 28 g    |
| Hidratos de carbono | 16 g    |
| Lípidos             | 25 g    |
| Sodio               | 8 mg    |
| Potasio             | 293 mg  |
| Fibra               | 2.8 g   |
| Colesterol          | 80 mg   |

Para 4 personas



## Pavo relleno de Castañas y Manzanas

### Ingredientes:

- 1 pavo mediano.
- 480 g de castañas peladas.
- 2 tazas de leche descremada.
- 4 huevos.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.
- Una pizca de canela.
- 4 clavos de olor.
- 3 manzanas.
- 2 cucharadas de margarina baja en calorías.
- 2 cebollas.
- 1 limón.
- 1 zanahoria.
- Perejil.

### Preparación:

Poner las castañas a hervir con la leche. Cocer a fuego lento durante 15-20 minutos. Retirar y pasar por un pasador de puré.

Agregar los huevos, la pizca de sal, la pimienta, canela y clavo de olor.

Pelar las manzanas, quitando las pepas y el corazón, cortar en pedazos pequeños y añadir a las castañas.

Lavar el pavo, impregnarlo por dentro con el limón. Salpimentar por dentro y fuera. Rellenar con el puré de castañas y manzanas.

Cerrarlo con palillos de diente.

Untar con la margarina. Colocar en una asadera y cocinar durante 6 horas en el horno precalentado.

Pelar las cebollas y cortarlas en cuartos. Cortar las verduras en pedazos y agregar al pavo a los 30 minutos. Pasado una hora, agregar un poco de caldo y cocer una hora adicional subiendo el fuego.

Retirar el pavo. Colar el caldo y desgrasar. Reducir para hacer una salsa con la cual se sirve.

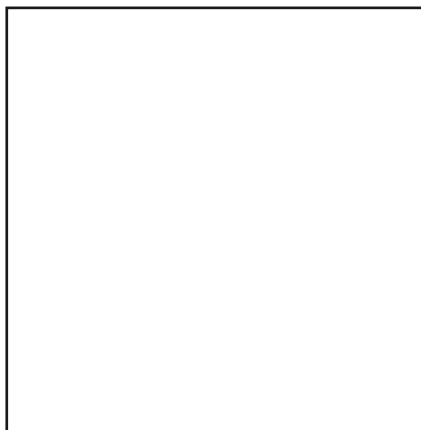
Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 450 cal |
| Proteínas           | 41 g    |
| Hidratos de carbono | 26 g    |
| Lípidos             | 18 g    |
| Sodio               | 120 mg  |
| Potasio             | 344 mg  |
| Fibra               | 0.7 g   |
| Colesterol          | 330 mg  |



## Medallones de Pavo en Crema de Vino



Para 4 personas

### Ingredientes:

- 4 medallones finos de pavo.
- 8 rebanadas finas de jamón cocido.
- 1½ taza de vino blanco.
- 1½ taza de caldo de pollo.
- 6 espárragos.
- 60 gramos de queso parmesano rallado.
- 60 g de margarina vegetal.
- 60 g de harina.
- 1 taza de café de crema de leche desnatada.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

### Preparación:

Ponga la margarina a calentar y dore la harina; vierta el vino y el caldo y cueza a fuego bien lento, revolviendo constan-

temente, unos 20 minutos. Agregue la crema y salpimenté.

En un molde de hornear engrasado ponga la punta de los espárragos bien escurridas y colóqueles encima las rebanadas de jamón. Fría ligeramente los medallones de pavo en aceite, añádales sal y colóquelos sobre el jamón. Báñelos con la salsa de vino, espolvoréelos con el queso parmesano y gratínelos a una temperatura fuerte en el horno.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 381 cal |
| Proteínas           | 41 g    |
| Hidratos de carbono | 12 g    |
| Lípidos             | 16 g    |
| Sodio               | 113 mg  |
| Potasio             | 157 mg  |
| Fibra               | 0.1 g   |
| Colesterol          | 125 mg  |

## Pastel de Repollo con Pechuga de Pavo

### Ingredientes:

- 500 g de rebanadas de pechugas de pavo.
- 600 g de papas.
- 1 repollo mediano.
- 90 g de margarina vegetal.
- 2 cucharadas de harina.
- 2 cucharaditas de curry.
- 1 taza de caldo de pollo.
- 1 taza de leche semidescremada.
- Pimienta.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 60 g de pan molido.
- 1 pizca de sal.

### Preparación:

minutos en agua con sal, escúrralas y exprímalas bien. Ponga a calentar 30 gramos de

Pele las papas y córtelas en ruedas; cuézalas unos 5 minutos en agua con sal. Corte el repollo en cuartos, retírele el tronco central y pique los cuartos en tiras; blanquéelas unos 2 a 3

caldo y la leche. Cueza unos 5 minutos sin dejar de revolver. Salpimente, agregue el jugo de limón.

Corte el pavo en tiritas. Ponga a calentar el resto de margarina y sofría el pan molido. Acomode la mitad del repollo en un molde engrasado, coloque encima la mitad de las papas, del pavo y de la salsa; repita.

Espolvoree el pan molido por encima y ponga el pastel en la parte media del horno precalentado a 200° C durante 20 minutos.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 490 cal  |
| Proteínas           | 52 g     |
| Hidratos de carbono | 40 g     |
| Lípidos             | 17 g     |
| Sodio               | 34 mg    |
| Potasio             | 1.047 mg |
| Fibra               | 1.9 g    |
| Colesterol          | 152 mg   |

## Salmón a la Pimienta Verde

### Ingredientes:

- 4 supremas de salmón.
- 1 cucharada de pimienta verde.
- 1 cucharada de tomillo seco.
- 1 yogur natural.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 430 cal |
| Proteínas           | 38.5 g  |
| Hidratos de carbono | 2 g     |
| Lípidos             | 30 g    |
| Sodio               | 200 mg  |
| Potasio             | 620 mg  |
| Fibra               | 0 g     |
| Colesterol          | 140 mg  |

Para 4 personas

### Preparación:

Machacar los granos de pimienta en el mortero y mezclarlos con el tomillo seco y la pizca de sal.

Retirar la piel de las supremas del salmón y cortar cada una en 4 trozos.

Pasarlas por la pimienta preparada, presionando ligeramente para que la mezcla se adhiera.

Calentar el aceite en una sartén, añadir los trozos de salmón y cocerlos a fuego medio durante 5 minutos, dándoles la vuelta con una paleta.

Añadir el yogur, apagar el fuego.

Repartir el salmón en 4 platos, cubrirlos con la salsa de yogur y decorar con una hierba fresca.

Servir enseguida.

## Atún al Pesto

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 2 rodajas gruesas de atún (400 g).
- Aceite de oliva.
- 6 tomates maduros.
- 4 pimientos verdes.
- 3 zapallitos italianos.
- 2 cebollas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 368 cal |
| Proteínas           | 8 g     |
| Hidratos de carbono | 17 g    |
| Lípidos             | 23 g    |
| Sodio               | 212 mg  |
| Potasio             | 749 mg  |
| Fibra               | 1.7 g   |
| Colesterol          | 40 mg   |

### Preparación:

Cortar el atún en dados, salpimentarlo y freírlos ligeramente en una sartén con un poco de aceite de oliva. Escurrirlos y reservar mientras se prepara el pesto. Limpiar los tomates, retirarles las semillas y tritararlos. Picar finamente las cebollas y cortar en dados no muy grandes los zapallitos y los pimientos.

Calentar 4 cucharadas de aceite de oliva en una cacerola y dorar ligeramente las cebollas y los ajos pelados. Añadir los pimientos y los zapallitos, rehogar unos minutos y agregar los tomates.

Cocer a fuego lento, cuando el pesto se encuentre a medio cocer, sazonar y agregar los dados de atún. Proseguir la cocción hasta que esté a punto.

## Trucha con Berros

### Ingredientes:

- 2 truchas de unos 350 g cada una.
- 200 g de berros.
- 1 puerro.
- 2 dientes de ajo.
- 1 limón.
- ½ vaso de vino blanco seco.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Perejil.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta.

### Preparación:

Limpiar bien las truchas, abrir por la mitad y salar ligeramente por dentro y fuera.

Limpiar el puerro de sus hojas externas más duras, lavar, partir en rodajitas fi-

nas. Poner en una fuente, añadir ajos pelados y machacados ligeramente. Volcar todo encima de las truchas. Verter el vino y dos cucharadas de aceite de oliva, espolvorear con el perejil finamente picado. Poner al horno precalentado a 180° durante 15 minutos.

La salsa se prepara mezclando bien el zumo del limón, el aceite restante, la pizca de sal y la pimienta.

Lavar los berros, secar y colocar en una fuente de servir con la salsa.

Cuando las truchas estén listas se retiran del horno. Se les extrae la piel y las espinas y se colocan sobre los berros. Servir caliente o tibio.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 390 cal |
| Proteínas           | 8 g     |
| Hidratos de Carbono | 4 g     |
| Lípidos             | 23 g    |
| Sodio               | 7 mg    |
| Potasio             | 0.7 mg  |
| Fibra               | 134 g   |
| Colesterol          | 204 mg  |

## Merluza al Limón

### Ingredientes:

- 4 filetes de merluza.
- 1 ó 2 filetes de anchoa.
- 1 cebolla.
- 1 tallo de apio.
- Perejil.
- 2 limones.
- 1 cucharada de alcaparras.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Pimienta.

### Preparación:

Triturar las anchoas, limpiar y picar el apio, pelar y picar la cebolla y picar una ramita de perejil.

Exprimir los limones y reservar el zumo.

Calentar el aceite de oliva en una olla, agregar el apio, la cebolla y el perejil. Rociar con el jugo del limón y cocinar a fuego lento durante 3 minutos. Sazonar

Para 4 personas

los filetes de merluza con la pimienta y agregarlos a la cocción, dejando cocinar durante 8 minutos a fuego lento, con la olla bien tapada.

Retirar del fuego y colocar los filetes en una fuente de servir. Nuevamente poner la olla al fuego, añadir las anchoas, las alcaparras trituradas y unas cucharadas de agua caliente. Llevar a ebullición y dejar hervir por unos minutos.

Agregar esta salsa encima de los filetes de merluza y dejar reposar en el refrigerador durante unas horas.

### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 267 cal  |
| Proteínas           | 44 g     |
| Hidratos de carbono | 3 g      |
| Lípidos             | 7.6 g    |
| Sodio               | 145 mg   |
| Potasio             | 516.8 mg |
| Fibra               | 0.1 g    |
| Colesterol          | 126 mg   |

## Cebiche de Pescado

### Ingredientes:

- 1 kg. de pescado.
- 2 Cebollas.
- 14 limones.
- 5 ajíes verdes frescos.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de pimienta en granos.
- 1 pizca de sal.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 214 cal |
| Proteínas           | 22 g    |
| Hidratos de carbono | 23 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 144 mg  |
| Potasio             | 659 mg  |
| Fibra               | 30 g    |
| Colesterol          | 0.9 mg  |

### Preparación:

Limpie el pescado sacando la piel y los huesos. Córtelo en trozos pequeños, coloque los trozos en un colador y lávelos levemente, séquelos, póngalos en un bol y cúbralos completamente con el jugo de los limones. Añada la sal, la pimienta, el ajo, 3 ajíes verdes cortados en tiras. Mezcle muy bien estos ingredientes.

Corte las cebollas finamente en rodajas, lávelas en agua salada, escúrralas y séquelas.

Agregúelas al pescado y mezcle. Cúbralo y deje reposar por al menos 1 hora.

Servir acompañado de choclo.



## Jurel en Adobo

### Ingredientes:

- 2 jureles medianos.
- 1 cebollita.
- Aceite de Oliva.
- Vinagre.
- Sal.
- Pimienta.

### Para el caldo:

- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- Romero.
- Tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- 1 pizca de sal.

Poner una olla al fuego con 2 vasos de agua, una pizca de sal, las hierbas aromáticas, los ajos pelados y la cebolla trozada.

Hervir durante 15-20 minutos. Agregar el pescado y dejar que hierva unos 4 minutos muy lentamente. Escurrir el pescado con cuidado y dejarlo enfriar.

Disponer los jureles en una fuente honda, añadirles la cebollita picada y una pizca de sal y pimienta. Rociar con aceite de oliva y un chorrito de vinagre.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 295 cal |
| Proteínas           | 36 g    |
| Hidratos de carbono | 7 g     |
| Lípidos             | 9 g     |
| Sodio               | 233 mg  |
| Potasio             | 837 mg  |
| Fibra               | 0.2 g   |
| Colesterol          | 114 mg  |

### Preparación:

Limpiar el pescado retirándole cabeza y vísceras. Abrirlo por el costado, como un libro, dejando la espina pegada a un lado.

Para 4 personas



## Corvina Encebollada

### Ingredientes:

Para 4 personas

- 600 g de corvina.
- 2 cebollas grandes.
- 4 dientes de ajo.
- Un ramillete de perejil.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Pimienta negra en grano.
- 125 cc de vinagre de vino.
- 1 hoja de laurel.
- ½ vaso de agua.

### Preparación:

Pelar las cebollas y cortarlas en tiras; pelar y picar los ajos; lavar y picar el perejil. Limpiar la corvina, quitándole la piel y las espinas; cortarla en trozos regulares y dejar secar sobre un paño limpio.

Dorar las cebollas en el microondas durante 10 minutos a máxima potencia; poner el aceite en una olla; adobar la corvina, escurrir y reservar. En la misma olla se termina de cocer la cebolla, hasta

que tome color. Entonces se añaden los ajos, el perejil y los granos de pimienta; dejar dorar unos minutos y colocar encima los trozos de corvina. Añadir el vinagre, el laurel y medio vaso de agua;

tapar y dejar cocer a fuego lento unos 30 minutos, hasta que el pescado esté cocido.

Dejar reposar tapado en un lugar fresco y servir caliente o frío.



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 222 cal |
| Proteínas           | 31 g    |
| Hidratos de carbono | 10 g    |
| Lípidos             | 8 g     |
| Sodio               | 7 mg    |
| Potasio             | 140 mg  |
| Fibra               | 0.2 g   |
| Colesterol          | 54 mg   |

## Salmón con Verduras y Frutas

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 4 filetes de salmón.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla mediana.
- 1 puerro.
- 1 manzana.
- 1 limón.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta negra.

### Preparación:

Se limpian, lavan y trozan los puerros; se raspan, lavan y se cortan en ruedas las zanahorias; secar bien ambas hortalizas y reservarlas.

Pelar la manzana, trozarla y frotarla con el limón para que no se ennegrezca. Cortar los filetes de salmón en cuatro trozos cada uno.

En un sartén, calentar el aceite, dorar el salmón y retirar.

Incorporar al mismo sartén el resto de los ingredientes y saltear unos 15 a 20 minutos, sin dejar de mover. Añadir de nuevo el pescado; salpimentar, darle unas vueltas y servir.



## Rollitos de Salmón con puntas de Espárragos

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 4 filetes de salmón.
- 1 manojo de espárragos.
- Pan rallado.
- 4 claras de huevo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Pizca de pimienta.

### Preparación:

Hervir los espárragos en abundante agua con una pizca de sal. Batir las claras y pasar los filetes de pescado por ellas y luego por pan rallado por ambos lados.

| Aporte nutricional  |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 223 cal |
| Proteínas           | 30 g    |
| Hidratos de carbono | 16 g    |
| Lípidos             | 12 g    |
| Sodio               | 57 mg   |
| Potasio             | 42 mg   |



Calentar el aceite en un sartén y freír los filetes de salmón por ambos lados. Enfriar.

Confeccionar unos rollitos con los filetes rellenos con las puntas de espárragos.

Poner al horno unos 10 minutos y servir.

## Rodajas de Salmón con Piña

### Ingredientes:

- 4 rodajas de salmón fresco.
- 4 rodajas de piña.
- 1 copa de Gran Marnier.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Pizca de sal.
- Pimienta negra recién molida.

### Preparación:

En un sartén calentar el aceite de oliva y dorar las rodajas de salmón y piña juntas, agregar el Gran Marnier y flambear.

Terminar la cocción dando un par de vueltas a las rodajas, añadir la pizca de sal y pimienta, servir acompañado de rodajas de piña cortadas por la mitad.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 399 cal |
| Proteínas           | 28 g    |
| Hidratos de carbono | 7 g     |
| Lípidos             | 22 g    |
| Sodio               | 150 mg  |
| Potasio             | 165 mg  |
| Fibra               | 0.2 g   |
| Colesterol          | 52 mg   |

Para 4 personas



# Reineta con Salsa de Champiñones

## Ingredientes:

- 4 filetes de reineta.
- Aceite de oliva.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- 120 g de champiñones lavados y secos.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- Pizca de sal.
- Pimienta.

## Preparación:

Saltear los champiñones en un poco de aceite de oliva junto con el ajo. Salpimentar moderadamente.

Colocar los filetes de pescado en una fuente al horno precalentado. Hornear durante 20 minutos a fuego medio, 5 minutos antes agregar la salsa de champiñones.

Salpicar con perejil.

Para 4 personas



## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 178 cal |
| Proteínas           | 26 g    |
| Hidratos de carbono | 7 g     |
| Lípidos             | 4 g     |
| Sodio               | 182 mg  |
| Potasio             | 366 mg  |
| Fibra               | 0.2 g   |
| Colesterol          | 50 mg   |

## Conejo al Vino

### Ingredientes:

- 1 conejo en presas.
- 1 diente de ajo.
- 1/3 taza de aceite de oliva.
- 1 cebolla.
- 1 taza de harina.
- 2 tazas de vino tinto.
- 1 taza de caldo de pollo.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.
- Perejil picado.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 463 cal |
| Proteínas           | 59 g    |
| Hidratos de carbono | 20 g    |
| Lípidos             | 15 g    |
| Sodio               | 3.6 mg  |
| Potasio             | 70 mg   |
| Fibra               | 0.1 g   |
| Colesterol          | 195 mg  |



### Preparación:

Sazonar las presas de conejo y pasarlas por harina. Picar la cebolla en plumas y dorarla ligeramente, junto con el ajo, en el aceite de oliva.

Luego, retirar y dorar el conejo.

Agregar la cebolla, el vino tinto y el caldo de pollo.

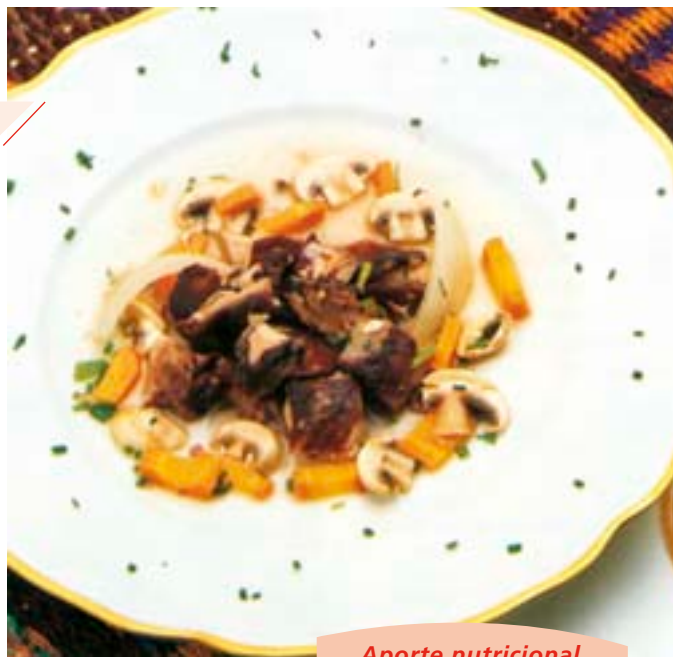
Sazonar y llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar hervir, dejando ligeramente destapado, por más o menos 1 hora, o hasta que el conejo esté tierno.

## Conejo al Estragón

### Ingredientes:

- 1 conejo en presas (aprox. 1.5 kg)
- 1½ litro de vino blanco seco.
- 30 g de harina.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 30 g de margarina vegetal.
- 3 cucharadas de estragón.
- 3 zanahorias.
- 1 cebolla grande.
- 1 hoja de laurel.
- 200 g de champiñones.

Para 4 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 408 cal |
| Proteínas           | 60 g    |
| Hidratos de carbono | 12 g    |
| Lípidos             | 12 g    |
| Sodio               | 16 mg   |
| Potasio             | 195 mg  |
| Fibra               | 0.3 g   |
| Colesterol          | 195 mg  |

### Preparación:

Macerar el conejo trozado con la zanahoria, la cebolla cortada en cuartos, el vino, la hoja de laurel y el estragón durante toda la noche. Guardar el jugo. Pasar las presas ligeramente por harina y freirlas en aceite de oliva. Poner las presas junto con el jugo de la maceración en una olla, tapándolas con agua

y cocinando a fuego lento por 2 horas. Sacar las presas y deshuesarlas. Retirar del jugo las zanahorias y la cebolla, cocinar para que reduzca. Agregar las presas de conejo deshuesado, los champiñones y el resto del estragón.

# Conejo con Cebolla y Pasas

Para 4 personas

## Ingredientes:

- 1 kg. de conejo en trozos.
- 4 cebollas pequeñas.
- 30 grs. de uvas pasas.
- 1 vaso de cognac.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharada de comino.
- Aceite de oliva.
- Pizca de sal.
- Pimienta negra recién molida.

## Preparación:

Poner las pasas en remojo en el cognac durante 30 minutos.

En una sartén calentar el aceite de oliva y dorar en ella el conejo. Retirar y reservar en caliente. En la misma sartén poner las cebollitas peladas y enteras en fuego muy bajo, ir añadiendo dos a tres cucharadas de agua hasta que se doren. Volver a poner el conejo y añadir las pasas con el cognac.

Dejar evaporar salpimentar, y añadir el comino y el resto del agua. Cocer a fuego moderado y medio tapado, durante 3/4 de hora. Servir caliente.



## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 318 cal |
| Proteínas           | 29 g    |
| Hidratos de carbono | 16 g    |
| Lípidos             | 15 g    |
| Sodio               | 5 mg    |
| Potasio             | 115 mg  |
| Fibra               | 0.4 g   |
| Colesterol          | 97 mg   |

## Huevos Rellenos

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 6 huevos cocidos.
- 350 g de langostinos.
- 3 cucharadas de mayonesa sin colesterol.
- 2 cucharaditas de salsa de tomates.
- Una pizca de sal.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 136 cal |
| Proteínas           | 21 g    |
| Hidratos de carbono | 3.5 g   |
| Lípidos             | 4 g     |
| Sodio               | 79 mg   |
| Potasio             | 140 mg  |
| Fibra               | 0 g     |
| Colesterol          | 89 mg   |

### Preparación:

Cocer los langostinos unos dos minutos con abundante agua y sal; escurrir y refrescar.

Cocer los huevos 10 minutos en agua con sal y reservar.

Pelar y trozar los langostinos, reservando seis, y mezclar con la mayonesa y la salsa de tomates.

Escurrir los huevos y sacar las yemas y rellenar las claras con el compuesto preparado.

Acomodar sobre una fuente; adornar cada huevo con medio langostino y servir.



## Omelette Campestre

### Ingredientes:

- 6 claras de huevo.
- 1 zanahoria cortada en tiritas.
- ½ taza de brócoli picado.
- Una pizca de sal.
- Aceite de oliva.

### Preparación:

Bata las claras con una pizca de sal. Caliente el aceite de oliva en un sartén, y forme una tortilla con las claras. Agregue la verdura y forme el omelete.

Para 3 personas

### Aporte nutricional

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 86 cal |
| Proteínas           | 7 g    |
| Hidratos de carbono | 2 g    |
| Lípidos             | 5 g    |
| Sodio               | 120 mg |
| Potasio             | 195 mg |
| Fibra               | 0.2 g  |
| Colesterol          | 0 mg   |



## Tortilla de Papas y Tomates

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 3 huevos enteros.
- 3 claras.
- 4 papas medianas.
- 3 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva.
- Pizca de sal.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 348 cal |
| Proteínas           | 15 g    |
| Hidratos de carbono | 33 g    |
| Lípidos             | 17 g    |
| Sodio               | 146 mg  |
| Potasio             | 943 mg  |
| Fibra               | 1.6 g   |
| Colesterol          | 189 mg  |

### Preparación:

Calentar el aceite de oliva en una sartén, agregar las papas peladas y cortadas en rodajas finas. Tapar y dejar cocer a fuego lento unos minutos.

Cuando las papas se empiecen a freír, añadir la cebolla picada fina y los tomates picados. Dejar cocer siempre a fuego lento hasta que estén suaves. Sazonar al final de la cocción.

Batir los huevos y las claras y verter sobre las verduras, mezclar rápidamente y

dejar cocer por un lado hasta que cuaje. Darla vuelta y dorar por el otro lado.



## Huevos duros con Crema de Espinacas

Para 3 personas

### Ingredientes:

- 1 manojo de espinacas.
- 1 cucharada de maicena.
- 1 taza de leche semidescremada Omega 3.
- 4 huevos duros.
- ½ copa de cognac.
- 1 lata pequeña de atún al agua.
- 10 grs. de queso parmesano rallado.
- Una pizca de nuez moscada.
- Pizca de sal.
- Pimienta.

### Preparación:

Partir los huevos a lo largo y separar las yemas. Hervir las espinacas y escurrir bien, picarlas en la licuadora. Diluir la

maicena en la leche y agregarla junto con el queso a la licuadora. Poner la mezcla al fuego, salpimentar, y añadir una pizca de nuez moscada; agregar el cognac, mezclar bien y dejar que espese.

Rellenar los huevos con el atún, cubrir el fondo de una bandeja con la crema de espinacas y encima poner los huevos.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 370 cal |
| Proteínas           | 27 g    |
| Hidratos de carbono | 16 g    |
| Lípidos             | 22 g    |
| Sodio               | 380 mg  |
| Potasio             | 630 mg  |
| Fibra               | 1 g     |
| Colesterol          | 126 mg  |



# Huevos al horno con Verduras a la Provenzal

Para 3 personas

## Ingredientes:

- 1 berengena grande cortada en rebanadas.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 1 cebolla grande picada.
- 2 dientes de ajo pelados y molidos.
- 4 tomates grandes picados.
- 3 cucharadas de puré de tomate.
- ½ de taza de vino blanco seco.
- 4 huevos.
- 1 cucharada de perejil fresco, picado.

## Preparación:

Lave las rebanadas de berenjenas y séquelas bien. En una sartén caliente el aceite, fría la cebolla con el ajo durante 2 minutos. Pique las rebanadas de berenjenas en cuadritos y añádalas a la sartén. Agregue el tomate y la pasta de tomate. Añada el vino y cuézalo durante 10 minutos. Vierta la mezcla de la berenjena en una fuente y póngala al horno precalentado durante 10 minutos. Retire y

haga cuatro huecos con la parte de atrás de una cuchara. Ponga 1 huevo en cada hueco.

Espolvoree con perejil y vuelva a ponerlo al horno hasta que los huevos estén firmes.



## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 263 cal |
| Proteínas           | 9 g     |
| Hidratos de carbono | 19 g    |
| Lípidos             | 16 g    |
| Sodio               | 185 mg  |
| Potasio             | 462 mg  |
| Fibra               | 2.4 g   |
| Colesterol          | 252 mg  |

## Garbanzos a la Jardinera

Para 6 personas

### Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos.
- 2 tazas de espinacas picadas
- 3 zanahorias medianas ralladas gruesas.
- 3 tomates pelados y cortados gruesos.
- 3 zapallitos italianos sin pelar, cortados en dados.
- 1 cebolla rallada.
- 1 diente de ajo picado.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 pizca de sal.

### Preparación:

Dejar remojar los garbanzos toda la noche. Cocerlos con un poco de sal. Escurrirlos y guardar el agua de la cocción.

Aparte, rehogar el ajo, la cebolla y la zanahoria ralladas en un poco de agua. Añadir los tomates, espolvorear el comino y la pizca de sal. Cocer por 10 minutos y dejar en reposo.

Cortar los zapallitos y agregarlos a la preparación, llevar a fuego por 10 minutos más. Incorporar los garbanzos y las espinacas. Si ha quedado demasiado espeso agregar caldo de la cocción de los garbanzos. En la mesa se puede agregar aceite de oliva a cada plato.



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 174 cal |
| Proteínas           | 6 g     |
| Hidratos de carbono | 23 g    |
| Lípidos             | 7 g     |
| Sodio               | 66 mg   |
| Potasio             | 764 mg  |
| Fibra               | 18 g    |
| Colesterol          | 0 mg    |

## Porotos Negros y Palta

Para 6 personas

### Ingredientes:

- 250 g de porotos negros secos.
- 1 cebolla roja picada.
- 4 tomates picados.
- 1 pimentón rojo picado.
- 350 g de choclo en grano.
- 90 g de cilantro picado grueso.
- 2 paltas peladas y picadas.
- 4 hojas de lechuga.

### Aliño:

- 1 diente de ajo machacado.
- 1 ají rojo pequeño.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- ½ taza de aceite de oliva.

### Preparación:

Remoje durante una noche los porotos, enjuágelos y escurra.

En una olla, cubiertos de agua, llévelos a ebullición. Baje el fuego y cuezalos 1 hora. Cuele y deje enfriar.

Vierta los porotos junto con el resto de los ingredientes en un bol y mézclelos bien.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 435 cal |
| Proteínas           | 18 g    |
| Hidratos de carbono | 64 g    |
| Lípidos             | 15 g    |
| Sodio               | 16 mg   |
| Potasio             | 1210 mg |
| Fibra               | 4.6 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |



## Puré rápido de Porotos Negros

Para 6 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 298 cal |
| Proteínas           | 17 g    |
| Hidratos de carbono | 46 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 2 mg    |
| Potasio             | 930 mg  |
| Fibra               | 3.2 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

### Ingredientes:

- 800 g de porotos negros cocidos.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de romero picado.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.

### Preparación:

Coloque los porotos cocidos, el diente de ajo y el romero a moler en una juguera.

Con la juguera en marcha, agregue lentamente las tres cucharaditas de aceite de oliva.

Luego sazone con sal y pimienta y sirva a temperatura ambiente.

## Habas con Verduras

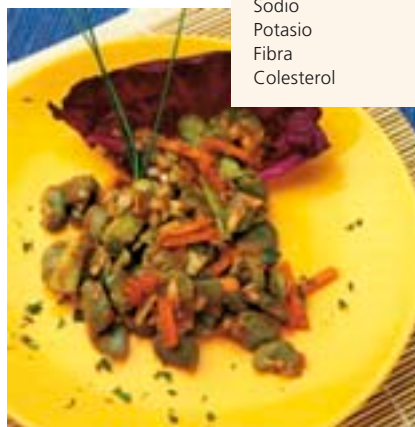
### Ingredientes:

- 250 g de habas secas.
- 1 cebolla mediana picada.
- 3 zanahorias pequeñas, peladas y finamente rebanadas.
- 2 ramas de apio picadas
- Una pizca de sal.
- 1 cucharada de puré de tomates.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 1 cucharada de romero picado.
- Pimienta.
- 1 ramito de perejil picado.

### Preparación:

Cubra las habas abundantemente con agua fría, póngalas sobre fuego alto hasta que suelten el hervor, retírelas del fuego y déjelas remojando en agua durante 1 hora. Escúrralas, cúbralas con agua fría, póngalas sobre fuego alto hasta que suelten el hervor, baje el fuego y continúe la cocción hasta que las habas estén blandas.

Para 4 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 169 cal |
| Proteínas           | 5 g     |
| Hidratos de carbono | 16 g    |
| Lípidos             | 10 g    |
| Sodio               | 132 mg  |
| Potasio             | 346 mg  |
| Fibra               | 0.6 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

Mientras tanto, mezcle la cebolla con las zanahorias y el apio, añádales agua hasta cubrirlos, sazone al gusto con sal y ponga sobre el fuego hasta que suelte el hervor; baje el fuego y continúe la cocción durante 20 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Escúrralas.

Mezcle las habas con las verduras, añada el puré de tomates, el aceite de oliva y el romero, sazone al gusto con sal y pimienta.

Caliente la mezcla. Sirvala empolvoreada con perejil.

## Habas verdes con aderezo de Yogur

### Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva.
- 1 kg de habas verdes peladas.
- 2 cucharadas de cebollín picado.
- El jugo de 1 limón.
- 1 yogur natural.
- 2 dientes de ajo pelados y machacados.

### Preparación:

Caliente el aceite de oliva a fuego medio, añada las habas y el cebollín y fríalo durante 3 minutos.

Agregue el jugo de limón, el eneldo y 2 tazas de agua. Deje que suelte el her-

vor, tape y continúe la cocción durante 10 minutos.

Escorra las habas, póngalas en una fuente y déjelas enfriar a temperatura ambiente. Mezcle el yogurt con el ajo y bañe con esto las habas.

#### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 234 cal |
| Proteínas           | 16 g    |
| Hidratos de carbono | 27 g    |
| Lípidos             | 11 g    |
| Sodio               | 1.2 mg  |
| Potasio             | 23 mg   |
| Fibra               | 0.3 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

Para 6 personas



## Garbanzos a la Vinagreta

### Ingredientes:

- 500 g de garbanzos.
- 2 huevos duros (las claras).
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 4 cucharadas de vinagre.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- 1 rama de perejil.
- 1 pimiento verde.
- Aceitunas negras.
- ½ cebolla.
- Laurel.
- Pizca de sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

### Preparación:

Poner en remojo los garbanzos en un recipiente con agua durante toda la noche. Al día siguiente, poner una olla con agua al fuego, agregar una hoja de laurel y un trozo de cebolla. Cuando rompa a hervir, añadir los garbanzos.

Cuando hierva nuevamente espumarlos con cuidado y dejarlos cocer suavemente hasta que estén tiernos. Reservarlos en una fuente. Pelar los huevos duros, sacar las yemas.

Poner las claras en un bol junto con la cebolla, el pimiento picado y sin semillas, el ajo y el perejil, todos ellos finamente picados; mezclar todo muy bien junto con el aceite de oliva y el vinagre.

Salpimentar. Verter esta vinagreta por encima de los garbanzos.

Disponer los garbanzos en el plato de servir y poner por encima las aceitunas negras, el tomate en dados.



#### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 412 cal |
| Proteínas           | 24 g    |
| Hidratos de carbono | 63 g    |
| Lípidos             | 11 g    |
| Sodio               | 68 mg   |
| Potasio             | 884 mg  |
| Fibra               | 4 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |

Para 4 personas

## Lentejas a la Castellana

### Ingredientes:

- ½ kilo de lentejas.
- 1 cebolla.
- 2 zanahorias.
- 2 dientes de ajo.
- 3 hojas de laurel.
- Pimentón.
- Aceite de oliva.
- Una pizca de sal.

### Preparación:

Después de remojar las lentejas durante toda la noche, se ponen a hervir con el laurel.

Para 4 personas

Cuando empiecen a estar tiernas, se añaden las zanahorias cortadas en rodajas. Mientras, en una sartén se dora la cebolla picada con 2 cucharadas de aceite de oliva.

Antes que la cebolla se dore, se echa el pimentón, se apaga el fuego, se da un par de vueltas al contenido y se incorpora a las lentejas.

Se agrega otra pizca de sal y se deja reposar por otros quince minutos antes de servir.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 328 cal |
| Proteínas           | 20 g    |
| Hidratos de carbono | 51 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 18 mg   |
| Potasio             | 714 mg  |
| Fibra               | 2.6 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |



## Pastel de Frutos Secos

### Ingredientes:

- 200 g de damascos secos.
- ½ taza de piñones.
- ½ taza de aceite de oliva
- 3 huevos.
- ½ de taza de leche descremada.
- 150 g de harina.
- 2 cucharaditas de levadura en polvo.
- 7 cucharaditas de azúcar rubia.
- 1 cucharadita de ralladura de naranja.
- ½ vaso de moscatel o jerez dulce.
- 6 bolas de helado de vainilla.

### Preparación:

Disponer los damascos en una ensaladera. Añadirles el vino y medio vaso de agua. Taparlos y cocerlos 10 minutos a potencia máxima, removiéndolos una vez a mitad de cocción. Escurrirlos.

Untar un molde con aceite y espolvorearlo con 3 cucharadas de azúcar moreno. Cocer 4 minutos, a potencia máxima, hasta que empiece a caramelizarse.

Espolvorear sobre el azúcar caramelizado los piñones y los damascos escurridos. Aparte mezcle la harina con la levadura en polvo, la ralladura de naranja y el azúcar restante. Añadir el aceite y la leche, y batir enérgicamente.

Separar los huevos en claras y yemas. Batir las claras a punto de nieve. Incorporar las yemas a la mezcla y batir hasta formar una pasta uniforme. Incorporar las claras batidas y remover suavemente. Verter la preparación sobre los frutos secos y cocer unos 10 minutos al 70% de potencia, hasta que el pastel esté cuajado.

Para 6 personas



Dejarlo reposar 5 minutos y desmoldarlo. Acompañar con bolas de helado.

### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 328 cal  |
| Proteínas           | 10 g     |
| Hidratos de carbono | 66 g     |
| Lípidos             | 12 g     |
| Sodio               | 126.6 mg |
| Potasio             | 375 mg   |
| Fibra               | 0.4 g    |
| Colesterol          | 183 mg   |

## Panecillos de Nueces y Pasas

### Ingredientes:

- 12 huevos.
- 750 g de azúcar.
- ½ l de aceite de oliva.
- Anís.
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de ralladura de limón.
- 50 g de pasas.
- 50 g de nueces peladas.

### Para la masa:

- 2½ l de agua caliente.
- 20 g de margarina dietética.
- 150 g de harina.
- 25 g de levadura.

### Preparación:

Batir los huevos y el azúcar mezclarlos con el resto de los ingredientes, agregar

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 551 cal |
| Proteínas           | 15 g    |
| Hidratos de Carbono | 77 g    |
| Lípidos             | 20 g    |
| Sodio               | 148 mg  |
| Potasio             | 134 mg  |
| Fibra               | 0.3 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |

la masa y trabajarla hasta formar una masa compacta. Formar pequeños bollitos y dejarlos reposar durante 2 horas, sobre una tabla tapados con un paño en un lugar fresco. Ponerlos al horno a temperatura hasta que estén hechos.

### Preparación de la masa:

Mezclar en una batidora todos los ingredientes. Formar una bola.

Tapar y dejar reposar durante 30 minutos en un sitio templado.

Para 20 panecillos



### 3. Para comer algunas veces al mes

#### 3.1 RECETAS DE CARNES ROJAS

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Asado a la parrilla saludable      | 104 |
| Filete a las finas hierbas         | 104 |
| Lomo en salsa de estragón al jerez | 105 |
| Ternera en tomate al vino tinto    | 105 |
| Ternera con zapallitos italianos   | 106 |
| Roast Beef                         | 106 |
| Paella de conejo                   | 107 |

#### 3.2 RECETAS DE POSTRES

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Galletas de avena            | 108 |
| Princesa de plátano y nueces | 108 |
| Souflé de melón              | 109 |
| Aspic de frutas              | 109 |

## El Asado a la Parrilla Saludable

Dentro de las carnes de vacuno, lo ideal es elegir carnes magras que contengan poca grasa como el filete o el lomo liso, que es menos graso que el lomo vetado.

Deshielar la carne congelada antes de colocarla en la parrilla para reducir los tiempos de cocción y evitar quemarla.

Retirar toda la grasa de los contornos.

Evitar las cecinas que son difíciles de digerir y pueden ocasionar severos trastornos digestivos.

Se recomienda una cantidad total de 250 grs., por persona.

Los aliños deben ser moderados, en especial la cantidad de sal.

El asado debe acompañarse de un buen plato de ensaladas frescas.

Estas contienen fibras y antioxidantes que ayudan a contrarrestar los efectos nocivos de las grasas y el equilibrio de la dieta: la lechuga, repollo, brócoli, tomate y cebolla, son el acompañamiento ideal para un asado delicioso y saludable.



### Aporte nutricional

|                     | En filete | En lomo liso |
|---------------------|-----------|--------------|
| Calorías            | 322 cal   | 375 cal      |
| Proteínas           | 52 g      | 67 g         |
| Hidratos de carbono | 2,7 g     | 1,5 g        |
| Lípidos             | 9 g       | 14 g         |
| Sodio               | 450 mg    | 182 mg       |
| Potasio             | 867 mg    | 1.307 mg     |
| Fibra               | 0 g       | 0 g          |
| Colesterol          | 227 mg    | 227 mg       |

## Filete a las finas Hierbas

### Ingredientes:

- 600 g de filete de vacuno.
- 4 cucharaditas de aceite de oliva.
- Una pizca de sal, pimienta.
- 2 ramitas de berros.
- 50 g de queso maduro en trozos.

### Preparación:

Corte la carne en rebanadas finas. Póngala al horno bien caliente durante algunos minutos. Distribuya la carne en los platos y condimente con el aceite de oliva, sal y pimienta.

Acompañe con los trozos de queso y las ramitas de berro. Servir de inmediato.

Para 2 personas



### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 436 cal  |
| Proteínas           | 64 g     |
| Hidratos de carbono | 2,8 g    |
| Lípidos             | 21 g     |
| Sodio               | 560 mg   |
| Potasio             | 1.075 mg |
| Fibra               | 0,1 g    |
| Colesterol          | 280 mg   |

## Lomo en Salsa de Estragón al Jerez

### Ingredientes:

- 1 kg de lomo en un trozo.
- 250 g de champiñones naturales.
- ½ vaso de jerez.
- 4 cucharaditas de estragón.
- Aceite de oliva o maravilla.
- Sal.
- Pimienta.
- Gotas de vinagre.

### Preparación:

Salpimentar el trozo de lomo. En un sartén de teflón, freír rápidamente el trozo de lomo por los dos lados para sellarlo. Luego ponerlo al horno fuerte durante 20 minutos.

Aparte, saltear los champiñones cortados en láminas, en un poco de aceite.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 439 cal |
| Proteínas           | 58 g    |
| Hidratos de carbono | 21 g    |
| Lípidos             | 14 g    |
| Sodio               | 187 mg  |
| Potasio             | 1250 mg |
| Fibra               | 0.4 g   |
| Colesterol          | 228 mg  |

Añadir el jerez y el estragón, agregar algo de sal y pimienta.

Cortar el lomo. Servir los champiñones sobre el lomo.



## Ternera con Tomate al Vino Tinto

### Ingredientes:

- 800 g de ternera.
- 2 cebollas.
- 2 zanahorias.
- 3 tomates naturales.
- 4 cucharadas de aceite de oliva o maravilla.
- 1 diente de ajo.
- 1 bouquet garni.
- 1 copa de vino tinto.
- Sal.
- Pimienta.

### Preparación:

Cortar la carne en dados pequeños. Poner dos cucharadas de aceite en una cacerola, agregar el diente de ajo. Dorar la carne en el aceite muy caliente. Separar. En una cacerola freír las cebol-

las y las zanahorias cortadas en rodajas. Agregar el bouquet garni. Rehogar.

Peñar los tomates, cortarlos en trozos pequeños y agregarlos, dejar cocer removiendo de vez en cuando hasta que

los tomates formen una pasta y espesén. Agregar el vino tinto. Tapar y dejar cocinar. Sazonar con sal y pimienta. Agregar la carne y darle un hervor. Servir.

Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 419 cal |
| Proteínas           | 45 g    |
| Hidratos de carbono | 13 g    |
| Lípidos             | 16 g    |
| Sodio               | 170 mg  |
| Potasio             | 1358 mg |
| Fibra               | 1.2 g   |
| Colesterol          | 186 mg  |



## Ternera con Zapallitos Italianos

### Ingredientes:

- 1.500 g de ternera.
- 5 zapallitos pequeños.
- 3 tomates maduros.
- 2 cebollas.
- 1 taza de aceite de oliva o maravilla.
- 1 cucharada de hierbabuena fresca.
- Sal y pimienta.
- ½ taza de vino tinto.

### Preparación:

Cortar la carne en doce trozos (2 por ración). Calentar el aceite en una cacerola y sofreír la cebolla hasta que quede transparente.

Añadir los trozos de carne sin dejar de moverlos hasta que doren. Agregar los tomates, salpimentar y agregar la hier-

babuena picada. Completar con el vino y dejar hervir aproximadamente durante dos horas.

Aparte, limpiar los zapallitos, cortarlos en trozos grandes y freír un poco en otro sartén, y agregar 20 minutos antes de terminar la cocción.

Servir caliente.

Para 6 personas



### Aporte nutricional

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calorías            | 535 cal  |
| Proteínas           | 57 g     |
| Hidratos de carbono | 12 g     |
| Lípidos             | 28 g     |
| Sodio               | 187 mg   |
| Potasio             | 1645 mg  |
| Fibra               | 1.6 g    |
| Colesterol          | 232.5 mg |

## Roast Beef

Para 4 personas

### Ingredientes:

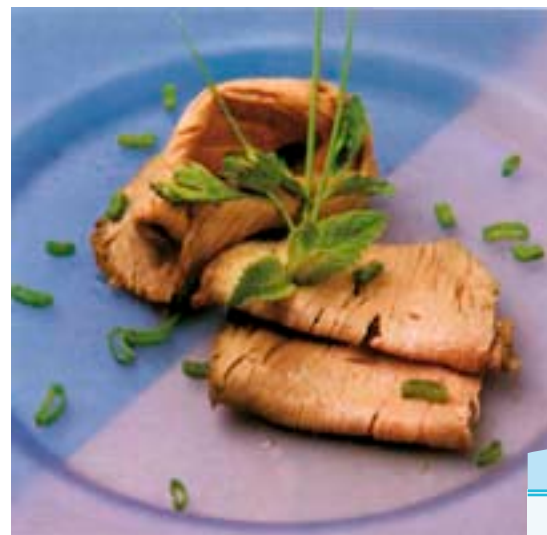
- 900 g de roast beef.
- ½ de taza de vino blanco.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta.

### Preparación:

Pique la carne con un tenedor en varios puntos y póngala a macerar en la mezcla de vino blanco, el aceite, el ajo, la sal y la pimienta. Tape y refrigere durante mínimo una hora.

Gire la carne dos o tres veces para que se impregne por todos lados.

Coloque la carne en un molde para hornear, agregue una taza de agua, y cúbrala con una hoja de papel aluminio.



Hornee a 150° C durante 20 minutos.

Gire y hornee otros 20 minutos aproximadamente, sin que se reseque.

Sívala en rebanadas.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 327 cal |
| Proteínas           | 43 g    |
| Hidratos de carbono | 2.5 g   |
| Lípidos             | 15 g    |
| Sodio               | 150 mg  |
| Potasio             | 900 mg  |
| Fibra               | 0 g     |
| Colesterol          | 182 mg  |

# Paella de Conejo

Para 4 personas

## Ingredientes:

- ½ kg de conejo en trozos.
- 400 g de arroz.
- 100 g de arvejas desgranadas.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo.
- 1 tomate.
- Aceite de oliva.
- Azafrán.
- Pizca de sal.

## Preparación:

Poner aceite en la paellera y sofreír la cebolla picada junto con el tomate también picado.

Añadir los trozos de conejo y dejar freír hasta que estén dorados. Agregar el arroz y moverlo un poco; dejar sofreír durante 5 minutos.

En un mortero moler el azafrán y añadirle un poco de agua. Verter en la paellera y añadir el doble de agua hirviendo que la cantidad de arroz empleada.

Agregar una pizca de sal. Quitar las semillas y el corazón del pimiento, cortarlo en julianas. Añadir las arvejas y el pimiento al arroz. Dejar cocer durante 20-25 minutos hasta que el agua se haya consumido por completo.

Retirar del fuego y tapar con un paño. Dejar reposar durante 5 minutos antes de servir.



## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 518 cal |
| Proteínas           | 30 g    |
| Hidratos de carbono | 74 g    |
| Lípidos             | 9 g     |
| Sodio               | 8 mg    |
| Potasio             | 152 mg  |
| Fibra               | 0.9 g   |
| Colesterol          | 78 mg   |

## Galletas de Avena

### Ingredientes:

- 60 g de margarina vegetal.
- 3 cucharadas de azúcar morena.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1 huevo.
- 1 taza de avena desmenuzada.
- 3 cucharadas de germen de trigo.
- ½ cucharadita de polvo para hornear.
- 3 cucharaditas de nueces picadas.

Para 4 personas



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 220 cal |
| Proteínas           | 4 g     |
| Hidratos de carbono | 28 g    |
| Lípidos             | 10 g    |
| Sodio               | 27 mg   |
| Potasio             | 43 mg   |
| Fibra               | 3 g     |
| Colesterol          | 76 mg   |

### Preparación:

Bata la margarina en un recipiente hasta que quede clara y esponjosa. Añada el azúcar y la vainilla y revuelva para que se integren.

Agregue el huevo y bata. Añada la avena, el germen de trigo, la harina, las

nueces, batiendo, hasta que se incorporen.

Vacíe la mezcla por cucharadas, en bandejas para hornear ligeramente engrasadas y hornee durante 10 minutos o hasta que se doren.

Retire las galletas de las bandejas y déjelas enfriar.

## Princesa de Plátano y Nueces

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural.
- ●●● taza de aceite de oliva.
- 3 tazas de harina con polvo para hornear.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 huevo.
- 1 clara de huevo.
- 2 cucharadas de cacao amargo.
- 2 plátanos.
- 2 cucharadas de nueces molidas.

### Para decorar:

- 2 plátanos.
- 1 cucharada de miel.

### Preparación:

Tamizar la harina con el cacao, batir el yogurt con el azúcar y el aceite. Agregar el huevo junto con la clara y mezclar bien.

Incorporar los ingredientes secos y los plátanos molidos.

Distribuir la preparación en moldes individuales. Cocinar entre 20-25 minutos en horno moderado. Retirar y dejar enfriar.

Calentar la miel a fuego bajo, incorporar los plátanos cortados en rodajas y cocinarlos hasta que estén dorados.

Decorar las princesas con los plátanos y salpicarlos con nueces.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 373 cal |
| Proteínas           | 11 g    |
| Hidratos de carbono | 67 g    |
| Lípidos             | 9 g     |
| Sodio               | 38 mg   |
| Potasio             | 222 mg  |
| Fibra               | 0.7 g   |
| Colesterol          | 63 mg   |



## Souflé de Melón

Para 6 personas

### Ingredientes:

- 1 melón.
- 60 grs. de azúcar.
- 400 grs. de queso.
- 3 claras de huevo.
- 1 cucharada de licor marrasquino.

### Preparación:

Fornar un molde para soufflé de 15-18 cms de diámetro con papel manteca dejando que sobrepase 5 cm. del borde superior. Ponerlo en el refrigerador.

Cortar el melón por la mitad, quitar la semilla. Extraer la pulpa con una cuchara y mezclarla con el azúcar y el licor.

Batir las claras a punto de nieve. Pasar a un bol la mezcla de melón, incorporar el queso, y las claras removiendo en

forma circular. Sacar el molde del refrigerador y llenarlo con la preparación.

Refrigerar durante toda la noche. En el momento de servir sacarlo del molde y retirar el papel.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 175 cal |
| Proteínas           | 15 g    |
| Hidratos de Carbono | 23 g    |
| Lípidos             | 3 g     |
| Sodio               | 238 mg  |
| Potasio             | 454 mg  |
| Fibra               | 0.4 g   |
| Colesterol          | 2 mg    |



## Aspic de Fruta

Para 6 personas

### Ingredientes:

- 600 g de frutas variadas.
- 150 g de azúcar.
- 3 naranjas.
- 2 limones.
- 5 hojas de gelatina.
- 3 claras de huevo.
- 1 copa pequeña de licor dulce.
- Menta fresca.

### Preparación:

Sumergir las hojas de gelatina en agua fría hasta que estén blandas. Exprimir las naranjas y los limones. Verter en una olla 1½ litro de agua, el zumo de las naranjas y los limones, la mitad de azúcar. Batir las claras a punto de nieve y agregarlas.

Cocer a fuego lento 15 minutos, sin dejar de remover. Sacar la olla del fuego. Agregar la gelatina dejando que se derrita completamente.

Colar la mezcla a través de un paño mojado. Verter la mitad sobre un molde recubriendo el fondo y las paredes. Poner en el refrigerador para que se solidifique. Pelar la fruta, cortarla en gajos y láminas, ponerlas en una fuente espolvoreándola con el azúcar restante, rociar con el licor. Dejar macerar unos 30 minutos.

Sacar el molde del refrigerador disponer una capa de frutas, cubrir con gelatina, ponerla nuevamente en el refrigerador hasta que cuaje.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 225 cal |
| Proteínas           | 2 g     |
| Hidratos de Carbono | 55 g    |
| Lípidos             | 0.4 g   |
| Sodio               | 22 mg   |
| Potasio             | 223 mg  |
| Fibra               | 1.5 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |



## 4. Recetas de Comida Chilena

|                      |     |                    |     |
|----------------------|-----|--------------------|-----|
| Charquicán           | 111 | Mote con huesillos | 113 |
| Carbonada            | 111 | Anticuchos         | 113 |
| Cazuela de vacuno    | 112 | Humitas            | 114 |
| Empanada de verduras | 112 | Minestrone criolla | 114 |

## Charquicán

Para 4 personas

### Ingredientes:

- ½ kilo de papas.
- 100 g de porotos verdes.
- 100 g de zanahorias.
- 200 g de zapallo camote.
- 100 g de choclo.
- 100 g de carne.
- 2 cebollas.
- Aceite de maravilla.
- 100 g de arvejas.



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 331 cal |
| Proteínas           | 17 g    |
| Hidratos de carbono | 36 g    |
| Lípidos             | 14 g    |
| Sodio               | 55 mg   |
| Potasio             | 961 mg  |
| Fibra               | 2 g     |
| Colesterol          | 45 mg   |

### Preparación:

Cortar la cebolla en cuadritos, saltear en el aceite. Agregar los porotos verdes y la zanahoria. Luego agregar la carne. Saltear unos 10 minutos aproximadamente.

Incorporar el choclo, las papas y arvejas. Saltear por 5 minutos más.

Cubrir las verduras con agua, y dejar cocer a fuego suave durante 40 minutos.

Agregar el zapallo camote, cocer hasta que esté blando.

## Carbonada

### Ingredientes:

- 300 g de carne.
- 80 g de arroz.
- 2 cebollas.
- 1 zapallito italiano.
- 2 zanahorias.
- 1 pimiento.
- 1½ litro de agua.
- 300 g de papas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 100 g de choclo.

### Preparación:

Picar la cebolla y sofreír. Agregar las zanahorias y el pimiento cortados en tiras o cubos pequeños, agregar la carne picada y sofreír bien. Agregar el agua, dejar cocer por durante 30 minutos a fuego suave, luego añadir todos los ingredientes y cocinar por 15 minutos más.



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 314 cal |
| Proteínas           | 20 g    |
| Hidratos de carbono | 38 g    |
| Lípidos             | 9 g     |
| Sodio               | 64 mg   |
| Potasio             | 935 mg  |
| Fibra               | 1 g     |
| Colesterol          | 54 mg   |

Para 4 personas

## Cazuela de Vacuno

### Ingredientes:

- 300 g de zapallo camote.
- 1 choclo.
- 300 g de carne de vacuno.
- 400 g de papas.
- 50 g de arroz.
- 100 g de porotos verdes.
- 1 pimienta roja.
- 1 cebolla.
- 1½ litro de caldo o agua.
- Aceite de maravilla.
- 1 zanahoria.

### Preparación:

Picar la cebolla y sofreír en el aceite, agregar el pimienta la zanahoria y la carne. Sofreír. Agregar los porotos verdes y el caldo o el agua. Cocer por lo

menos 30 minutos. Luego agregar el choclo y las papas. Cocinar 10 minutos más. Finalmente agregar el zapallo cortado en trozos y el arroz. Cocinar 15 minutos.



Para 4 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 331 cal |
| Proteínas           | 22 g    |
| Hidratos de carbono | 36 g    |
| Lípidos             | 10 g    |
| Sodio               | 121 mg  |
| Potasio             | 973 mg  |
| Fibra               | 1.4 g   |
| Colesterol          | 73 mg   |

## Empanadas de Verduras

### Ingredientes:

#### Para la Masa:

- ½ kilo de harina.
- 1/8 kilo de margarina baja en calorías.
- 2 cucharaditas de sal.
- 2 huevos.
- 300 cc de leche tibia.
- 20 g de polvo de hornear.
- 2 cucharaditas de azúcar.
- 2 cucharadas de vino blanco.

#### Para el relleno:

- 1 kilo de espinacas.
- 200 g de champiñones.
- 4 cebollas.
- 100 cc de margarina baja en calorías.
- 100 g de aceitunas.

### Preparación:

Picar la cebolla y sofreír en la margarina baja en calorías.

Luego agregar las espinacas bien picadas y sofreír hasta que estén bien blandas, luego agregar los champiñones y cocinar hasta que estén tiernos.

Dejar enfriar y rellenar las empanadas.

Hornear a 180°.

Para 8 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 426 cal |
| Proteínas           | 10 g    |
| Hidratos de carbono | 63 g    |
| Lípidos             | 17 g    |
| Sodio               | 174 mg  |
| Potasio             | 302 mg  |
| Fibra               | 1.2 g   |
| Colesterol          | 80 mg   |



## Mote con Huesillos

### Ingredientes:

- ½ kilo de huesillos.
- ½ taza de azúcar.
- ½ kilo de mote.
- 1½ litro de agua.
- 1 palito de canela.

### Preparación:

Remojar los huesillos en el agua fría durante toda la noche. Ponerlos en una olla, con la misma agua del remojo, junto con el azúcar y la canela. Cocinar durante 30 minutos y dejar enfriar.

Lavar el mote con abundante agua, estilarlo y ponerlo a cocer en agua fría hasta que comience a hervir. Estilarlo nuevamente y dejarlo enfriar.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 214 cal |
| Proteínas           | 2.5 g   |
| Hidratos de carbono | 46 g    |
| Lípidos             | 1.5 g   |
| Sodio               | 4 mg    |
| Potasio             | 420 mg  |
| Fibra               | 0.5 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |



Vaciar los huesillos en una fuente, junto con el mote, llevar al refrigerador durante 30 minutos, para servir bien helado en vasos altos.

Para 4 personas

## Anticuchos

### Ingredientes:

- 500 g de carne de vacuno para parrilla o asado.
- 3 pimientos verdes.
- 1 cebolla.
- Pizca de sal.
- Pimienta.
- Palos de brocheta.

### Preparación:

Cortar la carne en cubos de 1½ x 3 cm Salpimentarla. Limpiar los pimientos de semillas, cortarlos en triángulos y la cebolla también triángulos.

Cortar los pimientos. Pinchar los ingredientes en los palos de brocheta intercalándolos.

Cocer a fuego directo en la parrilla o grilla.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 200 cal |
| Proteínas           | 27 g    |
| Hidratos de carbono | 4.8 g   |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 98 mg   |
| Potasio             | 590 mg  |
| Fibra               | 0.4 g   |
| Colesterol          | 109 mg  |



## Humitas

### Ingredientes:

- 8 choclos medianos.
- ½ paquete de albahaca.
- 3 cucharadas de aceite de maravilla.
- 1 cebolla grande.

### Preparación:

Pelar los choclos y reservar las hojas. Desgranarlo y lavarlo, Juntarlo con las hojas de albahaca y molerlo muy bien.

Picar la cebolla, freiría en aceite muy caliente hasta que quede cristalina. Agregar la pasta de choclo, cocinar a fuego muy suave durante dos minutos.

Disponer la pasta sobre las hojas del choclo, doblarlas para formar la humita, amárralas. Cocinarlas en agua caliente durante 40 minutos.

Para 6 personas

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 274 cal |
| Proteínas           | 9.5 g   |
| Hidratos de carbono | 50 g    |
| Lípidos             | 8 g     |
| Sodio               | 3.6 mg  |
| Potasio             | 70 mg   |
| Fibra               | 2 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |



## Minestrone Criolla

Para 6 personas

### Ingredientes:

- 200 g de porotos burros.
- 200 g de zapallo camote.
- 100 g de porotos verdes.
- 100 g de fideos.
- 1 pimiento.
- 2 zapallos italianos.
- 50 cc de aceite de maravilla.
- 1 litro de agua.
- 1 cebolla.
- 300 g de papas.

### Preparación:

Cocer los porotos burros y separar. Picar la cebolla y sofreiría en el aceite muy caliente hasta que quede cristalina.

Picar las papas en cuadrados, agregarlas a la cebolla. Picar los porotos verdes y agregarlos.

Limpiar el pimiento, cortarlo en tiras y agregarlo. Sofreír, agregar el caldo o agua, cuando rompa a hervir, bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos.

Agregar los porotos burros previamente cocidos y el resto de los ingredientes. Dejar cocinar a fuego muy bajo, durante 20 minutos por lo menos.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 430 cal |
| Proteínas           | 17 g    |
| Hidratos de carbono | 67 g    |
| Lípidos             | 12 g    |
| Sodio               | 20 mg   |
| Potasio             | 980 mg  |
| Fibra               | 3 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |



## 5. Recetas para Microondas

|                       |      |                  |      |
|-----------------------|------|------------------|------|
| Arroz con leche       | I 16 | Salmón gratinado | I 17 |
| Budín de verduras     | I 16 | Manzanas asadas  | I 18 |
| Pollo asado con arroz | I 17 |                  |      |

## Arroz con Leche

### Ingredientes:

- ½ taza de arroz.
- 3 tazas de agua.
- 1 taza de leche evaporada.
- Pasas negras.
- Canela entera y en polvo.
- Clavo de olor.
- ½ taza de azúcar.

### Preparación:

En un pyrex verter el agua, el arroz, canela en rama y clavo de olor.

Cocinar destapado en el microondas en potencia media por 15 minutos.

Retirar, agregar la leche, azúcar, pasas y canela en polvo; continuar cocinando destapado en el microondas por 10 minutos en potencia media.

Servir y espolvorear canela.

Para 4 personas



#### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 135 cal |
| Proteínas           | 2 g     |
| Hidratos de carbono | 30 g    |
| Lípidos             | 0.4 g   |
| Sodio               | 0.8 mg  |
| Potasio             | 9 mg    |
| Fibra               | 0.2 g   |
| Colesterol          | 0.2 mg  |

## Budín de Verduras

### Ingredientes:

- 200 g de brócoli.
- 200 g de zanahoria.
- 200 g de zapallo italiano.
- 200 g de champiñones.
- 3 huevos.
- 300 cc de leche semides-cremada.
- Sal y pimienta moderada.

### Preparación:

Cocer el brócoli dividido en pequeños bouquets.

La zanahoria pelada y el zapallo italiano se cortan en rodajas finas.

Los champiñones se cortan en láminas.

Todos los vegetales, excepto los champiñones, deben ser blanqueados, es de-

cir, pasados por agua hirviendo con una pizca de sal por 10 segundos.

Colocar en forma intercalada, en una fuente de vidrio o loza. Juntar los huevos, la leche, los condimentos y revolver hasta obtener una mezcla homogénea con la cual se cubren las verduras.

Tapar con una lámina de papel plástico, poner en horno microondas y cocinar por 20 minutos a máxima potencia.

Para 6 personas



#### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 101 cal |
| Proteínas           | 8 g     |
| Hidratos de carbono | 9 g     |
| Lípidos             | 3 g     |
| Sodio               | 63 mg   |
| Potasio             | 332 mg  |
| Fibra               | 0.8 g   |
| Colesterol          | 126 mg  |

## Pollo Asado con Arroz

Para 4 personas

### Ingredientes:

- ½ pollo.
- 1 cebolla.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1½ cucharada de salsa de soja.
- ½ cucharada de ají de color.

### Preparación:

Cortan lavar bien y secar el pollo.

Cortar la cebolla en pluma, ponerla en forma de cama en una fuente de vidrio o loza. Poner las presas del pollo ordenadamente sobre la cebolla.

Mezclar el resto de los ingredientes, pincelar el pollo con esta mezcla y una pizca de sal.

Llevar al horno microondas a potencia alta por 35 minutos, dando vuelta en la mitad de la cocción, para que se dore bien.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 335 cal |
| Proteínas           | 5 g     |
| Hidratos de carbono | 64 g    |
| Lípidos             | 6 g     |
| Sodio               | 3 mg    |
| Potasio             | 37 mg   |
| Fibra               | 0.2 g   |
| Colesterol          | 0 mg    |



### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 311 cal |
| Proteínas           | 33 g    |
| Hidratos de carbono | 5 g     |
| Lípidos             | 16 g    |
| Sodio               | 4 mg    |
| Potasio             | 71 mg   |
| Fibra               | 0.1 g   |
| Colesterol          | 99 mg   |

### Para el arroz: Ingredientes:

- 2 tozas de arroz grano largo.
- 3 tazas de agua hirviendo.
- Una pizca de sal.
- 1½ cucharadas de aceite vegetal.

### Preparación:

Colocar en una fuente el arroz con el agua hirviendo, la sal y el aceite.

Taparlo y dar cocción el horno microondas por 10 a 15 minutos a un potencia de "50%".

Dejar reposar tapado por 8 a 10 minutos.

Nota: Si lo desea puede prepararlo con verduras, las cuales se ponen junto con el arroz y el agua para dar cocción.

## Salmón Gratinado

### Ingredientes:

- 500 g de salmón fresco.
- 200 cc de leche semidescremada.
- 2 huevos.
- Sal y pimienta.

### Preparación:

Cortar el salmón en láminas muy delgadas y extender en un plato, luego mezclar la leche con el huevo y condimentos y cubrir ligeramente el salmón con la mezcla.

Gratinar en el horno microondas por 5 minutos a potencia máxima.

### Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 291 cal |
| Proteínas           | 28 g    |
| Hidratos de carbono | 4 g     |
| Lípidos             | 18 g    |
| Sodio               | 171 mg  |
| Potasio             | 422 mg  |
| Fibra               | 0 g     |
| Colesterol          | 169 mg  |

Para 4 personas



# Manzanas Asadas

Para 4 personas

## Ingredientes:

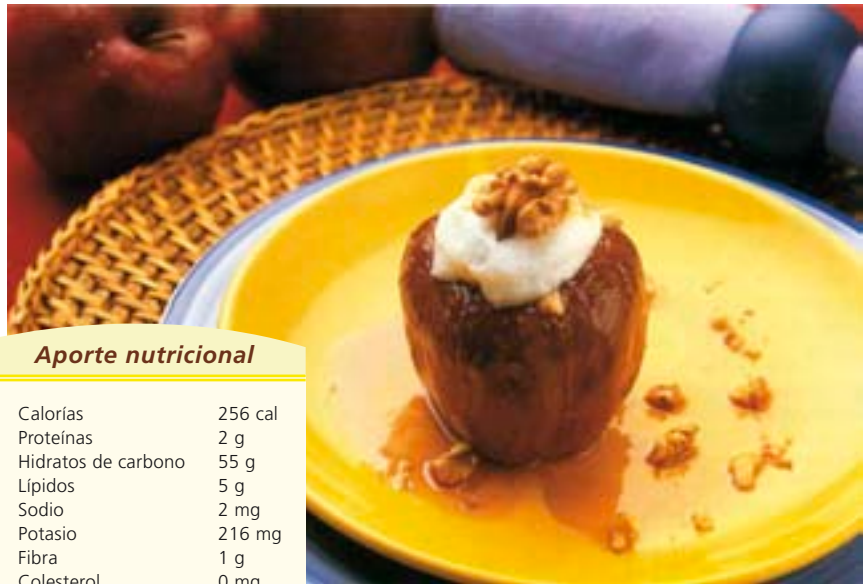
- 4 manzanas rojas.
- 50 grs. de margarina baja en calorías.
- 100 grs. de azúcar.
- 100 cede vino tinto.
- 1 yogurt natural dietético.

## Preparación:

Tomar las manzanas y sacarles el corazón, luego con el azúcar y la margarina formar una pasta y poner en el centro de las manzanas.

Llevar a un recipiente, rociar con el vino tinto y cocinar en horno microondas por 8 minutos a potencia máxima.

Dejar enfriar y servir bañadas con el yogurt.



## Aporte nutricional

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 256 cal |
| Proteínas           | 2 g     |
| Hidratos de carbono | 55 g    |
| Lípidos             | 5 g     |
| Sodio               | 2 mg    |
| Potasio             | 216 mg  |
| Fibra               | 1 g     |
| Colesterol          | 0 mg    |