

Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes



GUÍA DE ORIENTACIÓN SOBRE NUTRICIÓN, COMPRA Y COCINA FÁCIL PARA *JÓVENES*



inutcam

Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios



SaludMadrid



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org/publicamadrid

COORDINACIÓN

Agustín Rivero Cuadrado

Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid

AUTORES

Susana Belmonte Cortés

Mónica Navarro Indiano

Félix Robledo Muga

Carmen Serrano Zarceño

EDITORES

Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid

IMPRIME

MACP S.L.

DEPÓSITO LEGAL

M-51497-2010



Presentación

Somos conscientes de que los cambios en los hábitos alimentarios se producen, en parte, por las nuevas necesidades de la población, la integración de nuevos alimentos, culturas, situaciones laborales y sociales, y por ello desde el **Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid** se está trabajando en detectar esas necesidades y diseñar herramientas que sirvan para orientar a la población sobre cómo realizar una alimentación adecuada, contribuyendo por tanto a mejorar su salud.

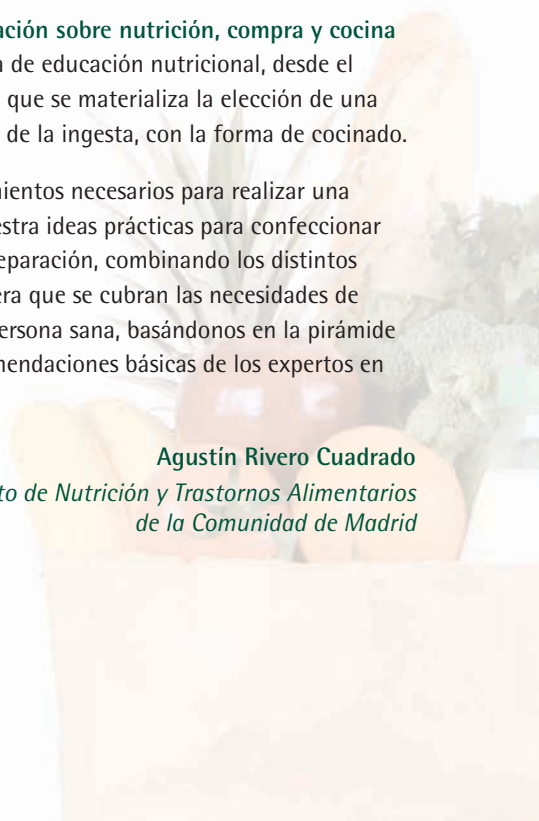
Este documento está **dirigido a todos aquellos jóvenes que por circunstancias sociales, viven solos, carecen de tiempo para cocinar y comprar alimentos frescos**, sus circunstancias personales debido al elevado número de actividades que realizan en el día y la falta de conocimiento de las técnicas culinarias, no les ayuda a la consecución de una alimentación saludable.

Esta **herramienta de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil**, sirve como guía práctica de educación nutricional, desde el momento de la compra, hasta que se materializa la elección de una alimentación adecuada, antes de la ingesta, con la forma de cocinado.

Esta guía ofrece los conocimientos necesarios para realizar una alimentación adecuada y muestra ideas prácticas para confeccionar menús con recetas de fácil preparación, combinando los distintos grupos de alimentos, de manera que se cubran las necesidades de energía y nutrientes de una persona sana, basándonos en la pirámide de la alimentación y las recomendaciones básicas de los expertos en nutrición.

Agustín Rivero Cuadrado

Director del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid



Índice

1. CÓMO REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
2. SI, PERO POR DÓNDE EMPIEZO A REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	7
3. CÓMO PREPARAR LA LISTA DE LA COMPRA	14
4. QUÉ DEBO TENER EN CUENTA AL REALIZAR LA COMPRA.....	18
5. CÓMO ORDENAR LA COMPRA.....	23
6. QUÉ PUEDO COCINAR QUE SEA FÁCIL Y SANO	27
6.1 DESAYUNOS	31
6.2 COMIDAS.....	47
6.3 CENAS	63
7. QUIERES SABER MÁS SOBRE NUTRICIÓN	79
7.1 PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES EN ALIMENTACIÓN	80
7.2 CANTIDADES DE ALIMENTOS QUE CONSTITUYEN UNA RACIÓN	82
7.3 PESOS Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS EN COCINA.....	83
7.4 EN QUÉ ALIMENTOS PUEDO ENCONTRAR LOS NUTRIENTES Y CÓMO FUNCIONAN EN MI ORGANISMO.....	84



1. CÓMO REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE





10 Recomendaciones para una Alimentación realmente Saludable

- 1** Come alimentos variados a lo largo del día
- 2** Comienza todos los días con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos
- 3** Reparte lo que comas en 4 ó 5 comidas durante el día
- 4** Bebe al día de 1,5 a 2 l. de agua. Cuidado con el alcohol que no alimenta y además engorda
- 5** Come pescados, legumbres, huevos y carnes magras. Disminuye los fritos, rebozados y alimentos grasos
- 6** Aumenta el consumo de frutas y verduras. Tomarás vitaminas, minerales y muy pocas calorías
- 7** Disminuye el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal
- 8** No piques entre horas. Ten a mano frutas u hortalizas para cuando tengas hambre
- 9** ¡Muévete! Haz ejercicio a diario ¡Te sentirás mejor!
- 10** Recupera la dieta mediterránea. Cambia tus hábitos y comparte el cambio con tu familia y amigos



2. SÍ, PERO, POR DÓNDE EMPIEZO A REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



2. SÍ, PERO, POR DÓNDE EMPIEZO A REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

8

Para poder realizar una **alimentación saludable**, basta con conocer **qué nos aportan** los alimentos que ingerimos y en **qué cantidad y frecuencia** tomarlos. Una forma gráfica de entender esto es mediante los distintos escalones de la **pirámide de los alimentos**, que se agrupan por las características comunes de los grupos de alimentos, así como su frecuencia de consumo para estar sanos.



VARIAS VECES AL DÍA debemos incluir en nuestra alimentación:

Alrededor de 6 raciones de farináceos (arroz, cereales, pan, patatas, pasta), compuestos mayoritariamente por hidratos de carbono, que nos proporcionan, fundamentalmente, la energía necesaria para realizar las funciones vitales, la regulación de la temperatura corporal, el trabajo muscular, el ejercicio físico, etc.

Sí, pero ¿cómo lo consigo?

TOMANDO DIARIAMENTE

1 ración en el desayuno

(en forma de tostadas, cereales para el desayuno, galletas, etc.)



+ 2 raciones en la comida

(una ración en el primer plato o como guarnición y otra en forma de pan, acompañando tus platos)



+ 2 raciones en la cena

(una ración en el primer plato o como guarnición y otra en forma de pan, acompañando tus platos)



+ 1 ó 2 raciones en la media mañana y/o merienda

(en forma de bocadillo, tostadas, barritas de cereales, galletas, etc.)



VARIAS VECES AL DÍA debemos incluir en nuestra alimentación:

Alrededor de 5 raciones entre frutas y verduras y hortalizas que nos aportan un alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, que ayudan a regular las funciones corporales.

Sí, pero ¿cómo lo consigo?

TOMANDO DIARIAMENTE

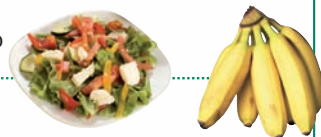
1 ración en el desayuno

(en forma de fruta natural, zumo de frutas natural, tomate en rodajas acompañando las tostadas, etc.)



+ 2 raciones en la comida

(una ración de hortalizas en forma de primer plato o como guarnición y otra de frutas como postre)



+ 2 raciones en la cena

(una ración de hortalizas en forma de primer plato o como guarnición y otra de fruta como postre, si no se ha elegido lácteo)



+ SI SE DESEA, 1 ó 2 raciones en la media mañana y/o merienda

(en forma de zumo de frutas, batidos, fruta al natural, macedonia de frutas, etc.)



VARIAS VECES AL DÍA debemos incluir en nuestra alimentación:

- De 2 a 4 raciones de **lácteos**, ricos en proteínas de alto valor biológico, vitaminas liposolubles, calcio y fósforo, ayudando así al mantenimiento de nuestra estructura corporal ósea, entre otros.

Sí, pero ¿cómo lo consigo?

TOMANDO DIARIAMENTE

1 ración en el desayuno
(en forma de leche sola con cacao,
con café, yogur, etc.)



+1 ración en la comida o en la cena
(como postre, tipo yogur, o como
acompañamiento, tipo queso)



+ SI SE DESEA, 1 ó 2 raciones en la
media mañana y/o merienda
(en forma de batido, leche sola o
cacao o café, yogur, queso, etc.)



VARIAS VECES A LA SEMANA intercalar alimentos de los siguientes grupos:

- De 3 a 4 raciones de **pescado**, preferiblemente 2 de ellas que sean de pescado azul, que nos aportan proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas liposolubles y ácidos grasos insaturados (omega 3 y omega 6), beneficiosos para la salud cardiovascular.
- De 2 a 4 raciones de **carnes magras, de huevos y de legumbres**, que nos proporcionan proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como el Hierro, todas ellas imprescindibles para la formación de los tejidos de nuestro organismo (2 veces por semana de legumbres y 3-4 veces de carnes magras y 3-4 veces de huevos).

Sí, pero ¿cómo lo consigo?

TOMANDO DIARIAMENTE

2 raciones, una en la comida y otra en la cena

(los pescados, carnes magras y huevos, en segundos platos, siempre acompañados con una guarnición de otro grupo de alimentos y las legumbres en forma de primeros platos)

+ SI SE DESEA, EN ALGUNAS OCASIONES,
1 ración ó ½ en el desayuno,
media mañana y/o merienda

(completando los bocadillos, tostadas, tentempiés, etc. con carnes magras como el jamón, con huevos como por ejemplo un pincho de tortilla, un huevo duro, etc.)



EN ALGUNAS OCASIONES podemos incluir en nuestra dieta:

- Carnes grasas y dulces**, que nos aportan más grasas saturadas y mayor proporción de calorías y azúcares simples -esto último en el caso de los dulces- que el resto de grupos de alimentos, por lo que deberemos reducir su ingesta, consumiéndolo solo en ocasiones especiales.



Resumiendo, podemos realizar una alimentación saludable introduciendo los distintos grupos de alimentos en diferentes momentos del día, según nos muestra la Tabla 1.

Tabla 1. Cómo introducir los distintos grupos de alimentos en el menú diario.

Tabla 1	DESAYUNO
	1 ración de lácteos
	+ 1 ración de farináceos
	+ 1 ración de frutas o verduras y hortalizas
	COMIDA
	1 ración de farináceos o legumbres, como primero o como guarnición
	+ 1 ración de pescado o huevos o carnes magras, como segundo
	+ 1 ración de verduras y hortalizas, como primero o como guarnición
	+ 1 ración de frutas o lácteos, como postre
	+ 1 ración de farináceos (pan), como acompañamiento
MEDIA MAÑANA Y/O MERIENDA (a elegir 1 ó más raciones de entre los siguientes grupos de alimentos)	
1 ración de lácteos	
y/o 1 ración de farináceos	
y/o 1 ración de frutas o verduras y hortalizas	
y/o 1 ración o 1/2 de carnes magras o huevos	
CENA	
1 ración de verduras y hortalizas, como primero o como guarnición	
+ 1 ración de pescado o huevos o carnes magras, como segundo	
+ 1 ración de farináceos o legumbres, como primero o como guarnición	
+ 1 ración de lácteos o frutas, como postre	
+ 1 ración de farináceos (pan), como acompañamiento	
TOTAL RACIONES DÍA	
6 raciones de farináceos	
+ 5 raciones de frutas y verduras y hortalizas	
+ 2-4 raciones de lácteos	
+ 2 raciones de pescados, carnes magras, huevos y legumbres	



3. CÓMO PREPARAR LA LISTA DE LA COMPRA



Ya hemos aprendido **lo que tenemos que comer y porqué**, así que ahora será muy sencillo **planificar tu lista de la compra**.

HACER BIEN LA COMPRA ES EL PRIMER PASO PARA REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

PRIMER PASO

PLANIFICA RÁPIDAMENTE TU MENÚ SEMANAL ANTES DE EMPEZAR A COMPRAR

1. **Párate y piensa**, que es lo que debes comprar para empezar el día con un buen desayuno.
2. Después plantéate **cuántas comidas principales vas a realizar dentro de casa y qué vas a cocinar en algunas de ellas**, (no hace falta que sepas ni planifiques toda la semana entera, pero esto te ayudará a saber qué tienes que comprar llegado el momento), si no o bien comprarás comida en exceso que luego se estropeará, o bien acabarás comprando los mismos productos de siempre.
3. **Extrapolas esta información** a la cantidad que requiera el número de personas que vayan a comer en tu casa.

Una pista

Puedes hacer un cuadrito con algunas de las comidas de la semana que se te van ocurriendo.

	DESAYUNO	COMIDA	MEDIA MAÑANA Y/O MERIENDA	CENA
LUNES	1. Tostadas con aceite de oliva 2. Zumo de naranjas natural 3. Yogur			1. Champiñones al ajillo 2. Tortilla de patata
MARTES		1. Sopa de cocido 2. Cocido completo		
MIÉRCOLES	1. Cereales 2. Café con leche 3. Kiwi		1. Barritas de cereales 2. Fruta	
JUEVES				1. Sopa de estrellas 2. Filete de lenguado y ensalada mixta
VIERNES		1. Lentejas estofadas 2. Filete de cinta de lomo con rodajas de tomate natural		NO CENO EN CASA
SÁBADO DOMINGO		1. Ensalada mixta 2. Paella valenciana		NO CENO EN CASA





SEGUNDO PASO

HABRÁS DE SELECCIONAR MAYOR CANTIDAD DE ALIMENTOS DE LOS GRUPOS QUE APARECEN EN LA PARTE INFERIOR DE LA PIRÁMIDE

Son los llamados alimentos de primera necesidad o "la base de nuestra alimentación", como hemos visto en el capítulo anterior.



Una pista

Lo primero que no debe faltar en nuestra lista de la compra son los grupos de alimentos de consumo diario como los farináceos (pan tostado o de molde, arroz o pasta), frutas, hortalizas, lácteos o el aceite de oliva.

TERCER PASO

COMPRA SÓLO AQUELLO QUE TENGAS PREVISTO CONSUMIR DURANTE LOS PRÓXIMOS DÍAS

Si llevas una buena lista de la compra **evitarás coger productos superfluos**, con elevado aporte calórico y baja densidad de nutrientes.

LISTA DE LA COMPRA

- ✓ Pan de molde (2 paquetes)
- ✓ Huevos (1 docena)
- ✓ Patatas (bolsa 3 Kg)
- ✓ Cogollos de lechuga (2 bandejas)
- ✓ Naranjas de zumo (2 Kg)
- ✓ Leche (1 caja)
- ✓ Garbanzos cocidos (1 bote)

Una pista

Escribe una nota con algunos de los alimentos más importantes que tengas que adquirir, para que no se te olviden. Después echa un último vistazo para comprobar que están en ella todos los grupos de alimentos.



DE LA COMPRA DE UN SOLO DÍA DEPENDE, EN GRAN PARTE,
LA ALIMENTACIÓN DE TODA LA SEMANA.

Planificar bien nuestra lista de la compra nos ayudará a:

- 1 *Ahorrar tiempo en el supermercado.*
- 2 *No repetir nuestros menús, haciendo nuestra dieta más variada y evitando así la monotonía.*
- 3 *Disminuir la compra de productos superfluos poco saludables.*
- 4 *Conseguir que se nos estropeen la menor cantidad de alimentos perecederos posibles.*



4. QUÉ DEBO TENER EN CUENTA AL ELABORAR LA LISTA DE LA COMPRA



PRIMER PASO

EL ORDEN DE COMPRA

Lo primero que hemos de saber a la hora de realizar la compra es que debemos seguir un **orden lógico** para evitar pérdidas de calidad en los alimentos, sobre todo evitar romper la cadena del frío en alimentos refrigerados y congelados.

Por tanto, el orden aconsejado de compra sería el siguiente:

- 1º: Conservas
- 2º: Semiconservas
- 3º: Productos frescos
- 4º: Refrigerados
- 5º: Congelados



De esta manera respetarás las diferentes temperaturas que precisan los alimentos para su óptima conservación.

SEGUNDO PASO

**COMPRAR SÓLO AQUELLO QUE TENGAS PREVISTO
CONSUMIR DURANTE LOS PRÓXIMOS DÍAS**

Si llevas una **buena lista de la compra** evitarás coger productos superfluos, con elevado aporte calórico y baja densidad de nutrientes.





TERCER PASO

EL CONSEJO NUTRICIONAL, PARA SABER ELEGIR CON CRITERIO ENTRE LA AMPLIA VARIEDAD DE OFERTA OFRECIDA

En el capítulo anterior, hemos visto la cantidad y frecuencia de consumo recomendada de los distintos grupos de alimentos. Ahora vamos a ir un paso más allá para darte pistas y **saber elegir** en cada uno de ellos.

Farináceos, algunos de ellos que sean integrales.

No hace falta que consumas todos los alimentos con fibra (arroz integral, pasta integral, pan integral, galletas integrales, etc.) o enriquecido en ella, puesto que si consumes la fruta y verdura recomendada, junto con el contenido en fibra que encontraras en otros alimentos, sería suficiente.

Asimismo para asegurarnos un aporte adecuado en fibra y para consumir alimentos lo menos procesado posible, podemos elegir algunos alimentos de este grupo de manera integral.

Frutas, alguna de ellas cítrica.

De las 2 ó 3 raciones diarias de fruta, se recomienda que alguna de ellas sea 1 cítrica, por su contenido en vitamina C. Las frutas más ricas en vitamina C son naranja, mandarina, limón, pomelo, fresa, fresón y kiwi.

Verduras y hortalizas, al menos una en forma de ensalada o cruda.

De las 2 ó 3 raciones de verduras y hortalizas se recomienda que, al menos 1 de ellas sea en forma cruda o en ensalada, para así poder tomar todos los nutrientes y vitaminas que sean sensibles a los tiempos de procesado y temperatura.



Lácteos, alguno de ellos con menos grasa.

En personas adultas y jóvenes es aconsejable elegir aquellos lácteos con menor proporción de grasa como por ejemplo: queso fresco o tierno, leche semidesnatada, yogur, flan casero o cuajada.

No debemos confundir los lácteos, que acabamos de detallar y son de consumo diario, con los postres lácteos, como natillas, flan, mousse, etc., que son de consumo ocasional, porque tienen mayor aporte calórico, de grasas, etc.



Pescados, al menos uno o dos de pescado azul.

De las 2 a 4 raciones de pescado recomendadas semanalmente, es aconsejable que 1 ó 2 sean en forma de pescado azul (atún, bonito, boquerón, caballa, jurel, palometa, salmón, sardina), puesto que tienen una proporción y composición de ácidos grasos insaturados, también llamados saludables, necesarios para nuestra salud.



Podemos tomarlo fresco, congelado, en conserva, desmigado, sin espinas, en croquetas, acompañando ensaladas, con arroces, en sopas, etc.

Carnes magras preferiblemente a las carnes grasas.

Se recomienda un consumo semanal de carnes magras frente a un consumo ocasional de carnes grasas.

Como carnes magras se entiende la carne de pavo, pollo, conejo y las partes magras del cerdo (cinta de lomo y solomillo) y la ternera (solomillo).





CUARTO PASO

LEE BIEN EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y FECHA DE CADUCIDAD DE LOS PRODUCTOS

El **etiquetado nutricional** es toda la información que aparece en la etiqueta de un alimento en relación con el **valor energético y los nutrientes** (proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio, vitaminas y sales minerales).

Los fabricantes de productos alimenticios enumeran los nutrientes contenidos e indican las cantidades para que sepamos lo que estamos comiendo y en qué cantidad. El etiquetado nutricional es importante, no sólo porque el consumidor tiene derecho a saber qué contienen los productos que compra, sino también porque **esta información permite realizar elecciones alimentarias correctas y seguir así una dieta saludable y equilibrada.**

TIPOS DE ETIQUETADO NUTRICIONAL

- ✓ Tipo 1: valor energético, proteínas, hidratos de carbono y grasas.
- ✓ Tipo 2: valor energético, proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, ácidos grasos saturados, fibra alimentaria y sodio.

La información nutricional debe expresarse por 100 g o 100 ml de producto.



5. CÓMO ORDENAR LA COMPRA



Una vez que realizamos la compra y llegamos a casa con los alimentos escogidos, basta con seguir unos sencillos pasos para almacenarlos y mantener así sus cualidades nutricionales intactas.

¿SABÍAS QUE DENTRO DE TU PROPIO FRIGORÍFICO EXISTEN ESPACIOS DIFERENCIADOS PARA ALMACENAR LOS DISTINTOS TIPOS DE ALIMENTOS?



- El punto más frío del frigorífico es el estante de abajo (2°C), justo encima del cajón de las verduras, en los frigoríficos tipo "combi" que tienen el congelador abajo. Aquí debemos situar los alimentos más perecederos como la carne y el pescado frescos.
- Los productos lácteos, embutidos, alimentos cocinados y todos productos en los que se especifica en el envase "Una vez abierto, consérvese en frío", se han de colocar en los estantes del medio y en el de arriba ($4\text{-}5^{\circ}\text{C}$).
- Los cajones de abajo ($\leq 8^{\circ}\text{C}$) están diseñados para guardar verduras, hortalizas y frutas frescas, que podrían estropearse a temperaturas inferiores.
- Los compartimentos o estantes de la puerta están destinados a almacenar productos que sólo necesitan una ligera refrigeración, como las bebidas, las salsas comerciales como la mostaza y el ketchup, la mantequilla y la margarina, los huevos, ya que son los menos fríos del frigorífico ($\leq 8^{\circ}\text{C}$). Además productos como la leche y la mantequilla o la margarina se han de conservar aisladas de alimentos que despiden olor, porque lo captan con facilidad, o como los huevos, que es recomendable que estén aislados para evitar la "contaminación cruzada" de microorganismos.

Figura 1. Temperatura ($^{\circ}\text{C}$) de los distintos espacios de un frigorífico "combi" convencional de utilización doméstica.



SABÍAS QUE...?

... no todos los alimentos necesitan conservarse en el frigorífico?

Ten en cuenta que muchos alimentos no necesitan refrigeración y que algunos incluso pierden calidad si se guardan en el frigorífico. Éste es el caso, por ejemplo, de las frutas exóticas o tropicales, el pan, que se seca más rápidamente en la nevera, frutas y verduras que necesitan madurar deben mantenerse a temperatura ambiente. Los plátanos en el frigorífico se ennegrecen, aunque no pierden calidad nutricional.

... debes dejar enfriar los alimentos antes de meterlos en el frigorífico?

Si metes un plato caliente en la nevera, sube la temperatura interior de la misma y por tanto la de los alimentos refrigerados, perdiendo parte de la eficacia del proceso de refrigeración. Asimismo, debemos dejarlo fuera del frigorífico, adecuadamente protegido de la contaminación microbiana, el tiempo justo hasta que alcance la temperatura ambiente, inmediatamente después lo meteremos en la nevera para que se conserve correctamente.

**... si guardas los alimentos correctamente tapados y en el estante que le corresponde evitas pérdidas de sabor, textura y contaminaciones microbianas?**

Envuelve o tapa siempre la comida para evitar que pierda sabor y frescura, y comprueba que ningún alimento gotea sobre los que están debajo.

Las carnes y los pescados se han de colocar preferentemente en recipientes cerrados provistos de una rejilla para que no estén en contacto con el jugo que desprenden. De la misma manera, los alimentos sobrantes se conservarán en recipientes limpios y que puedan taparse.

Disponiendo de espacios bien diferenciados para los alimentos de distinto origen así como para los alimentos crudos y cocinados, evitamos de este modo la contaminación cruzada.





SABÍAS QUE...?

... para una correcta congelación de carnes, aves y pescados, debemos sacar el producto del envase inicial?

Para congelar carnes y aves, debemos sacar el producto del envase inicial, eliminar la grasa visible y los huesos; en el caso del pescado fresco, se ha de descamar, separar la cabeza y retirar las vísceras antes de congelarlo.

... el tiempo de conservación para que el alimento conserve todas sus características organolépticas (aroma, textura, sabor...), higiénicas y nutricionales en el frigorífico depende de cada producto?

Puede variar en función del tipo del frigorífico, pero como media orientativa para que el alimento conserve todas sus características organolépticas (aroma, textura, sabor...), higiénicas y nutricionales podría ser:



TIPO DE ALIMENTOS	TIEMPO ORIENTATIVO DE CONSERVACIÓN
Pescado fresco (limpio y tapado) y carne picada (tapada)	1 día
Carne y pescado cocinados, carne cruda (limpia y tapada)	2-3 días
Leche pasteurizada o esterilizada previamente abierta, postres caseros, verduras y hortalizas cocinadas	3-4 días
Verduras y hortalizas frescas, conservas abiertas (cambiar a otro recipiente si el original es una lata), platos cocinados	4-5 días
Huevos frescos	2-3 semanas
Productos lácteos y otros con fecha de caducidad	Indicado por el fabricante en el envase

Fuente: Adaptación Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la Alimentación saludable. 2005.



6. QUÉ PUEDO COCINAR QUE SEA FÁCIL Y SANO





Como veíamos en el capítulo 2, es importante **incluir los distintos grupos de alimentos** pertenecientes a la pirámide de la alimentación, en una **frecuencia de consumo concreta**, para alcanzar un adecuado estado nutricional.

¡¡EN ESTE CAPÍTULO HA LLEGADO EL MOMENTO DE QUE PUEDA PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO!!

PASO 1. Ten clara la estructura que deben componer tus menús.

PASO 2. Utiliza formas de cocinado saludable como asado, plancha, parrilla, micro, horno, olla a presión.

PASO 3. Elige recetas sencillas y rápidas de preparar.

PASO 4. Combina adecuadamente tus menús.

PASO 1

TEN CLARA LA ESTRUCTURA QUE DEBEN COMPONER TUS MENÚS

Para **planificar un menú saludable completo** de comidas y cenas deberemos estructurarlas de la siguiente manera:

Si se elige un **primer plato** del grupo de los **farináceos** (pasta, arroz, patatas, legumbres), el **segundo plato**, que será **proteico** (carne, pescado, huevo), se deberá acompañar de una **guarnición de verduras y hortalizas** –como en el menú tipo A–, o viceversa –como en el menú tipo B–. Siempre junto con una **ración de pan** y **con agua** como bebida por excelencia, y acompañado de un **postre** (tal y como se indica en la Tabla 2).



Tabla 2. Estructura a seguir en la elaboración de menús de comidas y cenas.

	MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
PRIMER PLATO	Farináceos (pasta, arroz, patatas, legumbres) ●	Verduras y Hortalizas ●
SEGUNDO PLATO	Alimentos proteicos (carne, pescado, huevo) ●	Alimentos proteicos (carne, pescado, huevo) ●
GUARNICIÓN	Verduras y Hortalizas ●	Farináceos (pasta, arroz, patatas, legumbres) ●
POSTRE	Frutas ● y/o Lácteos ●	Frutas ● y/o Lácteos ●
ACOMPANAMIENTO	Pan ●	Pan ●
BEBIDA	Agua ▽	Agua ▽

De esta manera ofreceremos la posibilidad de una **ingesta variada y equilibrada**, con la inclusión de alimentos representativos de los grupos básicos de la alimentación.

PASO 2

UTILIZA FORMAS DE COCINADO SALUDABLE COMO ASADO, PLANCHA, PARRILLA, MICRO, HORNO, OLLA A PRESIÓN



PASO 3

ELIGE RECETAS SENCILLAS Y RÁPIDAS DE PREPARAR





PASO 4

COMBINA ADECUADAMENTE TUS MENÚS

Como hemos explicado en el Paso 1, debemos estructurar adecuadamente nuestros menús. En este apartado os ofrecemos la **posibilidad de elegir entre 3 pestañas: desayuno, comida y cena**, con 7 opciones intercambiables de **alimentos y recetas para combinar en cada momento del día**.

Por ejemplo, en este modelo de **ficha de desayuno** que os mostramos encontraremos **3 bloques con los distintos grupos de alimentos con 7 propuestas en cada caso** (una para cada día de la semana) que se complementan entre sí.

En el caso de **comidas y cenas** nos encontraremos con recetas de primeros y segundos platos con propuestas de guarnición y postres.

EJEMPLO FICHA DESAYUNO

	VASO DE LECHE L
	CEREALES DEL DESAYUNO F
	2 KIWIS F
	FRUTA







VASO
DE LECHE

L

LÁCTEO



CEREALES
DEL DESAYUNO

F

CEREALES



2 KIWIS

F

FRUTA



VASO
DE LECHE

L

LÁCTEO



CEREALES
DEL DESAYUNO

F

CEREALES



2 KIWIS

F

FRUTA



VASO DE LECHE
CON CACAO

L

LÁCTEO



GALLETAS
TIPO MARÍA

F

CEREALES



MANZANA

F

FRUTA



VASO DE LECHE
CON CACAO

L

LÁCTEO



GALLETAS
TIPO MARÍA

F

CEREALES



MANZANA

F

FRUTA



VASO DE LECHE
CON CAFÉ

L

LÁCTEO



PAN CON
ACEITE
DE OLIVA

F

CEREALES



FRESAS,
CIRUELAS

F

FRUTA DE
TEMPORADA



VASO DE LECHE
CON CAFÉ

L

LÁCTEO



PAN CON
ACEITE
DE OLIVA

F

CEREALES



FRESAS,
CIRUELAS

F

FRUTA DE
TEMPORADA

YOGUR



L

LÁCTEO



PAN CON
TOMATE
NATURAL

F

CEREALES



ALBARICOQUES

F

FRUTA
DE TEMPORADA

YOGUR

L

LÁCTEO

PAN CON
TOMATE
NATURAL

F

CEREALES

ALBARICOQUES

F

FRUTA
DE TEMPORADA



CUAJADA



L

LÁCTEO

BARRITAS
DE CEREALES



F

CEREALES

ZUMO DE FRUTAS
NATURAL



F

FRUTA



CUAJADA

L

LÁCTEO



BARRITAS
DE
CEREALES

F

CEREALES



ZUMO DE FRUTAS
NATURAL

F

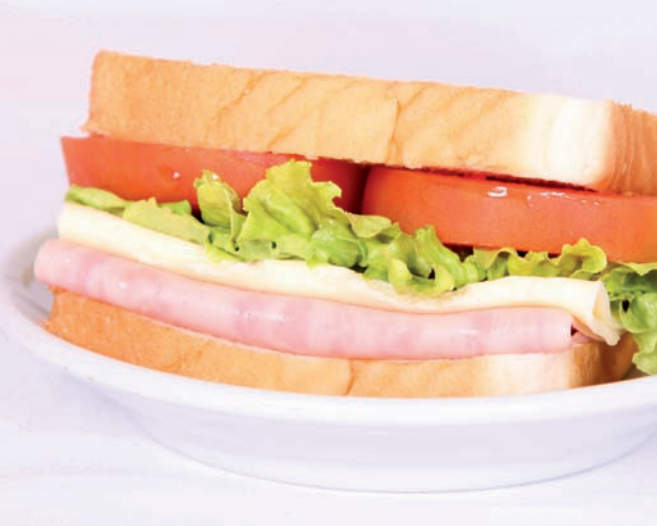
FRUTA



QUESO
FRESCO

L

LÁCTEO



SANDWICH
DE JAMÓN

F

CEREALES



BATIDO DE
FRUTAS NATURAL

F

FRUTA



QUESO
FRESCO

L

LÁCTEO



SANDWICH
DE JAMÓN

F

CEREALES



BATIDO DE
FRUTAS NATURAL

F

FRUTA



QUESO
SEMICURADO

L

LÁCTEO



FRUTOS
SECOS

F

CEREALES



MACEDONIA
DE FRUTAS

F

FRUTA

QUESO
SEMICURADO

L

LÁCTEO

FRUTOS
SECOS

F

CEREALES

MACEDONIA
DE FRUTAS

F

FRUTA





comidas

comidas

comidas



EMPEDRADO DE
JUDÍAS BLANCAS
CON ATÚN,
PIMIENTO Y
ANCHOAS

L

PRIMER
PLATO



DORADA CON
VERDURAS AL
PAPILLOTE EN
MICROONDAS

P

SEGUNDO
PLATO



FRUTA

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 500 g de judías blancas = 1 bote de ½ kg de judías blancas en conserva
- ✓ 180 g de pimiento rojo = 1 unidad mediana
- ✓ 100 g de cebolla = 1 unidad pequeña
- ✓ 100 g de aceitunas = 1 lata pequeña
- ✓ 120 g de huevo = 2 unidades medianas
- ✓ 112 de atún en conserva al natural = 2 latas
- ✓ 30 g de anchoas = 1 lata pequeña
- ✓ 30 g de aceite de oliva = 3 cucharadas soperas
- ✓ 10 g de vinagre = 1 cucharada sopera
- ✓ Pimienta negra
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- ➡ Poner las judías blancas en remojo el día anterior. Al día siguiente colocarlas en una olla a presión con agua hasta cubrir las y dejarlas cocer durante 15 minutos, apagar el fuego, dejar que se vaya la presión, lavarlas dentro de un escurridor y dejar que se enfríen para hacer la ensalada. Este proceso se puede suprimir si compramos 1 bote de judías blancas en conserva.
- ➡ Pelar la cebolla y picarla fina. Lavar el pimiento rojo, partirlo por la mitad, para quitar las pepitas del interior y cortarlo en tiras. Partir las aceitunas a la mitad y echar todo ello, junto con las judías y el atún en una ensaladera.
- ➡ Cocer los huevos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos, pelarlos y partirlos.
- ➡ Aliñar la ensalada con una vinagreta batiendo homogéneamente en un bol aceite, vinagre, sal y pimienta. Adornar con unas anchoas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	325	20,4	22,8	7,4	15,3	125

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 800 g de doradas = 2 unidades medianas
- ✓ 90 g de pimiento rojo = ½ unidad mediana
- ✓ 150 g de cebolleta = 1 unidad mediana
- ✓ 12 g de aceite de oliva virgen extra = 4 cucharaditas de café
- ✓ 2 g de pimienta = 1 cucharadita de café
- ✓ 60 g de limón = 4 rodajas
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- ➡ Comprar las doradas preparadas en dos lomos, sin cabeza y sin espinas.
- ➡ Cocinamos cada lomo de forma individual, colocándolo sobre papel vegetal de cocina con una cucharadita de aceite de oliva. Sobre los lomos, esparcimos la cebolleta y el pimiento troceado. Salpimentamos y añadimos un chorrito de limón.
- ➡ Hacemos paquetes con cada lomo de dorada cerrando el papel vegetal; primero, doblando varias veces hacia dentro el papel de la zona más ancha, y luego, doblando por debajo de los lomos el de los lados, de forma que quede lo más hermético posible.
- ➡ Metemos en microondas y cocinamos cada lomo 2 minutos. Si metemos los 4 juntos, cocinar 5 minutos. Servir sin abrir los paquetitos.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	303	20,7	4,5	1,5	21,9	103





PATATAS
GUISADAS
CON SEPIA
A LA CÚRCUMA

F

PRIMER
PLATO



BROCHETA DE
PAVO A LA
PLANCHA
CON VERDURAS Y
ENSALADA

C

SEGUNDO
PLATO



FRUTA

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 1200 g de patatas = 4 unidades grandes
- ✓ ½ kg de tiras de sepia = 6 tiras de sepia = 1 sepia grande
- ✓ 6 g de ajo = 2 dientes
- ✓ 20 g de aceite de oliva virgen extra = 2 cucharadas soperas
- ✓ 200 ml de caldo de pescado = 1 vaso
- ✓ 2g de pimienta blanca = 1 pellizco
- ✓ 5 g de perejil = 1 ramita picadita
- ✓ Cúrcuma
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Sofreír los ajos picados y dorarlos en la olla express. Trocear la sepia en tiras y añadirla a la olla, dejándola cocinar un par de minutos. Lavar, pelar y cortar en dados las patatas para agregar a la olla hasta que doren.
- Sin dejar de remover, añadir el caldo, la sal, pimienta y cúrcuma, y esperar a que hierva.
- Tapar la olla y cocinar 6 minutos a partir de que suba la válvula. Retirar del fuego y dejar salir la presión.
- Al servir, añadir perejil fresco picado para adornar.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	304	21,6	36,7	5,1	6,2	109

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ ½ kg de pechuga de pavo
- ✓ 160 g de tomates cherry = 16 unidades
- ✓ 160 g de ciruelas pasas sin hueso = 16 unidades
- ✓ 25 g de pimentón = 1 cucharada sopera
- ✓ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Troceamos la pechuga de pavo en cuadrados para las brochetas. Dejamos macerar en un recipiente junto con sal, pimentón y aceite de oliva durante unas horas.
- Lavamos los tomates cherry y los ensartamos en una varilla de brocheta, junto con el pavo y las ciruelas alternándolos.
- Ponemos la plancha al fuego fuerte y pasamos a la plancha las brochetas unos minutos por cada lado.
- Podemos servir el plato acompañado con una guarnición de ensalada de lechugas variadas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	211	28,1	7,5	2,1	7	50,1





FIDEUÁ DE MARISCO

F

PRIMER PLATO



VENTRESCA DE ATÚN ENCEBOLLADO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA

P

SEGUNDO PLATO



FRUTA DE TEMPORADA

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 200 g de pasta especial fideuá = 2 tazas colmadas
- ✓ 150 g de tomate = 1 tomate mediano
- ✓ 180 g de pimiento verde = 1 pimiento mediano
- ✓ 300 g de sepia en bruto = 2 sepias limpias troceadas
- ✓ 250 g de gambas peladas
- ✓ 150 g de berberechos
- ✓ 500 g de mejillones
- ✓ 50 g de aceite de oliva = 5 cucharadas soperas
- ✓ 10 g de ajo = 2 dientes
- ✓ Sal
- ✓ Azafrán en rama

FORMA DE PREPARACIÓN:

- ➊ Cocer las cáscaras y las cabezas de las gambas, colar y reservar el caldo. Hacer lo mismo con el caldo de cocción de los berberechos y mejillones.
- ➋ Preparar un sofrito con el tomate y el pimiento en trocitos y los ajos pelados. Añadir las sepias y las gambas para saltearlas. Agregar la pasta y rehogar. Bañar con el caldo de cocer las cáscaras de las gambas, berberechos y mejillones. Sazonar y añadir azafrán.
- ➌ Cocer a fuego fuerte según las indicaciones del fabricante de pasta. Si hace falta más caldo añadir. Servir en caliente.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	406	25,5	39,7	3,7	15,3	153

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 800 g de atún fresco
- ✓ 350 g cebolla = 3 unidades medianas
- ✓ 1 kg de tomate natural ó 1 lata de ½ kg de tomate natural triturado
- ✓ 50 g de ajo = 1 cabeza de ajo
- ✓ 100 g de vinagre = 1/2 vaso
- ✓ 40 g de aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- ➊ Llenar media cacerola de agua y echar en ella 1 cebolla entera pelada, 1 cucharada soperas de aceite de oliva, ½ vaso de vinagre, 1 hoja de laurel y 1 cabeza de ajo entera pelada. Poner a fuego fuerte durante 15 minutos y a continuación añadir el atún. Antes de romper a hervir, retirar del fuego la cacerola y dejar macerar el atún con estos ingredientes durante 3 ó 4 horas. Sacar el atún de la maceración y reservar.
- ➋ Pochar en una sartén 2 cebollas medianas cortadas en juliana con 3 cucharadas soperas de aceite de oliva. Una vez pochadas, añadir los tomates naturales triturados (o el bote de 500 g de tomate natural triturado, añadiéndole 2 cucharadas de azúcar) y mantener 10 minutos a fuego fuerte, dando vueltas frecuentemente y tapar para que salte lo menos posible. Cuando el tomate esté a medio hacer, añadir el atún macerado que teníamos reservado y mantener en el fuego 10 minutos más. Apagar el fuego y servir.
- ➌ Acompañar de una guarnición de ensalada, pimientos asados o patatas panadera.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	439	28,3	14,4	4,6	28,7	55,7





ARROZ INTEGRAL CON BERENJENAS

F

PRIMER PLATO



TACOS DE TERNERA SALTEADA Y PIMIENTOS

C

SEGUNDO PLATO



FRUTA

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 200 g de arroz integral = 2 tazas
- ✓ 200 g de berenjena = 1 unidad pequeña ó 1/2 mediana
- ✓ 90 g de pimienta roja = 1/2 unidad mediana
- ✓ 6 g de ajo = 2 dientes de ajo
- ✓ 75 g de cebolla = 1/2 unidad mediana
- ✓ 500 ml de caldo de ave = 2 tazas
- ✓ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ✓ Colorante alimentario
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Trocear los ajos y la cebolla y sofreírlos con el aceite en la olla express a fuego bajo hasta que estén pochados. Lavar, pelar y trocear la berenjena y el pimiento, y añadir a la olla.
- Sofreír los ingredientes anteriores unos dos minutos y añadir el arroz y el caldo de ave (si no se dispone de caldo de ave casero, se podrá realizar con una pastilla de caldo de ave disuelta en agua).
- Subir el fuego, añadir la sal y el colorante, y esperar a que hierva. Remover y cerrar la olla. Contar 5 minutos a partir de que empiece a subir la válvula; pasado este tiempo, retirar del fuego, esperar que se vaya la presión y abrir la olla con mucha precaución.
- Al servir, decorar con hojas de espinaca frescas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	249	4,4	43,9	2,4	5,7	0,28

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

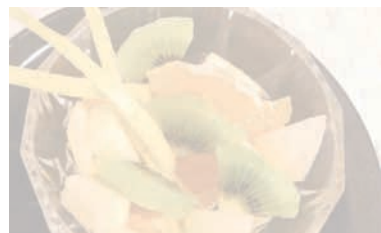
- ✓ 400 g carne de ternera magra
- ✓ 4 tortillas mejicanas de trigo
- ✓ 180 g de pimienta verde = 1 pimienta mediano
- ✓ 150 g de cebolla = 1 unidad mediana
- ✓ 150 g de tomate = 1 unidad mediana
- ✓ 30 g de aceite de oliva = 3 cucharadas soperas
- ✓ Pimienta
- ✓ Sal
- ✓ Opcional: Chiles picantes o tabasco

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Cortar la carne de ternera y pimientos verdes en tiras, la cebolla en juliana y los tomates en dados.
- Poner en una sartén con aceite los pimientos, remover y dejar pochar. Cuando empiecen a estar blandos, añadir la cebolla, remover durante unos minutos y agregar el tomate, echar sal y cuando el sofrito esté hecho añadir la carne previamente salpimentada.
- Una vez esté hecha la carne, servir la mezcla caliente repartida sobre 4 tortillas mejicanas de trigo.
- En esta receta la guarnición de verduras se integra en la elaboración del plato de ternera.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	325	24,5	22	2	17,3	59





TOMATES
MEDITERRÁNEOS
RELLENOS DE
ARROZ Y
ACEITUNAS

V

PRIMER
PLATO



REVUELTO DE
BACALAO
CON PATATAS

H

SEGUNDO
PLATO



ZUMO O BATIDO
NATURAL DE
FRUTAS

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 1200 g de tomates rojos poco maduros = 8 unidades medianas
- ✓ 160 g de arroz blanco = 1 taza
- ✓ 80 de aceitunas negras sin hueso = 2 latas pequeñas
- ✓ 6 g de ajo = 2 diente
- ✓ 100 g de cebolleta = 1 unidad pequeña
- ✓ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Partir el ajo en dos y dorarlo con una cucharada de aceite de oliva. Añadir 1 taza de arroz y 2 de agua, y cocer a fuego lento 10 minutos. Mientras tanto, lavar los tomates y retirar las tapas y reservarlas. Vaciar los tomates con una cucharilla de café o con un vaciador (podemos usar la pulpa para hacer una salsa ligera de tomate frito).
- Picar muy finamente la cebollita y trocear las aceitunas. Mezclar con el arroz cocido, añadir sal y rellenar los tomates. Echar un chorro de aceite de oliva por encima y poner las tapas.
- Colocamos en una fuente con tapa resistente al microondas y cocinamos durante 2 minutos. Dejamos reposar y adornamos con unas hojas de hierbabuena frescas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	330	6	46,8	5,6	12	0

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 300 gramos de bacalao salado
- ✓ 240 g de huevo = 4 unidades medianas
- ✓ 300 g de patatas = 2 unidades medianas
- ✓ 150 g de cebolla = 1 unidad mediana
- ✓ 60 g de aceite = 6 cucharadas soperas
- ✓ 12 g de ajo = 4 dientes
- ✓ Sal y pimienta blanca

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Poner en remojo el bacalao 12 horas para desalar (se puede reducir este tiempo si cambiamos el agua con frecuencia). Una vez transcurrido este tiempo, escurrir el pescado y partirlo deshaciéndolo en trozos pequeños. También se puede comprar una bandeja de bacalao desalado desmigado para ahorrarnos este paso.
- Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en tiras finas. Añadirles un poco de sal y poner el aceite a calentar en una sartén honda y freír las patatas por tandas, para que queden más crujientes. Reservar.
- Cortar la cebolla en cuadrados pequeños o en tiras y ponerla a dorar junto con los ajos picados. En la misma sartén y dejando sólo un poco de aceite en el fondo, se calienta y se rehoga también el bacalao.
- Se vierten los huevos sobre el bacalao y se remueven junto con el resto de ingredientes como para huevos revueltos. Cuando estén empezando a cuajarse, pero aún cremosos, añadir las patatas fritas y remover. Servir caliente.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	331	20,3	11,6	1,9	22,1	237





ESPINACAS
CON POLLO,
BECHAMEL Y
PIÑONES

V

PRIMER
PLATO



TIRAS DE POLLO
AL AZAFRÁN
CON CEBOLLA
Y DÁTILES
Y COUS COUS

C

SEGUNDO
PLATO



YOGUR

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 500 g de espinacas = 1 paquete de ½ kg
- ✓ 150 g de pechuga de pollo = 1 filete de pechuga
- ✓ 500 ml de leche semidesnatada = 2 tazas
- ✓ 30 g de harina = 3 cucharadas soperas rasas
- ✓ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ✓ 2 g de pimienta = 1 pellizco
- ✓ 3 g de nuez moscada = 1 cucharada de café
- ✓ 44 g de queso emmental rallado = 4 cucharadas soperas
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Cocinar las espinacas en el microondas a potencia máxima en un recipiente ancho tapado con papel film transparente. Reservar.
- Cocinamos la pechuga de pollo a potencia máxima en el microondas, en una fuente tapada con film transparente, durante 2 minutos. Dejamos otros 2 minutos sin destapar para que se termine de hacer. Una vez que se ha enfriado, trocear finamente la pechuga.
- Hacemos una bechamel calentando el aceite de oliva, añadimos la harina y removemos unos segundos con un batidor de varillas. Vamos añadiendo poco a poco la leche recién sacada de la nevera sin dejar de remover, hasta que quede una salsa no demasiado espesa. Añadimos sal, nuez moscada, el pollo y seguimos removiendo. Añadimos entonces las espinacas cocidas. Servimos con queso rallado espolvoreado y unos piñones por encima.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	310	22,3	14,2	7	16,5	37,9

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 600 g de pollo = 8 filetes
- ✓ 270 g de cebolla = 1 unidad grande
- ✓ 100 g de dátiles deshuesados = 3 puñados
- ✓ 40 g de aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- ✓ 80 ml de vino blanco = 1 vaso pequeño
- ✓ Sal
- ✓ Mezcla de especias = pimienta blanca, pimienta negra, canela y azafrán o colorante alimentario

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Limpiamos los filetes de pollo recortándole los posibles trozos que le hayan podido quedar de huesos o partes grasas y los cortamos a tiras de uno o dos dedos de grosor.
- Partimos la cebolla en rodajas muy finas y pochamos a fuego medio con el aceite de oliva. Posteriormente añadimos los dátiles seccionados en cuatro partes junto con las tiras de pollo salpimentadas y removemos.
- Espolvoreamos la mezcla de especias sobre los ingredientes, mezclamos bien y vertemos el vino blanco. Esperamos a que reduzca la salsa y servimos acompañado de una guarnición preferiblemente de arroz blanco o cous cous que podremos mezclar con las tiras de pollo y su abundante salsa.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	378	31,1	16,9	2,9	18,6	83,7





PURÉ EXPRESS DE ZANAHORIA

V

PRIMER PLATO



MERO EN SALSA AL ENELDO CON PATATAS

P

SEGUNDO PLATO



CUAJADA

L

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 400 g de zanahorias = 4 unidades grandes
- ✓ 180 g de patatas = 1 unidad mediana
- ✓ 150 g de cebolleta fresca = 1 unidad mediana
- ✓ 200 ml litro de leche = 1 vaso grande
- ✓ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ✓ 1 pastilla de caldo pollo
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Pelamos las patatas, las zanahorias y la cebolla y las cortamos en trozos no muy grandes. Juntamos toda la verdura en una cazuela, añadimos la leche y echamos agua hasta cubrirlos.
- Añadimos sal y aceite y cerramos la olla a presión. Ponemos a fuego fuerte durante 5 minutos después de empezar a girar la válvula, apagamos fuego dejando la olla sobre el mismo y esperamos a que se vaya la presión. Una vez abierta la olla, se tritura con una batidora y se prueba el punto de sal.
- Servir caliente.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	149	3,9	15,5	3,6	7,2	7

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 800 g de mero = 4 filetes
- ✓ 75 g de nueces peladas = 10 unidades
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharadita pimentón dulce
- ✓ 40 g de aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- ✓ 120 g huevos cocidos = 2 unidades medianas
- ✓ 1 ramita de perejil
- ✓ 100 g pimientos morrones asados y pelados o una lata pequeña
- ✓ Sal

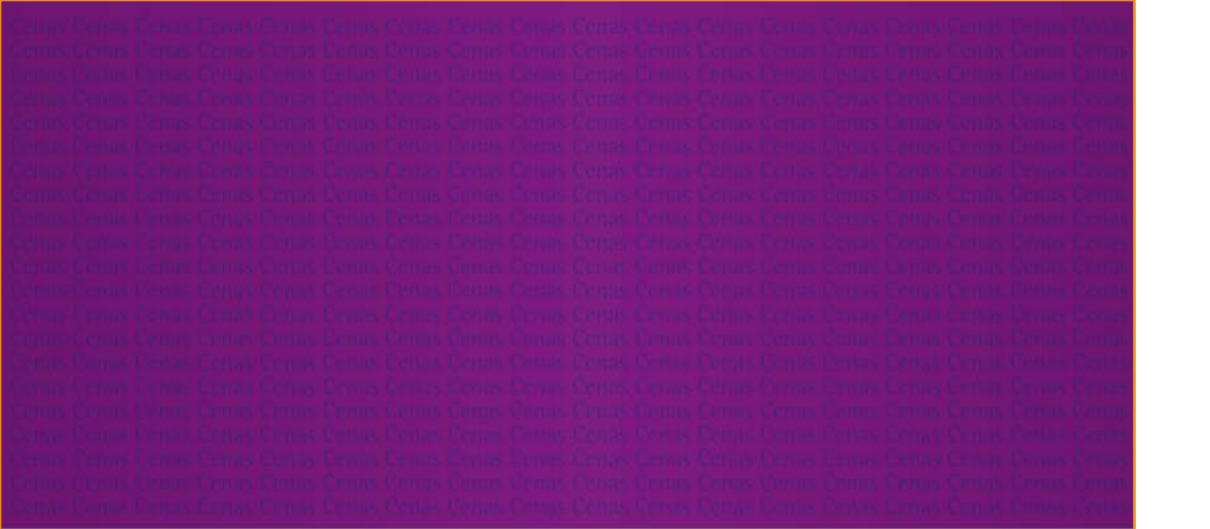
FORMA DE PREPARACIÓN:

- Partir el mero, ya limpio, en trozos, pasarlo a la plancha en una sartén con 2 cucharadas de aceite hasta que se dore y ponerlo en una cazuela. Triturar con la batidora en un bol: el ajo, las nueces, el pimiento, el pimentón, un poco de agua y las otras 2 cucharadas de aceite, y agregarlo a la cazuela que contiene el mero y dejarlo cocer durante 10 min.
- Por último, poner encima el huevo cocido cortado en cuartos y espolvorear con perejil picado. Se sirve el mero y se salsea.
- Se puede acompañar de una guarnición de patata troceada y frita, que podríamos añadir a la cazuela junto con un vaso de agua y dejarlo cocer a fuego suave de 5 a 7 minutos, o bien de ensalada o verduras.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	347	24,7	3,3	1,6	25,8	149





cenas

cenas

cenas



cenas

cenas

cenas





PURÉ EXPRESS
DE GUISANTES
A LA MENTA

L

PRIMER
PLATO



HAMBURGUESA
DE POLLO
CON YOGUR Y
QUESO AZUL
Y ENSALADA

C

SEGUNDO
PLATO



FRUTA

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 600 g de guisantes congelados = 1 bolsa
- ✓ 50 centilitros de nata = 2 cucharadas soperas
- ✓ 150 g de cebolla = 1 cebolla mediana
- ✓ 1 ramito de menta fresca picada
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Metemos los guisantes congelados en la olla a presión, añadimos agua justo hasta cubrirlos, echamos sal y pimienta, cerramos la olla y dejamos cocer 5 minutos desde que empieza la válvula a girar. Apagamos el fuego, esperamos que se vaya la presión, abrimos la olla y trituramos el contenido, junto con las hojas de menta.
- El puré debe quedar lo mas fino posible; añadimos la nata para cocinar, probamos consistencia y punto de sal, y añadimos agua si quedara muy espeso. Remover de nuevo para que queden todos los ingredientes ligados.
- Servir en caliente y decorar con una ramita de menta.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	100	6,8	11,9	4,8	1,8	4,2

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

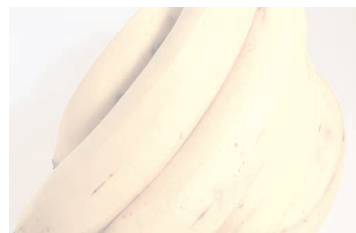
- ✓ ½ kg de carne picada de pollo
 - ✓ 60 g de huevo = 1 unidad mediana
 - ✓ 6 g de pan rallado = 1 cucharada soperas rasa
 - ✓ 15 ml de zumo de limón = ½ limón exprimido
 - ✓ 80 g de pan blanco = 4 rebanadas
 - ✓ 10 g de aceite de oliva = 1 cucharada soperas
 - ✓ Orégano
 - ✓ Sal
 - ✓ Pimienta
- Para la salsa:**
- ✓ 125 g de yogur natural desnatado = 1 unidad
 - ✓ 50 g de queso azul = ½ cuña de queso envasado

FORMA DE PREPARACIÓN:

- En un bol, batimos el huevo y añadimos la carne de pollo picada, que ha de ser lo más fresca posible. Mezclamos bien con un tenedor junto con el pan rallado, el zumo de limón, el orégano, la sal y la pimienta.
- Ponemos la sartén a calentar con una cucharada de aceite; mientras hacemos la forma de 4 hamburguesas con la mano. Cocinamos por ambos lados durante unos minutos. Retiramos y reservamos.
- Tostamos las rebanadas de pan por ambos lados, y colocamos en un plato. Añadimos las hamburguesas encima de las rebanadas.
- Por otro lado, calentamos en el microondas durante unos pocos segundos el queso azul para ablandarlo, y lo mezclamos con el yogur hasta obtener una pasta cremosa. Añadimos esa salsa por encima de las hamburguesas.
- Como guarnición, podemos acompañarlo con una ensalada de lechugas frescas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	332	32,4	13,2	0,87	16,2	135





BARQUETAS DE
PATATA AL
MICROONDAS
CON ATÚN Y
CANÓNIGOS

F

PRIMER
PLATO



TOSTAS DE
REVUELTO
DE GULAS
Y SETAS

H

SEGUNDO
PLATO



FRUTA

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 720 g de patatas = 4 unidades medianas
- ✓ 324 g de atún en conserva al natural = 4 latas
- ✓ 20 g de mantequilla = 1 nuez grande
- ✓ 160 g canónigos = 1 puñado por persona
- ✓ 80 g de queso rayado = 8 cucharadas soperas
- ✓ Sal y pimienta

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Lavar, secar y pinchar ligeramente con un tenedor las 4 patatas a lo largo de toda la superficie, ponerlas en un plato llano e introducirlas en el microondas durante 15 minutos a potencia media-alta, tapándolas con la tapa antisalpicaduras especial microondas.
- Destapar las patatas con cuidado de no quemarse con el vapor, pinchar con la punta de un cuchillo para ver si han dejado de estar duras, si no introducir de nuevo en el microondas 3 minutos más hasta que ablanden.
- Partir cada patata a la mitad y poner sobre ella mantequilla (que se derretirá con el calor), salpimentar y añadir 1/2 lata de atún, junto con un puñado de rúcula y una cucharada de queso rayado, por cada media patata. Gratinar 1 minuto por persona en el microondas hasta que se derrita el queso.
- Acompañar de una ensalada de rúcula como guarnición.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/PERSONA	313	21,8	21,7	3,4	11,8	78,7

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 200 g de pan de molde = 8 rebanadas medianas
- ✓ 320 g de gulas al ajillo = 4 latas de 80 g = 1 paquete de 300 g
- ✓ 200 g de setas o champiñones = 1 lata grande
- ✓ 120 g de huevos = 2 unidades medianas
- ✓ 20 g de aceite = 2 cucharadas soperas
- ✓ 12 g de ajo = 4 dientes
- ✓ 2 g de guindilla picante = 2 unidades
- ✓ Orégano
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Tostar las rebanadas de pan en la tostadora o en una sartén.
- Saltear las gulas en una sartén con ajo, aceite y guindillas, añadirle las setas y derramar los huevos batidos con sal dándole vueltas hasta que cuajen.
- Servir por persona un plato con 2 tostadas, y sobre ellas el revuelto de setas y gulas. Decorar espolvoreando un poco de orégano por encima.
- Este plato lleva integrada la guarnición y el pan de acompañamiento en la elaboración del plato.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/PERSONA	351	19,1	30,8	2,6	16,3	135





SOPA DE
PASTA, RAPE Y
GAMBAS

F

PRIMER
PLATO



HUEVOS AL
PLATO EN
MICROONDAS
CON JAMÓN
Y TOMATE
FRESCO

H

SEGUNDO
PLATO



FRUTA DE
TEMPORADA

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 300 g de gambas sin pelar
- ✓ 400 g de rape = 2 rodajas
- ✓ 150 g de cebollas = 1 unidad mediana
- ✓ 150 g de tomate = 1 unidad mediana
- ✓ 40 g de aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- ✓ 90 g de fideos = 1 taza
- ✓ 1 pastilla de caldo de pescado
- ✓ 1 pastilla de caldo de pollo
- ✓ 18 g de ajo = 6 dientes
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Pelar las gambas y limpiar y trocear el rape. Reservar.
- Poner en una cacerola 4 cucharadas de aceite y echar la cebolla, ajo y tomates previamente triturados juntos en una batidora. Dejarlos pochar y agregar las gambas y el rape.
- En otra cacerola, hervir las cáscaras de las gambas para incorporar el agua resultante a la cazuela. Dejar hervir durante 10 ó 15 minutos todos los ingredientes junto con el líquido de las gambas. Sacar el rape para desmenuzarlo y echarlo de nuevo en la cacerola y añadir los fideos. Cuando los fideos estén blandos, retirar y ya está dispuesta la sopa para servir.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	348	31,1	24,5	3	13,3	121

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 240 g de huevos = 4 unidades medianas
- ✓ 360 g de tomates = 4 unidades pequeñas
- ✓ 320 g de jamón serrano = 8 lonchas
- ✓ 22 g de queso rallado = 2 cucharadas soperas
- ✓ 20 g de aceite de oliva = 4 cucharadas de postre
- ✓ Orégano
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Colocar en el fondo de cada una de 4 cazuelas pequeñas de barro 1 tomate picado en cuadrados, 2 lonchas de jamón cortado en tiras y 1 cucharada de aceite de oliva. Sobre esta preparación cascamos 1 huevo en la parte central y espolvoreamos 1/2 cucharada soperas de queso rallado por cabeza.
- Introducimos una a una las cazuelas de barro en el microondas, tapadas con una tapa antisalpicaduras y programamos 3 minutos, para que cuaje, a potencia media, para que no se sufran pequeños estallidos durante la cocción.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	278	25,8	3,3	1,2	17,6	277





ENSALADA
DE ARROZ,
DÁTILES
Y GAMBAS

F

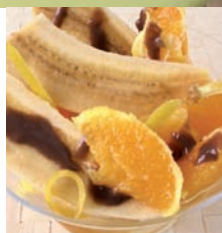
PRIMER
PLATO



TORTILLA
DE QUESO
Y PIMIENTOS
ASADOS

H

SEGUNDO
PLATO



MACEDONIA
DE FRUTAS

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 200 g de arroz hervido = 2 tazas grandes
- ✓ 100 g de maíz = 1 taza grande
- ✓ ½ Kg de gambas cocidas = 250 g de gambas peladas
- ✓ 40 g de pasas de corinto = 1 puñado grande
- ✓ 50 g de dátiles sin hueso = 1 puñado grande
- ✓ 200 g de manzana = 1 manzana mediana

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Poner los dátiles y las pasas en remojo con un poco de agua.
- Hervir el arroz en cacerola o en olla a presión, pelar las gambas cocidas y cortar la manzana a trozos.
- Escurrir los dátiles y las pasas y verterlos en una ensaladera junto con el maíz y el arroz hervido, las gambas peladas y la manzana a trozos.
- Si se desea se pueda aliñar con salsa rosa, o bien con aceite, sal y vinagre.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	316	9,2	64,6	3,7	1,5	46,2

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 360 g de huevo = 6 unidades medianas
- ✓ 360 g de pimientos amarillos = 2 unidades medianas
- ✓ 360 g de pimientos rojos = 2 unidades medianas
- ✓ 60 g de queso en porciones = 4 unidades
- ✓ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Envolver los pimientos en papel de aluminio y asarlos en el horno. Pelarlos, cortar dos de ellos en tiras, para acompañar la tortilla como guarnición, y los otros dos en cuadrados.
- Batir los huevos y salpimentarlos. Calentar el aceite en una sartén, verter un cucharón de huevo batido y, cuando comience a cuajar, poner en el centro unos trocitos de pimiento y una porción de queso, ambos partidos en cuadrados.
- Doblar la tortilla sobre si misma y cocerla unos segundos más, procurando que no se dore en exceso. Cuajar de la misma manera las otras 3 tortillas más.
- Servir acompañado de los pimientos asados como guarnición.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	256	13,2	3,3	2,7	20,5	335





CREMA EXPRESS DE CALABACÍN Y PATATAS

V

PRIMER PLATO



LENGUADO A LA NARANJA EN HORNO CON ALMENDRAS Y PATATAS

P

SEGUNDO PLATO



ZUMO O BATIDO NATURAL DE FRUTAS

F

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 400 g de calabacines = 2 unidades grandes
- ✓ 400 g de patatas = 2 patatas medianas
- ✓ 3 quesitos
- ✓ 1 pastilla de caldo de ternera
- ✓ 30 g de aceite de oliva = 3 cucharadas grandes
- ✓ Agua
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Pelar, lavar y trocear las patatas y calabacines, y meterlos en una olla a presión junto con la pastilla de caldo y la sal. Añadir agua sólo hasta cubrir las hortalizas, conviene que no se añada demasiada, ya que si se añade en exceso saldrá muy líquido y si se retira una porción del líquido de cocción a posteriori perderíamos parte de las propiedades nutricionales.
- Después de 5 minutos de cocción, a fuego vivo, tras empezar la válvula a girar, apagar el fuego sin retirar la olla, esperar que pierda la presión, añadir los quesitos y triturar con una batidora todos los ingredientes.
- A continuación añadir el aceite de oliva, sazonar y añadir más agua si fuera necesario.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	187	8	12,2	4,9	13,2	10,9

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 460 g de lenguado = 4 filetes sin espinas
- ✓ 450 g de naranjas = 2 naranjas medianas
- ✓ 55 g de limón = 1/2 unidad mediana
- ✓ 60 g de almendra con cáscara = 16 unidades
- ✓ 40 g aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- ✓ 12 g ajo picado = 4 dientes
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Sacar las bandejas del horno y ponerlo a calentar a 160°. Mientras tanto, preparar una bandeja de horno cubriéndola con aceite de oliva y los filetes de pescado aliñados con sal, pimienta y ajo picado.
- Hacer un zumo con las naranjas y el limón, y rociar sobre la bandeja del pescado. Espolvorear con las almendras peladas y picadas, e introducir 20 minutos en el horno a la misma temperatura.
- Como acompañamiento se pueden meter en el horno bajo el pescado unas patatas cortadas en rodajas para servir con guarnición.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	233	15,8	8,6	3,1	14,4	44,6





SALMOREJO
CON JAMÓN
SERRANO

V

PRIMER
PLATO



CINTA DE LOMO
DE CERDO MAGRA
A LA PIÑA
CON ARROZ

C

SEGUNDO
PLATO



YOGUR

L

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 300 g tomate = 2 tomates medianos
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 100 g miga dura de pan = media barra
- ✓ 150 g cebolla = 1 cebolla mediana
- ✓ 100 g pimienta = 1 unidad pequeña
- ✓ 60 g aceite oliva = 6 cucharadas soperas
- ✓ 10 g sal
- ✓ 80 g jamón serrano = 2 lonchas

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Lavar, secar y partir el tomate, pimienta, cebolla y ajo, y triturar con la batidora. Mientras, se añade poco a poco el aceite y la miga de pan, previamente ablandada con agua.
- Sazonar al gusto y presentar en una cazuela decorando con jamón serrano picado.
- Servir en frío, como primer plato, o bien, como aperitivo sobre una tostada de pan.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	258	7,5	17,5	2,9	16,9	14,2

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 600 g de lomo de cerdo magro = 8 filetes
- ✓ 50 g de aceite de oliva = 5 cucharadas soperas rasas
- ✓ 10 g de ajo = 3 dientes
- ✓ 450 g de piña en su jugo = 8 rodajas
- ✓ Pimienta negra molida

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Para el adobo, untar los filetes de cinta de lomo de cerdo con una cucharada de aceite, ajo en polvo, perejil y pimienta negra molida. Si dejas los filetes adobados con estos ingredientes al menos una hora antes de su preparación, quedarán más sabrosos; si no, se pueden comprar los filetes ya adobados.
- Pasar a la plancha la cinta de lomo con cuatro cucharadas de aceite y los tres dientes de ajo. Cuando esté dorado, añadir cuatro rodajas de piña cortada en trozos y el jugo del bote. Tapar la cazuela y dejar que hierva a fuego lento, controlando de vez en cuando para añadir un poco de agua si se consume en exceso la salsa.
- Después de aproximadamente 15 minutos, sacar la carne de la cazuela, batir la salsa con los trozos de piña, para hacer una salsa más uniforme y regar con ella la carne. Servir adornado de una rodaja de piña por comensal y acompañar de una guarnición, por ejemplo de arroz.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	395	33,5	10,9	0,9	24	96,6





ENSALADA DE
QUESO DE
CABRA, MIEL
Y MOSTAZA

V

PRIMER
PLATO



BOLITAS DE
CROQUETAS
CON GAMBAS
Y PALITOS DE
CANGREJO

P

SEGUNDO
PLATO



YOGUR

L

POSTRE (+PAN Y AGUA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 500 g de lechugas variadas
- ✓ 100 g de queso de cabra rulo = 1/2 paquete de 200 g
- ✓ 25 g de miel = 1 cucharada sopera
- ✓ 20 g de mostaza = 1 cucharada sopera
- ✓ 24 g nueces peladas = 4 nueces

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Lavamos y troceamos las lechugas y las colocamos en una ensaladera. Colocamos rodajas de queso sobre ellas.
- En un recipiente tipo bol, mezclamos bien la miel y la mostaza con un cubierto de varillas hasta formar una salsa homogénea.
- Añadir la salsa por encima de la ensaladera junto con las nueces troceadas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	134	5,3	6,8	1,8	9,1	12,5

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ✓ 250 g de gambas
- ✓ 100 g de palitos de cangrejo
- ✓ 100 g de cebolla = 1 unidad pequeña
- ✓ 400 ml de leche = 2 vasos
- ✓ 30 g de mantequilla = 2 nueces
- ✓ 30 g de harina = 3 cucharadas soperas rasas
- ✓ 3 g de ajo = 1 diente
- ✓ 60 g de huevo = 1 unidad mediana
- ✓ 50 g de pan rallado = 5 cucharadas soperas
- ✓ 50 g de aceite = 5 cucharadas soperas
- ✓ Sal

FORMA DE PREPARACIÓN:

- Picar el diente de ajo y ponerlo a dorar en una sartén con aceite. Añadir la cebolla, previamente picada muy fina; cuando esté bien pochado todo, agregar las gambas y palitos de cangrejo en trocitos. Reservar.
- Derretir la mantequilla y añadir la harina. Remover y agregar la leche poco a poco para que ligue la bechamel y no se formen grumos.
- Incorporar la mezcla reservada a la bechamel. Poner a punto de sal y dejar cocer a fuego suave unos 30 ó 40 minutos sin dejar de remover.
- Poner la masa en una fuente para que se enfríe. Hacer bolitas con la masa y rebozar las croquetas con una mezcla de harina y pan rallado, envolverlas con huevo y freirlas en aceite caliente.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNA (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	FIBRA (G)	LÍPIDOS (G)	COLESTEROL (MG)
RACIÓN/ PERSONA	376	14,5	19,6	1,2	26,4	144



7. QUIERES SABER MÁS SOBRE NUTRICIÓN





7.1. PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES EN ALIMENTACIÓN

¿EL PAN ENGORDA?

Todos los alimentos nos aportan en mayor o menor medida energía en forma de calorías. El pan se encuentra entre los alimentos con un **contenido calórico moderado** (261 kcal/100 g). Está formado principalmente por hidratos de carbono que nos aportan tan sólo 4 kcal/g, al igual que las proteínas, mientras que otros macronutrientes nos proporcionan el doble, como es el caso de los lípidos, 9 kcal/g y el alcohol 7 kcal/g. **El pan se encuentra en la base de nuestra alimentación mediterránea** y se aconseja como acompañamiento en comidas y cenas y como integrante saludable de nuestros desayunos y meriendas, asimismo **no hay que excederse en el tamaño de las raciones** (1 ración = 2 rebanadas = 40 g = 104 kcal) y hay que vigilar con qué alimentos se acompaña.

¿DEBO O NO EVITAR BEBER EL AGUA EN LAS COMIDAS?

Es aconsejable beber de 1,5 a 2 l de agua a lo largo del día, puedes tomarla durante las comidas o fuera de ellas, de manera indiferente. Es frecuente la aparición de sed durante las comidas que debe ser saciada para nuestra correcta hidratación y que además nos ayudará a percibir mejor los sabores de los alimentos que ingerimos. **El agua tiene un aporte calórico = 0 kcal/g, es decir, no engorda, aunque si se considera saciante debido a que proporciona una sensación de plenitud.**



¿LAS GRASAS VEGETALES SON MEJORES QUE LAS ANIMALES?

Dependiendo de la composición de ácidos grasos de cada una de ellas. De manera general podemos decir que las grasas vegetales tienen mayor proporción de ácidos grasos insaturados, beneficiosos para nuestra salud cardiovascular y las grasas animales tienen mayor proporción de ácidos grasos saturados, que hay que consumir en menor proporción. Sin embargo hay excepciones, puesto que existen grasas saturadas como las de coco, palma y palmiste, que tienen un origen vegetal. Además hay que decir que las grasas animales suelen ir acompañadas de vitaminas liposolubles, importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. En cuanto al **contenido calórico, es el mismo 9 kcal/g**, independientemente de que su origen sea animal o vegetal.

¿SE DEBE TOMAR LA FRUTA EN LAS COMIDAS O FUERA DE ELLAS?

Siempre es un buen momento para tomar una ración de fruta, se recomienda ingerir al menos 3 raciones al día, siempre y cuando no desplace el consumo de otros alimentos también necesarios para equilibrar nuestra dieta. Se propone como postre en comidas y cenas, y además como integrante en desayunos, medias mañanas y meriendas. Las calorías aportadas por las frutas son las mismas, independientemente de si se toman solas o acompañadas de otros alimentos y del momento elegido para su consumo. Asimismo, al tomarlas entre las comidas, favorecemos no ingerir otro tipo de alimentos con mayor contenido calórico y llegar a la siguiente toma de alimento con menor sensación de hambre, aportando vitaminas y minerales, tan necesarios para nuestra salud.

¿LOS PRODUCTOS SIN AZÚCAR SON BUENOS PARA ADELGAZAR?

Los productos sin azúcar suelen ir destinados a personas que necesitan llevar a cabo un control de la glucosa, no para personas que necesiten vigilar su peso. Dichos productos, en ocasiones, sustituyen la glucosa de su composición por fructosa, con el mismo valor calórico, o por edulcorante, pero dejando intacta la energía proporcionada por otros nutrientes, como las grasas (9 kcal/g) o proteínas (4 kcal/g). Si se toman con despreocupación, pueden ocasionar un exceso calórico contraproducente para el control de peso.





7.2. CANTIDADES DE ALIMENTOS QUE CONSTITUYEN UNA RACIÓN

Tabla 3. Cantidades de alimentos, según se compran (incluidas partes no comestibles), que constituyen una ración, para adultos mayores de veinte años.

Tabla 3

ALIMENTOS/ SEXO	HOMBRES		MUJERES	
	20 - 40 AÑOS	>40 AÑOS	20 - 40 AÑOS	>40 AÑOS
EDAD				
PATATAS, ARROZ, PASTA Y PAN	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g patatas • 80 g de arroz • 80 g de pasta • 80 g de pan 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g patatas • 60 g de arroz • 60 g de pasta • 60 g de pan 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g patatas • 70 g de arroz • 70 g de pasta • 60 g de pan 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g patatas • 50 g de arroz • 50 g de pasta • 40 g de pan
VERDURAS Y HORTALIZAS	• 160 g	• 125 g	• 125 g	• 125 g
FRUTAS	• 150 g	• 150 g	• 150 g	• 150 g
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de litro • 40 g de queso curado • 80 g de queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de litro • 40 g de queso curado • 80 g de queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de litro • 40 g de queso curado • 80 g de queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de litro • 40 g de queso curado • 80 g de queso fresco
CARNE MAGRA	• 160 g	• 125 g	• 125 g	• 100 g
PESCADOS	• 200 g	• 150 g	• 200 g	• 150 g
HUEVOS	• 60-70 g (1 unidad)	• 60-70 g (1 unidad)	• 60-70 g (1 unidad)	• 60-70 g (1 unidad)
LEGUMBRES	• 80 g	• 70g	• 70 g	• 60 g

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerios de Educación, Cultura y Deporte. Ministerio del Interior. *Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios*. 2000.



7.3. PESOS Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS EN COCINA

Tabla 4. Pesos y medidas caseras más frecuentes utilizadas en cocina.

Tabla 4

ALIMENTOS	PESOS Y MEDIDAS CASERAS MÁS FRECUENTES UTILIZADAS EN COCINA	
PATATAS, ARROZ, PASTA Y PAN	<ul style="list-style-type: none"> • PATATAS: Unidad pequeña 100 g Unidad mediana 170 g • ARROZ: Cucharada sopera colmada: 30g Un puñado: 20 g Una taza mediana: 170 g • PASTA: Canelón: unidad 6 g Un puñado de fideos: 23 g 	<ul style="list-style-type: none"> • PAN: Rebanada 30-40 g Panecillo/barrita: 80g Rebanada pan Payés: 60 g Rebanada grande pan de molde: 40 g Biscote: 10 g
VERDURAS Y HORTALIZAS	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena pequeña: 200 g Cebolla pequeña: 100 g Espárrago blanco: 20 g Lechuga (hoja grande): 10 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pimiento mediano: 180 g Puerro mediano : 75 g Tomate pequeño: 90 g Zanahoria grande: 100 g
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> Albaricoque: 50g Kiwi mediano: 100 g 1 mandarina grande ó 2 pequeñas: 120 g 	<ul style="list-style-type: none"> Plátano mediano: 160 g 10 cerezas: 50 g
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> • QUESO: Tarrina de queso de Burgos: 75 g Loncha de queso de sándwich: 20 g Unidad de queso en porciones: 20 g Loncha de queso semicurado: 45 g 	<ul style="list-style-type: none"> • LECHE: Vaso: 200 g Taza: 250 g • YOGUR: Unidad de yogur: 125 g
CARNE MAGRA	<ul style="list-style-type: none"> Loncha de jamón cocido/serrano: 30-40 g Loncha de pechuga de pavo: 25 g ¼ de pollo/gallina: 300 g 	<ul style="list-style-type: none"> Muslo de pollo: 250 g Filete de cinta de lomo: 50 g ¼ de conejo: 250 g
PESCADOS	<ul style="list-style-type: none"> Lata de atún pequeña: 56 g Rodaja mediana de besugo: 125 g Unidad mediana de boquerón/anchoa: 20 g Rodaja de mero: 250 g 	<ul style="list-style-type: none"> Loncha de salmón ahumado: 20 g Unidad mediana de sardina: 40 g Unidad mediana de lenguado: 175 g Rodaja o filete de pescadilla: 100 g
HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> Unidad pequeña: 55 g Unidad grande: 65 g 	<ul style="list-style-type: none"> Para empanar y rebozar un filete: 12 g Unidad supergrande: 70 g
LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none"> Puñado en crudo: 35 g 	<ul style="list-style-type: none"> Cucharada sopera de alimento cocinado: 30 g

Fuente: Elaboración propia.



7.4. EN QUÉ ALIMENTOS PUEDO ENCONTRAR LOS NUTRIENTES Y CÓMO FUNCIONAN EN MI ORGANISMO

1. HIDRATOS DE CARBONO

¿Para qué sirven?

Proporcionan energía necesaria para realizar las funciones vitales, la regulación de la temperatura corporal, el trabajo muscular, el ejercicio físico, etc.

¿En qué alimentos los podemos encontrar?

- **Hidratos de carbono simples:** el azúcar, la bollería, los pasteles, las golosinas y las bebidas azucaradas. Se metabolizan y absorben rápidamente.
- **Hidratos de carbono complejos:** los cereales, las legumbres, las patatas, las frutas y las verduras. Se metabolizan y absorben más lentamente.

¿Cuántos hidratos de carbono debemos tomar?

Nuestra dieta debe aportar entre un 50-60% del valor energético total. El aporte de los hidratos de carbono sencillos debe ser menor a 10% de las kcalorías totales. Los carbohidratos de la dieta deben proceder de diferentes alimentos, preferentemente, de los hidratos de carbono complejos de los cereales, las legumbres, las frutas, las verduras y las hortalizas.

2. GRASAS

¿Para qué sirven?

Las grasas o lípidos cumplen funciones como depósitos energéticos del organismo, forman parte de la estructura de las membranas celulares, o son vehículo de transporte de vitaminas liposolubles.

¿En qué alimentos los podemos encontrar?

- **Grasas saturadas:** Se encuentran en alimentos como la mantequilla, queso, carne grasa, yema de huevo y algunos aceites como el de coco y palma.
- **Grasas insaturadas:** Se encuentran en aceites como el de oliva, girasol, soja, pescados azules y frutos secos. Son grasas saludables, contribuyen a prevenir enfermedades cardiovasculares, inflamatorias, de la piel y algunos tipos de cáncer.

¿Cuánta cantidad de grasa debemos tomar?

Nuestra dieta debe aportar entre un 30-35% del valor energético total, distribuidas de la siguiente manera:

- **Ácidos grasos saturados:** <7%
- **Ácidos grasos monoinsaturados:** >13%
- **Ácidos grasos poliinsaturados:** <3-7%



3. PROTEÍNAS

¿Para qué sirven?

Son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de los tejidos, entre otros.

¿En qué alimentos las podemos encontrar?

- 🍷 **Alimentos de origen animal:** carnes, pescados, huevos y lácteos. Las proteínas que contienen estos alimentos son de alto valor biológico.
- 🍷 **Alimentos de origen vegetal:** cereales, legumbres, frutos secos, verduras y frutas. Las proteínas que contienen son de bajo valor biológico.

¿Cuántas proteínas debemos tomar?

Nuestra dieta debe aportar entre un 10-15% del valor energético total.

Las necesidades de proteínas varían dependiendo de las diferentes circunstancias o etapas de la vida: embarazo, lactancia, infancia, adolescencia y edad adulta.

4. LAS VITAMINAS Y MINERALES

¿Para qué sirven?

Las vitaminas y los minerales son micronutrientes que, aunque en pequeña cantidad, deben ser aportados en la dieta.

¿En qué alimentos las podemos encontrar?

Hay dos tipos de vitaminas:

- 🍷 **Vitaminas hidrosolubles:** se disuelven en agua. Son la vitamina C y todas las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3...). Para más información Ver Anexo I.
- 🍷 **Vitaminas liposolubles:** no se disuelven en agua, sino en grasa. Son las vitaminas A, D, E y, K. Para más información Ver Anexo II.

Los minerales se encuentran distribuidos por todo nuestro organismo. Muchos de ellos, como el calcio, el hierro, el sodio y el yodo, tienen funciones básicas. Es esencial que no falten en nuestra alimentación. Para más información Ver Anexo III.





Anexo I. Funciones y principales fuentes alimentarias de las Vitaminas Hidrosolubles.

Anexo I

VITAMINAS HIDROSOLUBLES		
	FUNCIONES	PRINCIPALES FUENTES ALIMENTARIAS
VITAMINA C	Interviene en: conservación de los tejidos, transporte de oxígeno, absorción del hierro.	Frutas (fresas, grosellas, limón y naranjas), verduras y hortalizas (pimiento, col, perejil, nabo, rábano, brócoli).
VITAMINA B1 Tiamina	Interviene en el sistema nervioso y muscular. Metabolismo de hidratos de carbono.	Cereales, guisantes y habas, vegetales verdes, frutas, lácteos, levadura de cerveza, legumbres, frutos secos.
VITAMINA B2 Riboflavina	Transporte de oxígeno. Crecimiento. Regeneración de tejidos y obtención de energía.	Hígado, leche, queso, huevos, vegetales verdes, cereales enteros.
VITAMINA B3 Niacina	Producción de energía, respiración celular, transporte de oxígeno, piel.	Levadura de cerveza, hígado, cacahuete, conejo, salmón, avellana.
VITAMINA B6	Metabolismo de proteínas, lípidos, control de colesterol.	Carnes rojas, lácteos, cereales, pan, nueces, leguminosas, fruta, levadura, hígado, germen de trigo.
VITAMINA B9 Ácido fólico	Formación de glóbulos rojos, sistema nervioso, órganos genitales. Previene espina bífida.	Levadura de cerveza, espárragos, espinacas, hígado, guisantes, pan.
VITAMINA B12	Formación de glóbulos rojos.	Alimentos de origen animal: carne, hígado, pescados, huevos, queso.

Fuente: Elaboración propia con la colaboración de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Madrid.

Anexo II. Funciones y principales fuentes alimentarias de las Vitaminas Liposolubles.

Anexo II

VITAMINAS LIPOSOLUBLES		
	FUNCIONES	PRINCIPALES FUENTES ALIMENTARIAS
VITAMINA A	Interviene en la visión, piel.	Productos lácteos, mantequilla, yema de huevo, atún, sardinas, frutas y verduras anaranjadas y rojas.
VITAMINA D	Interviene en la absorción del calcio. Participa en la mineralización de los huesos.	Pescados grasos, aceite de hígado, pescados, huevos, leche, mantequilla.
VITAMINA E	Acción antioxidante.	Aceites y vegetales, verduras verdes, germen de cereales, frutos secos.
VITAMINA K	Interviene en el mecanismo de coagulación. Regulación de la mineralización.	Verduras (espinacas, brócoli, repollo), aceites vegetales de soja y oliva.

Fuente: Elaboración propia con la colaboración de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Madrid.



Anexo III. Funciones y principales fuentes alimentarias de los Minerales.

MINERALES		
	FUNCIONES	PRINCIPALES FUENTES ALIMENTARIAS
CALCIO	Es el material básico de nuestros huesos. Interviene también en la coagulación de la sangre, en el sistema nervioso y en el funcionamiento de los músculos.	Leche, yogures, queso, cereales, frutas, vegetales de hoja verde.
HIERRO	Forma parte de los glóbulos rojos quienes se encargan de llevar el oxígeno a las diferentes partes del cuerpo. Su carencia provoca anemia ferropénica.	Mejillones, berberechos, carne roja, hígado, legumbres y vegetales.
FÓSFORO	Reposición de energía metabólica. Regulador de enzimas.	Pescados, cereales y frutos secos.
MAGNESIO	Actúa en el organismo como antioxidante, previene procesos de envejecimiento.	Legumbres, frutos secos y cereales completos, chocolate.
FLÚOR	Forma parte de los huesos y los dientes. Previene la caries.	Podemos encontrar el fluor en el agua, espinacas y el té.
YODO	Imprescindible para la formación de las hormonas tiroideas que intervienen en el crecimiento, la regulación de la temperatura corporal, el sistema nervioso. La falta de yodo en el organismo provoca bocio.	Pescado, mariscos, sal yodada, etc.

Fuente: Elaboración propia con la colaboración de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Madrid

