



BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

<http://www.herbogeminis.com>



LAS RECETAS
DE LOS VECINOS
DEL POZO
Y ENTREVIAS



AUTORES

AUTORES DE LAS RECETAS* Vecinos del Pozo y Entrevías

| | |
|---|------------------------------|
| Rosa Alejandro | Dolores López Palazón |
| Isidoro Aparicio | M ^a Luz Martín |
| Alejandra Aranda Torres | Justa Martín Rentero |
| Loli Ávila | María Millán García |
| Julia Avilés | Toñi Muñoz |
| Clara Barrio García | Luz Nieto |
| José Luís Barroso | Almudena Oliva |
| Cecilia | Choni Palau |
| Juana Campos González | Sonia Pascual Uclés |
| M ^a José Cantero | Manuela Pérez |
| Dolores Cañizares | Dolores Ríos |
| M ^a Teresa Castaño Reguera | Elisa Romero de la Fuente |
| Raquel Chico Ramírez | Mercedes Ramiro de la Fuente |
| Esperanza Cuadrado | Nadia Rodríguez |
| Alarico Galán Durán y su madre Esther | Estrella Romero |
| Florián García Calomarde | Alberto Sacristán Rubio |
| Cristina García García | Jesús Sánchez Aceña |
| Miguel Angel García García | Patricia Sánchez Juárez |
| Antonia Gomar Aguayo | Felisa Solís Jara |
| Maribel González Pérez | Caqui Soto |
| Sebastián Gozalo León | Maria Soto Sánchez |
| M ^a Rosa Gutiérrez Cruz | Concepción Sotoca Paños |
| M ^a Antonia Hernández Camons | Ana Isabel Tello |
| M ^a Carmen Herrera Ruiz | Elena Terrones Prado |
| Juliet Iyahem | José Carlos Tijerín Pascual |
| M ^a José Juárez Parralejo | Rocío Tijerín Pascual |
| Loli | |

* Algunas de las recetas son anónimas ya que no hemos conseguido localizar a los autores. Gracias a todos.

COMITÉ EDITORIAL Y COLABORADORES:

Gerencia de Atención Primaria del Área Sanitaria 1. Consejería de Sanidad

- **Susana Guijarro Valverde.** Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José M^a Llanos.
- **Juan Ángel Infantes.** Diplomado Universitario en Enfermería. Subdirector de Enfermería del Distrito de Vallecas.
- **Esmeralda Puente Benavides.** Diplomado Universitario en Enfermería. Centro de Salud Entrevías.
- **Alberto Sacristán Rubio.** Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José M^a Llanos. Miembro del Grupo de Trabajo en Nutrición y Alimentación de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria.
- **Carmen Valderrama Robles.**
- **Paloma Sánchez Cañeque.**
- **Sebastián Gonzalo León.**

Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad

- **Aránzazu Montero Marín.** Área de Orientación Alimentaria. Subdirección General de Alimentación. Dirección General de Salud Pública y Alimentación.
- **Silvia Sánchez Buenosdías.** Diplomado Universitario en Enfermería del Servicio de Salud Pública del Área Sanitaria 1. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación.

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

- **Jesús Román Martínez Álvarez.** Profesor de la Diplomatura de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. Presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.
- **Diana Vanni Lorente.** Nutricionista. Miembro del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

Escuela de Hostelería del Sur. Fundación Padre Llanos

- **Alfredo Gil Martínez.** Coordinador del Ciclo Formativo de Grado Medio de Cocina y profesor de la Escuela de Hostelería del Sur.
- **Miguel de Miguel Morejudo.** Director del Centro de Estudios Superiores y Formación Profesional Primero de Mayo.

REVISIÓN Y CORRECCION

- **Margarita García Barquero.** Médico. Servicio de Salud Pública Área Sanitaria 1. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación.
- **Aránzazu Montero Marín.**
- **Silvia Sánchez Buenosdías.**

COORDINACION DE LA EDICION

- **Margarita García Barquero.**
- **M^a Antonia Lozano Jurado.** Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación.
- **Alberto Sacristán Rubio.**

DIRECCION

- **Alberto Sacristán Rubio.**

“QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y LA MEDICINA SEA TU ALIMENTO”
Hipócrates



AGRADECIMIENTOS

Reconocer el agradecimiento por la participación o colaboración en la edición de este libro no es tarea fácil, por las numerosas personas que a lo largo del proceso han intervenido. Quizás por orden, e intentando no olvidar a nadie, los agradecimientos deberían ser los siguientes.

- A los vecinos de los barrios del Pozo y Entrevías, con especial dedicación a aquellas personas que nos cedieron una o más recetas. Ha sido por ellos por lo que se ha llevado a cabo la edición de este libro, de tal manera que no es solo un libro más de cocina, ya que el valor fundamental del mismo radica en la ilusión de sus autores, los vecinos del Pozo y Entrevías. Es por eso que agradecemos de todo corazón el granito que han podido aportar cada uno de los vecinos que aparecen en este libro.
- A las personas que forman parte del Consejo de Salud del Pozo y Entrevías. Estas personas no sólo apoyaron la idea, sino que además aportaron sus recetas y han estado pendiente en todo momento de su proceso editorial. Sinceramente muchas gracias a todos ellos.
- No queremos olvidar a la Coordinadora de Asociaciones de Vecinos de Vallecas, que desde el primer momento demostró su apoyo y contribución con la financiación de la edición, a través del Plan Integral de Mejora de Salud Pública de Vallecas.
- A la Gerencia de Atención Primaria del Área Sanitaria 1 de la Comunidad de Madrid. Una vez que se les expuso la idea de este libro, recibimos el apoyo incondicional de la institución, que no ha quedado en esa muestra de apoyo institucional sin más, sino que ha existido una colaboración estrecha y directa en los contenidos de la edición.
- Al Servicio de Salud Pública del Área Sanitaria 1 de la Dirección General de Salud Pública y Alimentación, que sin condicionantes se ha implicado en la elaboración y edición de este libro.
- Y es difícil explicar la colaboración de la Escuela de Hostelería del Sur. Al hacer participe del proyecto a su director, la contestación fue: "Alberto, dime lo que necesitas, Alberto, todo lo que tu quieras." Creo que estas palabras explican claramente su predisposición y la implicación que han tenido, incluyendo la colaboración de los alumnos de esta escuela.
- Gracias a aquellos profesionales de los Centros de Salud de Pozo y de Entrevías y de una forma especial a los que directamente han trabajado en el libro, dedicando tiempo de su vida privada a su elaboración.
- Hemos contado con el apoyo de unas sociedades científicas representadas por algunas de las personas que han colaborado en la edición del libro y a través de las páginas de internet de algunas de ellas, de las que hemos podido aprender y adaptar algunos aspectos a este libro. Desde la sinceridad, agradecemos a las siguientes sociedades su apoyo, la Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, y la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada.



- Finalmente a los que de una manera u otra han participado en tareas administrativas, a los que nos han ayudado en las correcciones, en las decisiones sobre la edición, o en cualquier otro momento que hayamos podido olvidar.

GRACIAS A TODOS

Alberto Sacristán Rubio

ÍNDICE

I. PRESENTACIÓN

II. INTRODUCCIÓN

III. PRIMERA PARTE: CONSEJOS Y HERRAMIENTAS ÚTILES

- Conceptos Básicos.
- Higiene y manipulación de los alimentos.
- Conservación de los alimentos.
- Técnicas culinarias.
- La pirámide de los alimentos.
- Los principios inmediatos (macronutrientes).
- Vitaminas y minerales (micronutrientes).
- Errores y mitos en la alimentación.
- La dieta.
- Dietas útiles y algunos alimentos recomendables de la dieta mediterránea.
- Y un poco de actividad física.

IV. SEGUNDA PARTE: RECETAS DE LOS VECINOS DEL POZO Y ENTREVÍAS

- Verduras, hortalizas y patatas.
- Pastas, arroz y cereales.
- Legumbres.
- Huevos.
- Pescados.
- Carnes.
- Frutas y dulces.



I. PRESENTACIÓN

Tenemos el placer de presentar esta edición del “Primer libro de recetas de los vecinos del Pozo y Entrevías”.

Con el apoyo y la aceptación de la Gerencia de Atención Primaria y el Consejo de Salud de Entrevías-Pozo, el proyecto se encuadra y financia entre las actuaciones del Plan Integral de Mejora en Salud Pública de Vallecas.

Este proyecto, surge a iniciativa de los profesionales sanitarios del Centro de Salud del Pozo y las recetas son obra de los ciudadanos y ciudadanas de los barrios del Pozo y de Entrevías, ubicados en el Distrito Municipal de Puente de Vallecas, que nos han prestado sus conocimientos culinarios para poder recoger en esta edición un importante número de recetas que aúnan el interés gastronómico con el mantenimiento de la salud.

Estas recetas han sido revisadas desde el punto de vista de su elaboración por profesores y alumnos de la Escuela de Hostelería del Sur de la Fundación Padre Llanos. Así mismo, la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, ha aportado la composición nutricional a las recetas y la recomendación en cuanto a su uso ante ciertas enfermedades frecuentes. Aunque algunas de las recetas no se recomiendan en las situaciones de enfermedad recogidas en el libro, pueden ser degustadas por la población sana, siempre que se haga con moderación.

Con el fin de proporcionar información que pueda resultar útil en el día a día a la hora de decidir y preparar los alimentos, este libro se complementa con una primera parte en la que se recogen herramientas y consejos para una alimentación y vida más saludable, aportando conocimientos básicos y sencillos para todas aquellas personas que vayan a utilizarlo.

Esperamos que el uso de esta edición nos permita ir incluyendo cada vez más recetas saludables y sabrosas y que iniciativas profesionales que incluyan la participación activa de los ciudadanos, vayan surgiendo en nuestros barrios con el fin de mejorar la salud de sus residentes.

Antonio Alemany
Gerente de Atención Primaria Área 1

Margot Cisneros Britto
Jefe Servicio Salud Pública Área 1

“UN MÉDICO VERDADERAMENTE BUENO, BUSCA PRIMERO LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD Y TRAS HABERLA ENCONTRADO INTENTA EN PRIMER LUGAR, CURARLA MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN. SÓLO CUANDO LA ALIMENTACIÓN FRACASA, RECETA MEDICAMENTOS”

Sun Ssu-Mo

Médico Taoísta de la dinastía Tang



II. INTRODUCCION

Esta introducción pretende explicar cómo surgió este libro y cómo se ha desarrollado. Este proceso, no ha sido fácil y sobre todo no ha sido corto, pero ha merecido la pena. Un buen indicador de las dificultades que se han dado hasta que este libro ha visto la luz, puede ser el saber que algunas de las personas que han participado activamente en su edición, ya no están en el puesto de trabajo que aparece en el índice de autores.

Desde el trabajo que se desarrolla por los profesionales de atención primaria, una de las actividades más importantes consiste en promover hábitos saludables como pueden ser el ejercicio, la alimentación saludable, consejo sobre la necesidad de abandonar el tabaco o evitar el consumo excesivo de alcohol y no siempre se cuenta con el tiempo adecuado para explicar cómo se deben realizar estas actividades.

En sus inicios este libro fue una idea, que como otras muchas se pueden quedar solo en eso y no avanzar. Pero en este caso fue tomando cuerpo a través del trabajo del día a día, en la consulta, cuando se establece el diálogo con el paciente, es decir con la persona que está al otro lado de la mesa escuchando las indicaciones, consejos y tratamiento pautados para su enfermedad. Es posible que en ocasiones, los profesionales sanitarios no seamos capaces de hacer entender al paciente la relevancia que tienen estos consejos o indicaciones. Es igualmente posible que el paciente en el momento de la consulta tenga dificultades para comprender las indicaciones dadas, al ser mucha la información que se le da y porque estará más pendiente de la medicación prescrita o preocupado por su estado de salud, si tiene alto o bajo el colesterol, como esta su tensión arterial o el nivel de azúcar en sangre.

En otras ocasiones, los pacientes comentan que siguen indicaciones dadas por una vecina o vecino, amiga o amigo o por algún familiar, antes que los consejos profesionales, y que incluso aconsejan o prescriben aquel medicamento que a él le ha ido bien, o le comentan una dieta que incluye indicaciones médicas y que han visto en una revista: “La dieta del pomelo, para bajar de peso” o “La dieta del melón para bajar el colesterol”, con toda su buena intención, pero...

La idea de realizar una edición que ofrezca la posibilidad de que los amigos, vecinos y pacientes vean en un libro aquellas recetas de cocina que pueden ser recomendables para su enfermedad y que han sido elaboradas y cedidas por ellos mismos, es la base que sustenta esta edición, por ellos y para que ellos sean partícipes de los cuidados sobre su salud.

En un primer momento, se explicó la idea a la Gerencia de Atención Primaria del Área Sanitaria 1 de Madrid y se fueron perfilando y valorando las colaboraciones y las posibles ayudas. Se continuó con la presentación al Consejo de Salud de Pozo-Entrevías, desde el que se recibió con alegría la iniciativa, se apoyó y sobretodo se puso gran ilusión por este proyecto. En cuestión de unos días, la idea original, pasó a ser un proyecto y tomó forma con la implicación de las personas, vecinos y vecinas del Pozo-Entrevías y profesionales representados en el Consejo de Salud.

Ya no había marcha atrás, se trataba de plasmar la ilusión de muchas personas, no solo editar un libro de cocina con unas recetas más o menos bonitas, sino mucho más, es ilusión, es tradición, es gusto, es el día a día, es el cariño de unos grandes cocineros que trabajan a diario en su modesta cocina con sus platos sencillos.

Para poder seguir avanzando, se formó un grupo de trabajo entre profesionales sanitarios pertenecientes a los Centros de Salud Pozo y de Entrevías, a la Gerencia de Atención Primaria y a Salud Pública del Área 1, que comenzaron a trabajar disponiendo carteles en ambos centros de salud, solicitando las recetas también desde las propias consultas y tomando decisiones sobre los contenidos y las necesidades de implicación de otros profesionales.

Según se fue avanzando, se contó con La Escuela de Hostelería del Sur y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación que evaluaron culinaria y nutricionalmente los contenidos de todas las recetas que se recogieron. Tras esta valoración, se decidieron las recomendaciones según algunas enfermedades frecuentes en la práctica diaria.

Con el fin de hacer aún más útil la edición, los profesionales del grupo de trabajo tomaron la decisión de elaborar una serie de capítulos iniciales para aclarar conceptos, dar ideas o recomendar ciertos alimentos a los vecinos.

Un sueño hecho realidad, una idea que pasó a ser un proyecto, un proyecto ilusionante que se convirtió en un libro, un libro de recetas de cocina realizadas por los vecinos y las vecinas de Pozo-Entrevías, por nuestros pacientes y para nuestros pacientes.



“LO QUE USTED COME DETERMINA SU ESTADO MENTAL Y QUIÉN ES USTED”

Dr. Watson

Nutrición and your mind

III. PRIMERA PARTE: CONSEJOS Y HERRAMIENTAS UTILES

CONCEPTOS BASICOS

Lourdes Carrillo

Alberto Sacristán Rubio

Los alimentos, son indispensables para la vida. Son sustancias que ingeridas y transformadas proporcionan al organismo energía y los elementos necesarios para la formación, el crecimiento y la reconstrucción de los tejidos.

Los nutrientes, son las sustancias nutritivas de naturaleza química contenidas en los alimentos que van a ser utilizadas por el organismo para cubrir sus necesidades.

Los nutrientes pueden ser:

• **Macronutrientes** (principios inmediatos):

Proteínas.

Grasas o lípidos.

Hidratos de carbono.

• **Micronutrientes**:

Vitaminas.

Minerales.

Alimentación, es el conjunto de actividades que realizamos desde que adquirimos las sustancias para el consumo hasta el momento en que éstas entran en contacto con la boca para ser ingeridas. Es un proceso voluntario, consciente y modificable.

Nutrición, es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transformando e incorporando a sus propias estructuras una serie de sustancias presentes en los alimentos, con el objetivo de obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos. Es un proceso involuntario e inconsciente.

Dieta, es el régimen o método alimenticio, esto es la forma en que los alimentos se incluyen en la rutina diaria del individuo.

Dietética, es la aplicación de los principios de la nutrición en la planificación de la dieta del individuo, tanto en la salud como en la enfermedad (dietoterapia).

Gastronomía, es el arte de preparar con los alimentos elegidos una buena comida: equilibrada, apetecible y con buena digestibilidad.

La alimentación (dieta) es equilibrada, cuando aporta al individuo las necesidades básicas que le permitan mantener un estado adecuado de salud, así como un correcto crecimiento si así fuera necesario. Evita estados carenciales, asegura un correcto crecimiento en la infancia y en mujeres embarazadas, y debe ser capaz de prevenir o reducir la aparición de ciertas enfermedades metabólicas, ateroscleróticas y degenerativas en el adulto.

LA DIETA EQUILIBRADA FORMA PARTE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



La alimentación debe ser:

1. **Suficiente**, para cubrir las exigencias del organismo y mantener el equilibrio.
2. **Completa** en su composición, garantizando la ingesta diaria de todos los nutrientes en la cantidad mínima necesaria.
3. **Adecuada** a las necesidades del organismo:
 - Obtención de energía: **Función energética** de los alimentos.
 - Obtención de sustancias para la formación de los tejidos: **Función formadora**.
 - Conseguir que las funciones del organismo se realicen correctamente: **Función reguladora**.

Una dieta equilibrada se establece por la relación porcentual de los macronutrientes con respecto al equivalente calórico.

| | |
|---------------------------|---------|
| Proteínas | 10- 15% |
| Grasas o lípidos | 30- 35% |
| Hidratos de carbono | 50- 55% |

Alimento transgénico, es aquél en cuyo diseño se han utilizado técnicas de ingeniería genética con el objetivo de producir beneficios para el consumidor y /o productor. Pueden ser alimentos de origen animal, vegetal o fermentado.

Alimentos funcionales, aquellos alimentos que se consumen como parte de una dieta normal y contienen componentes biológicamente activos, que ofrecen beneficios para la salud y reducen el riesgo de sufrir enfermedades. Ejemplos: alimentos que contienen determinados minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia; alimentos a los que se ha añadido sustancias biológicamente activas, como los fitoquímicos u otros antioxidantes, y los alimentos probióticos.

Alimento prebiótico, aquél que contiene cultivos vivos de microorganismos beneficiosos, como resultado de la fermentación, o que se han añadido para mejorar el equilibrio microbiano intestinal, como el lactobacillus sp, bifidobacteria sp., que mejoran el funcionamiento intestinal y equilibrio microbiano intestinal.

Alimento probiótico, componente no digerible que tiene efectos beneficiosos, debido a que estimula el crecimiento de la flora intestinal, como la inulina y oligofruktosa.

Aditivo alimentario, cualquier sustancia que, añadida intencionadamente a los alimentos con fines tecnológicos, se convierta en componente de dicho alimento. Muchos son sustancias naturales.

Caloría, es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1 gramo de agua de 14,5 °C a 15,5°C.

Valor energético o calórico de un alimento, la cantidad de calorías que desprende 1 gramo de sustancia cuando es totalmente quemada.

Metabolismo, comprende el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células corporales.

Gasto energético, es la cantidad de energía necesaria para poder realizar la mayoría de las funciones cotidianas: trabajo muscular, funcionamiento de los diversos órganos, trabajo cardíaco, etc.

Recomendaciones dietéticas, son las pautas recomendadas a la población para realizar una dieta equilibrada y especialmente para prevenir o retrasar la aparición de algunas enfermedades.

Cadena alimentaria, es la denominación que recibe el conjunto de etapas por las que pasa un alimento, desde que se produce hasta que llega a la mesa del consumidor. Del control de esta cadena depende la buena calidad higiénico sanitaria del alimento.

Denominación de origen, es el término que los organismos competentes asignan a los productos autóctonos de buena calidad organoléptica y excelente control sanitario.

Fast food o comida rápida, son alimentos que pueden consumirse en el hogar o en establecimientos especializados y que se caracteriza por poderse preparar y consumir en un breve espacio de tiempo. Suelen ser productos de un elevado aporte energético, graso y proteico, con escaso contenido en fibra, hidratos de carbono y elevado contenido de sodio.

Índice de masa corporal (IMC), es el método de referencia para medir la obesidad. Trata de valorar el exceso o la insuficiencia de peso con respecto a la salud. Se calcula realizando el cociente del peso en kilogramos entre la talla al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2$$

Los valores de referencia del IMC son:

IMC.....más de 18 y hasta 25 normal.

IMC.....entre 25 y 30 sobrepeso.

IMC.....más de 30 obesidad.



HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Alberto Sacristán Rubio

¿Qué es un alimento sano y seguro?

Es aquel que está libre de bacterias, parásitos o virus, sustancias químicas o agentes físicos externos.

Recomendaciones en el momento de la compra.

Las frutas y verduras deben estar en buen estado, ser frescas. A ser posible siempre se comprarán los productos de temporada (conservan mejor sus propiedades y son baratos). Conviene lavar todas las verduras y frutas tras la compra. Para las verduras como las lechugas o el repollo, será necesario eliminar las primeras hojas y posteriormente lavar el resto. Si utiliza la cáscara de los cítricos es necesario lavarlos con un cepillo.

Las carnes deben tener buen aspecto, color y olor (que sean frescas). Antes de cocinarlas es necesario quitar la grasa que sea posible. Es recomendable, desde el punto de vista de la higiene, que los alimentos no se queden crudos tras el cocinado.

Es recomendable que los pescados tengan escamas firmes, ojos brillantes y agallas rojas. Los pescados y mariscos tienen buen olor, sólo cuando se descomponen no huelen bien.

Los tarros y latas de alimentos en conserva, no deben estar hinchados, ni abombados, ni abollados, ni oxidados. Revisar siempre la fecha de caducidad de estos productos, tanto en el momento de la compra, como en su consumición.

Con respecto a los huevos, hay que comprarlos sin que tengan ninguna ralladura y limpios. Es necesario guardarlos en la nevera tras la compra. Si se hace mayonesa casera, se hará momentos antes de su consumo y será imprescindible su conservación en la nevera tras su realización.

Recomendaciones en la preparación de los alimentos.

Es imprescindible que antes y después de manipular los alimentos se lave las manos con agua y jabón.

Antes de cocinar los alimentos hay que asegurarse que todos los utensilios que se van a usar (sartenes, cacerolas, cuchillos,...) estén limpios.

Hay que evitar el contacto de los alimentos crudos con los cocidos.

Cada vez que se pruebe un alimento con un utensilio, este será distinto. Es decir, no conviene utilizar nuevamente la cuchara que se utilizó hace unos minutos para probar el guiso, ni para volverlo a probar, ni para remover el guiso.

Debe utilizarse el aceite para freír sólo una vez y a ser posible aceite de oliva virgen.

Cuando se laven los recipientes y los utensilios, se hará con agua caliente, jabón o detergente habitual y enjuagándolo con agua limpia.

Las comidas preparadas se deben dejar enfriar y guardar rápidamente en la nevera. Es conveniente evitar recalentar más de 2 veces los alimentos.

Casi todos los alimentos deben ser preparados previamente antes de su utilización.

- Los trabajos de preparación incluyen: lavar, poner en remojo, ablandar, limpiar, pelar y raspar.
- Los trabajos de acondicionamiento incluyen: cortar, rallar, blanquear, etc.

- Los métodos de cocción hacen posible que podamos disfrutar de muchos alimentos. Dichos métodos son: cocer, escaldar, escalfar, cocer al vapor, estofar, glasear, gratinar, asar, emparrillar, freír y bresear.

Normas relativas a los alimentos:

Normas generales

- Los productos deberán separarse por materias primas y guardarse por separado.
- No se deben mezclar productos cocinados con productos crudos.
- No dejar cajas de cartón, de madera o palés en las cámaras de conservación.
- Enfriar los alimentos lo más rápido posible tras su preparación.
- Todos los alimentos deben conservarse protegidos con tapas o tapados con plástico de cocina transparente, evitando utilizar papel de aluminio.
- Etiquetar todos los envases de conservación con la fecha, el nombre del producto y el peso.
- Utilizar siempre la rotación de género, es decir, gastar primero lo más antiguo.
- Y asegurarse la correcta rotación de los géneros, evitando las aglomeraciones de productos y el almacenamiento de géneros caducados.
- Almacenar por separado las materias primas en mal estado y que no se pueden devolver inmediatamente.

Las carnes

- Las carnes deben conservarse o mantenerse en recipientes con rejilla que permitan eliminar los jugos que desprenden (no deben tener contacto con ellos), ya que en dichos jugos es donde se van a reproducir la mayoría de gérmenes.
- No debe utilizarse el mismo cuchillo para cortar la carne cruda y cocinada, ya que una puede contaminar a la otra si no se lava previamente el cuchillo.
- Desde el punto de vista higiénico, las carnes deben cocinarse totalmente por el centro.
- Las máquinas de cortar o de picar carne deben quedar perfectamente limpias y desinfectadas después de utilizarse.

Los pescados

- Los pescados deben conservarse limpios de vísceras y escamas, a baja temperatura y aislados de otros productos.
- Deben presentar un estado fresco.
- Hay que conservarlos de igual manera que las carnes, en bandejas con rejilla que permitan eliminar los jugos que desprenden.
- Es conveniente que los moluscos y los crustáceos en general estén vivos en el momento de la compra.

Las frutas y las verduras

- Se lavarán a chorro de grifo en vez de dejarlas en remojo, ya que perderían muchas vitaminas y proteínas.
- Siempre que se vayan a comer crudas, deben lavarse en agua con algo de desinfectante.
- Las frutas que se consuman con piel deben lavarse meticulosamente, ya que contienen restos de plaguicidas e insecticidas.
- Las hortalizas y verduras deben cocinarse con poco agua. Además el tiempo tiene que ser reducido, ya que las cocciones prolongadas destruyen la mayoría de las propiedades nutritivas.
- Los zumos se deben consumir inmediatamente, ya que se pierden las vitaminas y las proteínas.

Los huevos y los lácteos

- Las preparaciones elaboradas con productos lácteos deben ser vigiladas continuamente, ya que la leche es un medio óptimo para el desarrollo de gérmenes.
- Las preparaciones con huevo exigen de igual manera el mismo cuidado que las elaboraciones con productos lácteos.
- Mención aparte merece la mayonesa, salsa elaborada con huevo crudo que por su alto valor nutritivo es un



medio óptimo donde los gérmenes se multiplican rápidamente. Es recomendable por tanto utilizar siempre ovoproductos pasteurizados, preparar justo antes de su consumo, mantener en frigorífico y desechar la que sobre.

Aceites (grasas)

- Una vez que una fritura con grasa (excepto mantequillas o margarinas) supera los 180°C, comienza a descomponerse y a alterarse con más rapidez.
- No deben mezclarse distintas grasas para freír, ya que cada una tiene una temperatura diferente de calentamiento.

“LA DIETÉTICA Y LA MEDICINA PROTECTORA SÓLO PROGRESARÁN CUANDO
RECUERDEN QUE EL SUELO HACE EL ALIMENTO DEL HOMBRE”

André Voisin



CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Alberto Sacristán Rubio

¿Por qué es importante conservar bien los alimentos?

Si se consigue una conservación adecuada de los alimentos, conseguiremos preservar la calidad, además de las propiedades nutritivas y organolépticas (sabor, olor, color y textura) de los mismos.

La mayoría de los alimentos adquieren su mayor calidad justo después de haber sido cocinados o después de ser recolectados. Otros alimentos necesitan un tiempo de maduración para que su sabor y su textura sean los adecuados. Por lo tanto, es necesario conocer el momento exacto que tiene cada alimento para su consumo y para conservar el valor de los alimentos, es fundamental proporcionarles las mejores condiciones posibles para evitar su deterioro.

Causas del deterioro:

- **Cambios biológicos:** acción de las enzimas propias, que oscurecen la superficie de corte, como por ejemplo en el caso de las patatas crudas o las manzanas, etc.
- **Cambios físicos:** las paredes celulares de la fruta y las hortalizas revientan al congelarse o disecarse.
- **Cambios producidos por los microorganismos:** la carne produce una capa pegajosa, la mermelada fermenta, el pan se pone mohoso. Dichos cambios se pueden evitar en gran parte si se guardan y envasan los alimentos correctamente.

Factores que intervienen en la conservación de los alimentos.

Temperatura:

Los alimentos se alteran a temperatura ambiente por acción de las bacterias. El frío hace que el desarrollo de las bacterias sea más lento. El calor puede destruir algunas bacterias.

Tiempo:

Es importante que los alimentos estén a temperatura ambiente el menor tiempo posible, especialmente en verano.

Tipo de alimento:

Existen alimentos donde no se pueden desarrollar las bacterias como los muy dulces (mermeladas, leche condensada) o muy salados (bacalao). Hay alimentos que precisan un especial cuidado (carne picada, queso blando, salsas, nata montada, mayonesa, preparados con huevo, frutas y verduras cortadas, aves, pescados y mariscos).

¿Cuántas formas de conservación hay?

La conservación incluye una serie de procesos que detienen total o parcialmente el deterioro de los alimentos y se puede llevar a cabo por distintos procedimientos:

MEDIOS FÍSICOS: los tres agentes exteriores principales que conservan los alimentos son el calor, el frío o la deshidratación.

- **El frío:** al aplicar un descenso de temperatura en un alimento, los microorganismos permanecen latentes y no tienen capacidad alguna de reproducirse y desarrollarse. Esta es la razón por la que los alimentos perecederos se conservan a bajas temperaturas, siendo las formas más corrientes de conservación con frío **la refrigeración y la congelación.**

- **La refrigeración:** los géneros se conservan a unas temperaturas comprendidas entre 1° C y 7° C en cámaras acondicionadas, neveras o frigoríficos, siendo la zona más fría la que está debajo del **evaporador.**

- **La congelación:** mediante este método se conservan prolongadamente alimentos a temperaturas inferiores a 0° C, debiendo alcanzar, para que el alimento se considere congelado, una temperatura de - 18° C. La ultra congelación alcanza temperaturas inferiores a - 40° C y es muy aconsejable ya que conserva prácticamente intactas las propiedades iniciales del alimento.
- **El calor:** mediante la aplicación de altas temperaturas se produce la muerte de los microorganismos, siendo los métodos más utilizados **la Pasteurización, la Esterilización, la Uperización y el Confitado.**
- **Pasterización:** consiste en alcanzar una temperatura de 75° C aproximadamente y posteriormente pasar a 80° C en un tiempo máximo de 15 - 30 segundos. Más tarde, se baja la temperatura a 65° C durante 30 minutos y por último se vuelve a subir a 85° C durante 4 - 5 segundos. Tiempo de conservación: limitado, incluso si se conserva en frío.
- **Esterilización:** muchos microbios mueren cuando se calientan a 100° C, haciendo que los alimentos duren mucho tiempo. Con la esterilización, el tiempo de conservación es de varios años y los alimentos esterilizados no necesitan ser cocinados, ya que la propia esterilización conlleva ya la cocción. Solamente es necesario prepararlos o aderezarlos.
Sin embargo, los alimentos que contienen proteínas son atacados también por microbios productores de esporas. Los bacilos sobreviven a la temperatura de cocción, por consiguiente deben cocerse a presión a unos 120° C.
- **Uperización:** consiste en mantener una temperatura de 140° C durante 5 segundos.
- **Confitado:** consiste en cocinar un alimento a una temperatura inferior a 100° C (entre 60° C y 76° C) durante un espacio de tiempo y conservarlo a continuación en la misma grasa (cubriendo totalmente el género donde se ha cocinado), impidiéndose así el crecimiento de microorganismos.
- **La deshidratación:** es la pérdida total o parcial de agua de distintos alimentos por diversos métodos, como son: **la ventilación y la liofilización.**
- **La ventilación:** consiste en deshidratar un alimento mediante la exposición directa al sol.
- **La liofilización:** es la desecación por proceso industrial. Hoy en día es una de las técnicas más empleadas (en huevos, leche, etc.), dando como resultado un producto caro pero seguro.

MEDIOS QUÍMICOS: son tratamientos de conservación en los que intervienen microorganismos que producen reacciones químicas, entre las que se encuentran **los ahumados y los salazones.**

- **Los ahumados:** es uno de los sistemas de conservación más antiguos (actualmente se considera también como técnica de cocinado), basándose dicha técnica en la utilización o aprovechamiento de los vapores desprendidos de maderas no resinosas.
- **Las salazones:** método que consiste en la pérdida del agua de un alimento por la acción de la sal, empleándose dos fórmulas fundamentalmente: la salmuera seca, que se utiliza en las elaboraciones de jamones, anchoas o bacalao mediante la adición de gran cantidad de sal y la salmuera líquida, que consiste en sumergir un alimento dentro de un líquido compuesto de agua, sal, azúcar, especias y sal• nitro. Dicha salmuera se utiliza en la obtención de jamón cocido, cinta de lomo, lacón, anchoas, etc.

LÍQUIDOS CONSERVADORES: Conservación basada principalmente en la utilización de líquidos que impiden o retrasan la aparición de bacterias. Los más utilizados son: **los adobos, los escabeches, las marinadas y los encurtidos.**



- **Los adobos:** consiste en sumergir un alimento en una mezcla en frío de aceite, vinagre, especias, pimentón, ajos machacados y agua.
- **Los escabeches:** consiste en sumergir un alimento cocinado total o parcialmente en un caldo de conservación compuesto de: ajo, aceite, vinagre, especias, hortalizas y vino (opcional).
- **Las marinadas:** son líquidos aromatizados que se utilizan para macerar, conservar y ablandar las fibras de algunas carnes. Se diferencian entre:
 - Marinada cruda:** piezas de carne salpimentadas sumergidas en una marinada de elementos aromatizantes como zanahorias, ajo, cebolla y apio, elementos de condimentación como tomillo, laurel y clavos y elementos líquidos como vino blanco o tinto.
 - Marinada cocida:** llevan los mismos ingredientes que la marinada cruda, aunque previamente se cuecen durante varios minutos. Se deja atemperar y se vierte sobre la pieza de carne.
- **Los encurtidos:** método de tratamiento industrial que está basado en acidificar unas hortalizas con vinagre y así impedir la proliferación de microorganismos.

MEDIOS BIOLÓGICOS: consiste en conservar un producto mediante la adición de microorganismos beneficiosos, como por ejemplo en el caso del yogur, del queso o de la cuajada.

ENVASADO AL VACÍO: es un sistema de conservación de los géneros por falta de oxígeno del aire (realizado con máquina de vacío especial), que es el elemento primordial para la formación de bacterias.

¿Cómo hay que guardar los alimentos en la nevera?

La temperatura ideal será de 0 a 5°C. Los alimentos deberán estar separados unos de otros para que circule el aire. Es necesario mantener unas condiciones higiénicas básicas de la nevera. Abrir la nevera sólo lo imprescindible.

Los alimentos crudos deben colocarse debajo de los cocinados. Puede usarse recipientes con tapa para guardar los alimentos.

Es recomendable que la disposición de los alimentos en la nevera sea la siguiente:

Rejilla inferior: alimentos crudos como carne, aves, pescados o productos de origen animal en descongelación.

Rejilla del centro: alimentos cocinados (sobras), embutidos, mayonesa, productos en descongelación de origen vegetal.

Rejilla superior: productos lácteos (yogur, natillas, queso) y huevos.

Puerta: bebidas o alimentos que se consumirán en menos de 3• 4 días, como leche o zumos.

Cajones: verduras, hortalizas y frutas.

¿Cuánto tiempo se pueden tener los alimentos en la nevera?

La conservación es limitada para cada alimento. A modo de propuesta podemos decir que:

| | |
|---|----------------|
| El pescado y la carne fresca | 1 día. |
| Carne o pescado cocido | 2 - 3 días. |
| Verdura cocidas, postres caseros, leche | 3 - 4 días. |
| Verdura fresca y conservas abiertas | 4 - 5 días. |
| Platos cocinados | 5 días. |
| Huevos | 2 - 3 semanas. |

¿Cómo conservar los alimentos en el congelador?

El congelador se utilizará para conservar más tiempo los alimentos crudos o cocidos. La temperatura ideal será de 18°C bajo cero

Los alimentos frescos se congelarán en condiciones higiénicas básicas. No se podrá congelar los alimentos que ya se han congelado. Antes de congelar los alimentos habrá que dejarles enfriar.

Es recomendable utilizar plástico de envolver transparente para ver el alimento. Se envolverá en porciones de la cantidad suficiente para consumir. Cuanto más pequeñas sean las porciones, se congelarán mejor. Hay que intentar que la envoltura no contenga aire.

Las verduras y hortalizas (menos cebolla y ajos) se congelarán ya cocinadas o se realizará un blanqueado. El blanqueado consiste en introducir el alimento en agua hirviendo durante 2 minutos. Posteriormente se escurren y se secan previo al congelado.

No es recomendable congelar patatas ni pasta.

¿Cuánto tiempo se pueden tener los alimentos en el congelador?

La conservación es limitada para cada alimento. A modo de propuesta podemos decir que:

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Pescado azul y mariscos | 2 meses. |
| Pescados blancos | 5 meses. |
| Aves | 6 - 9 meses. |
| Hortalizas y verduras | 12 meses. |
| Carnes rojas | 8 - 12 meses. |
| Vísceras | 6 meses. |

¿Cómo hay que descongelar los alimentos?

Los alimentos no deben descongelarse a temperatura ambiente, se realizará en la nevera (lo ideal) o en el microondas. Las hortalizas no son necesarias descongelarlas, se podrán introducir en agua hirviendo o en el aceite para freír. Se tiene que tener en cuenta que una vez descongelado el alimento, deberá cocinarse lo antes posible.

¿Cómo hay que recalentar los alimentos?

Todas las partes del alimento, que hemos mantenido en la nevera o descongelado previamente, deben alcanzar al menos una temperatura de 70° y como mínimo durante 15 segundos. Es importante recordar que solo será preciso recalentar la cantidad que se va a consumir y que se puede recalentar en el microondas, o al baño maría.



“CUANDO ALGUIEN DESEA LA SALUD, ES PRECISO PREGUNTARLE PRIMERO SI ESTÁ DISPUESTO A SUPRIMIR LAS CAUSAS DE SU ENFERMEDAD. SÓLO ENTONCES PODEMOS AYUDARLE”

Hipócrates

Tan importante como la elección adecuada de los alimentos y su conservación, es la preparación de los mismos a la hora de realizar una dieta saludable. Pero una dieta no sólo tiene que ser saludable. La dieta debe ser agradable al paladar y que apetezca comerla. Hay que tener claro que una dieta equilibrada y saludable, sólo es equilibrada y saludable si se come, si no es así no es útil para nadie.

En España las técnicas culinarias más utilizadas son:

- Hervido.
- Asado.
- Plancha.
- Salteado.
- Vapor.
- Fritura.
- Microondas.

Es importante conocer la técnica correcta para conseguir aprovechar y conservar al máximo las propiedades nutritivas de cada alimento, disfrutar de platos más ricos y cuidar nuestra salud.

A continuación se describen las distintas técnicas culinarias con respecto a cada grupo alimenticio concreto.

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Hay que tener en cuenta que la cocción destruye nutrientes (vitaminas y minerales) de las **verduras y hortalizas**. Las recomendaciones básicas son:

- Cortarlas en grandes trozos. No dejarlas en remojo y si es posible cocinarlas con piel. A la hora de cortarlas será con un cuchillo de acero inoxidable y las verduras de hoja (lechuga, espinaca...) se cortarán con las manos.
- Utilizar la menor cantidad de agua posible.
- Cocinarlas el menor tiempo posible.
- Lo ideal será hacerlas crudas o al vapor, baño maría, olla a presión.
- El líquido de cocción, donde se han disuelto las vitaminas y minerales, se pueden utilizar para realizar sopas, purés, etc.

Para las ensaladas hay que lavar con cuidado los vegetales, incluso añadiendo al agua 2 gotas de lejía, utilizando limón o vinagre junto con aceite de oliva virgen en el aderezo.

En el momento de freír las verduras, es necesario recordar que éstas pueden retener aceite, aumentando su valor calórico.

En relación a las **Frutas**, lo ideal es su consumición cruda. Es preferible que se consuma con su piel o cáscara. Una forma válida y saludable de tomar la fruta es en forma de zumos. Habrá que consumirlos de forma inmediata a su preparación. En caso de estreñimiento o diverticulitis es más recomendable tomar la pieza de fruta entera ya que los zumos aportan menos fibra.



LEGUMBRES

Las legumbres secas requieren que se remojen entre 6 y 12 horas. Lo ideal es cocinarlas en olla a presión. Para evitar que se forme espuma es conveniente añadir una gota de aceite de oliva virgen.

CARNES Y PESCADO

Es conveniente no consumir carne cruda o semicruda (Carpaccio, Kubbe, etc). Para ablandar las carnes se pueden dar unos golpes con rodillo de cocina.

Si se va a consumir pescado crudo o poco hecho, se recomienda congelarlo previamente durante **al menos 24 horas**.

Para la carne y el pescado, las técnicas que requieren menos aceite son: la plancha, el hervido y el asado.

En relación a las técnicas culinarias mas utilizadas en la cocina española se destacan:

MICROONDAS

Se pueden descongelar piezas pequeñas de carne y pescado en poco tiempo y permite cocinar verduras, hortalizas, carnes y cereales sin agregar aceite. También es muy útil para recalentar los alimentos.

FREÍR

Una fritura correcta puede conseguir una pérdida mínima de los nutrientes de los alimentos y un mínimo aumento calórico, aunque la fritura de los alimentos conviene que se consuma de forma moderada, ya que aumenta el valor calórico de los alimentos y conducen a un aumento del tiempo de la digestión. Se debe utilizar aceite de oliva virgen, no utilizar mezclas de distintos aceites y no usar el aceite frito más de 2-3 veces, siendo lo más recomendable utilizarlo sólo en una ocasión y usando gran cantidad de aceite.

La temperatura de la fritura debe ser sobre los 150 y 180°C, evitando que el aceite humee (el punto de humo del aceite de oliva es de 210°). Es suficiente con cocinar a fuego moderado, el alimento se introducirá en el aceite cuando este haya alcanzado la temperatura ideal y una vez que el alimento esté hecho se retirará con cuidado y se dispondrá en una rejilla o en papel absorbente.

COCCION

La Escuela de Hostelería del Sur nos aporta datos interesantes sobre la cocción, que a continuación se describen:

- Mediante la cocción, los alimentos se hacen digeribles. El calor, que es el medio fundamental para cocinar, cumple las siguientes funciones:
 - Ablanda la textura de los alimentos.
 - Coagula la albúmina y espesa el almidón.
 - Cambia y mejora el sabor, especialmente con la fritura y el asado.
 - Destruye los microbios de los alimentos.
- **Existen tres métodos bien diferenciados de cocción:**
- **Por expansión:** desarrollado a partir de agua fría, permite el intercambio de jugos, nutrientes y sabores con el líquido de cocción (por ejemplo cocción a partir de un líquido frío).
- **Por concentración:** al alcanzar los alimentos temperaturas elevadas, los prótidos se coagulan en la superficie, formando una capa protectora que impide la salida de jugo y que se intercambie cualquier

nutriente o sabor, ya que se queda todo prácticamente en el interior del alimento utilizado (por ejemplo el asado, el emparrillado).

- **Mixta:** es una mezcla de las dos anteriores, comenzando por la expansión y finalizando por la concentración (por ejemplo el estofado).

En este libro, se han clasificado también los métodos de cocción en:

- **Cocción húmeda:** en estos métodos interviene la humedad durante el proceso de cocción, por ejemplo: cocción en agua, cocer al vapor, estofar. La temperatura máxima que alcanza el agua es de 100° C y en el caso de la olla a presión es de 120° C.
- **Cocción seca:** son aquellos en los que no interviene agua durante la cocción, como por ejemplo, asar en horno o sartén o asar a la parrilla.

Métodos de cocción húmeda.

Se entiende por cocción húmeda, la que se efectúa con líquido a unos 100° C. Los alimentos ya preparados se cubren con agua y el calor va subiendo poco a poco la temperatura hasta alcanzar los 100° C. Cuando empieza a hervir, se baja el fuego (el agua ya no puede alcanzar más temperatura), porque si hirviera a fuego fuerte a lo único que conduciría sería a una evaporación más rápida y a la pérdida de líquido. Entre los métodos de cocción húmeda destacamos **el escalfado o pochado, la cocción al vapor, el estofado, el glaseado, la cocción en olla a presión y la cocción al baño de maría.**

• **Escalfado o pochado**

Se entiende por escalfar a la cocción que se efectúa en un líquido entre 75° C y 98° C. Se suelen escalfar los alimentos de estructura blanda, como por ejemplo pescados enteros y pochar alimentos de estructura dura, como por ejemplo las patatas.

• **Cocción al vapor**

Es la cocción que se efectúa con vapor a 100° C. Se colocan los alimentos sobre una especie de rejilla encima de agua en ebullición y el vapor producido es transmitido a los alimentos y los cocina sin perder apenas propiedades, ya que no están en contacto directo con el agua. Además, aunque el alimento no toque el líquido de cocción, el sabor y el aspecto de los alimentos hechos al vapor es parecido al de los cocidos.

• **Estofado**

Se entiende por estofado a la cocción que se efectúa con poco líquido a unos 100° C y a la cual se le añade generalmente algo de grasa. La cantidad de líquido puede ser añadida o puede proceder del propio alimento.

• **Glaseado**

Las hortalizas ricas en azúcar, como las zanahorias y las cebolletas, van soltando azúcares en el líquido durante el estofado, formando al final de la cocción un sirope espeso o caramelizado (se puede ayudar a la formación de este glaseado añadiendo un poco de azúcar y mantequilla). A continuación se saltean las hortalizas para que el “glaseado” las cubra por completo y presenten así un aspecto más brillante y apetitoso.

• **Cocción en olla a presión**

Es la cocción o estofado que se efectúa a unos 120° C. En este tipo de cocción, el vapor se retiene en la cazuela gracias a la tapadera que se cierra herméticamente y se forma así una presión mayor que es regulada por una válvula.



• **Cocción al baño maría**

Es cocer lentamente un preparado poniéndolo en un recipiente que a su vez debe introducirse en otro mayor con agua, utilizándose para esta cocción el horno o el fuego directo. Se utiliza principalmente para la elaboración de flanes, patés, pudding, pasteles, etc. También se utiliza para mantener calientes los productos elaborados.

Métodos de cocción con calor seco

Se destacan **los asados, la fritura y el braseado.**

• **Los asados**

Asar es cocer con calor seco y se puede distinguir entre:

- **Asado en la sartén**, donde el calor se transmite por contacto directo y/o por una pequeña cantidad de grasa caliente.
- **Asado en el horno**, donde el calor se transmite por contacto directo y por radiaciones o aire caliente.
- **Salteado**. El salteado es un modo especial y rápido de asar. Para ello, una cantidad suficiente de alimento se añade a una sartén hasta que cubra la base y se dora a fuego fuerte para que se caliente rápidamente. Agitando la sartén por el mango, se hace voltear el alimento al aire y se termina añadiendo alguna salsa o sirviéndolo tal cual.

• **Asado a la parrilla**

Asar a la parrilla es cocer mediante calor producido por radiación o contacto. La influencia del calor seco forma rápidamente una costra de manera que el jugo de la carne se conserva, al igual que ocurre con el asado en la sartén. Para que estas capas exteriores no se resequen, debe untarse el alimento de aceite o de grasa.

• **Brasear o bresear**

Brasear es dorar un alimento y a continuación dejarlo cocer lentamente en algo de líquido acompañado de una bresa (grupo de verduras cortadas en mirepoix). La carne se dora previamente para que adquiera el color y el sabor característico, a continuación se le añade una bresa, algo de líquido y se deja cocer todo junto a fuego lento o a horno medio, de manera que los tejidos de la carne se ablanden. Este procedimiento se suele emplear para cocer carne ricas en tejido conjuntivo.

“COMAN SANO Y SEGURO. SU SALUD Y LA DE SUS FAMILIARES ES LO MÁS IMPORTANTE”

Dr. Luís Serra Majem

Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria



LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Cedido de la Sociedad Española de la Nutrición Básica y Aplicada.



La pirámide de los alimentos es una figura que intenta orientar a la población para que consuma una alimentación saludable. Los principales alimentos que deben consumirse durante el día aparecen distribuidos en grupos que contienen un aporte nutricional semejante. Su ubicación y el tamaño de cada compartimiento sugieren la proporción en que debería ser incluido cada grupo en la alimentación diaria. Un individuo sano deberá consumir diariamente cantidades proporcionales de los alimentos que se encuentran en cada nivel. En cada uno de los niveles se puede elegir, de entre la gran variedad de alimentos con aporte nutritivo semejante, aquellos que la persona prefiera. De forma general, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos de los niveles más bajos y menor cantidad de los alimentos que aparecen en los niveles superiores. Por lo tanto, **la Pirámide de los Alimentos** no sólo muestra la gran variedad de alimentos que pueden y deben consumir las personas sanas, sino también las cantidades proporcionales en que deben ser ingeridos diariamente para que su organismo se mantenga en forma adecuada y pueda realizar todas y cada una de sus funciones normalmente.

Por lo tanto, la Pirámide de alimentos recalca algunos conceptos de suma importancia:

- **Variedad:** se debe consumir una amplia selección entre los principales grupos de alimentos.
- **Proporcionalidad:** se debe consumir mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos de los que se encuentran en la parte superior (de ahí su forma).
- **Moderación:** sugiere el número y el tamaño de porciones a consumir de cada grupo de alimentos según las necesidades de energía. La cantidad de cada grupo dependerá de cada persona en particular, pero la moderación nos prevendrá de muchas enfermedades por exceso como la obesidad.

Niveles de la pirámide



PRIMER NIVEL: es la parte más baja de la Pirámide o base, en la que se encuentran los cereales, el pan, las patatas y las leguminosas frescas. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad que se consume debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, que a su vez está condicionado por su edad, sexo y actividad física. Así las personas más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, pueden consumir una mayor cantidad de estos alimentos que las personas sedentarias de su misma edad y sexo.



SEGUNDO NIVEL: mirado desde la base, está dividido en dos compartimentos, donde se ubican las verduras y las frutas, respectivamente. Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. Se debe tratar de estimular su consumo en todos los grupos de edad.



TERCER NIVEL: ubicado en el centro de la Pirámide y proporcionalmente menor que los anteriores, también está subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y leguminosas secas. El grupo de **los lácteos** es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben tratar de consumir leche diariamente. Se recomienda a personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidescremadas o descremadas, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas calóricas. En el grupo de **las carnes y pescados**, se enfatiza el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, por que aporta grasas necesarias para la salud que favorecen el control de los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Después del pescado se recomiendan las carnes blancas, por su menor contenido de grasas y de entre las carnes rojas, las que sean más magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico y de hierro y zinc, que son minerales esenciales de buena biodisponibilidad.



PENÚLTIMO NIVEL: el penúltimo nivel de la Pirámide es un compartimiento relativamente pequeño que agrupa a los aceites, grasas, mantequilla, margarina y a aquellos otros alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, nueces y otros frutos secos. En este grupo, se recomienda preferir los aceites vegetales de oliva, soja y alimentos como las aceitunas, porque contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. El consumo debe ser moderado, de acuerdo a las necesidades energéticas del individuo. En todos los casos se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.



CÚSPIDE: es el compartimiento más pequeño y es allí donde se ubican el azúcar, la miel y los alimentos que los contienen en abundancia. Se recomienda que el consumo de estos alimentos sea **moderado**.

“CUALQUIERA QUE SEA EL PADRE DE LA ENFERMEDAD, UNA MALA ALIMENTACIÓN FUE LA MADRE”

Proverbio Inglés



LOS PRINCIPIOS INMEDIATOS: MACRONUTRIENTES

Susana Guijarro

Esmeralda Puente Benavides

Alberto Sacristán Rubio

Como ya se ha comentado en este libro, los nutrientes son las sustancias de naturaleza química contenidas en los alimentos y que van a ser utilizados en el organismo para cubrir sus necesidades. Se dividen en Macronutrientes y Micronutrientes.

Las características más importantes de los tres grupos de **Macronutrientes** (Hidratos de Carbono, Lípidos y Grasas y Proteínas) son:

HIDRATOS DE CARBONO

El organismo humano necesita energía para poder funcionar (andar, pensar,...). La mayor parte de esta energía que precisamos para vivir, proviene del consumo de los hidratos de carbono. Las células del cerebro utilizan en condiciones normales la glucosa para funcionar.

Los hidratos de carbono o carbohidratos son unos principios activos que están formados por oxígeno, carbono e hidrógeno. En función de las características de los hidratos de carbonos se pueden clasificar en:

Hidratos de carbono simples: son de absorción rápida. Deben consumirse con moderación.

Hidratos de carbono complejos: su absorción es más lenta que los anteriores.

La mayoría de los hidratos de carbono los encontramos en las frutas, miel, remolacha, caña de azúcar, cereales y lácteos.

La digestión de los hidratos de carbono comienza en la boca. El elemento principal después de esta digestión es la glucosa. Tras la digestión también se forma glucógeno que se almacena en el músculo y en el hígado, para utilizarse cuando haga falta más glucosa. Después de comer se eleva la glucosa en la sangre. En algunas enfermedades será preciso restringir parte de estos alimentos como es el caso de la diabetes.

LÍPIDOS Y GRASAS

El elevado consumo de grasa en la dieta es un hecho demostrable en la sociedad industrializada. Esto ha producido un aumento de la obesidad, dado que la grasa de la dieta estimula el apetito y promueve la ganancia de peso por su escasa capacidad saciante y alta densidad calórica. De hecho, la grasa es el macronutriente que más energía aporta a la dieta (9 kcal/gr.). Las grasas deben suponer entre 30-35% del valor calórico total de la dieta diaria.

Está compuesta por diferentes estructuras químicas: ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados, fosfolípidos y colesterol. De todos ellos, la ingesta de grasas saturadas es el factor más directamente relacionado con los niveles elevados de colesterol, con la arteriosclerosis y la mortalidad por enfermedades coronarias.

El nivel de colesterol en nuestro cuerpo se ve directamente influido por el contenido de grasa de la dieta: los ácidos grasos saturados (vaca, cordero, cerdo, embutidos, bollería industrial,...) pueden aumentar el nivel de colesterol. Los ácidos grasos insaturados (aceite de oliva, pescado...) pueden ser eficaces para reducir el nivel de colesterol y triglicéridos. Se recomienda que la grasa no supere el 30% del valor energético de la dieta y que de esta los ácidos grasos saturados supongan menos del 10% del total de las calorías. El

ejercicio es fundamental a la hora de controlar los niveles de colesterol de nuestro cuerpo. Para hacer una dieta baja en grasas, se debe disminuir la ingesta de grasas/aceites puros como natas, mantequilla, margarina, manteca y aceites vegetales, embutidos, fiambres, carnes grasas... y se debe dar preferencia a los alimentos de origen vegetal, pescados y lácteos desnatados. También es importante vigilar la preparación de los alimentos, favoreciendo el consumo de alimentos crudos (ensaladas, frutas...), cocina al vapor, horno, plancha o brasa y evitar salsas, fritos y guisos grasos.

Hay que evitar **siempre** que el contenido graso de los alimentos que se ingieren diariamente sea superior al 30% del total y que se incluya preferentemente el consumo de aceite de oliva.

PROTEINAS

Las proteínas son uno de los principios inmediatos básicos para una alimentación equilibrada y saludable, y están formadas por cadenas de aminoácidos.

El papel fundamental de las proteínas es de carácter estructural y funcional. Es decir que las proteínas se encuentran fundamentalmente en los músculos de nuestro cuerpo, también en los órganos y vísceras (hígado, estómago...), los huesos, dientes y en otras sustancias con una función más compleja como son las hormonas, o el sistema inmunitario.

La digestión de las proteínas, tras consumir un alimento que las contiene, se realiza en el tubo digestivo.

En una dieta la disminución del consumo de las proteínas provoca una enfermedad que se llama Kwashiorkor. Esto suele pasar en países poco desarrollados. Por el contrario en países ricos existe un consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas (dietas hiperproteicas) dando problemas renales o de osteoporosis.

Hay proteínas que son de origen vegetal y otras que su origen es animal. El valor nutritivo de las proteínas viene determinado por la mayor o menor presencia de los aminoácidos. Cuanto mayor sea el valor nutritivo de las proteínas, mayor es la capacidad de la misma en satisfacer las necesidades del organismo.

Las proteínas de origen animal provienen de la carne de animales como las aves (pollo, pavo), vacas, ovejas, conejos, pescado, huevos, leche y derivados. Las proteínas de origen vegetal provienen de legumbres, soja, frutos secos y guisantes.

Las necesidades de nuestro organismo con respecto a la ingesta de proteínas es de 0,75 g/kg de peso y por día. El 15% del valor calórico (cantidad de calorías) total de nuestra dieta debe ser de proteínas.



“ESTAMOS CAVANDO NUESTRA PROPIA TUMBA CON NUESTROS DIENTES”

Proverbio Chino

VITAMINAS Y MINERALES: MICRONUTRIENTES

Juan Ángel Infantes

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No se utilizan como combustible, puesto que no aportan energía, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

El descubrimiento de la mayoría de las vitaminas se debe a la identificación de enfermedades graves asociadas a su carencia.

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 el intestino.

Con una **dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales**, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y **no necesitaremos ningún aporte adicional en forma de suplementos de farmacia o herbolario**. Algunas veces hay un aumento de las necesidades biológicas y se requiere un incremento de estas sustancias. Esto pasa, sobre todo, en determinadas etapas de la infancia, el embarazo, la lactancia, durante la tercera edad, o cuando se realiza ejercicio físico.

Las vitaminas pueden ser **liposolubles**, es decir, que se disuelven en grasa (vitaminas A, D, E, K) o **hidrosolubles** (B1, B2, B3, B5, B6, B12, ácido fólico, vit-C) es decir, que son solubles en agua y por lo tanto pueden pasarse al agua de lavado o de cocción de los alimentos. Algunas de estas vitaminas, como las vitaminas A, E, C y B2, tienen un importante efecto antioxidante, y en la prevención de enfermedades degenerativas.

Vitamina A (retinol)

El consumo de alimentos ricos en vitamina A es recomendable en personas propensas a padecer infecciones respiratorias (gripes, faringitis o bronquitis), problemas oculares (fotofobia, sequedad o ceguera nocturna) o con la piel seca y escamosa (acné incluido). Se encuentra en alimentos como: vísceras de animales, acedera, zanahorias, espinacas o perejil.

Vitamina D (colecalfiferol y ergocalciferol)

Es esencial para la formación normal del esqueleto. Es imprescindible en época de crecimiento y para la prevención de osteoporosis.

Se forma en la piel con la acción de los rayos ultravioleta en cantidad suficiente para cubrir las necesidades diarias. Si tomamos el sol de vez en cuando, no tendremos necesidad de buscarla en la dieta. Siempre al tomar el sol será preciso utilizar una crema de protección solar de graduación alta (20-30) y no en las horas de máxima inclinación solar (12-17 horas). Los alimentos donde podemos encontrarles son: sardinas, boquerones, atún, bonito, quesos grasos.

Vitamina E (tocoferol)

Permite una buena nutrición y regeneración de los tejidos. Debemos asegurarnos un aporte suficiente de vitamina E si queremos mantenernos jóvenes y saludables. Se puede encontrar en alimentos como: aceite de girasol, aceite de maíz, germen de trigo, avellanas, almendras, aceite de oliva.

Vitamina K (fitomenadiona y farnaquinona)

Actúa a nivel del hígado en la coagulación de la sangre. Se encuentra en las hojas de los vegetales verdes (espinacas, acelgas) crucíferas (col, coliflor) y en el hígado de bacalao.



Vitamina B1 (tiamina)

Interviene en varias reacciones con los hidratos de carbono y en la transmisión del impulso nervioso. En situaciones con debilidad muscular, demencia, insuficiencia cardíaca o personas con excesiva ingesta de café o té, puede encontrarse una disminución de esta vitamina. Las fuentes alimentarias más importantes son: carne, hígado, cereales, legumbres.

Vitamina B2 (riboflavina)

Tiene una importante acción antioxidante. El déficit de esta vitamina es raro a no ser en casos de desnutrición severa o en alguna enfermedad (insuficiencia suprarrenal). Las fuentes más importantes son las carnes, hígado, lácteos, cereales integrales, frutos secos, legumbres.

Vitamina B3 (niacina)

Una de sus acciones es la de bajar el colesterol, pero a dosis muy altas con lo que no es el tratamiento ideal para este problema por sus efectos secundarios. Interviene en el metabolismo del etanol. Las fuentes más importantes son las vísceras, pescados, harinas vegetales, legumbres.

Vitamina B5 (ácido pantotéico)

Forma parte de reacciones químicas muy importantes en el organismo. Se encuentra fundamentalmente en huevo, carnes y pescado, aunque puede encontrarse en cualquier sitio.

Vitamina B6 (piridoxina)

Interviene en reacciones con aminoácidos. Las fuentes principales son carne, legumbres, nueces, levadura.

Vitamina B12 (cobalamina)

El déficit de esta vitamina se ha relacionado con un tipo de anemia (anemia megaloblástica) y con neuropatía, de forma menos clara se ha relacionado con la aterosclerosis. Las fuentes más importantes donde se encuentran estas vitaminas es el hígado, carnes, huevos, lácteos y pescado azul.

Ácido fólico

Al igual que la vitamina **B12** la carencia de ácido fólico origina anemia (anemia megaloblástica), y además puede producir trastornos psíquicos y una disminución de la masa muscular. Esta vitamina se pierde fácilmente con la manipulación de los alimentos. Las fuentes más abundantes de esta vitamina son las carnes, hígado, espárragos, col, espinacas y guisantes.

Vitamina C (ácido ascórbico)

Es un importante antioxidante. Tiene una acción importante en la acción cicatrizante, actúa a nivel del sistema inmune y favorece la absorción del hierro (por eso es recomendable en el tratamiento de algunas anemias tomar hierro con un vaso de zumo natural recién exprimido). Las fuentes más importantes son la fresa, el fresón, kiwi, tomate crudo, perejil, cítricos (naranja, limón, pomelo).

En algunas **circunstancias o etapas de la vida**, las necesidades de algunas vitaminas aumentan. Vamos a ver algunos casos:

- **Dietas para adelgazar:** Controlar el aporte de vitamina B2 y ácido fólico.
- **Embarazo:** Aumentan las necesidades de vitaminas B1, B2, B6 y ácido fólico.
- **Lactancia:** Prestar especial atención a un aporte suficiente de vitamina A, B6, D, C y ácido fólico.
- **Bebés y lactantes:** Prestar atención a que la madre no sufra ninguna carencia vitamínica. Si se vive en una zona poco soleada deberemos cuidar que el bebé tenga un aporte suficiente de vitamina D.

- **Niños:** Es importante que no falten las vitaminas A, C, D, B1, B2 y ácido fólico. La vitamina D es imprescindible en el primer año de vida.
- **Vejez:** La mayor parte de los ancianos siguen dietas monótonas y de escasa riqueza vitamínica. Puede ser conveniente un aporte suplementario de vitaminas A, B1, C, ácido fólico y D (si además salen poco y no les da mucho el sol).

MINERALES

Son un grupo de elementos químicos esenciales para la vida, y su carencia induce a trastornos y anomalías. La función de estos elementos en nuestro organismo es tanto estructural (constituyen tejidos como el hueso) como reguladores (intervienen en reacciones químicas). Estos elementos están en los alimentos en pequeñas cantidades, son suficientes para las necesidades del organismo.

Los minerales se pueden clasificar en:

Macrominerales: Calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio, azufre.

Oligoelementos o elementos traza: Hierro, cobre, cobalto, zinc, manganeso, yodo, molibdeno, selenio.

COMO YA SE INDICÓ EN UN PRINCIPIO, SI EN NUESTRA DIETA NO FALTAN ALIMENTOS INTEGRALES Y PRODUCTOS FRESCOS Y CRUDOS (FRUTAS Y VERDURAS), ES REALMENTE DIFÍCIL QUE LLEGUEMOS A PADECER UN ESTADO CARENCIAL DE ALGUNA VITAMINA.



“ESTAMOS HECHOS DE LO QUE COMEMOS”

Dra. Catherine Kousmine



ERRORES Y MITOS EN ALIMENTACIÓN

Aránzazu Montero Marín

Desde la antigüedad, el ser humano ha buscado en los alimentos y bebidas remedios para su salud, dotándolos en ocasiones de propiedades casi curativas. Estas creencias, muchas veces incorrectas y sin base científica, son tan atrayentes que todavía hoy escuchamos o leemos recomendaciones dietéticas y consejos nutricionales casi milagrosos.

Pero la realidad es que estas soluciones mágicas no existen. La única manera de conseguir un buen estado de salud es a través de una correcta alimentación, equilibrada y variada, acompañada de unos hábitos de vida saludables, realizando actividad física de manera habitual, dejando de fumar, etc.

Por esto, es importante conocer lo que tienen de cierto y de falso ciertos mitos relacionados con la alimentación, teniendo presente que, en caso de necesitar asesoramiento nutricional, siempre debe acudir a un profesional.

Errores y tópicos en alimentación:

- **Alimentos “buenos y malos”, “que engordan y que adelgazan”:** Ningún alimento es malo en sí mismo, sino que depende de la cantidad en que se tome o de las características de la persona que lo ingiera. Su valor debe medirse en el contexto de la dieta total, no como producto aislado. Por ejemplo, la naranja es un alimento muy saludable, pero tomar exclusivamente naranjas durante una semana es un gran error. Por otro lado, tampoco existen alimentos que adelgacen. Todo alimento puede “engordar” desde el momento en que aporta calorías y no son gastadas. La ganancia de peso se debe, por tanto, a un desequilibrio entre las calorías totales que tomamos en la dieta y el gasto energético debido a nuestra actividad física diaria. Consumir alimentos con pocas calorías, como las verduras o las frutas, hace que ingiramos menos energía y controlemos nuestro peso porque sustituyen a otros con más calorías.

- **El pan engorda:** Como acabamos de comentar, ningún alimento por sí mismo puede hacernos engordar. El aumento de peso al que se asocia consumir pan, alimento no especialmente calórico, suele deberse a una ingesta excesiva o al hecho de tomarlo acompañado de alimentos muy energéticos, en cuyo caso, no es el pan el responsable directo del problema, si no el exceso calórico consumido. Muy al contrario, el consumo de pan moderado está recomendado en cualquier dieta de control de peso, siendo preferibles las variedades integrales, ricas en fibra, que además tienen un efecto saciante que ayuda a disminuir el consumo de calorías.

- **Beber agua en las comidas engorda:** El agua no contiene calorías, por lo que nunca va a hacer que aumentemos de peso. De hecho, para mantener un buen estado de salud debemos ingerir todos los días entre 1,5 y 2 litros de agua. Lo único que puede suceder si tomamos agua en las comidas es que nos saciamos antes, ayudando a que comamos algo menos y controlando así el apetito.

- **El aceite de oliva ayuda a adelgazar:** Este aceite aporta las mismas calorías (9 kcal/g) que cualquier otra grasa por lo que, aunque se considera saludable desde el punto de vista cardiovascular, debemos consumirlo con moderación, tanto para controlar el peso como mejorar la salud. Por este motivo, los alimentos fritos, al llevar más aceite que los cocinados con otras técnicas culinarias, aportan más calorías y engordan más. Tampoco debemos pensar que todas las grasas vegetales son igualmente saludables. Algunas, como la de coco o palma, tienen más grasas saturadas que las de origen animal y elevan más el colesterol, por lo que escuchar hablar de “grasas vegetales” no puede considerarse sinónimo de “saludable”.

- **Lo mejor para adelgazar es hacer una sola comida al día:** Contrariamente a lo que se cree, repartir los alimentos que tomamos a lo largo del día en 4-5 comidas y hacer un buen desayuno y comida, aligerando las cenas, se ha asociado a pesos más bajos. Al hacer más comidas, cubrimos mejor nuestras necesidades nutricionales a lo largo del día. Si se hace una sola comida, llegamos a ella con más ansiedad y comemos más compulsivamente, normalmente alimentos más grasos. Además, nuestro organismo se prepara para una posible situación de ayuno prolongado y acumula grasa. Por todo esto, tomar a media mañana o a media tarde un tentempié saludable, como una fruta o un yogur, puede ser también muy adecuado.



• **La fruta nunca debe tomarse después de la comida:** Consumir fruta es beneficioso a cualquier hora del día. Ésta, como el resto de los alimentos, siempre aporta las mismas calorías, independientemente del momento en que se tome. Tomarla después de comer resulta muy adecuado ya que va a sustituir a postres dulces más calóricos al igual que hacerlo entre horas o antes de las comidas nos va a saciar y limitará el consumo de otros alimentos con más calorías.

• **Lo “light” es mejor:** Un producto light es aquel que aporta menos calorías que el producto similar tradicional pues contiene, normalmente, menos grasa o azúcar. Estos productos pueden ayudar a controlar el peso, pero en ningún caso son sinónimo de adelgazantes pues siguen aportando calorías y, si se consume más cantidad de la que se tomaría de alimento normal, al final se engordará igualmente. Además hay que tener cuidado porque que un alimento no tenga azúcar no significa que no tenga grasa y viceversa. Por esto, a la hora de elegir un alimento, debemos fijarnos tanto en la disminución de calorías como en todos los nutrientes que contiene.

• **“Pierda peso rápidamente”, “Dieta mágica”; ¡Cuidado!** Las dietas mágicas no existen. Es fácil perder peso rápidamente si solo tomamos unos pocos alimentos y todos ellos son hipocalóricos. El problema reside en que, cuanto más restrictiva es la dieta, mayor riesgo de deficiencias nutricionales y daños para nuestra salud hay, además de que, en cuanto se abandona, se recupera el peso igual de rápido que se perdió. Solo si realmente tienes sobrepeso, debes realizar una dieta y debe ser un profesional quien la diseñe ya que así garantizarás un aporte nutricional adecuado, cuidando tu salud.

“DESAYUNA COMO UN REY, COME COMO UN PRÍNCIPE Y CENA COMO UN POBRE”

¿Anónimo?



LA DIETA

Alberto Sacristán Rubio

Para que una dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es imprescindible que aporte la cantidad de energía y nutrientes necesarios, en cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias. Una dieta equilibrada ha de ser variada en cuanto a los alimentos que contiene, agradable, estar elaborada según los hábitos y cultura gastronómica de la zona de residencia, adaptarse a las posibilidades económicas del consumidor y a las posibilidades de temporada que ofrece el mercado.

La dieta junto con el ejercicio físico moderado, son la base de una buena salud. La mayoría de las enfermedades crónicas mejoran si se adecuan estos dos pilares de la salud y deben ser la base fundamental para comenzar el tratamiento de muchas enfermedades. En la tabla-1 aparecen las enfermedades que mejorarían con una dieta adecuada.

Tabla• 1 Enfermedades sensibles a una dieta adecuada. Modificado de Van Weel 1997.

Sobrepeso y obesidad.
Hipertensión arterial.
Hipercolesterolemia.
Diabetes mellitus.
Angina de pecho.
Infarto de miocardio.
Osteoartritis de rodilla.
Osteoartritis de cadera.
Gastroenteritis.
Colon irritable.
Úlcera duodenal.
Diverticulitis.
Litiasis renal y biliar.
Enfermedades del esófago.
Hepatitis.
Algunas anemias.
Alcoholismo.
Gota (ácido úrico elevado).
Dermatitis alérgica.
Urticaria.

La composición de una dieta equilibrada con respecto a su valor energético (calorías de una dieta al día) se debe distribuir porcentualmente de la siguiente manera:

| | |
|--------------------------|----------|
| Proteínas | 10 - 15% |
| Grasas o lípidos | 30 - 35% |
| Hidratos de carbono..... | 50 - 55% |

Pero una dieta equilibrada no sólo aporta macronutrientes, también hay que tener en cuenta otros elementos como los micronutrientes ya comentados.

En general con una dieta variada y con productos frescos estos micronutrientes son aportados en cantidades óptimas.

La distribución de calorías a lo largo del día debería ser:

| | |
|-------------------|-----|
| Desayuno | 25% |
| Media mañana..... | 5% |
| Comida | 40% |
| Merienda | 10% |
| Cena..... | 15% |

Pero con respecto a estos porcentajes, es importante conocer las calorías o la energía que debemos consumir a lo largo del día para mantener o mejorar nuestra salud. Se trata pues de saber cual es nuestro gasto energético. La energía que gastamos al cabo de un día se produce básicamente por:

| | |
|---|-------------------------|
| Metabolismo basal | 60 - 65% |
| Acción termogénica de los alimentos | 10% |
| Actividad física diaria | 25% del total del gasto |

El **metabolismo basal** es el que necesita el organismo para poder cumplir con sus necesidades básicas. Es decir, que sería la suma de la energía necesaria para que el corazón funcione, que la sangre circule por las arterias y venas, la energía para poder respirar, etc. Hay que tener en cuenta que no todo el mundo tiene el mismo gasto metabólico basal.

La **termogénesis** es la energía necesaria para poder hacer la digestión de los alimentos que ingerimos.

El gasto energético por la actividad física diaria es muy variable de unas personas a otras. No es lo mismo tener una vida sedentaria que una vida con una actividad física deportiva moderada o alta. Por ejemplo para gastar 100 Kilocalorías se puede hacer de varias maneras:

| | |
|-----------------------|-------------|
| Dormir | 84 minutos. |
| Andar..... | 23 minutos. |
| Correr | 12 minutos. |
| Bici de montaña | 12 minutos. |

Es recomendable que el cálculo de las necesidades energéticas para una dieta equilibrada se realice por un profesional sanitario (enfermera o médico de atención primaria). Las necesidades nutricionales cambian a lo largo de la vida y depende de factores como edad, sexo, tamaño corporal o peso y actividad física.



No se puede olvidar, que mantener un peso adecuado, se correlaciona con una mayor esperanza de vida, con una salud óptima y con un menor riesgo de enfermedades.

Habitualmente hay personas que realizan una dieta para perder peso. La dieta siempre debe ser prescrita por un médico (al igual que un medicamento), ya que no siempre las dietas que se utilizan para perder peso son saludables, por ejemplo las dietas en las que se toma un solo alimento como la dieta del pomelo o la dieta de la sandía.

“LA VOLUNTAD DE SANAR DEBE RENOVARSE CADA DÍA”

Carl y Stephanie Simonton



DIETAS ÚTILES Y ALGUNOS ALIMENTOS RECOMENDABLES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Alberto Sacristán Rubio

DIETAS ÚTILES

Las dietas que aparecen a continuación son aquellas que en algún momento de nuestra vida pueden ser de utilidad, ya que están enfocadas a resolver algún problema de salud. Cabe destacar la **dieta mediterránea** por su acción en la prevención de enfermedades cardiovasculares y porque es la dieta ideal para mantener la salud.

En realidad, lo que se expone a continuación no son dietas, sino más bien unos consejos nutricionales para una enfermedad concreta, donde cada persona podrá elegir el plato según gustos o capacidad para cocinarlos, aunque en general son platos de fácil preparado. Siempre se consultará la elección de esta alimentación con su médico o enfermera.

Dieta astringente:

Es aquella dieta que se utilizará en aquellas situaciones que se presente un cuadro de diarrea aguda. La dieta se mantendrá hasta que se corte este proceso, introduciendo paulatinamente los alimentos de la dieta normal. No hay que confundirla con la dieta blanda (ver más adelante), que se caracteriza por ser de fácil digestión.

Debe excluirse aquellos alimentos ricos en fibra, picantes, y aquellos que produzcan flatulencia. Al ser la diarrea un proceso autolimitado en el tiempo (la duración habitual es que sea de 72 horas) se indican una serie de platos que se podrán tomar según la elección personal.

- **Los desayunos y meriendas** serán a base de un té con biscotes y membrillo o yogurt natural y galletas tipo María.
- **Comidas y cenas:**
 - Sopa de arroz.
 - Sopa de estrellas.
 - Crema de zanahorias.
 - Crema de legumbres.
 - Puré de patatas.
 - Pechuga de pollo a la plancha.
 - Pechuga de pavo a la plancha.
 - Pescado blanco (lenguado, merluza o rape) a la plancha o hervido.
 - Tortilla francesa.
 - Huevo escalfado.
- **Postres:**
 - Membrillo.
 - Manzana rallada aderezada con zumo de limón.
 - Compota de manzana.
 - Manzana asada.
 - Plátano.
 - Yogurt.

- **Alimentos no recomendables:**

- Bebidas carbónicas.
- Bebidas alcohólicas.
- Leche.
- Alimentos fritos.
- Alimentos grasos.
- Carne poco hecha.
- Frutas (excepto manzana y plátano).
- Verduras.
- Golosinas, dulces y chucherías en general.

En este tipo de enfermedades que cursan con diarrea, es imprescindible mantener la hidratación con lo que será recomendable la ingesta de al menos 2 litros de agua al día. Una forma práctica de calcular y de saber si se ingiere dicha cantidad de líquido, será rellenando de agua una botella de 2 litros de cualquier refresco y beber agua sólo de esa botella.

- Es recomendable la preparación casera e ingesta de limonada alcalina:

- Un litro de agua hervida previamente.
- Zumo de 2 - 3 limones.
- Una puntilla de cuchillo de sal de mesa.
- Una puntilla de cuchillo de bicarbonato.
- Sacarina al gusto.

Dieta blanda (protección gástrica):

Esta es una dieta de elaboración sencilla que es moderada en grasa y que no contiene irritantes ni estimulantes de secreción gástrica. Excluye asimismo alimentos que producen flatulencia. Se utilizará en situaciones con vómitos (gastroenteritis aguda,...), gastritis, tras un ingreso hospitalario por una operación (principalmente si es del aparato digestivo) y en dolores abdominales no definidos.

- **Los desayunos y meriendas serán:**

- Leche con biscotes y mermelada.
- Leche con galletas tipo María.
- Yogurt e infusiones de manzanilla.

- **Comidas y cenas:**

- Sopa de arroz.
- Sopa de picadillo.
- Sopa de pescado.
- Pasta.
- Crema de zanahorias.
- Crema de calabacín.
- Crema de verduras.
- Puré de patata.
- Pescado blanco en salsa.
- Pescado blanco al horno o a la plancha.
- Albóndigas.
- Pollo asado.
- Croquetas.
- Rotti de pavo.
- Pavo/pollo a la plancha.



• **Postres:**

Arroz con leche.
Flan.
Yogurt.

• **Alimentos no recomendables:**

Bebidas carbónicas.
Bebidas alcohólicas.
Alimentos fritos.
Alimentos grasos.
Carne poco hecha.
Golosinas, dulces y chucherías en general.

Dietas rica en residuos (fibra)

Esta dieta se basa en el aporte de fibra por medio de frutas, verduras y cereales. Está indicada en casos de estreñimiento o diverticulosis. También puede ser útil en la diabetes mellitus.

• **Desayuno y meriendas:**

Leche con pan integral y aceite de oliva.
Cereales integrales.
Fruta (kivi, piña, pera,...)

• **Comidas y cenas:**

Lentejas.
Ensalada española.
Ensalada de pasta integral.
Ensalada de garbanzos (a la vinagreta).
Ensalada de espinacas.
Guisantes salteados.
Menestra de verduras.
Pisto manchego.
Sopa de verduras.
Judías verdes.
Acelgas con patatas.
Gazpacho.
Pescado al horno, a la plancha o hervido.
Albóndigas a la jardinera.
Huevos rellenos.
Tortilla de alcachofas.

• **Alimentos no recomendables:**

Cacao.
Chocolate.
Bombones.
Té.
Pasteles.
Pan blanco (se utilizará pan integral).
Picantes.
Café.



Bebidas alcohólicas.

Queso.

Arroz.

Dieta pobre en purinas

Para pacientes con hiperuricemia (ácido úrico elevado) o gota

- Recomendaciones preventivas:

Se debe evitar el ayuno prolongado.

Es conveniente mantener un peso adecuado.

Es muy importante beber abundante agua (más de 2 litros por día).

En la tabla nº 2, se agrupan los alimentos según la cantidad de purinas y frecuencia con que se recomienda su utilización.



Tabla 2. Cantidad de purinas en los alimentos y recomendaciones para su ingesta

| Alimentos | Permitidos (todos los días) | A limitar (máximo 2 x semana) | Desaconsejados (permitidos sólo excepcionalmente) |
|-------------------------------------|--|--|---|
| Sopas y Salsas | Caldos de verduras, consomés de carnes (no grasas) | Mayonesa, salsas con mantequilla | Caldos de carnes grasas, extractos de carnes |
| Verduras, Legumbres y Frutas | Todas | Espárragos, espinacas, guisantes, tomate | |
| Cereales | Harina, arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletas | Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial. | |
| Carnes rojas (1) | Ternera | Buey, cerdo, caballo, cordero (sólo partes magras) | Carnes grasas y vísceras animales: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua. Hamburguesas Salchichas Frankfurt |
| Aves y Caza | Pollo y pavo (sin piel) | Conejo, venado Caza menor | Ganso Pato |
| Pescados y mariscos | Pescados blancos: Lenguado, gallo, merluza, bacalao,... | Sardinias, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo | Mariscos y huevas de pescado |
| Embutidos | Pavo, pollo y asados magros con menos del 10 % de grasa | | Todos los grasos |
| Leche y derivados | Desnatados y bajos en grasa | Leche entera | Quesos grasos (curados) |
| Frutos secos | | Cacahuetes, frutos secos fritos | |
| Azúcar | Si hay sobrepeso u obesidad utilizar edulcorantes: sacarina... | Azúcar refinado, miel, fructosa | |
| Aceites y Grasa sólidas | Aceite de oliva, girasol o maíz | | Manteca de cerdo, sebo y tocino |
| Bebidas | Té, café, agua mineral, infusiones de hierbas, zumos naturales | | Alcohol (en todas sus formas) |

(1) **Frecuencia recomendada de carnes y aves:** carnes rojas, dos días por semana; pollo, pavo sin piel o conejo, dos o tres días por semana. Cantidad recomendada: una sola vez al día, no más de 200 gramos.

Condimentos: Se pueden utilizar todo tipo de condimentos. Sal con moderación.

Dieta para pacientes con meteorismo, gases abdominales o distensión abdominal

¿Qué es el meteorismo?

Es un problema en el que el abdomen se siente lleno, apretado y distendido, generalmente debido a un exceso de gases intestinales. Los eructos, el meteorismo y la distensión abdominal por gas son problemas habituales de una parte de la población que resultan molestos pero no son nocivos para su salud. La mayoría de los casos se deben a aerofagia (tragar aire) inconscientemente o a una sensibilidad exagerada a cantidades normales de gas en el abdomen.

Se debe intentar disminuir la cantidad de aire que se traga y hacer pequeños cambios en la dieta para evitar o disminuir los alimentos que contienen más gas. Así mismo, la utilización de la batidora puede aumentar el contenido de aire en el estómago.

• Se deben eliminar o disminuir severamente de la dieta los siguientes alimentos:

Legumbres: Habas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes... (puede tomarlas en purés o bien pasadas por el "chino").

Verduras: Col, coliflor, coles de Bruselas, repollo, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, espárragos, pepino, pimiento.

Hortalizas: Cebolla cruda, patatas, rábanos.

Cereales: cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales.

Frutas: pasas, albaricoque, piña, ciruela.

Miscelánea: chocolate, bebidas gaseosas, refrescos de cola, cerveza, vino tinto.

• Disminuir el consumo de:

No tomar más de un vaso de leche al día.

Disminuir el consumo de yogurt y quesos frescos.

Evitar el azúcar y utilizar sacarina en su lugar.

Un plato de pasta a la semana (macarrones, tallarines,...) sin tomate y con queso.

Tomar preferentemente frutas maduras y peladas: melocotón, piña, manzana, pera, melón, sandía, kiwi...

Evite pasas, albaricoque, plátanos y ciruelas.

Limitar el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas. El tomate se debe tomar preferentemente pelado.

• Se puede tomar:

Carnes (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules). Cocinar de forma sencilla, mejor cocido o asado, peor fritos o rebozados.

Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.

Tomar todo tipo de zumos de frutas naturales y sin gas.

Una vez por semana se puede tomar menestra o panaché de verduras.

Pan: 150 gramos al día.

Condimentar preferentemente con aceite de oliva o de soja.

• Recomendaciones generales:

Beber poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas y sin utilizar porrón, bota, botijo o paja para chupar.

Comer lentamente, masticando y salivando bien los alimentos.

Evitar chupar caramelos y mascar chicle.

No fumar.

No hablar acaloradamente mientras se come y evitar hacer ruidos deglutorios al beber.



Importante: Los fármacos para este problema son muy poco eficaces, por lo que hay que evitar consumir medicamentos innecesarios.

Dieta de protección biliar

La dieta en las enfermedades biliares sirve para evitar los síntomas de cólico de vesícula biliar y dispepsia biliar, pero **no evita** la formación de cálculos.

Esta dieta está indicada para personas con cólicos biliares o después de la cirugía de la vesícula biliar (colecistectomía).

• Recomendaciones generales:

- Coma lentamente y mastique bien.
- Evite las grasas en todas sus formas.
- Coma en pequeñas cantidades.
- Evite los alimentos que producen gases y evite el estreñimiento.

• Alimentos recomendados:

- Infusiones calientes y suaves de té y manzanilla.
- Leche descremada en pequeñas cantidades y aumentando progresivamente.
- Sopas o papillas:
 - Sopa de caldo vegetal bien cocidas, de tapioca, arroz blando, fideos, pastas italianas.
 - Papillas muy cocidas de harina de avena, de lentejas, de maíz, etc.
- Purés:
 - Puré de patatas, patatas cocidas con agua, al horno.
 - Puré de legumbres secas muy cocidas pasadas por el tamiz.
- Pastas: Tallarines, macarrones, purés, etc.
- Carnes:
 - Tenera, conejo, carnero, hervidos, a la parrilla o asados, tiernos y divididos en pequeños trozos.
 - Pollo sin piel, gallina sin piel o pichón sin piel hervidos, a la parrilla o asados, tiernos y divididos en pequeños trozos.
 - Jamón magro, poco salado o dulce.
- Pescados: Pescado blanco, lenguado, merluza, pescadilla, etc., cocidos en agua, sazonados con un poco de aceite o limón, a la parrilla o ligeramente rebozados con una capa de pasta.
- Postres: Flan, mermelada, compota, zumo de frutas, frutas cocidas o manzanas crudas.
- Pan y galletas: Galletas tostadas de pan blanco en pequeña cantidad, pastas secas, hojaldre o pan de bizcocho.

• Tipos de cocción:

- Con poca grasa incorporada.
- No frituras.
- No calentar la grasa por encima de los 100 °C.
- Procurar tomar los alimentos crudos, hervidos, a la plancha, al vapor o en papillotte (envuelto en papel vegetal o de aluminio).

• Alimentos grasos a evitar:

- Cacao (chocolate).
- La leche y sus derivados debe tomarlos desnatados. Todos los quesos contienen grasas y por tanto están desaconsejados.

Carne y derivados: debe eliminar la grasa visible

Carnes grasas: cordero, cerdo, todos los embutidos. Sesos.

Pescados:

El pescado azul o pescado graso (10• 12% grasa) está desaconsejado.

El marisco aunque es bajo en grasa está desaconsejado.

Huevos. La grasa de los huevos está únicamente en la yema y está totalmente desaconsejada.

El aceite crudo se tolera mucho mejor que el aceite de fritura que es desaconsejable. El aceite crudo debe repartirlo a lo largo de todo el día.

Las margarinas vegetales y las mantequillas están desaconsejadas.

Los frutos secos grasos (50% grasa) están desaconsejados.

ALGUNOS ALIMENTOS RECOMENDABLES DE LA DIETA MEDITERRANEA

Los países que se encuentran alrededor del mediterráneo, incluido el nuestro, gozan de varios privilegios en cuanto a la alimentación se refiere, ya que, durante todo el año, tienen al alcance una gran variedad de frutas, hortalizas, legumbres, aceite, cereales y otros alimentos que conforman una de las dietas más saludables y que se conoce como **Dieta Mediterránea**.

Las Características mas destacadas de la dieta mediterránea son:

Consumo abundante de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, patatas, cereales, pan, legumbres, hortalizas, frutos secos y semillas.

Alimentos mínimamente procesados, generalmente frescos, de temporada y cultivados localmente.

Aceite de oliva como fuente de grasa principal, sustituyendo a otros aceites vegetales y grasas como la mantequilla, y margarina.

Aporte total de grasa en la dieta de no más del 25% del total energético y menos del 7- 8% de grasas saturadas.

Consumo diario de cantidades moderadas de queso/ yogur.

Consumo diario de cantidades bajas/ moderadas de pescado, marisco y aves de corral y hasta 4 ó 5 huevos a la semana.

Fruta fresca como postre diario, limitando los pasteles y dulces a unas pocas veces a la semana.

Consumo de carnes rojas (raciones máximas 350• 450 g) pocas veces a la semana.

Consumo **moderado** de vino, principalmente tinto, acompañando a las comidas; 1 ó 2 vasos/ día.

Entre los alimentos que se ingieren diariamente y especialmente si se trata de una dieta mediterránea, se destacan a continuación algunos de ellos y los beneficios, recomendaciones y limitaciones para su consumo:

Aceite de oliva

La riqueza del llamado “oro líquido” radica en la presencia en su composición de ácido oleico, pero no todo el aceite de oliva es igual. Según ciertos parámetros podemos clasificar el aceite según su calidad de mayor a menor en:

Aceite virgen extra.

Aceites de oliva virgen: { Aceite virgen fino.
Aceite virgen corriente.
Aceite virgen lampante.

Aceite de oliva refinado.

Aceite de orujo.



Los beneficios del aceite de oliva se producen en el aparato digestivo (aumenta la absorción de minerales, impide la absorción en el intestino del colesterol), sobre el sistema cardiovascular (disminuye el colesterol plasmático total y el LDL –malo- y disminuye la tensión arterial) y es un buen antioxidante. No obstante el aceite de oliva, como cualquier otra grasa, es muy calórico, por lo que su consumo deberá ser moderado sobre todo en personas con obesidad.

Agua:

El agua es un elemento indispensable para la vida de cualquier ser vivo. El 70% del cuerpo humano es agua, por lo que es imprescindible la reposición de los líquidos que perdemos diariamente, tomando alrededor de 2 litros de agua al día.

El agua para consumo humano se clasifica en tres grupos:

Agua mineral natural: De origen subterráneo, por norma brota de uno o varios puntos. Estas aguas no están contaminadas con bacterias, presentan efectos beneficiosos para la salud por su contenido en minerales, oligoelementos y otros componentes. Es imprescindible que estas aguas estén etiquetadas con su composición.

Agua de manantial: De origen subterráneo, no tiene características ni contenidos especiales para su consumo humano, solo necesita ser potable.

Agua potable preparada: Puede tener su origen subterráneo o superficial, pero la característica básica es que ha tenido que ser tratada para que sea potable y aporta pequeñas cantidades de sodio, calcio y magnesio.

Vino:

Es la bebida que se obtiene de la fermentación alcohólica del zumo de uva. Mientras que en el vino tinto se obtiene con la fermentación del zumo de la uva tinta, junto de la piel y hollejos, en el vino blanco se obtiene a base del zumo de uva blanca.

Lo más destacable de las propiedades del vino y más concretamente del vino tinto es su enorme aporte de antioxidantes naturales. Estos antioxidantes en su mayoría pertenecen al grupo de los flavonoides y ácidos fenólicos, que proceden de las partes sólidas de las uvas (piel y hollejos) y en menor cantidad de las pepitas (semillas).

El consumo **moderado** de vino y en especial el vino tinto, hace que aumenten los niveles del colesterol-HDL (bueno) y disminuye la oxidación del LDL (colesterol malo). Lo recomendable sería la ingesta de **no más** de un vaso de vino (100-150 ml) en la comida y en la cena.

Azúcar:

Los azúcares forman parte del grupo de macronutrientes de los **Hidratos de Carbono**. Entre las funciones nutricionales de los azúcares, la más importante es la de aportar energía al organismo en el ejercicio de sus actividades vitales. Este aporte de energía alcanza un valor de 4 kcal por gramo.

El azúcar posee otras funciones, como la de ser un conservante natural que impide el desarrollo de bacterias, colorante natural o substrato de fermentación para las levaduras.

Existen varios tipos de azúcares:

Monosacáridos: La **glucosa**, **fructosa** y la **galactosa** pertenecen a este grupo. Son las formas más sencillas de carbohidratos.

Disacáridos: son los carbohidratos formados por dos moléculas de monosacáridos como la **sacarosa** o **azúcar** (glucosa +fructosa), la **lactosa** (galactosa +glucosa) y la **maltosa** (glucosa +glucosa).

Polisacáridos.

Los azúcares están presentes en gran parte de plantas, frutas y verduras. El azúcar (o sacarosa) es un producto de elevada pureza (superior al 99,8%), extraído naturalmente de la caña y/o la remolacha azucarera. A efectos de nutrición y salud no hay diferencias entre los azúcares originalmente presentes en las plantas y el azúcar que es un producto de la extracción natural. Así, la sacarosa presente en la planta o en la fruta y la sacarosa cristalizada presente en el azúcar comercial son analíticamente idénticas, no pudiéndose diferenciar en el que está contenido originalmente en los alimentos de aquel que hubiera podido ser añadido en su procesado.

La organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) recomienda que al menos el 55% de la energía procedente de los alimentos debería obtenerse de una amplia variedad de Hidratos de Carbono (incluido el azúcar). Este organismo, recomienda **un consumo de azúcar equivalente al 10% del total de energía** (Kilocalorías) consumida.

La sustitución de las grasas en la dieta por carbohidratos (simples y complejos) y el aumento de la actividad física ayuda en la pérdida de peso inicial y su mantenimiento en un rango saludable. Los carbohidratos contienen la mitad de calorías que las grasas y un mayor efecto saciante. Numerosas evidencias sugieren que el azúcar puede tener un efecto positivo en los efectos de memorización y aprendizaje.

Como endulzante natural, el azúcar puede facilitar la ingesta de una amplia variedad de alimentos nutricionalmente muy deseables. Esta condición es beneficiosa en personas mayores y en enfermos, que con frecuencia sufren de falta de apetito y malnutrición.

Una ingesta moderada de azúcares es compatible con una dieta adecuada y un aporte suficiente de fibra, vitaminas y minerales. Además, el azúcar o sacarosa se consume generalmente como un ingrediente de alimentos de elevada densidad nutricional, lo cual induce a un enriquecimiento de la alimentación haciéndola, además, más apetecible.

Nueces:

Las nueces pertenecen al grupo de alimentos que se denominan frutos secos (almendras, avellanas, cacahuetes...) y son las más saludables de todo este grupo. Los frutos secos forman parte de una dieta equilibrada y son característicos de la dieta mediterránea.

Las nueces, como muchos otros frutos secos, son muy energéticas (674kcal/100g) y con un elevado contenido en grasa. El perfil de grasa de las nueces es la característica más apreciada de este alimento, ya que contiene gran cantidad de grasa polinsaturada, que es beneficiosa para la salud. La ingesta de una o dos nueces diarias, aportan elementos antioxidantes y como ya se ha dicho es muy importantes en la prevención de enfermedades degenerativas. Dado su alto aporte calórico, su consumo ha de ser moderado, sobre todo en personas con obesidad.

Leche y sus derivados:

Los productos lácteos, son alimentos que el ser humano ha consumido desde hace milenios. Cada civilización ha elegido su tipo de lácteo preferido por razones nutricionales, económicas, de disponibilidad o ambientales.

Existe varios tipos de leches para el consumo:



1. Según el tratamiento térmico:

- a. Leche pasteurizada: consiste en someter a la leche a una temperatura de 71°C durante 16,2 segundos. Su aplicación reduce la presencia de microorganismos presentes en la leche. Este producto precisa mantener la cadena del frío hasta su consumo.
- b. Leche estéril: consiste en someter a la leche a 125°C durante 5 minutos, para conseguir la destrucción de los gérmenes capaces de desarrollarse en la leche.
- c. Leche Ultra Alta Temperatura (UHT): consiste en la aplicación de 135°C durante segundos: de esta manera se consigue una alta calidad nutricional y organoléptica de la leche, y se evita que se deba mantener en frigorífico durante su vida comercial.

2. Según su contenido en agua:

- a. Leche evaporada: se obtiene a partir de la leche entera o desnatada, se aumenta su concentración a costa de disminuir el agua.
- b. Leche condensada: este producto contiene la misma cantidad de grasa y agua, pero se le añade azúcar hasta alcanzar el 40 • 50%.
- c. Leche en polvo: casi toda la leche en polvo que se comercializa es desnatada. Para su consumo es necesario añadirle agua.

3. Según su contenido graso:

- a. Leche entera: no existe alteración en su contenido graso.
- b. Leche semidesnatada: es aquella a la que se le elimina la mitad del contenido graso.
- c. Leche desnatada: es la leche a la que se le ha extraído casi la totalidad de su contenido graso. No contiene vitaminas liposolubles (A, D, E, K).
La leche es la principal fuente de calcio, contiene un 88% de agua y es rica en vitaminas (A, B12, B1) y minerales (Ca, Mg, K). Las proteínas que contiene son de alto valor biológico.

Tipos de derivados lácteos:

1. Yogur:

Se obtiene al añadir a la leche (entera o desnatada) los fermentos (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*) que degradan la lactosa transformándola en ácido láctico. Los beneficios de este producto son muy diversos, como la protección de la microflora en el tracto digestivo o el estímulo del crecimiento.

2. Kéfir:

Es una bebida que procede del Cáucaso. Se prepara dejando macerar en un odre con leche de vaca un trozo de estómago de carnero o de bovino. Al cabo de unas semanas aparece una costra en las paredes del odre. Esa costra forma los granos de kéfir.

3. Queso:

Es uno de los alimentos más antiguos que se conocen y de una extraordinaria variedad de sabores, formas y con **un gran contenido graso, por lo que su consumo ha de moderarse para todos y evitarse por personas obesas.**

4. Mantequilla:

Se obtiene por el batido de la nata de la leche, se le añade sal para potenciar el sabor y que se conserve más tiempo, igualmente con **un gran contenido graso, su consumo ha de evitarse por personas obesas.**

“LA RESPIRACIÓN Y LOS EJERCICIOS SON CIENTO VECES MÁS EFICACES COMO TERAPIA MÉDICA QUE CUALQUIER MEDICAMENTO”

Shen Chia-Shu
Médico de la dinastía Ching



Y UN POCO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Silvia Sánchez Buenosdías

Se considera actividad física, a cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que producen un gasto de energía adicional a la que necesitamos para mantener nuestras funciones vitales (respirar, mantener la circulación sanguínea, etc.), así pues, se puede considerar como actividad física a andar, subir escaleras, jugar al fútbol... etc.

Hoy en día, aunque pudiera parecer lo contrario, el 80% de la población no lleva a cabo la actividad física aconsejada para mantener la salud, según indican las Encuestas Nacionales. Esto se debe principalmente a que las actividades en la sociedad actual están muy mecanizadas y planificadas para realizar el mínimo esfuerzo posible, y nuestro tiempo libre es menor y más inactivo.

Los beneficios que provoca la actividad física en la salud, son muchos y de distinta índole, a nivel físico, reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensiones, cáncer de colon y diabetes, además de ayudar a controlar el sobrepeso y fortalecer los huesos y músculos.

Por otro lado, se relaciona con numerosos beneficios psicosociales: mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, aumenta la autoestima proporcionando bienestar psicológico, y mejora la sociabilidad.

En la infancia y adolescencia, a todos los beneficios citados anteriormente, hay que añadirles la mejor maduración del sistema nervioso, el aumento de las destrezas motoras y la mejora en el rendimiento escolar.

Aunque hay que tener en cuenta que las recomendaciones sobre actividad física varían dependiendo de la edad, situación personal, etc., y por tanto, deben ser adaptadas a las características de cada persona, en general, se recomienda que **una persona adulta y sana, lleve a cabo a diario al menos 30 minutos de actividad física moderada** repartida en periodos de 15- 20 minutos a lo largo del día. Asimismo, **en niños y adolescentes se amplía esta recomendación al menos 1 hora diaria** (continuada o en periodos de 10 minutos). Para facilitar su realización, el mínimo diario puede integrarse en actividades cotidianas tales como caminar rápido al trabajo, pasear, subir por las escaleras en vez de usar el ascensor, etc. Si conseguimos incluir todos estos hábitos sencillos en nuestra forma de vida, nos será mucho más sencillo...

ACTIVARNOS y GANAR EN SALUD

IV. SEGUNDA PARTE: LAS RECETAS DE LOS VECINOS

Verduras, Hortalizas y Patatas



Berenjenas al Horno Gratinadas

RECETA DE: *Maria Soto Sánchez*



Comensales: 4



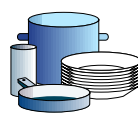
Coste: 6,70 €



Tiempo: 1 h.



Kcalorias por comensal: 909



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 4 Berenjenas
- Sal
- 2 Huevos para rebozar
- 200 g de harina
- 1 Brik de tomate frito
- 50 g de Queso rallado
- Aceite

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se cortan las berenjenas en rodajas y se les echa sal, para que no se oxiden. Se pasan por harina y huevo. Se fríen en abundante aceite, escurriéndolas al sacarlas en papel de cocina absorbente.

En una bandeja para horno se colocan las berenjenas y se añade tomate encima, haciendo capas de berenjena y tomate frito. La última capa será de tomate y se le añade queso rallado. Se mete al horno para gratinar y así finalizar el plato.



Puerros con Bechamel



RECETA DE: *Anónimo*



Comensales: 4



Coste: 9,50 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 800



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

INGREDIENTES:

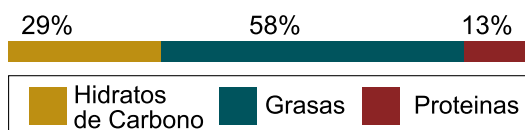
- 1 1/2 – 2 kg de puerros
- Agua
- Sal
- 3 Cucharadas colmadas de harina
- Queso para rallar
- 1L de leche
- Media cebolla
- 150 g de margarina
- Aceite y nuez moscada

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se cuecen los puerros en un poco de agua con un poco de sal, cuando están cocidos se reservan en una fuente de horno y el caldo de cocerlos también se reserva.

En una cacerola se pone una tacita (de las de café) de aceite en el que pocharemos media cebolla, cuando esté transparente se le añade tres cucharas colmadas de harina, se deja freír esa harina y se le añade el caldo de los puerros y la leche. Se va moviendo para deshacer los grumos hasta conseguir una bechamel cremosa. A esta bechamel se le añade la margarina y un poco de nuez moscada, se deja cocer a fuego lento, sin dejar de mover para que no se pegue y la harina se cueza.

Una vez terminada la bechamel se añaden los puerros previamente hervidos y troceados, se le da un hervor y se pasa a una fuente de horno, espolvoreando el queso rallado.



Ensalada de Pasta y Vegetales con Queso Roquefort

RECETA DE: *Maribel González Pérez*



Comensales: 4



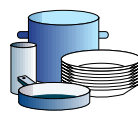
Coste: 4 €



Tiempo: 20-30 m.



Kcalorias por comensal: 580



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓* | |
| Obesos | ✓* | |

* Sin queso

INGREDIENTES:

- 500 g de espirales de vegetales (pasta)
- 1 Bote pequeño de maíz
- 3 Hojas de lechuga
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Lata de atún en escabeche
- 100 g de trocitos de queso Roquefort (en daditos)

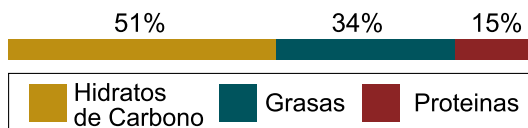
PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se pica la lechuga en juliana. La zanahoria la rallamos y cortamos el queso en dados.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pone a hervir la pasta (en 8-10 minutos estará hecha), añadiendo al agua de cocer sal, laurel y un chorrito de aceite. Cuando esté cocida se refresca y se mezcla con la lechuga, la zanahoria, el maíz, el atún y los dados de roquefort. Se sazona.

Producto estrella: Para hacer la pasta fresca se utiliza 1/2 Kg de harina, 3 huevos y un poco de agua, se realiza un volcán y se amasa todo, debe quedar dura, después se pasa por un corta pastas y se cuece 1- 1/2 minuto. Nos quedará una receta más artesanal y sabrosa.





RECETA DE: *Anónimo*



Comensales: 4



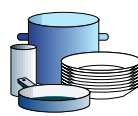
Coste: 4 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 418



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- Patatas (2 por persona)
- 4-5 Zanahorias
- 1 kg de puerros
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 Huevo por persona
- 1 Cebolla
- Se puede usar harina si se necesita espesar

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se pelan las patatas, la cebolla y las zanahorias y se limpian; hacemos lo mismo con los puerros quedándonos con la parte blanca y quitándole la primera piel porque puede tener tierra.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

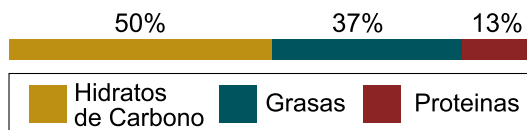
Se ponen a cocer las patatas, los puerros, las zanahorias y la cebolla con sal y un buen chorro de aceite de oliva.

Los huevos se cuecen aparte (8 minutos).

La zanahoria, las patatas, los puerros y la cebolla estarán cocidos cuando se compruebe que pinchándolos con un cuchillo, éste se clava sin esfuerzo. Cuando esté todo cocido, se trocean en trozos vistosos, acompañándolo del huevo cortado por la mitad. Se puede echar un chorrito de vinagre, según el gusto.

Sugerencia: podría hacerse este plato rehogando antes un poco la patata, el puerro, la cebolla y la zanahoria y después se cubre con agua para cocer.

Producto estrella: Cuando las patatas son poco harinosas puede espesarse el caldo de la purrusalda añadiendo un poco de harina (media cucharada de café) a las patatas y las reogamos de la manera anterior o dando un hervor fuerte cuando ya están cocidas



Ensalada Pipiolín

RECETA DE: *Nadia Rodríguez*



Comensales: 4



Coste: 1,3 €



Tiempo: 10 m.



Kcalorías por comensal: 127



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 2 Manzanas
- 1 Cebolla
- Hierbabuena, sal, aceite y vinagre

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

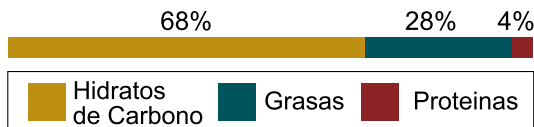
Pelar las manzanas y cortarlas en dados. Se les echa zumo de limón para que no se oxiden.

Pelar la cebolla y cortarla en juliana.

Picar la hierbabuena.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se hace una vinagreta con una parte de aceite y tres de vinagre. Mezclar las manzanas con las cebollas y añadir la vinagreta y la hierbabuena. Sazonar al gusto.



Gaspacho



RECETA DE: *Elena Terrones Prado*

ORIGEN: *Cáceres*



Comensales: 4



Coste: 7,80 €



Tiempo: 20 m.



Kcalorias por comensal: 209



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ * | |

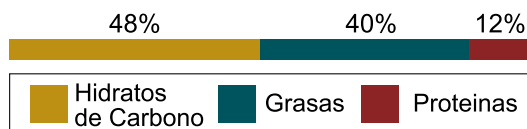
* Poca sal * Poco pan * Poca aceite

INGREDIENTES:

- 6 Tomates
- 2 Pimientos morrones
- 1 Pepino
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- Albahaca
- Cominos
- Un poco de pimentón
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal
- Vinagre
- Unos trozos de pan

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se bate el tomate, los pimientos morrones, un trozo del pimiento verde, el pepino, la cebolla, 2 dientes de ajo, albahaca, cominos y un poco de pimentón. Se añade aceite, sal, vinagre y unos trozos de pan. Cuando esté batido se cuela todo por un tamiz.



Gaspacho al Aroma de Fresas

RECETA DE: *Jesús Sánchez Acena*



Comensales: 4



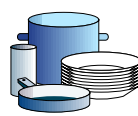
Coste: 8 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorías por comensal: 490



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Poco aceite

INGREDIENTES:

- 1,5 kg de tomates de rama
- 1 Pepino
- 1 Diente de ajo
- 1/2 Cebolla
- 1 Rebanada de pan de molde
- 1/2 kg de fresas
- Sal
- 100 ml de aceite oliva
- 100 ml de vinagre jerez
- Zumo de 1/2 limón

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se pela el pepino y se quitan las pepitas.

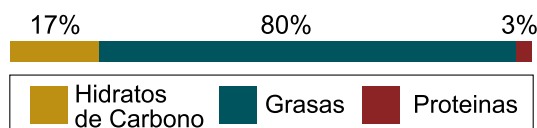
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Poner en remojo el pan con un poco de agua. Pelar y trocear el resto de ingredientes.

Triturar con la batidora hasta reducir a una crema fina.

Añadir agua hasta conseguir el punto deseado, sin que quede demasiado líquido ni espeso.

Pasar la crema por un colador chino (opcional).



Ensalada Americana



RECETA DE: *Anónimo*



Comensales: 4



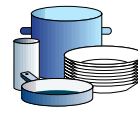
Coste: 1,80 €



Tiempo: 20 m.



Kcalorias por comensal: 498



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Sin mayonesa y pocas nueces

INGREDIENTES:

- 1 Pechuga de pollo
- 2 Manzanas reineta
- 1 Lata de piña de 250 g
- 1 Lata de palitos de cangrejo 6 uds.
- Pimienta
- 200 g de nueces
- Mayonesa
- 1 Lechuga

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Cocer la pechuga de pollo durante 30 min. con una pizca de sal a fuego medio.

Trocearla una vez cocida.

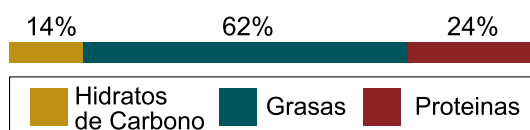
Cortar los aros de piña en ocho trozos.

Cortar los palitos de cangrejo en trozos pequeños.

Cortar la lechuga en trozos irregulares.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes menos la lechuga y la mayonesa. Guardar en la nevera y añadir la lechuga y la mayonesa justo antes de presentarlo, mezclándolo todo bien.



Ensalada de Remolacha con Atún en su Jugo

RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: 4



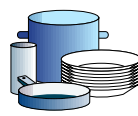
Coste: 1.95 €



Tiempo: 20 m.



Kcalorias por comensal: 155



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Sin mayonesa

INGREDIENTES:

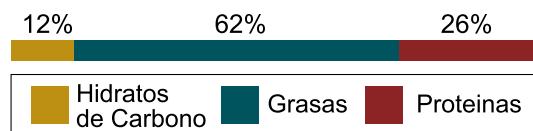
- 4 Remolachas cocidas
- 300 g de atún natural en lata (sin aceite)
- 1 Cebolleta
- 3 o 4 Cucharadas de mayonesa (Light)
- Perejil o eneldo

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Cocer las remolachas hasta que estén blandas.
Pelar y picar finamente las cebolletas.
Desmigar el atún.
Picar el perejil o el eneldo.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Cortar las remolachas finas, agregar la cebolleta y el atún previamente desmenuzado.
Mezclar todo con la mayonesa y dejar en la nevera al menos 15 minutos antes de servir. Espolvorear con perejil o eneldo.



Salmorejo



RECETA DE: *Antonia Gomar Aguayo*

ORIGEN: *Córdoba*



Comensales: 4



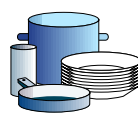
Coste: 4,2 €



Tiempo: 10 m.



Kcalorias por comensal: 270



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ * | |

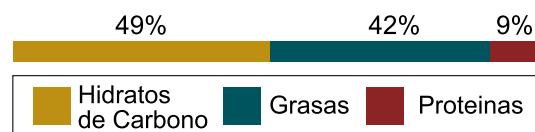
INGREDIENTES:

- 4 Tomates muy maduros
- 1 Ajo pequeño machacado
- Vinagre
- Aceite
- Sal
- Pan duro

* Poca sal * Poca pan * Poca aceite

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se mete pan duro del día anterior en agua, se escurre y se mezcla con 4 tomates muy maduros y un ajo pequeño machacado, se le da vueltas con brazo del mortero y se añade vinagre y aceite.



Verduras al Horno

RECETA DE: *Sebastián Gozalo León*

ORIGEN: *Madrid*



Comensales: 4



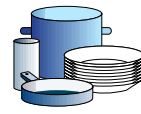
Coste: 4,5 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorias por comensal: 98



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ * | |

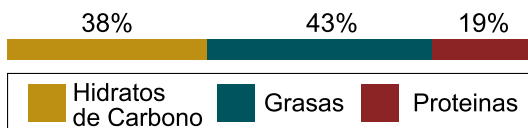
* Poca sal * Poco aceite

INGREDIENTES:

- 2 Berenjenas
- 2 Calabacines
- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- Un chorreón de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Un poco de orégano

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se coge una fuente de cristal, se corta todo en rodajas y se pone una capa de berenjenas, otra de calabacín y así sucesivamente acabando en la parte de arriba cubriendo con rodajas de tomate y la cebolla. Se mete en el horno a unos 180° y se va mirando de vez en cuando y dando vueltas despacio y con cuidado para que se vaya haciendo por todos los sitios, cambiando lo de arriba abajo y lo de abajo arriba, aproximadamente durante una hora y media, cuando la verdura tenga un color como si estuviera todo frito. Se puede añadir orégano o algún otro condimento según el gusto de cada uno.



Pastel de Verduras



RECETA DE: *Almudena Oliva*



Comensales: **4**



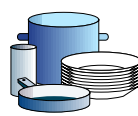
Coste: **9,75 €**



Tiempo: **1 h.**



Kcalorias por comensal: **655**



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Rehogar en 40 gr. de mantequilla dos de las cebollas picadas y los champiñones bien limpios y troceados. Añadir la sal, la pimienta y el jerez y mezclar todo con dos huevos y cuatro cucharadas de pan rallado.

Aparte, se rehoga las otras dos cebollas hasta que se pongan transparentes y se añaden las espinacas, (dejar que se descongelen antes de darles un hervor corto y escurrirlas). Mezclar las espinacas con la mitad de la nata, dos huevos, el pan rallado restante y el queso rallado, y sazonar con sal y pimienta.

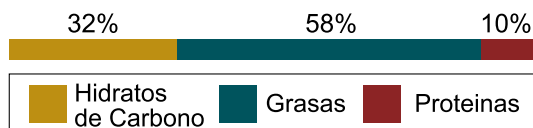
Cocer las zanahorias en agua con sal durante unos 20 minutos, escurrirlas y pasarlas por la batidora.

Dorar la harina en una sartén con un poco de mantequilla, añadir la nata restante, dar un hervor y mezclar con el puré de zanahorias, dos huevos, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.

Untar con margarina un molde alargado y repartir en capas las tres variedades de verduras; cubre el molde y deja cocer 45 minutos al horno a 190° C. al baño maría. Dejar enfriar en el mismo molde.

INGREDIENTES:

- 4 Cebollas
- 500 g de champiñones
- 100 g de mantequilla
- 2 Cucharadas de jerez
- 7 Cucharadas de pan rallado
- 3 Cucharadas de queso rallado
- 6 Huevos
- 1 Paquete de espinacas congeladas de 600 g
- 700 g de zanahoria
- 30 g de harina
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 1 Paquete de nata líquida



Pencas de Acelgas con Jamón

RECETA DE: *Dolores Rios*



Comensales: 4



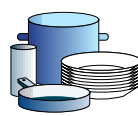
Coste: 5,80 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorias por comensal: 157



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

INGREDIENTES:

- Pencas de acelgas
- Harina
- Jamón serrano
- Tomate frito casero

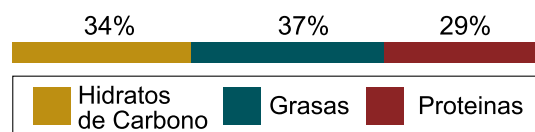
PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Con las hojas de las acelgas, patatas y aceite se prepara una crema para otra ocasión.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Limpiar las acelgas, quitar las hebras de las pencas y trocearlas. Cocerlas con sal, escurrirlas y rebozarlas poniendo una loncha de jamón serrano entre dos trozos.

Se presenta con una base de tomate frito casero.



Sopa de Verduras



RECETA DE: *Esperanza Cuadrado*



Comensales: 4



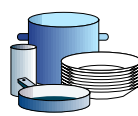
Coste: 3,40 €



Tiempo: 1 h. 20 m.



Kcalorias por comensal: 155



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

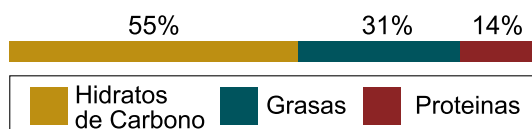
- Repollo
- 1/4 de acelgas
- 2 Zanahorias
- 2 Puerros
- 1 Rama de apio
- 1 Cebolla
- 3 Tomates
- 1 Pechuga de pollo
- 1 Hueso de lacón
- Aceite

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se trocea todo muy menudito.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pone a fuego medio el hueso de lacón y la pechuga de pollo. Cuando hierva se le añade una cucharada de aceite y los ingredientes que faltan. Se tapa y se deja cocer una hora a fuego medio.



Crema de Coliflor y Almendra

RECETA DE: *M^a José Juárez Parralejo*



Comensales: 4



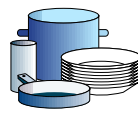
Coste: 5,10 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 242



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Sin almendras

INGREDIENTES:

- 1 L de agua
- 1 Coliflor
- 1 Cebolla
- 100 g de almendras picadas
- 2 Ramas de apio
- 2 Cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta y nuez moscada

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Hervir la coliflor en 1 litro de agua con sal durante 15 minutos aproximadamente.

Ecurrir y reservar el caldo.

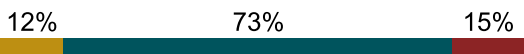
Freír la cebolla, el apio finamente picado y las almendras hasta que se doren.

Añadir el caldo de la coliflor y dejar hervir diez minutos junto con la coliflor entera.

Trituramos la sopa con la batidora hasta que quede homogénea.

Condimentamos con sal, pimienta y nuez.

Se puede tomar fría o caliente, si se toma fría se añadirá un poco de crema de leche para suavizarla.



Hidratos de Carbono Grasas Proteinas



Patatas a la Importancia 1



RECETA DE: *María Millán García*



Comensales: 4



Coste: 10,40 €



Tiempo: 35 m.



Kcalorias por comensal: 686



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal * Con moderación

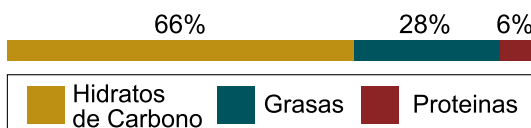
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Freír cebolla, pimientos, tomate, echar un machacado de ajo, perejil, el azafrán, las hojas de laurel y un poco de agua, se deja cocer un ratito.

Se cortan las patatas algo más gruesas que si fueran para tortilla y se rebozan en harina y huevo, se fríen y se les retira bien todo el aceite. Se echan al caldo y se ponen a cocer.

INGREDIENTES:

- 1 Cebolla en dados pequeños
- 2 Tomates pelados y cortados
- Harina y huevo para rebozar
- 2 Pimientos rojos y/o verdes cortados
- Ajo y perejil
- Azafrán en rama.
- 1 Hoja de laurel
- 1 kg de patatas
- Aceite



Patatas a la Importancia 2

RECETA DE: *Mercedes Ramiro de la Fuente*



Comensales: 4



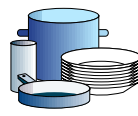
Coste: 6,80 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 638



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal * Con moderación

INGREDIENTES:

- 1 kg de patatas
- 1-2 Huevos para rebozar
- Aceite
- Harina
- Ajo
- Perejil
- Pimienta
- Agua

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se cortan las patatas (medianas) en rodajas de 1 cm. aproximadamente.

Se rebozan en harina y huevos, se fríe en aceite no muy caliente.

Se colocan en una cazuela no superando las tres capas de patatas.

Con el aceite que sobró de la fritura se agrega un machado de ajo y perejil, harina y la pimienta junto con el agua en cantidad suficiente para cubrir las patatas.

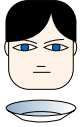
Cocer todo junto a fuego suave para que no se pegue hasta que las patatas estén tiernas.



Crema de Calabacín



RECETA DE: *Cristina García García*



Comensales: 4



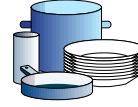
Coste: 2,40 €



Tiempo: 25 m.



Kcalorías por comensal: 73



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

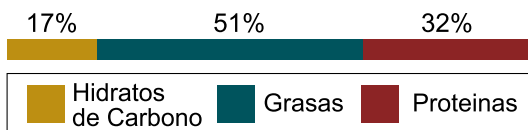
INGREDIENTES:

- 3-4 Calabacines
- 4 Quesitos
- Agua

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Trocear el calabacín sin pelar y cocerlo con muy poquita agua.

Una vez cocido batir junto con los quesitos.



Asado de Verduras

RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: 4



Coste: 2 €



Tiempo: 1 h.



Kcalorias por
comensal: 36



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 1 Berenjena
- 1 Calabacín
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cebolla
- Sal gorda

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Lavar y cortar la verdura en lonchas de 1 cm de grosor, excepto el pimiento rojo.

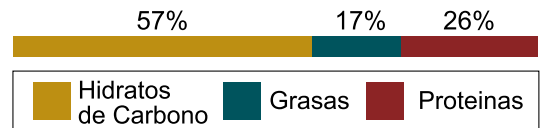
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Las rodajas de berenjena se ponen todas juntas en papel de aluminio, se le añade unas gotas de agua y sal gorda, se cierra como un paquete con la seguridad de que no haya ningún hueco libre. Se hace lo mismo con las cebollas y el calabacín.

Cuando están los paquetes, se hornearán a 160° durante 30 minutos, se sacan y se comprueba si están en el punto (es importante ir mirando la cebolla porque puede tardar un poco menos).

El pimiento rojo se mete entero y lo dejaremos unos 45-50 minutos tapado con papel de aluminio y rociado previamente con aceite. Cuando está en el punto lo sacaremos y lo pelaremos, para posteriormente cortarlo en tiras gruesas.

El plato se presenta con todas las verduras combinando los colores.



Verde Rehogado



RECETA DE: *Rocío Tijerin Pascual*



Comensales: 4



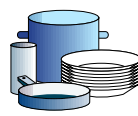
Coste: 6,10 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por comensal: 196



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal * Sin vino

INGREDIENTES:

- 800 g de judías verdes
- 2 Patatas
- 2 Zanahorias
- 1 Pimiento
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 Vaso de vino blanco
- Sal

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Cocer las patatas, zanahorias, judías verdes y escurrir. Pochar en una sartén la cebolla, el ajo, el pimiento y cuando esté, añadir la verdura cocida y dar unas vueltas a todo. Añadirle vino y dejar cocer hasta que el vino se haya evaporado. Rectificar de sal y servir.



Crema de Tomate con Espinacas

RECETA DE: *M^a Antonia Hernández Camons*



Comensales: 4



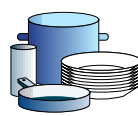
Coste: 9,60 €



Tiempo: 35 m.



Kcalorias por comensal: 200



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal * Poco azucar

INGREDIENTES:

- 750 g de tomates pelados y sin pepitas
- 1/2 kg de espinacas
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 L de caldo
- 1 Huevo
- 1 Taza de harina, aceite de oliva, azúcar, sal y pimienta

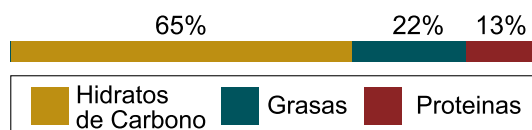
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Limpiar bien las espinacas y cocer unos tres minutos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Escurrirlas y formar bolitas, pasarlas por harina y huevo y freírlas.

Se pica la cebolla y los dientes de ajo, y se ponen a rehogar en una cazuela con aceite. Añadir los tomates, una pizca de sal, pimienta y azúcar.

Rehogarlos unos minutos, verter encima el caldo y dejar cocer 20-30 minutos a fuego lento.

Triturar con la batidora eléctrica, rectificar de sal y servir la crema con las bolitas de espinacas.



Lasaña de Verduras



RECETA DE: *Alberto Sacristán Rubio*



Comensales: 4



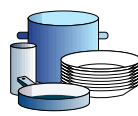
Coste: 8,70 €



Tiempo: 45 m.



Kcalorias por comensal: 669



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Para la salsa bechamel: Se echa en una sartén un poco de aceite, y se fríen una o dos cucharadas de harina (depende de la cantidad de bechamel que se quiera hacer se echa más o menos harina) y una vez rehogada la harina se va agregando poco a poco la leche y un poquito de sal, dando vueltas para que no se hagan grumos. (se puede pochar un poquito de cebolla cuando se rehoga la harina, o también echar un poco de pimienta una vez hecha la bechamel, eso a gusto de cada cual y dependiendo para que vas a utilizar la bechamel).

El tomate, la berenjena y el calabacín se cortan en rodajas, se sazonan y se riegan con un poquito de aceite, se ponen en el horno hasta que estén hechas. Las espinacas bien troceadas se cuecen, se escurren y se añaden a la salsa bechamel, reservando un poco de bechamel para cubrir al final. En una fuente para horno se dispone una base de las lonchas de pasta, seguidamente una fila de cada verdura (tomate, berenjenas, calabacín). Nuevamente

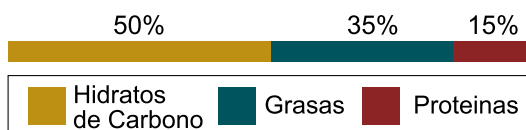
INGREDIENTES:

- Berenjenas
- Calabacín
- Espinacas
- Láminas de pasta para lasaña
- Queso parmesano rallado
- Tomates maduros

INGREDIENTES PARA LA BECHAMEL:

- Harina, leche (en los intolerantes a la lactosa se puede suplir por la leche de soja) nuez moscada, sal
- 3 Cucharadas de aceite de oliva

se pone otra capa de pasta para lasaña y después la bechamel con las espinacas. Estas capas se pueden repetir a gusto de cada uno y según la profundidad de la fuente. La última capa será de pasta, se añade la bechamel que se ha dejado para cubrir (sin las espinacas) y queso rallado por encima y se gratina en el horno hasta que se dore el queso.



Espárragos Verdes Asados con Salsa de Cebollinos

RECETA DE: *M^a Antonia Hernández Camons*



Comensales: 4



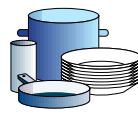
Coste: 5,70 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorías por comensal: 82



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES SALSA DE CEBOLLINOS:

- 1 Cebolla pequeña
- 1 Limón
- Unos tallos de cebollinos
- Perejil
- 1 Yogurt natural

INGREDIENTES:

- 1 kg de espárragos
- Aceite de oliva

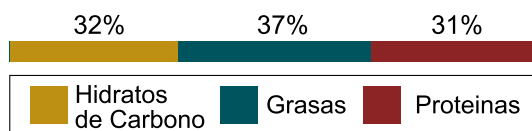
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Cortar las partes más duras y astillosas de los espárragos, rociarlos con un poco de aceite de oliva y asarlos al horno.

Servirlos bien calientes, acompañados con la salsa de cebollino.

Salsa de cebollino:

Pelar una cebolla y mezclarla en un recipiente con el zumo del limón, el cebollino, el perejil picado, el yogurt y 5 cucharadas de aceite de oliva. Triturar con la batidora eléctrica y rociar la salsa sobre los espárragos.



Sopa de Arveja con Guineo Verde



RECETA DE: *Luz Nieto*



Comensales: 4



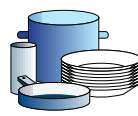
Coste: 6 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorias por comensal: 775



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

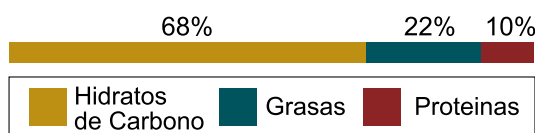
INGREDIENTES:

- Cilantro.
- 2 kg de guineo verde (especie de plátano verde)
- 1/2 kg de arveja (guisantes secos)
- 6 Aguacates
- 6 Quesitos

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Poner en remojo la arveja la noche anterior. Cocer la arveja en la olla Express durante 10 minutos. Hacer un refrito con pimiento, cebolla, ajo y pimentón dulce. Hervir 5 litros de agua y añadir el guineo cortado en cuadritos pequeños. Dejar un rato y añadir la arveja y el queso y dejar cocer hasta que el queso se deshaga, removiéndolo continuamente.

Añadir el cilantro picadito muy fino. El aguacate se presenta partido por la mitad y se sirve como acompañante.



RECETA DE: *María Millán García*



Comensales: 4



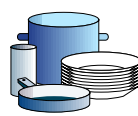
Coste: 3,50 €



Tiempo: 20-30 m.



Kcalorias por comensal: 253



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 100 g de morcilla para callos
- 1 kg de tomate natural
- 1 Cebolla
- 3 Ajos
- Pimentón picante una cucharadita
- 700 g de patatas

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Picamos la cebolla junto con el ajo en trozos pequeños. Las patatas se cortan en cachelos (trozos grandes que al cortarlas tienen que chascarse para que suelten el almidón que posee la patata).

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se cuece la morcilla y se guarda el agua de cocer. Se fríen la cebolla, el ajo, un poco de pimentón y el tomate. Se añaden un poco del caldo de las morcillas y un trozo de éstas.

Las patatas se tienen que freír a temperatura muy baja, pochándolas lentamente. Cuando estén blandas se sube mucho el fuego hasta que queden doradas.

Las patatas se pueden cocer en vez de freír.

En un plato se disponen las patatas y se añade el tomate por encima.

El rehogado del tomate con el caldo de haber cocido la morcilla le dará un gran sabor al plato.



Patatas con Bacalao y Habas



RECETA DE: *Dolores López Palazón*



Comensales: 4



Coste: 2,55 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por comensal: 207



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

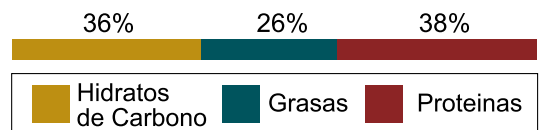
INGREDIENTES:

- 4 Rodajas de bacalao
- 1 Tomate
- 1/2 Pimiento verde
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 150 g de habas
- Pimentón
- 600 g de patatas
- Agua y perejil

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

- Desalar el bacalao y cortar en trozos cuadrados pequeños.
- Pelar las patatas y cortarlas en trozos irregulares no muy grandes.
- Picar el tomate en trozos muy pequeños.
- Pelar la cebolla y el ajo y picarlos finamente.
- Cortar el pimiento verde en juliana muy fina.
- Sacar las habas y cocerlas 10 min. a fuego medio.
- Picar el perejil.

En una cazuela se echan las patatas en trozos y se añade el sofrito anterior y agua para que lo cubra. Cuando empiece a hervir se echan los trozos de bacalao. Se añade al final de la cocción el ajo y el perejil machacados en el mortero.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

- Se pone a freír la cebolla con el ajo a fuego flojo.
- Cuando la cebolla está pochada se le añade el tomate y el pimiento verde, las habas y una pizca de pimentón dejándolo 10 min. más.



Pastas, Cereales y Arroz



Arroz Blanco con Trufos Secos y Verdura



RECETA DE: *José Luis Barroso*



Comensales: 4



Coste: 9,3 €



Tiempo: 45 m.



Kcalorias por comensal: 405



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ ** | |

* Poca sal * Sin pasas * Sin piñones

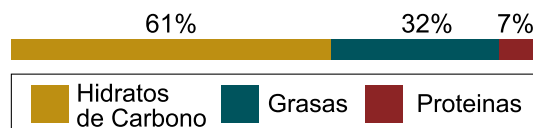
INGREDIENTES:

- 100 g de calabacín
- 50 g de cebolla
- 50 g de pimiento rojo y 50 g de pimiento verde
- 50 g de zanahoria
- 50 g de pasas
- 50 g de piñones
- 280 g de arroz
- 1 L de caldo de pollo
- 30 g de aceite, sal y laurel

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pican las verduras en cuadraditos pequeños y se ponen a rehogar suavemente durante 10 minutos con el laurel. Se agrega el arroz, se rehoga y se añade el caldo.

Cocer 5 minutos a fuego fuerte removiendo de vez en cuando. Agregar sal al gusto, las pasas y piñones, e introducir en el horno 20 minutos (precalentado a 180°).



Arroz con Verdura 1

RECETA DE: *Antonia Gomar Aguayo*

ORIGEN: *Córdoba*



Comensales: 4



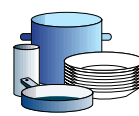
Coste: 11,10 €



Tiempo: 45 m.



Kcalorias por comensal: 815



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de arroz
- 1/4 Judías verdes
- 1/4 kg de guisantes
- 1/2 kg de alcachofas.
- 2 Manojos de ajos tiernos
- 3-4 Dientes de ajos duros
- 100 g de atún en aceite de oliva virgen
- 2 Patatas
- 1 Berenjena
- 2 Tomates gordos
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cucharada de pimentón
- 1 Limón
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Lavar, pelar y cortar en tiras el pimiento.

Pelar las patatas a rodajas gruesas (dejar en remojo).

Cortar las berenjenas a media luna (mantener en agua y sal hasta su utilización).

Trocear en láminas los ajos duros y cortar los ajos tiernos.

Pelar y cortar las alcachofas en cascots (mantener en agua y vinagre).

Partir las judías verdes en trozos.

Desgranar los guisantes.

Raspar el tomate.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Hacer un sofrito, en una sartén con bastante aceite freír en el orden siguiente: patatas, pimientos, ajos, dar 2-3 vueltas y añadir la verdura de una en una, excepto el tomate.

Rehogar durante 15 minutos, hacer un espacio en el centro donde echaremos el tomate. Añadir el pimentón, azafrán y el agua. Dejar hervir unos 10 minutos, incorporar el arroz, dejar hervir 15 minutos más, agregar el atún. Escurrir un limón, apartar y dejar enfriar para servir.

67%

20%

13%



Arroz con Verdura 2



RECETA DE: *Isidoro Aparicio*



Comensales: 4



Coste: 5,50 €



Tiempo: 40-50 m.



Kcalorias por comensal: 853



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Consejo: para mojar el arroz es mejor hacer un caldo con el verde de los puerros, zanahoria y apio. Cocer aproximadamente ½ hora.

Se limpian y cortan en trocitos pequeños los pimientos, alcachofas, calabacín, zanahoria, cebolla y el tomate.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se rehogan los pimientos en una sartén, a continuación añadimos las alcachofas, después el calabacín y la zanahoria. Según se doren las verduras se reservan en otra sartén.

Se pone a pochar media cebolla y cuando este transparente se le añade los guisantes y el champiñón, se le da una vuelta y se le añade el tomate crudo picadito. Se le da unas vueltas y se le añaden todas las verduras. Se añade 4 o 5 cucharadas de tomate frito y unas hebras de azafrán y que se rehogue todo junto.

Se le añade el arroz y se sigue rehogando todo junto dando unas vueltas, para posteriormente añadir el agua

INGREDIENTES:

- 1/2 Vaso de los de agua de aceite de oliva
- 1/2 kg de alcachofas
- 1 Calabacín pequeño
- 3 Zanahorias
- 1 Pimiento verde y otro rojo que sean grandes
- 1/4 de guisantes congelados
- 1/4 de champiñón
- Espárragos trigueros
- Pimienta en grano 4 semillas
- 2 Clavos
- Ajo, perejil y cebolla
- 1 Cucharadita de pimentón
- 1/2 kg de tomate frito casero
- 1 Tomate crudo grande
- Un poquito de tomillo
- 6 Tazas de arroz
- Azafrán

(siempre será el doble de agua que de arroz). Mientras en un mortero se machan dos ajos, perejil, pimienta, clavo y con un poquito de agua se le añade al arroz. También se le añade una pizca de tomillo y sal dejando en el fuego hasta que se consuma el agua y el arroz este en su punto.



Paella Vegetal

RECETA DE: *Felisa Solís Jará*



Comensales: 4



Coste: 6,10 €



Tiempo: 35 m.



Kcalorias por comensal: 335



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

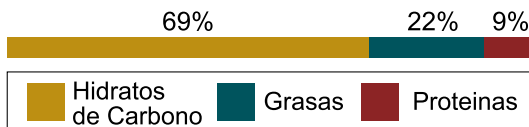
INGREDIENTES:

- 120 g de arroz
- 40 g de tomate
- 40 g de coliflor
- 40 g guisantes congelados
- 40 g de judías verdes
- 40 g champiñones
- 40 g de pimientos verdes
- 20 g de cebollas
- 1 Diente de ajo
- 30 g de aceite

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pica el tomate, la cebolla y los pimientos finos, se cuece la coliflor y se corta en trozos pequeños, se descongelan los guisantes, se cuecen las judías verdes y se cortan en trocitos, se limpian los champiñones con un trapo en seco y se cortan en juliana.

Una vez cortado todo se añade aceite a una paella, se sofríe el diente de ajo con toda la verdura y se sazona. Una vez realizado el sofrito se añade el arroz que hemos cocido anteriormente.

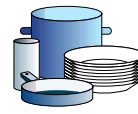


Migas Extremeñas



RECETA DE: *Justa Martín Rentero*

ORIGEN: *Extremadura*



Comensales: **4** Coste: **3.70 €** Tiempo: **30-40 m.** Kcalorías por comensal: **451**

Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

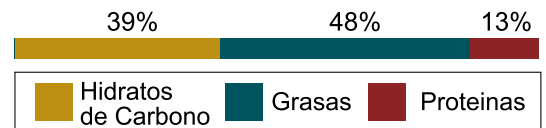
INGREDIENTES:

- 1 Barra de pan
- 1 Cucharada de pimentón dulce
- 6 Dientes de ajo
- Un chorro de aceite de oliva virgen
- 2 Pimientos
- Panceta 100 g
- 100-125 g chorizo o sardinas fritas

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

El pan se corta en trozos pequeños y se guarda para preparar las migas al día siguiente. Se salpica con un poco de agua y se guarda en un paño con cierta humedad.

Los ajos se cortan laminados. La panceta o el chorizo igualmente se trocean.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

En una cazuela o sartén se fríen los ajos hasta que se doren, inmediatamente se añade el pimentón dulce y a continuación el pan. Es conveniente que no dejemos remover el pan en la cazuela, durante aproximadamente unos 30-40 minutos. Se puede acompañar de panceta, chorizo, sardinas o pimientos, que una vez fritos en otra sartén se añaden a las migas.



Legumbres



Carillas con Arroz



RECETA DE: *Isidoro Aparicio*

ORIGEN: *Castilla y Extremadura*



Comensales: 4



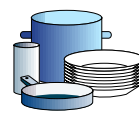
Coste: 3 €



Tiempo: 2 h.



Kcalorias por comensal: 447



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Poco aceite

INGREDIENTES:

- 1 Taza de desayuno de carilla
- 1/2 Taza de café de arroz
- 1 Cebolla grande
- Sal, ajo, perejil, azafrán, pimentón y una hoja de laurel
- 1 Taza de café de aceite virgen extra

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

La carilla es una especie de judía color crema que en el centro tiene una manchita negra que parece una careta. Son de piel muy fina y de sabor muy rico. No necesitan remojo.

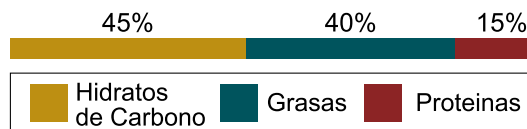
La recogida de esta legumbre suele ser a partir de noviembre. Esta receta se utiliza mucho en Extremadura y en Castilla.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Las carillas se ponen a cocer con agua abundante y una hoja de laurel.

En una sartén se fríe la cebolla entera partida en trocitos. Cuando está doradita se retira la sartén del fuego y se echa una cucharadita (de moka) de pimentón. Todo esto se vuelca en las carillas que

han de continuar cociendo durante 2 horas. Cuando falte 1/2 hora para terminar de cocer las carillas, se les añade una majada de ajo, perejil, azafrán y un poco más tarde cuando falten 20 minutos el arroz. Aunque queden caldosas, el caldo ha de resultar espeso.



RECETA DE: *Alejandra Aranda Torres*

ORIGEN: *Toledo*



Comensales: 8



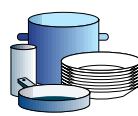
Coste: 10,50 €



Tiempo: 3 h.



Kcalorias por comensal: 1172



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 1 kg de morcillo
- 4 Muslos de gallina
- 2 Huesos de espinazo
- Trozo de tocino
- Punta de jamón 300 g
- Garbanzos 500 g
- 1 Patata

* Sin huesos de espinazo, ni tocino salado, ni punta de jamón

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

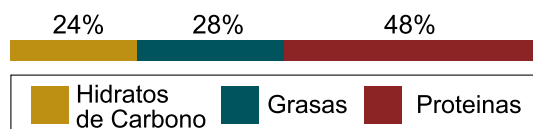
El día anterior se colocan los garbanzos en una fuente con agua caliente y se dejan reposar durante la noche.

(Al día siguiente con las sobras, se puede hacer "Ropa Vieja" desmenuzando y rehogando todo con aceite de oliva, 1 cebolla y 1 pimiento verde, y si sobra mucha carne, bien desmenuzada quedan riquísimas las croquetas).

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

En una marmita se pone a cocer el morcillo, los muslos de gallina, los huesos, el tocino y el jamón y se va espumando el caldo.

A media cocción se le agregan los garbanzos y la patata, se dejan los garbanzos hasta que estén tiernos, se retira del fuego, se deja enfriar el caldo y se desgrasa. No se le agrega sal.



Pote Gallego



RECETA DE: *Choni Palou*

ORIGEN: *Galicia*



Comensales: 4



Coste: 7,60 €



Tiempo: 3 h.



Kcalorias por comensal: 596



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

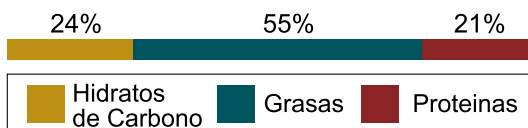
- 200 g de alubias blancas
- 125 g de tocino
- 125 g de jamón
- 600 g de patatas
- 200 g de grelos
- 125 g de chorizo

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Dejar en remojo las alubias la noche anterior. Hervirlas cubriéndolas de agua con los huesos, el tocino y el jamón. Cuando entren en ebullición se vierten en un colador y se enjuagan. Se vuelven a poner a cocer a fuego medio y cuando las alubias comienzan a estar tiernas se añade la mitad de las patatas.

Limpiar, picar y escaldar los grelos para eliminar su amargor, añadir al guiso, salpimentar y seguir la cocción. Pelar, trocear y añadir el resto de las patatas unos quince minutos antes de terminar la cocción e incorporar el chorizo en rodajas.

Rectificar de sal si es preciso y servir.



Potaje de Acelgas con Matahambres

RECETA DE: *Dolores López Palazón*



Comensales: 4



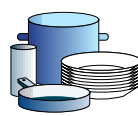
Coste: 8,30 €



Tiempo: 3 h.



Kcalorias por comensal: 773



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

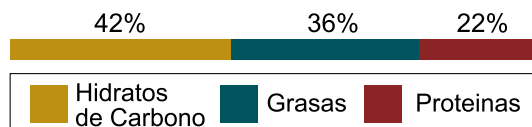
INGREDIENTES:

- 200 g de atún en conserva
- 4 Huevos duros
- Pan rallado
- Piñones
- Hierbabuena
- 100 g de acelgas
- 300 g de garbanzos
- 4 Patatas
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 1/2 Cucharada de pimentón

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Matahambres: 4 latas de atún en aceite, 4 huevos, pan rallado y piñones, hasta que se forme como una masa, se le añade hierbabuena picada. Se hacen bolitas y se frien.

Se cuecen las acelgas con los garbanzos y un poco de patata, se le añade un sofrito de tomate, cebolla y ½ cucharada de pimentón. Cuando ya esté todo casi cocido se echan los matahambres, que cuezan poco, que no se rompan. Se fríe una rebanada de pan y se machaca mojada con vinagre y se añade.



Judías Pintas con Nabos



RECETA DE: *M^a Rosa Gutiérrez Cruz*



Comensales: 4



Coste: 2,50 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por comensal: 366



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Poco aceite

INGREDIENTES:

- 300 g de judías pintas
- 2 Nabos
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- 3 Dientes de ajo
- 50 g Aceite
- 4 ó 5 granos de pimienta
- 2 Hojas de laurel, una pizca de azafrán, cominos y sal

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

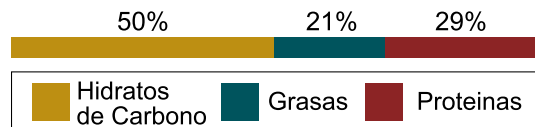
Poner a remojo las judías la noche anterior.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

En una olla se ponen las judías con agua hasta cubrirlas, se dan un hervor y se les cambia el agua. Se añade la cebolla, los dos dientes de ajo, el tomate pelado, laurel, pimienta, sal, azafrán, los dos nabos cortados en daditos y aceite.

Se ponen a cocer, añadiendo agua si la pide, hasta que las judías estén tiernas. Se separa la cebolla, el tomate y los dientes de ajo para pasarlos por la batidora y se vuelven a añadir al guiso, junto a medio diente de ajo crudo machacado con unos granos de cominos, y se deja cocer 2 ó 3 minutos más.

Se rectifica de sal y se deja reposar, si es posible hasta el día siguiente, que estarán las judías más sabrosas y espesas. Este guiso se puede hacer en la olla a presión.



Huevos



Tortilla de Repollo



RECETA DE: *Miguel Ángel García García*



Comensales: 4



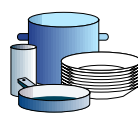
Coste: 4,70 €



Tiempo: 25 m.



Kcalorias por comensal: 597



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 1 kg de patatas
- 1/2 Repollo
- 150 g de beicon
- 1 Cucharadita de pimentón
- 5 Huevos

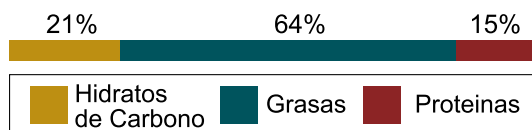
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Pelar y freír las patatas como para una tortilla normal.

Cocer el repollo. Escurrirlo y luego rehogarlo con pimentón y el beicon.

Una vez fritas las patatas, escurrir el aceite y mezclarlas con los huevos batidos junto con el repollo ya rehogado.

Guisarla como una tortilla normal.



Tortilla de Patata con Carne Picada y Verduras

RECETA DE: *Esperanza Cuadrado*



Comensales: 4



Coste: 0.45 €



Tiempo: 25 m.



Kcalorias por comensal: 489



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 1/4 de carne picada gordita
- 5 Huevos
- 1 Zanahoria
- 1 Puerro
- 4 Cebolletas
- Ajo y perejil
- Patatas

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

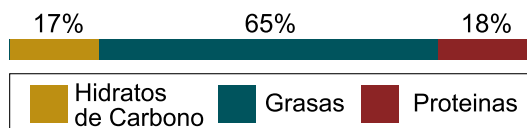
Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.

Pelar la zanahoria, las cebolletas y el puerro y cortarlos en rodajas muy finas.

Machacar el ajo y el perejil en el mortero.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Por un lado se fríen las patatas con la zanahoria, el puerro y las cebolletas hasta que la patata esté blanda, y por otro la carne picada con el ajo y el perejil. Una vez todo frito se cuaja con los huevos batidos previamente.



Pudin de Espárragos



RECETA DE: *Julia Avilés*



Comensales: 4



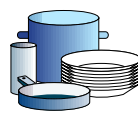
Coste: 1,20 €



Tiempo: 20 m.



Kcalorias por comensal: 435



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

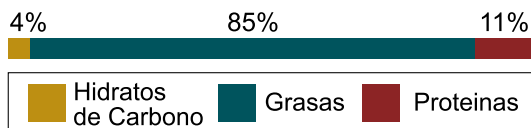
- 8 Espárragos blancos grandes
- 1/2 Lata del caldo de los espárragos
- 750 g de mayonesa
- 500 g de bonito en aceite
- 8 Huevos cocidos
- 4 Rebanadas de pan de molde

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Coger pan de molde y quitarle la corteza.

Cocer los huevos durante 15 minutos con una pizca de vinagre y sal. Posteriormente se pelan y se cortan a la mitad.

Cortar los espárragos en trozos grandes.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Los espárragos, los huevos cocidos, la mitad de caldo de los espárragos, la mayonesa y el bonito en aceite (escurrido previamente) se trituran hasta quedar como una crema espesa y se reservan al frío.

Se colocan dos rebanadas de pan de molde de base en una fuente para pudín, después se añade una capa de la crema realizada, otra capa de pan y acabamos con la crema. Se tapa con papel transparente y se reserva al frío unas dos horas.



Huevos con Gabán

RECETA DE: *Isidoro Aparicio*



Comensales: 4 Coste: 1,24 € Tiempo: 1 h. 20 m. Kcalorías por comensal: 493 Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

NOTA DEL AUTOR: En busca de los sabores perdidos: una cocina echa con amor y alegría es una de las mejores medicinas, porque nutre el cuerpo a todos los niveles.

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas de 1/2 cm de grosor.

Limpiar las alcachofas quitando el tronco con un cuchillo y quitar las hojas mas feas hasta dejarlas con el corazón, posteriormente se introducen en agua con zumo de limón, una pizca de harina, de sal y se reservan. Pelar y cortar las patatas en cuadraditos de 1 cm de grosor. Cocer los huevos durante 12-15 minutos con 1 cucharada de vinagre; ya cocidos se enfrían con un chorro de agua fría y se pelan, se cortan en rodajas a lo largo de 1 cm de grosor.

Pelar ajos y picarlos para posteriormente pasarlos por el mortero con las hojas de perejil.

INGREDIENTES:

- 6 Huevos
- 2/3 Zanahorias (según tamaño)
- 8 Alcachofas
- 1/4 kg de guisantes
- 2/3 Patatas (según tamaño)
- 1/2 L de agua
- 1 Huevo crudo para rebozar
- 50 g de harina
- 1 dl de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- 2 Dientes de ajo
- 6 Ramas perejil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pone a hervir el agua con una pizca de sal a fuego bajo 3 minutos.

Se añaden las zanahorias troceadas y se dejan cocer unos 10 minutos, posteriormente se añaden los guisantes y se dejan otros 5 minutos.

Pasado este tiempo, se añaden las alcachofas que cuezan 10 minutos, finalmente se añaden las patatas cortadas y se tapa (entre 5 y 10 minutos más de cocción).



Huevos con Gabán



Antes de sacar las verduras se pincharán para ver si se encuentran blandas, si están al punto se escurren y se apartan en una bandeja.

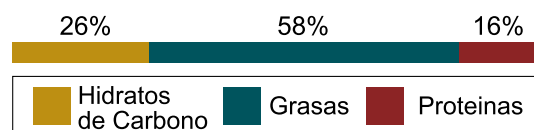
Se rebozan las rodajas de los huevos, primero por harina tamizada y después con huevo.

Ya rebozadas todas las rodajas se pondrán en la sartén con el aceite, a fuego mediodfuerte; cuando el aceite humee se irán añadiendo las rodajas de huevo rebozadas, friéndolas durante 1 minuto aproximadamente por cada lado, y al sacarlas se reservarán en una cazuela de barro.

En el aceite que ha quedado después de freír, se añade una cucharadita de harina y se remueve hasta que dore un poco, se añaden las verduras escurridas y se sofríen durante unos 2 minutos.

Aparte se majan los ajos y el perejil en el mortero y se añaden al final del plato.

Para presentar el plato, se pondrán los huevos rebozados en el centro del plato con las verduras alrededor y con el majado de ajo y perejil por encima.



Berenjenas Revueltas con Huevo

RECETA DE: *Isidoro Aparicio*



Comensales: 4



Coste: 4 €



Tiempo: 15 m.



Kcalorias por comensal: 192



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

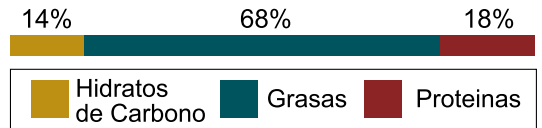
* Poca sal

INGREDIENTES:

- 4 Berenjenas
- 1 Pimiento rojo y otro verde
- 1 Cebolla
- 1/2 Cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- 4 o 5 Huevos
- 3 Dientes de ajo

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se pelan las berenjenas y se dejan en agua con sal durante media hora. Se pela la cebolla y se corta finamente. Los pimientos y las berenjenas se cortan en trozos pequeños.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pone la cebolla a pochar en una sartén. Cuando esta transparente se añaden los pimientos y las berenjenas. Se va dando vueltas con una cuchara de madera hasta que se vea que están fritas y blanditas. Se añade el pimentón y se rehoga.

En el mortero se majan los ajos y se añaden a las berenjenas con un poquito de agua.

Se va dando vueltas con la cuchara de madera y por último se le añaden los huevos enteros. Se remueve todo muy bien para que los huevos se mezclen y se cuajen.

Se sirven muy calientes.

Puede ir acompañado de una salsa de tomate.



Pudin de Pescado



RECETA DE: *Paqui Soto*



Comensales: 4



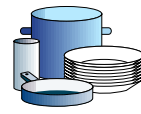
Coste: 12 €



Tiempo: 1 h.



Kcalorias por
comensal: 386



Medio

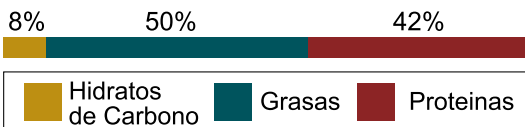
| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 1 kg de merluza
- Zanahorias
- Puerros
- 8 Huevos
- Nata líquida
- Salsa de tomate
- Mayonesa

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se cuece la merluza con un poco de zanahoria y puerro cortaditos en juliana durante 12 minutos. Después se baten bien los huevos y se añade un chorreón de nata líquida y un poquito de salsa de tomate. Cuando está bien batido se desmiga la merluza y se mezcla con el huevo. Se pone en un recipiente de pudín y se mete al horno al baño maría. El horno debe estar a 100° durante 1 hora o 1 ½. Se saca y se deja enfriar antes de desmoldar. Se decora con un poco de mayonesa.



Huevos Turcos

RECETA DE: *M^a Carmen Herrera Ruiz*



Comensales: 4



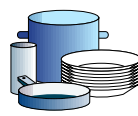
Coste: 3,5 €



Tiempo: 30-40 m.



Kcalorias por comensal: 684



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 5 Huevos
- Sal
- Aceite de oliva virgen
- Tomate frito
- Pan rallado

INGREDIENTES PARA LA SALSA BECHAMEL

- 20 g de mantequilla
- 20 g de harina
- 1/4 de leche,
- Sal, pimienta y nuez moscada

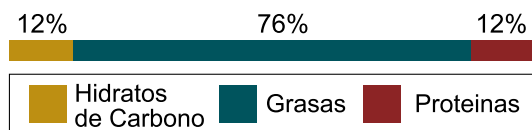
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Los huevos se ponen a cocer (con sal para que se pelen mejor).

Se realiza la salsa bechamel.

Se pelan los huevos y se parten por la mitad y a lo largo. Encima de los huevos se pone un poco de salsa bechamel y se empanan para posteriormente freírlos.

Se disponen los huevos en una bandeja y el tomate se vierte por encima.



Tortilla de Calabacín



RECETA DE: *Clara Barrio García*



Comensales: 4



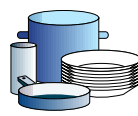
Coste: 2,50 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorias por comensal: 211



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ * | |

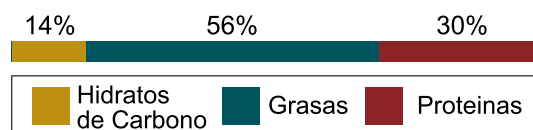
* Poca sal * De los cuatro huevos poner solo dos yemas y las cuatro claras

INGREDIENTES:

- 4 Huevos
- 1 Cebolla
- 1 Calabacín de aproximadamente 1/2 kg
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pone el aceite a calentar en una sartén, se añade primero la cebolla hasta que se hace un poco, y luego el calabacín partido todo muy fino. Se deja a fuego suave hasta que esté tierno. Se batan los huevos (en el caso de los obesos o si se tiene alto el colesterol, se deben de usar solo dos yemas y las cuatro claras de los huevos). Se añade la verdura, se sazona y se cuaja la tortilla en una sartén con unas gotas de aceite. (se puede también hacer el calabacín y la cebolla con sólo una o dos cucharadas de aceite en el microondas, entre cinco y diez minutos).



Pescados



Chipirones Encebollados



RECETA DE: *M^a Carmen Herrera Ruiz*



Comensales: 4



Coste: 11 €



Tiempo: 30-40 m.



Kcalorias por comensal: 336



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ * | |

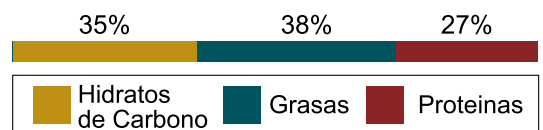
* Poca sal * Sin vino

INGREDIENTES:

- 1/2 kg chipirones
- 3-4 Cebollas
- 1 Vaso de vino blanco
- 1 Cucharada de harina
- 2 Patatas
- Agua
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se limpian los chipirones, reservando los tentáculos. Las patatas una vez peladas y lavadas se trocean en daditos.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

En una cacerola se pone el aceite y cuando esté templado se echan los chipirones. A continuación, se echa bastante cebolla picada y se rehoga todo. Cuando la cebolla está dorada se agrega el vaso de vino blanco y se deja que el vino se evapore un poco. A continuación se añade un poquito de agua y sal, se dejan cocer hasta que estén tiernos, añadiendo un poco de harina tostada y que sigan cociendo. Si se ven muy secos se puede añadir un poco más de agua.

Aparte, se fríen unas patatas a cuadros, se echan por encima para que cuezan un poco con la salsa.



Chipirones Rellenos

RECETA DE: *María Millán García*

ORIGEN: *Madrid*



Comensales: 4



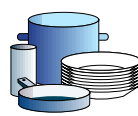
Coste: 10 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 373



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de chipirones
- 4 Huevos cocidos
- 2 Latas de escabeche
- 1 Cebolla mediana
- 1 Cucharada de tomate frito
- Un poco de pan rallado
- Azafrán, ajo y perejil
- Aceite para freir

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Cocemos los huevos en agua caliente con sal.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

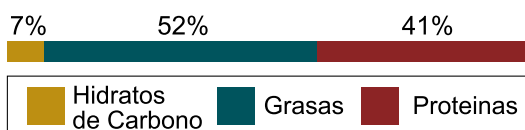
Se prepara una masa con huevo cocido muy picado (brunoise), el escabeche, el tomate y el pan rallado. Se rellenan los chipirones con esta masa y con las patas, cerrándolos con un palillo. Se enharinan los chipirones y se fríen en un poco de aceite.

Aparte, se realiza una salsa con la cebolla picada finamente y cuando esté pochada se le echa el zumo de limón o vino blanco, añadiendo el ajo laminado que se habrá dorado anteriormente, el azafrán y un poquito de perejil picado. Se emplatan los chipirones salseándolos por encima con la salsa elaborada.

Consejo: Cuando se ha añadido la cebolla a los chipirones se pueden tapar para que se hagan en

menor tiempo. También en lugar de echar agua se podría añadir un poco de caldo de pescado o fumet (se hace cociendo 30 minutos unas espaldas de pescado blanco, cebolla, puerro)

Chipirón producto estrella: De carne muy jugosa y rico en minerales, proteínas, vitamina B, sodio y potasio. Apreciados en la dieta mediterránea, combinando muy bien con distintos géneros como el arroz.



Merluza o Bacalao en Salsa



RECETA DE: *Anónimo*

ORIGEN: *Madrid*



Comensales: 4 Coste: 19,50 € Tiempo: 40 m.

Kcalorias por comensal: 336

Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal y hacer el plato con Merluza, no con Bacalao

INGREDIENTES:

- 6 Huevos
- 3 Patatas medianas
- Merluza o bacalao según gusto. 4 supremas 200 g cada una
- 1 Cebolla mediana
- Harina para rebozar
- 2 Dientes de ajo
- Perejil
- Nuez moscada
- Azafrán
- Aceite para freír

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se pelan y se cortan las patatas en rodajas gruesas de 1/2 cm. La cebolla se pica en trocitos.

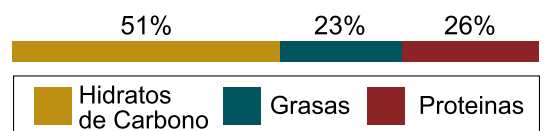
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se cuecen los huevos 8 minutos, se rebozan y fríen y se reservan.

Se fríe la cebolla, se machacan ajo y perejil y se añaden a la cebolla junto a las patatas y un poco de agua. Cuando estén hechas las patatas se añade el pescado y por último los huevos, poniendo un poco de nuez moscada y azafrán.

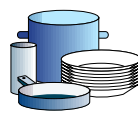
Producto estrella: Si se va a usar bacalao en salazón, se tendrá varios días antes bañándolo en agua y cambiándola. En este caso la receta no necesitaría sal.

Tanto la merluza como el bacalao son pescados muy ligeros y digestivos.



Merluza al Limón con Calabacines y Cebolletas Braseadas

RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: 4 Coste: 4.55 € Tiempo: 1 h. 25 m. Kcalorías por comensal: 178 Medio/Alto

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 4 Rodajas de merluza
- 4 Cebolletas
- 1 Calabacín
- 1 Limón grande
- Sal, perejil y un poco de pimienta blanca

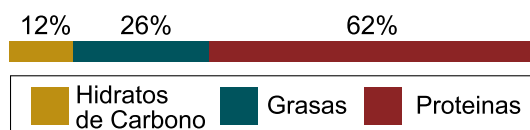
PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Pelar y cortar a la mitad las cebolletas.
Pelar el calabacín y cortarlo a lo largo en 4-5 trozos.
Cortar el limón a la mitad y hacer un zumo.

Consejo: Este plato también se puede hacer en el horno poniendo en la bandeja las rodajas de merluza y rociándolas con el jugo de la maceración a una temperatura de 180° durante unos 7 minutos.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Macerar la merluza en una fuente con sal, perejil, pimienta blanca y el zumo de limón y se reserva durante una hora en el frigorífico tapada.
Se rocía la plancha o sartén con aceite (2 cucharadas) y cuando está caliente se añaden las rodajas de merluza durante 5 minutos por cada lado, a fuego medio, regando de vez en cuando con el jugo de la maceración.
Aparte, se asan a la plancha las cebolletas y los calabacines, rociados de aceite y salados, a fuego bajo durante unos 12 minutos el calabacín, y unos 20 minutos las cebolletas.



Merluza en Salsa de Manzana con Alcaparras



RECETA DE: *José Luis Barroso*



Comensales: 4



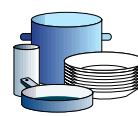
Coste: 12 €



Tiempo: 25 m.



Kcalorias por comensal: 760



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ ** | |

* Poca sal * Sin nata * Sin harina

INGREDIENTES:

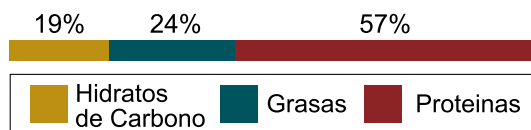
- 4 Rodajas de merluza de 200 g
- 1 Manzana golden
- 1 Cebolla pequeña
- 1/4 L de nata para guisar
- 50 g de alcaparras
- Aceite de oliva, harina y sal

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Picar la cebolla y la manzana muy finitas y poner a sofreír en aceite de oliva a fuego lento.

Cuando esté tierna la cebolla, subir el fuego y agregar las rodajas de merluza pasadas por harina y sal. Sofreír por los dos lados y agregar la nata previamente calentada y las alcaparras.

Deja reducir la salsa hasta que adquiera la consistencia deseada.



Merluza Rellena al Horno

RECETA DE: *Esperanza Cuadrado*

ORIGEN: *Zamora*



Comensales: 4



Coste: 18 €



Tiempo: 35 m.



Kcalorias por comensal: 360



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ ** | |
| Problemas de colesterol | ✓ *** | |
| Diabéticos | ✓ ** | |
| Obesos | ✓ ** | |

INGREDIENTES:

- 1 Merluza
- 250 g de gambas
- Huevo duro
- 1 Lata de aceitunas
- Mayonesa para acompañar
- Salsa de tomate para acompañar

* Poca sal * Sin mayonesa * Pocas aceitunas * Sin huevo

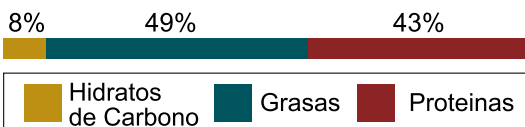
PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Hay que pedir al pescadero que quite la espina y deje los dos lomos de la merluza juntos.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Picar las gambas, el huevo duro y las aceitunas, colocarlos entre los lomos de la merluza y cerrarla. Introducir en el horno unos 15 minutos a 180° aproximadamente.

Añadir mayonesa o tomate al gusto.



Albondigas de Merluza



RECETA DE: *José Luis Barroso*



Comensales: 4



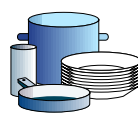
Coste: 17,50 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por comensal: 593



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se cuece el pescado junto con los ingredientes para el caldo durante 5 minutos.

Se sacan el pescado y la cebolla ya cocidos, se cuela el caldo y se reserva. En un cuenco desmenuzar la merluza y la cebolla, agregar 2 dientes de ajo y el perejil (picados finitos), el pan rallado y los huevos.

Dejar reposar 10 minutos. Hacer las albóndigas, pasar por harina y freír.

SALSA:

Se agregan al caldo de pescado 200 gr. de mayonesa Light. Se bate y se agregan las albóndigas. Se pone a fuego lento y se deja cocer 10 minutos.

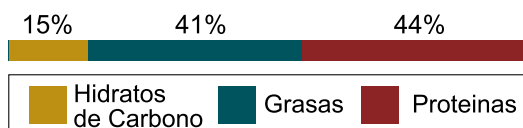
Servir con 3 rebanadas de pan tostado y espolvorear perejil por encima.

INGREDIENTES:

- 600 g de filetes de merluza (sin piel)
- 2 Dientes de ajo
- 6 Huevos
- Pan rallado
- 200 g de mayonesa Light
- Perejil y harina

PARA EL CALDO:

- 1 L de agua
- 1/2 Cebolla
- 2 Hojas de laurel
- 1/2 Limón
- Perejil, sal
- 1/2 Vaso de vino blanco



Sardinias Frescas Maria

RECETA DE: *Maria Millán García*



Comensales: 4



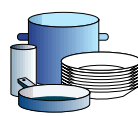
Coste: 3,20 €



Tiempo: 15 m.



Kcalorias por comensal: 323



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

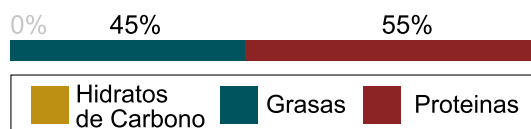
INGREDIENTES:

- 1 kg de sardinias
- Sal gorda

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

En una caja de cartón, se cubre con sal gorda y se pone una capa de sardinias, las sardinias enteras, sin limpiar, se alterna con sal gorda en forma de milhojas (por capas) Se le pone la tapa a la caja y se deja en un sitio fresco unos 4-5 días y luego se limpian bien. Se colocan los lomos limpios en un recipiente de cristal y se les añade un poco de aceite de oliva.

Con este plato se tendrá especial cuidado con el Anisakis. Para evitar posibles complicaciones con este parásito será preciso congelar las sardinias al menos 24 horas.



Salmón al Champán



RECETA DE: *M^a Carmen Herrera Ruiz*



Comensales: 4



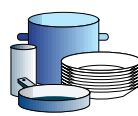
Coste: 11,50 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorias por comensal: 382



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Poco champán o cava

INGREDIENTES:

- 2 Cebollas medianas
- 3 Ajos
- 800 g de salmón
- 1 Cucharada sopera de aceite
- 1 Vaso de los de vino de champán o cava

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

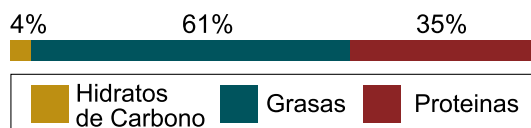
Se corta la cebolla muy picada.

Los ajos se pelan y se laminan.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

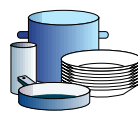
En una placa de horno se coloca parte de la cebolla y parte de los ajos, encima el salmón y se echa por encima el resto de cebolla y ajo bien repartido. Se le añade un chorrito de aceite y un vaso de los de vino con champán o cava. Se hornea a 130°C. entre 15 y 20 minutos.

Producto estrella: El salmón pescado graso y muy nutritivo, excelente para hacerlo a la parrilla o al horno.



Salmón en su Jugo

RECETA DE: *Antonio*



Comensales: 4 Coste: 13,90 € Tiempo: 35 m.

Kcalorías por comensal: 286

Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ * | |

* Sustituir mantequilla por unas gotas de aceite de oliva

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

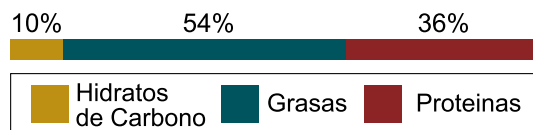
Se corta papel de aluminio, un trozo para cada raja de salmón, y se unta de mantequilla.

Se coloca el salmón y encima se ponen unas gotas de jerez, los champiñones o setas, unas gotas de tabasco, un poco de jugo de carne, zumo de naranja y al final una loncha de jamón serrano.

Se envuelve todo en el papel de aluminio y se coloca en una fuente honda con el resto del jugo de carne. Se hornea, con el horno previamente caliente, entre 20 ó 25 minutos.

INGREDIENTES:

- Papel de aluminio
- 4 Rodajas de salmón más bien gruesas
- Mantequilla (una nuez = 10 g)
- Unas gotas de jerez
- Champiñón en rodajas o setas naturales
- Unas gotas de tabasco
- Un poco de jugo de carne (pastilla de caldo concentrado)
- El zumo de una naranja
- 4 Lonchas de jamón serrano



Bacalao con Tomate



RECETA DE: *Florian Garcia Calomarde*

ORIGEN: *Albacete*



Comensales: 4



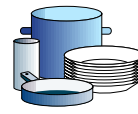
Coste: 5.45 €



Tiempo: 25 m.



Kcalorias por comensal: 158



Fácil

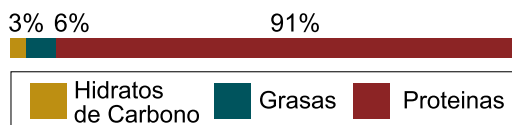
| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

INGREDIENTES:

- 800 g de bacalao
- 1 Ajo
- 1 Tomate
- 1 Pimiento verde

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Desalar el bacalao (dos días antes de cocinar el plato), se coloca en perola de barro, se añade 1 ajo, tomate, pimiento verde y se cuece todo junto.



Sepia a la Naranja

RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: 4



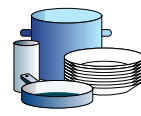
Coste: 3,80 €



Tiempo: 35 m.



Kcalorias por comensal: 186



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 4 Sepias
- 4 Naranjas
- 4 Endivias
- 2 Dientes de ajo
- Perejil, sal, aceite

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Limpiar las sepias: quitar la parte de la cabeza y quitarle las aletas de los lados.

Cortar las naranjas a la mitad y hacerlas zumo.

Quitar las hojas más feas de las endivias y sacar las demás para lavarlas.

Pelar los ajos y cortarlos finamente.

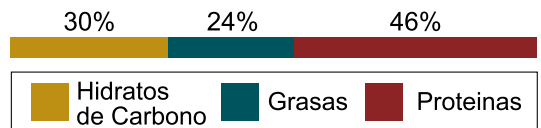
Lavar el perejil y picarlo finamente.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se ponen a macerar las sepias con el zumo de naranja, el perejil y el ajo picado y se reservan durante 25 minutos en el frigorífico.

Pasado ese tiempo se hacen a la plancha con fuego vivo y una cucharada de aceite durante 3 minutos vuelta y vuelta, se sirve al plato directamente (también se puede hacer en sartén y añadir el jugo del macerado).

Se presenta con la sepia en el centro y rodeando las hojas de endibia rociadas del jugo del macerado.



Salmón Cocido con Puerros



RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: 4



Coste: 5 €



Tiempo: 25 m.



Kcalorias por comensal: 266



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 4 Rodajas de salmón
- 4 Puerros
- 2 Ramas de menta fresca
- 10 Bolitas de pimienta negra
- 4 Limones
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

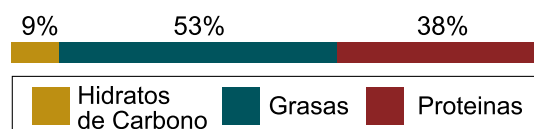
Lavar el puerro, quitarle la primera piel y cortarlo en rodajas muy finas.

Cortar el limón en cuartos.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Colocar en un recipiente las rodajas de salmón, se cubren con agua y se les agrega el puerro cortado en rodajas y las hojas de menta, la pimienta negra y una pizca de sal. Se pone a cocer durante 10/15 minutos a fuego lento hasta que el salmón esté blando.

Se saca, se escurre y se sirve en el plato con el limón cortado en cuartos.



Gallo en Papillote

RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: 4



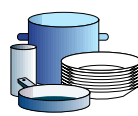
Coste: 16 €



Tiempo: 45 m.



Kcalorias por comensal: 216



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

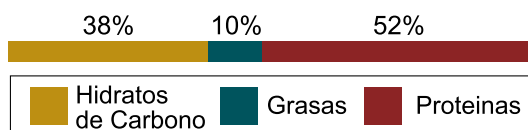
- 4 Gallos
- 4 Puerros
- 4 Patatas
- 1 Ramillete de tomillo, una pizca de sal

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Limpiar el gallo.

Lavar y quitar la primera piel del puerro y cortarlo en rodajas muy finas.

Pelar las patatas.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

El gallo limpio, se introduce en papel de aluminio, se sazona y se le añade el puerro troceado por encima, se envuelve y se mete al horno durante 16 minutos a 160°.

Aparte se pone la patata pelada a cocer con el ramillete de tomillo durante 25 minutos a fuego medio (es importante ir pinchando con un palillo la patata hasta que esté blanda y entre el palillo sin dificultad)

El gallo se sirve en el envoltorio con la patata de guarnición.



Dorada Asada con Pimientos



RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: 4



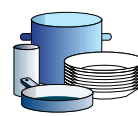
Coste: 10 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por comensal: 240



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 4 Doradas de ración
- 2 Pimientos verdes
- 2 Pimientos rojos
- 200 g de brotes de soja germinada
- 2 Cebollas
- 20 g de aceite de oliva
- 4 Dientes de ajo, perejil, sal

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Lavar y cortar en juliana fina los pimientos.

Pelar y cortar en juliana fina las cebollas.

Pelar y cortar en lonchas finas los ajos.

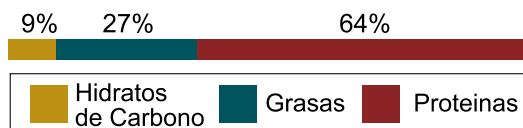
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se ponen a rehogar los ajos a fuego bajo durante 2 minutos, añadiendo las cebollas y los pimientos 10 minutos más hasta que queden bien pochados.

Cuando esté hecho el sofrito, se coloca de base en papel de aluminio y encima la dorada que se sazona y se envuelve.

Se pone al horno durante 15 minutos a 170°. Una vez asada, se saca del envoltorio y se presenta con las verduras de acompañamiento y los brotes de soja germinada, que se habrán cocido durante 5 minutos a fuego medio.

Se sirve caliente.



Croquetas de Bacalao

RECETA DE: *Esperanza Cuadrado*



Comensales: 4



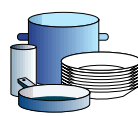
Coste: 3,90 €



Tiempo: 1 h. 10 m.



Kcalorias por comensal: 700



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 L de leche
- 100 g de harina
- 200 g de bacalao desmenuzado
- Perejil
- Huevos
- Pan rallado
- 10 g de aceite de oliva

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Pelar y cortar la cebolla finamente.

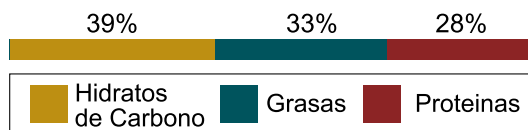
Pelar y picar finamente el ajo.

Desalar el bacalao y desmenuzarlo sin espinas.

Picar el perejil.

Batir los huevos.

Hacer pan rallado para empanar.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pone en una cacerola la cebolla con 3 cucharadas de aceite, a continuación el ajo, perejil y el bacalao desmenuzado. Se deja pochar durante 5 minutos. A continuación se añade la harina tamizada y la leche y se va moviendo bien en la cacerola a fuego lento hasta que coja el espesor necesario, se reserva en una fuente para que enfríe.

Cuando esta fría la masa, se moldean las croquetas y se rebozan en huevo y pan rallado y se frien a fuego fuerte por ambos lados hasta quedar crujientes.





RECETA DE: *Juana Campos González* ORIGEN: *Úbeda. Jaén*



Comensales: 4



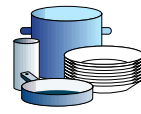
Coste: 8,3 €



Tiempo: 45 m.



Kcalorias por comensal: 417



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Hoja de laurel
- 4 Unidades de masa de harina con agua (pita)
- 4 Rodajas de bacalao desalado
- 100 g de gambas
- 50 g de chirlas
- Ajo, perejil y hierbabuena

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

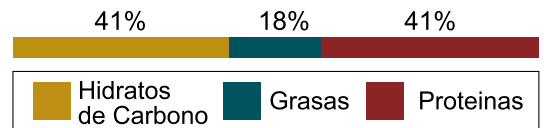
Lavar y picar finamente los tomates.

Pelar y picar finamente la cebolla.

Se desala el bacalao y se corta en trozos no muy grandes.

Pelar y picar ajo finamente.

Pelar las gambas.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pone a pochar el tomate, la cebolla, el ajo y la hoja de laurel 10 minutos aproximadamente.

Aparte, se asa el bacalao a fuego medio durante 5 minutos por ambos lados, se trocea y se echa al sofrito anterior.

Se le añaden las gambas y las chirlas y se deja cocer todo unos 5 minutos más.

Se maja en el mortero el perejil, ajo y hierbabuena y se añade al sofrito.

Se echan las tortas de agua y harina en trocitos pequeños al caldo mientras hierve, y se deja cocer.



Empanadillas Caseras

RECETA DE: *Isidoro Aparicio*



Comensales: 4 Coste: 8,60 € Tiempo: 1 h. 40 m. Kcalorías por comensal: 900

Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES PARA LA MASA:

- 1 dl de aceite de oliva
- 1 dl de vino blanco
- 1 Huevo
- 150 g de harina
- una pizca de sal
- 1 Cáscara de limón

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 2 Huevos duros
- 100 g de pimientos morrones de lata
- 400 g de atún en conserva (aceite o escabeche)
- 1/2 kg de salsa de tomate casera

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Para hacer la salsa de tomate se utilizará: 1/2 kg de tomates pelados y cortados en cuadrados pequeños, 1/2 cebolla picada en trozos pequeños, 1 ajo pelado y cortado a la mitad y una cucharada de azúcar (también es posible echarle una pizca de sal y de pimienta con una hoja de laurel para darle mejor sabor).

Para hacer la masa de las empanadillas se utilizará 1 dl de aceite de oliva, 1 dl de vino blanco, 1 huevo, 150 gr. de harina, 1 cáscara de limón y una pizca de sal.

Para el relleno habrá que cocer 2 huevos durante unos 15 minutos con una pizca de vinagre y sal. Sacar la carne de los pimientos morrones con un cuchillo pequeño y reservarla. Desmigalar el atún en conserva escurriéndolo con un colador.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

En una sartén se pone el aceite a calentar con la

cáscara del limón durante unos 4 minutos y se reserva colando el aceite a un recipiente pequeño hasta que se enfríe. Se coge un recipiente ovalado, se le añade un huevo y se bate sin mucha fuerza para que no pierda color, posteriormente se añade el aceite frío, el vino blanco, una pizca de sal y se remueve bien con una cuchara de madera.

Con el fin de hacer una masa compacta, se tamiza la harina y se va añadiendo poco a poco a la



Empanadillas Caseras



mezcla anterior, moviéndola hasta que se pueda trabajar con las manos (para mayor facilidad se pondrá en la mesa de trabajo y se trabajará amasándola hasta que no se pegue y la masa esté lo bastante dura, dejarla en forma de bola, se tapa con un paño y se deja reposar durante media o tres cuartos de hora a temperatura ambiente.

Para hacer las obleas es importante que sean muy finas sin que lleguen a romperse (hay que amasarlas bien con un poco de harina para que no se peguen).

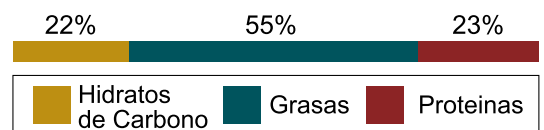
El relleno se hace de la siguiente manera: Se pelan los huevos cocidos y se cortan en trozos muy pequeños, se desmiga el atún en conserva, bien escurrido, y se añade al bol donde se han puesto los trozos de los huevos; se le añade la carne de los pimientos morrones, y por último la salsa de tomate casera. Para hacer la salsa, se pone a sofreír la cebolla y el ajo cortados en trozos pequeños durante 10 minutos hasta que la cebolla coja un bonito color dorado, posteriormente, se añade el tomate natural cortado en trozos pequeños, se deja rehogar a fuego lento, se añade el azúcar y se tapa, durante unos 20 minutos. Por último, se tritura y se reserva.

Se corta la masa en forma redondeada de tamaño aproximado de un plato de café, se rellena con la mezcla anterior una mitad, y la otra mitad se cierra encima apretando bien los bordes.

Para finalizar se pone bastante aceite en una sartén y se van friendo unos 2 minutos por cada

lado a fuego muy vivo, y se reservan en papel de cocina para que suelten la grasa una vez fritas.

Consejo: Se toman mejor frías.



Carnes



Vegetable



RECETA DE: *Juliet Pyahen*



Comensales: 4



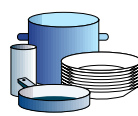
Coste: 5.50 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 1137



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

INGREDIENTES:

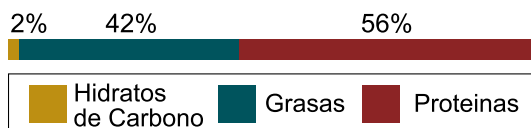
- 1 kg de espinacas
- 2 kg de carne magra de cerdo
- 1 Cebolla
- Laurel
- 2 Dientes de ajo
- Nuez moscada
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se sofríe la cebolla y los dientes de ajo, se añade la carne y se rehoga.

Cuando la carne esté tostadita se añade agua, el laurel y la nuez moscada y se cuece hasta que esté tierna.

Se añaden las espinacas limpias y troceadas y se cuece 5 minutos más.



Albondigas sin Huevo

RECETA DE: *Alarico Galán Durán y su madre Esther*



Comensales: 4



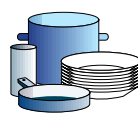
Coste: 8,70 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por comensal: 420



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | ✓ * * | |
| Obesos | ✓ * * | |

* Poca sal * Sin vino blanco * Carne picada de ternera
* Para celíacos se puede usar pan de celíacos

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Picar fina la cebolla, el pimiento rojo, el verde y el tomate.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se hace un majado con ajo y perejil y se añade a la carne picada junto al pan rallado mezclándolo todo bien.

Aparte, se fríe la cebolla dorándola bien. Se parten los pimientos y el tomate y se añaden a la cebolla para que se poche todo bien.

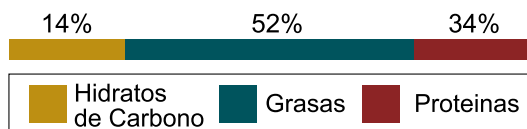
Una vez pochado, se añade el vino y se deja cocinar con la tapadera puesta.

Mientras, se van haciendo las bolitas de las albóndigas, pasándolas por harina para luego freírlas. Cuando el sofrito esté hecho, se tritura y se añade a las albóndigas.

Aclaración: Esta receta es muy interesante ya que podrán disfrutar de ella las personas alérgicas al huevo y los celíacos.

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de carne picada
- Un puñado de pan rallado *
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Tomate
- 1 Vaso de vino blanco
- 1 Diente de ajo y perejil al gusto machacados
- Sal



Paletilla de Cordero a la Olla



RECETA DE: *M^a del Carmen Herrera Ruiz*



Comensales: 4



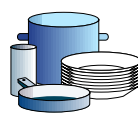
Coste: 8 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por comensal: 700



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 1 dl de aceite
- Sal
- 1 Cebolla grande (220 g aproximadamente)
- Vaso vino blanco
- Medio vaso de agua
- 1/2 kg Patatas
- Paletilla de cordero

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

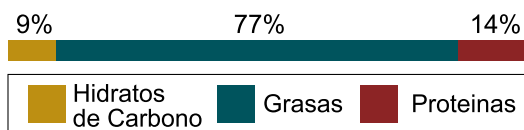
Se trocea la paletilla y se salpimenta. La cebolla se pica en trocitos, las patatas se cortan en trozos una vez peladas y limpias.

Producto estrella: El cordero de carne muy tierna, excelente para guisos, asados o acompañado de arroces.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pone el cordero en la olla con un poco de aceite y sal, se rehoga hasta que este bien dorado y a continuación se echa una cebolla más bien grande y unos ajos (2 dientes) troceados. Se deja rehogar todo junto, hasta que la cebolla esté blandita. Después, se añade el vaso de vino blanco y el medio vaso de agua. Se cierra la olla 20 minutos y se abre para ver si el cordero está bien tierno. Si no es así, hay que dejarlo un poco más de tiempo. Seguidamente se añaden las patatas ya troceadas y se deja cocer durante 10 minutos.

Consejo: También se puede hacer al horno el cordero y la cebolla en sartén, y añadirlo posteriormente a la olla con el caldo.



Caldo de Pata (Manitas de Ternera)

RECETA DE: *Rosa Alejandro*



Comensales: 4



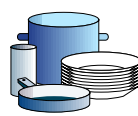
Coste: 8.5 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 795



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

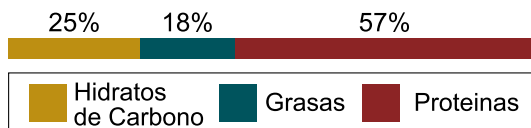
* Poca sal * Leche desnatada

INGREDIENTES:

- 2 Puerros.
- 1 kg de manitas de ternera.
- Perejil.
- 2 Patatas peladas.
- Maíz
- 1/2 Vaso de leche

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Poner el maíz en remojo la noche anterior. Cocer el maíz en la olla. Cocer las manitas con sal y cebolla y reservar el agua. Hacer un refrito con cebolla, ajo y pimiento verde. Agregar el agua de cocción, las manitas y echar las patatas en trozos y dejar cocer. Cuando está ya cocido se añade la leche. Por último, picar el perejil y el puerro muy finito y añadir. El maíz sirve de acompañamiento.





RECETA DE: *Luz Nieto*



Comensales: **4**



Coste: **4 €**



Tiempo: **45 m.**



Kcalorias por comensal: **375**



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 400 g de patata
- 600 g de productos de casquería (callos, gallinejas, entresijos, etc.)
- 2 Puñados de maní (cacahuets)
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento
- 20 g de aceite

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Cocer los productos de casquería con cebolla y sal en la olla Express. Hacer un refrito con la cebolla, ajo y pimiento y añadirle la patata en dados y los productos de casquería. Añadir un poco de agua. Cuando la patata está ya cocida se añaden los cacahuets machacados y se deja un ratito para que espese.



Sancocho (Sopa Espesa)

RECETA DE: *Rosa Alejandro*



Comensales: 4



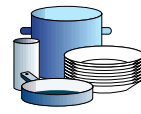
Coste: 10,80 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorias por comensal: 680



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal * Con carne de ternera

INGREDIENTES:

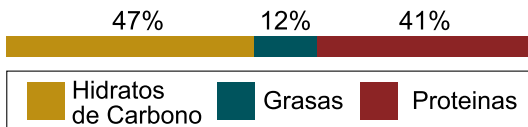
- 100 g de yuca *
- 1 Plátano verde
- 1 Patata
- 1/2 kg de carne de ternera o cerdo
- 1 Cebolla
- Pimiento, ajo, sal y cominos
- 100 g de aceite

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Hacer un refrito con la cebolla, ajo y pimiento, añadir la sal, el comino y la carne, cuando está dorada se añade agua y se deja cocer.

Añadir los demás ingredientes troceados y dejar cocer unos 20 minutos.

* **Yuca:** tubérculo parecido a la patata muy rico en hidratos de carbono.



Stwen (Tomate Frito)



RECETA DE: *Juliet Tyahen*



Comensales: 4



Coste: 5,10 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 500



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

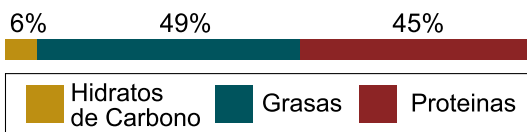
* Poca sal

INGREDIENTES:

- 300 g de tomate frito
- 40 g de aceite
- Cebolla
- Guindilla
- 100 g de champiñones
- 1 kg de carne de pollo o pavo
- Arroz cocido para acompañar

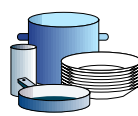
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Poner en la sartén aceite y añadir el tomate, la cebolla, la guindilla y el champiñón y refreírlo todo. Añadir la carne y dejar que se haga durante ½ hora. Se sirve acompañado de arroz.



Pavo con Sorpresa

RECETA DE: *M^a Teresa Castaño Requera*



Comensales: 4 Coste: 6,60 € Tiempo: 1 h. 10 m. Kcalorías por comensal: 500 Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Sin vino y sin higos ni pasas

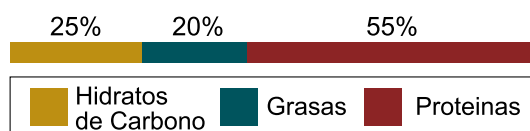
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se pide en la pollería que le quiten la piel al pavo y le den unos golpes como para asar. Se echan en una cazuela los dientes de ajo en láminas y cuando están un poco dorados, se echa el pavo y se deja dorar un poco. Se van añadiendo poco a poco todos los ingredientes picados en trozos grandes, excepto la manzana y los higos.

Se va dando vueltas de vez en cuando hasta que el pavo esté tierno (sobre 3/4 de hora) entonces se añade la manzana con piel partida en 4 trozos y un vaso de vino blanco, y se deja hacer un rato hasta que la manzana este blandita. (Los higos se echan cuando la manzana "si se desea" ya que son opcionales). Se sirve acompañado de arroz blanco o patatas hervidas.

INGREDIENTES:

- 2 Zanahorias
- 1 Patorra de pavo
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde, 1/2 pimiento rojo
- 3 ó 4 Dientes de ajos
- 1 Manzana
- 5 ó 6 Higos
- Uvas pasas
- 1 Vaso de vino blanco
- 70 g de aceite
- Arroz cocido o patatas hervidas para acompañar



Pollo con Champiñon



RECETA DE: *M^a José Cantero*



Comensales: 4



Coste: 6,15 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 415



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ * | |

* Poca sal * Sin vino

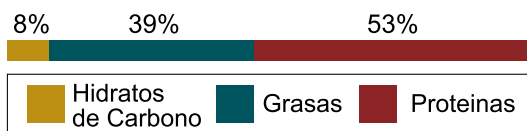
INGREDIENTES:

- 1 kg de contra muslos de pollo troceados
- Cebollas
- 1 o 2 Botes de champiñón entero
- 1 kg de tomate natural triturado
- 50 g de aceite
- Sal, pimienta blanca o cayena y vino blanco

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se sofríe la cebolla y cuando esté un poco transparente se añade el pollo troceado y se da unas vueltas. Se le añade el vino blanco, se deja que se evapore y se añade el tomate, la sal y la pimienta blanca.

Se añaden los champiñones y se deja reducir.



Pollo al Ajillo

RECETA DE: *Antonia Gomar Aguayo*

ORIGEN: *Córdoba*



Comensales: 4



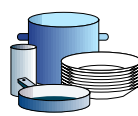
Coste: 8,10 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por comensal: 740



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | | ✓ |

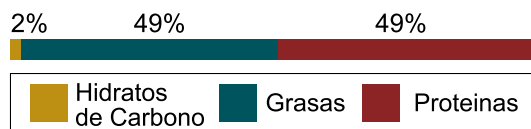
* Poca sal

INGREDIENTES:

- 1 Pollo
- 7-8 Ajos
- 150 g de aceite
- Azafrán
- Sal

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se fríe un pollo troceado en una sartén y se retira. En la misma sartén se echa un poco de agua y se le añaden 7-8 ajos machacados. Cuando esté tierno el pollo, se le añade azafrán.



Pechugas Escabechadas



RECETA DE: *Elisa Romero de la Fuente*



Comensales: 4



Coste: 8,90 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 790



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal * Sin coñac

INGREDIENTES:

- 1 kg de pechugas de pollo
- 1 Cebolla grande
- 1 Zanahoria
- Laurel
- Ajos
- Pimienta negra en grano
- 1 Vaso de vinagre
- 80 g de harina
- 150 g de aceite
- Un chorro de coñac
- Sal

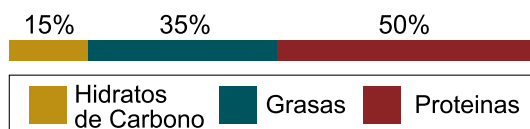
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se cortan las pechugas por separado. Salpimentar, enharinar y freír las pechugas.

En el mismo aceite se fríe la cebolla, zanahoria (cortada en rodajitas), ajos y pimienta. Se rehoga todo un buen rato y se agrega el agua, el vinagre y un chorro de coñac.

Cocer todo 20 minutos.

Se pueden servir frías o calientes.



Pollo a la Sidra

RECETA DE: *Patricia Sánchez Juárez*



Comensales: 4



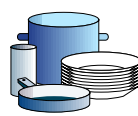
Coste: 8,30 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 790



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

* Poca sal

INGREDIENTES:

- 1 kg muslitos de pollo
- 1 Cebolla
- 2 Patatas
- 1 Pimiento verde
- 1 Tomate maduro
- 1 Botellín de sidra
- Sal, pimienta y laurel
- 2 Manzanas golden
- 200 g de aceite
- Almendras picadas (opcional)

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Saltear los muslitos en una cazuela con aceite de oliva hasta que se doren.

Picar la cebolla, pimiento, manzana y el tomate y añadir al pollo.

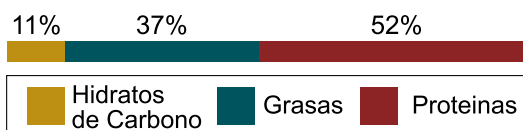
Rehogar unos minutos y añadirle a continuación el botellín de sidra.

Dejar cocer unos minutos hasta que se evapore el alcohol y añadirles dos vasos de agua aproximadamente, dejar cocer unos 10-15 minutos, hasta que esté tierno el pollo.

Pasar la salsa por el pasapurés.

Freír a parte unas patatas en forma de gajos, junto con un par de manzanas y añadirles al plato.

También se puede añadir un puñado de almendras picadas por encima (opcional).



Pollo a la Romi



RECETA DE: *M^a Luz Martín*



Comensales: 4



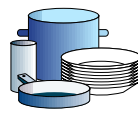
Coste: 9,30 €



Tiempo: 45 m.



Kcalorias por comensal: 1040



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 1 Pollo troceado
- Pan rallado
- Queso de sandwich en láminas
- Bote de champiñón de 1/2 kg
- Cebollas, aceite y sal
- 200 g de aceite

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Poner aceite (bastante) en una sartén a calentar, pochar la cebolla y separarla.

Salariar el pollo y pasarlo por el pan rallado (pero sólo enseñárselo) y freírlo en el aceite en el que se había frito la cebolla, ir sacándolo cuando está doradito y echarlo en la cazuela donde está esperando la cebolla. Cuando está todo el pollo frito, se añade un poco de aceite y el bote de champiñón con el caldo y todo.

Se ponen encima del pollo unas cuantas lonchas de queso (4 o 5) y se cuece un buen rato a fuego medio para que se derrita todo el queso y quede una salsa consistente.



Muslos de Pollo al Vapor de Verduras

RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: 4



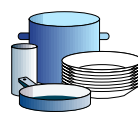
Coste: 4,80 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por
comensal: 236



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ | |
| Obesos | ✓ | |

* Moderación con la salsa de soja que es muy salada

INGREDIENTES:

- 8 Muslos de pollo
- 1 Rama de apio
- 2 Zanahorias medianas
- 2 Nabos
- 1 Ramita de tomillo
- 1 Cebolla grande
- 1 Puerro
- 4 Dientes de ajo
- 2 Hojas de laurel
- Salsa de soja (a convenir)

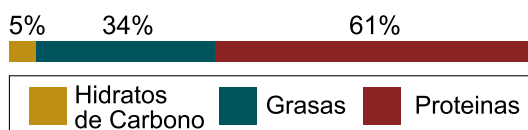
PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Lavar el apio y cortarlo a la mitad.

Pelar las zanahorias, los nabos y la cebolla y cortarlas en juliana gruesa.

Pelar los ajos y cortarlos en tiras finas.

Limpia el puerro y cortarlo en rodajas finas.



ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Poner las verduras cortadas en juliana gruesa, junto a las hierbas aromáticas en el fondo de la vaporera cubiertas de agua, se tapan y a fuego moderado se cuecen unos 10 minutos.

A continuación se añaden los muslos de pollo en la rejilla intermedia, se tapan y deja cocer al vapor 20 minutos, dando la vuelta a mitad de cocción.

Servimos los muslos de pollo acompañados de las verduras rociadas de salsa de soja.



Conejo a la Cazadora



RECETA DE: *José Carlos Tijerín Pascual*



Comensales: 4



Coste: 4,50 €



Tiempo: 1 h.



Kcalorias por comensal: 360



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * | |
| Problemas de colesterol | ✓ | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | ✓ * | |

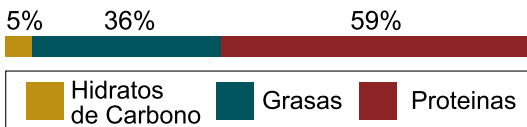
INGREDIENTES:

- 1 Conejo
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- Albahaca, romero y tomillo
- Vino, agua
- 90 g de aceite

* Poca sal * Poco vino

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Freír el conejo y echarlo en una cazuela. Sofreír en el mismo aceite donde se ha frito el conejo, la cebolla, el ajo, albahaca, romero y tomillo y echar el sofrito a la cazuela con el vino, agua y sal. Hervir durante un rato todo junto.



Pechugas de Pollo Rellenas

RECETA DE: *Sonia Pascual Ueles*



Comensales: 4



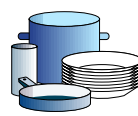
Coste: 7,80 €



Tiempo: 40 m.



Kcalorias por comensal: 950



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 1/4 kg de jamón york
- 2 Latitas de pimiento morrón
- 1 Lata de aceitunas
- 2 Huevos cocidos
- 1 kg de pechugas de pollo en filetes
- Palillos
- Harina
- 100 g de aceite
- 1 Cebolla
- 1 ó 2 Dientes de ajo
- Perejil
- Pimienta, colorante alimenticio y sal

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Picar el jamón york, pimiento morrón, aceitunas y huevos. Se rellenan los filetes de pollo con el picadillo y se cierran éstos con unos palillos. Enharinar las pechugas y freírlas hasta que se queden doradas.

Sofreír la cebolla, poner encima las pechugas, el caldo de los pimientos, el caldo de las aceitunas, la lata de champiñones con su caldo (hasta cubrir las pechugas). Agregar: ajo, perejil, pimienta, colorante, sal; y dejar cocer una hora. (A la media hora de estar cociendo, dar la vuelta a las pechugas para que cuezan por los dos lados).

* Si sobra picadillo, agregárselo a la salsa.



Pollo al Pil-Pil



RECETA DE: *Florian Garcia Calomarde*

ORIGEN: *Albacete*



Comensales: 4



Coste: 7 €



Tiempo: 50 m.



Kcalorias por
comensal: 768



Medio

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | ✓ * * | |
| Problemas de colesterol | ✓ * | |
| Diabéticos | ✓ * | |
| Obesos | | ✓ |

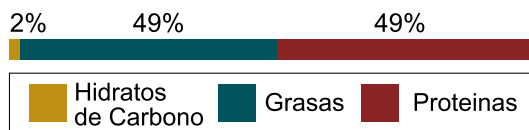
* Poca sal * Usar cerveza sin alcohol

INGREDIENTES:

- Pollo.
- 2-3 Dientes de ajo.
- Perejil.
- 1 Vasito de vino blanco o cerveza
- 150 g de aceite

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Freír el pollo en aceite, se le echa 2-3 dientes de ajo y perejil machacados, se le añade vino blanco, coñac o cerveza y se deja cocer hasta que se agote el alcohol.



Aleta Rellena

RECETA DE: *Manuela Pérez*



Comensales: 4



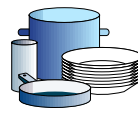
Coste: 15 €



Tiempo: 1 h. 30 m.



Kcalorias por comensal: 1000



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 2 Lonchas de jamón serrano
- 3 o 4 Lonchas de beicon
- 1 Tortilla de tres huevos cortado en tiras
- 3 Huevos cocidos
- Aceitunas verdes sin huesos
- 1 kg de aleta de ternera
- 150 g de aceite

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se pide en la carnicería que abran la aleta.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se extiende la aleta, se introducen todos los ingredientes y se ata con cordón de cocina.

Se rehoga en la olla Express y se añaden la zanahoria y la cebolla, el ajo y el perejil y agua hasta medio cubrirla y se deja cocer durante unos 3/4 de hora.

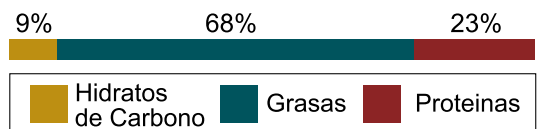
Cuando esté cocida se saca a enfriar (mejor de un día para otro).

Todos los ingredientes de la salsa se pasan por el pasapurés.

Se presenta en el plato loncheada y con un poco de salsa por encima, y el resto de la salsa en una salsera para acompañarla.

INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- 5 ó 6 Zanahorias (en rodajas)
- 2 Cebollas
- 2 Ramas de perejil
- 2 Dientes de ajo



Solomillos de Cerdo al Horno



RECETA DE: *Dolores Ríos*



Comensales: 4



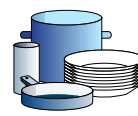
Coste: 10,70 €



Tiempo: 55 m.



Kcalorias por comensal: 650



Fácil

| TIPO DE PACIENTE | ADECUADA | NO ADECUADA |
|-------------------------|----------|-------------|
| Problemas de tensión | | ✓ |
| Problemas de colesterol | | ✓ |
| Diabéticos | | ✓ |
| Obesos | | ✓ |

INGREDIENTES:

- 800 g de solomillo de cerdo
- Sal y pimienta
- 1 Copa de brandy
- Agua
- 4 Patatas
- Harina de maiz
- 80 g de aceite
- Pure de patatas para acompañar

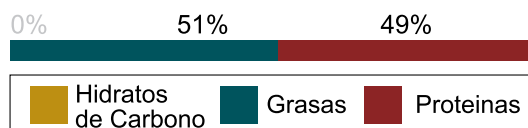
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se salpimientan los solomillos, se le hacen unos cortes superficiales y se colocan en una bandeja con una copa de brandy y un poco de agua. Se mete al horno durante 35 minutos. Cuando está frío se filetea.

Para la salsa:

Se pone toda la salsa que ha quedado en la bandeja del horno, en un cazo al fuego. Cuando cueza se agrega maicena disuelta en agua, se le va añadiendo despacito para que espese al gusto.

Se presentan en una fuente los filetes con puré de patatas espeso y la salsa, (el puré de patatas se hace cocinando patatas con sal y agua, y se pasa por el pasapurés).



Frutas y Dulces

Todos los postres, excepto la fruta, deben consumirse con moderación por todos (1 vez a la semana máximo).

Si tiene alguna duda, consulte con su enfermera o médico de Atención Primaria.



Pan de Calabacín



RECETA DE: *Raquel Chico Ramírez*



Comensales: 4



Coste: 2,5 €



Tiempo: 1 h.



Kcalorias por comensal: 530



Medio

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Tamizamos la harina, rallamos la piel de un limón sin llegar a la parte carnosa.

Trituramos las nueces.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Mezclar la harina, canela, levadura, bicarbonato, sal y nuez moscada de forma que quede homogénea.

En otro bol se mezcla el azúcar, calabacín rallado, aceite y huevo.

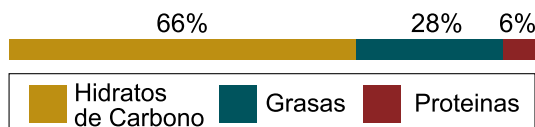
Formaremos un volcán con la primera mezcla e iremos echando la otra mezcla poco a poco, con la ralladura de limón y las nueces, después trabajaremos la masa con las manos hasta que quede uniforme, la taparemos con un paño y la dejaremos en un sitio templado al resguardo de la corriente y del aire, tendremos que dejarla 40-50 minutos.

Después la pondremos al horno 60 minutos a 180°C.

Punto importante: La masa debe ser flexible y no romperse cuando empiece a desarrollar por efecto de la levadura y el propio horneado.

INGREDIENTES:

- 1/2 Taza harina (mejor harina integral)
- 1 Taza azúcar
- 1 Cucharadita canela
- 1/4 Cucharadita sal/ bicarbonato
- 1/4 Cucharadita levadura
- 1/4 Cucharadita nuez moscada
- 1 Taza de calabacín rallado
- 1/4 Taza aceite
- 1 Huevo
- Ralladura limón
- 2 Nueces



Biscocho de Yogurt 1

RECETA DE: *M^a Carmen Herrera Ruiz*



Comensales: 4



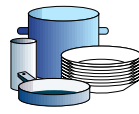
Coste: 2 €



Tiempo: 20 m.



Kcalorias por comensal: 366



Fácil

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Tamizar la harina, la levadura y mezclarla (en repostería se tamiza la harina para conseguir mezclas más homogéneas y sin grumos).

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

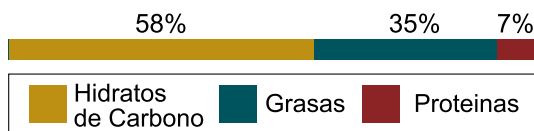
Se montan los huevos en compañía del azúcar hasta que se triplique el tamaño, momento en el que se añaden el aceite y el yogur de limón. Tras realizar esta mezcla se añade la harina junto con la levadura que hemos tamizado con anterioridad.

La mezcla se dispone en un molde (al que se ha untado con un poco de aceite o mantequilla y pan rallado) y se introduce en el horno durante 30 minutos a 180°.

Se puede espolvorear azúcar glass por encima.

INGREDIENTES:

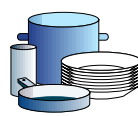
- 3 Huevos
- 1 Yogurt de limón
- 2 Medidas de yogurt de azúcar (250 g)
- 1 Medida de yogurt de aceite (125 g)
- 3 Medidas de yogurt de harina (375 g)
- 1 Sobre de levadura
- Pan rallado y aceite para untar el molde



Bizcocho de Yogurt 2



RECETA DE: *Toñi Muñoz*



Comensales: **4** Coste: **5,10 €** Tiempo: **1 h. 15 m.** Kcalorías por comensal: **961**

Fácil

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Las medidas son de los vasos del yogurt.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Pasar todo por la batidora.

Untar un recipiente con mantequilla y espolvorear con harina o pan rallado. Se introduce en el horno precalentado a unos 170° C durante 45 minutos aproximadamente (se pincha y si el tenedor sale limpio está hecho).

INGREDIENTES:

- 2 Yogures naturales
- 2 1/2 de harina
- 5 Huevos
- 2 de azúcar
- 1 Sobre de levadura
- 1 de aceite de oliva
- Ralladura de 1 limón
- Pan rallado y aceite para untar el molde

48%

38%

14%



Fanta Tortas

RECETA DE: *M^a Carmen Herrera Ruiz*



Comensales: 4



Coste: 8 €



Tiempo: 25 m.



Kcalorias por comensal: 705



Fácil

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Dependiendo de la intensidad de aromas que queramos darle tenemos dos opciones de preparación:

1. Pasar la vainilla por el mortero.
2. Aromatizar el aceite con canela, dejándolo desde el día previo a la elaboración.

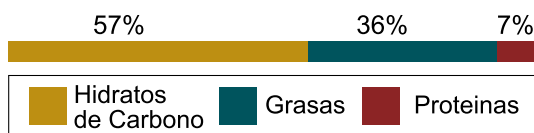
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se batan los huevos, se añade el azúcar, a continuación la harina y la levadura que previamente se ha tamizado, la vainilla triturada o el aceite aromatizado, la sal y el refresco de naranja.

En los moldes de magdalenas se dispone la mezcla, y se deja en el horno a 180° durante 15 minutos.

INGREDIENTES:

- 3 Tazas de harina pequeñas
- 2 Tazas de azúcar
- 1 Taza de aceite
- Un poco de sal
- 1 Sobre de levadura
- 1 Paquete de vainilla
- 4 Huevos
- 1 Taza de refresco de naranja
- Pan rallado y aceite para untar el molde



Tarta de Nata



RECETA DE: *M^a Carmen Herrera Ruiz*



Comensales: **4**



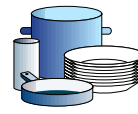
Coste: **10 €**



Tiempo: **15 m.**



Kcalorías por comensal: **800**



Fácil

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se bate la mantequilla, hasta que quede en una consistencia gelatinosa. Se deshacen las galletas.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

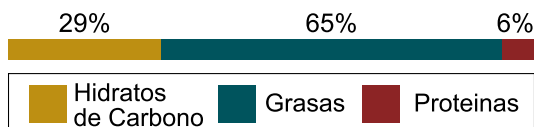
Se mezclan todos los ingredientes, (excepto la mantequilla y las galletas, que se mezclan por separado) y se pone al fuego en una cacerola durante 5 minutos.

En varios moldes se pone la mezcla de las galletas con la mantequilla. A continuación, se rellena con la otra mezcla, y tras enfriar a temperatura ambiente se dispone en la nevera.

Cuando se saque de la nevera, antes de desmoldarla, se puede añadir mermelada del gusto que se prefiera.

INGREDIENTES:

- 1 L de leche + 1 vaso de agua de leche
- 4 Sobres de cuajada
- 1/2 L de nata líquida
- 1 Vaso de azúcar
- Mantequilla 30 g
- 18 Galletas tipo María
- Pan rallado y aceite para untar el molde
- Mermelada para adornar



Mousse de Limón

RECETA DE: *Isidoro Aparicio*



Comensales: 4



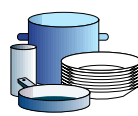
Coste: 8 €



Tiempo: 20 m.



Kcalorias por comensal: 390



Fácil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

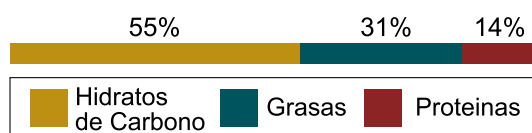
En un bol se baten la leche condensada, el yogurt, el zumo de limón, la leche y las dos yemas de huevo, hasta que quede una mezcla homogénea. Aparte se montan las claras a punto de nieve con una pizca de sal, y seguidamente se mezcla con todo lo anterior.

Por último se introduce en la nevera y se deja enfriar una hora.

Se puede añadir la ralladura de un limón para realzar el sabor.

INGREDIENTES:

- Zumo de 2 limones
- 1 Yogurt natural
- 2 Huevos
- 1 Chorrillo de leche
- 1 Bote pequeño de leche condensada 370 g
- Una pizca de sal



Buñuelos de Pasas



RECETA DE: *Esperanza Cuadrado*



Comensales: **4**



Coste: **3,90 €**



Tiempo: **30 m.**



Kcalorias por
comensal: **547**



Medio

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

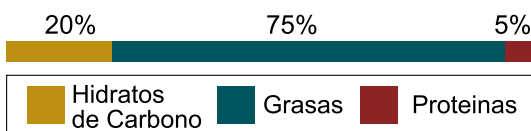
Se pone a hervir agua y cuando esté hirviendo se añade la mantequilla y la harina poco a poco, a continuación, se van agregando la ralladura del limón y las pasas, y ya fuera del fuego, los huevos de uno en uno hasta conseguir una masa esponjosa.

Con el aceite muy caliente se van haciendo bolas de esta masa y echando a la sartén.

Una vez fritas se espolvorean con azúcar glass.

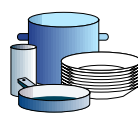
INGREDIENTES:

- 1/4 L de agua
- 100 g de pasas
- 100 g de mantequilla
- Cáscara de un limón rallado
- 3 Huevos
- 80 g de harina
- 1 Cucharada de azúcar glass
- 150 g de aceite



Torrijas

RECETA DE: *Anónimo*



Comensales: **4** Coste: **10,80 €** Tiempo: **40 m.**

Kcalorias por comensal: **270**

Fácil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

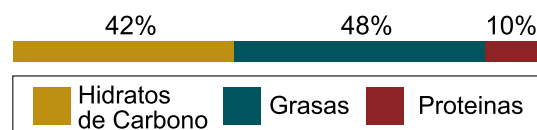
Se hierva la leche con los palos de vainilla y el azúcar. Se cuele y se deja enfriar. Se remoja el pan por ambos lados, se espolvorea un poquito de canela encima de cada una, se colocan en una bandeja grande y se meten en el frigorífico, en la parte de abajo, durante toda una noche.

Al día siguiente, se fríen en abundante aceite, rebozadas con huevo.

Se ponen en una bandeja con papel de cocina para que suelten la grasa, se pone un poquito de azúcar en cada una y se dejan enfriar.

INGREDIENTES:

- 1 L de Leche
- 2 Ramas de vainilla
- Pan para torrijas 8 rebanadas
- 100 g de azúcar
- Canela
- 1 L de aceite
- 2 Huevos



Leche Frita



RECETA DE: *Concepción Sotoca Paños*



Comensales: 4 Coste: 8,20 € Tiempo: 1 h. 15 m. Kcalorías por comensal: 780

Medio

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Pelar las naranjas y cortar las cáscaras en juliana muy fina (también se podrían rallar).

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se echa la harina de maíz en la leche con un poco de mantequilla, la naranja y la canela en rama.

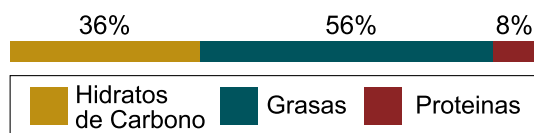
Se hierva hasta que quede un poco espesa, se le añade el azúcar y se mueve. Se cuele y se deja enfriar en la nevera hasta que esté cuajada.

Se corta en cuadrados y se pasa por harina, huevo batido y pan rallado, se fríe en abundante aceite y se reserva en una bandeja con papel de cocina para quitar el exceso de grasa.

Se mezcla azúcar y canela molida a partes iguales y se espolvorea sobre la leche frita.

INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas soperas de harina de maíz
- 3/4 de litro de leche
- 1 Cucharada soperas de mantequilla
- 2 Cáscaras de naranja
- 2 Ramas de canela
- 100 g de azúcar
- Harina
- Huevo batido
- Pan rallado
- Canela molida y azúcar para espolvorear
- 100 g de aceite



Sopa de Frutas

RECETA DE: *José Luis Barroso*



Comensales: 4



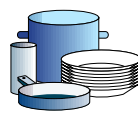
Coste: 9 €



Tiempo: 20 m.



Kcalorias por comensal: 334



Fácil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

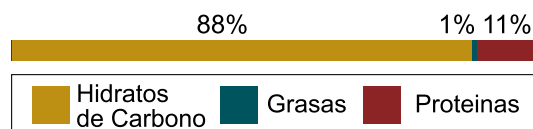
Pelar y trocear la manzana y la pera en daditos y poner a cocer con la leche (reservar un vasito pequeño), la canela, la ralladura de limón y el azúcar.

Cuando suba la leche, cocer 3 minutos más y agregar el vasito de leche con la harina de maiz diluida. Se deja cocer un minuto y se retira del fuego.

Se pone en cuencos y se añaden los kiwis y el plátano cortados en rodajas y se dejan enfriar. Servir muy frío.

INGREDIENTES:

- 1 Plátano pequeño
- 1 Manzana golden
- 2 Kiwis
- 1 Pera
- 1 L leche desnatada
- 1 Cucharadita de harina de maiz
- 150 g de azúcar
- Ralladura de limón
- 1 ó 2 Ramitas de canela



Tarta



RECETA DE: *Alejandra Aranda Torres*

ORIGEN: *Toledo*



Comensales: 4



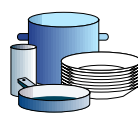
Coste: 9 €



Tiempo: 1 h.



Kcalorias por comensal: 1185



Fácil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se humedecen los bizcochos en el almíbar del melocotón. Se ponen en un molde y encima una capa de nata, luego otra capa de bizcocho y otra de chocolate.

Se decora con nata y se corta melocotón en juliana muy fino para decorar por encima de la tarta.

INGREDIENTES:

- 1 Paquete de bizcochos alargados
- 1 Lata de melocotón en almíbar de 1/2 kg
- 1 L Nata montada
- 150 g de chocolate



Tarta de Queso

RECETA DE: *Ana Isabel Tello*



Comensales: 4



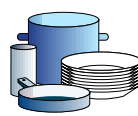
Coste: 8,05 €



Tiempo: 45 m.



Kcalorias por comensal: 438



Fácil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

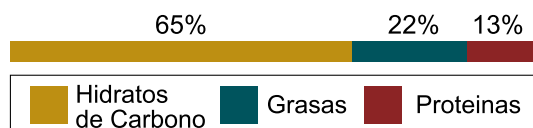
Batir todos los ingredientes en la batidora. Engrasar con mantequilla y enharinar un molde, introducir la mezcla y ponerlo en el horno a 170° durante unos 30 minutos.

Pinchar en el centro para comprobar que esta cuajada.

Adornar una vez fría con mermelada de fresa, frambuesa o frutas del bosque.

INGREDIENTES:

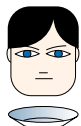
- 1/2 kg de requesón
- 4 Huevos
- 1 Vaso de azúcar (de los de agua)
- Mantequilla y harina para el molde
- Mermelada de fresa, frambuesa o frutas del bosque para adornar



Sorbete de Cava o Champán



RECETA DE: *Loli*



Comensales: 4



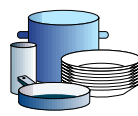
Coste: 7,50 €



Tiempo: 15 m.
+ reposo 3 h.



Kcalorías por
comensal: 1218



Fácil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Pelar la cáscara de los limones y triturar.

Poner con el agua lo triturado y dejar reposar 24 horas (después colar).

Exprimir los limones, añadir el azúcar, mezclar con el agua y los limones triturados y meter en el congelador 6 horas aproximadamente para que se haga un poco de escarcha.

Cuando se vaya a servir, poner todo en una jarra añadiendo el cava (mover para que se mezcle) y servir muy frío.

INGREDIENTES:

- 2 kg de limones
- 2,5 L de agua
- 1 kg de azúcar
- 1 Botella de cava o champán

98%

0% Grasas 2%



Tarta de Piña

RECETA DE: *Estrella Romero*



Comensales: 4



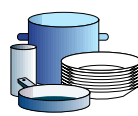
Coste: 8,95 €



Tiempo: 35 m.



Kcalorias por comensal: 467



Fácil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se tritura toda la piña en la batidora y se va agregando la nata poco a poco.

Se pone al fuego y se le añade la gelatina hasta que se deshaga.

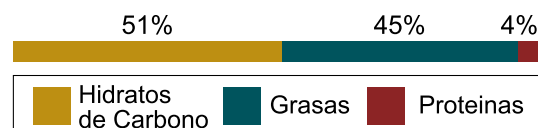
Se echa caramelo líquido en el molde hasta cubrirlo.

Se agrega la mezcla de la piña. Se cubre con las galletas y se mete en el frigorífico.

Servir dando la vuelta al molde sobre una bandeja.

INGREDIENTES:

- 1 Lata de piña de 1 kg
- 200 cc de nata líquida
- Caramelo líquido
- 1 Paquete de galletas tipo María
- 10 g de gelatina de piña



Magdalenas



RECETA DE: *M^a Carmen Herrera Ruiz*



Comensales: 4



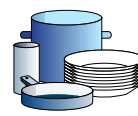
Coste: 10,80 €



Tiempo: 30 m.



Kcalorias por comensal: 910



Fácil

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Se derrite la mantequilla.

Se ralla la piel del limón y la naranja.

Se batan los huevos.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

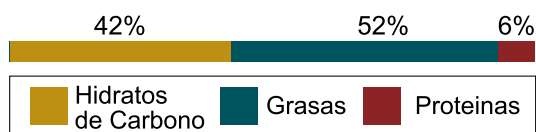
Se mezclan los huevos con el azúcar. Se añaden la ralladura de limón y naranja. A continuación se añaden la harina tamizada, el sobre de levadura y finalmente la mantequilla y una pizca de sal.

La mezcla debe ser homogénea sin grumos.

Se llenan los moldes y se disponen en el horno a 180° durante 15-20 minutos.

INGREDIENTES:

- 200 g de mantequilla
- 200 g de azúcar
- 200 g de harina
- Raspadura de naranja y limón
- 4 Huevos
- 1 Sobre de levadura
- 1 Pizca de sal



Puding de Leche

RECETA DE: *Cecilia*



Comensales: **4**



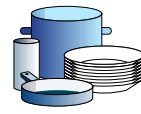
Coste: **6,15 €**



Tiempo: **20 m.**
+ reposo



Kcalorias por
comensal: **530**



Fácil

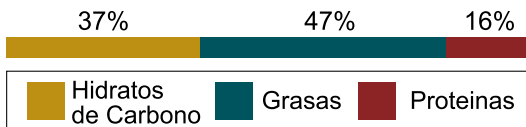
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Poner medio litro de leche a calentar, y en el otro medio incorporar los demás ingredientes triturados, mezclándolos bien. Una vez realizada esta mezcla, se incorporan poco a poco a la leche caliente, moviendo hasta que espese.

A continuación, se echa en un recipiente untado con caramelo líquido, y una vez frío se desmolda.

INGREDIENTES:

- 1 L de leche
- 6 a 8 Magdalenas
- 8 Quesitos
- 5 Cucharadas de azúcar
- 2 Sobres de cuajada
- Caramelo líquido para adornar



Tarta de Naranja



RECETA DE: *Manuela Perez*



Comensales: 4



Coste: 5,15 €



Tiempo: 20 m.
+ reposo



Kcalorias por
comensal: 513



Fácil

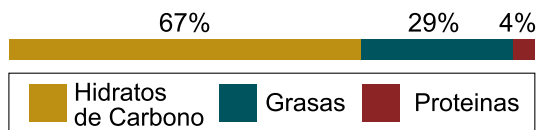
ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se carameliza un molde, se mojan los bizcochos en leche y se meten en el molde. En un recipiente, se mezclan el resto de los ingredientes, añadiendo el zumo y la gelatina y se introduce en el molde con los bizcochos y se deja enfriar.

Se presenta adornada con rodajas de naranja.

INGREDIENTES:

- 250 g de azúcar
- 1 Sobre de gelatina de naranja
- El Zumo de dos naranjas
- 2 Sobres de leche concentrada (Ideal)
- Bizcochos
- Rodajas de naranja para adornar



Brazo de Gitano

RECETA DE: *Loli Avila*



Comensales: 4



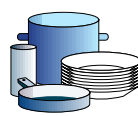
Coste: 6,05 €



Tiempo: 25 m.



Kcalorias por
comensal: 293



Fácil

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

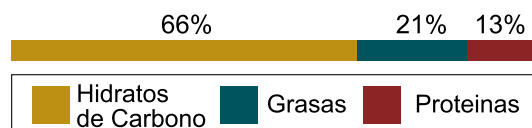
Se baten las yemas de los huevos con el azúcar hasta que estén esponjosas. Se añaden las claras a punto de nieve despacio, y la harina.

Se pone en una fuente de horno precalentado a 180°C, una capa finita de la mezcla de bizcocho durante 6 u 8 minutos.

Cuando esté templada, se rellena con membrillo u otro ingrediente dulce, y se enrolla.

INGREDIENTES:

- 4 Huevos
- 100 g de harina
- 100 g de azúcar
- Membrillo u otro ingrediente dulce



Biscocho de Zanahoria



RECETA DE: *Dolores Cañizares*



Comensales: 4



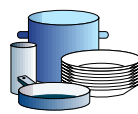
Coste: 5,90 €



Tiempo: 1 h. 20 m.



Kcalorias por comensal: 1047



Medio

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Batir el azúcar con los huevos, añadir el vaso de aceite y la harina y seguir moviéndolo uniformemente para que no se formen grumos. Echar la levadura y la zanahoria rallada.

Engrasar con mantequilla un molde desmoldable de horno y meterlo en el horno a 180° durante una hora más o menos. Comprobar pinchando en el centro con una aguja, y cuando no salga manchada sacar, y dejar enfriar.

INGREDIENTES:

- 1/4 de zanahorias ralladas
- 1/4 de azúcar
- 1/4 de harina
- 4 Huevos
- 1 Vaso de aceite
- 1 Sobre de levadura
- Mantequilla para el molde





La Suma de Todos

 **Comunidad de Madrid**



SaludMadrid



SaludPúblicaVallecas
plan integral de mejora en salud pública de vallecas



*Escuela de Hostelería
del Sur*