

# cocina saludable para jóvenes



F U N D A C I O N

Caja **Vital** Kutxa

F U N D A Z I O A



Fernando González de Heredia "Tote"  
Pedro M. Ramos Calvo

# presentación aurkezpena

El mundo de la cocina, de la gastronomía, ha sido frecuente objeto de incursiones de la Fundación de la Caja Vital Kutxa en un afán de, o bien recuperar nuestra historia (“La gastronomía en Álava”), hacer sentir la cocina como algo con lo que disfrutar (“La cocina feliz”), proporcionar una serie de consejos y formas de hacer tradicionales (“Curiosidades de la cocina alavesa”), o bien facilitar a la joven Asociación de Cocineros de Álava su presentación en sociedad a través de sus realizaciones profesionales (“Álava a gusto”).

Pero seguíamos buscando un proyecto que nos permitiera aunar la cocina con la educación y la salud, que facilitara a nuestra juventud una visión, un conocimiento, de la importancia y consecuencias de una buena alimentación, que desmitificara la complejidad de lograr hacer un buen plato, sencillo, con valores nutritivos equilibrados, y manteniendo sin esfuerzos desmedidos la forma física apropiada en cada caso. Queríamos poder facilitar a nuestros jóvenes un manual manejable, de fácil entendimiento y lectura, que invitara a practicar lo en él contenido y, por supuesto, a ofrecer una educación de forma natural, sin grandes esfuerzos, en el mundo de la alimentación.

Y este es el proyecto que hoy presentamos. No se trata, como digo, de un libro de recetas al uso. No encontrarás en él menús complicados, platos

Caja Vital Kutxako Fundazioak sukaldaritzan eta gastronomian hainbat asmoekin sarri jardundu: gure historia errekuaratu nahian (“Gastronomia Araban”), bertako sukaldaritzaz gozatzeko (“Zorioneko sukalde”), kontseilu eta prestaera tradizional batzuk eskainiz (“Sukaldaritza arabarraren bitxikeriak”), edo Arabako Sukaldari Gazteei erraztea bere gizarte-agerpenean burututako lanen bitartez (“Araba gustura”).

Baina jarraitu dugu aurrera sukaldaritza, hezkuntza eta osasuna elkartuko zituen egitasmo baten bila, gure gazteriarik ikuskera bat eta ezagupen bat eskaintzeko elikaduraren garrantzia eta ondorioz jabetu daitezenez. Bide batez, balio elikagarri orekatuz plater on eta xume bat prestatzearen konplexutasun desmitifikatzea, kasu bakoitzean dagokion forma fisikoa mantenduz neurrigabeko ahaleginak egin gabe.

Nahi izan dugu gure gazteei eskuliburu erabilgarri bat ematea, ulertzeko eta irakurtzeko erraza, bertan agertzen dena kilikagarria izan dadila, eta noski, elikaduraren hezkuntza modu natural batez eta ahalegin handirik gabe eskaintzea.

Hau da, beraz, gaur aurkezten dugun egitasmoa. Ez da, esaten dudana moduan, ohiko erreza liburua. Bertan ez duzu aurkituko menu korapilatsuak, plater miragarriak edo janari

sorprendentes o comidas complejas. Sólo, y no es poco, pretende ser un libro que sirva para enseñar a comer bien, con menús saludables y platos sencillos de preparar.

Es un libro que nos ayudará a alimentarnos con salud, que nos servirá para conocer las características de cada uno de los alimentos que usamos para cocinar habitualmente, que nos permitirá, por qué no, deslumbrar a nuestros amigos y amigas con la práctica de nuestras habilidades culinarias y, por fin, nos facilitará la oportunidad de formarnos en el mundo de la gastronomía de manera entretenida creándonos, al mismo tiempo, hábitos más saludables en nuestra alimentación

Confiamos en que el esfuerzo que se ha hecho desde la Fundación en la búsqueda de los profesionales que han trabajado en el proyecto, en la coordinación del mismo, en su publicación y distribución, se vea compensado con el logro de los objetivos que nos propusimos al iniciarlo.

nahaspilatsuak. Bakarrik, eta ez da gutxi, ondo jateko, menu osasungarriak eta prestatzeko plater errazak irakasteko liburua dugu.

Liburu honek lagunduko digu osasunez elikatzen, sukaldaritzan erabiltzen ditugun elikagaien ezaugarriak erakutsiko dizkigu, eta, nola ez, liluratuko ditugu gure lagunak sukaldean ditugun trebetasunekin. Azkenik, erraztuko digu sukaldaritzan ikasteko aukera modu entretenigarriaz, bide batez elikatzerakoan ohitura osasuntsuagoak hartuko ditugularik.

Fundazio aldetik egin diren ahaleginak egitasmo honetan lan egin duten adituak bilatzeko, lanaren kordinazioan, argitalpenean eta banaketan, hasiera batean jarritako helburuak betetzen baditugu poz handia izango dugu.

Gregorio Rojo García

*Vicepresidente de la Caja de Ahorros de Vitoria y Álava  
Araba eta Gasteizko Aurrezki Kutxaren Lehendakari Ordea*

# introducción a una cocina saludable para jóvenes gazteentzako sukaldaritza osasungarrirako sarrera

Uno de los pilares básicos de la salud reside en una alimentación equilibrada. El cotidiano acto de comer no sólo debe aportarnos satisfacción visual o gustativa, además debe asegurar la reparación de los órganos, facilitar su buen funcionamiento, proporcionar suficiente energía y, además, prevenir enfermedades. Este libro pretende dar cumplida respuesta a estas y otras muchas necesidades.

En la cocina, lo mismo que en el arte, "sencillez es sinónimo de perfección", regla de oro del gran maestro de la gastronomía Escoffier, o lo que es lo mismo, "la cocina sencilla es la cocina donde las cosas saben a lo que son".

Esta va a ser nuestra regla de oro. La regla en la que nos vamos a basar para confeccionar nuestras recetas y, con ellas, elaborar los diferentes platos destinados a esa juventud que, residiendo en su propia casa o fuera de ella, necesita realizar una cocina sencilla y de forma rápida, pero a su vez sabrosa, útil y sana.

Hablamos de una cocina tradicional y, por lo tanto, amparada en los productos del mar, del caserío y de la huerta, recogidos de su medio en la época del año que corresponda.

Todos los platos que presentamos en este libro los hemos elegido siguiendo una pauta realista, ya que hemos constatado, después de consultar a

Osasunaren oinarritzko sostengu bat elikadura orekatua jarraitzean datza. Eguneroko otorduak egiteak ez da bakarrik ikusmena gozatzea eta janaria zaporatzea, baizik eta, organuen berreskuratzea, funtzionamendu ona erraztea, behar den energia eskaintzea eta, gainera, gaixotasunei aurre egitea. Liburu hau mota honetako behar-izanei erantzuna ematera dator.

Sukaldaritzan, artearekin gertatzen denez, "xumetasuna perfektzioa da", Escoffier gastronomia-maisu handiaren urrezko legea, edo antzekoa dena, "sukalde xumea da, gauzek bere zaporea gordetzen dutenean".

Hau izango da gure urrezko legea. Honetan oinarrituko gara gure errezetak prestatzerakoan eta hauekin gazteei bideratutako plater desberdinak egitean. Gazte hauek, bere etxean edo kanpoan bizi direla, sukaldaritza xume bat prestatu behar dute, baina bide batez modu azkarrez egina, zaporetsua, erabilgarria eta osasunerako egokia.

Ohiko sukaldaritzaz ari gara, beraz, itsaso, baserri eta ortuko gaiez babestua, dagokion urteko sasoian bilduak.

Liburu honetan aurkezten ditugun plater guztiak bide errealista batez aukeratu ditugu, zeren ikusi dugunez, gazteekin egon eta gero, beren gogokoenak baitira. Ez ditugu aukeratu



los jóvenes, que son sus preferidos. No hemos seleccionado platos sofisticados, ni de alta cocina, ni cocina vanguardista. No es nuestro objetivo. Tampoco hemos escogido productos complicados y difíciles de encontrar en el mercado. Nuestras preferencias han ido a esos platos que, si se sigue al pie de la letra la receta, cualquier persona con poco o ningún conocimiento culinario, puede elaborar de manera rápida y sencilla. Estará al alcance de todos preparar un cocido de garbanzos para este mediodía, una tortilla de patata para cenar o, por qué no, sorprender a nuestros amigos con un bacalao a la vizcaina.

Nuestra finalidad es, en definitiva, que la juventud conozca y prepare la cocina tradicional y casera heredada de nuestras abuelas. También, por supuesto, la actual, más moderna y adaptada a los tiempos, pero siempre olvidando esa cocina tan acertadamente denominada "basura", cargada de grasa saturada, tan negativa desde un punto de vista dietético. Estamos seguros de que con esta comida disfrutarán más, entrarán en una cultura de vida más sana y exigente y, además, ganarán unos buenos momentos de disfrute preparándola, sin olvidar que, además, podemos prevenir e incluso tratar un buen número de enfermedades.



Pedro M. Ramos Calvo  
*Doctor en Medicina y Cirugía  
Medikuntza eta Kirurgian doktore*

plater sofisticatuak, ez goi mailako sukaldaritzarenak, ez eta sukaldaritza berriena. Ez da gure helburua. Ez dugu hartu produktu zailak, ezta merkatuan aurkitzea arazotsuak direnak ere. Gure lehentasuna zera izan da, edozein bazterreko dendatan aurki daitezkeen produktuekin edozeinek eta aldezturik ezer gutxi jakin gabe liburu honen errezetari jarraituz modu erraz eta azkarrez plater hauek prestatzea. Edozeinen esku izango da eguerdirako garbantzu-egosaria prestatzea, urdaiazpiko eta gaztaz prestatutako patata-tortila egitea afaltzeko, edo, zergaitik ez, gure lagunak zur eta lur uztea bakailao Bizkaiko erara prestatuz.

Gure helburua da, azken batean, gazteriak ezagut eta prestatu dezala gure amonengandik jasotako etxeko eta ohiko sukaldaritza. Halaber, noski, egungoa, berriagoa eta denborei egokitu, baina "zabor" deitutako janaria alde batera utziz. "Zabor" izendapen hau ondo dagokio janari mota honi, zeren koipe aseak beterik dagoenez, dietetika aldetik oso negatiboa da. Ziur gaude, proposatzen dugun janari honekin gehiago gozatuko dutela, bizitza-kultura osasuntsuago eta zorrotzagoan sartuko dira, eta gainera, ongi pasatuko dute prestatzen duten bitartean. Ez da ahaztu behar modu honetan hainbat gaixotasunei aurrea hartu eta, are gehiago, tratamendua egin ahal zaiela.



Fernando González  
de Heredia, "Tote"  
*Cronista gastronómico  
Miembro de la Academia Vasca  
de Gastronomía  
Gastronomia-kronikaria  
Sukaldaritza Euskal Akademiako Kidea*

# cocina saludable para jóvenes

EDITA:

Fundación Caja de Ahorros de Vitoria y Álava  
Araba Eta Gasteizko Aurrezki Kutxa Fundazioa

AUTORES:

Fernando González de Heredia "Tote"  
Pedro M. Ramos Calvo

FOTOGRAFÍAS:

Miguel Quintas

DISEÑO GRÁFICO:

Olmdesign

COMPAGINACIÓN:

Sara Lacuesta

FOTOMECÁNICA:

Reproducciones L'arte

IMPRENTA:

Gráficas Santamaría

I.S.B.N.: 84 - 89144 - 45 - 1

Dep. Legal: VI - 484/01

# LA IMPORTANCIA DE LA COMPRA

La compra es, sin ninguna duda, la parte más importante de todo el proceso que conlleva la realización, elaboración y resultado final de un plato. Cuando apareció la llamada "Nueva cocina", entre sus aspectos más diferenciadores con respecto a otras modalidades culinarias, sus seguidores coincidían en destacar la importancia del cariño en la elaboración de los platos, el rechazo a las salsas excesivamente grasientas, gordas y pesadas, tan dañinas para la salud de los comensales, el cuidado en los tiempos de cocción, etc. Pero, aún siendo estos puntos imprescindibles, todos ellos señalaban como la singularidad más importante de toda esta doctrina gastronómica, sin lugar a dudas, a la denominada "cocina del mercado", es decir, la elaborada con un escrupuloso respeto y atención hacia los productos de temporada, aquellos que la naturaleza aporta en su debido tiempo y época, siguiendo unos ciclos vitales que la tierra y el mar nos ofrecen convertidos en alimentos maduros en su plenitud de sabor y textura.

Cada época del año tiene sus productos, por lo que debemos comprarlos dependiendo del grado de plenitud que marcan las estaciones. La asignatura no es fácil, y menos en un tiempo como el actual, en el que la proliferación de los invernaderos, los productos transgénicos, el abuso en la utilización de refrigeradores y congeladores, etc., ha ocasionado la desaparición de la estacionalidad, a cambio de proporcionar productos que pueden adquirirse durante todo el año, fuera de su temporada natural, con la consiguiente pérdida de sabor y frescura.

## Algunos consejos

### 1) Para cuando compremos:

- **Aves:** como, por ejemplo, el pollo. Debemos cerciorarnos de que esté bien limpio, tanto por fuera como por dentro, con las entrañas y vísceras eliminadas.
- **Carnes:** a poder ser, deberán ser cortadas delante nuestro. Su color tiene que ser vivo e intenso y no oscuro y seco. Por supuesto, que no huela mal, primer síntoma de su deficiente estado.
- **Congelados:** imprescindible que figure su fecha de caducidad.
- **Conservas y semiconservas:** debe constar siempre la fecha de caducidad y, en el caso de las semiconservas, han de mantenerse en el frigorífico.
- **Legumbres:** conocer su fecha de caducidad.
- **Pescados:** su color tiene que ser vivo, metálico y brillante. Las agallas deben estar rojas brillantes y los ojos también brillantes y cristalinos. Los pescados azules como la anchoa, el chicharro o el berdel, tienen que ser fresquísimos. ¡Mucho ojo con estos pescados!, pues su estado de frescor dura muy poco y no es aconsejable su congelación. Si la pescadora nos limpia el pescado, desescama, elimina tripas etc., mejor que mejor. Pero no nos conformemos con esto, y nada más llegar a casa, repasemos el pescado volviendo a desescamar y limpiar bajo el chorro de agua fría. A continuación secar bien con un trapo y guardarlo en el frigorífico hasta la hora de ser cocinado.
- **Pizzas:** debe constar la fecha de caducidad.
- **Verduras:** fecha de caducidad y modo de conservación.
- **Yogures:** fecha de caducidad y modo de conservación.

### 2) Las mejores fechas para cada producto:

(Ver cuadro)

# AYUDAS PARA COMPRAR

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
<b>Aves</b>												
Capón												•
Gallina	•											
Pavo												•
Pollo	•											•
<b>Carnes</b>												
Cerdo (matanza)										•	•	
Conejo (caza)	•										•	•
Cordero de leche					•							
Jabalí (caza)	•									•	•	•
<b>Frutas</b>												
Albaricoque						•	•	•	•			
Almendra											•	
Avellana								•			•	
Calabaza										•	•	
Castaña										•		•
Cereza					•	•	•					
Ciruela claudia						•	•	•	•			
Frambuesa						•	•	•				
Fresa						•	•					
Granada											•	•
Higo									•	•	•	
Kiwi											•	
Mandarina											•	
Manzana								•	•	•	•	
Melocotón						•	•	•	•	•		
Melón									•	•		
Membrillo									•	•	•	•
Mora								•	•			
Moscatel								•	•			
Naranja											•	
Nectarina							•	•				
Nuez										•	•	•
Paraguayo							•	•				
Pera								•	•	•		
Pera de agua							•	•				
Sandía										•		
<b>Pescados</b>												
Anchoa	•	•	•	•	•	•	•					
Angula	•	•										
Atún						•	•	•	•	•		
Besugo	•	•	•	•				•			•	•
Bonito							•	•	•	•		
Cabracho						•	•	•	•			
Cangrejo de río						•	•					
Chicharro	•	•	•					•	•	•	•	•
Chipirón					•	•	•	•	•	•	•	•
Dorada	•	•									•	•
Faneca	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•
Gallo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Lenguado	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Lubina	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Marisco												
. Bogabante							•					
. Buey	•	•	•						•	•	•	•
. Caracolillo	•	•	•						•	•	•	•

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
. Centollo	•	•	•						•	•	•	•
. Cigala							•					
. Langosta						•	•	•				
. Nécora	•	•	•	•					•	•	•	•
Merluza	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Mero	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Palometa	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pescadilla	•	•	•	•	•							
Rape	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rodaballo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Salmón						•						
Salmonete					•	•	•	•				
Sardina	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Trucha de río						•	•					
Verdel			•	•	•							
<b>Setas</b>												
Champiñón silvestre									•	•	•	
Hongo								•	•			
Perretxiko				•	•							
<b>Verduras</b>												
Acelga	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Ajos frescos					•							
Alcachofa	•	•	•	•	•						•	•
Alubia pocha							•	•	•			
Berenjena								•	•			
Berza	•	•	•									•
Borrajá	•	•				•		•	•			
Calabacín								•	•			
Cardo	•	•	•								•	•
Champiñón		•	•	•	•	•		•	•			•
Cebolla						•						
Cebolleta fresca					•	•						
Cogollos												•
Coliflor	•									•		
Endibia	•							•	•			
Escarola	•	•	•						•	•	•	•
Espárrago				•	•	•						
Espinaca	•	•	•	•					•	•	•	•
Guindilla									•	•		
Guisante					•	•						
Haba					•	•						
Lechuga				•	•	•	•	•	•	•		
Patata						•						
Patata fresca								•	•	•		
Pepino								•	•	•		
Pimiento verde							•	•	•			
Puerro	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•
Rábano					•							
Remolacha	•	•	•				•	•	•	•		•
Tomate							•	•	•	•		
Vaina (alubia verde)							•	•	•			
Zanahoria	•	•	•	•	•		•					

Nota: Es muy difícil afinar, sobre todo, en verduras. Por ejemplo, en diciembre, en Álava no hay lechugas, pero en un lugar tan cercano como Tudela, sí las hay. El bonito se encuentra en nuestros mercados en el mes de junio, pero es de Canarias. Los pescadores del Cantábrico todavía no han comenzado su pesca. Se ha intentado la aproximación de nuestra huerta alavesa o de las más próximas al máximo, lo mismo que a nuestros mares y ríos más cercanos.

# EL MENAJE Y LA DESPENSA

Para iniciar nuestra andadura por el mundo culinario, en primer lugar debemos contar con una cocina en la que impere la sencillez y funcionalidad, y que disponga de los instrumentos imprescindibles para poder cocinar a diario con soltura e, incluso, para tener la posibilidad de improvisar cuando la ocasión lo requiera.

Con esta premisa fundamental, antes de dar el primer paso debemos fijar nuestra atención en el productor de calor, base de la preparación de la comida, que habitualmente consiste en una encimera de gas o eléctrica, un horno, y el socorrido microondas, hoy un elemento imprescindible en nuestras cocinas. No debemos olvidar tampoco que el cuidado de los alimentos para su mantenimiento en buen estado va a depender directamente del correcto funcionamiento del frigorífico y el congelador.

## EL MENAJE

Una batería de cocina bien nutrida es básica para garantizar un trabajo cómodo y sencillo. Una buena cocina debe disponer de tijeras grandes, cuchara y tenedor grandes de madera (la madera es mal conductor del calor, por lo cual, aunque cocinemos con ellos, no nos quemaremos), espumadera, tabla de madera o de plástico para partir sobre ella los alimentos (verduras, pescados, carnes, etc.), cuchillo (uno grande y con buen filo y otro pequeño “de puntilla” para mondar), cacerolas (una grande y otra pequeña, principalmente de acero inoxidable), sartenes (también una grande y otra pequeña, a poder ser antiadherentes), y una olla exprés u olla rápida. También es aconsejable algún bol, y fuentes o recipientes ovalados de pirex o materiales similares que puedan introducirse en el horno y en el microondas.

## LA DESPENSA

No deberían faltar nunca los siguientes ingredientes:

Aceite de oliva  
Ajos  
Arroz  
Azúcar  
Cebollas  
Harina  
Huevos  
Leche  
Legumbres  
Pasta  
Patatas  
Pimienta  
Sal gorda y fina  
Vinagre

Si ya contamos con todos estos elementos, estamos preparados para empezar a COCINAR.



Claves  
para una  
alimentación  
equilibrada  
en la  
juventud



F U N D A C I O N  
Caja Vital Kutxa  
F U N D A Z I O N A



## PRESENTACIÓN / SARRERA

Una alimentación equilibrada aporta al organismo uno de los pilares básicos para su conservación, rehabilitación e incluso para su crecimiento y desarrollo. Por el contrario, una mala dieta puede traer como consecuencia la aparición de enfermedades de diferente índole y gravedad, afectando a cualquiera de los órganos y aparatos que conforman nuestro cuerpo (corazón, articulaciones, huesos, sistema nervioso, etc.).

Por lo tanto, aunque socialmente reconocido por todos, es necesario insistir en la importancia que supone para nuestro organismo mantener una alimentación equilibrada, que contribuye de manera extraordinaria a la prevención y tratamiento de numerosas y variadas enfermedades, desde el exceso de ácido úrico hasta la obesidad, pasando por la anemia, artritis, anorexia, vigorexia, estreñimiento, etc., por nombrar algunas de las más comunes.

En las siguientes páginas presentamos las características fundamentales en la que se debe basar una alimentación equilibrada. Proponemos un recorrido sobre materias tan diversas como el modo de ayudar a nuestro cuerpo a mantenerse en el peso adecuado o la descripción de enfermedades muy relacionadas con los malos hábitos dietéticos (bulimia, anorexia, obesidad, vigorexia), entre otros, pero siempre con un objetivo bien definido: hacer comprender a nuestros lectores el papel trascendental que juega la alimentación para alcanzar un modo de vida saludable, y ofrecer consejos útiles para hacer de la comida un gran aliado en la conservación o recuperación de nuestro patrimonio más importante, la SALUD.

Elikadura orekatu batek gure organismo-ari oinarrizko sostengu bat ekartzen dio zaintze, birgaitze, hazkuntza eta garape-narako. Aitzitik, jan-neurri desegoki batek erakar ditzake ondorio gisa larritasun eta mota desberdineko gaixotasunen agerpena. Gaixotasun hauek gure gorputza osatzen duten edozein organu eta aparatoei erasaten diete: bihotza, artikulazioak, hezurak, nerbio-sistema eta abar.

Beraz, denok dakigun arren, azpimarratu behar da gure organismoarengan elikadura orekatuak duen garrantzia, zeren honek, neurri handi batean, lagundu egingen du hainbat gaixotasunen aurre hartze eta tratamenduan. Esate baterako, gehiegizko azido urikoa izatetik loditasuna izatera, anemia, artritis, anorexia, bigorexia, idorreria eta abar, ugarienetariko batzuk aipatzearen.

Ondoko orrialdeetan elikadura orekatu baten oinarrizko ezaugarriak aurkeztuko ditugu. Proposatzen dugun ibilbidean hainbat gai ikusiko ditugu: Nola lagundu gure gorputzari pisu egokiaz mantentzeko edo dietetika ohitura txarrekin eragindako gaixotasunen azalpena, hau da, besteak beste: bulimia, anorexia, gizontasuna, bigorexia. Aurrean esandako guztiak helburu zehatza du: gure irakurleei ohartaraztea zein garrantzitsua den elikadura bizimodu osasuntsu bat lortzeko eta aholku egokiak eskeintzea janaria izan dadin gure ondare nagusia den OSASUNAREN zaindaria eta errekupeztatzailea.

Dr. Pedro Ramos Calvo doktorea

Doctor en Medicina y Cirugía. Profesor de la Universidad del País Vasco  
Medizina eta Kirurgian doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko irakaslea

# ÍNDICE



LA COCINA,  
FUENTE DE SALUD

7

CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN  
EQUILIBRADA EN LA JUVENTUD

15

PARA TRATAR BIEN  
LOS ALIMENTOS

23

KILOS, LOS JUSTOS:  
NI MÁS, NI MENOS

31

TABLAS Y GRÁFICOS

41

# LA COCINA, FUENTE DE SALUD

---

Se calcula que una persona joven o adulta consume a lo largo del año cerca de media tonelada de alimentos, cantidad indispensable para cubrir tres necesidades fundamentales:

- ◆ **aportar la energía necesaria para realizar las actividades diarias**
- ◆ **“construir” el organismo, sobre todo en las fases de crecimiento**
- ◆ **“reparar” los elementos deteriorados por una lesión o enfermedad**

Funciones tan importantes como estas no pueden realizarse con una alimentación inadecuada y, por desgracia, en nuestros días, muchas son las personas que se alimentan mal. Para comprobarlo solo tenemos que hacernos tres preguntas: cuánto comemos, qué comemos y cuándo comemos. En general proporcionamos a nuestro cuerpo una cantidad de calorías inadecuada, ya sea por exceso (facilitando la aparición de sobrepeso u obesidad) o bien por defecto (facilitando la delgadez o la anorexia).

En segundo lugar utilizamos de forma escasa alimentos tan saludables como son las frutas, verduras, hortalizas, productos integrales o poco refinados, mientras que nos llevamos a la boca una cantidad superior a la aconsejable de grasa animal, embutidos, salsas, alimentos refinados... A título de ejemplo podemos citar que una rebanada de pan integral con queso aporta al organismo casi todas las proteínas que necesitamos en un día, sin sobrar ni una sola de sus calorías y con escasez de grasa. Por último, si nos preguntamos ¿cuándo comemos?, también la respuesta resulta inquietante por que la mayor parte de los alimentos del día se consumen entre la comida y la cena, mientras que el desayuno o la merienda representan algo anecdótico. Esto supone que nuestro aparato digestivo trabaja mucho unas 6-8 horas, mientras que luego apenas lo hace, situación que posibilita la aparición, a la larga, de problemas digestivos como estreñimiento, molestias gástricas, pólipos, colon irritable, hemorroides, etc.

Si queremos conseguir una alimentación sana lo primero que debemos conocer son las características fundamentales de los distintos elementos que integran los alimentos.

Cualquiera de los alimentos que nos llevamos a la boca, básicamente, está compuesto por seis elementos: hidratos de carbono o azúcares, grasas o lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. En las tablas que se adjuntan al final de este libro tenemos la composición de los alimentos más utilizados, pero, ¿para qué sirve cada uno de esos elementos?.

### ◆ HIDRATOS DE CARBONO

Sirven para proporcionar “energía” o “combustible” para que el cuerpo desarrolle sus funciones (sobre todo para las células del sistema nervioso y en actividades físicas de menos de 3 minutos de duración). Además también colaboran, como “ladrillos”, en la formación de las membranas celulares. Hay muchos tipos de azúcares presentes sobre todo en las frutas, vegetales, cereales, miel y leche, como es el caso de la glucosa (uvas, miel), sacarosa (azúcar moreno), fructosa (frutas), lactosa (leche), almidón (frutas, verduras, cereales, legumbres) y la fibra, sustancia que se incluye dentro de este grupo por su composición pero que tiene la particularidad de recorrer casi todo el aparato digestivo sin absorberse, razón por la que es útil para reducir la absorción de grasas, evitar el estreñimiento y prevenir los cálculos biliares. Los azúcares, al contrario que las proteínas y las grasas, se absorben rápidamente. La glucosa tarda 15 minutos desde que se consume hasta que llega a la sangre, la sacarosa o la fructosa tardan 25 minutos, y los hidratos de mayor tamaño como el almidón, bastante más.

Fuentes importantes de hidratos de carbono son el pan, cereales, frutas secas, frutas frescas, miel, pastas, patatas y verduras.

### ◆ GRASAS O LÍPIDOS

Su función es un poco la de las proteínas y otra parte de azúcares, ya que de un lado representan los “ladrillos” que forman las membranas de las células, de las hormonas, de los jugos biliares y, además, aportan energía para trabajar (una actividad física de más de 5 minutos utiliza grasa como fuente de energía). A la hora de comer hay que distinguir tres tipos de grasas: saturada, monoinsaturada y poliinsaturada. La primera de ellas abunda en la grasa de origen animal (carnes, embutidos, huevos, mantequilla, leche entera, aceite de coco, bollería industrial), es grasa sólida a temperatura ambiente y facilita la formación del colesterol “malo” (LDL), el que se pega en las paredes de las arterias y se acumula en los adipocitos o células grasas. Las monoinsaturadas se encuentran en el pescado, aceite de oliva, aguacate, frutos secos y favorece la disminución del colesterol “malo” (LDL) en la sangre. La grasa poliinsaturada es líquida a temperatura ambiente (vegetales, frutos secos, soja, mariscos, pescado azul, aceites) y facilita el colesterol “bueno” en la sangre (HDL). Otro tipo de grasa es el llamado ácido omega-3, con efectos antiinflamatorios y anticoagulantes (presente en el pescado azul como caballa, sardina, salmón y en las verduras de hoja verde).

Podemos encontrar grasas en el tocino, manteca, margarina, nueces, carne roja, carne de cerdo, pescado y aceites.

## ◆ PROTEÍNAS

Si utilizamos el “símil” de una casa, las proteínas son algo así como el “almacén” o los ladrillos de nuestro cuerpo, además de servir para controlar funciones muy importantes dentro de las células por medio de unas proteínas especiales llamadas enzimas. Las proteínas pueden ser de origen animal (carne, pescado, huevos, lácteos) o de origen vegetal (legumbres, cereales, alubias). Cada una tiene sus ventajas e inconvenientes. Las de origen animal aportan en un solo alimento (ya sea carne, pescado...) las diferentes proteínas y aminoácidos necesarios para el cuerpo, sin embargo el organismo gasta más energía a la hora de conseguirlas y “depurarlas”. Las de origen vegetal exigen poco trabajo al cuerpo para utilizarlas, pero sin embargo hay que combinar varios tipos de vegetales para tener todas las proteínas necesarias.

Las principales fuentes de proteínas podemos encontrarlas en los cereales, quesos, huevos, pescados, carne magra, hígado, leche, nueces, aves y verduras (legumbres).

## ◆ VITAMINAS

Representan sustancias que no fabrica el cuerpo y son imprescindibles para asegurar las diferentes funciones de los nervios, huesos, coagulación de la sangre, las defensas... Estas son sus principales funciones:

**Vitamina A:** previene las infecciones, facilita la visión y repara los tejidos lesionados. Abunda en vegetales de color naranja, perejil, melón, huevo, vísceras, brécol y lácteos.

**Vitamina B<sub>1</sub>:** ayuda al crecimiento, la actividad de los nervios y del cerebro. La encontramos en las verduras, legumbres, cereales, alimentos integrales, carne, avena y vísceras.

**Vitamina B<sub>2</sub>:** fundamental para los ojos, las uñas, la piel, el crecimiento y en la reproducción. Presente en el pescado, huevos, hígado, legumbres, frutos secos, cereales y leche.

**Vitamina B<sub>3</sub>:** regula el azúcar y el colesterol en la sangre. Abunda en los frutos secos, huevos, carne de aves o blanca, legumbres, cereales e hígado.

**Vitamina B<sub>5</sub>:** ayuda a nuestras defensas, hace frente al estrés y participa en la producción de energía. La encontramos en los huevos, verduras de hoja verde, legumbres, productos lácteos y levadura de cerveza.

**Vitamina B<sub>6</sub>:** fundamental en la formación de proteínas, anticuerpos, hormonas y glóbulos rojos. Está en frutas, legumbres, nueces, vísceras y verduras verdes.

**Vitamina B<sub>12</sub>:** protagonista en la formación de hematíes y en la actividad del sistema nervioso. Presente en la leche, pescado, hígado, carne y huevos.

**Vitamina C:** fundamental para las defensas, piel, mucosas y prevención de las infecciones. Abunda en las frutas (más en los cítricos), verduras de color naranja y la patata.

**Vitamina D:** imprescindible para los huesos ya que ayuda a depositar calcio en ellos. También protege al sistema circulatorio y retrasa el envejecimiento. La encontramos en alimentos integrales, frutos secos, aceites vegetales, huevos y verduras de hoja verde.

**Vitamina H (ácido fólico):** colabora en la formación de glóbulos rojos, recuperación de las heridas y enfermedades en general. Abunda en las patatas, verduras, tomates y frutas.

**Vitamina K:** participa en la coagulación de la sangre. Presente en verduras (espinacas, acelgas, coliflor), yema de huevo y yogur.

### ◆ MINERALES

Al igual que sucede con las vitaminas nuestro cuerpo los necesita en cantidades muy pequeñas, pero son imprescindibles. En general la mayor parte de ellos podemos encontrarlos en la fruta, verdura y hortalizas. Los minerales u oligoelementos fundamentales son:

**Azufre:** fundamental para la actividad del cerebro, la formación de los jugos biliares, el pelo, las uñas y la piel. Está presente en los huesos, ajo, carne de vaca, pescado y legumbres.

**Calcio:** imprescindible en la formación de los huesos, actividad de los nervios, coagulación de la sangre, actividad de las hormonas y contracción de los músculos. Abunda en las espinacas, queso y derivados lácteos, cereales, pescado, cacao y semillas.

**Cloro:** colabora en la digestión y en el equilibrio de los líquidos dentro del organismo. Presente en el agua, sal, aceitunas y algas.

**Cobre:** es fundamental para la absorción intestinal del hierro, colabora en la actividad de la vitamina C y en diversas funciones celulares. Abunda en las alubias, pan integral, marisco y guisantes.

**Cromo:** participa en la actividad de la insulina y en la producción de energía dentro de las células. Podemos encontrarlo en el queso, marisco e hígado.

**Fósforo:** fundamental en la formación de los huesos, funcionamiento del corazón, de los nervios, riñones y vitaminas. Abunda en el pescado, huevos, carne, alimentos integrales y frutos secos.

**Hierro:** imprescindible para el transporte de oxígeno en la sangre, participa en el crecimiento del organismo y en la formación de las proteínas. Está presente en las verduras de color verde, cereales, germen de trigo, carne...

**Magnesio:** protagoniza parte de la actividad de los nervios (entre otras, la memoria), del músculo y el funcionamiento de las células. Presente en las verduras y cereales integrales.

**Manganeso:** participa en el metabolismo de grasas y azúcares, así como en el funcionamiento de las hormonas sexuales y en el crecimiento. Está presente en las verduras de color verde, yema de huevo y nueces.

**Potasio:** protagoniza el equilibrio de agua y líquidos dentro de las células y colabora, también, en la función del corazón, riñones, nervios y vasos sanguíneos. Lo obtenemos de las frutas, verduras, legumbres y mariscos.

**Selenio:** fundamental para el equilibrio de las hormonas sexuales y en la actividad del hígado, además previene el cáncer y enfermedades del corazón. Está presente en las verduras, ajo, marisco, germen de trigo y cebolla.

**Sodio:** imprescindible para el equilibrio de líquidos fuera de las células, en la actividad de los nervios y de los músculos. Procede de la sal, frutas y verduras.

**Yodo:** se integra en las hormonas elaboradas en la glándula tiroides y controla la temperatura del cuerpo, la producción de energía y participa en el crecimiento. Abunda en las verduras, marisco, sal iodada, agua y frutas.

**Cinc:** equilibra la actividad de las enzimas, participa en la reparación de tejidos lesionados, colabora en el crecimiento, ayuda a la insulina y al funcionamiento del hígado. Presente en los alimentos integrales, carnes, ostras, semillas y legumbres.

#### ◆ AGUA:

Todos los elementos que hemos comentado hasta ahora (proteínas, azúcares, grasas, vitaminas, minerales) forman la parte “sólida” del cuerpo. El agua representa la parte líquida, aquella que “hincha” el organismo dotándole de volumen, al tiempo que es fundamental para equilibrar proteínas, grasas, regular la temperatura del organismo y servir de medio de transporte a todo el cuerpo. La cantidad de agua en el cuerpo disminuye con la edad: 80% en el recién nacido, 70% para los bebés, 60% en los adultos (una persona de 70 kilos tiene 46 litros de agua) y 58% en los ancianos. Se encuentra sobre todo dentro de las células (70% del total de agua) y particularmente en los músculos (por eso el primer síntoma de la deshidratación afecta a la “fuerza”, a la marcha). Sus fuentes principales son las frutas, zumos, leche, sopas...



## PARA ESTAR BIEN ALIMENTADOS

Para que la cocina se convierta en una verdadera fuente de salud, sin caer en los problemas de la anorexia, delgadez, sobrepeso u obesidad, aconsejamos seguir unas pequeñas recomendaciones:

**Cocinar los alimentos** de manera que pierdan el menor valor nutritivo y no aumenten sus calorías. En una pequeña escala, de mejor a peor, tendríamos los alimentos crudos, al vapor, escalfados o cocidos, preparados con microondas, a la plancha o al horno y, por último, las frituras.

**Hay que distribuir la comida del día** a lo largo de cuatro tomas como mínimo, de las cuales el desayuno incluye el 25% de la cantidad de comida, un pequeño almuerzo a media mañana, comida del mediodía con un 30%, merienda con el 15% y cena con el 20-30% restante. De esta manera hacemos frente a las actividades cotidianas de forma equilibrada y con suficiente “energía”, además de facilitar la actividad del aparato digestivo.

**Del total de la comida** un 55-60% deben ser hidratos de carbono, otro 25% grasas y entre el 10-15% proteínas.

**El consumo de grasas** debe ser, sobre todo, de origen vegetal y utilizar menos las de origen animal. Entre los aceites son más aconsejables los de oliva virgen. Hay que aumentar el consumo de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas así como de ácido omega-3 presente en el pescado (sardina, caballa, salmón), frutos secos... A la hora de cocinar el orden de los aceites sería: oliva virgen (muchos ácidos grasos poliinsaturados o monoinsaturados), maíz, girasol, soja y, en último lugar, mantequilla (muchos ácidos grasos saturados).

**Las fuentes principales de azúcares** deben ser los alimentos integrales, cereales, legumbres y frutas (además de tener azúcares complejos, incluyen fibra). Las frutas, verduras y hortalizas deben suponer casi el 40% de la comida diaria (preferentemente crudas o en forma integral).

**Recuerde que las proteínas** también se encuentran en las legumbres, semillas, alimentos integrales o frutos secos (las nueces tienen, proporcionalmente, tantas proteínas como la carne). Entre las carnes son preferibles las “magras” (poca grasa) y, en particular, las de ave y caza menor (pollo, pavo, avestruz).

**La leche es fundamental** pero hay que recordar que tenemos diferentes opciones (leche de vaca, de soja, de arroz...). Entre los derivados lácteos frecuentar los que tienen poca grasa (yogur, queso fresco o de Burgos, requesón).

## NO OLVIDEMOS LA FIBRA

La fibra es una parte de los alimentos que cada vez tiene mayor importancia ya que conocemos de manera más precisa sus beneficiosos efectos. La fibra es una sustancia formada por azúcares de “gran tamaño” que recorre todo el aparato digestivo y no modifica apenas su composición, por lo que no se absorbe. Abunda en las verduras (una media del 6% de su composición es fibra), frutas (sobre todo en la piel; en conjunto el 2% es fibra), hortalizas, legumbres y alimentos integrales. Cuando la fibra pasa por el intestino nos permite:

**Reducir la absorción de las grasas** (ya que “atrapa” una parte de ellas). Esta función colabora en el control en sangre de la LDL o “colesterol malo”.

**Reducir la absorción de algunos azúcares** o hidratos de carbono (por lo que ayuda en el caso de la diabetes de los adultos).

**Equilibrar la actividad del intestino** evitando el estancamiento de los alimentos y, con ello, la aparición de estreñimiento, cáncer de colon, cáncer de mama e incluso las enfermedades coronarias.

**La falta de fibra** puede facilitar la aparición de enfermedades como apendicitis, divertículos intestinales, hemorroides, pólipos, obesidad, diabetes y cálculos de vesícula biliar.

Destacan por su contenido en fibra las judías blancas (19,2 grs. por cada 100 de producto), guisantes secos (12 grs), harina integral (11,6 grs.), lentejas (10,6 grs.), batillas (10,4 grs.), almendras (10 grs.), garbanzos (9,5 grs.), maíz en grano (9,2 grs.), avellanas (7,4 grs.), pan integral (7,2 grs.). También tienen mucha fibra los cacahuetes, frambuesas, pistachos, pipas de girasol, muesli, alcachofas y guisantes.

# CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LA JUVENTUD

---

Dentro del periodo comprendido entre los 16 y 30 años coinciden en el organismo una serie de funciones que obligan a desarrollar una alimentación “consistente”, equilibrada y diversa, para asegurar todas las novedosas funciones que tiene asignadas nuestro cuerpo. De manera concreta podemos destacar procesos tan importantes como:

- ◆ Crecimiento y desarrollo óseo y articular
- ◆ Crecimiento y desarrollo muscular
- ◆ Actividad física importante
- ◆ Aparición de la menstruación
- ◆ Importante actividad intelectual
- ◆ “Explosión” hormonal relacionada con las glándulas sexuales, tiroides, glándula suprarrenal...
- ◆ Desarrollo y conservación de la piel, cabello, uñas.

Esta situación, diferente a la que puede acontecer durante otras etapas de la vida, hace que la alimentación tenga una serie de características especiales para asegurar las funciones o situaciones anteriormente citadas. Basicamente debemos centrar nuestro interés en seis aspectos dietéticos fundamentales relacionados con esta época de la vida:

- ◆ ALIMENTOS PRINCIPALES
- ◆ ÁCIDO FÓLICO Y SUS FUENTES
- ◆ HIERRO Y SUS FUENTES
- ◆ MAGNESIO Y SUS FUENTES
- ◆ PROBLEMAS MENSTRUALES
- ◆ MEMORIA Y ACTIVIDAD CEREBRAL

## ALIMENTOS PRINCIPALES

Hay una serie de alimentos que debemos frecuentar durante esta etapa de la vida, adolescencia y juventud. Gracias a ellos conseguiremos facilitar el desarrollo y crecimiento de los tejidos orgánicos, madurar las funciones de los diferentes aparatos, proporcionar las cantidades necesarias de minerales como el hierro, magnesio, calcio o yodo (fundamentales en estos años de nuestro ciclo vital), también favorecemos el trabajo intelectual, alimentando debidamente el sistema nervioso y sus neuronas, agilizamos la actividad hormonal e incluso prevenimos gran número de trastornos como pueden ser las molestias relacionadas con la menstruación, las infecciones en general, el desgaste propiciado por una actividad física importante...

Los alimentos que con mayor frecuencia deben encontrarse en nuestro plato son los siguientes:

Carnes	<i>2 veces por semana</i>
Cereales integrales	<i>todos los días</i>
Ensaladas	<i>casi todos los días</i>
Frutas	<i>todos los días</i>
Frutas, zumos	<i>casi todos los días</i>
Frutos secos	<i>3-4 veces por semana</i>
Huevos cocidos, escalfados	<i>3 veces por semana</i>
Jamón magro o sin grasa	<i>3-4 veces por semana</i>
Leche	<i>todos los días</i>
Legumbres	<i>3-4 veces por semana</i>
Maíz	<i>3-4 veces por semana</i>
Mariscos	<i>2 veces por semana</i>
Pan	<i>todos los días</i>
Patatas	<i>casi todos los días</i>
Pescado	<i>3-4 veces por semana</i>
Pescado en conserva	<i>2-3 veces por semana</i>
Postres lácteos	<i>casi todos los días</i>
Queso	<i>casi todos los días</i>
Verduras y hortalizas	<i>todos los días</i>
Yogur	<i>casi todos los días</i>

Las recetas que te presentamos en este libro integran mayoritariamente estos alimentos con el aliciente de que se encuentran incluidos en platos muy sencillos de preparar. Puedes elaborar tus propios menús, muy saludables, con ahorro de tiempo y de dinero.

## ÁCIDO FÓLICO Y SUS FUENTES

El ácido fólico es una vitamina hidrosoluble que posee funciones muy diversas y a la postre importantes: es necesario para la formación de las células de nuestro cuerpo, facilita el crecimiento, participa en la diferenciación de células de la sangre (sobre todo

de glóbulos rojos, por eso, cuando falta, aparece la anemia), estimula el trabajo de nuestras defensas, facilita la actividad del corazón, es imprescindible para el desarrollo del embrión o del feto (por impulsar el crecimiento y formación de las células).

El ácido fólico se encuentra presente en muchos alimentos o bien puede ser sintetizado por las bacterias que se encuentran en nuestro intestino. Sin embargo la absorción o incluso la elaboración de ácido fólico en el intestino se puede ver afectada por sustancias como los antibióticos (destruyen la flora intestinal), el consumo de alcohol, el uso prolongado de anticonceptivos orales... Además debemos recordar que esta vitamina puede destruirse cuando el alimento se calienta durante mucho tiempo (cocción) o bien cuando se almacena el producto en periodos prolongados (semanas) y sobre todo en lugares expuestos a la luz.

En general los grupos de alimentos con mayores cantidades de ácido fólico en su composición, son: levaduras, cereales integrales, hígado, hortalizas verdes, hortalizas rojas y frutos secos.

Si valoramos la cantidad de ácido fólico en microgramos por cada 100 gramos de alimento, tendríamos el siguiente “ranking”:

Levadura de cerveza	910 ug	Soja	95 ug
Levadura de trigo	900 ug	Hígado de añejo	85 ug
Salvado	400 ug	Perejil	80 ug
Hígado de cordero	280 ug	Repollo	80 ug
Germen de trigo	270 ug	Remolacha roja	75 ug
Espinacas	130 ug	Garbanzos	65 ug
Yema de huevo	125 ug	Nueces	60 ug
Endíbias	120 ug	Espárragos	60 ug
Brécol	105 ug	Huevo entero	55 ug
Hígado	105 ug	Judías	50 ug

## HIERRO Y SUS FUENTES

El hierro es un mineral estrechamente relacionado con la vitalidad del individuo, no en vano participa en la formación de los glóbulos rojos dentro de la médula ósea, forma parte de la hemoglobina y del transporte de oxígeno desde los pulmones hasta cualquier célula del organismo, por lo que su disminución pronto se nota en forma de fatiga precoz, cansancio, agotamiento y, en suma, “falta de fuerza”. Esta situación afecta directa o indirectamente a todo tipo de rendimiento, ya sea intelectual, trabajo físico, actividad deportiva, etc. El hierro también colabora en las defensas del organismo.

Además de observar un cansancio casi constante, la falta de hierro (que facilita anemia ferropénica) favorece una piel pálida, debilidad en las uñas, fragilidad del cabello y, como se ha dicho, disminución del rendimiento laboral o escolar (intelectual).

Las principales fuentes de hierro son las siguientes:  
(miligramos por cada 100 gramos de alimento)

Perejil	5 - 20 mg	Melocotones secos	6,9 mg
Levadura de cerveza	18 mg	Ostras	6,5 mg
Té negro	16 mg	Almejas	6,5 mg
Hígado	10 - 13 mg	Chocolate sin leche	6 mg
Riñones de ternera	12,5 mg	Foiegras de cerdo	5,3 mg
Cacao en polvo	12,5 mg	Garbanzos	5,2 mg
Soja	8 mg	Anchoas	5 mg
Pistachos	7,3 mg	Sardinas	5 mg
Lentejas	7 mg	Albaricoques secos	4,5 mg
Germen de trigo	7 mg	Almendras	4,5 mg
Chirlas	7 mg	Bacalao seco	4,3 mg
Mejillones	7 mg	Pavo	4,2 mg
Yema de huevo	7 mg	Espinacas	4 mg
Lombarda	4 mg	Sardinas en conserva	4 mg
Avellanas	4 mg	Carnes (en general)	1,5 - 3 mg
Frutas secas	2 - 4 mg	Huevo entero	2,5 mg
Acelgas	3,5 mg	Chocolate con leche	2 mg
Repollo	3 mg	Aceitunas	2 mg
Carne de caballo	3 mg	Frutas	0,5 mg
Piñones	3 mg	Leche entera	0,1 mg

Hay que tener especial cuidado en el caso de las menstruaciones abundantes, práctica intensa de una actividad física, trabajo importante (periodos de exámenes)...

El hierro no se produce en el organismo, sino que procede de diferentes alimentos. Ahora bien, no todo el hierro que llega con el alimento se absorbe en el intestino hasta la sangre. Solo se absorbe el hierro llamado “ferroso”, no el “férrico”. Para conseguir hierro ferroso los ácidos del estómago (ácido clorhídrico) actúa sobre el férrico y lo pasa a ferroso. Luego, parte de este hierro (aquel que no se une a sustancias como los oxalatos de los vegetales, los taninos del té o del vino o el ácido fítico de los cereales) pasa a la sangre. Y a la inversa, hay sustancias que facilitan la absorción de hierro, especialmente aquellas que favorecen un medio ácido en el estómago o las que son ricas en vitamina C como las frutas, verduras y hortalizas.

**Las legumbres, levaduras, pescados, verduras y hortalizas** son fuentes ricas en hierro. Para facilitar su absorción conviene usar estos alimentos junto con frutas o verduras ricas en vitamina C (naranja, aguacate, brécol, coles, espinacas, tomate, zumo de naranja, zumo de limón...).

**Las carnes** son ricas en hierro, pero también en grasas saturadas, por lo que debemos controlar su consumo (salvo que se utilicen asadas, a la plancha, al horno).

**Hay cuatro alimentos ricos en hierro** de fácil consumo: perejil, cacao, aceitunas y frutos secos.

## MAGNESIO Y SUS FUENTES

Este es uno de los grandes “olvidados” dentro de la alimentación, ya que a pesar de realizar funciones muy importantes dentro de nuestro organismo, particularmente en la adolescencia y juventud, pocas veces centramos nuestro interés en él. Para valorar su importancia podemos citar que el magnesio, en las plantas, facilita su color verde ya que se integra dentro de la clorofila e interviene en la formación de oxígeno. Sin la clorofila la planta se apaga lentamente y muere. Algo parecido podría suceder en nuestro cuerpo bajo la ausencia o deficiencia en magnesio.

Quizás podríamos catalogarlo, junto con el calcio, como uno de los “jefes de departamento”. Con su presencia se asegura la actividad de las neuronas y del sistema nervioso, el trabajo de los músculos, la síntesis de las proteínas (tan importante en el crecimiento), la conservación de los huesos y dientes (esmalte dental), la integridad del cabello y la actividad de las hormonas... Cuanto mayor sea nuestra actividad (intelectual, laboral, deportiva), mayores serán las necesidades de este mineral.

Las principales fuentes de magnesio las encontramos en frutos secos, levadura de cerveza, cacao y legumbres. De manera concreta podemos establecer el siguiente “ranking” (miligramos por cada 100 gramos de alimento):

Salvado	590 mg.	Arroz integral	150 mg.
Cacao	420 mg.	Cacahuetes	150 mg.
Germen de trigo	320 mg.	Avellanas	150 mg.
Almendras	250 mg.	Castañas	135 mg.
Soja	240 mg.	Piñones, pistachos	130 mg.
Levadura de cerveza	225 mg.	Chocolate sin leche	100 mg.
Pipas de girasol	190 mg.	Gambas	95 mg.
Judías blancas	185 mg.	Pan integral	95 mg.
Nueces	180 mg.	Garbanzos	85 mg.
Té negro	180 mg.	Lentejas	80 mg.



## PROBLEMAS MENSTRUALES

Durante la adolescencia y la juventud no son pocos los problemas y molestias que se encuentran relacionados con la menstruación, ya que es en este periodo cuando se instaura de forma definitiva. Hasta que llega ese momento podemos observar menstruaciones irregulares, abundantes, periodos de ausencia (amenorrea), síndrome premensual con reglas muy dolorosas, menstruaciones abundantes con manifiesta debilidad por pérdida de hierro, tensión premenstrual, retención de líquidos...

La alimentación juega un papel importante en la prevención de estas molestias ya que gracias a ella facilitamos al organismo sustancias que pueden calmar el dolor, evitar la retención de líquidos, sustituir el hierro que se pierde, etc. Las sustancias que más nos pueden ayudar son aquellas que tienen efectos antiinflamatorios como los ácidos omega-3, las grasas insaturadas (mono o poliinsaturadas) y alimentos con efecto diurético, al mismo tiempo debemos disminuir el consumo de grasas saturadas.

Como conclusión hay una serie de sustancias beneficiosas y otras perjudiciales. Potenciar o reducir el uso de estos productos, según el caso, en los últimos 10 días del periodo.

Alimentos beneficiosos	Alimentos perjudiciales
Alcachofas	Bollería
Arroz integral	Carne grasa
Berenjenas	Frituras
Berros	Mantequilla
Brécol	Margarina
Calabacines	Natas
Cebollas	
Espárragos	
Gambas y langostinos	
Lechuga	
Moluscos (mejillón)	
Pescados	
Pimientos	
Setas	
Soja	

## MEMORIA Y ACTIVIDAD CEREBRAL

La memoria se basa en la actividad de una parte del cerebro y, concretamente, en diferentes circuitos neuronales distribuidos por diversas áreas de la corteza cerebral y zonas

más internas. Para el buen funcionamiento de estas neuronas y sus circuitos resultan imprescindibles varios elementos como es el caso de minerales (magnesio, fósforo), vitaminas (complejo vitamínico B), azúcares simples como la glucosa que le sirven de único “alimento” para obtener energía y, por supuesto, un buen riego sanguíneo cerebral que asegure la llegada de estos y otros elementos (proteínas para rehabilitar las células, etc). Considerando estas características hay diversos alimentos que pueden ser de utilidad:

#### ◆ ACEITE DE OLIVA CRUDO

Todos los días hay que tomar un poco de este tipo de aceite porque facilita grasas que colaboran en la formación de las neuronas e incluso precursores que luego son utilizados en la transmisión de señales dentro de los circuitos neuronales.

#### ◆ NUECES

Utilizadas como postre o a la hora de la merienda aportan ácidos grasos esenciales, fósforo y magnesio en cantidades importantes.

#### ◆ MIEL

Al igual que las nueces proporciona elementos precursores imprescindibles para la actividad neuronal. Si no tiene problemas de diabetes puede utilizarla varios días a la semana, ya sea junto con la leche, acompañando al queso fresco, a las nueces u otros alimentos. Además la miel tiene efectos contra la irritabilidad nerviosa, la depresión, el estrés o el agotamiento, facilitando la atención y, en consecuencia, la memoria. Estos efectos se verán potenciados si se utiliza la miel de romero (contiene mucha vitamina B, fósforo, magnesio y ácidos grasos esenciales como el linoleico y la lecitina).

#### ◆ YEMA DE HUEVO

Pasada por agua o escalfada (que todavía esté ligeramente líquida) es una “amiga” de la memoria ya que incluye en su composición vitaminas A, B, D y E, además de una cantidad importante de fósforo y magnesio.

#### ◆ INFUSIONES DE MENTA

La menta tiene ciertos efectos sedantes, razón por la cual ayuda a calmar los nervios y estimula la concentración, colaborando de esta manera en el estudio o los trabajos de precisión.

#### ◆ POLEN

También es un alimento muy rico en magnesio y ácidos grasos esenciales. Le invitamos a que lo utilice, en pequeñas dosis como media cucharadita, acompañando a los alimentos del desayuno, sobre todo en los periodos de mayor trabajo intelectual.

#### ◆ EXÁMENES O PRUEBAS LABORALES:

Las neuronas utilizan como fuente energética los azúcares más simples como la glucosa. Una manera de asegurar este suministro es consumir, antes de una prueba intelectual, bombones con naranja o limón o bien sustancias similares para asegurar una inmediata alimentación neuronal, además de que estas sustancias poseen cierto efecto relajante, sin modificar en ningún caso la concentración.

# PARA TRATAR BIEN LOS ALIMENTOS

---

Todos los alimentos que habitualmente utilizamos están constituidos por materia orgánica (proteínas, grasas, vitaminas...) y como tal puede verse alterada durante la conservación o bien durante la preparación del alimento para ser consumido.

Hay diferencias notables a la hora de conservar un alimento en la terraza o en un lugar oscuro, de la misma manera que es distinto preparar un huevo cocido, escalfado o frito. Por ejemplo, 100 gramos de patata cruda o cocida tienen cerca de 100 kilocalorías; la misma cantidad frita llega a 300 kilocalorías y si son patatas “chips”, se acercan a las 500 kilocalorías (y además con menos valor nutritivo).

Para aprovechar al máximo el valor nutritivo de cada alimento debe conocer las ventajas e inconvenientes de los distintos procedimientos para conservar o preparar un alimento, de acuerdo con el siguiente esquema:

- ◆ CONSERVACIÓN HASTA SU EMPLEO
- ◆ CONSUMO EN CRUDO
- ◆ PREPARACIÓN CON AGUA: COCCIÓN, VAPOR, ESCALFADO
- ◆ PREPARACIÓN “EN SU JUGO”: HORNO, PLANCHA Y ASADO
- ◆ PREPARACIÓN EN ACEITE: FRITURAS
- ◆ COCINA CON MICROONDAS
- ◆ PARA COMER MEJOR

## CONSERVACIÓN HASTA SU EMPLEO

Cuando los alimentos son extraídos de su lugar de origen su capacidad de autoconservación comienza a decaer lentamente. Todos los alimentos se encuentran en contacto con microorganismos (la mayoría no patógenos) que aceleran su destrucción. Esta destrucción del producto depende mucho de la cantidad de agua y fibra que tiene el alimento de tal forma que los más ricos en agua y pobres en fibra, pueden destruirse con mayor celeridad. Un ejemplo: las alubias tienen poquísima agua y mucha fibra, su descomposición es lenta, mientras que la carne o el pescado tienen mucho agua y poca fibra, por lo que su destrucción es más rápida. Para desacelerar ese proceso de destrucción tenemos que reducir o “frenar” la vida dentro de la materia orgánica, objetivo que se consigue con la conservación en frío o en el congelador.

En general una buena conservación sería aquella que asegura:

### ◆ OSCURIDAD

Para evitar que la luz, los rayos solares o el calor puedan afectar a las vitaminas, proteínas y otras sustancias del alimento (muchas vitaminas desaparecen con la luz, por eso una patata conservada en la terraza y no dentro de un armario, pierde gran parte de la vitamina C que tiene debajo de la piel y se “oxida”, cambiando de color rápidamente). De todos es conocido que un zumo recién hecho debe tomarse lo antes posible, de lo contrario la luz puede alterar sus vitaminas. Si sobra algo del producto debemos conservarlo en el frigorífico.

### ◆ FRÍO

Aplicado con el fin de disminuir la “actividad” dentro del alimento y retrasar su destrucción. Hay dos tipos de frío: frigorífico y congelador. En el caso del frigorífico (oscuridad y temperatura entre 4-8 grados centígrados) los alimentos reducen mucho su “autodestrucción” pudiendo durar varios días (carne, pescado, embutido) o semanas (hortalizas, verduras, huevos). Para frenar por completo “la vida” dentro del producto se recurre al congelador, manteniendo todas las características del alimento durante meses. Eso sí, tanto el proceso de congelación como la descongelación debe ser lenta (varias horas) para que el agua no se “mueva” en exceso, forme cristales y “rompa” una parte de la materia orgánica.

Bajo estas condiciones lo ideal es conservar todos los alimentos en el frigorífico o en el congelador, salvo algunos grupos de alimentos que pueden conservarse fuera de ellos por sus peculiares características:

**Alimentos casi sin agua y/o con mucha fibra:** legumbres, pastas, cereales, arroces, harinas, azúcar, sal... deben conservarse fuera del frigorífico en recipientes opacos a la luz.

**Alimentos con mucho agua:** aceites, vinagres... fuera del frigorífico y en la oscuridad.

**Conservas:** en la oscuridad.

**Pan:** en la oscuridad y en recipiente hermético o casi hermético (panera, su propia bolsa...).

**Dulces:** si tienen poco agua (pastas, galletas) en recipiente hermético; con más agua (pasteles, tartas, natas) en el frigorífico.

## CONSUMO EN CRUDO

Debemos partir de la base de que el tratamiento de los alimentos con la cocción, el asado o la fritura es una obligación para convertir en más “comestible” el producto, pero este beneficio tiene dos notables inconvenientes: el calor destruye parte de la materia orgánica y, en el caso de la fritura, el valor calórico del alimento aumenta de forma considerable. Por estas razones todo alimento que se pueda consumir crudo (porque es fácil de asimilar, porque así también resulta agradable, o porque quien lo consume no tiene problemas gastrointestinales), debemos hacerlo así si queremos utilizar la mayor parte de su materia orgánica, sin pérdidas por el calor o sin añadidos por la fritura. Eso sí, antes de consumir un alimento crudo hay que limpiarlo bien con agua a la que previamente le hemos añadido una gota de lejía por litro. El consumo de alimentos crudos debemos asegurarlo en el caso de las frutas, la mayor parte de hortalizas y verduras, los frutos secos, el aceite en general y el de oliva en particular, los embutidos y, por supuesto, todas las conservas.

Es importante recordar que las verduras y hortalizas con hojas de color más intenso tienen un mayor contenido en vitaminas. De la misma forma las hortalizas tienen mayor valor nutritivo cuando están maduras. Las frutas elaboradas en forma de compota o asadas no deben sustituir a la fruta natural (han perdido parte de las vitaminas y los minerales). De la misma manera la leche condensada nunca debe sustituir a la leche fresca o natural.

## PREPARACIÓN CON AGUA: COCCIÓN, VAPOR, ESCALFADO

Este tipo de tratamiento es quizás uno de los que menos modifican el valor calórico del alimento, al tiempo que apenas disminuye el valor nutritivo. Eso sí, cuanto menor sea el tiempo que permanece el alimento expuesto al calor y cuanto menores sean las temperaturas alcanzadas, mayor será su valor nutritivo. En este sentido parece ser más adecuado el tratamiento al vapor o escalfado que la cocción durante bastante tiempo. Por ejemplo, cuando se cuecen unas espinacas, coles, berza o carne, parte de sus vitaminas se pierden por el calor.

También hay que considerar que durante la cocción parte de las sustancias nutritivas de un alimento, sobre todo las sales minerales, pasan al agua de cocción, circunstancia que debemos aprovechar, siempre que sea posible, para utilizar ese líquido y preparar sopas u otros productos.

Casi todas las carnes tienen un valor nutritivo similar, con la única diferencia de que las blancas incluyen menos cantidad de grasa. Dentro de los pescados, el congelado tiene igual valor nutritivo que el fresco (un dato: el bacalao posee tres veces mayor cantidad de proteínas que la carne).

### PREPARACIÓN “EN SU JUGO”: HORNO, PLANCHA Y ASADO

Los alimentos que contienen una parte importante de materia grasa pueden prepararse sin agua, exponiéndolos directamente al calor, ya que la grasa se disolverá formando su “propio jugo”. Este es el efecto de los alimentos preparados al horno, a la plancha o asados, con la ventaja de que este tipo de elaboración elimina muchas calorías en forma de grasa (generalmente grasa de origen animal que luego facilita la formación del colesterol “malo”, salvo en los pescados azules cuya grasa contiene ácido omega-3 muy beneficioso). Por el contrario y como quiera que la exposición al calor es importante (se alcanzan temperaturas muy elevadas de forma directa), perdemos gran parte del valor nutritivo de las zonas superficiales del alimento (“se queman”), aunque se mantienen las de la zona interna.

Este tipo de preparación de la comida está muy indicada para la carne y el pescado.

### PREPARACIÓN EN ACEITE: FRITURAS

La fritura tiene dos grandes inconvenientes: aumenta el valor calórico de los alimentos por el aceite que penetra dentro de la comida y el calor generado destruye muchas vitaminas y proteínas. Además la grasa del aceite se “descompone” volviéndose “más peligrosa”, sobre todo para las arterias. Para repasar estos sucesos basta con recordar la historia del huevo en la sartén: la clara, que son proteínas, poco a poco se destruyen y adquieren un color blanco e incluso marrón o negro a medida que se rompen y desnaturalizan (son de poca utilidad). El aceite quemado penetra en la clara, y la yema, repleta de colesterol y vitaminas, lentamente se hace sólida. Un huevo frito tiene 3 veces más calorías que un huevo “pasado por agua” o escalfado y además es menos nutritivo, razón por la cual debemos tomarlos de vez en cuando.

Lo mismo sucede con cualquier otro alimento que se consuma frito, ya sean carnes, pescados, embutidos, rebozados... De otra parte no debemos olvidar que el aceite, sea del tipo que sea, se desnaturaliza con el calor y pierde la mayor parte de sus virtudes (entre ellas los ácidos grasos mono y poliinsaturados, el “colesterol bueno”). Conclusión: utilice lo menos posible las frituras, para realizarlas emplear poco aceite y, ¡jamás! reutilice el aceite de una fritura para otra (tiene efectos cancerígenos).

El microondas también puede considerarse de utilidad para preparar los alimentos ya que produce una cocción del producto por dentro y un cierto “asado” por fuera. Los microondas generan ondas electromagnéticas que “agitan” o facilitan el movimiento de las moléculas que forman el alimento. Con este movimiento se produce calor. Esto hace que gran parte de la grasa que tiene el alimento en la superficie se desprenda, como en cualquier tipo de asado, en forma de salsa. En el interior del alimento la grasa permanece estable pero puede ser fácilmente diferenciada y separada del resto de la comida. Por término medio se calcula que los alimentos cocinados en microondas tienen casi un 15% menos de calorías que los elaborados de forma tradicional, situación que también genera un producto más “seco”.

A la hora de preparar los alimentos en microondas hay que tener una serie de aspectos en cuenta:

**Tapar los alimentos** mientras se mantienen en el microondas para que al “sacar” su grasa no pierdan todo su jugo y queden demasiado secos.

**Los alimentos que tienen una protección externa** a modo de piel (manzanas, pimientos, berenjenas, salchichas, incluso la yema de un huevo) hay que pincharlos previamente para que no revienten o se rompan.

**Los productos que necesitan una cocción intensa o fritura** (hojaldres, huevos cocidos, legumbres, empanadas) no suelen adquirir sus mejores condiciones cuando son tratados con el microondas.

### **Cada alimento tiene un determinado tiempo de elaboración:**

Medio kilo de cordero	10 minutos
Medio kilo de ternera deshuesada	15 minutos
Pollo de un kilo	15 minutos
Pato de kilo y medio	25 minutos
Lubina de medio kilo	8 minutos
Merluza de medio kilo	5 minutos
Lenguado de medio kilo	5 minutos
Patatas troceadas (medio kilo)	8 minutos
Calabacín en rodajas (medio kilo)	5 minutos
Manzanas frescas (medio kilo)	6 minutos
Melocotones frescos (medio kilo)	6 minutos





## PARA COMER MEJOR

Hay una serie de normas básicas a la hora de comer que facilitan no solo una mejor degustación de la comida, sino también un mayor aprovechamiento de sus valores nutritivos. Algunas de estas normas son las siguientes:

### ◆ MASTICAR BIEN

Para que la asimilación de todos los alimentos en el aparato digestivo sea más fácil y eficaz, a costa de un menor trabajo para los diferentes órganos con los que entrará en contacto (estómago, intestino...).

### ◆ COMER SIEMPRE A LAS MISMAS HORAS

Para que las secreciones y otras actividades del aparato digestivo se desarrollen de forma regular. Los cambios de horarios son muy perjudiciales para el estómago, vesícula biliar, intestino... Nadie puede acostumbrarse a dormir en horas distintas o a comer cada día en momentos diferentes o a que nos cambien los horarios de trabajo a cada instante. Lo mismo sucede con nuestro cuerpo y en particular con el aparato digestivo.

### ◆ BEBER UN VASO DE AGUA AL COMENZAR EL DÍA

Para “limpiar” el aparato digestivo y estimular sus jugos antes de que empecemos a proporcionarle alimentos.

### ◆ BEBER AGUA ENTRE HORAS

Para equilibrar la actividad del intestino y facilitar el movimiento de los restos que se puedan encontrar en su interior.

### ◆ LOS REFRESCOS

No aportan absolutamente nada al organismo y en ocasiones favorecen la inapetencia.

### ◆ REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

Ya que cuando se absorbe en el intestino arrastra gran cantidad de agua sustituyendo a otras sustancias que pueden tener un mayor valor nutritivo.

### ◆ PARA DAR MÁS SABOR A LOS ALIMENTOS

Sobre todo a las ensaladas, alimentos cocidos, etc, pueden utilizar unas gotas de aceite de oliva virgen o bien una pizquita de mantequilla de cacahuete (por su origen vegetal protege más que muchos otros alimentos contra las enfermedades del corazón y aporta un notable sabor) o también un poco de zumo de limón.

### ◆ AÑADE PEREJIL A LA MAYOR PARTE DE LOS ALIMENTOS

Siempre que sea posible. Esta planta, además de su peculiar aroma y sabor, posee un notable efecto diurético.

### ◆ NO PICAR ENTRE HORAS.

# KILOS, LOS JUSTOS: NI MÁS, NI MENOS

---

La alimentación tiene varias funciones: asegurar al organismo las sustancias imprescindibles para facilitar su actividad en forma de energía, proporcionar sustancias para reparar los tejidos lesionados y otras destinadas a la autoconservación.

Esto supone que diariamente cada uno de nosotros necesitamos una cierta cantidad de alimentos, cantidad que solemos medir en calorías.

Para conocer las calorías que necesita cada uno hay que tener en cuenta el sexo, la edad y el tipo de trabajo que realiza.

De forma orientativa podemos aportar los siguientes datos:

MUJERES	
Edad	Kcal/día
10-12	1.900-2.350
13-15	2.000-2.500
16-19	1.900-2.400
20-39	1.600-2.150
Embarazo	+ 350
Lactancia	+ 350

HOMBRES	
Edad	Kcal/día
10-12	2.200-2.600
13-15	2.500-2.900
16-19	2.700-3.100
20-39	2.500-3.000

Otra posibilidad que tenemos para calcular las necesidades diarias, considerando el sexo y la edad (por lo tanto es un procedimiento más objetivo que el anterior), se basa en la utilización de las siguientes fórmulas (importante: si la actividad es moderada, la fórmula queda como está, pero si es intensa o superior a lo normal, hay que sustituir 1'3 por 1'5):

(Por ejemplo, si una mujer de 22 años pesa 50 kilos y tiene una actividad moderada, aplicamos la fórmula y el resultado es de 1604 kilocalorías/día).

#### **MUJER CON UNA EDAD ENTRE 18-30 AÑOS:**

$$\text{Kilocalorías/día} = (\text{peso real en kilos} \times 0'0621 + 2,0357) \times 1'3 \times 240$$

#### **MUJER CON UNA EDAD ENTRE 31-60 AÑOS:**

$$\text{Kilocalorías/día} = (\text{peso real en kilos} \times 0'0342 + 3'5377) \times 1'3 \times 240$$

#### **HOMBRE CON UNA EDAD ENTRE 18-30 AÑOS:**

$$\text{Kilocalorías/día} = (\text{peso real en kilos} \times 0'063 + 2'8957) \times 1'3 \times 240$$

#### **HOMBRE CON UNA EDAD ENTRE 31-60 AÑOS:**

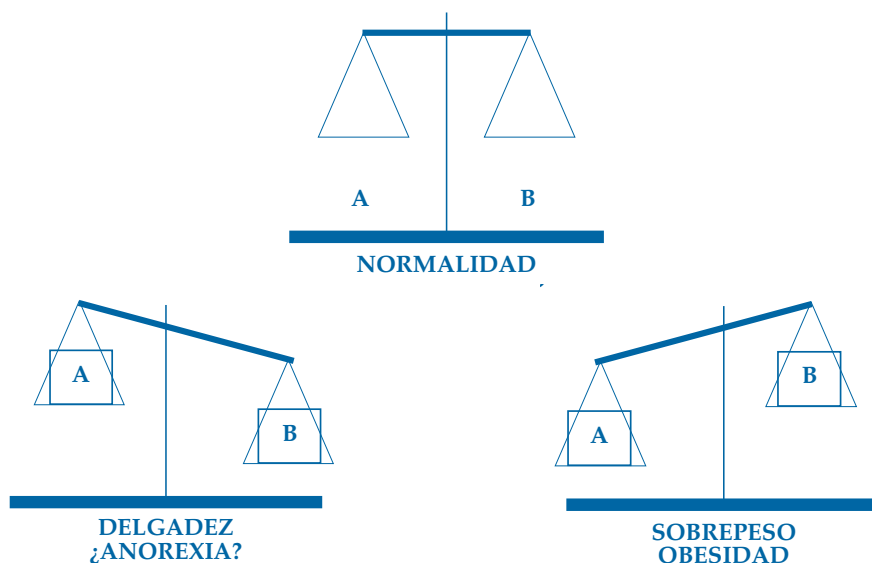
$$\text{Kilocalorías/día} = (\text{peso real en kilos} \times 0'0484 + 3'6534) \times 1'3 \times 240$$

## ¿TOMAMOS LAS CALORÍAS NECESARIAS?

Nuestro organismo tiene tres parámetros fundamentales que se deben proporcionar entre sí para mantenerse en el equilibrio más saludable: kilos de peso, altura y densidad o composición corporal. En este último aspecto es importante considerar que la mujer tiene un mayor porcentaje de grasa que el hombre (fruto de la actividad de varias hormonas, la presencia de las mamas), mientras que el hombre posee un mayor porcentaje de masa muscular (efecto de los andrógenos, testosterona...). La alimentación debe asegurar el equilibrio entre los tres parámetros, de lo contrario nuestro cuerpo pierde la proporcionalidad por exceso o por defecto. Gráficamente podemos resumir la situación de la siguiente manera:

A= energía obtenida de los alimentos

B= energía destinada a mantener el organismo y desarrollar la actividad



Para valorar si nos encontramos dentro o fuera del equilibrio tenemos diferentes fórmulas, siendo la más sencilla y práctica el llamado Índice de Quetelet o Índice de Masa Corporal (IMC):

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (en kilos)}}{\text{Altura} \times \text{Altura (en metros)}}$$

El resultado es un número o coeficiente que debemos interpretar de acuerdo con la siguiente tabla (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad):

Menos de 17	delgadez extrema o anorexia
Entre 17 - 20	delgadez
<b>Entre 20 - 24,9</b>	<b>normalidad</b>
Entre 25 - 29,9	sobrepeso
Igual o más de 30	obesidad

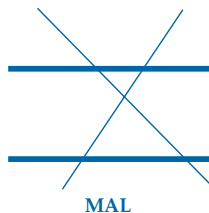
(Al final de esta obra, en el apartado de tablas y gráficos encontrará diferentes tablas y gráficos para interpretar con facilidad su peso e IMC).

Otro parámetro que nos puede resultar útil para “interpretar” nuestro peso es la medición de los llamados pliegues cutáneos. Como ya hemos dicho la grasa suele acumularse debajo de la piel. Si medimos los “pellizcos de piel” en ciertas zonas del cuerpo, podemos tener una idea aproximada de la cantidad de grasa que hay en el cuerpo.

Estos “pellizcos” suelen medirse con un compás especial, pero en nuestro caso, por ser un procedimiento de aproximación, podemos utilizar una buena regla milimetrada.

Los pliegues que se suelen medir son el del triceps (cara posterior del brazo), el abdominal (tomado a un lado del ombligo) en el muslo (cara anterior del muslo), en la cresta ilíaca (en la derecha o en la izquierda, justo encima del hueso de la cintura) y el torácico (encima de la mamila o pezón, tocando, no cogiendo, el borde lateral del músculo pectoral mayor).

A la hora de coger los “pellizcos” siempre debemos dibujarlos de forma vertical, no horizontal:



Para calcular nuestro porcentaje de grasa solo tenemos que aplicar la siguiente fórmula:

#### PARA LAS MUJERES:

$$G = 1'096095 - (0'0006952 \times X1) + (0'0000011 \times X1 \times X1) - (0'0000714 \times X2)$$

X1 = suma de los pliegues del triceps, abdominal, muslo y cresta ilíaca que hemos medido previamente.

X2 = edad (el año más cercano)

El resultado obtenido se lleva a la siguiente fórmula y tenemos el % de grasa en el cuerpo:

$$\% \text{ Grasa corporal} = (495/G) - 450$$

#### PARA LOS HOMBRES:

$$G = 1'10938 - (0'0008267 \times X1) + (0'0000016 \times X1 \times X1) - (0'0002574 \times X2)$$

X1 = suma de los pliegues del tórax, abdominal y muslo, que hemos medido previamente.

X2 = edad (año más cercano).

El resultado obtenido se aplica a la siguiente fórmula:

$$\% \text{ Grasa corporal} = (495/G) - 450$$

El estudio del IMC o del % de grasa corporal, nos puede facilitar el descubrimiento de los principales desequilibrios que podemos observar en el peso de nuestro organismo: anorexia nerviosa, bulimia, obesidad o vigorexia.

### ANOREXIA NERVIOSA

La anorexia nerviosa es un trastorno de la alimentación que afecta sobre todo a las mujeres jóvenes previamente sanas y que les provoca un temor exagerado a volverse obesas. Desconocemos el número exacto de personas afectadas por este problema pero se considera como aproximado que sufren esta enfermedad entre el 0'2-1% de las mujeres entre 12 y 24 años, y el 0'02% de los hombres de esa misma edad.

Las mujeres afectadas, para hacer frente a su temor (al sobrepeso u obesidad) disminuyen de forma radical la alimentación, siendo uno de los ejes de su vida el "control" de todo lo que come. Se convierten en auténticas expertas en alimentos coleccionando recetas, libros sobre alimentos, comentando aspectos nutricionales con mucha frecuencia e incluso realizando "ensayos" en la cocina preparando comida "para ella" y sus familiares. La anoréxica tiene una "lucha constante" contra el hambre, este es su principal enemigo y trata de "vencerla como sea" (incluso comiendo y luego vomitando lo ingerido).

Las características más relevantes de este problema y que pueden ofrecernos algunas “pistas” a la hora de acertar en el diagnóstico, son las siguientes:

**Rechazo a mantener el peso** corporal a nivel o por encima del peso mínimo normal que le corresponde para su edad, actividad y altura.

**Trastorno** en el modo de “percibir”, entender o interpretar su peso, su aspecto y /o su forma.

**Tríada anoréxica:** hay tres síntomas que casi siempre van juntos como es el caso del **adelgazamiento**, **anorexia** (apetito escaso) y **amenorrea** (falta de menstruación en tres ciclos o más o bien menstruación muy irregular y escasa). El adelgazamiento suele sobrepasar el 25% del peso inicial, agravándose lentamente (por ejemplo, de 60 kilos baja a 45 y más...). La amenorrea es un síntoma precoz y uno de los últimos en desaparecer tras el tratamiento.

**Pérdida** importante de grasa corporal e incluso de masa muscular acelerando infecciones frecuentes, resfriados, debilidad, falta de fuerza...

**Edemas** o acumulación de líquidos que “hinchán” algunas zonas como los tobillos o las piernas (se deben a las pérdidas de proteínas).

**Tensión arterial baja** además de pulso muy lento, color oscuro de la piel de los labios, nariz y dedos, así como extremidades frías y húmedas.

**Hipertrichosis** (o exceso de vello) en las extremidades.

**Conducta anoréxica** marcada por comer muy poco, crisis de bulimia (vomitar lo ingerido), interés enorme por la alimentación (recetas, libros, consultas), control exagerado del peso, uso de productos diuréticos y /o laxantes, dientes ligeramente amarillentos por descalcificación del esmalte dental si los vómitos son frecuentes...

Hay dos tipos de anorexia en función de la conducta de la enferma:

**Restrictiva:** no hay comilonas ni tomas de purgantes o diuréticos, simplemente se come mucho menos de lo necesario.

**Comilona/purga:** hay comilonas regulares que se neutralizan con la provocación de vómitos y uso de diuréticos, laxantes e incluso enemas.

En caso de sospecha de anorexia la consulta con el especialista se hace imprescindible para atajar el problema lo antes posible, tanto desde un punto de vista clínico como psicológico.



## BULIMIA

La bulimia, al igual que la anorexia nerviosa, es un trastorno de la alimentación que afecta sobre todo a las mujeres jóvenes y se caracteriza por un “temor exagerado” al sobrepeso o la obesidad. En este caso las comidas suelen ir seguidas de vómitos provocados, así como del abuso de laxantes, diuréticos o enemas. A diferencia de la anorexia, la conducta de las afectadas en la mesa, parece de lo más normal. Su frecuencia es muy variable pero parece ser que afecta al 1,1% de las mujeres, en algún momento de su vida, con particular incidencia entre los 15 y 25 años, donde el 18% de las mujeres tienen vómitos después de comer en alguna época. En general es más frecuente que la anorexia. Los signos que nos pueden ayudar al diagnóstico de la bulimia son:

**Puede acompañar a la anorexia** pero también puede aparecer de manera independiente.

**Comilonas frecuentes** esto significa que en menos de 2 horas se come más de lo que sería normal y acompañado de una cierta sensación de falta de dominio sobre la comida (algo así como “atracarse”).

**Practicar purgas** del alimento consumido sobre la base de provocación de vómitos, uso de laxantes, diuréticos, enemas, ayunos, practicar en exceso una actividad física...

**Comilonas y purgas** tienen lugar como mínimo dos veces por semana a lo largo de tres meses por término medio.

**Peso corporal** que puede ser normal o muy reducido (sobre todo si se acompaña de anorexia).

Hay dos tipos fundamentales de bulimia:

**Con purgas:** uso habitual de laxantes, diuréticos, provocarse el vómito...

**Sin purgas:** la eliminación del alimento o sus aportes se realiza con ayunos prolongados o bien exceso de actividad física (no se aprecia la inducción del vómito, uso de laxantes, diuréticos, etc).

Para diferenciar claramente la anorexia de la bulimia, repase las siguientes características:

CRITERIO	ANOREXIA NERVIOSA	BULIMIA
Sexo más frecuente	Mujeres	Mujeres
Control de peso por...	Disminución comida	Vómitos
Comilonas	Poco frecuentes	Frecuentes
Peso al diagnóstico	Reducido	Normal o casi
Ejercicio físico	Normal o nada	Normal o excesivo

CRITERIO	ANOREXIA NERVIOSA	BULIMIA
Amenorrea	100% de casos	50% de casos
Alteraciones hormonales	Frecuentes	Raras
Conducta antisocial	Rara	Frecuente
Bradicardia, hipotensión	Frecuente	Rara
Hirsutismo, sequedad piel	Frecuente	Rara
Disminución temperatura corporal	Frecuente	Rara

## OBESIDAD

Entendemos por obesidad una enfermedad crónica cada, día más frecuente, que lentamente “dinamita” nuestro organismo favoreciendo la aparición de otras enfermedades muy limitables para la vida (diabetes, hipertensión arterial, cáncer de próstata, hiperlipoproteinemias, arteriosclerosis con infarto o angina de pecho, cardiopatías, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia venosa...). En concreto la obesidad se define cuando el Índice de Masa Corporal (peso en kilos dividido por la altura en metros al cuadrado) es igual o superior a 30 Kg/m<sup>2</sup>.

La obesidad se basa en un aumento del tejido graso corporal, de tal manera que si lo normal en la mujer es un 22% y 12% en el hombre, este porcentaje, con la obesidad se eleva al 50% o más (en algunos casos al 70%).

La obesidad es muy frecuente en los países desarrollados, calculándose que afecta, a los 30 años, al 25% de los varones y al 4% de las mujeres, cifras que aumentan considerablemente con la edad.

En la mayor parte de las ocasiones (más del 99%), la causa de la obesidad hay que buscarla en un consumo de calorías superior al que en realidad gastamos con la actividad diaria. Estas calorías “de más” se acumulan en forma de grasa dentro de los adipocitos o células grasas que se colocan debajo de la piel, alrededor de los órganos, grasa pegada a las paredes de las arterias...

De forma resumida podemos señalar como principales responsables de la obesidad el sedentarismo o falta de actividad física, influencia genética (alteraciones de ciertos genes situados en los cromosomas 13 y 17), enfermedades orgánicas (hipotiroidismo, diabetes del adulto...), enfermedades psíquicas (tristeza, depresión, ansiedad), medicamentos (estrógenos, antidepresivos, corticoides...). En muchas ocasiones no influye solo un factor, sino que suelen coincidir varios de ellos (sedentarismo junto con alteraciones genéticas, o bien sedentarismo y enfermedad psíquica, etc).

El tratamiento de la obesidad se basa en la dietoterapia (dietas concretas establecidas por el especialista; le aconsejamos que nunca practique por su cuenta una dieta inferior a 1200 kilocalorías/día), actividad física regular, tratamiento médico (siempre indicado

por el médico), ayuda psicológica y, en casos muy concretos, cirugía. Nunca pretenda perder unos kilos en base al empleo de pastillas milagrosas, dietas “fantásticas” o aparatos gimnásticos robustos. El cambio en sus hábitos a la hora de comer y gastar más calorías con un poco de actividad física serán sus mejores aliados (en el capítulo siguiente le presentamos diferentes opciones a la hora de realizar un poco de deporte).

Para aclarar algunas dudas frecuentes y “controlar” mejor las calorías, tenga en cuenta los siguientes aspectos:

**No es bueno dejar de comer** alguna de las comidas del día para perder peso. Es más acertado disminuir la cantidad de cada toma.

**Las pérdidas rápidas de peso** suelen acompañarse de una ganancia mayor que la cantidad perdida si no hemos cambiado nuestros hábitos (este es el conocido efecto “yo-yo” de la mayor parte de las dietas de adelgazamiento).

**El agua no engorda, pero el alcohol sí** (además facilita la retención de otros líquidos).

**Los alimentos “light” no son adelgazantes**, tienen unas pocas menos calorías.

**Las calorías de la fruta son fáciles de quemar**, las de la grasa (embutidos,ollería industrial, carne) cuestan más utilizarlas. Por eso, si se quiere comer “de más”, que sea de fruta, hortalizas o verduras.

## VIGOREXIA

Se entiende también como un trastorno de la alimentación porque la persona que la padece, generalmente varones, presenta cierta obsesión por el desarrollo de la masa muscular, para lo cual su comida se basa en compuestos con un gran valor proteínico, unido a una práctica exagerada de actividades físicas “de fuerza”, ejercicios de corta duración pero muy intensos en su contenido. Se pretende conseguir un cuerpo lo más musculoso posible para lo cual estas personas se convierten en auténticos expertos en proteínas, aminoácidos, vitaminas y otras sustancias que le ayuden a conseguir sus objetivos. Utilizan con frecuencia numerosos complementos dietéticos y pocas veces su comida coincide con la de los demás. Siguen dietas hiperproteicas muy estrictas, siempre en compañía de la actividad física.

Esta situación puede alterar su conducta (no solo en la mesa, sino también fuera de ella ya que sus músculos son lo primero), el rendimiento físico y la aparición de alteraciones orgánicas. Recordemos que el total de las proteínas de la comida del día no deben superar el 15% del total.

Esta patología, hoy en día, no es muy frecuente pero se encuentra en aumento.

# TABLAS Y GRÁFICOS

---

Dentro de esta sección presentamos una serie de tablas y gráficos que pueden ayudarle a sacar el mejor partido posible de la comida, siempre con el fin de asegurar una alimentación equilibrada.

La información que hemos elaborado incluye:

- ◆ **TABLA DE LOS ALIMENTOS MÁS HABITUALES Y SU COMPOSICIÓN**
- ◆ **FÓRMULAS PARA CALCULAR LAS NECESIDADES CALÓRICAS**
- ◆ **TABLA DE PESOS SEGÚN LA CONSTITUCIÓN INDIVIDUAL (MUJERES)**
- ◆ **TABLA DE PESOS SEGÚN LA CONSTITUCIÓN INDIVIDUAL (HOMBRES)**
- ◆ **TABLA ORIENTATIVA DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE ACUERDO CON LA ALTURA**
- ◆ **ACTIVIDAD FÍSICA PARA TONIFICAR SU CUERPO**
- ◆ **GRÁFICO PERSONAL DE EVOLUCIÓN DEL PESO**
- ◆ **GRÁFICO PERSONAL DE EVOLUCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

## TABLAS DE ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

Todos los valores que se presentan en la siguiente tabla se refieren a 100 gramos de alimento. Para hacer más fácil la localización de cualquier tipo de producto, se han dividido los alimentos por grupos (por orden alfabético).

Alimento	Kilocalorías	Grasas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)
<b>ACEITES Y GRASAS</b>					
Aceite de girasol	898	99,8	0	0	0
Aceite de maíz	899	99,9	0	0	0
Aceite de oliva	897	99,6	0	0,2	0
Aceite de soja	899	99,9	0	0	0
Aceitunas	146	13,9	1,38	2,92	1,2
Mahonesa comercial	727	78,9	1,1	3,0	0
Manteca de cerdo	891	99	0	0	0
Mantequilla	754	83,2	0,7	0,7	0
Margarina	722	80	0,2	0,4	0
<b>BEBIDAS</b>					
Cerveza	47	0	0,5	0	0
Cerveza sin alcohol	28	0	0,3	-	-
Champán o cava	83	-	0,1	3,5	-
Cola	44	-	-	11	-
Estracto de frutas	49	-	-	12	-
Gaseosa	49	-	-	12	-
Vino blanco	65	-	0,1	2,5	-
Vino tinto	74	-	0,1	0,5	-
Whisky	250	0	0	0	0
Zumo de limón	24	0,1	0,33	7,9	0
Zumo de manzana	47	0	0,05	11,2	0
Zumo de pomelo	28	0,1	0,6	9	0,1
Zumo de tomate	21	0,2	1	3,9	0,2
<b>CARNES</b>					
Añojo, falda	288	21,9	18,1	0	0
Añojo, pierna	205	12,5	19,5	0	0
Añojo, lomo	254	19,2	16,4	0	0
Beicon	658	65	9,1	0	0
Cerdo	111	3	21,1	-	-
Cordero, chuletas	348	32	14,9	-	-
Cordero, hígado	131	3,95	21,2	0	0
Cordero, pierna	234	18	18	-	-
Jamón serrano	395	33,3	18	0	0
Jamón York	282	20,6	19,5	0	0
Pavo, muslo	114	3,6	20,5	-	-
Pavo, pechuga	105	1	24,1	-	-
Pollo, muslo	110	3,1	20,6	-	-
Pollo, pechuga	99	0,9	22,8	-	-

Alimento	Kilocalorías	Grasas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)
Salchichas	256	20,8	13,1	0	0
Salchichón	550	49,7	17,8	0	0
Ternera	95	0,8	21,9	-	-
Ternera, chuletas	112	3,1	21,1	-	-
Ternera, hígado	143	4,3	19,2	4,1	0
Ternera, lomo	171	9	19,5	0	0
Vacuno	105	21,3	21,3	1,1	-
Vacuno, lomo	174	10,2	20,6	-	-
Vacuno, solomillo	116	4,4	19,2	-	-
<b>CEREALES Y LEGUMBRES</b>					
Avena en copos	402	6,6	13,8	66,2	1,4
Arroz	347	0,6	7	78,4	1,4
Garbanzos	305	3,4	20	48,6	9,5
Guisantes secos	347	1,4	23	60,7	12
Harina blanca	339	1	10,6	72	2,2
Harina integral	306	2	11,7	60,4	11,6
Judías blancas	294	1,6	22	47,8	19,2
Lentejas	310	1,4	23,5	50,8	10,6
Maíz en grano	333	3,8	9,2	65,2	9,2
Muesli con fruta	349	5	10	66	6
Pan blanco	238	1,8	7,5	48	3
Pan integral	206	1,4	7,5	41	7
Pan tostado	403	4,3	9,9	75,6	0,6
Pasta (fideos...)	373	1,2	12,5	75,2	-
Salvado	361	4,65	16	51,2	10,5
<b>FRUTAS</b>					
Albaricoque	47	0,2	1	10,3	2
Cereza	59	0,4	1,1	12,7	2
Ciruela amarilla	67	0,2	0,7	15,5	-
Ciruela claudia	57	-	0,8	13,5	3
Ciruela roja	51	0,1	0,6	11,9	1,7
Chirimoya	63	0,3	1,5	13,6	1
Frambuesa	40	0,3	1,3	8,07	5,33
Fresa	33	0,5	0,8	6,3	2
Higo	60	0,4	1,3	12,9	3
Kiwi	50	0,6	0,9	10,3	2,2
Limón	28	0,6	0,7	7,1	0,9
Mandarina	45	0,2	0,6	10,2	2
Manzana	50	0,6	0,2	10,9	3

Alimento	Kilocalorías	Grasas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)
Melocotón	39	0,1	0,7	8,7	1,4
Melón	53	0,1	0,6	12,4	1
Naranja	44	0,2	1	9,5	2
Pera	46	0,4	0,6	10	3
Plátano	81	0,2	1,1	18,8	3
Sandía	35	0,2	0,6	7,7	0,2
Uva	73	0,3	0,7	16,9	1,6
<b>FRUTOS SECOS</b>					
Almendras	599	54	19	9,3	10
Avellanas	643	61	13	10,6	7,4
Cacahuetes	571	48,1	26	8,6	7,1
Nueces	666	62	15	12,1	4,6
Pipas de girasol	582	49	27	8,3	6,3
Pistachos	598	51,6	20,8	12,5	6,5
<b>LÁCTEOS Y HUEVOS</b>					
Huevo	84	6,2	6,7	0,3	0
Huevo, clara	54	0,2	11,1	0,7	0
Huevo, yema	377	31,9	16,1	0,3	0
Leche de cabra	74	4,17	3,61	4,38	0
Leche de oveja	100	6,26	5,27	4,91	0
Leche de vaca entera	64	3,5	3,3	4,8	0
Leche semidesnatada	47	1,5	3,4	4,9	0
Leche desnatada	35	0,1	3,5	4,9	0
Nata	302	30,4	2,2	2,9	0
Nata líquida	309	31,7	2,4	3,4	0
Queso, crema	354	30,5	14,6	1,89	0
Queso, brie	368	27,9	22,6	2,7	0
Queso de bola	401	29,2	25,5	4,7	0
Queso de Burgos	174	11	15	4	0
Queso de Camembert	328	25,8	18,1	2,2	0
Queso curado	420	32	32	1	0
Queso Emmental	417	30,5	27,4	3,4	0
Queso manchego	333	25,4	26	-	-
Requesón	88	0,58	17,2	1,82	0
Yogur natural entero	61	3,5	3,3	4	0
Yogur con frutas	94	3,1	2,9	13,5	-
Yogur desnatado	32	0,1	3,5	4,2	0
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>					
Atún	200	12	23	0	0

Alimento	Kilocalorías	Grasas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)
Atún en aceite	283	20,9	23,8	-	-
Atún en escabeche/ natural	168	12	15	0	0
Bacalao seco	372	2,5	79,2	0	0
Besugo	86	2	17	0	0
Bonito	242	15,5	21,5	0	0
Boquerón	129	6,3	17,6	0,6	0
Calamar	82	1,3	17	0,5	0
Gallo	83	1,4	16,5	0,5	0
Gamba	87	1,4	18,6	-	-
Langosta	89	1,9	15,9	0,3	0
Langostino	103	2,15	18,7	0	0
Lenguado	83	1,4	16,5	0,5	0
Mejillón	51	1,3	9,8	-	-
Merluza	77	0,9	17,2	-	-
Ostra	82	1,2	9	4,8	0
Pescadilla	72	0,6	16	0,8	0
Pez espada	111	4,3	17	1	0
Pulpo	68	0,8	15,3	-	-
Rape	82	0,3	18,7	1,3	0
Rodaballo	82	1,7	16,7	-	-
Salmón	202	13,6	19,9	-	-
Salmón ahumado	170	9,3	21,6	0	0
Salmonete	97	3,7	14,1	2	0
Sardina	124	5,2	19,44	-	-
Sardina en aceite	302	24,4	20,6	-	-
Trucha	102	2,7	19,5	-	-
<b>POSTRES Y DULCES</b>					
Azúcar	400	0	0	100	-
Cacao en polvo	272	12	9,8	67,1	-
Chocolate con leche	526	30	8	56	-
Chocolate sin leche	551	31,7	2	62,2	1,4
Flan	116	4	4	17	10
Galletas y mantequilla	422	10	8	75	3
Helado cremoso	160	10	3	15	-
Miel	325	0	0,3	81	0
Natillas	116	4,2	3,8	16,8	10,4
<b>VERDURAS</b>					
Acelga	23	0,3	2,1	2,9	2
Alcachofa	49	0,1	2,4	9,5	2



Alimento	Kilocalorías	Grasas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)
Apio	12	0,2	1,2	1,1	3,6
Berenjena	21	0,2	1,2	3,5	1,4
Brécol	24	0,2	3,5	2	3
Calabacín	19	0,4	1,6	2,2	1,1
Calabaza	28	0,13	1,1	5,46	1,24
Cebolla	33	0,3	1,3	6,2	3,1
Col de Bruselas	38	0,3	4,9	3,8	4,4
Coliflor	23	0,3	2,4	2,7	2,9
Col lombarda	21	0,2	1,5	3,2	2,5
Endibia	11	0,2	1,3	1,1	1,3
Escarola	12	0,2	1,7	0,9	1,5
Espárrago	6	0,1	1,9	1,3	1,5
Espárrago, conserva	13	0,1	1,9	1,2	1,5
Espinaca	18	0,3	2,5	1,2	2,3
Espinaca, congelada	12	0,3	2,3	0,1	2,3
Guisante	69	0,4	5,8	10,6	5,2
Judía verde	35	0,2	2,4	6	3
Lechuga	10	0,2	1,3	0,9	1,5
Maíz	90	1,2	3	16,7	4
Patata	71	0,1	2	15,4	2,5
Patata asada	121	1	3,1	25	2
Patata frita	264	14,5	4,2	29,2	4
Pepino	13	0,2	0,6	2,2	0,9
Puerro	26	0,3	2,4	3,5	3
Remolacha roja	41	0,1	1,6	8,5	2,5
Repollo	22	0,2	1,3	3,8	2,5
Tomate	17	0,2	1	2,9	1,8
Tomate, conserva	21	0,2	1,15	3,6	0,46
Zanahoria	27	0,2	1,1	5,2	3,4
<b>OTROS</b>					
Ajo	140	0,12	6,05	27,5	0,94
Cacao en polvo	472	24,5	19,8	37,9	5,7
Cebolla	45	0,25	1,25	9,55	0,76
Coco	399	36,5	3,92	10,3	3,3
Cubitos de caldo	188	7,71	23,4	2,9	0
Foiegras de cerdo	449	41,2	12,4	0,88	0
Mantequilla	755	81	0,7	0,7	0
Margarina	733	78,4	0,51	0,4	0
Setas	34	0,4	2,77	4,84	1,05

## COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS POR GRUPOS Y MODIFICACIONES EN LA PREPARACIÓN

Todas las cantidades se expresan en porcentaje (%)

Alimento	Agua	Azúcares	Proteínas	Grasas	Minerales	Vitaminas	Fibra
<b>CARNE</b>	70	1	20	5-20	1,2 (Fe,P)	B,A,D	-
(La carne contiene todos los aminoácidos esenciales que forman las proteínas. Su contenido en grasa varía mucho, 50% en las magras y 35% en las grasas. Los ácidos grasos son, sobre todo, saturados o "malos", mientras que los pescados tienen un 10% de grasas insaturadas o "buenas")							
<b>CEREALES</b>	12	65	10	2-5	Fe,P	B <sub>1</sub> ,B <sub>2</sub> ,E	2-10
<b>PASTAS</b>	Variable	69-74	10	1	1	-	-
(La pasta cocida pierde un 20% de azúcares que pasan al agua de cocción)							
<b>FRUTAS</b>	75-95	4-20	1-2	1	K,Ca,P,Fe	A,C	0,5-3
(La castaña tiene un 39% de proteínas y las frutas secas un 70%. Las aceitunas tienen un 20% de grasas y los frutos secos entre 40-60%)							
<b>HORTALIZAS</b>	70-96	2-20	0,5-20	0,4-5	K,Ca,Fe	A, B <sub>2</sub> ,C	0,5-2,5
(La soja cruda tiene hasta un 40% de proteínas y un 18% de grasa)							
<b>PANADERÍA</b>	-	50-60	8-10	1,2	Na	-	0,2-10
(Los panes integrales son ricos en minerales, aunque también tienen ácido fólico que disminuye la absorción de hierro en el intestino)							

## ¿DÓNDE ESTÁN LOS ÁCIDOS GRASOS SATURADOS?

A la hora de comer es fundamental valorar la importancia de las grasas y, en particular, diferenciar las "buenas" (ácidos grasos insaturados y poliinsaturados o ácido oleico) y las grasas "malas" (ácidos grasos saturados). En la tabla siguiente damos algunas pistas (los alimentos están ordenados según su contenido, en porcentaje (%), de menos a más ácidos grasos saturados):

Alimento	Ac. Gr. Saturado	Ac. Oleico	Ac. Gr. Insaturado
Pepita de uva	11	18	71
Girasol	13	26	61
Maíz	13	33	54
Aceite de oliva	14	79	7
Grasa de animales	25	30	11
Grasa de pollo	32	45	23
Margarina	67	32	4
Mantequilla	70	26	4

## CONTENIDO DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Bebida	Alcohol (%)	Azúcares
Cerveza	5	15
Vino de mesa	10	8
Jerez seco	14	8
Jerez dulce	14	15
Vermut	18	15
Licores	35	25
Brandy / coñac	40	8
Ginebra	40	10
Aguardiente	40	8
Whisky	40	15

## FÓRMULAS PARA CALCULAR LAS NECESIDADES DE CALORÍAS

La edad y tipo de actividad de cada uno marcan los aspectos fundamentales para conocer las necesidades de calorías que precisamos cada día. De forma global y orientativa proporcionamos la siguiente “escala”:

JUBILADO SIN ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR	1500- 1700 kcal/día
JUBILADO CON ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR	1700- 1900 kcal/día
TRABAJO DOMÉSTICO	1800- 2000 kcal/día
TRABAJO DENTRO Y FUERA DE CASA	2000- 2300 kcal/día
TRABAJO INTELECTUAL	2000- 2300 kcal/día
TRABAJO FÍSICO	2500- 3000 kcal/día
TRABAJO FÍSICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA	3000 kcal/día o más
EMBARAZO	añadir 300 kcal.
LACTANCIA	añadir 300-350 kcal.

Para precisar un poco más la situación de cada uno tenemos las siguientes fórmulas que están calculadas para una actividad física moderada o media. Si esta es elevada (deportistas, trabajos “de carga” o mecánicos, etc), hay que sustituir en la fórmula el **1,3** por **1,5**.

(Ejemplo: una mujer de 28 años que pesa 55 kilos y tiene una actividad moderada, necesita 1.700 kilocalorías al día para mantenerse cerca de su peso ideal y satisfacer sus necesidades diarias)

#### MUJERES DE 18-30 AÑOS:

$$(0'0621 \times \text{PESO REAL en kg} + 2,0357) \times 1'3 \times 240$$

#### MUJERES DE 31-60 AÑOS:

$$(0'0342 \times \text{PESO REAL en kg} + 3'5377) \times 1'3 \times 240$$

#### MUJERES CON MÁS DE 60 AÑOS:

$$(0'0377 \times \text{PESO REAL en kg} + 2'7545) \times 1'3 \times 240$$

#### HOMBRES DE 18-30 AÑOS:

$$(0'063 \times \text{PESO REAL en kg} + 2'8957) \times 1'3 \times 240$$

#### HOMBRES DE 31-60 AÑOS:

$$(0'0484 \times \text{PESO REAL en kg} + 3'6534) \times 1'3 \times 240$$

#### HOMBRES CON MÁS DE 60 AÑOS:

$$(0'0491 \times \text{PESO REAL en kg} + 2'4587) \times 1'3 \times 240$$

## TABLA ORIENTATIVA SEGÚN CONSTITUCIÓN Y ALTURA

PESO NORMAL EN MUJERES			
TALLA (en cm)	Estrecha (kg)	Media (Kg)	Fuerte (Kg)
157,5	47,1 - 50,3	49,8 - 53,4	53,0 - 57,5
160	47,5 - 51,2	50,7 - 54,3	53,9 - 58,4
162,5	48,7 - 52,1	51,6 - 55,2	54,8 - 59,3
165	49,8 - 53,4	53,0 - 56,6	56,1 - 61,1
167,5	51,2 - 54,8	54,3 - 58,0	57,5 - 62,5
170	52,5 - 56,6	56,1 - 59,8	59,3 - 64,3
175	53,9 - 57,9	57,5 - 61,1	60,2 - 65,7
177,5	55,7 - 59,8	58,9 - 63,4	62,5 - 67,9
180	57,1 - 61,6	60,7 - 65,2	64,3 - 69,7
182,5	58,4 - 62,9	62,0 - 66,6	65,7 - 71,6
185	60,2 - 64,8	63,9 - 68,4	67,5 - 73,4
187,5	61,6 - 66,6	65,7 - 70,0	68,9 - 75,2
190,5	62,9 - 67,9	67,0 - 71,6	70,2 - 76,6

PESO NORMAL EN HOMBRES			
TALLA (en cm)	Estrecha (kg)	Media (Kg)	Fuerte (Kg)
157,5	52,2 - 56,6	56,2 - 60,2	59,3 - 64,3
160	53,9 - 57,9	57,5 - 61,6	60,2 - 65,2
162,5	55,2 - 59,8	58,9 - 63,5	62,0 - 67,5
165	57,1 - 61,6	60,7 - 65,2	63,9 - 69,3
167,5	58,4 - 62,9	62,0 - 66,6	65,7 - 71,1
170	60,2 - 64,8	63,9 - 68,4	67,5 - 73,4
175	63,4 - 68,4	67,5 - 72,5	71,1 - 77,0
177,5	65,2 - 70,2	69,3 - 74,3	72,9 - 79,3
180	67,0 - 72,0	71,1 - 78,1	75,7 - 81,5
182,5	68,8 - 74,3	72,9 - 78,3	76,5 - 83,8
185	71,1 - 75,5	75,2 - 80,6	78,8 - 86,1
187,5	73,8 - 79,3	77,5 - 83,3	81,1 - 88,8
190	78,1 - 81,5	79,7 - 85,6	83,3 - 91,5

## TABLA ORIENTATIVA DEL IMC (Índice de Masa Corporal)

Para utilizar esta tabla solo tiene que conocer su altura y peso. En la primera columna tenemos la altura, busque la que más se aproxime a la suya y, en la de pesos que se encuentra a su lado, busque el más aproximado al suyo. Una vez localizado, siga por esa misma columna hacia arriba para concretar el IMC aproximado (ejemplo: una chica de 1'46 metros y 50 kilos, debe situarse primero en la altura de 1'47 y buscar lo más cercano a su peso en la columna de al lado hasta llegar a 47'5, que es el más próximo, siguiendo hacia arriba desde 47'5, llegamos a un IMC de 22, o sea, muy saludable).

ALTURA	ÍNDICE DE MASA CORPORAL APROXIMADO						
NORMALIDAD							
	19	20	22	25	30	35	40
1,40	37,2	39,2	43,1	49,0	58,8	68,6	78,4
1,42	38,3	40,3	44,4	50,4	60,5	70,6	80,7
1,45	40,0	42,0	46,2	52,5	63,0	73,5	84,0
1,47	41,0	43,2	47,5	54,0	64,8	75,6	86,4
1,50	42,8	45,0	49,5	56,2	67,5	78,7	90,0
1,52	43,9	46,2	50,8	57,7	69,3	80,8	92,4
1,55	46,0	48,0	52,8	60,0	72,0	84,0	96,0
1,57	47,0	49,3	54,1	61,5	73,8	86,1	98,4
1,60	48,6	51,2	56,3	64,0	76,8	89,6	102,4
1,62	49,9	52,5	57,6	65,5	78,6	91,7	104,8
1,65	51,6	54,4	59,8	68,0	81,6	95,2	108,8
1,67	53,0	55,8	61,4	69,7	83,7	97,6	111,6
1,70	54,9	57,8	63,5	72,2	86,7	101,1	115,6
1,72	56,2	59,2	64,9	73,7	88,5	103,2	118,0
1,75	58,0	61,2	67,3	76,5	91,8	107,1	122,4
1,77	59,6	62,6	68,8	78,2	93,9	109,5	125,2
1,80	61,6	64,8	71,3	81,0	97,2	113,4	129,6
1,82	62,9	66,3	72,6	82,5	99,0	115,5	132,0
1,85	65,0	68,4	74,8	85,0	102,0	119,0	136,0
1,87	66,6	69,9	77,0	87,5	105,0	122,5	140,0
1,90	68,6	72,2	79,2	90,0	108,0	126,0	144,0
1,92	70,0	74,0	81,4	92,5	111,0	129,5	148,0
1,95	72,4	76,0	83,6	95,0	114,0	133,0	152,0

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA TONIFICAR TU CUERPO

La actividad física proporciona numerosos beneficios al organismo, al tiempo que sirve para controlar las calorías consumidas. En la siguiente tabla le proporcionamos los equivalentes calóricos de diversas actividades con el fin de que pueda conocer su gasto en calorías:

ACTIVIDAD	Kcal/hora	ACTIVIDAD	Kcal/hora
Dormir	60	Gimnasia (media)	250
Lavarse	150	Nadar despacio	300
Trabajo sedentario	150	Danza	300
Paseo lento	180	Golf	320
Limpiar el suelo	240	Jugar al tenis	420
Andar en bici	240	Ciclismo a 15 km./hora	420
Remo	420	Patinaje	660
Tenis	450	Nadar mariposa	660
Correr suave	540	Nadar espalda	690
Fútbol americano	540	Squash	700
Caminar por el monte	550	Nadar libre o crawl	750
Escalar	600	Subir escaleras	875
Correr en el campo/monte	650	Esquí	900

Podemos comprobar que un paseo diario de una hora, a paso ligero, supone cerca de 350 kilocalorías que habremos quemado. El mero hecho de subir escaleras, durante 5 minutos, ya implica 75 kilocalorías... Un jugador de golf que practica durante 3 horas, ha perdido 900 kilocalorías. Si practica footing durante media hora, se habrá librado de 400 kilocalorías.

Eso sí, para que la actividad física sea eficaz (siempre unida al control de la comida consumida), debemos mantener una serie de normas básicas:

**Frecuencia** mínima de 3 veces por semana a lo largo de 10-11 meses al año (si quiere perder solo unos kilos puede bastar con un mes, pero el hábito de la actividad física es "ideal" para mantener el cuerpo a punto).

**Duración** mínima de media hora, pudiendo llegar a la hora en función de la actividad elegida y el estado de salud de cada uno.

**Intensidad** media, al 60-70% de su frecuencia cardíaca máxima. Para conocer este dato solo tiene que restar a 220 su edad y luego calcular el 60 o 70% del resultado. Por ejemplo, una persona de 40 años tiene como frecuencia cardíaca máxima 180, luego el 60% es 108. Esas son las pulsaciones a las que debe ir su corazón para que la actividad

física le sirva para perder peso. Por debajo de esa cifra es muy probable que no “queme grasa”, ni tan siquiera se estimule el sistema cardiovascular o los músculos.

**En compañía** es la mejor forma de realizar una actividad física. De esta manera el tiempo transcurre de forma más agradable y el deporte se convierte también en un motivo de relación social.

A la hora de seleccionar la práctica de una actividad física, debemos tener en cuenta que cada una de ellas potencia diferentes cualidades en el organismo.

## CUALIDADES FÍSICAS QUE FAVORECE

DEPORTE	resistencia	fuerza	flexibilidad	coordinación
Andar	***	*	*	–
Badminton	**	**	**	**
Ciclismo	***	**	*	–
Correr	***	**	*	–
Danza	**	**	***	**
Esquí alpino	**	**	**	**
Esquí de fondo	***	***	**	*
Fútbol	**	**	**	**
Gimnasia	**	**	***	*
Halterofilia	*	***	*	–
Hockey	**	**	**	**
Natación	***	***	***	*
Remo	***	***	*	*
Squash	**	**	**	**
Tai-chi	*	*	***	**
Tenis	**	**	**	**
Yoga	*	**	***	**

\* REGULAR

\*\* BUENO

\*\*\* EXCELENTE



## PASEOS SALUDABLES: PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

El paseo regular es un gran aliado de todos los órganos del cuerpo humano y en particular del corazón, músculos, aparato respiratorio, sistema inmunitario y sistema nervioso. Además proporciona relajación y disminuye la ansiedad. Para conseguir esos beneficios siga nuestro programa, anotando la frecuencia cardíaca en la columna correspondiente (nunca debe ser superior al 65-70% de la diferencia entre 220 – SU EDAD).

SEMANA (2-3 veces mínimo)	DISTANCIA	TIEMPO	Frecuencia cardíaca
1	2 km	15 m	
2	2 km	14 m	
3	2 km	13 m	
4	2,5 km	22 m	
5	2,5 km	22 m	
6	2,5 km	21 m	
7	3,2 km	28 m	
8	3,2 km	27 m 30 seg	
9	3,2 km	27 m 30 seg	
10	3,2 km	27 m	
11	4 km	35 m	
12	4 km	34 m	
13	5 km	43 m	
14	5 km	43 m	
15	5 km	43 m	
16 y siguientes	6,5 km	56 m	

## EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

Le proponemos una serie de ejercicios que además de fortalecer determinadas zonas del organismo movilizan la grasa que se ha acumulado en esos territorios facilitando su salida hacia la sangre y, en consecuencia, que sea utilizada como energía en los músculos que está moviendo durante los ejercicios. Además sirven para relajar y “desentumecer”. Para que sean eficaces se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

**Practicar** por lo menos 3-4 de ellos **todos los días**, ya sea por la mañana o antes de acostarte.

**Realizar** cada ejercicio un mínimo de **10 veces**.

**Procurar realizar inspiraciones profundas**, acompasando el ritmo de la respiración a la ejecución del ejercicio.

### ◆ PARA LA CINTURA

Tumbados en el suelo y con los ojos fijos en el techo y los brazos estirados paralelos al cuerpo (las palmas de las manos pegadas al suelo), levantar recta la pierna derecha hasta que se encuentre casi perpendicular a la cadera. El ascenso debe ser lento y mantener arriba la pierna durante 4-5 segundos. Luego bajar la pierna lentamente, descansar otros 4-5 segundos respirando profundamente y luego levantar la otra pierna. En total debemos levantar 5 veces cada pierna.

### ◆ PARA LA CINTURA

Nos tumbamos en el suelo boca arriba, con las manos detrás de la cabeza, una rodilla flexionada y la otra colocada sobre la rodilla flexionada. Elevar lentamente el tronco, tratando de tocar la rodilla con la cara. Mantener la posición 2-3 segundos y volver al suelo. Repetir 15 veces.

### ◆ PARA LA CINTURA

Sentados en el suelo y con las manos apoyadas también en el suelo por detrás de la espalda, flexionamos las rodillas (encogidas). Elevar las rodillas hacia el tronco tratando de tocar el pecho y luego girarlas a la derecha, mantener unos segundos y llevarlas luego a la izquierda. Mantener otros pocos segundos y volver a la posición de partida. Repetir 15 veces.

### ◆ PARA LAS PIERNAS Y MUSLOS

Sentados en una silla con la espalda bien pegada a su respaldo y las manos colocadas sobre los muslos. Seguidamente levantar la pierna derecha hasta que quede completamente recta, mantener unos segundos y luego bajar lentamente. Descansar 4-5 segundos y levantar la pierna izquierda. En total hay que levantar 5 veces cada una de las piernas.

### ◆ PARA LOS GLÚTEOS Y LAS NALGAS

Situarse de pie al lado de una silla, apoyando en ella el brazo izquierdo, con la mano derecha sobre la cintura y una goma elástica que va de un tobillo al otro. Seguidamente

tirar lentamente de la pierna derecha hacia fuera estirando la goma elástica todo lo que se pueda. Aguantar unos segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la misma pierna hasta 5 veces y luego cambiar de postura para realizar otras 5 veces lo mismo con la pierna izquierda.

#### ◆ PARA LOS GLÚTEOS

Tumbados en el suelo, boca arriba, con una rodilla flexionada (doblada) y el otro pie colocado sobre la rodilla. Contraer los músculos del abdomen y los glúteos, tratando de levantar las nalgas. Mantener la posición unos segundos y luego reposar en el suelo. Repetir 10 veces y luego estirar la rodilla encogida, doblar la otra y repetir otras 10 veces.

#### ◆ PARA LOS GLÚTEOS

Nos sentamos en el suelo con las piernas flexionadas y las manos unidas por delante de las rodillas. Desde aquí intentar separar las rodillas haciendo fuerza con los glúteos durante varios segundos. Repetir las contracciones 20 veces.

#### ◆ PARA LOS GLÚTEOS (PATADA EN EL CULO)

De pie, con las manos sobre el borde de una mesa, silla o similar. Flexionar una pierna tratando de golpear los glúteos con el talón. Mantener esa posición 3-4 segundos. Repetir 10 veces con cada pierna.

#### ◆ PARA LOS GLÚTEOS

Nos encontramos de pie, con la cintura ligeramente doblada hacia delante y la espalda paralela al suelo, apoyando los brazos y la cara en el borde de una mesa. Elevar una de las piernas completamente estirada, intentando conseguir que se sitúe a la altura de los glúteos. Mantener la posición unos segundos y volver al punto de partida. Repetir 10 veces el ejercicio con cada pierna.

#### ◆ PARA LOS BRAZOS

Colocar la rodilla izquierda sobre el asiento de una silla y apoyar también la mano izquierda sobre el borde del asiento, de tal manera que la espalda se encuentre completamente recta, casi horizontal con el suelo. Encoger un poco la rodilla derecha y con la mano derecha sujetar un envase de un kilo (ya sea de leche, arroz, garbanzos...). Desde esta posición subir y bajar el peso un total de 10 veces, procurando que al subir el peso casi toque el hombro. Después cambiar de posición para realizar otros 10 levantamientos con el brazo izquierdo.

#### ◆ PARA EL ABDOMEN Y LA TRIPA

La posición de partida es tumbados en el suelo, mirando al techo, con las piernas flexionadas formando casi un ángulo de 90 grados y los brazos extendidos paralelos al cuerpo y con las palmas de las manos pegadas al suelo. Desde aquí levantamos lentamente las piernas, juntas, tratando de pegar con ellas en el abdomen. Cuando llegamos hasta él aguantamos unos segundos y luego volvemos a la posición inicial. Repetir el ejercicio 10 veces.

#### ◆ PARA LA TRIPA

La posición de partida es la misma que la anterior (tumbados en el suelo sobre la espalda y las piernas flexionadas, brazos estirados paralelos al cuerpo). Colocamos sobre la

tripa un paquete de 1 kilo o un libro un poco gordo y luego respiramos con la tripa tratando de levantar lo más posible el objeto situado sobre la tripa. Repetir 20 veces.

#### ◆ PARA LA TRIPA

Posición de partida igual que en el ejercicio anterior, con la diferencia de que, en este caso, colocamos las manos detrás de la cabeza, en la nuca. Desde aquí intentamos levantar el tronco, sin separar los pies del suelo, y tocar las rodillas con la cabeza o lo más cerca posible de ellas. Para evitar que los pies se despeguen del suelo puede colocarlos debajo del sofá, un butacón o bien sujetados por otra persona. Hay que repetir el ejercicio un total de 10 veces. A medida que los músculos de la tripa van aumentando su tono muscular (su fuerza), la tripa va desapareciendo poco a poco. Sus efectos se notan en muy poco tiempo (un par de semanas).

#### ◆ PARA LA TRIPA (APROXIMACIÓN DE PIES)

Sentados en el suelo doblamos las rodillas y juntamos los pies aunque las rodillas se encuentren ligeramente separadas entre si. Colocar las manos en los tobillos y tirar de ellos hacia la pelvis, al tiempo que las rodillas se separan lentamente. Aproximar los pies a la pelvis lo más posible. Mantener la posición 3-4 segundos y luego volver al punto de salida. Repetir 10 veces.

#### ◆ PARA LA TRIPA (ELEVACIÓN Y SEPARACION DE PIERNAS)

Sentados en una silla con las manos en los bordes del asiento y las piernas estiradas, elevar las piernas estiradas y cuando se encuentren por encima del nivel de la cintura abrirlas todo lo que se pueda. Mantener esa posición unos segundos y juntar las piernas; separarlas de nuevo, mantener 2-3 segundos y juntar; así hasta 15 veces.

#### ◆ PARA LOS MUSLOS, CELULITIS Y PISTOLERAS (ELEVACIÓN Y FLEXIÓN DE PIERNA)

Nos tumbamos en el suelo boca abajo y con los brazos paralelos al cuerpo y las piernas estiradas, elevar un muslo hasta que se separe casi un palmo del suelo y, desde esa posición, doblar la rodilla, mantener unos segundos, estirar la rodilla, mantener unos segundos, volver a doblar... así hasta un total de 10 veces. Repetir todo el ciclo 10 veces con la otra pierna.

#### ◆ PARA LOS MUSLOS, CELULITIS Y PISTOLERAS (ELEVACIÓN DE GLÚTEOS)

Tumbados en el suelo, boca arriba con las rodillas flexionadas y las manos colocadas sobre el vientre, levantamos las nalgas unos cuatro dedos del suelo y mantenemos la posición 3-4 segundos. Volvemos al punto de partida y repetimos el ejercicio hasta 10 veces.

#### ◆ PARA LOS MUSLOS, CELULITIS Y PISTOLERAS (POSICIÓN DE BALLET)

Estamos de pie, al lado del borde de una mesa o el respaldo de una silla. Sobre el colocamos la mano más cercana. Desde esta posición elevamos el muslo del mismo lado de la mano apoyada y, cuando esté paralelo a la mesa o al suelo, estirar completamente la pierna. Volver a encoger la pierna sin bajar el muslo, esperar unos segundos y volver a estirar la pierna... Así hasta 10 veces con cada uno de los muslos.

### ◆ PECHO FIRME (EXTENSIÓN Y ELEVACIÓN DE BRAZOS)

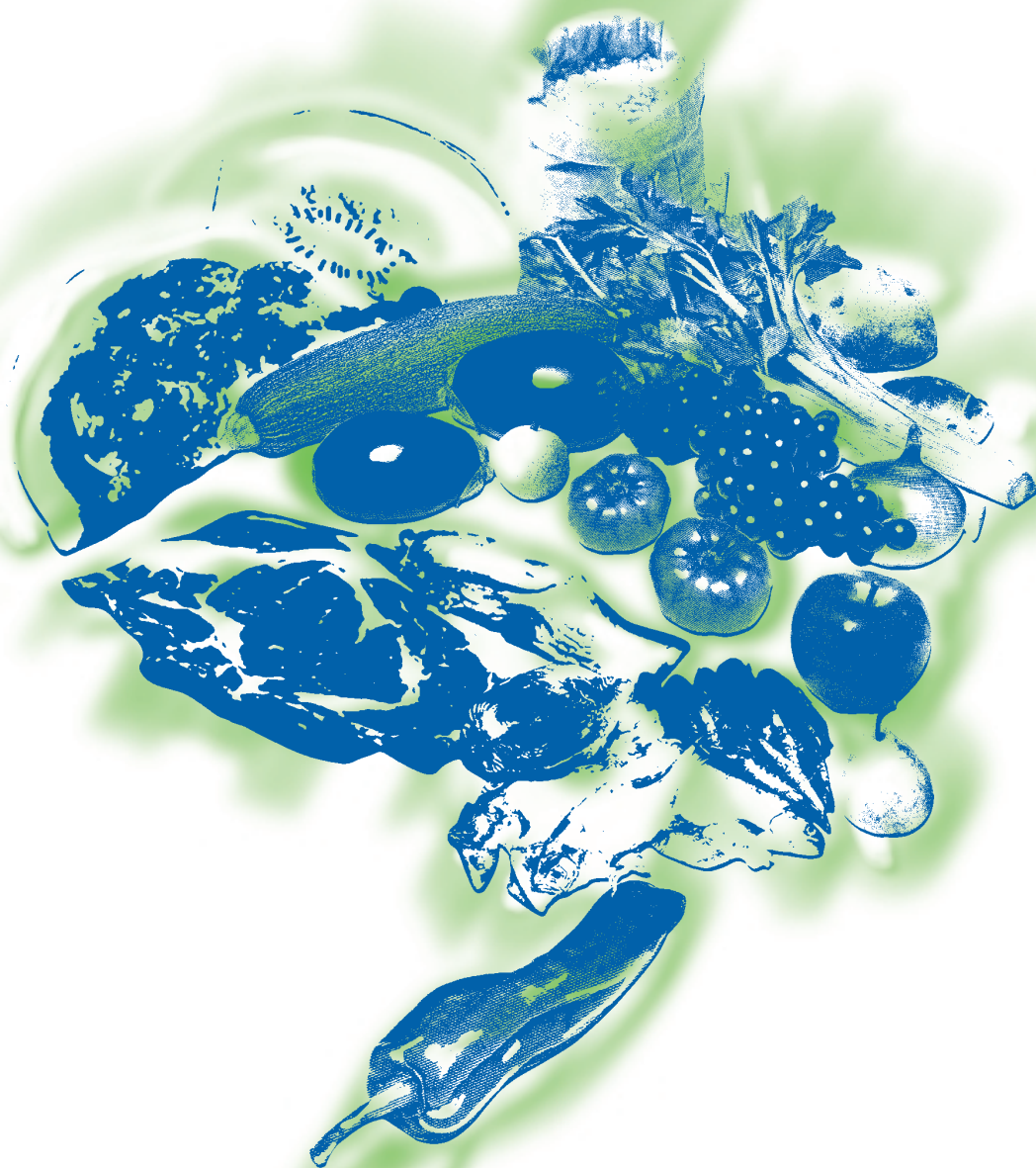
Nos tumbamos en el suelo, extendemos los brazos en forma de cruz y sujetamos en cada mano un peso de aproximadamente 1 kilo (un envase de leche, un paquete de azúcar o similar). Seguidamente elevar los brazos estirándolos hasta enfrenar los paquetes delante de los ojos. Mantener esa posición durante unos segundos y volver al punto de partida. Repetir 15 veces.

### ◆ PARA CONSEGUIR GEMELOS MÁS DELGADOS (ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS EN EL AIRE)

Nos encontramos sentados en el suelo con las rodillas encogidas y las manos colocadas en los pies (justo cogiendo el talón). Con la ayuda de las manos, abrir y estirar las piernas “en el aire” todo lo que se pueda. Mantener la posición unos segundos y volver a la posición inicial. Repetir 10 veces.

### ◆ PARA CONSEGUIR UNOS GEMELOS MÁS DELGADOS (DE PUNTILLAS)

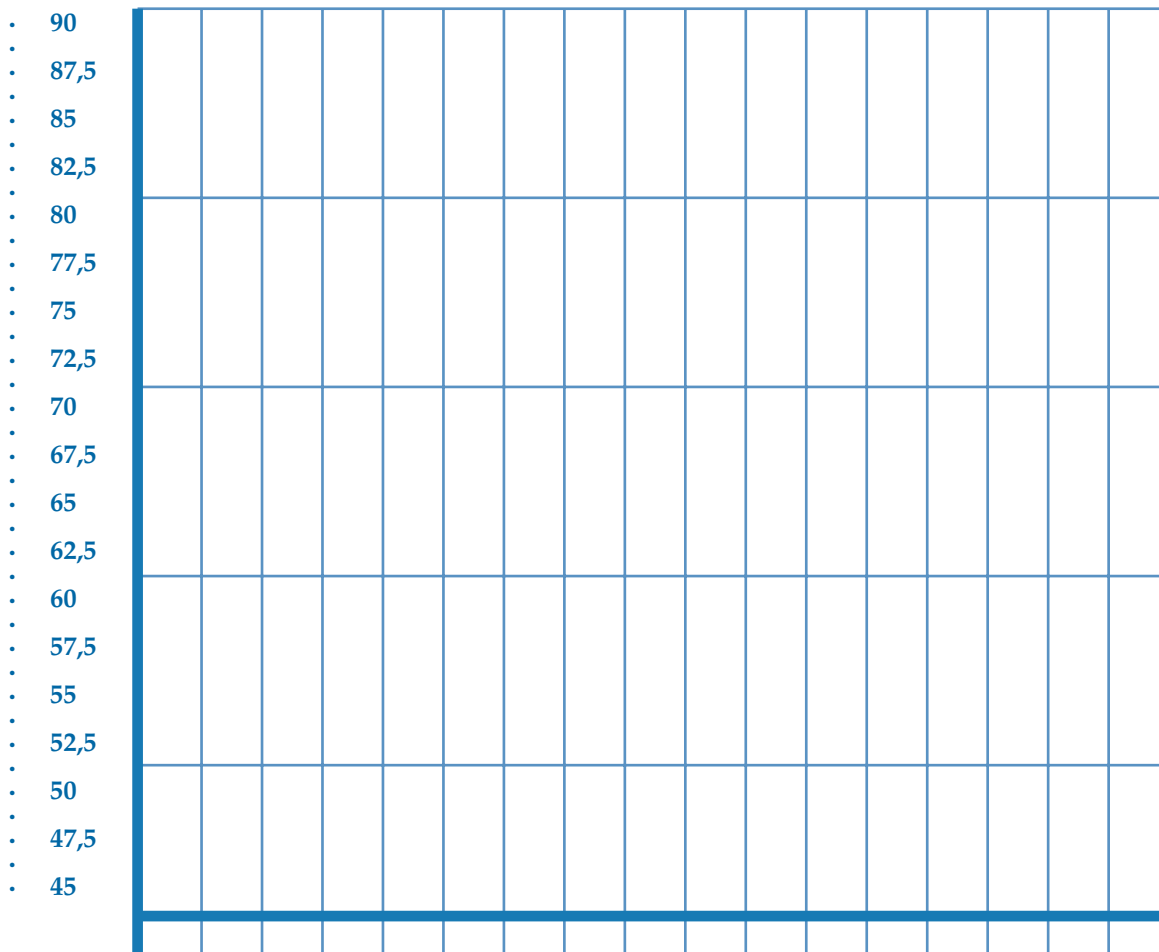
Nos situamos de pie, en una posición muy similar a la de “firmes” que adquieren los soldados cuando están inmóviles. Desde aquí elevamos los talones de tal forma que solo apoyamos el cuerpo en los dedos de los pies. Mantenemos esta posición 5 segundos y volvemos a la posición de partida. Repetir 20 veces.



## TABLA DE PESOS

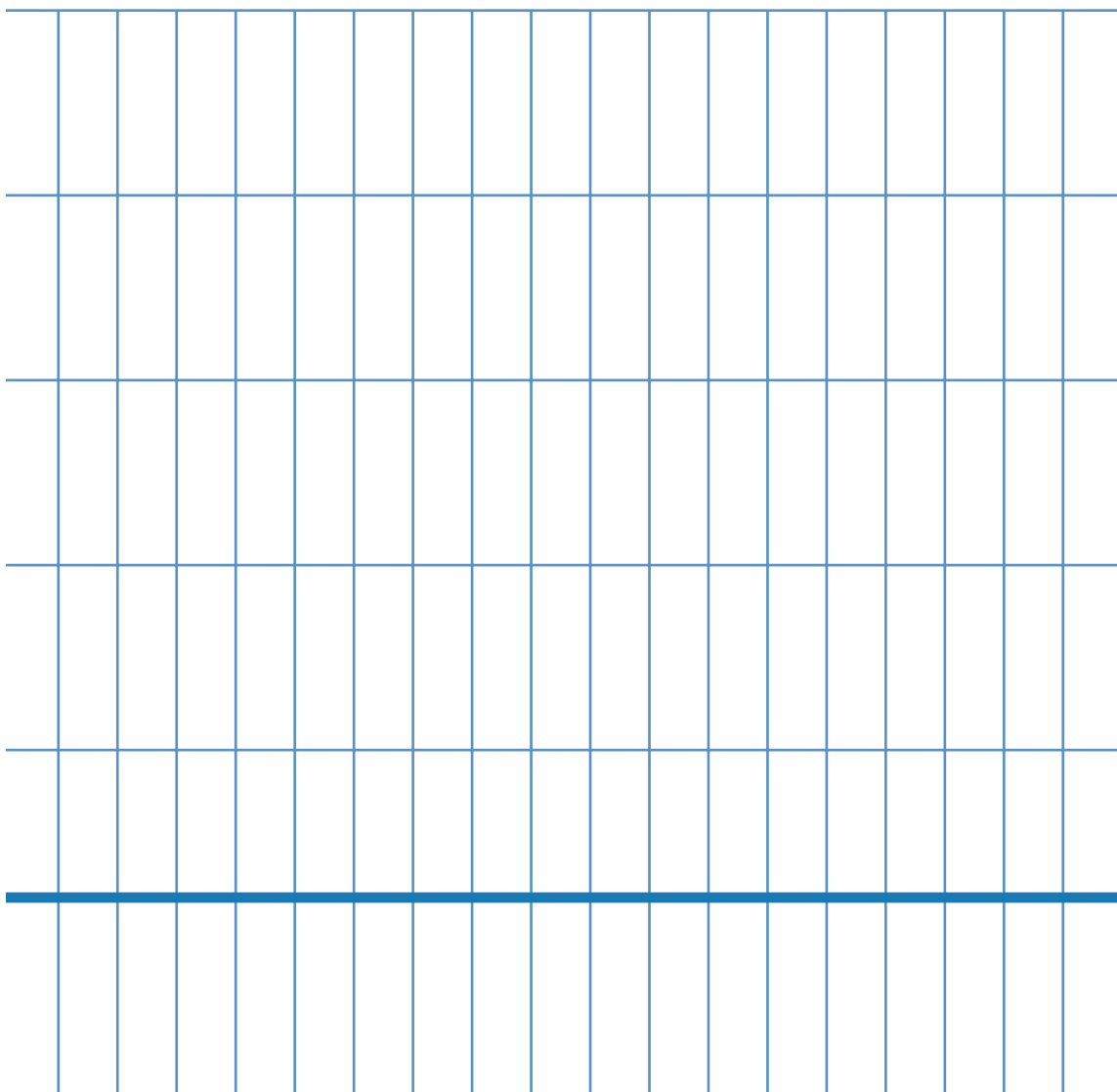
Utilizar estos gráficos para controlar el peso, ya sea por exceso o por defecto. Una vez marcado el peso en su punto correspondiente, una ese punto con los anteriores por medio de una línea para obtener un gráfico más descriptivo.

KILOS



FECHA:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

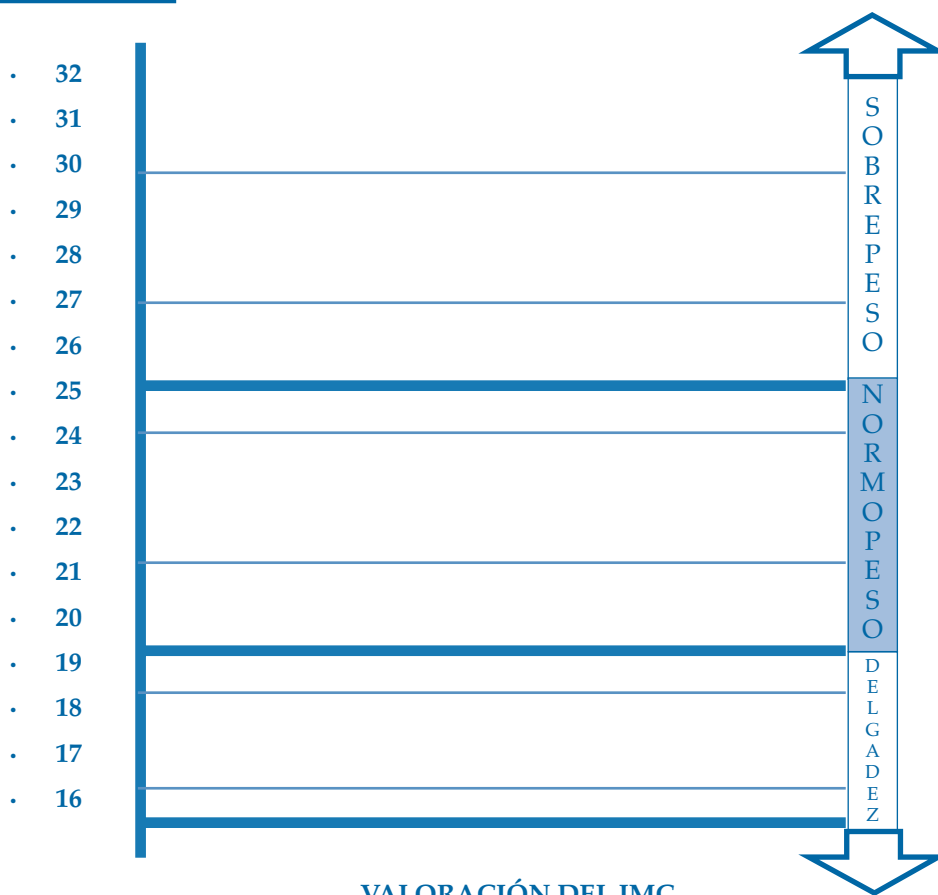




## TABLA DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Cuando valoremos el IMC situar en la tabla el punto que le corresponde e interpretar directamente si se encuentra dentro o fuera del normopeso. No olvidar poner la fecha. Cuando marque un punto dentro de la tabla debemos unirlo a los anteriores con una línea para obtener un gráfico más representativo.

IMC  
Peso/ Altura x Altura



VALORACIÓN DEL IMC

FECHA:

## NOTAS

---



# RECETAS

## DESAYUNOS

Chocolate ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	122	Zumos	
Churros a lo pobre .....	1	Zumo de manzana y limón .....	3
Magdalenas .....	2	Zumo de melón .....	3
Mermeladas ( <i>ver recetas microondas</i> )		Zumo refrescante .....	3
Mermelada de fresa .....	124	Zumos para otros momentos del día:	
Mermelada de melocotón .....	125	Zumo de tomate .....	3
		San Francisco .....	3
		Tropical .....	3

## PRIMEROS PLATOS

### Arroces y Pastas

Arroz con almejas .....	4
Arroz con chorizo y beicon .....	5
Arroz con tomate y huevo .....	6
Canelones de bonito .....	7
Espaguetis con carne picada .....	8
Espaguetis con queso y nueces ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	111
Espaguetis tipo angulas .....	9
Macarrones con chorizo, jamón y queso ...	10
Paella .....	11

### Ensaladas

Ensalada	
de arroz, aguacate, nueces y pistachos ..	12
de champiñones y aceitunas .....	13
de cogollos y piñones .....	14
de endibias, nueces y manzana .....	15
de escarola al beicon .....	16
de jamón y queso .....	17
de lechuga .....	18
de lechuga, queso de cabra y aceitunas .....	19
de mejillones .....	20
de pasta, pimientos, bonito, maíz y aceitunas .....	21
de patata cocida con bonito y aceitunas ...	22
de pepino .....	23
de tomate .....	24
Ensaladilla rusa .....	25

### Legumbres y Verduras

Alubias blancas con perejil .....	26
Alubias rojas (potaje) .....	27
Berza con morcilla .....	28
Coliflor con jamón, setas y bechamel .....	29
Garbanzos (cocido) .....	30
Guisantes con beicon .....	31
Lentejas con chorizo (potaje) .....	32
Pisto .....	33
Porrusalda .....	34
Vainas con patatas .....	35

### Patatas

Marmitako .....	36
Patatas con chorizo .....	37
Patatas en salsa verde .....	38
Patatas primavera ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	117
Puré de patatas .....	39

### Sopas y cremas

Crema de calabaza y calabacín .....	40
Crema de champiñones .....	41
Crema de espárragos .....	42
Sopa de ajos .....	43
Sopa de verduras .....	44

## SEGUNDOS PLATOS

### Aves

Pollo al ajillo .....	45
Pollo asado .....	46
Pechuga de pavo o pollo con tomate .....	47

### Carnes y Derivados

Albóndigas .....	48
Carne a la carbonada .....	49
Carne guisada (de zancarrón) .....	50
Conejo a la cazadora .....	51
Escalope .....	52
Estofado de buey .....	53
Filete a la plancha con patatas fritas .....	54
Hamburguesa .....	55
Lomo de cerdo con pimientos rojos .....	56
Magras (jamón) con tomate y huevo .....	57
Morcilla con tomate .....	58
Morcilla al horno con puré de patatas .....	59
Pastel de jamón y queso ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	116
Salchichas rebozadas con puré de patatas ..	60
San Jacobo de lomo de cerdo .....	61
Solomillo de cerdo al Jerez .....	62

### Huevos

Huevos al plato con chistorra y queso ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	114
Huevos fritos .....	63
Huevos fritos con bechamel .....	64
Huevos rellenos con salsa bechamel .....	65

Revuelto de bacalao .....	66
Revuelto de setas .....	67
Tortillas:	
de bonito .....	68
de champiñones .....	69
de espárragos .....	70
de jamón serrano .....	71
de jamón York y queso .....	72
de patatas .....	73
de queso .....	74
francesa .....	75

### Pescados

Anchoas fritas .....	76
Anchoas rebozadas .....	77
Bacalao a la vizcaína .....	78
Bacalao al ajo arriero .....	79
Bacalao fresco rebozado con pimientos rojos .....	80
Bonito al horno con mayonesa .....	81
Bonito con tomate .....	82
Chicharro al horno .....	83
Gambas al ajillo ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	112
Gambas con queso ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	113
Mejillones en salsa ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	115
Merluza en salsa verde .....	84
Salmón al horno .....	85

## POSTRES

Arroz con leche .....	86
Bolas de coco ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	119
Bolas de trufa ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	120
Caramelo ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	121
Crepes .....	87
Flan .....	88
Flan de huevo ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	123
Fresas con yogur .....	89

Leche frita .....	90
Manzanas asadas .....	91
Natillas ( <i>ver recetas microondas</i> ) .....	126
Natillas con teja y helado .....	92
Rosquillas de San Blas .....	93
Tarta de queso .....	94
Tocino de cielo .....	95
Torrijas .....	96

## PICOTEO

### Banderillas

Banderilla de bonito, pepinillo, anchoa y aceituna .....	97
Banderilla de huevo, gamba y aceituna .....	97
Banderilla de huevo, jamón y aceituna .....	97
Banderilla de patata, chorizo, huevo y anchoa .....	97
Banderilla de patata, huevo duro, bonito, anchoa y aceituna .....	97
Banderilla de queso, jamón y anchoa ...	97
Banderilla "Gilda" .....	97

### Canapés y sandwiches

Canapé a la rusa .....	98
Canapé de anchoas .....	98
Canapé de huevo .....	98
Canapé de jamón y queso .....	98
Canapé de paté y queso .....	98
Canapé de queso .....	98
Canapé de rollo de anchoa y pimiento ...	98
Sandwich de lechuga .....	98
Sandwich de paté o foie-gras .....	98
Croquetas .....	99
Empanadillas de bonito .....	100
Patatas bravas .....	101
Rabas .....	102
Rollitos de jamón cocido .....	103

## SALSAS

Salsa de anchoas .....	104	Salsa tártara .....	108
Salsa bechamel .....	105	Salsa de tomate .....	109
Salsa bechamel ( <i>ver recetas microondas</i> ) ...	118	Salsa vinagreta .....	110
Salsa mayonesa .....	106		
Salsa de Roquefort .....	107		

## MICROONDAS

### Entrantes

Espaguetis con queso y nueces .....	111
Gambas al ajillo .....	112
Gambas con queso .....	113
Huevos al plato con chistorra y queso ..	114
Mejillones en salsa .....	115
Pastel de jamón y queso .....	116
Patatas primavera .....	117
Salsa bechamel .....	118

### Dulces

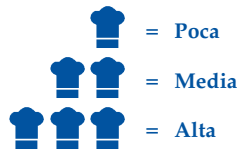
Bolas de coco .....	119
Bolas de trufa .....	120
Caramelo .....	121
Chocolate .....	122
Flan de huevo .....	123
Mermelada de fresa .....	124
Mermelada de melocotón .....	125
Natillas .....	126

## BEBIDAS ENERGÉTICAS Y BATIDOS

Batido vitaminado y mineralizante .....	127	Bebida refrescante "para las fiestas" .....	127
Bebida de clorofila .....	127	Limonada energética .....	127
Bebida energética "de la mañana" .....	127	Limonada energética "al gusto" .....	127
Bebida para evitar infecciones .....	127		

#### INDICACIÓN

Para la preparación de las recetas siguientes, se han establecido tres grados de dificultad:



# ÍNDICE ALFABÉTICO

Albóndigas	48	Carne a la carbonada	49
Alubias blancas con perejil	26	Carne guisada (de zancarrón)	50
Alubias rojas (potaje)	27	Chicharro al horno	83
Anchoas fritas	76	Chocolate (microondas)	122
Anchoas rebozadas	77	Churros a lo pobre	1
Arroz con almejas	4	Coliflor con jamón, setas y bechamel	29
Arroz con chorizo y beicon	5	Conejo a la cazadora	51
Arroz con leche	86	Cordero asado ( <i>ver receta de pollo asado</i> )	46
Arroz con tomate y huevo	6	Crema de calabaza y calabacín	40
		Crema de champiñones	41
Bacalao a la vizcaina	78	Crema de espárragos	42
Bacalao al ajo arriero	79	Crepes	87
Bacalao fresco rebozado con pimientos rojos	80	Croquetas	99
Banderillas			
Banderilla de bonito, pepinillo, anchoa y aceituna	97	Empanadilla de bonito	100
Banderilla de huevo, gamba y aceituna	97	Ensaladas	
Banderilla de huevo, jamón y aceituna	97	Ensalada de arroz, aguacate, nueces y pistachos	12
Banderilla de patata, chorizo, huevo y anchoa	97	Ensalada de champiñones y aceitunas	13
Banderilla de patata, huevo duro, bonito, anchoa y aceituna	97	Ensalada de cogollos y piñones	14
Banderilla de queso, jamón y anchoa	97	Ensalada de endibias, nueces y manzana	15
Banderilla "Gilda"	97	Ensalada de escarola al beicon	16
Bebidas energéticas y batidos		Ensalada de jamón y queso	17
Batido vitaminado y mineralizante	127	Ensalada de lechuga	18
Bebida de clorofila	127	Ensalada de lechuga, queso de cabra y aceitunas	19
Bebida energética "de la mañana"	127	Ensalada de mejillones	20
Bebida para evitar infecciones	127	Ensalada de pasta, pimientos, bonito, maíz y aceitunas	21
Bebida refrescante "para las fiestas"	127	Ensalada de patata cocida con bonito y aceitunas	22
Limonada energética	127	Ensalada de pepino	23
Limonada energética "al gusto"	127	Ensalada de tomate	24
Berza con morcilla	28	Ensaladilla rusa	25
Bolas de coco ( <i>microondas</i> )	119	Escalope	52
Bolas de trufa ( <i>microondas</i> )	120	Espaguetis con carne picada	8
Bonito al horno con mayonesa	81	Espaguetis con queso y nueces ( <i>microondas</i> )	111
Bonito con tomate	82	Espaguetis tipo angulas	9
		Estofado de buey	53
Canapés y Sandwiches:			
Canapé a la rusa	98	Filete con patatas fritas	54
Canapé de anchoas	98	Flan	88
Canapé de huevo	98	Flan de huevo ( <i>microondas</i> )	130
Canapé de jamón y queso	98	Fresas con yogur	89
Canapé de paté y queso	98		
Canapé de queso	98	Gambas al ajillo ( <i>microondas</i> )	112
Canapé rollo de anchoa y pimiento	98	Gambas con queso ( <i>microondas</i> )	113
Sandwich de lechuga	98	Garbanzos (cocido)	30
Sandwich de paté o foie-gras	98	Guisantes con beicon	31
Canelones de bonito	7		
Caramelo ( <i>microondas</i> )	121		



Hamburguesa	55	Salsa vinagreta	110
Huevos al plato con chistorra y queso ( <i>microondas</i> )	114	San Jacobo de lomo de cerdo	61
Huevos fritos	63	Solomillo de cerdo al Jerez	62
Huevos fritos con bechamel	64	Sopa de ajos	43
Huevos rellenos con salsa bechamel	65	Sopa de verduras	44
Leche frita	90	Tarta de queso	94
Lentejas con chorizo (potaje)	32	Tocino de cielo	95
Lomo de cerdo con pimientos rojos	56	Torrijas	96
Macarrones con chorizo, jamón y queso	10	Tortillas	
Magdalenas	2	Tortilla de bonito	68
Magras (jamón) con tomate y huevo	57	Tortilla de champiñones	69
Manzanas asadas	91	Tortilla de espárragos	70
Marmitako	36	Tortilla de jamón serrano	71
Mejillones en salsa ( <i>microondas</i> )	115	Tortilla de jamón York y queso	72
Merluza en salsa verde	84	Tortilla de patatas	73
Mermelada de fresa ( <i>microondas</i> )	124	Tortilla de queso	74
Mermelada de melocotón ( <i>microondas</i> )	125	Tortilla francesa	75
Morcilla con tomate	58	Vainas con patatas	35
Morcilla al horno con puré de patatas	59	Zumos	
Natillas ( <i>microondas</i> )	126	Zumo de manzana y limón	3
Natillas con teja y helado	92	Zumo de melón	3
Paella	11	Zumo refrescante	3
Pastel de jamón y queso ( <i>microondas</i> )	116	Zumo para otros momentos del día:	
Patatas bravas	101	Zumo de tomate	3
Patatas con chorizo	37	San Francisco	3
Patatas en salsa verde	38	Tropical	3
Patatas primavera ( <i>microondas</i> )	117	<b>La cocina ultra-rápida del microondas</b>	
Pechuga de pavo o pollo con tomate	47	Bolas de coco	119
Pisto	33	Bolas de trufa	120
Pollo al ajillo	45	Caramelo	121
Pollo asado	46	Chocolate	122
Porrusalda	34	Espaguetis con queso y nueces	111
Puré de patatas	39	Flan de huevo	123
Rabas	102	Gambas al ajillo	112
Revuelto de bacalao	66	Gambas con queso	113
Revuelto de setas	67	Huevos al plato con chistorra y queso	114
Rollitos de jamón cocido	103	Mejillones en salsa	115
Rosquillas de San Blas	93	Mermelada de fresa	124
Salchichas rebozadas con puré de patatas	60	Mermelada de melocotón	125
Salmón al horno	85	Natillas	126
Salsas		Pastel de jamón y queso	116
Salsa de anchoas	104	Patatas primavera	117
Salsa bechamel	105	Salsa bechamel	140
Salsa bechamel ( <i>microondas</i> )	118		
Salsa mayonesa	106		
Salsa de Roquefort	107		
Salsa tártara	108		
Salsa de tomate	109		

# ÍNDICE ANALÍTICO

Claves: C = cuadernillo; R = recetas

**ÁCIDO FÓLICO:** C16, R6, R101, R102, R124,  
**ÁCIDO OLEICO:** R93, R110,  
**ÁCIDO OMEGA-3:** R7, R21, R22, R76, R77, R80,  
R83, R97, R98, R104, R117,  
**ÁCIDO PANTOTÉNICO:** R95,  
**ACTIVIDAD FÍSICA:** C52, R54, R62, R71, R78,  
R83, R85,  
**ACTIVIDAD INTELECTUAL:** R11, R12, R13,  
R16, R20, R22, R32, R52, R57, R61, R62, R71, R72,  
R78, R89, R94, R97, R98, R102, R106, R108,  
**ADELGAZAR:** R70, R98,  
**AGUA:** C11,  
**ALCOHOL:** C48,  
**ANEMIA:** R8, R20, R25, R30, R31, R32, R50, R51,  
R54, R57, R63, R78, R87, R114, R122, R124,  
**ANOREXIA NERVIOSA:** C35,  
**ANTIBIÓTICO NATURAL:** R50,  
**ANTIENVEJECIMIENTO:** R69, R88,  
**ANTIOXIDANTES:** R1, R3, R28, R43, R47, R58,  
R66, R69, R70, R77, R88, R92, R93, R99, R104,  
R109, R111, R112, R123, R125,  
**APETITO:** R17, R48,  
**ARROZ:** R4,  
**ARTERIAS:** R12, R72, R73, R80, R85, R93, R110, R111,  
**ARTICULACIONES:** R77, R97, R104,  
**ARTRITIS:** R36, R97,  
**ARTRITIS REUMATOIDE:** R21, R36, R68, R76,  
R77, R97,  
**ATENCIÓN:** R48, R82, R97,  
  
**BULIMIA:** C37,  
  
**CABELLO:** R35, R43, R49, R84,  
**CALCIO:** C10, R2, R24, R28, R34, R41, R55, R62,  
R86, R94, R105, R106, R120,  
**CALORÍAS:** C31,  
**CALORÍAS, NECESIDADES:** C48,  
**CÁNCER:** R20, R75,  
**CANSANCIO:** R50, R84,  
**CARDIOVASCULAR, SISTEMA:** R75  
**CARÓTENOS:** R6, R11, R14, R58, R69,  
**CICATRIZACIÓN:** R28, R86,  
**CINC:** R48,  
**COAGULACIÓN DE LA SANGRE:** R29, R37,  
R45, R46,

**COCCIÓN:** C25,  
**COLESTEROL:** R26, R33, R40, R47, R51, R71,  
R77, R112, R119,  
**COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS:** C41,  
**CONCENTRACIÓN MENTAL:** R45, R46, R82,  
**CONSERVAR ALIMENTOS:** C23,  
**CORAZÓN:** R41, R44, R80, R85, R111,  
**CRECIMIENTO:** R41, R47, R49, R52, R55, R68,  
R72, R76, R81, R85, R92, R112,  
  
**DIABETES:** R19, R27,  
**DIARREAS:** R5,  
**DIURÉTICO:** R15, R40,  
**DEFENSAS:** R41, R49, R83, R84, R85, R90, R91,  
R109, R110, R125,  
**DEPRESIÓN:** R7, R18,  
**DIGESTIÓN:** R89, R91,  
**DIENTES:** R94, R95,  
  
**EJERCICIOS:** C55,  
**ENERGÍA:** R67, R69, R78, R79, R82, R86, R90, R91,  
R92, R95, R98, R100, R103, R110, R111, R119, R121, R124,  
**ESTÓMAGO:** R91, R101, R125,  
**ESTREÑIMIENTO:** R11, R26, R27, R28, R30,  
R31, R33, R39, R44, R58, R70, R98, R119, R124,  
**ESTRÉS:** R98, R99,  
**EXÁMENES:** C21, R88, R123,  
  
**FATIGA:** R45, R50, R51, R84,  
**FERTILIDAD:** R93,  
**FIBRA:** C13, R6, R9, R11, R19, R25, R26, R28,  
R29, R31, R34, R58, R67, R70, R91, R101, R124,  
**FÓSFORO:** C10, R2, R4, R9, R15, R21, R28, R43, R45,  
R49, R51, R67, R78, R79, R80, R82, R89, R98, R126  
  
**GASTRITIS:** R4,  
**GLUCOSA:** C8,  
**GRASAS:** C8, C12, R70,  
**GRASA MONOINSATURADA:** C8, R9, R35,  
R37, R43, R79, R93, R104,  
**GRASA POLIINSATURADA:** C8, R29, R49,  
R111,  
**GRASA SATURADA:** C8, C47, R16, R17, R25,  
R27, R37, R49, R50, R53, R56, R60, R61, R84, R96,  
R105, R108,

**HDL:** R113, R118,  
**HIDRATOS DE CARBONO:** C8, C12, R95, R117,  
**HIERRO:** C10, C17, R2, R10, R21, R28, R30, R31, R35, R44, R49, R50, R51, R53, R69, R79, R84, R106, R126  
**HORMONAS:** R35, R66, R77, R88, R95, R123, R126,  
**HUESOS:** R2, R7, R33, R35, R39, R52, R57, R60, R62, R74, R75, R80, R86, R87, R92, R94, R96, R98, R105, R107, R113, R118, R126,

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL:** C33, C51,  
**INFECCIONES:** R8 ,R12, R16, R17, R21, R29, R34, R37, R38, R44, R47, R58, R67, R69, R70, R98, R108, R117, R124, R126,  
**INFLAMACIONES:** R36, R97, R98, R100,

**LDL:** R113, R118,

**MAGDALENAS:** R2,  
**MAGNESIO:** C10, C19, R35, R38, R39, R59,  
**MEMORIA:** C20, R4, R45, R46, R72, R73, R82,  
**MICROONDAS:** C27,  
**MENSTRUACIÓN, PROBLEMAS:** C20, R13, R59, R119,  
**MINERALES:** C10, R2, R8, R10, R12, R13, R20, R32, R36, R42, R78,  
**MÚSCULOS:** R7, R14, R33, R52, R57, R60, R74, R103,

**NIACINA:** R48, R71, R102,  
**NICOTINAMIDA:** R5, R8, R36, R47, R50, R60, R78, R80, R82, R85, R112,

**OBESIDAD:** C38, C33, C50 ,  
**OPTIMISMO:** R26, R120, R122,  
**OSTEOPOROSIS:** R9, R19, R92,

**PIEL:** R6, R14, R24, R34, R40, R43, R76, R44, R68, R81, R101, R108,  
**POTASIO:** C11,  
**PROTEÍNAS:** C9, C12, R6, R8, R10, R12, R17, R29, R32, R50, R52, R54, R62, R72, R79, R98, R102, R105, R111, R118,

**RADICALES LIBRES:** R56, R61, R109,  
**RECUPERACIÓN:** R17, R49, R94, R100, R102, R107, R113, R117,  
**RESVERATROL:** R20,  
**REUMATISMO:** R68, R76, R81,  
**RIVOFILAVINA:** R102,

**SANGRE, CÉLULAS:** R14, R15, R66, R89, R97, R99, R103, R126,  
**SISTEMA CADIOVASCULAR:** R31,  
**SISTEMA IMUNITARIO:** R24, R25, R38,  
**SISTEMANERVIOSO:** R29, R38, R59, R74, R79, R103, R11, R120,  
**SUEÑO:** C18, R7, R18, R63, R98,

**TIAMINA:** R71,  
**TIROIDES, GLÁNDULA:** R76, R83, R115,  
**TRISTEZA:** R18,

**ÚLCERA GÁSTRICA:** R4,  
**UÑAS:** R48,

**VIGORESIA:** C39,  
**VISTA:** R40,  
**VITAMINAS:** C9, R2, R3, R6, R7, R12, R15, R22, R24, R29, R31, R42, R45, R56, R60, R63, R66, R69, R72, R75, R84, R86, R96, R98, R99, R104, R108, R113, R114, R116, R126,  
**VITAMINA A:** R2, R70, R74, R112,  
**VITAMINA B1:** R61,  
**VITAMINA B2:** R61, R70, R74,  
**VITAMINA B6:** R36, R85, R93,  
**VITAMINA B12:** R54,  
**VITAMINA C:** R20, R21, R39, R40, R58, R67, R70,  
**VITAMINA D:** R70,  
**VITAMINA E:** R1, R10, R40, R54, R77, R83, R85, R93, R100, R110, R112,  
**VITAMINA K:** R37, R47,

**YODO:** C11, R76, R77, R83,

**ZUMOS:** R3,

# CHURROS A LO POBRE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas de pan de molde  
1 vaso de aceite  
Azúcar

## ELABORACIÓN

Partimos con un cuchillo el pan de molde a lo largo, del grosor de un churro, de tal forma que salgan de cada rebanada 4 ó 5 churros. Ponemos una sartén al fuego con el aceite. Cuando esté muy caliente echamos los panes y los freímos dándoles vueltas con un tenedor hasta que estén bien doraditos por todos los lados. Los iremos sacando y depositando sobre un papel absorbente, para que eliminen al máximo el aceite sobrante. Seguidamente los depositamos en una fuente y los espolvoreamos generosamente con azúcar. Sacar a la mesa calentitos.

*Valor calórico:*  
*72 kcal/churro*  
*Tiempo: 25 minutos*



# CHURROS A LO POBRE

## COMENTARIO

Los churros son populares a lo largo y ancho de toda la geografía española. Los famosos y populares chocolates con churros han marcado toda una época en los años 20 madrileños. Los churros es plato de

niños y mayores, de desayuno y merienda. Cita gastronómica obligada en toda feria, fiesta, romería o barracas que se precien de toda ciudad o pueblo.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Tiene ciertos efectos antioxidantes (en la cantidad justa protege las células del organismo).

Elevado contenido energético y calórico.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 72 kcal/churro.

Abundante vitamina E.

## A TENER EN CUENTA...

Este tipo de churros es mucho más digestivo que la forma tradicional, sobre todo por el menor contenido en grasa que incluye. Además la abundancia de hidratos de carbono en su composición le permite que sea un producto de fácil asimilación, sobre todo desde un punto de vista energético. A media tarde es un momento ideal para recargar los depósitos con su consumo.



# MAGDALENAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 huevos  
Azúcar, la misma cantidad del peso de los huevos  
Harina, la misma cantidad del peso de los huevos  
Mantequilla, la misma cantidad del peso de los huevos  
1 cucharada de café de harina royal

*Valor calórico:*  
*106 kcal/unidad*  
*Tiempo: 1/2 hora*



## ELABORACIÓN

Batimos dos claras y dos yemas de huevo, cuando estén bien batidos añadimos otra yema más. Continuamos batiendo y añadimos el azúcar, hasta que ésta quede disuelta. Seguidamente incorporamos la harina (mezclada con el royal) y la mantequilla derretida previamente. Seguiremos removiendo sin parar hasta que consigamos una masa bien ligada.

Untamos con mantequilla unos moldes de papel y los rellenamos con la masa, los espolvoreamos con azúcar por encima. Ponemos las magdalenas en una fuente de hornear y las metemos al horno (que previamente habremos calentado) a medio

fuego. Mantener hasta que veamos que adquieren un tono dorado.





# MAGDALENAS

## COMENTARIO

Posiblemente su paternidad se le puede atribuir a Francia, que con el nombre de Madeleine es, junto con el croissant (que no es francés), el acompañamiento más usual tanto para los desayunos como para



las meriendas. La magdalena es un bizcocho suave, ligero y esponjoso que cumple perfectamente su misión de absorber el café, té o chocolate para que se deshaga en la boca a la hora de merendar.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Dentro de la repostería éste es uno de los alimentos más equilibrados y saludables.

Colabora en la protección de los huesos, vasos sanguíneos, piel y mucosas.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 106 kcal/unidad.

Alimento muy rico sobre todo en vitamina E y algo en vitaminas A, B<sub>2</sub> y D.

Contiene cantidades significativas de proteínas y minerales como el hierro, calcio y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

Si es posible le recomendamos elaborar estas magdalenas con harina de maíz ya que cuenta con numerosas virtudes. En primer lugar el maíz es muy fácil de digerir, no presenta gluten en su composición y contiene grandes cantidades de vitamina A y en particular carotenos (los que le dan su color amarillo como sucede con otras hortalizas y vegetales). Este tipo de harina es muy útil en el caso de los niños, personas enfermas o en rehabilitaciones.



# ZUMOS



Con la invención de un electrodoméstico llamado licuadora, hemos conseguido un mayor aprovechamiento de las propiedades de las frutas y verduras de la forma mas cómoda; bebiéndolas. La versatilidad de este aparato permite obtener zumo prácticamente de todas las frutas, hierbas y verduras que nos da la madre naturaleza. La preocupación, cada día mayor, por la salud, el bienestar y el aspecto físico, hacen de la fruta, las verduras y sus zumos una de las bebidas mas adecuadas, indicadas y aconsejables para empezar el día. Vivimos en un país privilegiado en lo que a frutas y verduras se refiere. Aprovechémoslo.

Es bueno para empezar bien el día, un zumo refrescante, lleno de vitaminas y proteínas, en el que se mezclan diferentes sabores

## ZUMO DE MANZANA Y LIMÓN

Lavamos las manzanas y las troceamos quitándoles el corazón. Pelamos el limón sacándole la mitad de los gajos. Lo metemos todo en la licuadora, se recoge el zumo en una jarra, se mezcla bien con una cuchara y se sirve.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 manzanas  
1/2 limón

Valor calórico:  
108 kcal/vaso



## ZUMO DE MELÓN

Se parte el melón, le retiramos las pepitas y membranas, se pela. También pelamos el limón, lo partimos en gajos y quitamos las pepitas. Metemos todo en la licuadora junto con una ramita de hierbabuena. Se recoge el zumo en una jarra, le añadimos unos cubitos de hielo, se remueve y servimos.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 melón  
1 limón  
1 rama de hierbabuena

Valor calórico:  
60 kcal/vaso







## SAN FRANCISCO

Lavamos y partimos la manzana y el melocotón, quitándoles el corazón y el hueso. Pelamos la naranja, el limón y la piña si es natural. Troceamos y metemos en la licuadora, recogemos el zumo en una jarra, se le añade la grosella y unos cubitos de hielo, removemos con una cuchara y se sirve.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 manzana  
1 naranja  
1 limón  
1 melocotón  
3 rodajas de piña  
4 ó 5 gotas de grosella

*Valor calórico:*  
75 kcal/vaso



## TROPICAL

Pelamos la piña si es natural, el melón y el limón, separando membranas y pepitas. Se licúa todo y lo echamos a una jarra. Se le añade el azúcar y unos cubitos de hielo, se remueve bien y se sirve.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr. de piña (una piña)  
1/2 limón  
1/2 melón  
1 cucharada sopera de azúcar

*Valor calórico:*  
90 kcal/vaso





## ZUMO REFRESCANTE

Se lavan bien las zanahorias y las manzanas. Se trocean quitándoles el corazón a estas últimas. Se pelan las naranjas y el limón. Troceamos o abrimos en gajos. Se meten en la licuadora, se recoge el zumo en una jarra, se mezcla bien con una cuchara y se sirve.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 zanahorias  
3 manzanas  
1 limón  
2 naranjas

*Valor calórico:*  
*110 kcal/vaso*



## ZUMO DE TOMATE

Se lavan y trocean los tomates y el limón, quitándoles las pepitas. Se licúa todo, recogiendo el zumo en una jarra. Le añadimos unos cubitos de hielo, la sal y la pimienta recién molida y, si tenemos, le añadimos unas gotas de "salsa perrins". Removemos bien y cuando esté muy frío servimos.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg. de tomates  
1/2 limón  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*78 kcal/vaso*



# ARROZ CON ALMEJAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tazas de las café de arroz  
12 tazas de las de café con agua  
300 gr. de almejas o chirlas  
1/2 vaso de vino blanco  
2 dientes de ajo  
3 ramas de perejil  
6 cucharadas soperas de aceite

*Valor calórico: 165 kcal/persona*  
*Tiempo: 33 minutos*



## ELABORACIÓN

En una cazuela de barro, cuando esté el aceite caliente, echamos las almejas o chirlas que previamente habremos puesto en un recipiente con agua y sal abundante, para que suelten la arena. Rehogamos bien con una cuchara. Cuando estén las almejas o chirlas medio abiertas, añadimos el vino blanco, el ajo y el perejil partidos muy fino. Remover bien con la cuchara, añadir el arroz, rehogarlo bien por espacio de unos 3 minutos. Transcurrido ese tiempo añadimos el agua, removemos y dejamos cocer a fuego vivo durante 20 minutos. Comprobamos el punto de sal y dejamos reposar tapado con un trapo 10 minutos.



# ARROZ CON ALMEJAS

## COMENTARIO

Después del trigo, el arroz es el cereal más cultivado del mundo. Reúne las cualidades idóneas para impregnarse de todos los sabores que lo acompañan en su cocción, sean carnes o pescados, verduras o legumbres. Si la cocción del arroz es

correcta, su absorción de sabores es perfecta. El arroz es como una esponja, pero siempre teniendo en cuenta que si se pasa la cocción, el grano se abre, sale el almidón que contiene y se pierden no sólo la textura sino también el sabor.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato que aporta energía de muy fácil y rápida absorción.

Facilita la actividad del sistema nervioso y, en particular, de la memoria.

Reduce problemas digestivos del tipo de la gastritis, la úlcera, etc.

Muy útil en periodos de convalecencia, rehabilitación y recuperación.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 165 kcal/persona.

Muchas proteínas.

Presencia notable de fósforo.

Contiene un poco de fibra.

## A TENER EN CUENTA...

Mejor si se utiliza arroz integral en lugar del blanco ya que entre otras cosas el arroz integral tiene 14 gr. de fibra por cada 100 gr. de alimento (casi toda la que necesitamos para un día), mientras que el arroz blanco o refinado no tiene casi nada.



# ARROZ CON CHORIZO Y BEICON



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tazas de café con arroz  
12 tazas de café con agua  
100 gr. de chorizo  
100 gr. de beicon o jamón  
4 pimientos rojos en conserva  
4 dientes de ajo  
4 cucharadas soperas de aceite  
Sal

*Valor calórico: 476 kcal/persona*  
*Tiempo: 35 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos una “paella” al fuego con el aceite y los ajos pelados. Cuando estén dorados apartamos y echamos el chorizo, el beicon o jamón, troceados y los pimientos partidos en tiras. Rehogamos y agregamos el arroz, removemos con una cuchara de madera y añadimos el agua, dejando que hierva a fuego medio durante 20 minutos.

Transcurrido este tiempo, tapamos con un trapo o papel, dejando reposar 10 minutos.





# ARROZ CON CHORIZO Y BEICON

## COMENTARIO

Los arroces se cocinan prácticamente con todo: pescados y mariscos, carnes, caza, aves, verduras, legumbres e incluso con frutos secos. En esta receta, destacan los productos del cerdo, que son óptimos como acompañantes del arroz. El chorizo y el jamón o

beicon le confieren un sabor y un color al caldo que no necesita ningún otro ingrediente para que el arroz esté sabroso, pero si en este viaje incorporamos unos pimientos que han de ser obligatoriamente rojos y carnosos para que queden enteros, beneficiaremos el resultado final.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

No utilizar con frecuencia en caso de tener problemas con el colesterol.

Ayuda a equilibrar la actividad intestinal, sobre todo contra las diarreas (siempre que se prepare blanco, sin aditivos).

De utilidad para aquellos que tienen un gran gasto calórico (trabajos mecánicos, mucho ejercicio...).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 476 kcal/persona.

Elevado contenido en proteínas.

Incluye muchos azúcares fáciles de asimilar.

Contiene fósforo y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

El arroz es una de las piezas básicas de nuestra dieta. Además de su contenido en proteínas, minerales y vitaminas, es muy rico en almidón, un azúcar de gran tamaño que no puede digerirse en el intestino y posee notables efectos astringentes contra la diarrea.



# ARROZ CON TOMATE Y HUEVO

## ELABORACIÓN

En una cazuela plana, puesta al fuego, añadimos el aceite, en el que rehogaremos los ajos partidos por la mitad. Cuando estén dorados, los retiramos y añadimos el arroz, removemos con una cuchara de madera y añadimos el agua. Dejamos que hierva durante 20 minutos. En una fuente, redonda a poder ser, ponemos el arroz, encima los huevos fritos (ver receta, huevos fritos) y por encima de todo la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate).



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tazas de café con arroz  
12 tazas de café con agua  
2 dientes de ajo  
1/2 kg. de salsa de tomate  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva  
4 huevos  
Sal

*Valor calórico: 437 kcal/persona*  
*Tiempo: 30 minutos*



# ARROZ CON TOMATE Y HUEVO

## COMENTARIO

Los huevos, además de gran alimento, son uno de los más versátiles y económicos productos de la cesta de la compra.

Combinan perfectamente, lo mismo da que sean sabores salados que dulces, pueden acompañar tanto a pescados como a carnes. Puedes pre-

parar todo un menú a base de ellos, empezando por un aperitivo, entremeses, platos

suaves, fuertes hasta terminar con un

postre y acompañar, si es menester, con una bebida. Y curiosamente, los huevos nunca se hacen aburridos.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita la actividad del intestino.

Previene el estreñimiento y otros problemas gastrointestinales.

Mejora el estado de la piel y de las mucosas.

Colabora en la producción de proteínas dentro del organismo y en el mantenimiento de las células de la sangre.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 437 kcal/persona.

Elevado contenido en fibra.

Presencia notable de proteínas.

Incluye vitamina A, E, ácido fólico y carotenos.

## A TENER EN CUENTA...

En una persona adulta los 9 metros de intestino, completamente extendidos, equivalen a la superficie de una pista de tenis.

Los ingredientes del arroz "a la cubana" colaboran a que esta "pista de tenis" tenga una hierba mullida, suave y fresca.





# CANELONES DE BONITO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 placas de canelones  
2 litros de agua  
100 gr. de aceitunas deshuesadas  
100 gr. de bonito en aceite  
250 gr. de tomate frito  
1 cucharada sopera de tomate ketchup  
50 gr. de queso rallado  
Sal  
2 bolas de mantequilla del tamaño de una nuez

*Valor calórico:*

*296 kcal/persona*

*Tiempo: 40-45 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos al fuego una cazuela grande con el agua ligeramente salada. Cuando rompa a hervir se echan las placas por espacio de unos 15 minutos. Las sumergimos seguidamente en agua fría con el fin de que se enfríen rápidamente. Las extendemos sobre un paño limpio para que se sequen. Mientras tanto preparamos el relleno: en un plato hondo mezclamos con una cuchara las aceitunas partidas, el bonito que habremos desmigado con un tenedor, dos cucharadas de tomate frito y una de ketchup. Sobre cada canelón se colocan dos cucharadas aproximadamente de la masa, enrollándolos como una tortilla francesa. Se colocan uno junto a

otro en un recipiente para meter en el horno, el cual habremos untado con salsa de tomate, cubrimos con bechamel (véase sección de salsas), se espolvorea con el queso rallado por encima, junto con las dos bolitas de mantequilla y se mete al horno, en posición de gratinar a fuego fuerte, hasta que esté dorado.



# CANELONES DE BONITO

## COMENTARIO

Los canelones, como el resto de las pastas, es una de las mayores aportaciones de Italia a la humanidad. La cocina de la pasta es fácil y rápida, además de gustosa. La pasta, para canelones la podemos encontrar en

paquetes preparados, que solamente necesitarán cocerse y seguidamente rellenarlos.

Admite todo tipo de condimentos y sabores. Los canelones más sencillos y comunes en sus ingredientes, son más sabrosos.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en la prevención y tratamiento de la depresión (por la pasta y el bonito).

Facilita la aparición de un sueño reparador y confortable (no de forma inmediata).

Colabora en la integridad de la piel y las mucosas que cubren la faringe, laringe, bronquios, tráquea...

Participa en el crecimiento óseo, muscular y general del organismo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 296 kcal/persona (aproximadamente 148 kcal/por canelón).

Incluye muchas proteínas.

Contiene ácido omega-3.

Presencia de cantidades relevantes de hierro, fósforo, vitamina B<sub>1</sub>, A y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

La pasta, por los hidratos de carbono que incluyen en su composición, favorecen la presencia en el cerebro de una sustancia llamada triptófano y ésta a su vez sirve para formar serotonina, un neurotransmisor implicado, cuando su cantidad es insuficiente, en la aparición de la depresión, tristeza, etc. Por eso la pasta previene y colabora en el tratamiento de la depresión y el estado de ánimo "decaído".



# ESPAGUETIS CON CARNE PICADA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 gr. de espaguetis  
250 gr. de carne picada  
100 gr. de jamón serrano  
1 cebolla  
6 cucharadas de salsa de tomate  
1 diente de ajo  
1 pimiento verde  
50 gr. de queso rallado  
Aceite  
Sal y pimienta

*Valor calórico: 537 kcal/persona*

*Tiempo: 35 minutos*



## ELABORACIÓN

Picamos el ajo, el pimiento y la cebolla en cuadraditos muy finos y los echamos en una sartén con el aceite caliente. Dejamos que se hagan a fuego lento durante unos 13 minutos. Añadimos la carne y el jamón picado, así como la salsa de tomate (ver receta salsa de tomate). Salpimentamos y dejamos que cueza durante unos 10 minutos. Aparte, en una cazuela con el agua salada, cocemos la pasta unos 12 minutos, hasta que esté “al dente”, pasamos por el grifo de agua fría y una vez escurridos los ponemos en una fuente de hornear. Añadimos por encima la carne con la salsa, espolvoreamos con el queso rallado y metemos al horno que tendremos

caliente y con el gratinador al máximo durante 10 minutos, hasta que veamos que el queso está fundido.



# ESPAGUETIS CON CARNE PICADA

## COMENTARIO

Los espaguetis, probablemente la más conocida de todas las pastas, están hechos con agua y harina de trigo “durum” (duro), una harina de alto contenido en gluten, llamada

en italiano semolina. La forma delgada de los espaguetis, su firme textura, su forma delicada, les convierte en la pasta ideal para una amplia variedad de salsas, sobre todo las livianas y picantes.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento con gran valor energético y nutritivo.

Ayuda en el crecimiento y desarrollo.

Una de las mejores comidas para tratar o prevenir la anemia.

Previene las infecciones y facilita la coagulación de la sangre.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 537 kcal/persona (315 kcal sin carne ni jamón).

Gran cantidad de proteínas.

Contiene mucho hierro, calcio y fósforo.

Incluye vitaminas C, E, K y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

El tomate es un alimento que contiene cantidades notables de minerales, como el calcio. Sin embargo hay que recordar que los tomates en lata tienen el doble de calcio que los tomates frescos, aunque éstos últimos contienen más vitaminas.





# ESPAGUETIS TIPO ANGULAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 gr. de espaguetis  
4 dientes de ajo  
1 trozo de guindilla picante seca  
300 gr. de gambas  
4 cucharadas soperas de aceite

*Valor calórico: 325 kcal/persona*  
*Tiempo: 17 minutos*



## ELABORACIÓN

Partimos los espaguetis del tamaño de una angula más o menos. En un recipiente con agua y sal, cuando ésta rompa a hervir, los echamos y dejamos cocer removiendo por espacio de unos 15 minutos. Cuando veamos que están en su punto, los sacamos y los ponemos en el chorro de agua fría. Aparte, en una cazuela de barro, ponemos el aceite y cuando esté caliente, los dientes de ajo partidos por la mitad y la guindilla. Al empezar a dorarse los dientes de ajo, añadimos las colas de gambas previamente peladas y saladas, removemos bien hasta que estén cocidas las gambas y añadimos los espaguetis, rehogamos y mezclamos rápidamente con las gam-

bas, ajos, guindilla y aceite. Servir seguido y muy caliente.



# ESPAGUETIS TIPO ANGULAS

## COMENTARIO

El precio astronómico de las angulas (en las últimas Navidades su cotización llegó a alcanzar las 100.000 pts. el kg.) hace que la imaginación se desarrolle y se busquen soluciones para recordar a tan succulento manjar



accesible en estos momentos a muy pocos bolsillos. Los espaguetis cocinados de la misma forma que se cocinan las angulas hacen de esta preparación la más lograda de todas las imitaciones que existen.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Por su contenido en calcio ayuda en el crecimiento, prevención de la osteoporosis o rehabilitación de huesos y articulaciones.

Si utiliza espaguetis integrales el aporte de hierro, fósforo y fibra será de gran utilidad para la sangre y el aparato digestivo.

Calorías de fácil absorción que pueden ser utilizadas en poco tiempo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 325 kcal/persona.

Mucho calcio y fósforo.

Vitamina E y nicotinamida.

Incluye proteínas y ácidos grasos monoinsaturados (colesterol "bueno").

## A TENER EN CUENTA...

Este plato resulta mucho más beneficioso para el organismo, y sobre todo para las arterias y el corazón, si sustituimos el aceite donde se han preparado las gambas y el ajo por aceite crudo que incorporamos a los espaguetis instantes antes de la presentación. Para que el aceite de oliva no pierda sus virtudes con el calor nunca debemos calentarlo por encima de 180 grados centígrados (cuando empieza a perder densidad y se hace más líquido, es suficiente).



# MACARRONES CON CHORIZO, JAMÓN Y QUESO

## ELABORACIÓN

Ponemos abundante agua con sal en una cacerola y, cuando comience a hervir, echamos los macarrones, que cuezan durante 10-12 minutos, hasta que estén "al dente". Los pasamos por agua fría y una vez bien escurridos los ponemos en una fuente. En una sartén, puesta al fuego con el aceite, rehogamos durante 1/2 minuto los trozos de jamón o beicon y chorizo partidos en cuadrados no muy grandes, añadimos la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate) y removemos hasta que esté caliente, mezclamos con los macarrones. Espolvoreamos con el queso y removemos bien todo hasta que veamos que con el calor se funde el queso. Echamos todo



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 gr. de macarrones  
100 gr. de chorizo  
100 gr. de jamón o beicon  
50 gr. de queso de fundir rallado  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
Sal  
1/2 kg. de salsa de tomate

*Valor calórico: 535 kcal/persona*

*Tiempo: 18 minutos*



el contenido de la sartén muy caliente sobre la fuente con los macarrones, removemos, mezclamos bien y seguido a la mesa.



# MACARRONES CON CHORIZO, JAMÓN Y QUESO

## COMENTARIO

La pasta y la salsa de tomate han hecho famoso el nombre de Nápoles en todo el mundo. La pasta la llevaron los sicilianos a Nápoles. Hasta no hace mucho tiempo, era un autentico espectáculo pasear por las abarrotadas calles de Nápoles



mientras los vendedores de pasta te ofrecían espaguetis y macarrones que llevaban cocidos en un carro de mano. No sólo se vendían las pastas por la calle sino que incluso se extendían láminas de pasta recién hechas por las aceras para secarse.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Es uno de los alimentos con mayor contenido en proteínas.

Incluye muchas calorías que rápidamente se transforman en energía.

Contribuye a mantener en perfecto estado la piel, dientes, cabello y uñas.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 535 kcal/persona con beicon y 472 kcal/persona si es con jamón serrano (295 kcal/persona sin jamón o beicon y sin chorizo).

Contiene muchas proteínas.

Gran cantidad de hierro, calcio y fósforo.

Presencia de vitamina E y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

Las pastas no deben lavarse de nuevo después de ser cocidas ya que si no, aumentamos la pérdida de vitaminas, sobre todo de niacina o vitamina B<sub>3</sub>, fundamental para la conservación de la piel, sistema nervioso y aparato digestivo.

Para mantener la textura de la pasta, si se pasa ésta por el chorro de agua fría ha de ser un golpe de agua rápido, escurriendo inmediatamente, evitando la pérdida de vitaminas.





# PAELLA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

750 gr. de pollo  
400 gr. de arroz  
250 gr. de judías verdes  
100 gr. de salsa de tomate  
6 cucharas soperas de aceite  
1 cucharilla de pimentón dulce  
2 litros de agua  
Sal

*Valor calórico:*

*652 kcal/persona*

*Tiempo: 70 minutos*



## ELABORACIÓN

Si disponemos de una “paella”, mal llamada paellera, mejor que mejor, sino en una sartén o en una cazuela plana y ancha, vertemos el aceite y la ponemos al fuego. Cuando esté caliente freímos el pollo, dándole vueltas hasta que esté bien dorado. Añadimos las judías verdes y rehogamos con la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate).

Apartando del fuego ponemos el pimentón y rehogamos. Incorporamos inmediatamente el agua y un poco de sal, ponemos a fuego medio hasta que el pollo esté cocido (unos 45 minutos). Subimos el fuego al máximo y cuando hierva a borbotones añadimos el arroz, removemos e igualamos, dejamos cocer unos 10 minutos, bajamos el fuego y

que continúe la cocción lentamente otros 10 minutos más. Probamos el punto del arroz, el grano debe de estar cocido pero en el centro debe de estar algo resistente. Retiramos del fuego, y dejamos reposar 5 minutos tapado con un trapo o papel.



# PAELLA

## COMENTARIO

La receta que aquí exponemos no tiene nada que ver con la auténtica paella valenciana, que además de estos ingredientes suele llevar conejo, magro de cerdo, caracoles, habas y azafrán. Debe de cocinarse al aire libre, con fuego de leña. Los comensales se sientan alrededor de la paella transformándose en una “mesa redon-



da” donde todos comen del mismo recipiente con una cuchara, costumbre ésta que existía y existe en el mundo árabe.

Si se quiere preparar una auténtica paella valenciana no se debe mezclar carne con pescado y marisco, error muy común y frecuente incluso en restaurantes que se jactan de tener la especialidad en este plato.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Este plato regulariza la actividad intestinal y combate el estreñimiento.

Ayuda en la regeneración y reparación de los tejidos orgánicos por su contenido en proteínas.

Facilita la actividad intelectual.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 652 kcal/persona.

Plato muy rico en proteínas.

Elevada cantidad de calcio, fósforo, vitamina C, A y carotenos.

Contiene mucha fibra.

## A TENER EN CUENTA...

El arroz debe representar uno de los alimentos básicos en una dieta equilibrada.

Es muy rico en hidratos de carbono (azúcares), vitaminas y minerales.

Destaca la gran cantidad de almidón que incluye en su parte externa e interna, con lo que se desarrollan efectos astringentes o antidiarreicos. Hay que tener en cuenta que parte de estos efectos se pierden cuando el arroz está muy elaborado o condimentado como puede suceder con las paellas.




# ENSALADA DE ARROZ, AGUACATE, NUECES Y PISTACHOS

## ELABORACIÓN

Ponemos un puchero al fuego con agua y un poco de sal. Cuando empiece a hervir añadimos el arroz, la ralladura del limón y el perejil picado, dejamos cocer por espacio de 20 minutos y probamos que el arroz esté “al dente” (cocido por fuera y algo terso por dentro). Escurrimos por un colador y dejamos enfriar en una fuente.


Cuando esté totalmente frío añadimos el zumo del limón, medio aguacate pelado (eliminado el hueso, partido por la mitad y luego en rodajas finas; si no encontramos aguacate podemos usar una manzana, a poder ser reineta), los pistachos sin cáscara, las nueces tostadas brevemente bajo el grill o



**INGREDIENTES  
PARA 4 PERSONAS**

1 taza de café de arroz  
1/2 limón  
1 aguacate o manzana reineta  
60 gr. de pistachos  
60 gr. de nueces  
3 ramas de perejil  
16 tazas de café de agua  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva  
Sal y pimienta negra

*Valor calórico: 405 kcal/persona*  
*Tiempo: 30 minutos*



fritas, el aceite, sal y pimienta negra recién molida al gusto. Removemos con un tenedor de madera y servimos en la mesa.



# ENSALADA DE ARROZ, AGUACATE, NUECES Y PISTACHOS

## COMENTARIO

Aunque cualquier época del año y cualquier estación es propicia para comer ensaladas, no cabe duda que el verano y los calores propios de él nos invita a comidas frescas y refrescantes. Por la noche, la cena en una terraza, en el campo o en el jardín nos refresca. Las comidas tienen que ser acordes con las circunstancias. Estamos en



el momento perfecto para comer pepinos, tomates, pimientos, lechugas. Para su aderezo, imprescindible un vinagre de calidad, un buen aceite de oliva, a poder ser virgen y sal. Las ensaladas más apetitosas, son las que están bien presentadas, las que han llevado tiempo y a las que hemos aportado todo el cariño.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato muy equilibrado, nutritivo y de fácil asimilación.

Previene el deterioro de las arterias.

Facilita la actividad intelectual y muscular.

Previene las infecciones.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 405 kcal/persona (315 kcal/persona si se utilizan sólo pistachos o sólo nueces, no juntos).

Tiene gran cantidad de vitamina C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, nicotinamida y vitamina E.

Incluye mucho hierro, calcio y fósforo.

Contiene muchas proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

Los pistachos representan un complemento dietético para ensaladas, postres, carnes o productos lácteos muy nutritivo, ya que incluyen muchas vitaminas y minerales imprescindibles para cualquier edad, además de grasas poliinsaturadas ("la buena"). Eso si, tiene un valor calórico elevado: 642 kcal por cada 100 gramos.





# ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y ACEITUNAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg. de champiñones  
3 dientes de ajo  
1 limón  
100 gr. de aceitunas negras  
1 pimiento verde  
2 cucharadas soperas de aceite  
1 vaso de salsa de tomate  
Sal y pimienta

*Valor calórico: 220 kcal/persona*  
*Tiempo: 23 minutos,*  
*si el champiñón*  
*es de lata 8 minutos*



## ELABORACIÓN

Lavamos los champiñones en un recipiente con agua fría y unas gotas de limón para que no se ennegrezcan (si son de lata procederemos directamente). Ponemos una sartén con aceite, cuando esté caliente añadimos el pimiento partido en tiritas finas, los champiñones y el ajo partido muy finito. Los dejamos 15 minutos más o menos. Probamos a ver si están casi hechos, añadimos la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate), el ajo pelado y muy finamente picado, el zumo de medio limón y las aceitunas deshuesadas y partidas por la mitad, dejamos que se haga durante 8 minutos. Sacamos a una fuente y dejamos enfriar. Si se quiere se puede tomar también templada.



# ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y ACEITUNAS

## COMENTARIO

Hay que dar libertad a la imaginación a la hora de confeccionar una ensalada y ésta no tiene que ser obligatoriamente a base de lechuga, tomate, pepino, etc. La combinación de champiñón, aceituna, pimiento y

un pequeño toque de salsa de tomate es muy refrescante, además de sabroso.

Puede constituir un buen plato de entrada en una comida y es muy recomendable como plato único, si queremos guardar la línea.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para prevenir y tratar el síndrome premenstrual o menstrual por su contenido en magnesio.

Ayuda a las células para conseguir energía con más facilidad.

Facilita las funciones intelectuales.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 220 kcal/persona.

Elevado contenido en magnesio, calcio, hierro y fósforo.

Presencia de vitamina C y E.

## A TENER EN CUENTA...

Al igual que sucede con otros alimentos no es lo mismo utilizar champiñones frescos que de lata. Los frescos apenas tienen magnesio, sin embargo los de lata incluyen una cantidad notable. Por el contrario el champiñón fresco tiene el doble de fósforo que el de lata. Si queremos prevenir el síndrome premenstrual, mejor de lata; para facilitar la actividad intelectual, optar por el champiñón fresco.



# ENSALADA DE COGOLLOS Y PIÑONES



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 cogollos de lechuga  
50 gr. de piñones  
2 dientes de ajo  
Salsa vinagreta

## ELABORACIÓN

Partimos los cogollos a lo largo en cuatro partes y las colocamos en un plato o fuente. Mientras tanto preparamos la vinagreta (ver receta, salsa vinagreta) a la que le añadiremos los dos dientes de ajo pelados y troceados. Dejaremos los ajos en maceración con la vinagreta durante 1 hora, transcurrido este tiempo, retiramos los ajos y añadimos los piñones. Batimos bien con un tenedor y con una cuchara iremos derramando y cubriendo todos los cogollos.

*Valor calórico: 85 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*



# ENSALADA DE COGOLLOS Y PIÑONES

## COMENTARIO

Los cogollos son una variedad de lechuga conocida como "del grumillo". Son de color verde claro y tienen las hojas prietas y rizadas. Se suelen comer cortados por la mitad o en cuartos, remojados con una vinagreta y

sazonados con sal y ajo. Los piñones le van "que ni pintado" a una lechuga o a una escarola. En la compostura de la lechuga, desde hace mucho tiempo, ha sido práctica común aliñarla con azúcar o con miel.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita la producción y equilibrio de las células de la sangre.

Plato que ayuda en los procesos energéticos del músculo.

Facilita la actividad digestiva e intestinal.

Alimento nutritivo para la piel.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 85 kcal/persona.

Gran cantidad de vitamina C, B<sub>2</sub> y B<sub>1</sub>.  
Presencia importante de calcio, hierro y fósforo.

Abundan los carotenos.

## A TENER EN CUENTA...

Los piñones, al igual que los pistachos, son alimentos ideales para proporcionar al organismo, en poco espacio, muchos elementos esenciales (vitaminas y minerales). Conviene utilizarlos una vez por semana. Además, en este caso, la vitamina C de los piñones facilita la absorción en el intestino del hierro que incluye en su composición.






# ENSALADA DE ENDIBIAS, NUECES Y MANZANA

## ELABORACIÓN


Deshojamos la endibia eliminando las hojas que no estén en buen estado. Las pasamos por el chorro de agua fría y colocamos las hojas sobre una fuente, de una en una como si fueran barcas, con la concavidad hacia arriba. Pelamos, quitamos el corazón de la manzana, la partimos en lonchas y luego en trozos pequeños, lo mismo haremos con las nueces. Lo mezclamos bien y la masa que se forme, la depositaremos encima de cada una de las hoja de endibia. Preparamos una vinagreta (ver receta, salsa vinagreta), a la que le añadiremos la mostaza y la pimienta recién molida al gusto. Con un tenedor batimos bien y acto seguido con una cuchara iremos



**INGREDIENTES  
PARA 4 PERSONAS**

2 endibias  
50 gr. de nueces  
1 manzana reineta  
Salsa vinagreta  
1 cuchara de café de mostaza  
Pimienta

*Valor calórico: 121 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*



derramando y cubriendo por encima de las endibias y de la masa de nueces y manzana.



# ENSALADA DE ENDIBIAS, NUECES Y MANZANA

## COMENTARIO

A las endibias se las conoce como "witloof" palabra que en flamenco significa "hojas blancas". La endibia es una achicoria de lujo con hojas prietas en forma de cogollo. Verdura refrescante y

jugosa con un ligero toque amargo, que tiene su encanto. Es rica en sales minerales y con tan pocas calorías que la hace imprescindible para regímenes de adelgazamiento.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a eliminar líquidos del organismo por el efecto diurético de la endibia.

Colabora a controlar el peso.

Buen sustituto de la lechuga en caso de flatulencias.

Importante para la formación de los glóbulos rojos de la sangre.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 121 kcal/persona

Alto contenido en vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, carotenos, ácido fólico y vitamina C

Presencia importante de calcio, fósforo, hierro.

Incluye cantidades significativas de proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

La endibia es una de las verduras más completas que se conocen ya que a su escaso valor calórico (22 kcal por cada 100 gramos) hay que unirle su elevado contenido en hierro y calcio. Recuerde que las hojas externas de la endibia tienen un sabor más agradable que el "corazón".



# ENSALADA DE ESCAROLA AL BEICON



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 escarola  
200 gr. de beicon (dos lonchas)  
4 cucharadas soperas de aceite  
1 diente de ajo  
3 rebanadas de pan de molde  
2 cucharadas soperas de aceite  
Sal y pimienta

*Valor calórico: 375 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*



## ELABORACIÓN

En una sartén con el aceite freímos el pan cortado en cuadraditos. Una vez fritos los colocamos sobre un papel absorbente para que escurran bien el aceite. Reservamos. Freímos, en el mismo aceite, el beicon cortado en tiras de un centímetro más o menos de grosor. Lavamos las hojas de escarola, secamos bien y las ponemos (partidas) en una fuente que habremos untado un poco con el ajo partido, añadimos el beicon, rehogamos por encima con el aceite en el que freímos (previo filtrado) y con los picatostes (el pan frito), así como el vinagre y un punto de sal y pimienta recién molida. Remover bien y servir la ensalada templada.



# ENSALADA DE ESCAROLA AL BEICON

## COMENTARIO

La escarola es una hortaliza que, al menos en nuestras tierras, se consume exclusivamente en crudo y prácticamente durante el invierno. Aunque actualmente, y debido a los invernaderos, su consumo se ha ampliado. La escarola se caracte-

riza por su tersura, sus hojas rizadas y por ese punto amargo que le permite combinar perfectamente con beicon y panes fritos. Es una ensalada muy apropiada para acompañar los asados de estas épocas.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita la actividad del sistema inmunitario en la prevención y tratamiento de infecciones.

Mejora la actividad intelectual.

Facilita la actividad del aparato digestivo.

No utilizar con frecuencia en caso de problemas con gases y enfermedades cardiovasculares.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 375 kcal/persona.

Vitaminas A, B<sub>1</sub> y E.

Contiene ácidos grasos saturados (colesterol “malo”).

## A TENER EN CUENTA...

El aceite de oliva virgen, uno de los principales ingredientes de este plato, tiene propiedades antiinflamatorias y protectoras para la mucosa que recubre todo el aparato digestivo. Eso sí, hay que tomarlo crudo.





# ENSALADA DE JAMÓN Y QUESO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 gr. de queso no muy fuerte  
200 gr. de jamón cocido  
(en 2 lonchas gruesas)  
1 lechuga  
2 ramas de perejil  
3 cucharadas soperas de vinagre  
6 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta

*Valor calórico: 507 kcal/persona*  
*Tiempo: 5 minutos*



## ELABORACIÓN

Partimos el jamón y el queso en dados. Lavamos la lechuga, separando las partes malas, escurrimos bien y la partimos en trozos cómodos para comer. Colocamos todos estos ingredientes en una ensaladera y los mezclamos revolviendo bien, espolvoreamos por encima el perejil finamente picado. En una sartén ponemos el aceite, calentamos un poco solamente, añadimos el vinagre, la sal y la pimienta, batimos con un tenedor hasta que esté perfectamente emulsionado y rociamos con todo ello la ensalada. Removemos y a la mesa.



# ENSALADA DE JAMÓN Y QUESO

## COMENTARIO

La mayoría de las ensaladas están relacionadas con la dieta mediterránea. Generalmente han servido como acompañamiento de asados. Actualmente, se presentan como todo un plato,



que además de las consabidas hortalizas frescas se acompaña de otros productos no muy fuertes, como en este caso queso y jamón, que lo convierte en un plato ligero, fácil de digerir y muy saludable.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy adecuado para rehabilitar el organismo y útil en caso de un desgaste importante por actividad física, convalecencia, etc.

Facilita la actividad del aparato digestivo hasta el punto que abre ligeramente el apetito.

Gran aliado de nuestras defensas en la prevención de infecciones.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 507 kcal/persona (sin aceite y con limón: 320 kcal/persona; con limón y queso fresco, en lugar de curado: 180 kcal/persona).

Gran contenido en proteínas.

Presencia de calcio, hierro, vitaminas E y C.

Incluye ácidos grasos saturados (colesterol "malo").

## A TENER EN CUENTA...

El queso es uno de los mejores desayunos o postres que podemos tomar (sin abusar) ya que además de su riqueza en calcio, proteínas y fósforo aporta a la cavidad bucal un medio básico en el que a la caries le es difícil proliferar. Por incluir en su composición ácidos grasos saturados (colesterol "malo"), no conviene excederse en su consumo.



# ENSALADA DE LECHUGA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga  
1 cebolleta o 1/2 cebolla  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva  
2 cucharadas soperas de vinagre  
Sal

## ELABORACIÓN

Desprender las hojas de una lechuga eliminando las que están en mal estado (generalmente suelen ser las primeras) y los troncos. Lavarlas en agua fresca y a continuación escurrirlas bien, partirlas con las manos en trozos de tamaño regular y colocarlas en una ensaladera.

Picar 1 cebolleta si encontramos y si no, 1/2 cebolla pequeña.

Sazonarlas con sal, vinagre y aceite. Removemos bien y acto seguido a comer.

*Valor calórico: 112 kcal/persona*

*Tiempo: 10 minutos*



# ENSALADA DE LECHUGA

## COMENTARIO

Antes de preparar la lechuga se ha de limpiar con agua, escurrirla bien, que no quede ni una gota de ésta. Así cuenta el dicho popular "El aliño de la ensalada no lleva agua ninguna. De vinagre poco y bastante aceite, con la sal que corresponde".



El orden debe ser: primero salarla, a continuación agregar el vinagre y al final, el aceite, ya que si añadimos primero el aceite, tanto la sal como el vinagre resbalan. Remover con dos tenedores y a la mesa. La ensalada no se debe aliñar con tiempo de antelación.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a dormir y a conseguir un sueño reparador.

Previene la depresión o los estados de tristeza.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 112 kcal/persona.

## A TENER EN CUENTA...

Si tiene problemas con el sueño, utilice con frecuencia este tipo de ensalada durante la cena. Gracias a la lechuga la formación de serotonina y otras sustancias químicas que facilitan el sueño, en el cerebro, se realiza de forma constante y asegurada.

Eso sí, hay que comer una buena ración de lechuga para obtener estos beneficios





# ENSALADA DE LECHUGA, QUESO DE CABRA Y ACEITUNAS

## ELABORACIÓN

Ponemos el queso de cabra (si no encontramos queso de cabra podemos sustituirlo por otro tipo de queso que te guste más) partido en dados en una ensaladera, cortamos los pepinillos en rodajas así como el pimiento, después de eliminar todas sus pepitas. Añadimos todo esto a la ensaladera, así como las aceitunas. Lavamos y secamos las hojas de lechuga o escarola, las troceamos y mezclamos con los demás ingredientes de la ensaladera. Espolvoreamos con el perejil picado, sal y pimienta recién molida y aderezamos con una salsa vinagreta (ver receta salsa vinagreta). Removemos bien y servimos.



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga o escarola  
100 gr. de queso de cabra u otro tipo de queso  
4 pepinillos pequeños  
1 pimiento verde  
16 aceitunas negras  
3 ramas de perejil

*Valor calórico: 269 kcal/persona*  
*Tiempo: 5 minutos*



# ENSALADA DE LECHUGA, QUESO DE CABRA Y ACEITUNAS

## COMENTARIO

Las verduras crudas en ensalada se consumen desde antiguo como inicio de la comida, junto con la fruta, y aunque en nuestras tierras han constituido más bien un acompa-

ñamiento, con los nuevos hábitos de cocina, sobre todo de la gente joven, vuelven a ocupar un papel preferencial en nuestras mesas.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a tratar la osteoporosis y, en general, a mejorar la densidad de los huesos.

Facilita la actividad del aparato digestivo (mejor si se sustituye la vinagreta por un poco de zumo de limón).

Previene las enfermedades cardiovasculares.

Plato de gran ayuda para los diabéticos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 269 kcal/persona (sin vinagreta y con limón: 112 kcal/persona; con queso fresco: 70 kcal/persona).

Incluye una notable cantidad de fibra.

Plato rico en calcio y proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

La lechuga es una de las fuentes más importantes de proteínas vegetales y minerales como el hierro y también de vitamina C. Es aconsejable comerla casi todos los días. Además su valor calórico es muy pequeño ya que una lechuga de tamaño medio apenas tiene 45 kcal. Ah! Seis aceitunas apenas tienen 20 kcal y además incluyen el mejor aceite que podemos comer y representan un almacén de calcio.



# ENSALADA DE MEJILLONES



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de mejillones frescos  
3 patatas  
1/2 vaso de vino blanco  
3 cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo

*Valor calórico: 380 kcal/persona*

*Tiempo: 60 minutos,  
31 minutos con microondas*



## ELABORACIÓN

Ponemos un puchero con agua y sal a hervir y cuando hierva echamos las patatas con la piel hasta que estén tiernas (45 minutos aproximadamente; cocidas en microondas 16 minutos: ver receta en microondas). Deje que se enfríen y pélelas. Córtales en rodajas no demasiado finas. En una sartén ponemos el aceite y cuando esté caliente, añadimos los ajos bien picados. Dorar ligeramente. Añade los mejillones previamente limpios, el vino blanco y el perejil. Dejar cocer hasta que se abran las conchas. Retirar y quitar la carne de éstas, dejando que se enfríen en un poco de su caldo, que habremos recogido filtrándolo por un paño fino. Preparar aparte la vinagre-

ta (ver receta, salsa vinagreta) a la que añadiremos una cucharada del caldo de cocción de los mejillones. Ponemos los ingredientes en una fuente y lo rociamos con la vinagreta. Servir frío.



# ENSALADA DE MEJILLONES

## COMENTARIO

Cocer mejillones en vino blanco es rápido y fácil. Combinan perfectamente con unas patatas cocidas. Es un marisco barato, rico y perfecto para servir de primer plato en una comida o para una socorrida y exquisita cena con unos amigos.

Sólo un consejo: Deben comprarse frescos y cocerse poco tiempo, justo hasta que se abran las conchas. Aquéllos que no se abran, tirarlos automáticamente, sin ningún miramiento.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato muy recomendable en periodos de exámenes o importante actividad intelectual.

Gran aliado para combatir la anemia (por los mejillones).

Facilita la actividad de la glándula tiroides y eleva el metabolismo basal.

Neutraliza la aparición de células cancerígenas por incluir resveratrol.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 380 kcal/persona (si se sustituyen las dos cucharadas/persona de salsa a la vinagreta por media de aceite de oliva: 290 kcal/persona).

Contiene muchas proteínas.

Elevada concentración de fósforo, hierro, cinc y yodo.

Hay vitamina C y E.

## A TENER EN CUENTA...

Los mejillones, al igual que otros productos del mar, incluyen grandes cantidades de cinc, un mineral que tiene gran importancia durante el crecimiento y el desarrollo. Para beneficiarnos de estos efectos lo mejor es utilizarlos frescos y cocidos (las conservas pierden parte de estas propiedades). Si a la ensalada le añade unas gotas de limón facilitará la llegada del hierro hasta la sangre.





# ENSALADA DE PASTA, PIMIENTOS, BONITO, MAÍZ Y ACEITUNAS

## ELABORACIÓN

Ponemos al fuego un puchero con agua y un poco de sal, cuando empiece a hervir añadimos las cintas de pasta, dejamos que hierva por espacio de 12 minutos. Escurrimos, pasamos por el chorro de agua fría y dejamos enfriar. Una vez bien escurrida, ponemos la pasta en una fuente, le iremos añadiendo, el maíz, el bonito troceado y escurrido, las aceitunas enteras, el pimiento partido en tiras, la zanahoria rallada, y, por último, la lechuga previamente limpia y partida en trozos. Aliñamos con la vinagreta (ver receta, salsa vinagreta) y espolvoreamos con la pimienta recién molida. Removemos con dos tenedores con mucho cuidado y servimos seguida-



**INGREDIENTES  
PARA 4 PERSONAS**

200 gr. de pasta "cinta"  
1 pimiento verde  
200 gr. de bonito en escabeche  
Maíz cocido  
Aceitunas rellenas  
6 hojas de lechuga  
1 zanahoria  
Salsa vinagreta  
2 litros de agua  
Sal y pimienta negra

*Valor calórico: 275 kcal/persona*  
*Tiempo: 20 minutos*



mente a la mesa. Si se quiere se le puede añadir unas cucharadas de mayonesa (ver receta, salsa mayonesa).



# ENSALADA DE PASTA, PIMIENTOS, BONITO, MAÍZ Y ACEITUNAS

## COMENTARIO

La ensalada de pasta es un plato nuevo en nuestra cocina, fácil y agradable de comer, muy apreciada por la juventud y

recomendada para ella, sobre todo para los deportistas, por la cantidad de minerales e hidratos de carbono que contiene.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en el bienestar de las articulaciones, sobre todo en caso de reumatismo y artritis reumatoide.

Proporciona energía fácil de asimilar.

Previene un buen número de infecciones, sobre todo en las estaciones frías.

Protege el sistema cardiovascular.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 275 kcal/persona.

Notable presencia de nicotinamida, vitamina A y C.

Incluye hierro y fósforo.

Presencia de proteínas y ácido omega-3.

## A TENER EN CUENTA...

Siempre que se cuece pasta conviene guardar el líquido de la cocción para realizar una sopa. Este líquido contiene gran cantidad de minerales e hidratos de carbono o azúcares. Si el líquido no ha sido hervido puede también congelarse para utilizarlo días más tarde. Si se ha hervido, no debe congelarse para mantener sus propiedades nutritivas.



# ENSALADA DE PATATA COCIDA CON BONITO Y ACEITUNAS

## ELABORACIÓN

Ponemos a cocer las patatas enteras en un puchero con agua y sal, durante 40 minutos aproximadamente, (en olla rápida 15 minutos). Sacamos las patatas, dejamos enfriar, las pelamos y las partimos en lonchas de unos 3 ó 4 milímetros de espesor.

Colocamos las lonchas de patata en una fuente, por encima de ellas el bonito partido en trozos grandes y las aceitunas partidas por la mitad. Espolvoreamos por encima con el perejil picado muy finamente y vertemos finalmente por encima de todo la vinagreta (ver receta, salsa vinagreta).



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de patatas  
250 gr. de bonito en escabeche  
1 sobre de aceitunas sin hueso  
3 ramas de perejil  
Salsa vinagreta

*Valor calórico: 325 kcal/persona*

*Tiempo: 45 minutos*

*En olla rápida 20 minutos*



# ENSALADA DE PATATA COCIDA CON BONITO Y ACEITUNAS

## COMENTARIO

La ensalada de patata cocida con bonito y aceitunas es como una ensaladilla rusa sencilla, sin el ingrediente de la mayonesa, lo que la hace más

digestiva, menos pesada y más fácil de comer, aunque su ingrediente principal sea en los dos casos el mismo: el aceite de oliva.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Importante para prevenir las infecciones.

Útil en el tratamiento de los reumatismos y problemas articulares.

Facilita la actividad intelectual.

Protector del sistema cardiovascular.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 325 kcal/persona.

Contiene muchas proteínas y ácido omega-3.

Incluye gran cantidad de fósforo.

Presencia de nicotinamida, vitamina B<sub>1</sub>, A y C.

## A TENER EN CUENTA...

La aceituna es casi un almacén de calcio, vitamina E y productos antioxidantes que impiden la degeneración de las células del organismo. Si se quiere controlar el peso es mejor reducir el consumo de aceite y aumentar el uso de aceitunas (una aceituna tiene alrededor de 4 kcal).





# ENSALADA DE PEPINO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pepino  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva  
2 cucharadas soperas de vinagre  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelar un pepino, cortarlo en lonchas delgadas, colocar éstas en una fuente y sazonarlas con sal. Cuando haya transcurrido 1/2 hora, lavarlas en agua fresca (así no repite). Escurrirlas bien y aliñamos con aceite, vinagre y sal.

*Valor calórico: 187 kcal/persona*  
*Tiempo: 35 minutos*

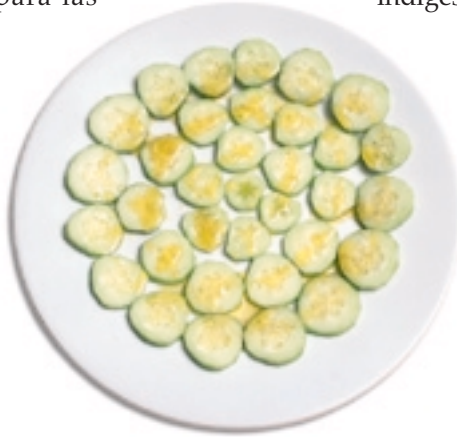


# ENSALADA DE PEPINO

## COMENTARIO

El pepino en ensalada no es necesario pelarlo, es más, la piel añade color y sabor, aunque se recomienda para las

personas que tengan estómagos delicados consumirlo sin piel, ya que ésta resulta indigesta.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita la actividad digestiva.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 187 kcal/persona.

## A TENER EN CUENTA...

El pepino, aunque sea humilde, incluye en su composición un buen número de sustancias con poder antioxidante, lo que le permite colaborar en la eliminación de radicales libres y, en consecuencia, prevenir el envejecimiento precoz (sobre todo de la piel) y reducir las posibilidades de padecer cánceres, sobre todo aquellos que se desarrollan en órganos del aparato digestivo.



# ENSALADA DE TOMATE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 tomates hermosos  
1 cebolleta  
Salsa vinagreta  
Sal

*Valor calórico: 89 kcal/persona*  
*Tiempo: 5 minutos*



## ELABORACIÓN

Limpiamos los tomates en el chorro de agua fría. Sobre una tabla de picar y con un cuchillo de buen filo, partimos el tomate y la cebolleta en rodajas de unos 2 ó 3 milímetros. Colocaremos sobre una fuente las rodajas de tomate ordenadamente, por encima las ruedas de cebolleta, sazonamos con sal y regamos todo con la vinagreta (ver receta, salsa vinagreta).



# ENSALADA DE TOMATE

## COMENTARIO

El tomate, aunque algo tardío en nuestra cocina, es imprescindible en ella y así lo dice el refrán: "En tiempo de tomate no hay mala cocinera".

El consumo de tomate crudo es aún posterior al del tomate guisado y hasta hace pocos años no se comía crudo e incluso, se despreciaba.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato de gran utilidad para facilitar la actividad del sistema inmunitario y las defensas en general.

Protege la piel y mucosas internas.

Ayuda a controlar el peso.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 89 kcal/persona.

Importante contenido en carotenos y vitamina C y K.

Incluye cantidades significativas de calcio.

## A TENER EN CUENTA...

Hay ciertas diferencias entre el tomate natural, fresco, y el tomate enlatado. Este último tipo posee una mayor cantidad de calcio, mientras que el fresco es más rico en elementos como el hierro, fósforo y, sobre todo, la vitamina C.



# ENSALADILLA RUSA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

10 cucharadas soperas de mayonesa  
3 patatas  
1 zanahoria  
1 lata pequeña de guisantes  
2 huevos  
100 gr. de aceitunas rellenas  
Sal y pimienta

*Valor calórico: 268 kcal/persona*

*Tiempo: 55 minutos*

*Con microondas 26 minutos*



## ELABORACIÓN

Cocemos en agua con sal, durante 45 minutos aproximadamente, las patatas con piel, la zanahoria y los huevos (éstos los sacaremos a los 10 minutos). Las patatas y la zanahoria pueden cocerse en el microondas, con un poco de agua y sal, durante 16 minutos (los huevos habrán de cocerse por el sistema tradicional, ya que de lo contrario, estallarían). Dejamos enfriar y pelamos las patatas y los huevos. En un bol, echamos las patatas, los huevos y la zanahoria, partidos en cuadrados, añadimos los guisantes bien escurridos, las aceitunas y unas 10 ó 12 cucharadas de mayonesa (ver receta, salsa mayonesa). Mezclamos bien todos los ingredientes con la mayonesa y lo

metemos en el frigorífico hasta el momento de servir, tampoco es aconsejable que esté muy fría. Esta es una ensaladilla rusa de lo más simple y esencial que se puede hacer. Si quieres adornarla más le puedes añadir unas colas de gambas cocidas, bonito, pimiento del piquillo rojo, espárragos, chaca, pepinillos, etc.





# ENSALADILLA RUSA

## COMENTARIO

La ensaladilla rusa es la reina de las ensaladas, al menos desde que se inventó la mayonesa y que, según ciertos autores, se sitúa en el año 1756. Plato de domingo y días festivos, con el que hay que tener la consabida precaución de consumirla entera los días de calor y no dejar nada para el día siguiente. No olvidemos los problemas de la salmonelosis en los días cálidos, a no ser que utilice-



mos mayonesa comercializada.

La primitiva ensaladilla rusa tenía como ingredientes, además de la mayonesa, patata cocida, aceitunas y zanahoria, para darle algo de color. Actualmente se ha sofisticado y encarecido de tal forma que, entre sus ingredientes entran todo tipo de verduras cocidas, bonito, gambas, carne de cangrejos, e incluso, langosta y caviar.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

No abusar de este plato si se tiene el colesterol elevado o problemas cardiovasculares (en ese caso conviene no añadir salsa de mayonesa).

Puede ayudar a combatir y prevenir la anemia.

Facilita la actividad del sistema inmunitario y de las defensas en general.

Colabora en las funciones gastrointestinales.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 268 kcal/persona.

Generoso contenido en fibra.

Abundancia de minerales como el hierro, calcio, fósforo.

Presencia de vitaminas tipo carotenos y vitamina C.

Incluye grasa saturada (colesterol "malo").

## A TENER EN CUENTA...

Este es un plato muy equilibrado, nutritivo y con bajo valor calórico. La única "pega" que tiene es el contenido en mayonesa que debe ser controlado. La dosis recomendable es de dos cucharadas por ración para una persona.



# ALUBIAS BLANCAS CON PEREJIL



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr. de alubias blancas  
5 ramas de perejil  
6 cucharadas soperas de aceite de oliva  
1 cabeza de ajos  
2 litros de agua  
Sal

*Valor calórico: 674 kcal/persona*

*Tiempo: 2 y 1/2 h.*

*En olla rápida 1/2 hora*



## ELABORACIÓN

Echamos las alubias, puestas a remojo el día anterior, a un puchero con agua fría, la cabeza de ajos entera y un poco de sal. Dejamos que hierva a fuego lento durante 2 horas, o 1/2 hora en olla rápida aproximadamente. Retiramos la cabeza de ajos, comprobamos la textura de las alubias y el punto de sal, si están muy secas añadimos un poco más de agua. Mientras tanto en una sartén con el aceite caliente, añadimos el perejil finamente picado y seguido lo verteremos sobre las alubias. Dejamos reposar diez minutos y a la mesa. Si se quiere, y al gusto de cada uno, le puedes añadir en tu plato un chorrito de vinagre.



# ALUBIAS BLANCAS CON PEREJIL

## COMENTARIO

Cada día están más de moda los alimentos integrales y la cocina vegetariana. La legumbre seca, por fortuna, ha vuelto a ponerse de moda. La forma más tradicional y antigua de preparar las legumbres secas es en potaje, “hijo” del agua y de la olla.



La alubia blanca sola con perejil es un plato de vigilia, en el que domina el sabor excelso de la legumbre. Además de ser fácil y cómodo de elaborar, supone una solución culinaria para el menú llena de ventajas dietéticas.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Gran amigo para tratar y prevenir el estreñimiento.

Ayuda a mantener, en sus niveles adecuados, el colesterol en la sangre.

Valor energético muy elevado.

Facilita un estado de ánimo más alegre o agradable.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 674 kcal/persona (sin sofrito, sustituido por unas gotas de aceite crudo y limón: 474 kcal/persona).

Incluye gran cantidad de fibra.

Tiene mucha vitamina E.

Contiene cantidades significativas de hierro, fósforo, ácido fólico, vitamina B<sub>1</sub>, nicotinamida y ácido pantoténico.

## A TENER EN CUENTA...

Las alubias blancas, aunque tienen un poco menos de fibra que las rojas, todavía incluyen cantidades relevantes de esta sustancia tan necesaria para el organismo.





# ALUBIAS ROJAS (POTAJE)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr. de alubias rojas  
1/2 cebolla pequeña  
1/2 vaso de aceite  
2 litros de agua  
1 morcilla  
4 trozos de chorizo  
4 trozos de tocino  
1 cucharada de café de pimentón picante  
y dulce

*Valor calórico: 950 kcal/persona*

*Tiempo: 2-3 horas en puchero.*

*En olla rápida 1 hora.*



## ELABORACIÓN

Introducimos las alubias (que habremos puesto a remojo la noche anterior) en un puchero con agua fría. Añadimos una chorretada de aceite y media cebolla finamente picada. Se pone el puchero a fuego lento dejando que las alubias se vayan cociendo despacio de 2 a 3 horas, en olla rápida 1 hora. Cuando estén casi hechas preparamos en una sartén el sofrito (1/4 de vaso de aceite y 1/4 de cebolla finamente picada); una vez que la cebolla empieza a dorarse se aparta del fuego, se le añade el pimentón, se rehoga bien con una cuchara de palo y se vierte en el puchero. A éstas iremos añadiéndole un poco de agua fría según estén más o menos caldosas y al final se le añade la sal y se deja reposar durante 5 minutos. Las

podemos acompañar con chorizo, morcilla y tocino, lo que podría ser un plato único para una comida. Para lo cual, coceremos aparte en un puchero con agua el tocino y el chorizo de 2 a 3 horas ó 1 hora en olla rápida. Y para la morcilla (pinchándola un poco) 15 minutos en puchero normal ó 5 en olla rápida serán suficientes. Serviremos junto con las alubias los tropezos y podemos comerlos por separado o junto, al gusto de cada uno.



# ALUBIAS ROJAS (POTAJE)

## COMENTARIO

El potaje es una solución culinaria, siempre que no olvidemos que el agua ablanda las legumbres y las hace más digestivas. En el

potaje se puede combinar todo tipo de alimentos, carnes o vegetales y puede constituir un plato único en la comida.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para tratar los problemas de estreñimiento.

Utilizar con prudencia en caso de hipercolesterolemia, problemas cardíacos y situaciones similares.

Si se preparan sólo alubias (sin chorizo y tocino) ayudan a controlar la diabetes y previenen los problemas cardíacos.

Tiene un gran valor energético y su digestión es muy lenta.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 950 kcal/persona (sin chorizo ni tocino: 700 kcal/persona; sin chorizo, tocino y sustituyendo el aceite por limón: 450 kcal/persona).

Muchos ácidos grasos saturados procedentes del chorizo y tocino.

Gran cantidad de fibra.

También presenta, sobre todo por las alubias, cantidades significativas de fósforo, vitamina B<sub>1</sub>, ácido fólico, magnesio, hierro, nicotinamida y ácido pantoténico.

## A TENER EN CUENTA...

Media taza de alubias proporcionan alrededor de seis gramos de fibra. Si se utiliza con frecuencia ayuda a disminuir el colesterol en la sangre hasta casi un 10%. La piel de la alubia incluyen además grandes cantidades de antioxidantes (previenen lesiones de las células). Las alubias rojas son las mejores para desarrollar estos efectos.



# BERZA CON MORCILLA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 berza  
2 morcillas de arroz  
8 cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo  
2 litros de agua  
Sal

*Valor calórico: 638 kcal/persona*  
*Tiempo: 35 minutos*



## ELABORACIÓN

Partimos y picamos la berza, la ponemos en un escurridor y la limpiamos en el chorro de agua fría. Colocamos un puchero grande al fuego con el agua y, cuando empiece a hervir, añadimos la berza, un puñado de sal y dejamos hervir por espacio de 25 minutos removiendo frecuentemente. El refranero que es sabio dice: “¿Por qué dura saliste?, porque no me removiste”. Añadimos las morcillas enteras a las que daremos unos pinchazos en la piel con un tenedor para que no revienten, dejamos hervir otros 5 minutos, escurrimos y colocamos en una fuente honda junto con las morcillas partidas en cuatro trozos cada una. Ponemos una sartén con el aceite y los ajos

partidos en láminas al fuego. Cuando estén dorados, vertemos todo por encima de la berza.



# BERZA CON MORCILLA

## COMENTARIO

La berza ha gozado de gran predicamento en muchas cocinas. Históricamente ha sido el plato inicial de la Nochebuena, y aún es costumbre que se conserva en algunas casas de raigambre tradicional. Desde la época de los romanos, en donde fue muy apreciada por su finu-



ra, se han distinguido y apreciado las de zonas altas y recogidas de las heladas. Nunca se apreciaron las berzas de valle, siempre han sido más sabrosas y de mayor calidad las de altura que además crecieron a bajas temperaturas.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a prevenir y tratar el estreñimiento.

Fortalece el sistema inmunitario.

Ayuda en la absorción y transporte del hierro hasta la médula ósea (facilita el tratamiento de la anemia).

Favorece la cicatrización de las heridas y otras lesiones de la piel.

Poderoso antioxidante neutralizando productos residuales tóxicos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 638 kcal/persona (376 kcal si no se utiliza la salsa o fritura).

Contiene mucha fibra.

Abunda la vitamina C, K y E.

Presencia de calcio y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

Para conservar lo más posible la vitamina C de la berza y otras verduras es importante lavarlas lo justo, sin mantenerlas mucho tiempo en remojo; consumirlas justo después de prepararlas, no recalentarlas ya que al cabo de 2 días han perdido más del 50% de la cantidad inicial de vitaminas. Por supuesto, utilizar, siempre que sea posible, verduras frescas y cortarlas con cuchillos afilados, sin machacarlas o magullarlas.



# COLIFLOR CON JAMÓN, SETAS Y BECHAMEL



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 coliflor  
100 gr. de jamón de York  
200 gr. de setas  
50 gr. de almendra molida  
Mantequilla

*Valor calórico:*  
*320 kcal/persona*  
*Tiempo: 30 minutos*



## ELABORACIÓN

Partimos la coliflor en trozos más bien grandes y la cocemos en un recipiente con agua y sal durante 20 minutos aproximadamente. Escurrimos bien y secamos con un trapo para quitarle el máximo de agua. En un molde de hornear, colocamos una capa con la mitad de la coliflor, encima de ésta el jamón partido en tiras y las setas, (puede servir perfectamente unos champiñones), que habremos salteado en una sartén con un poco de aceite y ajo picado. Cubriendo, otra capa con el resto de la coliflor. Por encima de todo ello echamos la bechamel, (ver receta, salsa bechamel) espolvoreamos con la almendra molida y unos cuadradillos de mantequilla. Metemos al

horno previamente calentado y con el gratinador al máximo por espacio de 10 a 15 minutos, y a la mesa.





# COLIFLOR CON JAMÓN, SETAS Y BECHAMEL

## COMENTARIO

A la coliflor le va extraordinariamente la leche enriquecida con mantequilla y el queso. Es una forma diferente de disfrutar de esta pella dura

de la que salen apiñadas flores blancas compactas, intentando que esta nutritiva verdura conserve su forma, textura y gusto.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en la coagulación de la sangre.

Previene las infecciones porque ayuda al sistema inmunitario.

Colabora con el sistema nervioso para un mejor desarrollo de sus funciones.

Advertencia: la coliflor cocida puede facilitar la formación de gases en algunas personas.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 320 kcal/persona (sin bechamel y mantequilla: 175 kcal/persona).

Muchas vitaminas: C, nicotinamida, ácido pantoténico, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> y K.

Cantidades importantes de proteínas y fibra.

Presencia de ácidos grasos poliinsaturados (ayudan al colesterol "bueno").

## A TENER EN CUENTA...

Aunque en nuestro entorno no hay mucha costumbre, la coliflor puede consumirse perfectamente cruda o ligeramente cocida. De esta forma no sólo podemos obtener muchos más beneficios nutritivos, si no que además la formación de gases es menos probable. A destacar que la coliflor es uno de los alimentos que mayores cantidades de vitamina K incluyen (vitamina que facilita la coagulación de la sangre).



# GARBANZOS (COCIDO)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr. de garbanzos, puestos a remojo el día anterior, o en su defecto de lata o de frasco que se pueden utilizar directamente

100 gr. de chorizo o jamón

1/2 cebolla

2 huevos cocidos

1 cucharada de las de café de pimentón o dos cucharadas de tomate hecho

4 cucharadas soperas de aceite de oliva

Sal y pimienta

*Valor calórico: 700 kcal/persona*

*Tiempo: 2 h. en puchero.*

*En olla rápida 1 h.*



## ELABORACIÓN

Una vez limpios y escurridos, echamos los garbanzos a un puchero, añadimos agua fría hasta que los cubra. Ponemos al fuego hasta que empiece a hervir con un poco de sal. Tapamos y dejamos que vayan cociendo a medio fuego. Picamos muy finamente los huevos que previamente hemos cocido. Ponemos la sartén con el aceite al fuego, cuando esté caliente añadimos la cebolla muy picada, rehogamos con la cuchara de madera hasta que comience a estar doradita y blanda, añadimos (apartando del fuego para que no se queme) el pimentón o, en su defecto si no tenemos pimentón, el tomate (ver receta, salsa de tomate), incorporamos el chorizo o el jamón partido en cuadrados que se hagan un poco y a continuación los huevos

duros. Removemos y mezclamos bien con la cuchara. Transcurrido el tiempo indicado, levantamos la tapa del puchero y echamos todo el contenido de la sartén, removemos con la cuchara, damos un hervor, comprobamos el punto de sal, apartamos del fuego, volvemos a poner la tapadera, dejamos reposar 10 minutos y a la mesa.





# GARBANZOS

## COMENTARIO

El cocido es una forma de cocinar. Después del asado, la más antigua, la más evolucionada y la íntima amiga de la cuchara. Antes de inventarse la alfarería ya existía la cocción en un medio húmedo, en recipientes menores cavados en rocas o en troncos de árboles, incluso en la misma piel de los animales. Los garbanzos, conocidos también como “gabrieles” porque se plantan el día de San Gabriel, fueron introducidos en la Península por



los cartaginenses. Según cuenta la historia, el general cartaginés Asdrúbal fundó en el 228 a. de C. la Cartago Nova, actual Cartagena, donde sus soldados sembraron por primera los garbanzos. Alabados a través de la historia por sus supuestas virtudes energéticas y hasta curativas, se le atribuyen todo tipo de bondades como las que menciona “El libro del arte amatorio hindú”: “*su consumo habitual favorece los placeres amorosos*”.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora a tratar y prevenir el estreñimiento.

Útil en el tratamiento de la anemia.

Comida muy energética.

Consumir con cuidado en caso de problemas gastrointestinales ya que su digestión es muy lenta.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 700 kcal/persona (ración de dos cazos).

Alto contenido en fibra.

Cantidades notables de vitamina B y C.

Incluye bastante hierro.

## A TENER EN CUENTA...

Los garbanzos representan un tipo de legumbres que contienen gran cantidad de fibra. Una ración de este plato aporta al organismo más de la mitad de la fibra que cada día necesita nuestro cuerpo (la fibra facilita la actividad intestinal, reduce la absorción de grasa y, además, tiene efectos preventivos en diversos tipos de cánceres que afectan al tubo digestivo).



# GUISANTES CON BEICON



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 litro de agua  
1 kg. de guisantes frescos después  
de pelados ó 1 kg. de guisantes en lata  
200 gr. de beicon o jamón  
1/2 cebolla pequeña  
5 cucharadas soperas de aceite  
Sal  
Limón

*Valor calórico: 425 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos los guisantes a cocer en el agua con el zumo de medio limón (para que tengan un bonito color verde) por espacio de 10 minutos o sobre el vapor del agua 15 minutos. Comprobamos mordiendo uno, que debe de quedar un poco “al dente”. Si los guisantes son de lata sobra toda la operación anterior. Colocamos la sartén al fuego con el aceite, cuando esté caliente, añadimos la cebolla muy picada. Cuando esté blanda, incorporamos el beicon o jamón partido en cuadraditos no muy grandes, rehogamos y a continuación incorporamos los guisantes bien escurridos. Removemos con cuidado unos tres minutos a fuego bajo y servimos.



# GUISANTES CON BEICON

## COMENTARIO

Todo el año podemos encontrar guisantes de una forma u otra: congelados o enlatados nos pueden sacar de cualquier apuro. Pero los frescos son otra cosa,

su dulzor y su textura los delatan, para lo cual tendremos que estar al tanto cuando llega la primavera y disfrutar de ellos hasta finales del verano.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Comida de fácil asimilación y rápida absorción.

Colabora en el tratamiento y prevención del estreñimiento.

Participa en el tratamiento y prevención de la anemia.

Facilita la actividad del sistema cardiovascular.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 425 kcal/persona (beicon cocido y sin sofrito o aceite de sartén: 290 kcal/persona).

Comida con mucho hierro.

Presencia notable de fibra.

Hay cantidades significativas de fósforo, carotenos, vitamina B<sub>1</sub>, C, B<sub>6</sub> y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

Los guisantes incluyen en su composición gran cantidad de fósforo. Ahora bien, los guisantes frescos tienen hasta el doble de fósforo que los guisantes de lata. Esto sucede con otros muchos alimentos, razón por la cual siempre que pueda utilice productos frescos.



# LENTEJAS CON CHORIZO (POTAJE)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg. de lentejas  
4 cucharadas de aceite de oliva  
4 trozos de chorizo  
1 litro de agua,  
1 cebolla grande  
1 zanahoria  
1 hoja de laurel  
2 dientes de ajo  
Sal

*Valor calórico: 558 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora.*

*En olla rápida 1/2 hora.*



## ELABORACIÓN

Ponemos a remojo en una olla las lentejas el día anterior, previa limpieza y eliminación de palos, piedras etc., que suelen tener generalmente. Las escurrimos y en un puchero con agua limpia, echamos las lentejas con la cebolla y los ajos pelados y enteros, la zanahoria, el laurel, los trozos de chorizo, el aceite y un poco de sal. Ponemos a fuego fuerte, cuando empieza a hervir bajamos la temperatura y dejamos cocer muy despacio durante 1 hora más o menos. En olla rápida 1/2 hora. Retiramos el laurel, la cebolla, los ajos y la zanahoria.

Comprobamos si están blandas y el punto de sal a nuestro gusto. Removemos y a la mesa.



# LENTEJAS CON CHORIZO (POTAJE)

## COMENTARIO

El potaje es el hijo del agua y de la olla. Ellos logran que las duras legumbres se ablanden, se hagan digestivas y se combinen con todo tipo de alimentos y condimentos. Y tenemos que vanagloriarnos de que aparte de las modas, las tendencias, lo que sea, vivimos en un país potajero. Dentro de este país repleto de potajes, las lentejas es el plato básico en la cocina regional española, y desde siempre ha tenido gran estimación popular. “*Lentejas los viernes*” dice la tradición y en la obra cervantina, Don Quijote las comía todos los viernes del año. Aunque



el adagio también indica “*enero y febrero, lentejeros*” explicándonos con ello cuales son los meses mejores para su consumo. La lenteja es la legumbre que mejor representa los días de ayuno. Durante muchos años los viernes fueron sinónimo de lentejas y así lo atestigua esta similitud en el nombre inglés de lenteja:

Lentin y de cuaresma Lent.

Durante la guerra civil española, fue el último alimento en agotarse de la escuálida despensa republicana. En el cerco de Madrid se les llamaba “*píldoras del Dr. Negrin*” en homenaje al médico presidente.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy nutritivo que no debe faltar casi todas las semanas.

Facilita la actividad del sistema nervioso y en particular las actividades de carácter intelectual. Algunos de sus ingredientes son imprescindibles para las células nerviosas en general y las del cerebro en particular.

Protege el aparato digestivo.

Útil en el tratamiento y prevención de la anemia.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 558 kcal/persona.

Incluye gran cantidad de proteínas.

Contiene mucho hierro, fósforo y calcio.

Presencia de vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> y E.

## A TENER EN CUENTA...

Para aprovechar el hierro presente en las lentejas hay que añadirles, justo antes de comer, unas gotas de zumo de limón. Con ello facilitamos que el hierro contenido en ellas pueda absorberse bien en el intestino. Si falta una sustancia ácida como el limón, la absorción es mucho menor.







## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 cebollas  
2 tomates frescos maduros  
1 diente de ajo  
3 pimientos verdes  
4 cucharadas de aceite  
3 pimientos rojos de lata  
1 calabacín  
Sal, azúcar

Para el acompañamiento:  
4 huevos  
4 lonchas de jamón serrano

*Valor calórico: 350 cal/persona*  
*Tiempo: 45 minutos*



## ELABORACIÓN

Limpiar, pelar y despepitar los ingredientes, cortándolos en trozos pequeños.

En una cazuela ponemos a calentar el aceite, una vez caliente le añadimos los ingredientes. Primero la cebolla, a los 5 minutos el calabacín, a los 5 minutos los pimientos verdes y rojos, a los 5 minutos el tomate. Añadimos una cucharada de azúcar para quitar amargores y la sal al gusto, dejando cocer el conjunto durante 30 minutos a fuego suave. Pasado este tiempo batimos los huevos y lo mezclamos todo como si de un revuelto se tratara. Si queremos una presentación mas apetecible preparamos unos huevos fritos y freímos también el jamón.

Colocamos como fondo del plato el pisto y encima el huevo frito y la loncha de jamón correspondiente.



# PISTO

## COMENTARIO

Injustamente el calabacín ha sido considerado como el hermano pobre de la distinguida familia de las calabazas.

Aparece frecuentemente en las tristes comidas de régimen. Pero, al contrario, su delicada textura, merece

un tratamiento más considerado. El calabacín aborrece el agua en su condimentación, pero estofado con pimientos, tomates, cebollas y ajo da uno de los platos más famosos en todo el mundo: el pisto.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en el tratamiento del estreñimiento y otros problemas de tipo digestivo.

Ayuda a controlar los niveles de colesterol en la sangre.

Disminuye la absorción de grasa en el intestino.

Facilita la actividad de los huesos y de los músculos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 350 kcal/persona.

Alto contenido en fibra.

Incluye casi todas las vitaminas.

## A TENER EN CUENTA...

Por la presencia tan importante de vitaminas en general y antioxidantes en particular, este plato disminuye las probabilidades de padecer cáncer (cuando menos de los tipos más frecuentes: mama, pulmón, colon...). Alimento muy recomendable para utilizar todas las semanas en el caso de los fumadores.





# PORRUSALDA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 patatas  
6 puerros  
1 y 1/2 litros de agua  
1 diente de ajo  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
Sal

*Valor calórico: 196 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora*

*En olla rápida 30 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos un puchero con agua en el fuego, cuando empiece a hervir añadiremos los puerros bien limpios bajo el chorro de agua fría partidos en trozos de unos 3 a 4 centímetros después de haberles eliminado las hojas menos comestibles. Dejamos hervir 10 minutos y añadimos las patatas peladas y cascadas (que hagan “clac”), ponemos el aceite, el ajo y un poco de sal, dejando cocer por espacio de 45 minutos más o menos. En olla rápida 15 minutos. En muchas zonas se acostumbra añadir a la porrusalda durante su cocción un trozo de bacalao seco.



# PORRUSALDA

## COMENTARIO

La “porrusalda” es una sopa, generalmente caldosa, muy popular en el País Vasco cuyo ingrediente principal es el puerro. Su origen y mayor tradición se localiza en Guipúzcoa, donde se la conoce también por porrupatata o patatas



y puerros. En otras zonas se le suele añadir además bacalao seco, calabaza (en Vizcaya principalmente), zanahoria, costilla salada de cerdo. En el País Vasco francés se le añade panceta de cerdo y en muchos casos grasa de oca.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en la prevención de infecciones y ayuda al equilibrio del sistema inmunitario.

Mejora el estado del aparato digestivo.

Facilita el buen estado de la piel.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 196 kcal/persona.

Muy rica en vitamina E y C.

Incluye mucho calcio.

Contiene fibra.

## A TENER EN CUENTA...

Uno de los principales ingredientes de este plato son los puerros, hortaliza muy rica en una sustancia llamada quercetina además de sulfuros. Ambos elementos poseen una notable actividad antiinflamatoria que protege casi todas nuestras mucosas (en las vías respiratorias, en el aparato digestivo...). Resulta muy útil para prevenir y tratar bronquitis, ataques de asma, catarros, fiebre del heno, etc.



# VAINAS CON PATATAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 litro de agua  
1/2 cebolla  
1 kg. de vainas  
2 dientes de ajos  
1/2 kg. de patatas  
Sal  
8 cucharadas soperas de aceite de oliva

*Valor calórico: 338 kcal/persona*

*Tiempo: 45 minutos*

*En olla rápida 20 minutos*



## ELABORACIÓN

Una vez peladas las patatas, partimos éstas en trozos no muy grandes. Las vainas, si son jóvenes y tiernas, bastará con cortar las puntas con un cuchillo y partirlas por la mitad. Pero si no son tan tiernas, habrá que quitarles lo que se llaman “hilos”, para lo cual, con el cuchillo recortaremos los bordes de las vainas dando toda la vuelta, justo lo que podría ser 1 milímetro de grosor. Las partimos en dos o tres trozos y las echamos junto con las patatas a un puchero con agua cuando ésta rompa a hervir, junto con la cebolla y un poco de sal. Si las vainas son de lata o de bote no necesitamos “limpiarlas” y cuando estén hechas las patatas, añadimos las vainas escu-

rridas y dejamos hervir durante cinco minutos. Sacamos a una fuente apartando el caldo (si hay demasiado puede servir para una sopa riquísima el día siguiente). En una sartén sofreiremos los ajos en el aceite y cuando estén dorados, los echamos encima de las vainas y a la mesa.



# VAINAS CON PATATAS

## COMENTARIO

Este plato se conoce también como alubias verdes o judías verdes. Las vainas son una verdura de temporada, comienza hacia el mes de mayo y termina en el mes de octubre, aunque esto no es inconveniente para que podamos encontrarlas durante todo el año si son



producto de invernaderos, embotadas o enlatadas. Las vainas se pueden comer de diversas formas, a cual mas gustosa: cocidas sin más en ensalada, en revuelto, como acompañamiento de carne o de pescado, en guisos, sopas, pastas, arroces, etc.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a combatir el estreñimiento.

Facilita la actividad cerebral gracias a los efectos del aceite de oliva (si se utiliza crudo) y en particular por sus ácidos grasos monoinsaturados.

Colabora en el equilibrio del sistema hormonal por la influencia del magnesio.

Participa en el desarrollo e integridad de los huesos, músculos, esmalte dental y cabello.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 338 kcal/persona (si en lugar del refrito se añaden unas gotas de aceite crudo: 225 kcal/persona; si en lugar de aceite añadimos limón: 151 kcal/persona; si lo hacemos con vainas de bote y limón: 137 kcal/persona).  
Valor calórico del caldo con fideos: 75 kcal/persona.

Elevado contenido en magnesio.

Contiene gran cantidad de hierro.

Plato muy rico en fibra y con algunas cantidades de vitamina C y E.

## A TENER EN CUENTA...

Es importante guardar el caldo de la cocción de las patatas y vainas ya que contiene un porcentaje importante de fibra, minerales y vitaminas de esos alimentos. Antes de usarlo nuevamente conviene calentar lo justo para no perder, aún más, las vitaminas.





## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de bonito  
2 kg. de patatas  
2 cebollas  
4 pimientos verdes  
3 pimientos rojos del "piquillo" (de lata)  
1/2 kg. de salsa de tomate  
1/2 vaso de vino blanco  
8 cucharas soperas de aceite de oliva  
Sal  
Agua

*Valor energético:*  
**1.300 kcal/persona**  
*Tiempo: 1 hora*  
**y 15 minutos**



## ELABORACIÓN

Ponemos a fuego lento una cazuela ancha con el aceite y las cebollas muy picadas, removiendo con una cuchara de madera, que vaya sudando la cebolla hasta que coja un color caramelo oscuro, pero sin que lleguen a quemarse. Añadimos los pimientos verdes y rojos picados en cuadrados. Agregamos las patatas cascadas (que hagan "clac") en trozos no muy grandes y un poco de sal. Se rehoga hasta que veamos que empieza a sudar la patata. Añadir agua caliente y vino blanco hasta cubrir totalmente. Comprobamos si la patata está blanda (1 h. aproximadamente) y añadimos el tomate poco a poco (ver receta, salsa de tomate) hasta que coja el color apetecido, nunca rojo, más bien un color caramelo. Cuando las patatas

estén hechas agregamos el bonito partido en cuadraditos que tenemos reservado en una tabla, bien limpio y con abundante sal gorda. Removemos y dejamos hervir 2 minutos. Apagamos el fuego, tapamos la cazuela y dejamos reposar otros 15 minutos para que se vaya haciendo el bonito con el calor (así estará más jugoso). Probamos el punto de sal y a la mesa.





# MARMITAKO

## COMENTARIO

El marmitako puede constituir el plato único en la comida. Plato de marineros vascos conocido por este nombre por el recipiente o vasija en donde se preparaba, la MARMITA, nombre con el que también se le conoce en Asturias



y Cantabria. El marmitako es un plato de navegantes con aires de corsarios, un plato de autentica temporada (de julio a octubre) como todos los ingredientes que lo componen: bonito, patatas, tomate, pimientos y cebolla.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Útil para tratar y prevenir inflamaciones en general, artritis y artritis reumatoide.

Comida muy nutritiva y completa.

Elevado valor energético.

Lento de digerir por lo que debe utilizarse como plato único.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 1.300 kcal/persona.

Tiene una cantidad significativa de fibra.

Importante presencia de vitamina A, B<sub>6</sub>, C, nicotinamida y vitamina E.

Alimento con alto contenido en proteínas, calcio, fósforo y magnesio.

## A TENER EN CUENTA...

El pescado, en general, contiene cantidades significativas de un tipo de ácidos grasos denominados omega-3 capaces de bloquear dentro del organismo diferentes elementos que participan en la producción de las inflamaciones, sobre todo aquellas que afectan a las articulaciones.



# PATATAS CON CHORIZO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 kg. de patatas  
2 cebollas  
1/2 vaso de aceite  
4 trozos de chorizo  
Agua  
1 cucharada de pimentón,  
la mitad picante y la otra mitad dulce

*Valor calórico: 745 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora*

*y 10 minutos*

*En olla rápida 35 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos en un puchero la mitad del aceite. Cuando esté caliente le añadimos una cebolla muy picada y dejamos hacer a fuego lento, removiendo con una cuchara de palo hasta que esté blanda y comience a coger un tono un poco dorado. En este momento añadimos las patatas partidas en trozos no muy grandes, que hagan “clac”, y el chorizo. Rehogamos bien hasta que la patata empiece a sudar.

Cubrimos con agua caliente. Tapamos y dejamos hervir a fuego medio por espacio de 1 hora (si es en olla rápida 1/2 hora), comprobando si está blanda la patata.

Mientras tanto preparamos un sofrito en la

sartén con la otra mitad del aceite y un 1/4 de cebolla partida muy fina. Cuando esté blanda la cebolla, apartamos la sartén del fuego y añadimos el pimentón, removemos y echamos por encima de las patatas.

Volvemos a remover. Apartamos del fuego y dejamos reposar 10 minutos.





# PATATAS CON CHORIZO

## COMENTARIO

Las patatas con chorizo es uno de los platos más representativos de la cocina riojano-alavesa. Plato tardío en origen, ya que hasta el siglo XVIII, de la mano

de los conquistadores, no llegan a nuestra cocina las patatas ni los pimientos (ingrediente imprescindible para la elaboración del chorizo).



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Comida con elevado valor energético. No utilizar con frecuencia en caso de hipercolesterolemia (niveles de colesterol en sangre elevados). En estos casos mejor sustituir el sofrito por aceite de oliva virgen crudo.

Equilibra el tránsito intestinal por el contenido en fibra de la patata y la cebolla.

Ayuda a prevenir las infecciones. De utilidad para los casos en los que la sangre no coagula bien.

Digestión lenta.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 745 kcal/persona (sofrito sustituido por zumo de limón: 350 kcal/persona).

Contiene fibra, magnesio, vitamina C, K y E.

El chorizo le aporta una cantidad significativa de grasa saturada (la "mala"). El aceite de oliva crudo contiene, por el contrario, muchos ácidos grasos monoinsaturados (para el colesterol "bueno").

## A TENER EN CUENTA...

El consumo regular de cebolla, como en este plato, disminuye la probabilidad o retrasa la aparición de cáncer de mama, colon e incluso de piel.

Al igual que el ajo incluye en su composición sustancias organosulfuradas que facilitan este efecto. Si quieres enmascarar el olor y/o sabor de la cebolla, añade perejil a la hora de presentar el plato.



# PATATAS EN SALSA VERDE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de patatas  
2 huevos  
4 ramas de perejil  
2 dientes de ajo  
1/2 vaso de vino blanco  
5 cucharadas grandes de aceite  
1/2 litro de agua

*Valor calórico: 420 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora  
y 10 minutos*



## ELABORACIÓN

En una cazuela de barro o metálica, ancha tipo “paella”, ponemos a calentar el aceite, en el cual rehogaremos con una espumadera las patatas partidas en lonchas de 3 mm de grosor y con cuidado para que no se rompan. Añadimos los 2 dientes de ajo y 2 ramas de perejil partidas muy finas. Cuando empiecen a sudar las patatas, añadimos el agua caliente y el vino blanco hasta cubrir todo, dejando hervir a fuego medio por espacio de 1 hora aproximadamente. Preparamos aparte 2 huevos duros, a los cuales separaremos las yemas y partimos en trozos pequeños al igual que el perejil. Espolvoreamos por encima de las patatas. Dejaremos reposar 10 minutos y a la mesa.



# PATATAS EN SALSA VERDE

## COMENTARIO

En la cocina, lo mismo que en el arte, la sencillez es sinónimo de perfección o dicho de otra forma, *"la cocina sencilla es la cocina donde las cosas saben a lo que son"*. Y éste es el caso

de las patatas en salsa verde en las que se disfruta del sabor de la patata, siempre que sea buena, con el único añadido de aceite, vino blanco y un poco de ajo y perejil.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento fácil de digerir.

Facilita la actividad de las neuronas y el equilibrio del sistema nervioso.

Estimula la actividad del sistema inmunitario.

Previene las infecciones.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 420 kcal/persona (si se utiliza poca salsa: 275 kcal/persona).

Elevado contenido en fibra.

Presencia de vitaminas A, D, C, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> y E, así como carotenos.

Presencia de minerales como el magnesio, hierro, fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

El ajo, al igual que la cebolla, contiene unas sustancias denominadas organosulfuros que les dotan de su característico olor y cierto efecto antiséptico, bactericida y anticanceroso. Estudios recientes del Kettering Cancer Center de Nueva York demuestran que el ajo bloquea elementos cancerígenos de los alimentos que se toman junto a él. Para atenuar el olor y sabor del ajo debe combinarse con el perejil.



# PURÉ DE PATATAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de patatas  
100 gr. de mantequilla  
1/2 vaso de leche  
1 litro de agua  
Sal

*Valor calórico: 375 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora y 5 minutos*

*En olla rápida 25 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos el agua con un poco de sal en un puchero, cuando empiece a hervir añadimos las patatas sin pelar (lavadas con agua directamente en el grifo), que hiervan durante 1 hora aproximadamente. Si las hacemos en olla rápida, 20 minutos. Dejamos enfriar un poco, para así poderlas pelar, y posteriormente partirlas en trozos. En un vaso de batidora o en un bol ponemos las patatas, la mantequilla, la mitad de la leche caliente y un poco de sal. Con la batidora a poca velocidad iremos trabajando el puré añadiendo poco a poco el resto de la leche, siempre caliente, hasta que veamos que tiene la consistencia que nosotros deseamos. Comprobamos el punto de sal.



# PURÉ DE PATATAS

## COMENTARIO

La patata es como el pan o el arroz, absorbe todos los sabores, por esta razón el puré de patatas puede servir como plato de entrada o como acompañante, tanto de carnes como de pescados, lo mismo asados o a la plancha, que acompa-



ñando a guisos o salsas. Como plato de entrada sólo necesita como acompañante, unos picatostes (panes partidos en cuadrados pequeños y fritos en aceite) echados por encima, plato tan sencillo como exquisito.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a prevenir y tratar el estreñimiento.

Previene las infecciones, sobre todo en la piel y mucosas.

Mejora las condiciones de los huesos.

Contiene energía de fácil asimilación y obtención.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 375 kcal/persona (15 kcal por cucharada)

Contiene abundante fibra.

Incluye mucha vitamina C.

Presencia de magnesio y calcio.

## A TENER EN CUENTA...

Las patatas, si se ponen en remojo, pierden muchas de sus vitaminas y minerales.  
Hay que utilizarlas inmediatamente después de ser peladas y lavadas.



# CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN

## ELABORACIÓN

Ponemos una cazuela al fuego con el aceite, la cebolla, la zanahoria, la patata y el pimiento, todos troceados y el calabacín y la calabaza (sin pepitas) pelados y también troceados. Rehogamos durante 5 minutos y añadimos el agua caliente hasta que cubra. Dejamos hervir por espacio de 1/2 hora aproximadamente (en olla rápida 15 minutos).

Salpimentamos. Pasamos todo por la batidora hasta que quede una crema muy fina. Acompañaremos con unos taquitos de jamón previamente fritos y esparcidos por encima.



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg. de calabaza  
1 calabacín grande  
1 cebolla grande  
1 pimiento verde  
1 patata  
1 zanahoria  
50 gr. de jamón en tacos  
8 cucharadas de aceite  
Agua  
Sal y pimienta

*Valor calórico: 350 kcal/persona*

*Tiempo: 45 minutos*

*En olla rápida 25 minutos*





# CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN

## COMENTARIO

La calabaza es una de esas hortalizas extrañas y llena de misterios. Pertenece a la familia de las cucurbitáceas, como los melones, los pepinos y los calabacines, y así como la mayoría de las hortalizas escasean en invierno, las orondas calabazas abundan en nuestras huertas en ésta estación. La calabaza se convirtió originariamente en el símbolo de algo desaparecido, como un suspenso o un desamor. El origen de esta costum-



bre nos conduce a las prácticas de los obispos de ciertos países europeos que, con el propósito de consolar a los clérigos a los que la Iglesia negaba la jurisdicción de una parroquia, les obsequiaban con una calabaza para reconfortar y sosegar su espíritu. En los cuentos, la calabaza también suele aparecer como un fruto de rasgos profundamente afligidos y abatidos que engendró la carroza encantada.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a nutrir y mantener en buenas condiciones la piel.

Colabora en la integridad de la visión.

Disminuye la absorción de grasa en el intestino y tiene efectos diuréticos (facilita eliminación de líquidos).

Ayuda a controlar la concentración de colesterol en la sangre.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 350 kcal/persona (con 4 cucharadas de aceite en lugar de 8 baja a 230 kcal/persona).

Es uno de los platos ricos en vitaminas C y E.

Presencia notable de fibra.

Incluye hierro y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

La calabaza contiene grandes cantidades de carotenos o provitamina A, con la particularidad de que podemos elaborarla cruda, guisada, en puré o frita y no pierde la mayor parte de esta vitamina.

Las semillas de calabaza en cocción tienen efectos preventivos y terapéuticos para las enfermedades de la próstata.





# CREMA DE CHAMPIÑONES



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 sobre o una lata de crema  
de champiñones  
2 rebanadas de pan frito  
1/2 litro de leche  
1 cucharada sopera de mantequilla  
1/4 cebolla pequeña  
2 cucharadas soperas de aceite

*Valor calórico: 252 kcal/persona*  
*Tiempo: 15 minutos*



## ELABORACIÓN

A un sobre o lata de sopa le añadimos la leche fría con el fin de hacerla más untuosa. Aparte, picamos la cebolla y la rehogamos en una sartén con la mantequilla hasta que esté blanda, mezclamos con la crema de champiñones y dejamos hervir durante 10 minutos, sin dejar de remover.

Le añadimos, en el momento de servir, unos cubitos pequeños de pan previamente fritos en aceite que le darán un toque crujiente a la crema.



# CREMA DE CHAMPIÑONES

## COMENTARIO

Las sopas y cremas siempre han sido la mejor entrada para una buena cena.

Así como los entremeses son del mediodía, las sopas y cremas son para la noche. El plato de sopa o de crema es una costumbre muy extendida,



untuosa y perfumada, entona el cuerpo, calma la violencia del apetito, borra las fatigas del día y permite, acto seguido, un buen sorbo de vino, que *“cuan mano de Santo ahuyenta las enfermedades”* como diría Alejandro Dumas.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Mejora el funcionamiento de las defensas del organismo.

Facilita el crecimiento y/o mantenimiento de los huesos, músculos y diferentes órganos del cuerpo.

Ayuda a mantener el corazón y las grandes arterias en buenas condiciones.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor nutritivo: 252 kcal/persona (solo sopa de sobre y leche: 139 kcal/persona; si se utiliza sólo la sopa de sobre: 64 kcal/persona).

Presencia de calcio.

Abundante cantidad de fibra.

Alguna presencia de vitamina E y C.

## A TENER EN CUENTA...

Los champiñones, al igual que otros alimentos de origen vegetal, tienen casi tantas proteínas como la carne. Debemos consumirlos en mayores cantidades empezando por reducir el tamaño de los filetes y añadirles una guarnición de champiñones, judías verdes, pimientos asados. Además los champiñones incluyen una sustancia llamada lentina que incrementa los niveles en sangre de los linfocitos T mejorando las funciones del sistema inmunitario.



# CREMA DE ESPÁRRAGOS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 sobre o una lata de crema de espárragos  
1 huevo duro  
3 puntas de espárragos de lata  
1 rama de perejil  
2 cucharadas de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Seguiremos las indicaciones del sobre y mejoraremos su calidad añadiéndole las puntas de espárragos troceadas y bien escurridas. En el momento de sacar a la mesa echaremos a la crema el huevo duro picado y el perejil, picado también muy fino, que le darán al plato, además de adorno, aroma y colorido.

*Valor calórico:*

*115 kcal/persona*

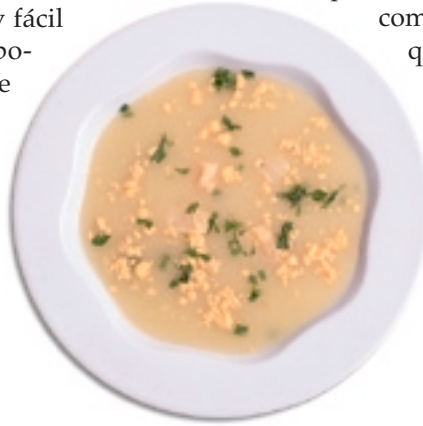
*Tiempo: 15 minutos*



# CREMA DE ESPÁRRAGOS

## COMENTARIO

Así como las sopas son principalmente para la noche, una crema puede servir para una comida ligera. Admite muchísimas variantes, es reconfortante y fácil de hacer. Aunque para elaborar una crema partamos de un sobre o lata, mejora muchísimo si incorpora-



mos unas puntas de espárragos, como en este caso, unos tacos de jamón o unos champiñones. El único error que se puede cometer al cocinar una crema es que quede muy espesa. Solucionaremos el problema añadiendo un poco de agua o leche.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en las funciones del aparato digestivo.

No utilizar en caso de tener problemas con el ácido úrico.

Participa en el equilibrio de las células sanguíneas, del sistema nervioso, huesos y piel.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 115 kcal/persona.

Abundancia de fibra.

Presencia importante de vitamina A, B<sub>2</sub>, C, D y E.

Hay hierro, fósforo y calcio.

## A TENER EN CUENTA...

Los espárragos incluyen gran cantidad de níquel, razón por la cual las personas que tienen alergia a este metal (que no son pocas) no deben consumir espárragos (en cualesquiera de sus presentaciones).



# SOPA DE AJOS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pan seco o 1 pan de pistola  
4 pimientos chorizeros  
4 huevos  
1 rama de perejil  
4 dientes de ajos  
1 litro de agua  
1/2 vaso de vino blanco  
1/2 vaso de aceite  
1 cucharadita de pimentón

*Valor calórico: 310 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora y 5 minutos*



## ELABORACIÓN

En una cazuela de barro ponemos a calentar el aceite y los ajos pelados, cuando éstos estén casi dorados, apartamos la cazuela del fuego y rehogamos el pimentón. Añadimos el pan partido en láminas, rehogamos hasta que absorba prácticamente todo el aceite. Echamos por encima el agua caliente, removemos y ponemos a fuego medio. Aparte habremos puesto a remojo durante 1 hora (cambiando 2 veces de agua) los pimientos chorizeros, que echaremos a la cazuela junto con la ramita de perejil y el vino blanco. Dejaremos hervir por espacio de 1/2 hora ó 1 hora, añadiéndole agua según guste más o menos caldosa. Sacamos los pimientos chorizeros y con una cuchara raspa-

mos y extraemos la carne para ponerla en un plato con un poco de sal y aceite. En la sopa estrellaremos los 4 huevos con cuidado sin que se rompan, con un poco de sal por encima. Tapamos, dejamos a fuego vivo durante 5 minutos aproximadamente y servimos junto a un plato con la carne de los pimientos chorizeros. Se pueden comer untando simplemente con pan o añadiéndolo al plato, en este caso sin el aceite, al gusto de cada uno.





# SOPA DE AJOS

## COMENTARIO

La sopa de ajos, es la mas clásica de nuestras sopas. Ha sido durante muchos años la entrada y en muchos casos la salida en la inmensa mayoría de nuestros hogares, pero además ha servido de atenuan-

te para después de las juergas. Tiene aquí el mismo papel que la "soupe a l'oignon (cebolla)" que se toma en París para el mismo fin. Tonifica el estomago y atenúa la gastritis aguda.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en el mantenimiento de la piel y cabello.

Incluye muchos productos antioxidantes.

Alimento difícil de digerir en el estómago (no abusar de la cantidad y menos en caso de problemas gastrointestinales).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 310 kcal/persona.

Comida rica en fibra.

Incluye mucha vitamina E.

Presencia de ácidos grasos monoinsaturados, vitamina A y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

Los pimientos contienen gran cantidad de vitamina A, C y betacarotenos que les convierten en poderosas defensas frente a enfermedades agudas (infecciones) o crónicas (cataratas).



# SOPA DE VERDURAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 zanahorias  
1 cebolleta  
2 puerros  
3 cucharadas soperas de salsa de tomate  
3 hojas de lechuga  
1 lata pequeña de guisantes  
3 cucharadas soperas de aceite de oliva  
1 y 1/2 litros de agua  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*

*124 kcal/persona*

*Tiempo: 40 minutos*



## ELABORACIÓN

En una cazuela con el aceite, salteamos la cebolleta, los puerros y las zanahorias todo partido muy fino. Rehogamos y dejamos hacer durante 15 minutos, añadimos a continuación la lechuga también muy picada, dejamos cocer 10 minutos más e incorporamos la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate). Rehogamos, añadimos los guisantes escurridos, el agua caliente, dejamos hervir 15 minutos más y a la mesa.





# SOPA DE VERDURAS

## COMENTARIO

Existen tres tipos de sopas: de pescado, de carne y de verduras o de vegetales. Las sopas de verduras tienen connotaciones de vigilia y salud, siempre se le ha considerado como digestiva, entonadora, reconfortante, puchero de enfermos y hasta aconsejable para



las parturientas. Pero también tiene connotaciones de austeridad y, como no, de cocina de la huerta, de puchero con agua en el que se van echando todas las verduras que tenemos a mano. Así nacieron la menestra de verduras y la sopa de verduras.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento imprescindible para prevenir infecciones del aparato respiratorio y de la piel.

Ayuda a reducir el estreñimiento.

Protege el sistema cardiovascular (corazón y grandes vasos).

Proporciona energía de absorción y utilización rápida.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 124 kcal/persona.

Incluye mucha vitamina C, E y carotenos.

Presencia abundante de fibra.

Contiene hierro.

## A TENER EN CUENTA...

La zanahoria es uno de los alimentos que más nos pueden ayudar para evitar “picar” o comer entre horas. Basta con tomar un trocito de zanahoria de vez en cuando y masticarla lentamente, durante mucho tiempo. La ansiedad y el apetito se reducen ligeramente.



# POLLO AL AJILLO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo de 1 ½ Kg.  
6 cucharadas de aceite de oliva  
6 dientes de ajo  
1 limón  
Sal, pimienta  
1 cucharada pequeña de pimentón  
(media de picante y media de dulce)

*Valor calórico:*

*785 kcal/persona*

*Tiempo: 25 minutos*



## ELABORACIÓN

Limpiar el pollo y partir en trozos pequeños, buscando las uniones de los huesos.

Los muslos los pondremos enteros, las pechugas troceadas, etc. Trozos cómodos de comer y para poder coger con los dedos. Tiraremos el caparazón.

Partimos por la mitad un ajo, frotamos con él los trozos de pollo y salpimentamos.

Ponemos una sartén al fuego con el aceite y cuando esté caliente añadimos los ajos enteros y los trozos de pollo dándoles vueltas con un tenedor hasta que estén bien doraditos por igual.

Llegando a este punto mojamos por encima con el zumo de medio limón y dejamos freír

cinco minutos removiendo. Apartamos del fuego y añadimos el pimentón, rehogamos y seguidamente a la mesa en una fuente.

De la misma forma que el pollo podemos preparar el conejo.



# POLLO AL AJILLO

## COMENTARIO

El pollo se presta perfectamente para freír, bien crujiente, churruscado por fuera y tierno y jugoso en el centro. El pollo troceado al ajillo es un plato que gusta a los jóvenes porque es un plato

entretenido y divertido en el que los trozos, pequeños y fáciles de llevar a la boca nos incitan a utilizar la herramienta para comer más antigua de la humanidad, los dedos.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en la actividad intelectual y sobre todo en funciones como la memoria, pensamiento lógico y concentración.

Equilibra las funciones de coagulación de la sangre.

Facilita la síntesis de proteínas dentro del organismo.

Previene y ayuda a combatir los estados de fatiga.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 785 kcal/persona.

Alimento muy rico en fósforo.

Abunda la vitamina B<sub>12</sub> o cianocobalamina.

Presencia de vitamina E y K.

## A TENER EN CUENTA...

Las sustancias nutritivas del pollo y, en particular, las vitaminas se conservan en mayor cantidad cuando se asa en lugar de ser estofado o guisado.

En el asado mantenemos el 85% de las vitaminas, mientras que en el guisado o estofado sólo quedan el 60%.



# POLLO ASADO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo de 1  $\frac{1}{2}$  kg.  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 vaso de vino blanco  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*520 kcal/persona*  
*Tiempo: 1 hora*



## ELABORACIÓN

Limpiar bien el pollo, sazonarlo con sal y pimienta recién molida. Lo untamos con un poco de aceite. Insertamos el pollo en el pincho del asador (si el horno no lo tiene colocarlo en la bandeja de asar) y lo metemos en él a fuego fuerte durante los primeros 15 minutos y a fuego medio los 45 minutos restantes, hasta que veamos que está echo y bien dorado. Cada 15 minutos abriremos la puerta del horno y rociaremos el pollo con un chorrito de vino blanco.

Sacamos el pollo, colocamos sobre una fuente, troceamos y cubrimos con el jugo que nos ha quedado en la bandeja del horno.

Para acompañar al pollo, imprescindible

una buena ensalada de lechuga con un poco de cebolleta o cebolla. Y si tenemos mucho apetito una fuente de patatas fritas le va que ni pintado.

De la misma forma que hemos asado el pollo podemos hacer el cordero, solamente habrá que tener en cuenta, que el tiempo a emplear será el doble (más o menos y según la edad).



# POLLO ASADO

## COMENTARIO

Un pollo tierno y joven, asado hasta que se churruque la piel y acompañado de una ensalada bien aderezada, es un manjar digno de las mejores mesas. Pero para que esto se convierta en una realidad es imprescindible que el



ave sea de granja, joven y tierno. Los adobos o ingredientes de cobertura que a muchos le gusta añadir, solo le aportan un mínimo de sabor a las aves, sin lograr disfrazar la insipidez de la carne de pollo criado industrialmente.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en la actividad intelectual y sobre todo en funciones como la memoria, pensamiento lógico y concentración.

Equilibra las funciones de coagulación de la sangre.

Facilita la síntesis de proteínas dentro del organismo.

Previene y ayuda a combatir los estados de fatiga.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 520 kcal/persona.

Alimento muy rico en fósforo.

Abunda la vitamina B<sub>12</sub> o cianocobalamina.

Presencia de vitamina E y K.

## A TENER EN CUENTA...

La mayor parte de la grasa de las carnes blancas como la del pollo se encuentra en la piel y debajo de ella. Por esta razón esa zona debe eliminarse y no ser consumida. Además la piel, cuando se asa, contiene sustancias cancerígenas y otras tóxicas. Otra razón más para dejar la piel en el margen del plato.





# PECHUGA DE PAVO O POLLO CON TOMATE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 pechugas de pavo ó 4 de pollo  
2 huevos  
8 cucharadas soperas de aceite de oliva  
10 cucharadas soperas de salsa de tomate  
Harina  
Pan rallado  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*778 kcal si se utiliza pavo*  
*y 537 kcal/persona con el pollo*  
*Tiempo: 15 minutos*



## ELABORACIÓN

Partimos en cuatro si son pechugas de pavo y por la mitad si son pechugas de pollo, salpimentamos y las pasamos primeramente por harina, seguidamente por los huevos batidos y por ultimo por el pan rallado.

Ponemos una sartén al fuego con el aceite y cuando esté caliente freímos las pechugas ya preparadas, las ponemos sobre una fuente y sobre cada una de ellas echaremos dos cucharadas de salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate), bien caliente.





# PECHUGA DE PAVO O POLLO CON TOMATE

## COMENTARIO

Brillan Savarín consideraba al pavo como el “Don” más precioso que nos ha hecho el Nuevo Mundo. Plato indiscutible en los Estados Unidos en el famoso Día de Acción de Gracias, el pavo fué introducido en Europa en el siglo XVI por los españoles que lo trajeron de las Indias.



De ahí el nombre de “gallina de Indias”. La domesticación del pavo se atribuye a los jesuitas que fueron los que lo trajeron de América y lo criaron en unas granjas en los alrededores de Brujas. Por esta razón en Francia, cuando se quería un pavo, se pedía un jesuita.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para periodos de crecimiento y personas con notable desgaste físico y muscular.

Retrasa el envejecimiento de las células y neutraliza restos tóxicos originados en la actividad celular.

Plato ideal para disminuir el exceso de colesterol en la sangre o mantenerlo en su punto justo.

Previene los procesos infecciosos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico:  
778 kcal/persona (con pavo)  
y 537 kilocalorías/persona (con pollo).

Gran cantidad de una vitamina, la nicotinamida, además de vitamina K, C y E.

Incluye hierro y fósforo.

Presencia importante de proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

Aunque en el fondo son dos carnes muy similares, podemos apreciar ciertas diferencias entre la carne de pollo y la del pavo. Esta última tiene mayor cantidad de calorías (282 kcal. por cada 100 gr.), hierro, fósforo y una vitamina, la nicotinamida. El pollo tiene apenas 144 kcal. por 100 gr. de alimento y contiene más vitamina K (para la coagulación de la sangre) y vitamina C (prevención de infecciones).



# ALBÓNDIGAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 gr. de carne picada de ternera  
200 gr. de carne picada de cerdo  
2 huevos, sal y pimienta

### PARA LA SALSA

1 cebolla , 1 zanahoria  
2 dientes de ajo  
100 gr. de harina  
1/2 vaso de vino blanco, 1 vaso de agua  
2 cucharadas de salsa de tomate  
6 cucharadas soperas de aceite de oliva  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*

*549 kcal/persona*

*Tiempo: 50 minutos*



## ELABORACIÓN

Cascamos los huevos y los añadimos a la carne picada que habremos colocado en un bol, sazonomos con sal y pimienta. Removemos bien con un tenedor. Con una cuchara sobra iremos haciendo unas bolas con la carne amasada del tamaño de una pelota de pin-pon. Las pasamos por harina y las freímos en una sartén. Apartamos.

En este mismo aceite, añadimos la cebolla, zanahoria y el ajo partidos muy finos, cuando veamos que están blandos y dorados (unos 15 minutos más o menos) añadimos 1 cucharada sobra de harina, rehogamos unos 2 minutos, que se tueste un poco la harina y añadimos el tomate, el vino blanco, el agua, la sal y la pimienta recién molida al gusto. Dejamos hervir durante 15 minutos.

Ponemos las albóndigas en una cazuela plana y echamos por encima la salsa que tenemos en la sartén, pasada por el pasapurés. Colocamos la cazuela a fuego medio por espacio de 15 minutos dándole vueltas a las albóndigas continuamente para que se hagan por igual. Podemos acompañar con una fuente de patatas fritas o con un puré de patatas.



# ALBÓNDIGAS

## COMENTARIO

Las albóndigas, o albondiguillas, se denominan a esas bolitas de carne picada o pescado ligadas con huevo. Aparecen descripciones en textos culinarios árabes de Al-Andalus que especifican: *“son muy alimenticias, de fácil digestión, fortificantes, buenas para los enflaquecidos, los viejos y los estómagos débiles”*. La primera receta que encontramos data del siglo XII en un

manuscrito anónimo sobre la cocina hispano-magrebí.

Una alternativa de las albóndigas fue el “filete ruso”. Tanto este como aquella están hoy en día por desgracia en trance de desaparición, ante la amenaza de la hamburguesa, que como dice José Manuel Vilabella, *“estas son albóndigas con la fecha de caducidad incorporada”*.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita, gracias al cinc, la atención, el buen estado de la piel, las uñas y abre el apetito.

Previene los estados de anemia.

Ayuda a mantener el colesterol “malo” dentro de niveles bajos (por la niacina) y facilita la obtención de energía por parte de las células.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 549 kcal/persona.

Alimento muy rico en cinc y hierro.

Incluye muchas proteínas.

Hay algo de niacina y vitamina E.

## A TENER EN CUENTA...

La niacina es un tipo de vitamina B, concretamente la B<sub>3</sub>, que participa en un gran número de funciones de las células del organismo, colaborando en la prevención y tratamiento de enfermedades como el acné, depresión, artritis, dolores de cabeza o la arterioesclerosis. Se encuentra, sobre todo, en la carne de cerdo, pescado azul, carne de ave, frutos secos, vegetales verdes y cereales integrales.



# CARNE A LA CARBONADA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de carne de ternera (falda o tapa)  
2 cebollas  
2 zanahorias  
1 botellín de cerveza  
100 gr. de guisantes (de lata)  
1/2 vaso de aceite  
1 cucharada sopera de harina  
Sal, pimienta

*Valor calórico: 496 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora y 3/4.*

*En olla rápida 50 minutos*



## ELABORACIÓN

Troceamos la ternera en cuadrados no muy grandes. Ponemos al fuego una cazuela con el aceite, la cebolla y la zanahoria partidas en trozos grandes y encima de todo esto, la carne. Dejamos hacer a fuego medio por espacio de 1 hora y 1/2, aproximadamente, con la cazuela tapada (en olla rápida 30 minutos más o menos). Transcurrido este tiempo, añadimos la cerveza, en la que disolvemos la cucharada de harina, y los guisantes, salpimentamos y dejamos hervir 15 minutos más (7 en la olla rápida). Sacamos a una fuente. Se puede acompañar con un puré de patatas (ver receta, puré de patatas)



# CARNE A LA CARBONADA

## COMENTARIO

La “carbonnade de boeuf” es uno de los platos más conocidos de Bélgica y que más se ha internacionalizado. El ingrediente tradicional más empleado para elaborar las carbonadas es la cerveza, utilizado en el pasado en Inglaterra

y que todavía se sigue usando en muchas cocinas europeas. Como bebida para acompañar a este delicioso plato sirve cualquier vino tinto. Pero merece la pena acompañarlo con su líquido elemento: la cerveza.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato con un elevado valor energético o calórico.

Colabora en el crecimiento o rehabilitación de los tejidos del organismo.

Colabora en el equilibrio y vitalidad de la piel, uñas, cabellos...

Ayuda en su actividad al sistema inmunitario y con ello previene las defensas.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 496 kcal/persona (si se utiliza sólo la carne: 320 kcal/persona).

Presencia notable de hierro y cantidades significativas de fósforo.

Gran cantidad de proteínas.

Presencia casi igual de ácidos grasos saturados (colesterol “malo”) e insaturados (colesterol “bueno”).

## A TENER EN CUENTA...

Recordar que los guisantes de lata tienen casi un 30% menos de calorías que los frescos (66 kcal cada 100 gramos frente a 93). Sin embargo los guisantes frescos tienen el doble de cantidad de fósforo y tres veces más de vitamina C que los de lata.





# CARNE GUISADA (DE ZANCARRÓN)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de carne (zancarrón)  
2 cebollas  
2 zanahorias  
2 ajos  
Perejil (una rama)  
Laurel, pimienta negra  
1 vaso de jerez  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de harina  
1 vaso de agua

*Valor calórico: 780 kcal/persona*

*Tiempo:*

*2 horas en olla normal  
y 1 hora en olla rápida*



## ELABORACIÓN

Partimos el zancarrón en trozos grandes, como jamoncitos del tamaño de un puño. Troceamos la cebolla, la zanahoria y los ajos. Lo ponemos todo en una cazuela con el aceite y a fuego lento. Cuando esté blando incorporamos el laurel, pimienta, perejil y el zancarrón hasta dorarlo un poco. Añadimos la harina y rehogamos. Incorporamos el jerez, el agua, sal y pimienta, dejamos hervir por espacio de 2 horas en olla normal (1 hora en olla rápida). Separamos el zancarrón de la verdura, la cual pasaremos por el pasapurés (apartando el laurel) sobre el zancarrón. Mientras se va haciendo el zancarrón, preparamos un puré de patata (ver receta, puré de patata) para acompañarlo.





# CARNE GUISADA (DE ZANCARRÓN)

## COMENTARIO

El zancarrón es una de las partes mas des-  
deñables de un animal, utilizado casi  
exclusivamente para hacer  
caldo. La raigambre popu-

lar que sólo podía acceder a las partes  
menos nobles de la res, con su ingenio,  
convierte a este plato en un  
exquisito guiso.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para combatir la anemia,  
situaciones de fatiga y cansancio  
generalizado (pérdida de fuerza).

Tiene utilidad como antiséptico  
y antibiótico natural (por su contenido  
en ajos, cebolla...)

Contiene grasa saturada por lo que debe  
ser utilizado con prudencia en caso  
de hipercolesterolemia (colesterol elevado  
en sangre), problemas cardíacos, etc.

Presenta un valor energético importante.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 780 kcal/persona.

Su contenido en proteínas es uno  
de los más elevados.

Presencia importante de hierro.

Contiene en diferentes cantidades fósforo,  
vitamina B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

El perejil, presente en muchos platos, no sólo debe entenderse  
como un elemento de adorno, sino también nutritivo. Es rico en hierro, potasio,  
calcio, cobre y cinc, representando un excelente remedio para la anemia.

Por otro lado si se utiliza acompañando al ajo o a la cebolla, neutraliza  
el fuerte aroma que desprenden estos últimos.



# CONEJO A LA CAZADORA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 conejo  
50 gr. de tocino graso  
2 cucharadas de aceite de oliva  
200 gr. de salsa de tomate  
2 dientes de ajo  
1/2 vaso de vino blanco  
Manojo atado de hierbas aromáticas, con  
una rama de tomillo, laurel y perejil  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*627 kcal/persona*  
*Tiempo: 1 hora*



## ELABORACIÓN

En una cazuela, puesta al fuego con el tocino troceado y el aceite cuando esté caliente, rehogamos el conejo, dividido en trozos no muy pequeños, hasta que adquiera color dorado. Añadimos la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate), los ajos, el vino blanco y el manojo de hierbas aromáticas. Sazonamos con sal y pimienta recién molida y dejamos cocer a fuego lento por espacio de 1 hora aproximadamente. Colocamos los trozos de conejo en una fuente y pasamos sobre ellos la salsa con un pasapurés (eliminando el manojo de hierbas). Servirlo enseguida muy caliente.



# CONEJO A LA CAZADORA

## COMENTARIO

Curiosamente el conejo no es el plato más usual actualmente en la amplia geografía española, salvo excepciones muy puntuales como Cataluña y alguna que otra salvedad. Y eso que en fenicio España significa “tierra de conejos”. Se puede decir que este simpático animal, originario de África, pasó a España reproduciéndose de tal forma que cuentan que en Tarragona el número



de estos era tan considerable que habían excavado sus madrigueras bajo la ciudad siendo la causa del derrumbamiento de 25 a 30 de sus casas. Esto lo cuentan Plinio y Varrón. Lo que sí está claro es que Alejandro Dumas en fechas más cercanas escribe sobre los conejos “a los que España profesa tanto cariño gastronómico y se consume con gran devoción”.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Carne ideal para combatir el exceso de colesterol en la sangre (junto con el pollo y el pavo).

Ayuda a combatir la fatiga física y psíquica.

Previene la anemia.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 627 kcal/persona (sin tocino, 550 kcal/persona)

Abunda la vitamina B<sub>1</sub>, C, E y nicotinamida.

Presencia ligera de grasa saturada (“la mala”), en cantidad muy inferior a otras carnes.

Contiene hierro y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

La carne de conejo, al igual que la de pollo y la de pavo, es rica en vitamina B<sub>3</sub> o niacina. Esta vitamina colabora en el buen estado de la piel, nervios y aparato digestivo. Para mantenerla es preferible utilizar el asado (pierde un 15%) frente al guisado o estofado (pierde el 40%).



# ESCALOPE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 escalopes de ternera finos  
100 gr. de harina  
100 gr. de pan rallado  
2 huevos  
8 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*622 kcal/persona*  
*Tiempo: 15 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos la harina en un plato llano, el pan rayado en otro y los huevos batidos en otro hondo. Salpimentamos los escalopes por ambas caras, los pasamos primero por la harina, luego los mojamos en los huevos batidos y por último los empanamos.

En una sartén, cuando esté el aceite bien caliente, freímos los escalopes 1 minuto y 1/2 por cada lado. Pasamos a una fuente de servicio y a la mesa.

Podemos acompañar con unas patatas fritas.



# ESCALOPE

## COMENTARIO

El freír en una sartén es una forma de cocción en aceite, pero dentro del inmenso mundo de las cocciones, es la más sencilla, posiblemente la más sabrosa y también la fórmula más utilizada en el menú de los principiantes. Cuando pida los filetes exija que sean todos del mismo gro-



sor para facilitar la cocción, elimine los gordos, nervios, etc. y procure que sean todos del mismo tamaño. Una vez empanados los filetes, si tenemos tiempo antes de freírlos, se recomienda meterlos en la nevera de 30 a 60 minutos. Así secamos el empanado y se pega a la carne.

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a prevenir y tratar la anemia.

Facilita la actividad del sistema nervioso, sobre todo la de tipo intelectual.

Colabora en el crecimiento y la rehabilitación ósea y muscular.

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 622 kcal/persona.

Mucha vitamina E.

Presencia importante de hierro y fósforo.

Incluye cantidades significativas de proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

Hay tres tipos de harina: la de trigo, la de arroz y la de maíz. Cada una tiene sus ventajas, la de trigo es la que más proteínas tiene, la de arroz incluye gran cantidad de vitamina E y la de maíz presenta abundante fibra, hierro y fósforo. En periodos de gran actividad, como puede ser la juventud, parece ser más aconsejable esta última.





# ESTOFADO DE BUEY



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de carne de buey, de la tapa o contratapa  
1/2 vaso de aceite  
100 gr. de tocino  
Sal y pimienta blanca  
2 cebollas  
1 diente de ajo  
4 ramas de perejil  
2 zanahorias  
1 vaso de vino blanco  
1 vaso de jerez

*Valor calórico: 681 kcal/persona*

*Tiempo: 1 a 2 horas.*

*1/2 a 1 hora en olla rápida*



## ELABORACIÓN

Ponemos en el fondo de una cazuela aceite y el tocino bien picado. Cortamos la carne en cuadrados, picamos la cebolla, ajo, perejil y zanahorias. Depositamos la mitad de la verdura en el fondo de la cazuela, sobre ella la carne y sobre ésta, el resto de la verdura, todo ello en frío. Vierte sobre ellos el vino blanco y el jerez, sazonamos con sal y pimienta.

Ponemos la cazuela a fuego vivo, cuando comience a hervir bajamos a fuego más lento, pero sin que cese en su hervor. Tapar la cazuela y que hierva por espacio de 1 a 2 h. en olla normal (1/2 hora a 1 si es olla rápida), todo depende de la dureza de la carne.

Comprobamos el punto de sal y pimienta. Sacamos la carne a una fuente, reservamos el

tocino y pasamos por el pasapurés toda la verdura y colocamos encima de la carne la salsa que veamos que necesita, que no esté muy líquido, ni muy seco y agregamos el tocino que tenemos reservado. Desengrasar (quitar la grasa que está flotando con una cuchara) y servir a la mesa en una fuente que previamente habremos calentado.





# ESTOFADO DE BUEY

## COMENTARIO

Estofado es una manera de preparar la carne. Es un guiso que consiste en condimentar una parte determinada, en este caso de un buey, con las verduras, aceites, especias, vinos, etc. Todo

puesto a cocer en crudo y en una vasija bien tapada. Que se vaya haciendo en sus propia grasa y en sus propios jugos absorbiendo los aromas y sabores de sus acompañantes.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda en el crecimiento y desarrollo.

Colabora en el tratamiento de la anemia.

Elevado valor calórico (debe utilizarse como único plato de la comida).

Comerlo esporádicamente por su elevado contenido en grasas saturadas (facilitan el aumento del colesterol “malo”).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 681 kcal/persona.  
(sin tocino: 532 kcal/persona; si se come sólo la carne: 230 kcal/persona)

Contiene muchos ácidos grasos saturados (colesterol “malo”)

Gran cantidad de hierro.

Encontramos muchas proteínas de origen animal.

## A TENER EN CUENTA...

Este plato facilita en el organismo el equilibrio y eficacia de las defensas ya que incluye dos ingredientes con notable efecto antiséptico (contra los gérmenes). Estos ingredientes son la cebolla y el ajo. Aunque crudos resultan más beneficiosos, el calor no reduce por completo sus efectos.



# FILETE CON PATATAS FRITAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de ternera (las partes más jugosas suelen ser: rabadilla y cadera)  
4 cucharada sopera de aceite de oliva  
Sal

1/2 kg. de patatas  
2 vasos de aceite de oliva

*Valor calórico: 681 kcal/persona*

*Tiempo: Filetes, 4 minutos*

*Patatas fritas, 20 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos una sartén con una cucharada de aceite. Cuando esté muy caliente, pero no humeante (ver comentarios) echaremos los filetes, primero uno, darle la vuelta (ver comentarios) y sacar a una fuente. Añadimos otra cucharada de aceite a la sartén, esperamos a que esté a la temperatura adecuada, echamos el otro filete y así sucesivamente hasta terminar con los 4 filetes. Una vez puestos todos los filetes en la fuente y antes de servir a la mesa, los sazonaremos con un poco de sal.

A la vez que los filetes, haremos las patatas fritas, pero teniendo en cuenta que hay que empezar 15 minutos antes que los filetes si queremos sacar a la mesa todo junto y caliente. Pelamos y limpiamos las patatas, las partimos de forma alargada y las sazonamos con abundante sal.

Ponemos la sartén con el aceite a fuego medio, cuando esté caliente añadimos las patatas (ver comentarios), dejando que cuezan lentamente entre 10 a 15 minutos para que se hagan por dentro, transcurrido este tiempo, pondremos el fuego a tope para que se frían por fuera. Tanto cuando se están cocinando como friendo, les iremos dando unas vueltas con la espumadera, para que se hagan todas por igual. Cuando veamos que tienen el tono doradito que deseamos, las sacaremos con una espumadera a una fuente y acto seguido a la mesa con los filetes.



# FILETE CON PATATAS FRITAS

## COMENTARIO

En los platos sencillos es precisamente donde se ve la buena mano de un cocinero/a. Es en ellos donde debes poner todo el cariño, para que lo más sencillo se convierta en sublime. Y este es el caso. Para freír un filete es imprescindible que el aceite que pongamos en la sartén cubra justamente el fondo de ésta, lo justo para que la carne no se pegue, y que esté a alta temperatura para que no se cueza, pero que no lo esté a excesiva y humeante porque si no salpicará.

Para que el filete este jugoso deberá tener un grosor mínimo de unos 3 ó 4 milímetros y en la sartén freimos vuelta y vuelta



unos segundos, justo doradito por ambos lados y jugoso por el centro. Que no parezca una alpargata de seco, ni que este cocido por exceso de aceite o baja temperatura de éste.

Para las patatas fritas el caso es el contrario, el aceite debe de ser abundante, que las cubra, y la temperatura en el momento de echarlas tiene que ser baja para que se vayan cociendo por dentro poco a poco. Transcurridos 15 minutos aproximadamente pondremos el fuego a tope para que suba la temperatura del aceite y las patatas se fríen por fuera, tomando ese aspecto doradito que las hace tan apetecibles.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato con elevado contenido en calorías que es útil en caso de una importante actividad física, pero comprometedor para cuidar el peso (sobre todo por las patatas fritas).

Representa una cena muy completa por incluir todo tipo de proteínas necesarias para el organismo.

Muy indicado para niños y jóvenes. Utilizar con cuidado (por las frituras) en caso de ardores de estómago, hernia de hiato, problemas de vesícula biliar.

Indicado para tratar las anemias.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 681 kcal/persona (344 kcal sin las patatas fritas).

Importante contenido en vitamina E y B<sub>12</sub>

Incluye todo tipo de proteínas necesarias para el organismo.

Cantidades notables de hierro.

## A TENER EN CUENTA...

Si queremos aprovechar el hierro que incluye la carne debemos añadirle unas gotas de limón para que en el intestino, el hierro, se absorba mejor (esta medida es más que recomendable para todo tipo de carne). Además la carne de ternera es muy rica en vitamina B<sub>12</sub>, sustancia que colabora en la formación de los glóbulos rojos, ayudando a combatir con su participación, enfermedades como la anemia. Eso sí, en caso de tener problemas con el colesterol, es preferible recurrir con más frecuencia a la carne blanca en lugar de a las otras.



# HAMBURGUESA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 gr. de carne picada  
1 cebolla pequeña  
2 cucharadas soperas de aceite  
4 panecillos o bollos redondos  
4 cucharadas soperas de mostaza  
4 hojas de lechuga  
4 cucharadas soperas de ketchup  
4 pepinillos  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*

*265 kcal/persona*

*Tiempo: 20 minutos*



## ELABORACIÓN

Mezclamos en un recipiente con dos tenedores la carne con la sal y la pimienta recién molida. Pelamos la cebolla, la cortamos en rodajas finas y reservamos.

Formamos cuatro bolas de carne de la misma medida y las aplastamos hasta que tengan unos 2 cm de grosor.

Ponemos una sartén al fuego con el aceite, cuando esté caliente freímos las hamburguesas, unos 5 minutos por cada lado sin aplastarlas, que el fuego no esté muy fuerte. Cortamos los panecillos por la mitad y untamos las bases con mostaza.

Ponemos encima de cada uno una hoja de lechuga. Colocamos la hamburguesa y por

encima los aros de cebolla. Rociamos con ketchup y tapamos con la otra mitad del panecillo.

Acompañamos con unos pepinillos.

Si se quiere se puede incorporar además una rodaja de tomate y una loncha de queso en cada panecillo.



# HAMBURGUESA

## COMENTARIO

La hamburguesa es un bocadillo a la americana. Comida informal, alegre y divertida, cada día mas solicitada, pero que inevitablemente necesita de un elemento primordial e imprescindible: el pan. Probablemente el alimento mas cotidiano del mundo, tiene una historia de milenios que se pierde en los albores de la civilización. Y si larga es la



historia del pan, no menos amplios son sus tipos y variedades. Escojamos el que más nos guste, pero condición imprescindible, que sea de primera calidad. Con esta maravilla, al parecer descubierta por casualidad, lograremos la perfección conjuntando los sabores suaves, ligeros, picantes y fuertes.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil durante el crecimiento y desarrollo o en periodos de importante actividad física.

De interés en caso de rehabilitación y convalecencias.

Si se acompaña de pan integral o con cereales, estimula la actividad intestinal.

Alimento energético de fácil asimilación.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 265 kcal/persona.

Contiene un 16-20% de proteínas.

Incluye cantidades significativas de hierro y algo de calcio.

## A TENER EN CUENTA...

Uno de los principales elementos de este plato es el pan, alimento muy importante aunque con frecuencia nos olvidamos de sus virtudes. Contiene mucho almidón y azúcares como la glucosa que aportan energía para muchas horas de trabajo. Más del 8% del pan son proteínas, lo que hace que medio kilo de pan tenga las mismas proteínas que un filete de 200 gramos. Además presenta cantidades elevadas de vitamina B que facilitan la actividad del cerebro y del sistema nervioso en general, sin olvidar que no tiene apenas nada de grasa.





# LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS ROJOS

## ELABORACIÓN

Ponemos al fuego una cazuela de barro con 4 cucharadas de aceite y los ajos partidos por la mitad.

Cuando empiecen a estar dorados, añadimos los pimientos partidos en tiras, una pizca de azúcar para quitarles la acidez, un poco de sal y un chorrito de agua. Dejamos que se vayan haciendo, a fuego lento, por espacio de una media hora.

Mientras tanto, ponemos el pan rallado en un plato llano y una sartén con aceite al fuego. Empanamos por ambos lados los filetes de lomo y cuando el aceite esté caliente freímos el lomo, 2 minutos aproximadamente, por cada lado. Según se van



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 filetes de lomo de cerdo  
1 lata de pimientos rojos del piquillo  
100 gr. de pan rallado  
2 ajos  
1/2 vaso de aceite  
Agua  
Sal y azúcar

*Valor calórico:*

*562 kcal/persona*

*Tiempo: 30 minutos*



haciendo, iremos sacando y poniéndolos encima de los pimientos que tenemos en la cazuela. Servimos a la mesa con los pimientos calientes.





# LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS ROJOS

## COMENTARIO

Aparte de los países en los que es tabú, el cerdo ha sido desde la más remota antigüedad el sustento más corriente del ser humano. El lomo fresco tradicionalmente se ha sometido a tres modos de transformación culinaria: asado al horno o bien a la parrilla, cocido en medio frito principalmente y cocido en



medio acuoso o en leche. Esta pieza cárnica porcina tiene dos procedimientos de conservación: adobo y salazón, procedimientos que se mantienen desde los tiempos de la Iberia romana y la España medieval. Para freír y acompañar con unos pimientos puede servir cualquiera de las tres formas: fresco, en adobo o en salazón.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

No abusar de este plato en caso de tener el colesterol en la sangre elevado (la carne de cerdo tiene un 30% de grasa saturada).

Ayuda a combatir la anemia.

Previene el envejecimiento de las células y neutraliza los radicales libres.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 562 kcal/persona.

Presencia de grasa saturada.

Incluye cantidades importantes de hierro.

Contiene vitamina E, B<sub>1</sub> y nicotinamida de forma significativa.

## A TENER EN CUENTA...

El ajo aporta a este alimento un notable poder antiséptico y antimicrobiano en el tratamiento de procesos inflamatorios que afecten al aparato digestivo y vías respiratorias. Para amortiguar su sabor y olor puede ser útil añadir un poco de perejil bien picado.



# MAGRAS (JAMÓN) CON TOMATE Y HUEVO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lonchas de jamón serrano  
1 kg. de salsa de tomate  
4 huevos  
Sal

## ELABORACIÓN

Pasamos las lonchas de jamón por una sartén puesta al fuego sin aceite (justo pasarlas por ambos lados). En una cazuela de barro hacemos una salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate) y ponemos las magras. Dejamos que se hagan unos 2 minutos. Estrellar sobre ellas los huevos cascados con un poco de sal y sin que se rompan. Tapamos y dejamos cocer hasta que veamos que están hechos los huevos (unos 5 minutos más o menos).

*Valor calórico:*  
*232 kcal/persona*  
*Tiempo: 45 minutos*



# MAGRAS (JAMÓN) CON TOMATE Y HUEVO

## COMENTARIO

Las magras con tomate representan un plato característico de Aragón y Navarra como lo atestigua el infante don Francisco de Paula y su augusta esposa al citar que fue uno de los platos que más le gustaron en su viaje por el antiguo reino de Navarra en agosto de 1830. Es



un plato de almuerzos y de re-cenas. Plato de merienda, de tradición centenaria en las corridas Sanfermineras, que, como mandan los cánones, se degusta con ficción tras la muerte del tercer toro en los palcos de autoridades y en más de un tendido.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a prevenir y tratar la anemia.

Facilita la actividad del sistema nervioso, sobre todo la de tipo intelectual.

Colabora en el crecimiento y la rehabilitación ósea y muscular.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 232 kcal/persona.

Mucha vitamina E.

Presencia importante de hierro y fósforo.

Incluye cantidades significativas de proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

Hay que procurar utilizar jamón con la mayor cantidad posible de carne y la menor de grasa (la parte blanca).

Este tipo de jamón contiene mayor proporción de proteínas, fundamental para los niños y jóvenes, además de incluir en su composición grasa insaturada, "de la buena", facilitando el control de los niveles del colesterol en sangre.



# MORCILLA CON TOMATE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 morcillas tipo Burgos  
1/2 kg. de salsa de tomate  
Aceite  
Sal

## ELABORACIÓN

Partimos las morcillas en 12 trozos, tres para cada uno. En una sartén y cuando el aceite esté bien caliente, freímos los trozos de morcilla. Aparte tendremos preparada la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate).

Prepararemos en platos individuales, primero los tres trozos de morcilla y por encima la salsa de tomate bien caliente. Si a este plato en un costado le incorporamos un huevo frito, lo habremos convertido en un auténtico festín gastronómico y si lo acompañamos en la mesa con una fuente de buenas patatas fritas, riéte del mejor plato de la alta cocina.

*Valor calórico:*

*250 kcal/persona*

*Tiempo: 10 minutos*



# MORCILLA CON TOMATE

## COMENTARIO

“Vianda, despreciada es la morcilla y, al parecer, de baja estofa y condición, pero que todo el mundo saborea y gusta”. Morcilla de Burgos fue lo que pidió Luis Candelas como última voluntad y como su plato mas soñado, antes de ser ejecutado en la horca. El verdu-



go, que se llamaba don Isidro Pulgarín, pagó las morcillas de su bolsillo: “ahora te invito, después te mato”. La morcilla es un embutido tan antiguo como la historia, capaz como ningún otro de aprovechar hasta la parte más fluida del cerdo, es decir, la sangre.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en el tratamiento y prevención del estreñimiento.

Previene las infecciones (frecuentar su uso en invierno).

Participa en la rehabilitación y reparación de las células (muy útil en caso de una actividad física importante).

Ayuda a eliminar los deshechos o “basura” que producen las células con su actividad.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 250 kcal/persona (83 kcal/por pieza).

Mucha fibra.

Gran cantidad de vitamina C.

Presencia de carotenos y otras sustancias antioxidantes.

## A TENER EN CUENTA...

Siempre que se utilice tomate en salsa hay que añadir un poco de aceite de oliva virgen ya que con él se facilita la liberación desde el tomate de una sustancia llamada licopeno.

El licopeno es un potente antioxidante que disminuye el riesgo de muchos cánceres, entre ellos los de mama, colon, próstata y pulmón.





# MORCILLA AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 morcillas  
Aceite de oliva  
Puré de patatas

## ELABORACIÓN

Pinchamos las morcillas con un tenedor para que no se rompan, las mojamos con aceite, las ponemos en una fuente de hornear y metemos al horno, previamente calentado al máximo, durante 15 minutos.

Troceamos las morcillas en 8 trozos, las ponemos en una fuente y las acompañamos con un puré de patatas (ver receta puré de patatas).

*Valor calórico:*

*676 kcal/persona*

*Tiempo: 17 minutos*





# MORCILLA CON PURÉ DE PATATAS

## COMENTARIO

Licurgo, legislador de Esparta (siglo IX a. C.), impuso una dieta a los jóvenes griegos que consistía en la ingestión de un solo plato concebido a base de tocino, sangre y setas aliñadas con vinagre y sal, una amalgama de productos conocido como caldo negro. Posiblemente este plato es el antecesor de la morcilla. Desde entonces, la



morcilla se ha convertido a lo largo de la historia gastronómica en el mejor embutido para aprovechar la sangre del cerdo. Las patatas, junto con el tomate hecho y los pimientos rojos, son los mejores acompañantes posibles de una morcilla, pero si esas patatas las convertimos en un buen puré, habremos convertido el plato en algo sublime.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita y equilibra la actividad del sistema nervioso y sus funciones intelectuales.

Ayuda a prevenir el síndrome premenstrual.

Proporciona energía rápida y de fácil utilización.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 676 kcal (con dos trozos de morcilla y su ración de puré; cada trozo de morcilla: 275 kcal; cada cucharada de puré de patata: 15 kcal).

Incluye mucha fibra.

Presencia abundante de vitamina C y E.

Contiene magnesio y calcio.

## A TENER EN CUENTA...

El magnesio es un mineral fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso y del sistema inmunitario o las defensas del organismo. Su déficit puede facilitar la aparición de temblores, calambres, dolores, pinchazos... La mujer necesita cada día una aportación de magnesio ligeramente superior a la del hombre, siendo sus fuentes principales las verduras, hortalizas, frutos secos y cereales integrales.



# SALCHICHAS REBOZADAS CON PURÉ DE PATATAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 salchichas tipo Frankfurt  
1 sobre de puré de patatas  
0,6 litros de leche  
1/4 litro de vino blanco  
Harina  
1 huevo  
1 vaso de aceite de oliva

*Valor calórico:*

*265 kcal/persona*

*Tiempo: 20 minutos*



## ELABORACIÓN

Preparamos un puré de patatas (ver receta, puré de patatas) o bien compramos un sobre y seguimos las indicaciones. Lo reservamos aparte.

Ponemos el vino blanco a hervir en una sartén y, cuando comience la ebullición, echamos las salchichas previamente pinchadas un poco. Las mantenemos durante 3 minutos, sacamos, escurrimos y reservamos.

Sobre una tabla ponemos un poco de harina y una cucharada sopera de puré de patata, colocamos encima una salchicha y la cubrimos bien con el puré. Y así continuamos con las otras tres. Seguidamente las pasamos por harina y a continuación por el huevo batido.

Ponemos una sartén con el aceite y cuando esté muy caliente las freímos. Podemos acompañar con salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate) y mostaza al gusto.



60

# SALCHICHAS REBOZADAS CON PURÉ DE PATATAS

## COMENTARIO

El chorizo, el salchichón, el salami, las morcillas, las salchichas de Frankfurt ... son algunos de los ejemplos de la enorme variedad de embutidos que existen en el mundo y en el mercado. Las primeras salchichas datan del tiempo de los roma-



nos. Introducían en un intestino una mezcla de carnes troceadas, saladas y ahumadas, muy especiadas, las cuales podían conservarse varios días y que generalmente consumían crudas. Este fue el origen de las actuales salchichas frescas.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy completo, imprescindible en el periodo de crecimiento y desarrollo.

Gran aliado de los huesos y de los músculos.

Previene los estados de fatiga.

Facilita la actividad del sistema nervioso, sobre todo en lo referente a las funciones intelectuales.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 265 kcal/persona.

Abunda el calcio, fósforo y hierro.

Presencia de vitamina E.

Contiene grasa animal saturada que favorece el colesterol "malo" en la sangre.

## A TENER EN CUENTA...

Las salchichas cocidas contienen mucha menos grasa que las fritas. Por eso, si hay problemas con la grasa o el colesterol, nada mejor que cocer las salchichas antes de freirlas.



# SAN JACOBO DE LOMO DE CERDO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 filetes finos de lomo de cerdo  
4 lonchas de queso para sandwich  
4 lonchas de jamón York  
2 huevos  
Harina  
Pan rallado  
1/2 vaso de aceite  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*790 kcal/persona*  
*Tiempo: 15 minutos*



## ELABORACIÓN

Salpimentamos los filetes de lomo, ponemos encima de cada uno una loncha de queso, encima otra de jamón de York y tapamos con otro filete de lomo. Recortamos los bordes. Pasamos por harina, por los huevos batidos y por el pan rallado. Ponemos una sartén con el aceite al fuego y cuando esté muy caliente iremos friendo los San Jacobo, dándoles la vuelta.



# SAN JACOBO DE LOMO DE CERDO

## COMENTARIO

Se conoce con este nombre a una preparación a base de dos filetes de carne, que pueden ser de ternera, buey o cerdo, y que formando “un emparedado” se pone en medio jamón de York o jamón curado y queso. Empleamos en esta receta el lomo de cerdo principalmente porque podemos encontrarlo con mucha facilidad fresco o adobado (pro-



cedimiento de conservación este ultimo que nos permite que aguante en el frigorífico varios días). También el lomo de cerdo es una carne tierna pero de sabor fuerte, por lo que se diferencia perfectamente de sus acompañantes, el jamón de York y el queso. Además el lomo de cerdo es más fácil de manipular, sin gordos ni grasas.

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato de elevado contenido calórico.

Contiene grasa saturada en cantidades importantes.

Neutraliza los radicales libres y otros “tóxicos” celulares.

Facilita la actividad intelectual.

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 790 kcal/persona.

Muchas proteínas.

Presencia importante de calcio, hierro y fósforo.

Incluye en cantidades significativas vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, nicotinamida y vitamina E.

## A TENER EN CUENTA...

El contenido de colesterol en el cerdo debemos dividirlo en tres partes: zonas con mucho colesterol, que son las vísceras, disminuye su presencia a la mitad en las regiones musculares y casi no tiene nada de colesterol en las patas y orejas. Cuando quiera disminuir la cantidad de colesterol presente en este tipo de carne, lo mejor es cocerla, ya que la grasa pasa al caldo.





# SOLOMILLO DE CERDO AL JEREZ



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Un trozo de solomillo de 800 gr.  
1 vaso de vino de Jerez  
Sal y pimienta  
1 pastilla de caldo de carne  
1 cuchara sopera de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Ponemos el solomillo en una fuente de asar, lo untamos con aceite de oliva, salpimentamos y lo metemos al horno previamente calentado, a fuego vivo. A los 10 minutos lo rociamos con el jerez y la pastilla de caldo de carne troceada. Dejamos que se vaya cocinando por espacio de 1 hora aproximadamente, rociando a menudo con su jugo. Sacamos del horno, lo cortamos en lonchas y las ponemos en una fuente, rociamos por encima de ellas con la salsa bien caliente y a la mesa. Podemos acompañar con unas patatas partidas en láminas y cocidas en la misma salsa.

*Valor calórico:*

*392 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora y 10 minutos*





# SOLOMILLO DE CERDO AL JEREZ

## COMENTARIO

El solomillo de cerdo es una parte de este animal que ha sido tratada por la cocina de un modo muy similar al lomo, aunque en este caso el procesamiento más usual de cocinarlo es asado. Propios y extraños se asombran de las posibilidades del cerdo, de la capacidad de



aprovechar todo en este animal. Se podría hacer un tratado sobre estas posibilidades y especialidades, desde la careta, rodeada de las manos, hasta el rabo, sin olvidarnos de la aportación más original y variada de la artesanía de este noble animal: los embutidos.

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Útil en periodos de crecimiento y desarrollo o notable actividad física.

Facilita la actividad cerebral e intelectual.

Colabora en el incremento de la densidad del hueso.

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 392 kcal/persona.

Presencia de gran variedad de proteínas.

Incluye cantidades importantes de hierro, fósforo y calcio.

Contiene vitamina E, B<sub>1</sub> y nicotinamida de forma significativa.

## A TENER EN CUENTA...

Las pastillas de caldo utilizadas para dar sabor a los alimentos hay que utilizarlas con cierta prudencia y no con excesiva frecuencia. Tienen mucha sal (por lo que están contraindicadas en las personas con hipertensión arterial), incluyen grasas saturadas ("la mala") y diversas sustancias químicas como glutamatos y otros aditivos que en algunas personas favorecen la aparición de migrañas, dolores de cabeza y jaquecas. De vez en cuando, no está mal.



# HUEVOS FRITOS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 huevos fresquísimos  
1/4 de litro de aceite de oliva  
Sal  
4 trozos de jamón o chorizo

## ELABORACIÓN

Ponemos el aceite en una sartén y cuando esté caliente freímos el jamón o el chorizo, según gustos, y reservamos.

Este mismo aceite lo pondremos a fuego fuerte. Cuando veamos que el humo que desprende comienza a tomar un ligero tono azulado, verteremos los huevos, de uno en uno y con mucho cuidado. Con una espumadera o con una cuchara echaremos el aceite muy caliente por encima de ellos, hasta que se forme una fina telilla cubriendo la yema. Sacaremos los huevos, también de uno en uno, según estén hechos.

Cuando tengamos cada comensal el par correspondiente, incorporaremos ese acom-

*Valor calórico:*

*326 kcal/persona*

*Tiempo: 10 minutos*



pañante inseparable, el jamón o chorizo. Y si junto a este plato sacamos al centro de la mesa una fuente de buenas patatas fritas, habremos logrado la trilogía perfecta y el compañero de viaje completo que, desde el descubrimiento de América, se le ha podido dar a los huevos con jamón o chorizo.



# HUEVOS FRITOS

## COMENTARIO

Es verdad el dicho popular: *“no sabe hacer ni un huevo frito”*, ya que son pocos los elegidos que cumplen con los cánones que, desde antiguo, dice cómo se debe hacer para conseguir unos buenos huevos fritos. Primeramente, aparte de muy frescos, los huevos tienen que ser siempre dos, no se admiten los



números impares. Deben hacerse de uno en uno y de la sartén al plato. Nada de sal, el consumidor ha de ponerla al gusto y a poder ser sal gorda. La clara ha de ser blanca, limpia y translúcida, la yema completamente esférica y cubierta con una telilla bien cuajada y el anverso del huevo ligeramente doradito.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en el tratamiento y prevención de la anemia.

Facilita las funciones intelectuales.

Colabora en la consecución de un sueño reparador.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 326 kcal/persona (148 kcal/huevo).

Gran cantidad de hierro.

Incluye mucho fósforo.

Presencia de diferentes cantidades de hierro, vitamina A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, carotenos, E y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

El huevo es uno de los alimentos más completos que existen. De hecho para completar su dieta muchos vegetarianos añaden huevo y leche a su alimentación habitual (dieta ovo-lacto-vegetariana). Eso sí, la yema es rica en ácidos grasos saturados por lo que, en el caso de los huevos fritos, lo normal es consumirlos 1 ó 2 veces por semana.



# HUEVOS FRITOS CON BECHAMEL



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos  
1/4 de litro de aceite de oliva  
salsa bechamel

## ELABORACIÓN

Ponemos los huevos previamente fritos, (ver receta) en una fuente y vertemos por encima la salsa bechamel (ver receta, salsa bechamel). Servimos a continuación.

*Valor calórico:*

*337 kcal/persona*

*Tiempo: 30 minutos*



# HUEVOS FRITOS CON BECHAMEL

## COMENTARIO

Aunque el huevo, como todos sabemos, es un alimento de *"toma pan y moja"*, sus virtudes gustativas le hacen apropiado para un sinfín de combinaciones, versátiles e incluso frágiles, pero siempre exquisitas. A la hora de servirlos en la mesa, de una manera u

otra, siempre tendremos que tener un control rigurosísimo de los tiempos de cocción, para así poderlos servir en su justo punto de textura. Y dos consejos: fresca y, antes de prepararlos, sacarlos del frigorífico por lo menos con una hora de antelación.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento energético pero con energía de obtención lenta, no inmediata.

Tiene poder antioxidante.

Facilita la actividad de las hormonas, de las células de la sangre y de los músculos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 337 kcal/persona.

Abundancia de vitamina E y algo de vitamina A, D, B<sub>2</sub> y carotenos.

Presencia de hierro y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

El pan que utilizamos para comer los huevos y otros muchos alimentos debemos conservarlo en un lugar oscuro ya que con ello disminuimos la pérdida de vitamina B<sub>2</sub> o riovflavina.



# HUEVOS RELLENOS CON SALSA BECHAMEL



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos  
50 gr. de jamón  
50 gr. de bonito en aceite  
4 gambas  
1/2 cebolla  
Ketchup y mayonesa  
Bechamel

*Valor calórico:*

*237 kcal/persona*

*Tiempo: 40 minutos*



## ELABORACIÓN

Cocemos los huevos y los pasamos por agua fría; luego, los pelamos, los partimos a lo largo por la mitad, les quitamos las yemas y reservamos. Ponemos una sartén al fuego con aceite y un poco de cebolla picada muy menuda, removemos y cuando veamos que está blanda y cogiendo un ligero tono dorado, le añadimos el jamón muy picado, rehogamos, echamos las yemas de los huevos partidas también muy finito, retiramos del fuego y mezclamos bien. Con esto rellenamos cuatro medias claras, ponemos en una fuente de hornear y reservamos.

Volvemos a poner en la sartén un poco de aceite y el resto de la cebolla, sustituimos en esta ocasión el jamón por las gambas partidas por la mitad. También echamos las yemas partidas de otros dos huevos, mezclamos bien. Rellenamos

otras cuatro medias claras, y ponemos así mismo en la fuente de hornear. A continuación en un plato hondo echamos el bonito en aceite, lo troceamos y aplastamos muy bien con un tenedor poniéndole ketchup, mayonesa al gusto y las yemas troceadas que restan. Llenamos las claras que nos quedan con esta combinación, las colocamos en la fuente de hornear junto con las anteriores y cubrimos todo con bechamel (ver receta, salsa bechamel). Metemos al horno con el gratinador al máximo durante 10 minutos y a la mesa.





# HUEVOS RELLENOS CON SALSA BECHAMEL

## COMENTARIO

A parte de la cáscara, todo se aprovecha del huevo. Innumerables son las posibilidades tanto estéticas como dietéticas o gastronómicas que nos aporta el embrión de la gallina.

La belleza del huevo frito sólo-

mente es comparable con la esbeltez del esmalte brillante amarillento de su yema, enmarcado en la blanca y lustrosa porcelana de la clara que nos ofrece el huevo duro.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Gran aliado del crecimiento y desarrollo, por lo que está muy indicado para los jóvenes y adolescentes.

Previene las infecciones y colabora en el tratamiento de lesiones articulares.

Equilibra el sistema nervioso disminuyendo la aparición de calambres, temblores...

Contiene grasa animal o saturada (la que favorece el colesterol "malo").

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 237 kcal/persona (79 kcal por cada medio huevo relleno).

Contiene muchas proteínas.

Incluye grandes cantidades de vitamina E y algo de vitamina A, C, B<sub>2</sub>, D, ácido omega-3 y carotenos.

Presencia de minerales como el magnesio, hierro, fósforo y calcio.

## A TENER EN CUENTA...

El magnesio es un mineral imprescindible para el buen funcionamiento del sistema nervioso y concretamente en lo que se refiere a la actividad muscular.

Podemos encontrarlo en el bonito, pescados azules, cereales integrales, legumbres, verduras, frutos secos y pan. En el caso de la mujer es muy útil para evitar las molestias del síndrome premenstrual.



# TORTILLAS Y REVUELTOS



Se desconoce donde y cuando empezaron las tortillas tal y como hoy las conocemos. En la Roma Imperial ya aparece como “tortilla a la leche”, elaborada con miel y pimienta. En España la primera receta que encontramos data del siglo XVI, una tortilla del estilo de la denominada “a la francesa”. Aunque no sea del todo creíble, algunos escritores aseveran que la famosísima y francesísima tortilla, emblema de la cocina francesa, es un plato español que, “La Molina”, doncella, cocinera y confidente de la reina María Teresa de Austria, enseñó en la corte de Luis XIV, la receta que ella recibió de manos de los monjes de un convento español con el nombre de “tortilla a la cartuja”. El hambre y las necesidades agudizan el ingenio y así la historia nos ha dejado recetas de tortillas tan curiosas como la denominada “tortilla de patatas de Mousiem Etiénne” que regentaba un restaurante francés establecido en la Barcelona republicana durante la guerra civil española. Ante la escasez de huevos y patatas, servía una tortilla de patatas sin huevos ni patatas, para lo cual se valía de la siguiente fórmula: con la parte blanca de la piel de la naranja conseguía laminas finas y las ponían en agua durante tres horas con el fin de quitarles el amargor. Se escurrían y se ponían a freír con un poco de cebolla picada. El huevo se conseguía con harina de trigo, bicarbonato de sosa, un poco de pimienta molida, sal y agua. Se mezclaba con las patatas fritas simuladas, se hacía bien doradita por ambos lados y se servía inmediatamente.



# REVUELTO DE BACALAO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg. de bacalao  
2 cebollas  
5 huevos  
2 guindillas (chiles)  
2 cucharadas soperas de aceite  
3 ramas de perejil

*Valor calórico:*

*657 kcal/persona*

*Tiempo: 10 minutos*



## ELABORACIÓN

Desalar el bacalao durante 48 horas, cambiando 3 veces de agua. Secamos con un trapo y desmigamos. Picamos la cebolla muy fina. En una sartén y a fuego muy lento, con un poco de aceite, hacer la cebolla hasta que coja un tono ligeramente dorado. Añadimos las guindillas partidas por la mitad y sin las pepitas. En este punto incorporamos el bacalao y el perejil partido también muy fino, rehogándolo durante 2 o 3 minutos. Se incorporan los huevos sin batir, remover con una cuchara de madera hasta ver que el huevo está cuajado.



# REVUELTO DE BACALAO

## COMENTARIO

Es el plato mas popular e insustituible en las sidrerías de los alrededores de San Sebastián y en la misma Donosti. En invierno y en pri-

mavera, temporada en el que las sidrerías guipuzcoanas sirven la sidra, su acompañante inseparable es la tortilla de bacalao.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ingrediente muy útil en toda alimentación que quiera ser equilibrada.

Posee notables efectos antioxidantes (elimina la “basura” que producen las células con su actividad).

Estimula las defensas del organismo, evitando infecciones.

Favorece el crecimiento o la reparación de las células, sobre todo de la piel.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 657 kcal/persona (la mayoría son del bacalao).

Comida muy rica en fósforo (una de las más importantes).

Encontramos casi todas las vitaminas: A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, E, carotenos y ácido pantoteico.

La yema del huevo incluye grasa saturada.

## A TENER EN CUENTA...

El valor nutritivo del bacalao en esta receta es quizás de los más altos que podemos encontrar, ya que la elaboración del plato es rápida, por eso es muy recomendable su uso con cierta frecuencia.



# REVUELTO DE SETAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 gr. de setas  
6 huevos  
1 diente de ajo  
2 ramas de perejil  
6 cucharadas soperas de aceite de oliva  
Sal y pimienta

*Valor calórico: 287 kcal/persona*

*Tiempo: 20 minutos*

*Si son de lata o frasco  
10 minutos*



## ELABORACIÓN

Eliminamos con un cuchillo la parte final del tallo de las setas, las pasamos por el chorro de agua fría para eliminar toda la tierra, secamos con un trapo y las partimos con la mano. Podemos utilizar setas de lata o frasco, con lo cual eliminaríamos el proceso anterior, pero no tienen nada que ver en sabor con las frescas. Partimos el ajo y el perejil muy finos.

Ponemos una sartén con 4 cucharadas de aceite, cuando esté caliente añadimos el ajo y las setas, rehogamos con una cuchara de madera y dejamos hacer a fuego medio por espacio de unos 10 a 15 minutos, momento en el que añadiremos el perejil.

Rehogamos, sacamos y escurrimos las setas. En

la misma sartén echamos 2 cucharadas de aceite y cuando esté caliente añadimos las setas, salpimentamos y echamos los huevos sin batir con un poco de sal, removemos con una cuchara de madera hasta que veamos que el huevo está cuajado y servimos.





# REVUELTO DE SETAS

## COMENTARIO

Las setas son una de las guarniciones más clásicas de infinidad de platos. Los romanos las llamaron “manjar de dioses” y aunque muchas de las que encontramos actualmente en los mercados son cultivadas, las setas dan sabor a cualquier

plato, lo mismo a sopas, que entremeses, parrilladas, o fritos. Pero una de las preparaciones más socorridas y gustosas tanto de champiñones como de cualquier tipo de seta, es en revuelto o en tortilla.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Uno de los mejores platos para prevenir las infecciones.

Alimento muy útil para facilitar la actividad de todas las células y en concreto los procesos para obtener energía.

Plato muy sencillo de digerir.

Útil para tratar la hipertensión arterial.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 287 kcal/persona.

Gran cantidad de vitamina C.

Presencia de fósforo.

Gran cantidad de fibra.

## A TENER EN CUENTA...

Las setas son alimentos ideales para prevenir tres enfermedades muy frecuentes: la hipertensión arterial, el estreñimiento y el cáncer. De una parte tiene poco sodio y mucho potasio que previene y trata la hipertensión arterial.

Las grandes cantidades de fibra que incluye previenen el estreñimiento y protege frente a diferentes tipos de cáncer. Además su valor calórico es muy reducido.





# TORTILLA DE BONITO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 gr. de bonito en aceite  
6 huevos  
1 cucharada sopera de aceite  
Sal

*Valor calórico:*  
*270 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos el aceite a calentar, mientras batimos los huevos con una pizca de sal. Añadimos el bonito desmigado y bien escurrecido. Cuando el aceite esté caliente echamos los huevos batidos junto con el bonito, removemos con una espumadera dándole forma de tortilla alargada según se va cuajando.



# TORTILLA DE BONITO

## COMENTARIO

El pescado en conserva representa una solución para cualquier apuro o compromiso de última hora.

Para preparar una tortilla de bonito, sólo necesitas de la ayuda de un abrelatas



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para tratar los problemas de reumatismo y en particular la artritis reumatoide.

Protege el estado de la piel y de las mucosas.

Facilita el crecimiento y desarrollo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 270 kcal/persona.

Alimento muy rico en ácido omega-3.

Incluye grandes cantidades de vitamina A y nicotinamida, así como de proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

El bonito y otros pescados con él relacionados como es el caso del atún, pez espada y otros, tienen grandes cantidades de proteínas de fácil asimilación (aunque menos que las incluidas en las verduras y legumbres), además de ser uno de los alimentos más ricos en una de las vitaminas imprescindibles, la nicotinamida.



# TORTILLA DE CHAMPIÑONES



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lata de champiñones de 250 gr.  
4 huevos  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
Sal

## ELABORACIÓN

Escurremos los champiñones, los cortamos en láminas y los salteamos lentamente en una sartén, con el aceite caliente y el ajo partido muy fino. Batimos los huevos, sazonar con sal y agregar los champiñones completamente escurridos. Poner en la sartén el aceite y, cuando esté caliente, echamos el batido. Al tiempo que se cuaja enrollamos con una espumadera, como si se tratara de una tortilla francesa.

*Valor calórico:*

*125 kcal/persona*

*Tiempo: 6 minutos*



# TORTILLA DE CHAMPIÑONES

## COMENTARIO

Tener unas latas de champiñones en la despensa te puede sacar de muchos apuros, le viene bien a cualquier salsa, como acompañante de pes-

cados o carnes, y cuando no sabes de qué preparar una tortilla, no tienes mas que echar mano del abrelatas y solucionado el problema.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para prevenir y tratar las infecciones de la piel y tejidos internos.

Proporciona energía de rápida obtención.

Tiene un notable efecto antioxidante (protector de las células) y antienvjecimiento.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 125 kcal/persona.

Alimento muy rico en vitamina C.

Contiene calcio, hierro, fósforo y algo de vitamina A, D, B<sub>2</sub> y carotenos.

## A TENER EN CUENTA...

El champiñón es uno de los alimentos que mayores cantidades de vitamina C incluyen en su composición. Como curiosidad culinaria podemos citar el hecho de que cuanto más afilado esté el cuchillo a la hora de hacer las láminas del champiñón, más vitaminas conserva.

Cuanto más magulladuras y erosiones, más vitamina A y C se pierde.



# TORTILLA DE ESPÁRRAGOS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lata de puntas de espárragos  
4 huevos  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Escurremos y partimos por la mitad (a lo ancho) las puntas de espárrago. En una sartén con aceite caliente salteamos los espárragos (vuelta y vuelta). Batimos los huevos, sazonamos con sal y los vertemos en la sartén con los espárragos. Con la espumadera removemos para que se vaya cuajando e iremos enrollando, como si se tratase de hacer una tortilla a la francesa.

*Valor calórico:*  
*130 kcal/persona*  
*Tiempo: 6 minutos*



70

# TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

## COMENTARIO

Tanto los tallos, como las puntas o yemas de espárrago se comercializan enlatados o embotados, no tienen la finura de los frescos, pero son de

gran valor y muy útiles para improvisar cualquier comida y por supuesto ellos solos acompañando a una tortilla son todo un plato.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para activar la función intestinal, sobre todo en el caso del estreñimiento.

Disminuye la absorción de grasas en el intestino.

Previene las infecciones.

Notable poder antioxidante.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 130 kcal/persona.

Presencia abundante de vitamina C y algo de A, D, B<sub>2</sub> y carotenos.

Incluye calcio, hierro y fósforo.

Contiene mucha fibra.

## A TENER EN CUENTA...

Si en lugar de las puntas de espárragos se utilizan tallos o trozos de tallos, la cantidad de fibra presente es muy superior a la de las puntas y en consecuencia también los beneficios para el aparato digestivo.





# TORTILLA DE JAMÓN SERRANO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos  
60 gr. de jamón serrano  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Batimos los huevos, sazonamos con muy poquita sal y agregamos, después, el jamón previamente picado y salteado. Ponemos en una sartén un poquito de aceite y, cuando esté bien caliente, echamos el batido.

Dejamos cuajar un poco (facilitamos dicha operación picándola con la espumadera) y enrollamos después como si se hiciese una tortilla a la francesa.

*Valor calórico:*

*142 kcal/persona*

*Tiempo: 6 minutos*



# TORTILLA DE JAMÓN SERRANO

## COMENTARIO

Es la más clásica de todas las tortillas después de la mundialmente famosa a “la francesa”. Pocas cosas se pueden decir de una succulenta, sabrosa y jugosa tortilla de jamón



sin que se te caiga la baba, sola o en bocata, ¡que delicia!. El único consejo, es que el jamón hasta donde te permita el bolsillo, pero contra mejor sea éste mejor será la tortilla.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita la actividad intelectual.

Proporciona proteínas de fácil asimilación útiles en periodos de crecimiento y elevada actividad física.

Favorece la disminución del colesterol “malo” en la sangre.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 142 kcal/persona.

Contiene cantidades importantes de calcio y magnesio.

Incluye vitaminas como la tiamina y la niacina.

## A TENER EN CUENTA...

En periodos de intensa actividad intelectual (época de exámenes) es recomendable prevenir el cansancio, el nerviosismo y la fatiga utilizando productos como la fruta (entera o en zumos), los frutos secos, los mejillones y el jamón. Entre todos ellos favorecemos la actividad del sistema nervioso (sobre todo del cerebro) y evitamos las infecciones o el cansancio.



# TORTILLA DE JAMÓN DE YORK Y QUESO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos  
100 gr. de jamón de York  
4 quesitos de porción  
1 cucharada sopera de aceite  
Sal

## ELABORACIÓN

Partimos el jamón en tiras y troceamos los quesitos. Ponemos una sartén con el aceite al fuego, cuando esté caliente, añadimos el jamón y el queso rehogamos sin que se funda éste, echando seguidamente los huevos batidos con un poco de sal. Con una espumadera iremos dando forma de tortilla alargada. La tortilla no tiene que estar muy seca, más bien jugosa.

*Valor calórico:*

*176 kcal/persona*

*Tiempo: 10 minutos*



# TORTILLA DE JAMÓN DE YORK Y QUESO

## COMENTARIO

La tortilla con jamón de york y queso es una variante más de las muchas combinaciones que puedes hacer cuando no sabes de qué haría hoy la tortilla. Tanto el

queso como el jamón de york, que es un jamón cocido, hacen de esta tortilla un plato suave y muy adecuado para la cena y para los niños.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato muy útil para facilitar la actividad nerviosa y en particular la intelectual.

Ayuda de manera notable en el crecimiento y desarrollo o para las personas con gran desgaste físico.

La lecitina del huevo ayuda a fortalecer la memoria y mantener limpias las arterias.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 176 kcal/persona.

Gran cantidad de fósforo y en menor medida de hierro y calcio.

Presencia de vitaminas A, B<sub>1</sub> y E.

Incluye muchas proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

El huevo tiene su “cara” y su “cruz”, siendo la cara la lecitina y la cruz el colesterol. Para beneficiarnos de lo bueno y no de lo malo, es recomendable no consumir más de 4 huevos grandes a la semana o su equivalente. Además, los días que consuma huevos reducir el empleo de carne o embutidos.



# TORTILLA DE PATATAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 patatas  
5 huevos  
Aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelamos y lavamos las patatas en agua fría. Seguidamente las cortamos en láminas finas. Ponemos en una sartén el aceite de oliva y cuando esté muy caliente, freímos las patatas sin llegar a que se doren demasiado y escurrimos. Batimos los huevos en un bol y sazonamos con sal. Añadimos las patatas al bol, de manera que empapen bien. Quitamos el aceite de la sartén, dejando solamente un poquito que justo cubra el fondo, cuando esté caliente echamos las patatas con el huevo mezclado. Al ver que el huevo está cuajado por ese lado, le damos la vuelta a la sartén con su contenido sobre una tapadera o bandeja del mismo diámetro que la sartén. Ponemos otro poco de aceite en la sartén y cuando esté caliente, deslizamos la tortilla por la tapadera o bandeja, con

*Valor calórico:*  
**490 kcal/persona**  
*Tiempo: 1 hora*



mucho cuidado para que no se rompa por el lado que está sin hacer. Dejamos que se haga un par de minutos hasta que esté dorada por este otro lado, realizando un pequeño movimiento de vaivén con la sartén para que no se pegue. Esta es la tortilla tradicional española. También se le puede poner cebolla, justo en el momento de echar las patatas, con lo cual queda más jugosa.



# TORTILLA DE PATATAS

## COMENTARIO

Entre los años 1833-1840, durante las guerras carlistas, se cifra un momento estelar en la gastronomía mundial, como es la invención de la popular y célebre tortilla de patatas. Según opiniones, fue confeccionada por una aldeana Navarra para el general Zumalacárregui,



cuando llegó muerto de hambre a un caserío asentado en la zona media de Navarra. En el caserío sólo tenían patatas cocidas y huevos, y la aldeana preparó la primera tortilla de patatas ligando las patatas asadas desmenuzadas con los huevos batidos.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Por su contenido en lecitina colabora con la memoria y las actividades del sistema nervioso.

Ayuda a mantener limpias las arterias si no se utiliza en exceso.

Contiene calorías de fácil asimilación.

Para que se presenten estos beneficios el día que se coma tortilla de patatas hay que utilizar menos carne y embutidos (poco o nada) para no abusar del colesterol.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 490 kcal/persona.

Contiene muchos minerales como el calcio, hierro, magnesio y fósforo.

Aporta algunas vitaminas como la E, A y D, aunque muchas se pierden con el calor (la mayoría proceden del huevo).

Cierto contenido en fibra.

## A TENER EN CUENTA...

Conviene realizar también la tortilla de patatas con aceite de oliva virgen ya que contiene gran cantidad de vitamina E y ácidos grasos monoinsaturados como el oléico que controlan los niveles de colesterol en la sangre. Lo mejor es el aceite crudo ya que el calor destruye parte de sus propiedades.





# TORTILLA DE QUESO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Queso rallado  
4 huevos  
1 cucharada sopera de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Ponemos una sartén al fuego con el aceite y cuando esté caliente, echamos los huevos batidos y sazonados con sal. A continuación añadimos el queso rallado, removemos con la espumadera para que vaya cuajando e iremos enrollando como si fuese una tortilla a la francesa.

*Valor calórico:*  
*135 kcal/persona*  
*Tiempo: 6 minutos*



# TORTILLA DE QUESO

## COMENTARIO

Dentro de las muchas variantes con las que podemos hacer una tortilla, el queso es una de las más interesantes, debido principalmente a su

sabor y aroma, la facilidad para poderse rallar y el cambio agradable que se produce al fundirse rápida y fácilmente con el calor.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita la actividad del sistema nervioso y en particular las funciones intelectuales.

Muy útil para mejorar la situación de los huesos y la actividad de los músculos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 135 kcal/persona.

Presencia de calcio y fósforo.

Incluye proteínas, hierro y fósforo.

Contiene vitaminas A, D, B<sub>2</sub> y carotenos.

## A TENER EN CUENTA...

A pesar de ser un plato muy gustoso y nutritivo, no debemos frecuentarlo más de dos veces por semana, sobre todo en el caso de aquellas personas de hábitos más bien sedentarios. La razón hay que buscarla en los notables aportes de grasa que le caracteriza, sobre todo de colesterol. Ahora bien, si la actividad física es importante, puede utilizarse un poco más a menudo



# TORTILLA FRANCESA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos  
2 ramas de perejil  
1 cucharada de aceite oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Cascamos los huevos y los echamos en un bol. Con un tenedor los batimos "a conciencia". Añadimos el perejil muy picado y una pizca de sal. Ponemos en una sartén el aceite y cuando esté caliente, incorporamos el bati-do anterior, revolvemos con una espumadera y vamos enrollando hasta formar una tortilla alargada. Esta tortilla puede hacerse con una cantidad reducida de aceite. Servirla jugosa.

*Valor calórico:*  
*125 kcal/persona*  
*Tiempo: 5 minutos*



# TORTILLA FRANCESA

## COMENTARIO

Es la más famosa tortilla de todo el mundo, mundial sin ninguna duda. Pero sabías que según ciertos escritores, el emblemático plato de la cocina francesa, es un plato español que “la Molina”, doncella, coci-



nera y confidente de la reina María Teresa de Austria, enseñó en la corte de Luis XIV la receta que ella recibió de manos de los monjes de un convento hispano con el nombre de: “tortilla a la cartuja”.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy equilibrado y fácil de digerir.

Ayuda al crecimiento y mantenimiento de los huesos.

Protege frente a las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 125 kcal/persona (tortilla francesa de dos huevos para una persona: 250 kcal).

Gran cantidad de calcio y algo de hierro.

Vitaminas A, C, B<sub>2</sub>, D y E.

## A TENER EN CUENTA...

Hay que procurar que la tortilla sea jugosa ya que de este modo tiene un mayor valor nutritivo.

El perejil puede añadirse también, siempre muy picado, antes de presentar la tortilla en la mesa.



# ANCHOAS FRITAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de anchoas  
2 dientes de ajo  
1 trozo de guindilla  
1/2 vaso de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Quitamos la cabeza y las tripas de las anchoas, labor que pueden realizar en la pescadería. Después de pasarlas por agua fría las extendemos sobre una tabla y las sazonamos con sal gorda. Mientras tanto ponemos una sartén al fuego con el aceite, los ajos partidos en láminas y la guindilla. Cuando estén los ajos cogiendo un tono dorado, iremos echando las anchoas en pequeños grupos para que no se cuezan, tienen que freírse y en poco tiempo, de 2 a 3 minutos más o menos, removiendo con la espumadera para que se hagan por igual e iremos sacando a una fuente. Dejamos que vuelva a coger temperatura el aceite y siguiente tanda, así hasta terminar

*Valor calórico:*  
*695 kcal/persona*  
*Tiempo: 30 minutos*



con todas. Acompañante imprescindible de unas buenas y frescas anchoas es una ensalada de lechuga y cebolleta.





# ANCHOAS FRITAS

## COMENTARIO

Existe una gran diferencia, que todo el mundo sabe apreciar, entre un pescado frito y un pescado cocido. Aunque no existen prácticamente diferencias técnicas entre las dos artes. En ambos casos son dos líquidos, el aceite en el primer caso que fríe y el agua en el segundo que cuece. La diferencia está en la temperatura, el



agua a 100° C cuece y el aceite necesita 150°C para hervir y entonces fríe. La cuestión está en que por mucho que aumentemos la temperatura del fuego y con todos los métodos que lo intentemos, el agua no sube ni un solo grado del 100. Con lo cual nunca podremos hacer un frito con agua.

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para tratar los problemas de reumatismo y en particular la artritis reumatoide.

Protege el estado de la piel y de las mucosas.

Facilita el crecimiento y desarrollo.

Colabora con la actividad de la glándula tiroides y en general el metabolismo del organismo.

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 695 kcal/persona.

Presencia importante de yodo y fósforo.

Incluye muchas proteínas, vitamina A y E.

Contiene mucho ácido omega-3.

## A TENER EN CUENTA...

Las proteínas de las anchoas son de las más variadas y completas que existen, además de ser fáciles de asimilar. Su contenido en fósforo es muy elevado, razón por la cual facilitan la actividad de las funciones intelectuales.





# ANCHOAS REBOZADAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de anchoas  
2 huevos  
1/2 vaso de aceite de oliva  
Harina  
Sal

*Valor calórico:*  
*690 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*



## ELABORACIÓN

Limpiamos las anchoas en el chorro de agua fresca, les quitamos la espina central y la cabeza. Las ponemos sobre la tabla de picar o sobre una mesa de mármol y les echamos, a poder ser, sal gorda, las envolvemos en harina y las pasamos posteriormente por el huevo que previamente habremos batido en un plato hondo. Ponemos el aceite a calentar en una sartén. Cuando esté muy caliente vamos echando las anchoas de cuatro en cuatro, para que no se nos enfríe el aceite. Las sacamos a una fuente. El acompañante más perfecto para unas anchoas es una ensalada de lechuga o unos cogollos.



# ANCHOAS REBOZADAS

## COMENTARIO

La anchoa, el boquerón y el bocarte son lo mismo. Pero no cabe confundirlos con la sardina, pues ésta tiene la

boca más pequeña, mientras que al boquerón casi le llega a sus agallas, y de ahí proviene su mote o apodo.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy bueno para reducir el colesterol “malo” en la sangre y para tratar problemas de articulaciones (sobre todo artritis reumatoide).

Colabora en el crecimiento por su elevado contenido en proteínas.

Alimento con gran poder antioxidante aportando vitalidad a la sangre, al sistema hormonal y tejido muscular.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 690 kcal/persona.

Alimento muy rico en ácido omega-3.

Contiene mucho yodo y calcio.

Incluye cantidades notables de vitamina E.

## A TENER EN CUENTA...

La vitamina E es crucial para “proteger” las hormonas del organismo, así como las grasas insaturadas o “buenas”. Esta vitamina abunda en los frutos secos, el aceite de oliva y el pescado azul. Se destruye en grandes cantidades cuando el alimento se somete a temperaturas superiores a los 180 °C, situación que no sucede con el puchero, el cocido o la olla exprés.



# BACALAO A LA VIZCAÍNA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tajadas de bacalao sin espinas  
6 pimientos secos choriceros  
4 cucharadas de tomate hecho  
4 cebollas  
2 dientes de ajo  
1/2 vaso de aceite de oliva  
Sal, azúcar

*Valor calórico:*

*820 kcal/persona*

*Tiempo: 30 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos el bacalao a remojo durante 24 horas, cambiando de agua, o bien lo compramos desalado. Desescamamos bien y secamos con un trapo. Ponemos el aceite en una sartén a fuego lento. Cuando esté caliente freímos un poco las tajadas de bacalao, sólo un instante, por los dos lados y apartamos. En el mismo aceite añadimos la cebolla y el ajo finamente picados. Cuando estén blandos añadimos la carne de los pimientos choriceros y 4 cucharadas de salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate), que suaviza, un poco de sal y una pizca de azúcar para disminuir la acidez del pimiento. Removemos y dejamos cocer 5 minutos.

**Preparación de la salsa vizcaína:** una vez bien limpios los pimientos choriceros, los ponemos en agua para que hiervan durante 30 minutos.

Con una cuchara les quitamos la carne y reservamos. Tiramos el pellejo.

Finalmente ponemos las tajadas de bacalao en una cazuela ancha, a poder ser de barro, y echaremos por encima la salsa que tenemos en la sartén según vamos pasándola por el pasapuré, comprobamos el punto de sal. Calentamos unos 2 minutos.



# BACALAO A LA VIZCAÍNA

## COMENTARIO

La salsa vizcaina es una de las cuatro salsas que han dado fama y colorido a la cocina vasca, con su rojo rabioso y vivo que hace el cuarteto con el verde intenso de la salsa verde, el blanco casi puro de las angulas y el negro casi fúnebre y aterciopelado de los



chipirones.

El bacalao, considerado en todo el mundo como plato de última categoría y de clases pobres, ha pasado con esta receta a estar en las cartas de los mejores restaurantes y a compartir aceptación sin distinción de clase social.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

De utilidad para reparar el desgaste producido por una actividad física elevada.

Facilita la actividad intelectual y en general del sistema nervioso.

Útil para combatir la anemia.

Importante valor energético.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 820 kcal/persona (sin salsa: 550 kcal/persona).

Incluye gran cantidad de fósforo.

Contiene muchas proteínas.

También incluye hierro, calcio, fibra, vitamina E y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

El bacalao, por su contenido en fósforo, estabiliza y facilita las funciones del sistema nervioso (incluido el cerebro). Para potenciar sus efectos nada mejor que terminar la comida con una infusión de menta ya que incrementa aun más el rendimiento intelectual (es muy recomendable tomar este tipo de infusión a cualquier hora del día).





# BACALAO AL AJO ARRIERO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 Kg. de bacalao  
8 gambas  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 cucharadita de café de pimentón  
picante  
1 kg. de salsa de tomate  
1 pimiento del piquillo (de lata)  
1 patata  
1/2 vaso de aceite de oliva

*Valor calórico:*

*1.300 kcal/persona*

*Tiempo: 30 minutos*



## ELABORACIÓN

Partimos la cebolla y los ajos muy finos. En una sartén, con un poco de aceite, sofreímos la cebolla hasta que esté blanda y a continuación añadimos el ajo. Cuando empiece a dorarse apartamos del fuego y añadimos el pimentón, removemos e incorporamos el bacalao troceado en gajos grandes con su pellejo (previamente desalado por espacio de 48 horas y cambiando de agua).

Removemos con cuidado utilizando una espátula sin que se rompa el bacalao.

Aparte en un cazo haremos el tomate (ver receta salsa de tomate) al que añadiremos un pimiento del piquillo troceado muy fino. Lo echamos por encima del bacalao y lo dejamos

cocer 15 minutos a fuego muy lento.

Freiremos la patata partida en cuadrados que esparciremos junto con las colas de las gambas peladas por encima del bacalao justo en el momento de servir. Es suficiente el calor del plato para que las gambas se hagan.



# BACALAO AL AJO ARRIERO

## COMENTARIO

De arrieros y pastores era este plato, típico, principalmente, de Navarra, pero también de La Rioja y Aragón.

Fue el plato predilecto y obligado de Hemingway en los San Fermín. El bacalao al ajo arriero es un plato

fuerte, gustoso y colorista, que pide de beber.

Plato arcaico, manjar de fiestas, que no falta en ninguna casa ni restaurante durante las fiestas de San Fermín y que se come también en la Nochebuena.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita la actividad intelectual y en conjunto del sistema nervioso.

Compensa el desgaste muscular, óseo y orgánico en general producido por una actividad física importante.

Ayuda a combatir la anemia.

Tiene un elevado contenido energético (aunque de absorción lenta).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 1300 kcal/persona (si no se consume la salsa: 900 kcal/persona).

Es uno de los alimentos que tienen mayor contenido en fósforo.

Presenta cantidades muy elevadas de proteínas y hierro.

También incluye este plato vitamina E, C, carotenos, nicotinamida, calcio y ácidos grasos monoinsaturados.

## A TENER EN CUENTA...

El bacalao es uno de los alimentos más completos que existen ya que ocupa los primeros puestos en contenido de hierro, fósforo y proteínas, a lo que debemos añadir ácidos grasos monoinsaturados procedentes del aceite de oliva.





# BACALAO FRESCO REBOZADO CON PIMIENTOS ROJOS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 trozos de bacalao fresco  
1 lata de pimientos del piquillo  
1/2 vaso de aceite de oliva  
2 dientes de ajo  
2 huevos  
Agua  
Harina  
Sal y azúcar

*Valor calórico:*

*575 kcal/persona*

*Tiempo: 45 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos una cazuela de barro a medio fuego con el aceite y los ajos partidos por la mitad. Cuando empiecen a dorarse los ajos añadimos los pimientos cortados en tiras, con una pizca de azúcar para quitarles la acidez, un poco de sal y un chorrito de agua. Dejamos que hierva lentamente por espacio de unos 30 minutos. Reservamos.

Acercamos una sartén al fuego con el aceite y, mientras se calienta, añadimos sal a los filetes de bacalao, los pasamos por harina, ambos lados, y luego por el huevo batido. Los freímos en el aceite y sacamos a una fuente.

Servimos a la mesa acompañado con los pimientos rojos calientes.



# BACALAO FRESCO REBOZADO CON PIMIENTOS ROJOS

## COMENTARIO

El bacalao ha sido durante siglos y a lo largo de muchas generaciones, la base del plato diario de muchas mesas de medios rurales y urbanos. En él se ha basado la dieta de varias naciones. Por él se han libra-

do guerras, de él han dependido economías, e incluso impulsó la colonización de Norteamérica. En una palabra, el pescado que ha desempeñado el papel más importante y más provechoso de la historia.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Protege la piel y los huesos.

De interés para las personas con una gran actividad física.

Protege el corazón y los grandes vasos sanguíneos.

En caso de hipertensión arterial, utilizarlo con prudencia o evitarlo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 575 kcal/persona.

Alimento muy rico en ácido omega-3.

Gran cantidad de proteínas.

Incluye mucho fósforo y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

Es aconsejable tomar bacalao una vez por semana, ya que es uno de los alimentos más completos que existen, tanto por su contenido en proteínas como en vitaminas y minerales. Es mejor utilizar con más frecuencia bacalao o pescados similares, que carne. Su corazón y grandes arterias, se lo agradecerán.



# BONITO AL HORNO CON MAYONESA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 rodaja de bonito de 1 y 1/2 kg.  
aproximadamente  
1 cebolla  
1/2 vaso de vino blanco  
3 cucharadas soperas de aceite de oliva  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*705 kcal/persona*  
*Tiempo: 20 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos en una fuente de hornear la cebolla muy picada, el aceite y la rodaja de bonito salpimentada por ambos lados. Metemos al horno que habremos precalentado al máximo de potencia. A los 10 minutos añadimos el vino blanco por encima y dejamos cocer 5 minutos más. Comprobamos que esté bien hecho y sacamos a una fuente. Quitamos el pellejo, la espina central y las laterales, rociando por encima con el jugo desprendido en la cocción, retirando previamente la cebolla. Acompañaremos con una salsa mayonesa (ver receta salsa mayonesa).



# BONITO AL HORNO CON MAYONESA

## COMENTARIO

Toda la península ibérica se ha caracterizado por una auténtica veneración al pescado. Las razones son obvias: la configuración geográfica, la herencia musulmana con el gran aprecio que sentían por él como parte integrante de su dieta, y, como no, la influencia adquirida por la rigurosa imposición de la Cuaresma de cuarenta días sin comer carne, más

los días de abstinencia (la lucha de lo “Carnal con la Cuaresma”).

En cuanto a los túnidos, Gibraltar es el paso obligado de gran cantidad de ellos razón por la que se establecieron, desde antiguo, pesquerías y factorías para la salazón sobre bases fenicias, griegas, romanas y, mantenidas con toda su dignidad, por visigodos y las gentes del Al-Andalus.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para tratar los problemas de reumatismo y en particular la artritis reumatoide.

Protege el estado de la piel y de las mucosas.

Facilita el crecimiento y desarrollo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 705 kcal/persona (con una sola cucharada de mayonesa)

Uno de los platos más ricos en nicotinamida, además de vitamina A.

Presencia abundante de proteínas y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

Además de ser muy útil para proteger las articulaciones, el bonito es un gran aliado del corazón y los vasos sanguíneos. Para conseguir estos resultados recuerde que el pescado congelado tiene la misma cantidad de minerales, vitaminas y proteínas que el fresco, aunque el sabor es diferente.



# BONITO CON TOMATE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de bonito a poder ser en una roncha  
1 kg. de salsa de tomate  
1/4 litro de aceite de oliva  
Sal

## ELABORACIÓN

Freímos en una sartén, con el aceite bien caliente, la roncha de bonito entera, previamente sazonada con sal gorda. Se fríe justo hasta que tome un ligero tono dorado, sin hacerla demasiado. Dejamos enfriar un poco y le quitamos el pellejo, la espina central y las laterales. Colocamos los trozos de bonito (a poder ser un cuarto para cada persona) en una cazuela de barro y los cubrimos con la salsa de tomate (ver receta salsa de tomate). Ponemos al fuego 10 minutos aproximadamente y a la mesa.

*Valor calórico:*

*655 kcal/persona*

*Tiempo: 15 minutos*





# BONITO CON TOMATE

## COMENTARIO

El bonito, por su color blanco y su carne más suave, tiene más prestigio que el atún, más graso y con un sabor más fuerte, aunque en los últimos tiempos, esto que hasta ahora era un inconveniente, está empezando a

tener un valor gastronómico y así lo atestiguan países como Francia o Japón, en donde el atún no sólo está más valorado, sino que su coste, sobre todo en el país nipón, alcanza precios astronómicos.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy nutritivo y especialmente indicado en periodos de crecimiento.

Facilita mucho las actividades de carácter intelectual (concentración, atención, memoria...)

Plato de gran valor energético.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 655 kcal/persona.

Contiene muchas proteínas.

Muy rico en fósforo y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

El bonito es también un alimento muy rico en vitamina A, razón por la cual colabora en la conservación de una “piel bonita”, al tiempo que ayuda a mantener unos buenos dientes y huesos.





# CHICHARRO AL HORNO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 chicharros grandes  
12 cucharadas soperas de aceite  
4 dientes de ajo  
2 trozos de guindilla  
Vinagre  
Sal

*Valor calórico:*  
*790 kcal/persona*  
*Tiempo: 25 minutos*



## ELABORACIÓN

Desescamamos y limpiamos bien los chicharros. Los ponemos en una fuente de hornear, regamos con un chorrito de aceite y sazonomos con sal gorda por dentro y por fuera. Metemos en el horno, que previamente habremos calentado durante 20 minutos. Sacamos a una fuente los chicharros, los abrimos por la mitad, quitamos la cabeza, la espina central y cuantas espinas laterales podamos. En una sartén a fuego fuerte ponemos el aceite, los ajos laminados y las guindillas. Cuando el ajo esté dorado, apartamos. Por encima de los chicharros echaremos un chorrito de vinagre y acto seguido el aceite, con el ajo y la guindilla, muy caliente.



# CHICHARRO AL HORNO

## COMENTARIO

Se le conoce por este nombre desde las costas vascas hasta Galicia donde le llaman “xurelo”. Su nombre en castellano es jurel. Es un pez inconfundible por la espina hiriente que tiene en un costado. Ha sido un pescado sin prestigio social en la cocina, lo cual no quita para que bien preparado, al horno o asado, sea excelente. Con la desaparición práctica-



mente del besugo, lo está sustituyendo y, en muchos casos, superando. Se trata de dos pescados con características muy similares: azules, grasos y apropiados para ser asados. El chicharro sólo tiene un gran secreto: su frescura. Junto con la anchoa es uno de los pescados que más fácilmente se altera fuera de su “modus vivendi”: el mar.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita las funciones intelectuales.

Tiene un elevado valor calórico (útil en caso de importante actividad física).

Facilita el funcionamiento de la glándula tiroides.

Mejora la actividad del sistema inmunitario y de las defensas del organismo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 790 kcal/persona (sin salsa, 540 kcal).

Incluye notables cantidades de ácido omega-3.

Presencia de fósforo, yodo y hierro.

Contiene proteínas, vitamina C y E.

## A TENER EN CUENTA...

El chicharro es un alimento muy completo. Como pescado azul tiene más calorías que el blanco pero, en cambio incluye mayor cantidad de proteínas, minerales, vitaminas y grasa insaturada (“la buena”). Tiene igual cantidad de vitamina B que el blanco, fundamental para ayudar en la formación de las células de la sangre y en la actividad del sistema nervioso.



# MERLUZA EN SALSA VERDE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lonchas de merluza  
2 huevos  
2 ajos  
8 ramas de perejil  
1/2 vaso de vino blanco  
1/2 vaso de aceite de oliva  
1 lata de puntas de espárrago  
12 almejas o chirirlas  
Harina  
Sal

*Valor calórico:*

*434 kcal/persona*

*Tiempo: 10-15 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos sobre una tabla las lonchas de merluza, bien limpias y desescamadas, con abundante sal gorda por ambos lados.

En una cazuela de barro y cuando esté el aceite caliente, incorporamos las lonchas previamente enharinadas, sólo un poquito, por ambas partes. También añadimos los dientes de ajo y 4 ramas de perejil, todo muy picado. Rehogamos por ambos lados la merluza con la ayuda de una espumadera y con mucho cuidado para que no se rompa. Añadimos el agua de los espárragos, el vino blanco y las almejas.

Dejamos hacer por espacio de unos 5 minutos hasta que la carne de la merluza se suelte

del hueso y veamos que están abiertas las almejas. Movemos la cazuela para engordar la salsa.

Adornamos con los huevos duros partidos en 4 partes, los espárragos (que se calienten un poco) y espolvoreamos con las otras 4 ramas de perejil picado muy finito.



# MERLUZA EN SALSA VERDE

## COMENTARIO

La “salsa verde” es sin duda alguna, la “reina” para preparar la merluza. Una salsa que se confecciona mientras se va haciendo el pescado. Es muy suave y untuosa. En realidad se trata de una emulsión que se produce entre el



aceite de oliva, el plasma que va soltando el pescado al calentarse (similar a la gelatina), el ajo a medio freír y el aromático perejil. Una emulsión, según el profesor Dastre de la Sorbona, que es un “*perfait menage a trois*”.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Comida fácil de digerir.

Útil para tratar estados anémicos, fatiga, cansancio.

Previene lesiones estéticas relacionadas con las uñas y el cabello.

Estimula las defensas del organismo y facilita su actividad.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 434 kcal/persona (una loncha de merluza con su salsa y guarnición; loncha de merluza sola: 250 kcal).

Destaca el contenido en hierro.

Plato muy rico en proteínas y con muy poca grasa saturada.

Cantidades importantes de vitamina A, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, nicotinamida y vitamina E.

## A TENER EN CUENTA...

La merluza es un alimento muy rico en proteínas, en concreto contiene casi todas las variedades necesarias para el organismo. Además estas proteínas o sus precursores (aminoácidos) son de fácil absorción (más fácil que en el caso de la carne), razón por la cual el aparato digestivo y el organismo en general realizan un menor trabajo para conseguirlas. Eso sí, la cocción, “cuan más breve, mejor”.





# SALMÓN AL HORNO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lonchas de salmón fresco  
Aceite  
1 limón  
Sal y pimienta  
Salsa tártara (ver receta salsa tartara)

*Valor calórico:*  
**442 kcal/persona**  
*Tiempo: 15 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos en una fuente de hornear las rodajas de salmón untadas con un poco de aceite, sobre las que exprimiremos el limón y sazonadas con sal y pimienta negra recién molida por ambas partes.

Metemos al horno calentado previamente por espacio de 10 minutos.

Sacamos a una fuente, quitamos el pellejo, la espina central y las laterales y acompañaremos con una salsa tártara (ver receta salsa tártara).



# SALMÓN AL HORNO

## COMENTARIO

El salmón ha sido considerado como “El rey de los ríos”. Como es sabido el salmón alterna su vida entre el mar y los ríos de aguas limpias y frescas en donde desova. Hoy en día es muy difícil encontrarlos en el río. Esto no ocurría en otros tiempos, y en zonas como Asturias, los trabajadores exigían a sus patrones que no les dieran para comer más



de dos días por semana salmón. Los salmones que podemos encontrar actualmente en los mercados son de piscifactorías o granjas salmoneeras. No tienen el mismo sabor, ni la fuerza de los que nadan y luchan en mares y ríos turbulentos, pero son tan grasientos como sus antecesores por lo que es muy aconsejable hacerlos al horno o a la parrilla para que eliminen al máximo esa grasa.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita el crecimiento y desarrollo o la reparación imprescindible de las células por una intensa actividad física.

Proteínas de fácil asimilación.

Facilita la actividad del sistema inmunitario y las defensas en general.

Protege el corazón y los grandes vasos sanguíneos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 442 kcal/persona.

Alimento muy rico en B<sub>6</sub>, E y nicotinamida.

Incluye gran cantidad de nicotinamida.

Plato con gran contenido en proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

El pescado azul, como es el caso del salmón, tiene más calorías que el blanco pero a cambio incluye mayor cantidad de proteínas, minerales, vitaminas y grasa insaturada (“la buena”). Eso si, tiene igual cantidad de vitamina B que el blanco, fundamental para ayudar en la formación de las células de la sangre y en la actividad del sistema nervioso.







El postre es la glorificación de un menú. Anatole France afirmaba que las Bellas Artes eran "cinco, a saber: pintura, escultura, poesía, música y arquitectura, cuya rama principal es la pastelería". Y la verdad es que los pasteleros hacen arquitectura comestible, dan forma, moldean, decoran, conjugan los colores y elaboran auténticas construcciones gastronómicas. Y aunque nosotros no vamos a llegar a tanto, tenemos que otorgar al postre la categoría que se merece, que es la de ser la parte más importante de una comida. En él tenemos que desarrollar todo nuestro ingenio e imaginación, hay que mimarlo y darle todo el cariño. Con el postre tenemos que deslumbrar.

Tener siempre presente que un buen postre es el colofón de un menú, broche de oro y último recuerdo de cualquier reunión alrededor de una buena mesa. El postre es a los platos que le preceden, lo que la bomba final es a los fuegos artificiales y debe de constituir la parte más brillante de la comida. Su aparición en la mesa debe sorprender y lograr la exclamación de los comensales.

# ARROZ CON LECHE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 y 1/2 litros de leche  
125 gr. de arroz  
125 gr. de azúcar  
50 gr. de mantequilla  
2 yemas de huevo  
1 cáscara de limón  
1 palo de canela en rama  
Canela en polvo

*Valor calórico:*

*535 kcal/persona*

*Tiempo: 65 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos al fuego, en un puchero, la leche con el palo de canela y la cáscara de limón. Cuando empiece a hervir, se le une el arroz, y lo dejamos cocer a fuego moderado durante 45 minutos, removiendo con una cuchara de madera para que no se pegue. Transcurrido este tiempo, añadimos la mantequilla y el azúcar, seguimos dando vueltas 15 minutos más. Diluimos en un vaso de leche fría las yemas y las incorporamos al arroz con leche, removemos, quitamos el palo de la canela y la corteza de limón, vertiéndolo seguidamente en cuatro platos. Dejamos unos minutos que se temple y espolvoreamos por encima con canela en polvo. También se puede tomar frío.



# ARROZ CON LECHE

## COMENTARIO

El arroz con leche es un postre de la cornisa cantábrica, como la cuajada y la leche frita, postres de zonas verdes y pastizales, montañas y prados donde pastar el ganado vacuno, imprescindible para elaborar este postre, porque



sóamente con excedentes de leche de vaca se puede hacer. Postre característico también de conventos monjiles y con una clara descendencia del mundo árabe, ellos trajeron a España por primera vez el azúcar y el arroz.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy nutritivo para los huesos y, en particular, periodos de crecimiento.

Protege el intestino facilitando su actividad, conservación y regeneración.

Impulsa la rehabilitación de lesiones en la piel y, en concreto, la cicatrización.

Proporciona energía de fácil utilización.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 535 kcal/persona.

Abunda el calcio y en menor medida el fósforo.

Incluye proteínas y vitaminas A, C y E (sobre todo esta última).

## A TENER EN CUENTA...

El arroz blanco o refinado apenas tiene fibra, mientras que el integral presenta 14 gramos por cada 100 gramos de alimento (casi la mitad de las necesidades de fibra para todo el día). Otra ventaja del integral es que tiene más sabor y nunca se pasa, además de incluir más vitamina B y proteínas. Por el contrario la cocción del arroz integral es más prolongada que la del blanco.



# CREPES



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

10 cucharadas soperas de harina  
1 cucharada soperas de azúcar  
Sal  
2 huevos  
1 cucharada soperas de aceite  
1 cucharada soperas de brandy  
1 vaso de leche

*Valor calórico:*

*184 kcal/persona*

*Tiempo: 1 hora y 1/2*



## ELABORACIÓN

Mezclamos en un recipiente la harina, el azúcar y un pellizco de sal. Vertemos los huevos batidos, el aceite y el brandy. Removemos todo con una cuchara de madera hasta formar una masa homogénea. Iremos añadiendo la leche poco a poco sin dejar de remover. Todo en frío. Si vemos que la masa está muy espesa añadimos un poco más de leche. Dejamos reposar esta masa durante 1 hora. Ponemos al fuego una sartén mediana y antiadherente con unas gotas de aceite sóla-mente. Cuando esté muy caliente vertemos un par de cucharadas de la masa, hasta que veamos que cubra justo su fondo y cuando haya cuajado se le da la vuelta y retiramos a

una fuente. Y así continuaremos hasta terminar con todas. Se pueden comer solas, tal cual, o rellenas de mermelada, de almendras y melocotones, crema, chocolate, cuajada, miel, etc. Y aromatizadas con diferentes licores.



# CREPES

## COMENTARIO

A la cocina francesa se le atribuyen las dos tortillas más famosas del mundo: la tortilla francesa y los crepes. Existen más gordas, peque-

ñas, de todos los tipos, pero el auténtico crepe es delgado y lo suficientemente consistente para poder envolver un relleno.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a proteger y regenerar los huesos.

Participa en su crecimiento.

Colabora en el tratamiento y prevención de la anemia.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 184 kcal/persona.

Muy rico en minerales como el calcio y hierro.

Contiene proteínas y vitaminas A, B<sub>2</sub>, D y E.

## A TENER EN CUENTA...

Ya sea como postre o en primeros platos, los crepes tienen la virtud de ser un plato digestivo, energético y que permite múltiples variantes.

La energía que proporciona es de rápida asimilación.

Además colabora en el mantenimiento y equilibrio de la flora intestinal, siempre y cuando no se le añadan salsas y especias en exceso.





# FLAN



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 vaso grande de leche  
3 huevos  
4 cucharadas grandes de azúcar  
1 palo de canela en rama

*Valor calórico:*  
**180 kcal/persona**

*Tiempo:*  
**1 hora y 15 minutos**



## ELABORACIÓN

Hervir la leche con la canela, cuando esté templada quitamos ésta y añadimos los huevos batidos y el azúcar, mezclamos bien con una cuchara. En un molde o en un flanero ponemos en todo su interior azúcar caramelo (ver receta, azúcar caramelo).

Vertemos en el mismo el preparado anterior y lo cocemos al baño María (metida la flanera o molde en un recipiente con agua hasta la mitad) durante 1 hora dentro del horno a fuego medio. Dejamos enfriar completamente y entonces le damos la vuelta en una fuente o plato redondo con cuidado de que no se nos rompa.





# FLAN

## COMENTARIO

El flan es una natilla cuajada y consistente caramelizada en su alrededor con azúcar quemada que le proporciona un sabor entre dulce y amargo. El flan tiene



que ser perfectamente liso, sin que aparezca ni una sola burbuja, ni por fuera ni por dentro, y tiene que temblar como eso, como un flan.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Comida muy equilibrada y de fácil asimilación.

Ideal para facilitar el crecimiento de los huesos y la actividad de las hormonas.

Muy apropiada para periodos de exámenes o de importante actividad intelectual.

Notables efectos antioxidantes protegiendo al organismo del envejecimiento.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 180 kcal/persona.

Presencia importante de calcio, hierro y fósforo.

Incluye proteínas, azúcares y vitaminas A y E.

## A TENER EN CUENTA...

Los flanes comerciales o de producción industrial tienen menos calorías que los caseros, como el de esta receta (116 por 180 kcal), y también hay que recordar que tienen mucho menos sabor, y menos cantidad de calcio, hierro y proteínas.



# FRESAS CON YOGUR



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr. de fresas  
125 gr. de azúcar  
2 yogures naturales

## ELABORACIÓN

Pasamos las fresas por agua y les quitamos los rabos. Con un cuchillo las partimos a lo largo en dos o tres partes, las ponemos en un bol con el azúcar y removemos. A continuación añadimos los yogures y volvemos a remover.

*Valor calórico:*  
*515 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*



# FRESAS CON YOGUR

## COMENTARIO

Aunque con la invención de los invernaderos puedes encontrar fresas prácticamente durante todo el año, la fresa es la fruta de la primavera, con su fragancia, colorido y sabor son imprescindibles

en infinidad de preparaciones. Las más famosas son: las fresas con nata, pero pruébalas con yogur, fácil de encontrar y de tener en casa.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy equilibrado y nutritivo.

Protege y facilita la actividad del aparato digestivo.

Impulsa y mejora las funciones del tejido nervioso y, en particular, las actividades intelectuales.

Ayuda en la formación y crecimiento de las células de la sangre.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 515 kcal/persona.

Alimento muy rico en vitamina C y B<sub>2</sub>.

Presencia notable de calcio y, sobre todo, de fósforo.

Contiene fibra y proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

Las fresas representan uno de los alimentos con mayor cantidad de vitamina C e incluso de fósforo. Para conservar estas cualidades hay que trocearlas lo menos posible, conservarlas en lugar oscuro (no expuestas a la luz) y lavarlas lo justo antes de utilizarlas.



# LECHE FRITA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 litro de leche  
6 cucharadas de azúcar  
5 cucharadas de harina  
4 yemas de huevo  
1 palo de canela en rama  
Cáscara de medio limón  
Aceite  
Canela en polvo  
Mantequilla

*Valor calórico: 490 kcal/persona*

*Tiempo: 30 minutos*

*(dejarlo enfriar supone 4 horas  
aproximadamente)*



## ELABORACIÓN

Batimos en un cazo las yemas de los huevos con el azúcar. Deshacemos la harina en la leche fría y la echamos al cazo con la leche azucarada, le añadimos el palo canela y la cáscara de limón. Lo ponemos al fuego removiendo rápido cuando empiece a hervir, teniendo cuidado de que no se formen grumos. Bajamos el fuego, seguimos removiendo hasta que consigamos una crema. La vertemos sobre una fuente plana, embadurnada de mantequilla y la dejamos enfriar. Cuando esté bien fría, compacta y espesa, la partimos en trozos y los pasamos por harina y huevo. Después se fríen en una sartén con el aceite bien caliente. Ponemos los tro-

zos en una fuente y los espolvoreamos con azúcar y canela en polvo.



# LECHE FRITA

## COMENTARIO

La leche frita es uno de los pocos postres de cocina típicamente españoles.

Característico de la zona norte abundante en leche, ingre-

diente imprescindible para elaborar una crema espesa y dulce que luego se reboza con huevo y se fríe.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Postre muy energético.

Ayuda en su actividad al sistema inmunitario y las defensas en general de todo el organismo (piel, mucosas, anticuerpos).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 490 kcal/persona.

Incluye calcio y cantidades significativas de vitamina C y E.

## A TENER EN CUENTA...

Desde un punto de vista general, en la leche frita en particular, hay que procurar siempre el menor tiempo de fritura posible ("vuelta y vuelta") para posibilitar dos cosas: que el alimento incorpore la menor cantidad de aceite (menos calorías) y que se pierdan pocas vitaminas, sobre todo la C y la E presentes en este plato.





# MANZANAS ASADAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 manzanas  
4 cucharillas de café de mantequilla  
4 guindas rojas  
4 cucharadas soperas de azúcar  
4 cucharadas soperas de vino moscatel  
u otro vino dulce

*Valor calórico:*  
*210 kcal/persona*  
*Tiempo: 35 minutos*



## ELABORACIÓN

Eliminamos el corazón de las manzanas sin romperlas y las colocamos en una fuente de hornear previamente untada con mantequilla. Rellenamos el hueco de cada manzana con una cucharilla de mantequilla y tapamos con una guinda.

Bañaremos cada una con el vino moscatel, espolvoreamos con el azúcar y metemos al horno previamente calentado.

Mantener al máximo de potencia durante 30 minutos aproximadamente (depende del tipo de manzana).





# MANZANAS ASADAS

## COMENTARIO

Las frutas, tan abundantes en nuestro país, ocupan un lugar importante en nuestra repostería, forman parte de lo conocido como confitería, que es la transformación de una fruta en combinación con el azúcar en un dulce. Este es el caso de los dulces de membrillo, las mermeladas, las

frutas confitadas y escarchadas, hasta llegar a los frutos secos que en combinación con azúcar o miel, dan lugar a los mundialmente conocidos turrone y dulces de Navidad. Pasando por supuesto por las exquisitas y bien azucaradas manzanas al horno.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Fuente de energía muy sencilla y rápida de asimilar.

Postre ideal para personas con estómago e intestino delicado.

Estimula las defensas del organismo.

Facilita las funciones del aparato digestivo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 210 kcal/persona.

Incluye vitamina A, C y E.

Presencia notable de fibra.

Contiene pequeñas cantidades de grasa saturada ("la mala") por la mantequilla.

## A TENER EN CUENTA...

Todas las frutas que se puedan preparar de forma asada, como es la manzana, tienen mucho interés para las personas con problemas de aparato digestivo, ya que resultan más sencillas de digerir. Por otra parte, cuando se elaboran con piel, mantienen sus virtudes nutritivas, particularmente en fibra y minerales, aunque pierden algo de vitamina C.



# NATILLAS CON TEJA Y HELADO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 litro de leche  
1 limón  
1 palo de canela  
4 huevos  
150 gr. de azúcar  
1 cucharada sopera de maizena

## PARA LA PRESENTACIÓN

4 tejas o galletas  
4 bolas de helado

*Valor calórico:*  
*250 kcal/persona*  
*Tiempo: 15 minutos*



## ELABORACIÓN

Hervimos la leche con la canela y un trozo de la corteza del limón. Batimos las yemas de los huevos junto con el azúcar. Una vez bien batido le añadimos la leche hirviendo, así como la maizena disuelta en 1/2 vaso de leche fría y vamos removiendo con una cuchara de madera a fuego muy suave, sin que hierva, hasta que engorde. Vertemos las natillas en cuatro platos de postre. Lo dejamos enfriar antes de servir. Si queremos sofisticar un poco el plato, ponemos encima de cada natilla una teja o galleta y sobre ésta, una bola de helado. Lo adornamos vertiendo encima un poco de caramelo líquido en chorrito muy fino sobre el helado (ver receta, salsa de caramelo líquido).



# NATILLAS CON TEJA Y HELADO

## COMENTARIO

La natilla es el paso anterior al flan. Una natilla de huevo es una salsa suave, cremosa, aterciopelada y de delicado sabor, hecha con leche y aromatizada con un sinfín

de posibilidades, empezando por la más tradicional que consiste en adornarla con las claras del huevo levantadas a punto de nieve con un poco de azúcar.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Prevención de la osteoporosis.

Colabora en el crecimiento y desarrollo.

Aporte energético de fácil asimilación.

Este postre es muy útil, a cualquier edad, para los huesos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 250 kcal/persona (sin tejas ni helado 185 kcal/persona).

Contiene gran cantidad de calcio.

Vitaminas A, C, D, B<sub>2</sub> y carotenos con gran poder antioxidante.

Por su método de elaboración nos beneficiamos de la mayor parte de sus ingredientes.

## A TENER EN CUENTA...

Los huevos de las natillas apenas se ven modificados por efecto del calor razón por la cual podemos beneficiarnos de todas sus virtudes y, en particular, del aporte de proteínas y calcio tanto para los huesos como para los músculos.



# ROSQUILLAS DE SAN BLAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr. de harina  
150 gr. de azúcar  
1/4 litro de aceite oliva  
3 huevos  
1 copa de coñac  
Azúcar glass

*Valor calórico:*  
*812 kcal/persona*  
*Tiempo: 1 hora y 1/2*



## ELABORACIÓN

Mezclamos el azúcar con los huevos, todo bien amasado. Incorporamos poco a poco la harina, la mitad del aceite y el coñac. Seguimos amasando hasta que quede una masa consistente. Extendemos sobre una mesa de mármol u otro material parecido un poco de harina y, encima, la masa. Trabajamos y formamos una bola. La dejamos descansar por espacio de una hora cubierta con un paño limpio y húmedo. Seguidamente, con la masa y utilizando las manos, hacemos unas rosquillas. Ponemos a calentar el resto del aceite en una sartén y cuando esté muy caliente vamos añadiendo las rosquillas, poco a poco, friéndolas hasta

que cojan un tono dorado. Las depositamos sobre un papel absorbente para que escurra el aceite y cuando estén frías las ponemos en una bandeja o en un plato redondo y las espolvoreamos con azúcar glass por encima.



# ROSQUILLAS DE SAN BLAS

## COMENTARIO

En toda España existe un importante repertorio de dulces regionales que llevan el nombre de su santo patrón y otras el de su componente más característico (rosquillas de anís, de almendra, buñuelos de viento). Las primeras generalmente resultan bastante secas,



y las segundas suelen ser mas jugosas. En la mayoría de los casos su procedencia es la repostería religiosa, especialidades de los conventos de monjas, lo que nos da una garantía de calidad, primor y delicadeza típicos de esos lugares de clausura.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora en la integridad de las arterias.

Favorece la fertilidad.

Notable efecto antioxidante (elimina la "basura" celular).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 812 kcal/persona.

Incluye valores muy altos de vitamina E.

Posee una cantidad importante de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oléico), los del colesterol "bueno".

También presenta cantidades significativas de proteínas vegetales, hierro y vitamina A y B<sub>6</sub>.

## A TENER EN CUENTA...

A San Blas se le atribuye la protección frente a las enfermedades de la garganta. La única relación entre las rosquillas de San Blas y la garganta viene dada por el hecho de que las rosquillas contienen vitamina A que es fundamental para la integridad de la piel y de las mucosas (entre ellas las mucosas de la garganta).





# TARTA DE QUESO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg. de queso fresco (tipo Burgos)  
8 cucharadas soperas de azúcar  
1 cuchara sopera de harina maizena  
3 huevos  
Mantequilla

*Valor calórico:*  
*308 kcal/persona*  
*Tiempo: 30 minutos*



## ELABORACIÓN

En un vaso de batidora colocamos el queso fresco, los huevos, el azúcar y la harina. Batimos con la batidora y ponemos en un molde de tartas redondo, previamente untado con mantequilla para que no se pegue. Se mete en el horno a 180° durante unos 30 minutos. Sacar y dejar enfriar. Desmoldar la tarta del molde por los costados con la punta de un cuchillo y sacamos a la mesa presentado en una fuente redonda.





# TARTA DE QUESO

## COMENTARIO

Las tartas de queso son tan antiguas como deliciosas. Se dice que era el postre predilecto de Sócrates y figura como una de las tradiciones culinarias de Rusia y

Europa oriental. En la tarta de queso se da mejor que en ninguna otra tarta el dicho popular de “todo es cuestión de empezar”. Verás que cuando empiezas una...



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Gran aliado de los huesos, dientes y de la actividad muscular.

Facilita la actividad cerebral e intelectual.

Favorece el crecimiento y rehabilitación de los tejidos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 308 kcal/persona (155 kcal por cada 100 gramos).

Contenido muy elevado en calcio.

Incluye cantidades importantes de proteínas y fósforo.

El huevo aporta mucha vitamina A.

## A TENER EN CUENTA...

Es uno de los postres más completos que podemos utilizar, con un gran valor nutritivo. Por otra parte su valor calórico es más bajo de lo que muchas personas pudieran pensar (155 kcal/100 gramos, algo más que un yogur y mucho menos que un puñado de pistachos).



# TOCINO DE CIELO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

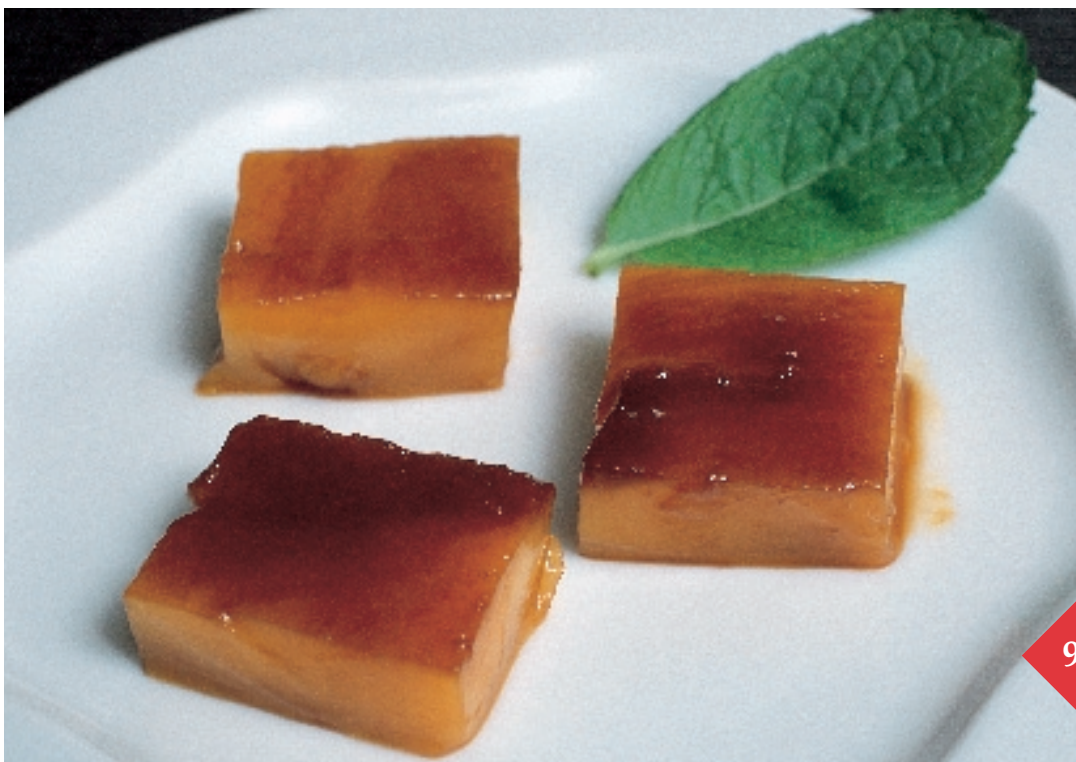
15 huevos (utilizaremos 14 yemas  
y 1 clara)  
500 gr. de azúcar  
1/2 litro de agua

*Valor calórico:*  
*570 kcal/persona*  
*Tiempo: 30 minutos*



## ELABORACIÓN

Prepararemos un molde con azúcar caramelo (ver receta, azúcar caramelo). Elaboramos un jarabe a fuego lento con el agua y el azúcar (10 minutos). En otro recipiente ponemos las yemas y la clara batida, vertemos el jarabe sobre ellas. Echamos todo al molde que tenemos con caramelo y lo ponemos en el fuego al baño María (metido en un recipiente más ancho que el molde, con agua hasta la mitad). Lo tapamos con un trapo mojado y lo mantenemos así durante veinte minutos, sin que el agua deje de hervir suavemente. Lo sacamos del fuego y lo dejamos enfriar. Por último lo desmoldamos y lo presentamos en una fuente o plato partido en cuadrados o entero.



# TOCINO DE CIELO

## COMENTARIO

El origen del tocino de cielo se encuentra en las bodegas de Jerez donde, para clarificar los vinos, empleaban claras montadas a punto de nieve.

Las yemas que les sobraban solían regalárselas a las monjas, quienes lograron múltiples recetas con este ingrediente.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Proporciona energía con cierta rapidez.  
Facilita la actividad del sistema nervioso.  
Equilibra y estimula la actividad de las glándulas endocrinas (productoras de hormonas).  
Mantiene saludables los dientes y los huesos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 570 kcal/persona (257 kcal/100 gramos).  
Contiene hidratos de carbono de fácil asimilación (azúcares).  
Presenta mucho fósforo y cantidades significativas de hierro, vitamina A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, E, carotenos y ácido pantoténico.  
Tiene grasa saturada procedente de la yema del huevo.

## A TENER EN CUENTA...

Para que los ingredientes que forman parte de este plato, los huevos, mantengan todo su valor nutritivo, procura conservarlos siempre en lugares frescos y oscuros, de lo contrario muchas de sus vitaminas (sobre todo la B<sub>1</sub>), se perderán.



# TORRIJAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 lonchas de pan del día anterior  
1 litro de leche  
1 palo de canela en rama  
3 cucharadas soperas de canela en polvo  
2 huevos  
7 cucharadas soperas de azúcar

*Valor calórico:*  
*355 kcal/torrija*  
*Tiempo: 2 horas*



## ELABORACIÓN

Las lonchas de pan deben de tener un grosor de 1 centímetro más o menos. Se ponen en una fuente. En un cazo calentamos la leche con el azúcar bien diluida y la canela en rama. La vertemos sobre el pan dejando que empapen bien durante 1 a 2 horas.

Escurremos, se rebozan en los huevos bien batidos y se fríen en aceite muy caliente.

Una vez fritas las ponemos en una fuente y se espolvorean con el azúcar y la canela en polvo bien mezclados.



# TORRIJAS

## COMENTARIO

La torrija es un postre carismático en todo nuestro país. Existen infinidad de fórmulas a lo largo y ancho de nuestra geografía. La torrija, como el potaje, es "semanasantero", concretamente de Jueves Santo y es preceptivo



comerlas ese día, aunque en el País Vasco son de carnaval. La torrija es un postre, aunque podría ser un plato. Plato sencillo pero delicioso, como casi todo lo sencillo. Una torrija es difícil de describir, se come, se paladea y se disfruta.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy útil para los huesos (mantenimiento y desarrollo).

Carece de grasa animal en cantidades significativas.

Por su contenido en fibra es útil para mantener "a raya" el colesterol.

Es un alimento más natural y nutritivo que cualquier producto de pastelería o bollería industrial.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 710 kcal/persona (355 kcal por cada torrija).

Incluye grandes cantidades de calcio.

También tiene cantidades apreciables de hierro, vitamina A, B<sub>2</sub>, D, E y carotenos.

## A TENER EN CUENTA...

Una persona adulta necesita del orden de 1.000 mg de calcio al día, de los que el 30% puede obtenerse a partir de un vaso de leche (ya sea entera o descremada). El resto pueden conseguirse, por ejemplo, con 2-3 yogures naturales o un buen trozo de queso.





Hay que saber diferenciar lo que es una banderilla de una tapa.

El tapeo es una costumbre muy española, costumbre que nos sitúa en el siglo IX. Ésta se debe a que en las ventas y postas, los conductores de los carruajes bebían vino en exceso, lo que facilitaba consecuencias peligrosas para los viajeros. Para evitarlas o apaciguarlas, se dispuso por ley que las jarras de vino fuesen acompañadas de comida, normalmente de una loncha de tocino pernil que se disponía tapando la boca de la jarra (de ahí lo de tapeo).

La banderilla, conocida en algunas zonas como pincho, también es una costumbre muy española, envidia y deleite de cuantos extranjeros la conocen. Se le denomina así por estar insertada o pinchada con un palillo. Posiblemente sea una derivación mejorada y en algunos casos sofisticada de la antiquísima “tapa”.

Sin ninguna duda la reina de todas las banderillas ha sido, sigue siendo y será “la Gilda”.

Conocida con este nombre por que se la consideraba tan picante como la famosa película de Rita Hayworth.

Una “Gilda” es algo más que una banderilla que puede llegar a calmar el hambre. Una “Gilda” es el mejor aperitivo que existe.

El contrapunto de la anchoa con un buen aceite de oliva, combinando perfectamente con su antecesor, la aceituna, y la guindilla con su gustillo a vinagre, y ese picor suave que le da una sustancia llamada capsaicina hacen de la guindilla, en contra de la creencia generalizada, un producto muy digestivo. Los ingredientes convierten a esta apetitosa banderilla en una conjunción de sabores y sensaciones que la hacen única.

## DE BONITO, PEPINILLO ANCHOA, Y ACEITUNA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Alimento muy útil para prevenir problemas articulares y tratar los síntomas de la artritis.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Alimento muy rico en calcio, fósforo, proteínas y ácido omega-3.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 trozos de bonito en vinagre  
4 pepinillos en vinagre  
4 filetes de anchoa en aceite  
4 aceitunas sin hueso  
4 palillos de madera

**Valor calórico:**  
**75 kcal/banderilla**



Insertamos en un palillo por este orden: un trozo de bonito, un pepinillo, una anchoa y una aceituna.





## DE HUEVO, GAMBA Y ACEITUNA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Facilita la actividad intelectual.  
Ayuda a mantener en buen estado  
los huesos.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Contiene mucho fósforo, calcio y proteínas.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 gambas cocidas  
1 huevo cocido  
4 aceitunas sin hueso  
Mayonesa  
4 palillos de madera

*Valor calórico:  
112 kcal/banderilla*



Se pueden comprar las gambas cocidas o bien cocerlas (un poco de agua con sal y cuando hierva, echamos las gambas, 2 minutos más o menos y sacar). Partimos el huevo en cuatro trozos, e insertamos cada uno de ellos en un palillo, a conti-

nuación la cola de una gamba pelada y, para terminar, una aceituna. Una vez finalizadas las cuatro banderillas, las depositamos en un plato y ponemos sobre cada una de ellas una cucharadita, de las de café, de mayonesa (ver receta, salsa mayonesa).

## DE HUEVO, JAMÓN Y ACEITUNA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Aliado de los huesos y de las células  
de la sangre.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Muy rico en hierro y calcio.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 huevo cocido  
1 loncha de jamón o de chorizo  
4 aceitunas sin hueso  
4 palillos

*Valor calórico:  
74 kcal/banderilla*



Partimos el huevo duro en cuatro trozos, así como la loncha de jamón. Insertamos en un palillo primero el huevo duro, seguido por el trozo de jamón, para terminar con la aceituna. De la misma forma podemos hacer

otra banderilla, sustituyendo el jamón por una rodaja de chorizo.





## DE PATATA, QUESO, CHORIZO, HUEVO DURO Y ANCHOA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Muy nutritivo.*

*Incluye grandes cantidades de proteínas  
y ácido omega-3 que facilitan  
la rehabilitación de las células y previenen  
procesos inflamatorios.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Muchas proteínas, ácido omega-3 y calcio.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 patata cocida  
4 lonchas de queso  
4 rodajas de chorizo  
1 huevo cocido  
4 filetes de anchoa en aceite  
4 palillos de madera

*Valor calórico:*  
**147 kcal/banderilla**



Cortamos en rodajas la patata cocida. Sobre cada uno de ellos ponemos una loncha de queso, encima una loncha de chorizo y, cubriendo ésta, una rueda de huevo duro. Concluimos con un filete de anchoa, ensartando todo con un palillo de madera.

## DE PATATA, HUEVO DURO, BONITO, ANCHOA Y ACEITUNA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Colabora en la actividad intelectual  
y en la atención.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Contiene mucho fósforo y ácido omega-3.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 patata cocida  
1 huevo cocido  
4 trozos de bonito en vinagre  
4 filetes de anchoa en aceite  
4 aceitunas sin hueso  
4 palillos

*Valor calórico:*  
**122 kcal/banderilla**



de esta un trozo de bonito en vinagre, un filete de anchoa, cruzado y, por último, una aceituna sin hueso. Ensartamos todo con un palillo de madera.

Cortamos en rodajas la patata. Sobre cada una de ellas colocamos una rueda de huevo duro, encima





## DE JAMÓN, QUESO Y ANCHOA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Muy nutritivo.*

*Antiinflamatorio por efecto del ácido omega-3.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Rico en proteínas, ácido omega-3 y calcio.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de pan  
4 lonchas de queso  
4 lonchas de jamón  
4 filetes de anchoa en aceite  
4 palillos de madera

*Valor calórico:*  
*133 kcal/banderilla*



Sobre una rodaja fina de pan colocamos una loncha de jamón del mismo tamaño y, sobre ésta, otra de queso. Ponemos sobre la última un filete de anchoa en diagonal. Insertamos todo el conjunto en un palillo de madera.

## GILDA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Muy útil para tratar la artritis reumatoide y otros problemas articulares.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Contiene muchas proteínas y ácido omega-3.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 guindillas pequeñas en vinagre, de las denominadas de Ibarra  
4 filetes de anchoa en aceite  
4 aceitunas sin hueso  
4 palillos

*Valor calórico:*  
*32 kcal/banderilla*



Insertamos en un palillo primero la aceituna, siguiendo con una anchoa, para finalizar con la guindilla (recomendamos las de Ibarra porque pican muy poco, casi nada y son muy finas; si no las encuentras,

cualquier guindilla pequeña en vinagre puede servir).



# CANAPÉS Y SANDWICHES



Los canapés son la base de un bufé, cena fría o fiesta. Es un bocado agradable, sencillo y fácil de hacer. Son originales y típicos de la cocina escandinava en donde se les conoce con el nombre de “smörgåsbord”, que quiere decir “pan con mantequilla”. Estos son precisamente los dos ingredientes principales de los canapés y sándwich. A continuación se cubren de infinidad de

productos, desde la lechuga u otras verduras, pasando por gambas, salmón, caviar, ensaladillas, huevos cocidos, etc., hasta todo tipo de fiambres. No es bueno mezclar muchos ingredientes y sí es muy importante mimar la presentación y adornarlos con mucho gusto. No olvidemos que antes de nada, el primer sentido que interviene en la elección de un canapé es la vista.

## CANAPÉS A LA RUSA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Incluye gran cantidad de proteínas (más que la carne) y colabora en la rehabilitación de tejidos dañados.*

*También facilita la actividad del sistema nervioso en general y de las funciones intelectuales en particular.*

*Las personas con hipertensión arterial deben consumir estos productos con mucha moderación.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Casi un 20% de este producto son proteínas e incluye más 300 mg/100 gramos de fósforo.*

*También es notable la presencia de sodio que puede facilitar, en hipertensos, la elevación de la tensión arterial.*

Partimos las rebanadas en cuadrados iguales, los tostamos y los untamos con un poco de mantequilla, sólomente por un lado. Por encima pondremos, en una mitad, una cucharada de caviar negro y en la otra mitad, las huevas de salmón rojo. Hacemos unos huevos duros (coci-

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 rebanadas de pan de molde  
1 lata de 100 gr. de sucedáneo de caviar (negro)  
1 lata de 100 gr. de huevas de salmón (rojo)  
50 gr. de mantequilla  
2 huevos  
1 limón

**Valor calórico:**  
**341 kcal/persona**



dos durante 10 minutos), dejamos enfriar, les quitamos la cáscara y troceamos por separado la yema y la clara, finamente picadas.

Espolvoreamos por encima del caviar negro un poco de la yema (roja) y por encima de las huevas de salmón (rojo) la clara (blanca). Y en ambos casos, justo antes de servir a la mesa, le añadiremos unas gotas de limón.

## CANAPÉS DE ANCHOAS

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Canapé que proporciona energía de fácil asimilación.*

*Muy útil en caso de inflamaciones articulares y sobre todo para las artritis dermatoides.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Alimento muy rico en proteínas, calcio y ácido omega-3.*

Partimos las rebanadas en cuatro trozos iguales y los untamos con un poco de mantequilla. Ponemos 2 filetes de anchoa en cada uno de ellos, cruzadas formando un aspa. Hacemos unos huevos duros (coco-

mos los huevos durante 10 minutos). Cuando estén fríos, les quitamos la cáscara, separamos las yemas de las claras y las troceamos finamente, del grosor de unos granos de arroz. Con ellos rellenaremos los huecos que quedan en el pan entre las aspas de las anchoas, intercalando yema y clara (amarillo y blanco).

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 rebanadas de pan de molde  
50 gr. de mantequilla  
16 filetes de anchoa en aceite  
2 huevos

*Valor calórico:*  
*244 kcal/persona*



## CANAPÉS DE HUEVO

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Muy útil para los huesos y la actividad muscular.*

*Incluye proteínas de fácil absorción.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Incluye grandes cantidades de proteínas, vitamina E, calcio y fósforo.*

Cortamos el pan de molde en diagonal, de forma que quede un triángulo. Los untamos ligeramente con mantequilla sólo por un lado y ponemos sobre éste una capa de paté. Luego

una loncha de huevo cocido y por último, encima de ésta, una aceituna negra sin hueso. Unas alcaparras, si encontramos, le van de maravilla. Las pondríamos alrededor de la loncha de huevo.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas de pan de molde  
50 gr. de mantequilla  
1 lata de paté de 100 gr.  
2 huevos  
8 aceitunas negras

*Valor calórico:*  
*281 kcal/persona*





## CANAPÉS DE JAMÓN Y QUESO

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Por su elevado contenido en calorías no ayuda a controlar el peso.*

*Muy útil en periodos de crecimiento y rehabilitación.*

*Ideal para las meriendas de los niños y personas mayores.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Alimento que incluye cantidades notables de calcio, proteínas, fósforo y vitamina B<sub>1</sub>*

Mezclamos la mantequilla con la mostaza y un poquito de sal. Partimos en diagonal los panes.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas de pan de molde  
50 gr. de mantequilla  
1 cucharada de café de mostaza  
8 lonchas de jamón ibérico  
8 lonchas de queso tipo manchego  
Sal

*Valor calórico:*  
*443 kcal/persona*



Untamos ligeramente los panes por un lado, colocamos encima la loncha de jamón (cuanto mejor sea, mejor que mejor) y encima de ésta la loncha de queso. Poniendo dos panes tendremos un sandwich

## CANAPÉS DE PATÉ Y QUESO

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*No recomendable para personas con el "colesterol malo" elevado.*

*Producto de asimilación lenta, su energía tarda mucho en utilizarse.*

*Tomarlo con prudencia en caso de hipertensión arterial.*

*Previene las infecciones y facilita la actividad del sistema nervioso..*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Incluye grandes cantidades de sodio, calcio, grasa saturada ("la mala"), vitamina A y vitamina B<sub>1</sub>*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 rebanadas de pan de molde  
1 lata de 100 gr. de paté  
50 gr. de mantequilla  
2 lonchas de queso fuerte (curado)

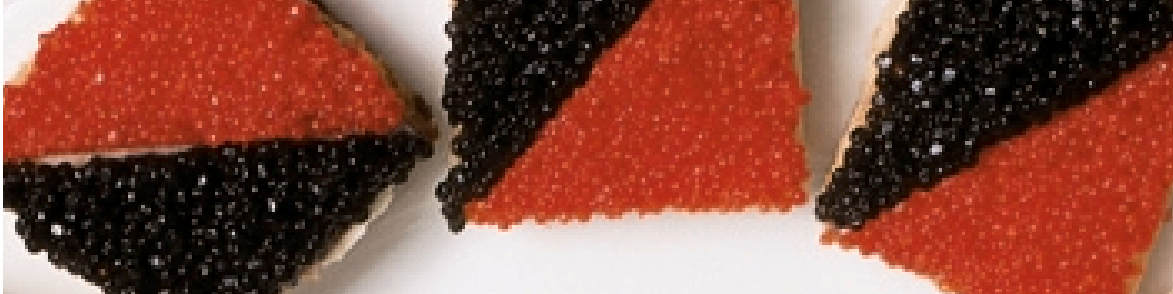
*Valor calórico:*  
*282 kcal/persona*



Partimos los panes en cuadrados iguales. Mezclamos el paté con la mantequilla hasta conseguir una masa uniforme y homogénea. Cubrimos los panes con una capa de la crema, una loncha de queso del mismo tamaño que el pan y por encima de éste otra capa de crema.







## CANAPÉS DE QUESO

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Aquí encontramos un gran amigo de los huesos y en particular de su crecimiento.*

*Alimento muy indicado para la merienda de los más pequeños.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Grandes cantidades de proteínas, calcio y fósforo.*

Ponemos al fuego un cazo con todos los ingredientes (excepto el pan y el huevo), removemos con una cuchara de madera hasta obtener una masa compacta. Cuando el aceite esté caliente, freímos los panes (partidos por la mitad), sólo por un lado. Poner en el otro una cucharada de la crema anterior, extender y

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas de pan de molde  
100 gr. de queso de Gruyère y de Parma o parecidos  
20 gr. de mantequilla  
1 huevo  
1/4 litro de leche  
2 cucharadas de harina  
Sal  
Pimienta recién molida

*Valor calórico:*  
*267 kcal/persona*



dejar enfriar. En el momento de servir, se untan en el huevo batido por el lado de la crema y se fríen. Los ponemos sobre un papel absorbente para eliminar al máximo el aceite y servimos calientes.





## CANAPÉS DE ROLLO DE ANCHOA Y PIMIENTO

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Este es uno de los canapés más completos ya que facilita la actividad digestiva, el crecimiento, previene las infecciones y los problemas inflamatorios.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Contiene cantidades notables de proteínas, ácido omega-3, calcio, vitamina C y E.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 lonchas de pan  
8 anchoas frescas  
2 pimientos de lata  
4 pepinillos en vinagre  
3 cucharadas soperas de aceite  
12 cucharadas soperas de vinagre  
Perejil  
1 cucharada de café de mostaza  
1 cucharada sopera de salsa de tomate

*Valor calórico:  
182 kcal/persona*



Limpiamos y quitamos la cabeza a las anchoas, la espina central y las abrimos por la mitad, haciendo dos filetes de anchoa. Las dejamos en una fuente con vinagre durante 4 horas. Transcurrido este tiempo, las secamos con un papel absorbente. Formamos con cada una de ellas unos rollitos y los colocamos encima de una loncha de pan normal o pan de molde partido en cuadrados.

Ponemos alrededor de la anchoa una tira de pimiento y en el centro de ésta un trocito de pepinillo. En un bol, mezclamos la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate) con el aceite, perejil picado y la mostaza, sazonamos con sal y pimienta recién molida. Depositamos en una fuente el pan con los rollitos, y vertemos por encima la salsa, con una cuchara.





## SANDWICH DE LECHUGA

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Facilita la relajación y la llegada del sueño si se utiliza durante la cena.*

*Proporciona mucha energía, una parte de rápida asimilación y el resto de obtención lenta.*

*Ayuda a combatir procesos inflamatorios.*

*Ayuda a tratar el estreñimiento.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Contiene cantidades significativas de ácido omega-3, proteínas, calcio y carotenos.*

Preparamos una salsa rosa mezclando la mayonesa (ver receta, salsa mayonesa) con el ketchup, un poco de sal y pimienta recién molida. Untamos los cuatro panes por un

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga  
8 rebanadas de pan de molde  
8 filetes de anchoa en aceite  
8 cucharadas soperas de mayonesa  
1 cucharada sopera de ketchup  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*435 kcal/persona*



lado. Ponemos sobre cada uno de ellos 2 filetes de anchoa, formando un aspa y, sobre ellos, una hoja de lechuga bien lavada. Colocamos encima otro pan de molde, apretamos y partimos por la mitad en diagonal formando dos sandwiches.

## SANDWICH DE PATÉ O FOIE-GRAS

### UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

*Alimento muy energético, aunque de asimilación lenta.*

*Tomar con moderación en caso de hipertensión arterial.*

*Combate rápidamente la sensación de apetito.*

*Ayuda a combatir las infecciones y lesiones de la piel.*

### CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

*Es uno de los alimentos que mayor cantidad de carotenos y vitamina C incluye.*

*Presencia significativa de proteínas, grasa saturada ("la mala") y sodio.*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas de pan de molde  
1 lata de 100 gr. de paté o foie-gras  
50 gr. de mantequilla  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*340 kcal/persona*



Untamos dos panes con mantequilla, un poco de sal y pimienta recién molida. Los otros dos con el paté o el foie-gras. Los encaramos, apretamos bien y partimos formando dos sandwiches. Se puede utilizar bonito en aceite en lugar de paté o foie-gras.



# CROQUETAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

70 gr. de mantequilla  
2 vasos de aceite de oliva  
6 cucharadas soperas de harina  
1 litro de leche  
1 cebolla  
50 gr. de jamón  
2 huevos  
Harina  
Pan rallado  
Aceite

*Valor calórico:*  
*544 kcal/persona*  
*Tiempo: 1 hora*



## ELABORACIÓN

Calentamos la leche en un cazo. Mientras tanto, ponemos en otro recipiente un poco de aceite y la mantequilla hasta que se derrita a fuego lento. Cuando esta mezcla empiece a tomar color añadimos la harina mientras removemos sin parar con una cuchara de madera. Iremos añadiendo la leche caliente, poco a poco, sin dejar de remover durante 15 minutos hasta que se forme una masa gordita. A continuación, en una sartén calentamos aceite y añadimos la cebolla muy picada, tan finamente que casi no se vea, removemos con la cuchara de madera y cuando veamos que está blanda añadimos el jamón picado, removemos otra vez y lo juntamos con la masa que tenemos en la cazuela. Volvemos a remover.

Pasamos la preparación a una fuente, la extendemos y dejamos que se enfríe. Tomamos una cucharada de la masa para formar una croqueta, le damos forma ovalada con la mano y se pasan primero por harina, luego

por huevo batido y por último por pan rallado. Mientras vamos terminando de hacer todas las croquetas, en una sartén calentamos el aceite, abundante, en donde freiremos las croquetas a fuego muy vivo. Un consejo: esperar unos minutos antes de hincarle el diente a la primera croqueta si no queremos abrasarnos el paladar. Las croquetas conservan el calor como pocos alimentos y hay que tener paciencia con ellas.



# CROQUETAS

## COMENTARIO

Cualquier cosa que pueda cogerse con los dedos índice y pulgar, sin ningún otro utensilio de por medio, está dentro de la categoría de tapas, pinchos o de los alimentos conocidos “de picoteo”. La entrañable croqueta la podemos clasificar como la número uno entre los productos del picoteo. Sin olvidarnos, por supuesto, de la reina de los

productos de picar: la españolísima aceituna. La ovalada o cilíndrica croqueta con su crujiente y dorada coraza exterior y su cremosidad interior constituye el mejor de los recursos para una fiesta, reunión de amigos, o como introducción de una comida o una cena.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy nutritivo y especialmente indicado para los jóvenes por colaborar en el crecimiento y desarrollo.

Comida con gran poder antioxidante que ayuda a evitar las consecuencias del estrés y la fatiga.

Mejora el estado de las células de la sangre y de los músculos.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 544 kcal/persona.

Contiene mucha vitamina E y cantidades significativas de vitamina A, D, B<sub>2</sub> y carotenos.

Muchas proteínas y minerales como el calcio, hierro y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

La vitamina B<sub>2</sub> es también conocida como rivotravina y es fundamental para obtener la energía de los azúcares, así como para el crecimiento y regeneración de las células de la sangre. Podemos encontrarla en los huevos, carnes rojas, pescados, calabaza, espárragos, cereales y pastas.





# EMPANADILLAS DE BONITO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

16 obleas de empanadillas (1 sobre)  
1 lata 200 gr. de bonito en aceite  
1 paquete de aceitunas sin hueso  
2 cucharadas de salsa de tomate  
1 cucharada de ketchup  
2 vasos de aceite

*Valor calórico:*

*694 kcal/persona*

*Tiempo: 20 minutos*



## ELABORACIÓN

En un bol preparamos el relleno: con un tenedor iremos desmenuzando y mezclando el bonito, las aceitunas partidas muy finas, la salsa de tomate (ver receta, salsa de tomate) y el ketchup. Ponemos la pasta de las empanadillas sobre una mesa de mármol y colocaremos sobre cada una de ellas una cucharada de la masa que tenemos en el bol, envolvemos ésta hasta que esté totalmente cerrada. Con las púas de un tenedor iremos sellando los bordes de las empanadillas hasta que estén totalmente cerradas. Colocar una sartén con el aceite al fuego, cuando esté caliente, echamos las empanadillas de 4 en 4 y cuando estén bien fritas y doraditas sacamos a una fuente y servimos a la mesa calientes.



100



# EMPANADILLAS DE BONITO

## COMENTARIO

Cuando preparemos una merienda o un cóctel, recordemos que todos deberán comer “a dedo”. Puede ser que los amigos o invitados estén de pie, por esta razón tienen que poder coger con

los dedos cualquier alimento y comerlo de uno o dos bocados. La empanadilla es un aperitivo salado, que suele consistir en una masa con una cobertura salada y un relleno.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Plato con un elevado valor calórico o energético.

Muy útil durante los periodos de crecimiento, rehabilitación o convalecencia.

Reducir su consumo en caso de problemas de vesícula biliar o exceso de colesterol en la sangre.

Facilita la actividad de nuestras defensas.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 694 kcal/persona.

Incluye mucha vitamina E del aceite y las aceitunas.

Elevado contenido en ácidos omega-3 presentes en el bonito (disminuye los procesos inflamatorios).

## A TENER EN CUENTA...

Las aceitunas verdes y el aceite de oliva son “hermanas”. En la práctica otra forma de tomar aceite de oliva viene representado por el consumo de aceitunas.

Este sistema nos permite aumentar la HDL en la sangre (colesterol “bueno”), limpiar las arterias o evitar que empeore su situación... Un par de cucharadas al día de aceite de oliva o su equivalente representa una costumbre muy saludable.



# PATATAS BRAVAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de patatas  
2 cucharas soperas de vinagre  
2 cucharas soperas de harina  
3 cucharas soperas de salsa de tomate  
1 chile (guindilla)  
1 cucharilla de pimentón  
1 vaso de agua  
1 vaso de aceite de oliva  
Sal

*Valor calórico:*

*536 kcal/persona*

*Tiempo: 40 minutos*



## ELABORACIÓN

Pelamos las patatas y las partimos en cuadrados. En una sartén con abundante aceite las freímos a fuego lento durante unos 25 minutos, ponemos el fuego al máximo para que se doren 5 minutos más y sacamos a una fuente. Mientras tanto preparamos la salsa: ponemos en un cazo una cucharada soper de aceite, cuando esté caliente, añadimos la harina, el pimentón y la salsa de tomate. Mezclamos bien e iremos añadiendo, poco a poco el agua sin dejar de remover. Seguidamente agregamos el vinagre, la guindilla partida por la mitad y cocemos unos 10 minutos sin dejar de remover. Vertemos esta salsa por encima de las patatas que tenemos en la fuente y servimos caliente.



# PATATAS BRAVAS

## COMENTARIO

Las patatas bravas es una de las tapas o pinchos que más a gusto se puede tomar en un bar para acompañar al vino. Su tamaño y picorcillo animan a seguir bebiendo y a continuar picando. Dos de los errores más comunes que encontramos en muchos bares son que las patatas están cocidas en

aceite o mal fritas y que la salsa picante es tabasco u otro tipo de salsa picante. ¡NO!. Ni

lo uno ni lo otro, las patatas tienen que estar bien cocidas y crujientes y la salsa tiene que estar algo espesa, bien trabajada y de un rojo vivo excitante.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a mantener la integridad de la piel y de las mucosas.

Disminuye la absorción de grasa en el intestino.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 536 kcal/persona.

Abundante fibra.

Elevado contenido en vitamina C, A, E, ácido fólico y carotenos.

## A TENER EN CUENTA...

Las guindillas contienen en su composición una sustancia llamada capsaicina que es precisamente la que les dota de su quemazón o picor característico (tanto en el caso de las verdes como en las rojas). Esta sustancia es un potente antioxidante y ayuda a prevenir el cáncer evitando la unión entre productos tan tóxicos como las aminas y los nitritos. Gracias a la capsaicina se neutralizan estos productos y otros cancerígenos que acompañan al humo del tabaco y prevenimos los daños genéticos que pueden dar lugar al cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer.



# RABAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr. de anillas de calamar  
100 gr. de harina  
1 vaso de aceite  
1 vaso de leche  
Sal

*Valor calórico:*  
*253 kcal/persona*  
*Tiempo: 15 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos las anillas de calamar en un plato hondo con la leche durante 1 hora.

Escurremos, sazonamos con sal y las pasamos por harina. Ponemos la sartén al fuego con el aceite y cuando esté muy caliente iremos echando, poco a poco, los calamares dándoles vuelta con una espumadera. Cuando veamos que están bien doraditos, sacamos a una fuente. Servir calientes.



# RABAS

## COMENTARIO

En el País Vasco y en Cantabria principalmente se conoce como rabas lo que en el resto del Estado español se conoce como calamares, aunque también se suelen utilizar pulpos pequeños u otros tipos de moluscos. Su pre-

paración es muy sencilla, sólomente se necesita harina y aceite de oliva muy caliente. En el Norte, además de la harina, se suelen pasar por huevo batido y luego se fríen.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a superar los periodos de convalecencia y rehabilitación por su elevado contenido en proteínas.

Facilita la actividad intelectual.

No es conveniente su empleo en caso de estómago delicado.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 253 kcal/persona.

Incluye un 17% de proteínas.

Contiene hierro además de numerosas vitaminas como es el caso de la niacina, rivotravina y ácido fólico.

## A TENER EN CUENTA...

Los calamares, al igual que otros muchos alimentos, pueden elaborarse cocidos o fritos. La diferencia entre unos y otros es sustancial. En el caso del cocido la temperatura no suele superar los 100 °C centígrados durante mucho tiempo, con lo cual la pérdida de proteínas y otros elementos es menor, ya que en las frituras se alcanzan los 150 o 200 °C. En el cocido se pierden grasas, mientras que en las frituras se añaden al alimento sin que muchas veces podamos controlar la cantidad incluida dentro del mismo. Finalmente, para estómagos delicados, es mejor la cocción que la fritura.





# ROLLITOS DE JAMÓN COCIDO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lonchas de jamón cocido muy delgadas  
50 gr. de mantequilla  
150 gr. de puré de foie-gras  
2 ramas de perejil  
2 huevos cocidos  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Con un tenedor mezclamos, en un plato hondo, el foie-gras y la mantequilla, sazonomos con sal y un poco de pimienta recién molida y extendemos una capa de la misma sobre las lonchas de jamón. Espolvoreamos por encima con la yema de los huevos cocidos partida muy finita. Enrollamos las lonchas de jamón con toda la mezcla como si fueran unos canelones y los colocamos en una fuente. Por encima de los rollitos espolvoreamos el perejil y las claras de los huevos cocidos también desmenuzadas y muy finitas (con una picadora sale perfecto).

*Valor calórico:*  
*335 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*





# ROLLITOS DE JAMÓN COCIDO

## COMENTARIO

El rollito es una forma más de preparación de lo que llamamos picoteo, o sea, todo lo que se pueda coger con los dos dedos de la mano sin necesidad de otros utensilios, esto no quita para que también lo

puedas comer con cuchillo y tenedor. Se pueden preparar infinidad de rollitos, con diferentes embutidos, verduras, quesos etc. y rellenarlos de carnes, pescados, mariscos etc.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento de gran utilidad para la sangre, actividad de los músculos y del sistema nervioso.

Proporciona energía de rápida obtención.

Colabora en la rehabilitación de los tejidos lesionados.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 335 kcal/persona.

Muy rico en proteínas.

Presencia abundante de calcio, hierro y fósforo.

Mucha vitamina A.

## A TENER EN CUENTA...

El foie-gras es uno de los alimentos más completos ya que incluye en su composición muchas proteínas, hierro y vitamina A, aunque también algo de grasa saturada (la que favorece el colesterol "malo").





Una buena salsa hace que el recuerdo de ese plato perdure en la mente de los sabores. Pero si la salsa no es buena se echa a perder el mejor plato que podamos preparar. Las salsas requieren de una técnica y de mucha paciencia, por esta razón el principiante no debe desmoralizarse si la primera vez no le sale bien. Una vez que salga, saldrá siempre. Todas las salsas que se presentan en este libro las podemos encontrar en lata o bote.

No hay que tener miedo a la hora de confeccionar una salsa, ya que son infinitas las posibilidades que se nos plantean a la hora de elaborarlas y así como un postre, si te ha salido mal no tiene solución, no podemos echar marcha atrás, con las salsas hay que dar libertad a la imaginación y trabajarlas al gusto de cada uno.

Si te gustan fuertes, con añadir un poco más de sal y pimienta, solucionado.

Un poquito de vino blanco o tinto, brandy u otro licor, le aportará además de fortaleza, aroma. Si está muy espesa, con un poco de agua se soluciona el problema y si, por el contrario, está demasiado líquida, con añadirle un poco de harina disuelta en agua fría, la engordamos.

Las salsas son una de las pocas asignaturas de la gastronomía con la que puedes jugar, rectificar y amoldarla a tus gustos.

# SALSA DE ANCHOAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 filetes de anchoa en aceite  
1/2 vaso de aceite  
2 cucharadas de mayonesa  
1 limón  
Pimienta

*Valor calórico:*  
*260 kcal/persona*  
*Tiempo 15 minutos*



## ELABORACIÓN

Con una batidora trituramos los filetes de anchoa hasta obtener un puré, añadiendo poco a poco el aceite y comprobando que la salsa tenga cuerpo. Iremos agregándole gotas de limón, sazonando con pimienta recién molida y la mayonesa (ver receta), mientras seguimos mezclando todo bien y probando hasta que veamos que está a nuestro gusto. Esta salsa es muy adecuada para acompañar a ensaladas de sabor fuerte como las de endibia, ensaladas de pastas o sin más para hacer unos canapés.



# SALSA DE ANCHOAS

## COMENTARIO

La anchoa por su textura, se presta perfectamente a triturarla y formar una pasta o crema consistente, la cual, se puede utilizar para confeccionar unos riquísimos canapés, pero si la disolvemos con un



poco de aceite y unas gotas de limón, habremos conseguido una salsa fuerte, pletórica de sabor, muy apropiada para contrarrestar sabores o reforzarlos, como es el caso de las endibias o pastas.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Es una de las salsas más beneficiosas para el organismo por su notable valor nutritivo.

Muy apropiada si se tienen problemas articulares.

Notable capacidad antioxidante para hacer frente a la “basura” que producen nuestras células (radicales libres).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 260 kcal/persona (valor aproximado de una cucharada: 70 kcal/persona).

Incluye grandes cantidades de ácido omega-3 y proteínas.

Contiene vitamina C, E y nicotinamida.

Presencia de ácidos grasos monoinsaturados (favorecen el colesterol “bueno”) y fósforo.

## A TENER EN CUENTA...

Las anchoas, al igual que otros pescados como la caballa, atún, mejillones, sardinas, emperador, truchas... contienen ácidos grasos omega-3. Estas sustancias poseen cierta capacidad para reducir los procesos inflamatorios y disminuyen los síntomas que proceden de las articulaciones lesionadas, sobre todo en caso de artritis reumatoide.



# SALSA BECHAMEL



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 cucharadas de harina  
70 gr. de mantequilla  
1 litro de leche  
Sal

*Valor calórico:*  
*196 kcal/persona*  
*Tiempo: 30 minutos*



## ELABORACIÓN

Calentamos la leche en un recipiente.  
Aparte, en un cazo, fundimos la mantequilla y echamos la harina sin dejar de remover bien con una cuchara de madera.  
Sazonamos con un poco de sal. Añadiremos la leche caliente poco a poco, removiendo hasta que la salsa adquiera el punto y cuerpo deseado. Comprobamos el punto de sal.



# SALSA BECHAMEL

## COMENTARIO

La salsa bechamel es una de las consideradas como salsa madre o salsa base, porque de ella nacen casi todas las variedades conocidas.



El Marqués de Bechamel, financiero francés y gran gastrónomo, fue maître d'Hôtel Rey Louis XIV y en el año 1700 inventó la salsa que lleva su nombre.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a la formación y al mantenimiento de los huesos.

Aporta proteínas vegetales de fácil asimilación.

No hay que excederse en su uso ya que podríamos facilitar un ligero aumento del colesterol "malo" (LDL).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 196 kcal/persona (35 kcal/cucharada aproximadamente).

Tiene muchos ácidos grasos saturados (los del colesterol "malo").

Incluye gran cantidad de calcio.

Contiene proteínas de origen vegetal, hierro y vitaminas B<sub>6</sub> y E.

## A TENER EN CUENTA...

Una variante muy interesante de esta salsa es la elaborada a partir de leche descremada o la enriquecida en calcio. En ambos casos conseguiremos una salsa más rica en calcio y con menor presencia de ácidos grasos menos saludables.





# SALSA MAYONESA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 huevo  
Aceite  
Vinagre o zumo de limón  
Sal y pimienta

*Valor calórico:*  
*125 kcal/cucharada*  
*Tiempo: 10 minutos*



## ELABORACIÓN

Conviene que todos los ingredientes estén a temperatura ambiente. En un recipiente ponemos la yema del huevo con un pellizco de sal y otro de pimienta recién molida, batir con un tenedor, echar el aceite poco a poco sin dejar de remover con el tenedor, siempre con el mismo ritmo y hacia el mismo lado, (esto es imprescindible para que no se corte). Cuanta más aceite echemos más gorda estará la mayonesa. Cuando veamos que esta hecha (compacta y gordita) le añadimos un chorrito de vinagre o zumo de limón y mezclamos.

Se puede hacer más sencillo con una batidora: ponemos en su recipiente el huevo con su clara (que no esté frío, ni recién salido del fri-

gorífico), medio vaso de aceite, un poco de vinagre o zumo de limón, sal y pimienta. Dejamos reposar unos 5 minutos para que se uniformen las temperaturas de todos los productos e introducimos a fondo el pie de la batidora. Apretamos el interruptor y mantenemos la batidora quieta, sin moverla ni dando golpes, hasta que veamos que se ha hecho una mayonesa compacta. Si hay poca cantidad o queremos que esté más espesa, solo tendremos que añadir más aceite y seguir batiendo.



# SALSA MAYONESA

## COMENTARIO

Salsa originaria de Mahón, por lo que debería denominarse mahonesa, aunque las dos acepciones están reconocidas por la Real Academia de la Lengua Española. Podríamos considerarla como la reina de las salsas frías. Su preparación es muy sencilla y de gran satisfacción, que es la que proporciona el lograr "por arte de magia" una salsa rica y bonita con el procedimiento de unir aceite y huevo. Esta salsa se suele cortar con mucha



frecuencia, sobre todo, si no se tiene en cuenta una de las reglas más importantes, y que consiste en que la temperatura del huevo y la del aceite sean la misma. Por lo tanto se recomienda, sobre todo en invierno, poner en un recipiente el aceite con la yema de huevo o la yema con la clara (según se elabore a mano o con batidora) y dejarlos durante unos minutos, hasta que la temperatura de los dos ingredientes se unifiquen.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Colabora con el mantenimiento y crecimiento de los huesos por su elevado contenido en calcio.

Aliado del sistema nervioso y de las funciones intelectuales.

No debe utilizarse en exceso ya que contiene una cantidad relevante de grasa saturada (colesterol "malo").

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 125 kcal/persona (aproximadamente 60 kcal/cucharada).

Muy rico en minerales como hierro, calcio y fósforo.

Presencia de vitaminas A, E y carotenos.

Hay grasas saturadas (las que ayudan al colesterol "malo").

## A TENER EN CUENTA...

El huevo, base de este plato, es un alimento muy completo hasta el punto que tiene el doble de cantidad de calcio que la leche y la misma cantidad de proteínas que la carne. Por el contrario también posee ácidos grasos saturados que favorecen la presencia de colesterol "malo" en la sangre. Por eso los huevos o sus derivados (como la mayonesa), ayudan en pequeñas cantidades y perjudican si se cometen excesos.



# SALSA DE ROQUEFORT



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 cucharadas soperas de nata líquida  
50 gr. de queso roquefort  
Sal y pimienta recién molida

## ELABORACIÓN

Mezclamos todo bien en un recipiente con la batidora, hasta obtener una crema no demasiado espesa y homogénea.

Esta salsa combina muy bien con las ensaladas a base de endibias, con unas patatas cocidas o para hacer canapés.

*Valor calórico:*

*112 kcal/persona*

*Tiempo: 5 minutos*



# SALSA DE ROQUEFORT

## COMENTARIO

El roquefort es uno de los quesos más antiguos de Francia, oriundo de la pequeña localidad de Roquefort-sur-Soulzon (Aveyron).

Estamos hablando de una salsa elaborada con el "queso más exquisito del mundo", según algunos, y es que, el queso roquefort se presta para hacer una excepcional salsa. Con una textura semi dura, pero untuosa, que al paladar da la sensación de que se está

comiendo un producto tan ligero como la mantequilla. Con su coloración azul-verdosa por el moho. Sabor penetrante, algo salado y ligeramente picante. Este conjunto de propiedades constituyen un equilibrio armónico que le confieren a esta salsa maravillosa la propiedad de mezclar perfectamente con las endibias, las anchoillas o para hacer un canapé inigualable.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Gran aliado de los huesos y de la actividad muscular.

Colabora en la rehabilitación y mantenimiento del organismo.

No utilizarla en exceso (aconsejable 2 cucharadas).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 112 kcal/persona (aproximadamente 56 kcal/persona).

Abundante calcio.

Vitamina A.

Ácidos grasos saturados (colesterol "malo").

## A TENER EN CUENTA...

El calcio que podemos obtener con un par de cucharadas de esta salsa equivale casi al que proporciona un vaso de leche por lo que se podría utilizar a razón de una al día para acompañar a muchas ensaladas, entrantes, pescados cocidos...



# SALSA TÁRTARA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 alcaparras  
3 pepinillos  
1 cucharada de café de mostaza  
3 ramas de perejil  
1 vaso de mayonesa

*Valor calórico:*  
*187 kcal/persona*  
*Tiempo: 5 minutos*



## ELABORACIÓN

Preparamos una mayonesa (ver receta, salsa mayonesa) o la compramos en frasco.  
Partimos todos los ingredientes muy finamente picados y la mostaza.  
Removemos bien.



# SALSA TÁRTARA

## COMENTARIO

La salsa tártara es una derivación de la salsa mayonesa. Salsa fría a la que se le añade pepinillo, alcaparras y perejil picado muy menudo, adiccionada con un poco de

mostaza, con lo que se consigue una salsa fuerte y con carácter, muy apropiada para acompañar pescados grasos como el salmón y también acompaña a carnes.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Aliado del sistema nervioso y de las funciones intelectuales.

Utilizar con cuidado en caso de exceso de colesterol en sangre.

Ayuda a prevenir infecciones y tratar lesiones de la piel.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 187 kcal/persona.

Incluye grandes cantidades de calcio, vitamina C, vitamina A y carotenos.

Ligera presencia de proteínas y fibra.

También incluye grasa saturada.

## A TENER EN CUENTA...

Desde un punto de vista nutritivo uno de los principales ingredientes de este plato es el perejil. Aunque no lo parezca el perejil es muy rico en calcio, así como en hierro (ayuda a combatir las anemias) y vitamina C (sirve para prevenir las infecciones). Por si fuera poco ayuda a combatir la halitosis o mal aliento.





# SALSA DE TOMATE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de tomates  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
8 cucharadas soperas de aceite de oliva  
Azúcar y sal

*Valor calórico:*  
*23 kcal/persona*  
*Tiempo: 55 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos una sartén al fuego con el aceite y cuando esté caliente añadimos la cebolla troceada. Dejamos hacer a fuego lento unos 15 minutos. Añadimos el ajo también troceado y dejamos cocer 5 minutos más.

Mientras tanto limpiamos los tomates en el chorro de agua, los troceamos y los echamos a la sartén, removemos y dejamos que cueza todo el conjunto durante unos 30 minutos.

Añadimos un poco de sal y una pizca de azúcar para quitarle la acidez, removemos y lo pasamos todo por un pasapurés.



# SALSA DE TOMATE

## COMENTARIO

Qué sería hoy en día de nuestra cocina sin el tomate, ingrediente imprescindible de la mayoría de los platos y de las salsas de nuestra cocina. Pues bien, aunque parezca que es un producto que ha convivido con nosotros desde siempre, hasta la conquista de América no se conoció y posteriormente fue rechazado, como la patata, por los europeos de aquella época.

En Italia se introdujo muchos años antes que en España. En 1554 era ya muy apreciada

como planta ornamental. La primera cita que encontramos del tomate data del año 1740, en un libro de cocina que utilizó la Orden de los Capuchinos de Andalucía. En el País Vasco el tomate entró tarde, al parecer un siglo más tarde que en el resto del Estado Español, al igual que en Francia. Tampoco debió de ser del gusto de los catalanes, quienes lo incluyeron entre los alimentos que servían para engordar a los cerdos de la región Del Vallés.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Muy útil para proteger y mejorar el estado de la piel.

Incrementa la actividad de las defensas del organismo.

Potente acción antioxidante que disminuye los efectos de agresores externos (tabaco, alcohol, radiaciones solares) e internos (radicales libres).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 23 kilocalorías/cucharada.

Contiene un 1'5% de fibra.

Incluye magnesio, yodo, ácido fólico, vitaminas C y A.

## A TENER EN CUENTA...

Los tomates incluyen en su composición una sustancia anticancerígena llamada licopeno. Para conseguir la mayor cantidad posible de licopeno y que se absorba con facilidad en el intestino, conviene cocer un poco los tomates y luego añadirles un poco de aceite e incluso una pizquita de queso.



# SALSA VINAGRETA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 cucharadas soperas de vinagre  
6 cucharadas soperas de aceite  
Sal y pimienta recién molida

## ELABORACIÓN

Mezclamos en un bol el vinagre con la sal hasta que esté completamente disuelta. Añadimos el aceite poco a poco, removiendo con el tenedor o unas varillas, sin parar. Salpimentamos al gusto. Si nos gustan los sabores fuertes podemos añadirle una cucharada de las de café de mostaza.

*Valor calórico:*  
*78 kcal/persona*  
*Tiempo: 5 minutos*



# SALSA VINAGRETA

## COMENTARIO

La verdadera salsa vinagreta, según teoría generalizada, está compuesta exclusivamente por aceite, vinagre, sal y un poco de pimienta molida.

La proporción de aceite es

doble que la de vinagre (varía según el tipo de vinagre), sal y pimienta al gusto. Mezclar bien todos los ingredientes, batiéndolos hasta que emulsione formando un líquido denso y con cuerpo.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Este plato ayuda a mantener en buen estado las arterias.

No debe utilizarse en caso de problemas gastrointestinales (gastritis, úlcera...).

Favorece las defensas del organismo y los mecanismos de obtención de energía.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico aproximado:  
78 kcal/persona.

Contiene vitamina E.

Incluye ácidos grasos monoinsaturados (sobre todo oleico que favorece el colesterol "bueno").

## A TENER EN CUENTA...

Para no molestar al estómago hay que utilizar siempre dos o tres veces más de aceite que de vinagre. Es mejor utilizar aceite de oliva virgen y vinagre de manzana ya que este último resulta menos agresivo para el estómago y además disminuye la absorción del colesterol "malo" en el intestino.



# LA COCINA ULTRA-RÁPIDA DEL MICROONDAS



El microondas puede ser perfectamente el electrodoméstico más imprescindible en una cocina, siempre y cuando sepamos utilizarlo, sacándole el mayor provecho. Utilísimo para cocinar ciertos platos (cuando es microondas solamente, sin grill), descongelar o calentar, pero actuando siempre de una forma rápida y limpia, utilizando pocos recipientes y con la temperatura idónea. En una palabra, el electrodoméstico ideal para la gente joven. Para entender un poco mejor lo que son los microondas, hay que empezar explicando que son ondas electromagnéticas de alta frecuencia, similares a las de la radio o la televisión.

Su propagación en línea recta produce el calentamiento, penetrando en los alimentos. Cuando esto ocurre, hace vibrar rapidísimamente las moléculas del agua, que al chocar y friccionar entre sí, aumentan la temperatura.

El resultado es asombroso: cocinamos un plato 10 veces más rápido que de la manera tradicional, pero además con menos agua y grasa, lo cual no es obstáculo para que conserve todos sus nutrientes. Antes de nada, tenemos que dejar bien claro, que el microondas cuece exclusivamente (cuando es solamente función microondas). Hay que olvidarse de los sistemas tradicionales y mentalizarse con este aparato que sirve principalmente para calentar, descongelar y cocinar ciertos platos.

Las microondas se introducen dentro de los alimentos como hemos dicho anteriormente y los cuece en su propia agua. Así su cocción es mejor y más rápida en alimentos frescos y ricos en agua, que en los productos secos. Esto es beneficioso para los alimentos puesto que desarrolla más los aromas y sus sabores originales. Con microondas se necesita menos cantidad de sal y de especias ya que la cocción por microondas potencia su sabor. De este modo tendremos además una cocina más dietética.


Otra de las ventajas del microondas es poder calentar un plato cocinado que se ha enfriado o lo tenemos en el frigorífico del día anterior.

Con un minuto o poco más lo tenemos caliente sin necesidad de recalentarlo, sin que se reseque, ni se pegue, permaneciendo su aspecto, color, consistencia, como si acabásemos de cocinarlo. Para desayunar, por ejemplo, en el mismo vaso donde calentamos el café, acto seguido lo bebemos, con la temperatura adecuada, economizando tiempo, energía y lavaplatos. Añadir otra ventaja: la rapidez para descongelar, siempre y cuando no nos pasemos en el tiempo. Los productos conservan todas sus cualidades.

# ESPAGUETIS CON QUESO Y NUECES (ENTRANTES)

## ELABORACIÓN


Ponemos en un recipiente de pyrex el agua y lo metemos en el microondas hasta que veamos que empieza a hervir. Sacamos del microondas y le añadimos una chorretada de aceite, los espaguetis y un poco de sal, metemos al microondas 10/12 minutos. Comprobamos que estén hechos ("al dente"). Reservamos. En otro recipiente de pyrex añadimos el aceite y el queso, metemos 1 minuto al microondas y agregamos las nueces, removiendo con una cuchara e incorporando poco a poco la crema de leche sin parar de remover, sazonamos con sal y pimienta al gusto e introducimos 2 minutos más en el microondas. Pasamos los espaguetis a una fuente y



**INGREDIENTES  
PARA 4 PERSONAS**

250 gr. de espaguetis  
200 ml de crema de leche  
100 gr. de queso rallado de fundir  
6 nueces trituradas  
3 cucharadas de aceite  
Sal  
Pimienta  
2 litros de agua

*Valor calórico:*  
**470 kcal/persona**  
*Tiempo: 17- 20 minutos*



los rociamos por encima con la salsa. Removemos con un tenedor hasta que los espaguetis queden perfectamente mezclados e impregnados de salsa.





# ESPAGUETIS CON QUESO Y NUECES

## COMENTARIO

La pasta admite todo tipo de condimentos, sabores y acompañantes. Para su preparación, hay que dominar el difícil

arte de su cocción y elaborar los platos con productos fáciles de encontrar, naturales y sencillos.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Las grasas que tiene esta comida son sobre todo ácidos grasos mono y poliinsaturados que ayudan a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.

Proporciona energía con cierta rapidez (pasta) y otro tipo de utilización más tardía (ácidos grasos).

Protege las características y la función del corazón y de las arterias.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 470 kcal/persona (solo espaguetis y nueces: 270 kcal/persona; solo espaguetis: 195 kcal/persona).

Incluye proteínas en notables cantidades.

Contiene hidratos de carbono, hierro y fósforo.

Posee vitaminas con capacidad antioxidante.

## A TENER EN CUENTA...

Las nueces contienen un tipo de ácido graso llamado alfa-linolénico que en el organismo se transforma en ácido omega-3, gracias al cual disminuye la LDL en la sangre, se favorece la actividad cardíaca, disminuye el riesgo de formación de trombos y embolias. Para aprovechar estas cualidades conviene utilizar las nueces como complemento de pastas, ensaladas, macedonias de frutas.



# GAMBAS AL AJILLO (ENTRANTES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg. de gambas  
1 guindilla seca y picante  
4 dientes de ajo  
6 cucharadas soperas de aceite de oliva  
1/2 limón  
Sal

## ELABORACIÓN

Pelamos las gambas dejando las colas solamente, las cuales sazonaremos con sal. En una cazuela de barro ponemos el aceite, los ajos pelados y partidos por la mitad, así como la guindilla. Metemos al microondas 2 minutos y añadimos las colas de las gambas y una chorrotada de limón. Remover bien con una cuchara, metemos otro minuto al microondas y a la mesa.

*Valor calórico:*  
*313 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 minutos*



# GAMBAS AL AJILLO

## COMENTARIO

La península ibérica siente una extraña veneración por el pescado y marisco, siendo además uno de los lugares privilegiados para su cocina. Las gambas al ajillo, es una preparación

muy mediterránea, en la que se dan cita productos tan del lugar como las gambas, el aceite de oliva, el ajo y para darle ese toque de alegría un trozo de guindilla que sea valiente.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Tiende a disminuir los niveles de colesterol “malo” en la sangre.

Colabora en el crecimiento por su contenido en proteínas.

Efecto antioxidante eliminando los desechos celulares antes de que afecten a las células y se deterioren.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 313 kcal/persona.

Elevada concentración de proteínas.

Gran cantidad de calcio.

Contiene vitaminas A, E y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

La combinación de gambas y aceite de oliva genera un potente efecto preventivo de las infecciones y un notable beneficio antioxidante derivados de la presencia de vitaminas como la C y E.



# GAMBAS CON QUESO (ENTRANTES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

24 gambas  
1 kg. de sal para hacer a la sal  
100 gr. de queso rallado de fundir  
Pimienta  
1 limón

*Valor calórico:*  
*145 kcal/persona*  
*Tiempo: 10 - 12 minutos*



## ELABORACIÓN

En una fuente de pyrex cubriremos todo el fondo con la mitad de la sal un poco humedecida, ponemos las gambas una a continuación de otra y las cubrimos con el resto de la sal también un poco humedecida. Metemos al microondas 7 minutos, sacamos y dejamos enfriar. Quitamos toda la sal y en la misma fuente depositamos las gambas a las que pelaremos las colas totalmente, dejándolas limpias, pero sin quitarles la cabeza. Espolvorear las colas sólo con el queso y un poquito de pimienta, metemos en el microondas por espacio de 2 a 3 minutos hasta que veamos que el queso está fundido. Sacamos a la mesa vertiendo sobre las cabezas unas gotas de limón.



# GAMBAS CON QUESO

## COMENTARIO

Las gambas, por la exquisitez de su sabor y su textura, hay que reconocer que están deliciosas de cualquier manera que se pre-

paren, y una muestra clara de esta plasticidad es como armoniza con un elemento como el queso.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Gran aliado de los huesos y de los músculos.

Facilita el crecimiento y la rehabilitación de tejidos “desgastados”.

Al contrario de lo que se creía, el marisco mantiene las proporciones entre LDL y HDL (colesterol “malo” y “bueno”) en sangre.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 145 kcal/persona.

Elevado contenido en proteínas.

Gran cantidad de calcio (de las gambas y el queso) y fósforo.

Contamos en este plato con vitamina A y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

El marisco en general y las gambas en particular ocupan uno de los primeros lugares en cuanto al contenido de fósforo, calcio y proteínas. Como ejemplo diremos que las gambas tienen mayor cantidad de calcio que la leche.



# HUEVOS AL PLATO CON CHISTORRA Y QUESO (ENTRANTES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 huevos  
8 trozos de chistorra  
8 lonchas de queso de fundir

## ELABORACIÓN

En un plato llano o en una cazuela de barro colocamos las lonchas de queso y encima de ellas los dos trozos de chistorra abiertos por la mitad. Introducimos en el microondas 1 minuto. Sacamos el plato del microondas y cascamos dos huevos encima con una pizca de sal, pinchamos la yema para que no se rompa y volvemos a meter al microondas 3 minutos aproximadamente.

*Valor calórico:*  
*424 kcal/persona*  
*Tiempo: 4 minutos*





# HUEVOS AL PLATO CON CHISTORRA Y QUESO

## COMENTARIO

Los huevos al plato son una mezcla entre fritos, cocidos, escalfados y pasados por agua, y aquí esta la gran virtud de este plato, que no tiene que ser ninguna de las cuatro cosas,

sino unos huevos al horno en donde la clara tiene que estar bien hecha y cuajada, la yema sin cuajarse y el barniz transparente y rojizo de la chistorra.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita notables cantidades de calcio a los huesos.

Sirve para tratar y prevenir la anemia.

Mejora el rendimiento del sistema nervioso y muscular.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 424 kcal/persona (212 kcal/huevo y su chorizo).

Incluye grandes cantidades de hierro, fósforo y calcio.

Contiene muchas proteínas.

Incluye vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

Los huevos preparados en microondas tienen menos calorías que los elaborados en la sartén ya que no absorben aceite y, en el caso de la chistorra, liberan parte de su grasa.



# MEJILLONES EN SALSA (ENTRANTES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de mejillones  
1 vaso de vino blanco seco  
2 ramas de perejil  
1 vaso de salsa de tomate  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Una vez bien limpios ponemos los mejillones en un bol de pyrex junto con el vino blanco. Tapamos y metemos al microondas durante 2 minutos, removemos y volvemos a meter 1 minuto más. Quitamos la concha que cubre al mejillón y mantenemos la otra. Depositamos los mejillones en una fuente para microondas y vertemos sobre ellos la salsa de tomate caliente (ver receta salsa de tomate) con un par de cucharadas del líquido con el que hemos cocido los mejillones, filtrado, al que añadiremos un poquito de pimienta. Removemos bien, espolvorear por encima con perejil picado. Metemos en el microondas 30 segundos más y a la mesa.

*Valor calórico:*  
*106 kcal/persona*  
*Tiempo: 5 minutos*



# MEJILLONES EN SALSA

## COMENTARIO

Aunque los puedes encontrar durante todo el año, la mejor época para comer mejillones es a finales de otoño y durante el invierno. Cómpralos frescos

y desecha los muertos, debes tirar los que estén rotos o no perfectamente cerrados en vivo o los que sigan cerrados una vez cocidos.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Facilita la actividad del sistema nervioso y, en particular, de las funciones cerebrales.

Asegura la función de la glándula tiroides.

Comida fácil de digerir.

Bajo valor energético y muy nutritivo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 106 kcal/persona.

Notables cantidades de proteínas.

Hierro, fósforo y vitaminas diversas.

## A TENER EN CUENTA...

Al igual que sucede en el caso de las gambas y otros mariscos, los mejillones no modifican las concentraciones en sangre del colesterol LDL ("malo") y el HDL ("bueno").



# PASTEL DE JAMÓN Y QUESO (ENTRANTES)

## ELABORACIÓN

Un molde de pyrex que previamente habremos caramelizado (ver receta, caramelo), lo forramos con el jamón, dejando que sobresalgan las laminas por los bordes del molde. Cortamos solamente las cortezas del pan de molde, las cuales pasamos por el huevo que habremos batido en un plato hondo junto con la leche.

Con estas rebanadas, así untadas, iremos rellenando el molde formando la primera capa.

A continuación otra capa con el queso y el jamón, para finalizar con otra de pan untado, de tal forma que lo envolvemos con las láminas de jamón que sobresalían del molde.



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lonchas grandes de jamón de york  
4 lonchas de queso para sandwich  
4 rebanadas de pan de molde  
1 huevo  
1 vaso de leche

*Valor calórico:*

*155 kcal/persona*

*Tiempo: 15 minutos*



Introducimos en el microondas por espacio de 5 minutos al 100%. Dejamos reposar, desmontamos y a la mesa.



# PASTEL DE JAMÓN Y QUESO

## COMENTARIO

El jamón y el queso curiosamente combinan perfectamente con cualquier preparación culinaria, es lo mismo que

sea fría, que caliente, con carne o con pescado, salado, y porque no como postre, dulce.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy equilibrado y nutritivo.

Proporciona energía que se obtiene lentamente, no de forma inmediata.

Puede utilizarse en cualquier momento del día.

Protege la mucosa del aparato digestivo y colabora a equilibrar su actividad.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 155 kcal/persona.

Contiene muchas proteínas y algo de fibra.

Abundan minerales como el calcio, hierro y fósforo.

Incluye vitaminas como la A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, D y carotenos.

## A TENER EN CUENTA...

Los quesos frescos, quesitos, o los de lonchas tienen casi la misma composición que los curados (mucho calcio, algo de fósforo y abundantes proteínas). Se diferencian en que tienen menor cantidad de ácidos grasos saturados (colesterol "malo") y casi la mitad de calorías.



# PATATAS PRIMAVERA (ENTRANTES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 patatas  
1 lata de bonito en aceite  
3 pimientos rojos de lata  
50 gr. de aceitunas verdes sin hueso  
Mayonesa  
1 huevo duro  
Ketchup  
Perejil

*Valor clórico:*

*310 kcal/persona*

*Tiempo: 20 minutos*



## ELABORACIÓN

Lavamos las patatas, se pinchan por toda su piel y las ponemos en una fuente de pyrex. Metemos al microondas 16-17 minutos, más o menos, según tamaño. Sacamos y dejamos reposar hasta que estén frías.

Las partimos por la mitad, vaciamos el interior con una cucharilla dejando una pared de unos 5-6 milímetros.

Troceamos el bonito, los pimientos, las aceitunas, el huevo duro y el sobrante de la patata que nos admita, le añadiremos la mayonesa (ver receta salsa mayonesa) con unas gotas de ketchup al gusto, lo que se conoce como salsa rosa, mezclamos bien y rellenamos las patatas.

Presentaremos en una fuente las 8 medias patatas con una hoja de perejil en medio de cada una como adorno.





# PATATAS PRIMAVERA

## COMENTARIO

La patata es como el pan que absorbe todos los sabores, por esta razón combina con todo, carnes, pescados, salado o dulce, pero la patata

tiene que saber a patata, por esta razón, cuanto más sencilla sea su preparación más apreciarás y disfrutarás del sabor de la papa.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Previene las infecciones.

Facilita la actividad muscular y del sistema nervioso.

Contribuye a la reparación de músculos, huesos y articulaciones.

Comida de muy fácil asimilación.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 310 kcal/persona (si se quita la mayonesa y se pone limón: 235 kcal/persona).

Notable presencia de hidratos de carbono o azúcares.

Presencia de proteínas, ácido graso omega-3 y fósforo.

Vitaminas C, A y nicotinamida.

## A TENER EN CUENTA...

Los pimientos, en general, tienen notables efectos antioxidantes, preventivos de las infecciones e incluso de otras lesiones como las cataratas.

Los rojos poseen estos efectos de manera más intensa y, dentro de ellos, los frescos más que los de lata.



# SALSA BECHAMEL



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 litro de leche  
40 gr. de mantequilla  
40 gr. de harina  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Metemos en el microondas un recipiente con la mantequilla durante 20 segundos hasta que se funda. Añadimos la harina, removiendo bien con una cuchara de madera.

Volvemos a meter al microondas otros 20 segundos. Añadimos la leche fría mezclando bien. Metemos al microondas 1 minuto. Sacamos, removemos, sazonamos con sal y pimienta y metemos de nuevo 2 minutos.

Removemos y terminamos la última cocción con 30 segundos más y por última vez removemos.

Es muy importante meter y sacar del microondas las cinco veces para que se realice la función de emulsionar.

*Valor calórico:*

*196 kcal/persona*

*Tiempo: 5 minutos*



# SALSA BECHAMEL

## COMENTARIO

La bechamel es una de las grandes salsas de todos los tiempos. Imprescindible en infinidad de platos y preparaciones, suave, blanca,

delicada y sencilla pero no por eso menos importante, sino mas bien la sustancia de una receta.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a la formación y al mantenimiento de los huesos.

Aporta proteínas vegetales de fácil asimilación.

No hay que excederse en su uso ya que podríamos facilitar un ligero aumento del colesterol "malo" (LDL).

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 196 kcal/persona (35 kcal/cucharada aproximadamente).

Tiene muchos ácidos grasos saturados (los del colesterol "malo").

Incluye gran cantidad de calcio.

Contiene proteínas de origen vegetal, hierro y vitaminas B<sub>6</sub> y E.

## A TENER EN CUENTA...

Una variante muy interesante de esta salsa es la elaborada a partir de leche descremada o la enriquecida en calcio. En ambos casos conseguiremos una salsa más rica en calcio y con menor presencia de ácidos grasos menos saludables.



# BOLAS DE COCO (DULCES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 patata  
4 huevos  
250 gr. de coco rallado  
150 gr. de azúcar  
1 limón

## ELABORACIÓN

Limpiamos la patata con agua, la pinchamos con un tenedor y la metemos al microondas con su piel durante 4 minutos al máximo de potencia. Quitamos la piel de la patata y troceamos. Picamos 1/4 de la piel del limón junto con el azúcar y el coco. Batimos todo con una batidora hasta lograr mezclarlo bien y que se forme una masa compacta con la que haremos unas bolitas del tamaño de una nuez más o menos, que pondremos en unos moldes de papel rizado. Las pasamos a una fuente y metemos en el microondas a la máxima potencia 2 minutos. Dejamos enfriar.

En una merienda o en una fiesta podemos sacarlos junto con unas trufas (ver receta, trufas).

*Valor calórico: 80 kcal/bola*  
*Tiempo: 8 minutos*



# BOLAS DE COCO

## COMENTARIO

Las bolas de coco son un bocado sencillo, pero sabroso, succulento, fácil de servir y divertido de comer. Entre los jóvenes tiene el éxito asegurado.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a combatir el estreñimiento.

Colabora en la disminución del colesterol "malo" en la sangre.

En pequeñas dosis previene el síndrome menstrual o premenstrual.

Alimento con gran valor energético y muy nutritivo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 416 kcal/persona  
(aproximadamente 80 kcal por bola).

Contiene mucha fibra.

## A TENER EN CUENTA...

Las bolas de coco deben ser utilizadas con prudencia por los diabéticos ya que incluyen en su composición muchos azúcares. En general, para cualquier persona, dos unidades son más que suficientes.



# BOLAS DE TRUFA (DULCES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 bote de leche condensada  
100 gr. de chocolate de fundir  
10 bizcochos  
2 cucharadas soperas de brandy  
1 cucharada de café soluble  
10 cucharadas grandes de cacao en polvo

*Valor calórico:*

*76 kcal/bola*

*Tiempo: 10 minutos*



## ELABORACIÓN

Para disolver el chocolate, lo metemos, troceado en un bol, al microondas, junto con 2 cucharadas de agua durante 3 minutos al máximo de potencia. Sacamos y le añadimos el bizcocho troceado muy fino, la leche condensada, el brandy y el café disuelto en un vaso con un dedo de agua, mezclamos todo bien con una batidora al mínimo de velocidad y lo metemos al frigorífico hasta que veamos que está frío y la pasta está endurecida. Sacamos la pasta del frigorífico y con las manos formaremos unas bolas del tamaño de una nuez, las removemos sobre el cacao hasta envolverlas bien en él y las colocamos en unos moldes de papel rizado. Dejar en el frigorífico. Se toman frías.





# BOLAS DE TRUFA

## COMENTARIO

La comida para jóvenes tiene que ser fácil de servir y de comer, todo lo que pueda cogerse con la mano siempre sabe bien, por esta razón el tamaño de las trufas tiene que ser pequeño, que se

pueda comer de un bocado. Se conoce a ésta deliciosa golosina por el nombre de trufa, lógicamente por su gran parecido con las excelsas setas de campo del mismo nombre.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy recomendable para facilitar la actividad del sistema nervioso en general y del cerebro en particular (tomar en pequeñas “dosis”).

Por su contenido en calcio incrementa la densidad de los huesos.

Tiene cierto efecto psicológico mejorando el estado de ánimo.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 400 kcal/persona (aproximadamente 76 kcal/bola).

Contiene mucho fósforo y algo de hierro y calcio.

Presencia de vitamina B<sub>2</sub> y ácido fólico.

Incluye proteínas.

## A TENER EN CUENTA...

Una trufa tiene las mismas calorías que un yogur y bastantes más que una lechuga grande. Sólo una trufa representa un alimento muy nutritivo y puede utilizarse, a modo de pequeño truco, para elevar el “estado de ánimo” y facilitar energía “rápida” al cerebro antes de una prueba intelectual (examen, entrevista).

En estos casos hay que tomarla media hora antes.



# CARAMELO (AZÚCAR CARAMELO) (DULCES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 cucharadas de azúcar  
4 cucharadas de agua

*Valor calórico:*  
*28 kcal/cucharada*  
*Tiempo: 6 minutos*



## ELABORACIÓN

Ponemos en un bol el azúcar con el agua, lo metemos al microondas durante 6 minutos al máximo de potencia. Este caramelo se utiliza, principalmente, para cubrir las paredes de un recipiente cuando está líquido (caliente) y posteriormente hacer un flan o unas natillas. Se puede utilizar para decorar echándolo por encima de cualquier postre. También se puede utilizar para dar un bonito color a las sopas.



# CARAMELO (AZÚCAR CARAMELO)

## COMENTARIO

Muchas son las aplicaciones del caramelo de azúcar, aparte de endulzar, sirve para adornar y dar color no sólo a postres como

el super conocido flan, sino que es imprescindible para dar un bonito color dorado al consomé.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Proporciona energía rápida a todas las células del organismo.

Debe utilizarse con cuidado en caso de padecer diabetes.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 28 kcal por cucharada.

Contiene muchos azúcares de fácil asimilación.

## A TENER EN CUENTA...

El caramelo es un complemento gratificante para muchos platos, en especial postres. Una o dos cucharadas incrementan el sabor de muchos alimentos y proporcionan energía de fácil asimilación.



# CHOCOLATE

## (DULCES)



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 gr. de chocolate en polvo  
1 litro de leche

*Valor calórico:*  
*443 kcal/persona*  
*Tiempo: 5-6 minutos*



## ELABORACIÓN

En una jarra, o en un recipiente de pyrex, diluimos el chocolate en un poco de leche fría e iremos añadiéndole ésta hasta lograr la textura que deseamos. Lo introducimos en el microondas al máximo de potencia durante 2 minutos y removemos. Volvemos a meter en el microondas 3 minutos y volvemos a remover. Los microondas tienen la virtud de emulsionar, con lo que en pocos minutos lograremos un chocolate perfecto. Si se quiere, podemos servir con nata montada al estilo suizo.



# CHOCOLATE

## COMENTARIO

Muchas son las historias y leyendas atribuidas al chocolate –bebida de los dioses–. Fue en el México azteca donde Cortés, en 1519, lo probó por primera vez invitado por Moctezuma.

Los Nahuas consideraban el chocolate como un alimento afrodisíaco añadiéndole, además, otros ingredientes excitantes como pimienta o chile.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Ayuda a “levantar” el ánimo.  
Facilita la actividad intelectual y muscular.  
Ayuda a prevenir y tratar la anemia.  
Tiene un elevado valor calórico.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 443 kcal/persona (si se elabora con leche descremada: 430 kcal/persona).  
Contiene mucho hierro, fósforo y calcio.  
Incluye vitamina B<sub>2</sub> y azúcares de fácil asimilación.

## A TENER EN CUENTA...

Lo ideal es utilizar chocolate puro o lo más puro posible y, en cualquier caso, utilice aquellos que incluyen en su composición la menor cantidad de manteca de cacao en lugar de cacao.



# FLAN DE HUEVO (DULCES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

5 huevos  
5 cucharadas soperas de azúcar  
1/2 litro de leche  
1 limón  
1 palo de canela en rama

*Valor calórico:*  
*180 kcal/persona*  
*Tiempo: 18 minutos*



## ELABORACIÓN

Con una flanera o un recipiente de pyrex, hacemos el azúcar caramelo (ver receta caramelo). Introducimos en el microondas, en otro recipiente, la leche con el azúcar, la corteza de 1/4 de limón y la canela durante 3 minutos al 100% de potencia. Retiramos la corteza del limón y la canela, e incorporamos los huevos y batimos todo lentamente. Vertemos toda la mezcla en la flanera o recipiente que tenemos ya caramelizado y metemos al microondas 15 minutos pero al 75% de potencia. Dejamos reposar hasta que se enfríe y desmontamos sobre una fuente o plato, adornando, si queremos, con nata montada.

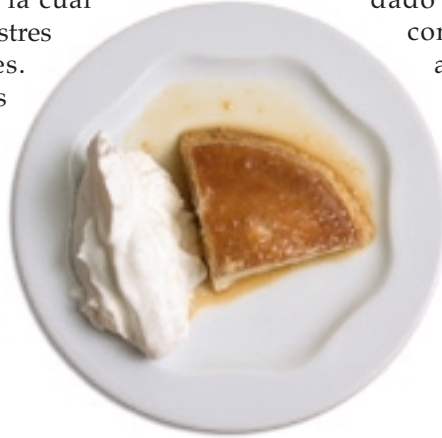




# FLAN DE HUEVO

## COMENTARIO

La elaboración de una auténtica natilla basándose en huevo y leche, constituye una técnica culinaria con la cual prepararás infinidad de postres tanto fríos como calientes. Uno de los más sencillos es



un flan al caramelo, si te sale bien, todos los demás también te saldrán, pero ten cuidado de que tenga una textura completamente lisa, sin que aparezca ninguna burbuja ni por fuera ni por dentro.

## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Comida muy equilibrada y de fácil asimilación.

Ideal para facilitar el crecimiento de los huesos y la actividad de las hormonas.

Muy apropiada para periodos de exámenes o de importante actividad intelectual.

Notable actividad antioxidante protegiendo al organismo del envejecimiento.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 180 kcal/persona.

Presencia importante de calcio, hierro y fósforo.

Incluye proteínas, azúcares y vitaminas A y E.

## A TENER EN CUENTA...

Los flanes comerciales o de producción industrial tienen menos calorías que los caseros, como el de esta receta (116 por 180 kcal), pero también hay que recordar que tienen mucho menos sabor y menos cantidad de calcio, hierro y proteínas.



# MERMELADA DE FRESA (DULCES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de fresas  
1/2 kg. de azúcar

## ELABORACIÓN

Colocamos las fresas limpias y desprovistas del rabo junto con el azúcar en un bol. Introducimos en el microondas a la máxima potencia durante 10 minutos. Batimos con una batidora hasta que adquiera la textura que deseamos y la metemos al frigorífico, una vez frío, y esperamos 24 horas.

*Valor calórico:*  
*39 kcal/cucharada*  
*Tiempo: 10 minutos*



# MERMELADA DE FRESA

## COMENTARIO

Las mermeladas son la mejor forma de conservar una fruta. Aprovecha el momento en que estén baratas o bien cuando tienes mucha cantidad y se pueden pasar.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento que produce gran cantidad de energía y de asimilación rápida (por eso conviene tomarla en el desayuno o en la merienda).

Gran aliado de las células de la sangre y en particular de los glóbulos rojos (ayuda a prevenir y/o tratar la anemia ferropénica o la megaloblástica).

Previene las infecciones.

Ayuda a tratar el estreñimiento.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 260 kcal/persona (aproximadamente 39 kcal/cucharada).

Gran cantidad de hidratos de carbono.

Vitamina C y ácido fólico.

Incluye fibra.

## A TENER EN CUENTA...

Desde un punto de vista dietético y nutritivo resulta muy conveniente mezclar en la misma comida mermeladas y alimentos salados, especialmente en el desayuno y en la merienda. Por ejemplo, una tostada con mermelada y otra con un poco de jamón york.



# MERMELADA DE MELOCOTÓN (DULCES)



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg. de melocotones  
1/2 kg. de azúcar

## ELABORACIÓN

Pelamos los melocotones, les quitamos el hueso y los troceamos. Ponemos en un bol con el azúcar y lo metemos al microondas durante 10 minutos al máximo de potencia. Batimos todo con la batidora, hasta que quede con la textura deseada y lo volvemos a meter en el microondas 5 minutos más.

Dejamos enfriar y metemos al frigorífico 24 horas.

*Valor calórico:*

*41 kcal/cucharada*

*Tiempo: 15 minutos*



# MERMELADA DE MELOCOTÓN

## COMENTARIO

Las mermeladas son la mejor forma de conservar una fruta. Aprovecha el momento en que estén baratas o bien cuando tienes mucha cantidad y se pueden pasar.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Alimento muy energético (energía de asimilación rápida).

Tiene un notable poder antioxidante eliminando la “basura” celular.

Colabora con el sistema inmunitario facilitando la actividad de nuestras defensas.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 265 kcal/persona (aproximadamente 41 kcal/cucharada).

Incluye vitamina A y carotenos.

Contiene fibra.

Presentes muchos hidratos de carbono.

## A TENER EN CUENTA...

El melocotón puede también utilizarse para elaborar zumos que, por ser muy densos, tienden a producir saciedad y reducir el apetito. Sin embargo otras frutas, como las fresas, si se utilizan en forma de mermelada, a corto plazo incrementan el apetito. Igualmente las fresas tienen muchos menos azúcares que los melocotones, algo que deben tener en cuenta las personas diabéticas. En concreto las frutas con pocos azúcares son fresas, melón, sandía, pomelo; con un contenido medio piña, albaricoque, naranja; y con alto alto contenido en azúcares plátanos, uvas, melocotones, manzanas, peras, ciruelas y cocos.



# NATILLAS

## (DULCES)



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 litro de leche  
3 yemas de huevo  
1 limón  
1 palo de canela en rama  
5 cucharadas soperas de azúcar  
2 cucharadas soperas de maizena

*Valor calórico:*

*115 kcal/persona*

*Tiempo: 7 minutos*



## ELABORACIÓN

En un recipiente de pyrex alargado, o en una fuente que no sea metálica (está terminantemente prohibido meter el metal en un microondas) incorporamos la leche, las yemas y la maizena. Mezclamos bien con un tenedor y aún mejor con la batidora.

Le añadimos la corteza de 1/4 de limón y la canela en rama. Introducimos en el microondas por espacio de 3 minutos (potencia al 100%), sacamos, removemos con una cuchara y volvemos a introducir en el microondas 2 minutos más. Retiramos la corteza del limón así como la canela. Para que quede totalmente fluido y homogéneo lo pasamos con la batidora y dejamos reposar. Podemos servir a

la mesa templadas o frías, en la misma fuente, o bien, repartida en cuatro platos de postre, espolvoreando por encima con un poco de canela en polvo. Se pueden poner también encima unas galletas o bien acompañarlas con unos barquillos.





# NATILLAS

## COMENTARIO

La natilla es el paso anterior al flan. Una natilla de huevo es una salsa, suave cremosa, aterciopelada y de delicioso sabor, hecha con leche y aromatizada con un sinfín de

posibilidades, empezando por la más tradicional que consiste en adornarla con las claras del huevo levantadas a punto de nieve con un poco de azúcar.



## UTILIDADES MÉDICO-SANITARIAS

Este plato es uno de los mejores “amigos” de los huesos, músculos y la actividad de las hormonas.

Previene las infecciones.

Ayuda a mantener las células de la sangre en condiciones (glóbulos rojos, linfocitos, leucocitos).

No abusar por que también incluye grasa animal que puede perjudicar las arterias.

## CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS

Valor calórico: 115 kcal/persona.

Gran cantidad de calcio, fósforo y hierro.

Presencia de vitaminas A, C y E.

Proteínas y algunas grasas saturadas (colesterol “malo”).

## A TENER EN CUENTA...

Todos los huevos (gallina, codorniz...) tienen igual composición, con algunas pequeñas diferencias. Así, por ejemplo, cuatro huevos de codorniz equivalen a uno de gallina, con la particularidad de que los de codorniz tienen algo más de hierro.

Recuerde que con 4 huevos a la semana es suficiente. Los que desayunan casi todos los días con huevos tienen verdaderos tapones de grasa en las arterias.



# BEBIDAS ENERGÉTICAS Y BATIDOS



El 65% del organismo de una persona joven o adulta se encuentra constituido por agua. Esto hace que la reposición del líquido elemento sea fundamental. Pero además, las personas jóvenes suelen encontrarse sometidas a una intensa actividad, ya sea en el orden físico, intelectual... lo que supone una mayor utilización de minerales y vitaminas que debemos reponer casi de manera continuada.

En los siguientes párrafos presentamos una serie de bebidas que podemos considerarlas como “energéticas” ya que, además de agua, proporcionan al organismo minerales, vitaminas e incluso sustancias que aportan energía con rapidez a todo el organismo, razón por la cual la mayor parte de ellas pueden ser utilizadas antes, durante y después de la actividad física.



## BATIDO VITAMINADO Y MINERALIZANTE

Ideal para mantener el organismo siempre en las debidas condiciones, además de poseer cierto efecto diurético y desintoxicante.

Puede beberse la cantidad que se quiera, incluso añadirle un poco de azúcar para proporcionarle un sabor más dulce y agradable.

### INGREDIENTES

6 rábanos lavados y sin hojas  
Zumo de medio limón  
20 gr. de pulpa de calabaza

*Valor calórico:*  
**41 kcal/vaso**





## LIMONADA ENERGÉTICA

Esta bebida se encuentra especialmente indicada para ser utilizada como suplemento de la actividad física antes, durante y después de la misma.

Puede beberse toda la cantidad que se quiera. Lo ideal es evitar que aparezca la sed. Eso significa una buena hidratación. Este mismo preparado es lo mejor que existe para cortar “por lo sano” cualquier tipo de diarrea, al tiempo que evitamos posibles complicaciones.

### INGREDIENTES

1 litro de agua  
Zumo de 4-5 limones  
2 cucharadas de azúcar  
Una pizca de bicarbonato sódico  
Una pizca de sal

*Valor calórico:*  
*67 kcal/vaso*



## LIMONADA ENERGÉTICA AL GUSTO

Tiene la misma composición que la anterior, con la particularidad de que en lugar del limón puede utilizarse otro tipo de fruta licuada de acuerdo con los gustos de cada uno. No hay que mezclar las frutas y las de mayor eficacia (entre las que debemos elegir sólo una) son:

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 kiwis  
5 naranjas  
1/2 sandía  
3 pomelos  
6 albaricoques  
3 melocotones  
Un racimo grande de uvas

*Valor calórico:*  
*Entre 30 y 80 kcal/vaso*





## BEBIDA DE CLOROFILA

Elaborada a partir de vegetales de hoja verde (casi todas), proporcionan al organismo, además de agua, muchos minerales y vitaminas con poder antioxidante, manteniendo la piel y todas y cada una de las células del organismo en las mejores condiciones.

Una vez licuados todos los ingredientes, se mezclan con medio litro de agua y se remueve abundantemente. Puede añadirse una o varias cucharaditas de azúcar para quedar al gusto de cada uno.

### INGREDIENTES

2 zanahorias  
1/2 col  
Un puñado de perejil  
Un puñado de espinacas  
Un par de rodajas de remolacha

*Valor calórico:*  
*45 kcal/vaso*



## BEBIDA ENERGÉTICA “DE LA MAÑANA”

Esta sería la fórmula ideal para activar el organismo desde primera hora de la mañana, proporcionando energía y vitalidad.

Es suficiente con licuar todos los ingredientes (las zanahorias previamente se cortan en rodajas) y beber una vez recogido el zumo.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

5 zanahorias grandes  
4 manzanas grandes  
1 limón  
1 naranja

*Valor calórico:*  
*78 kcal/vaso*





## BEBIDA PARA EVITAR INFECCIONES

Si queremos proporcionar a nuestro organismo gran cantidad de vitamina C para tratar e incluso prevenir las infecciones, nada mejor que este tipo de bebida. Es algo así como una “aspirina líquida”. Puede utilizarse todos los días, ya sea durante la mañana, con la comida, a la tarde o por la noche.

Se licúa o se obtiene el zumo de cada una de las frutas, se mezclan en una jarra, se añade la miel y, cuando esté bien disuelta, a beber.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

5 naranjas  
2 pomelos  
1 limón  
Una cucharada de miel

*Valor calórico:*  
**104 kcal/vaso**



## BEBIDA REFRESCANTE “PARA LAS FIESTAS”

Las fiestas o reuniones son también una buena ocasión para divertirse disfrutando de bebidas “sabrosas” que además aportan salud a nuestro organismo, sobre todo en la prevención de infecciones y evitando la “oxidación” de nuestras células, situaciones que precisamente favorece el alcohol. Esta especie de ponche es muy simple de realizar.

Se licúan todas las naranjas y limones (menos uno de cada para las rodajas) y los pomelos. Mezclar el zumo con el agua. Colocar una rodaja de limón y otra de naranja en el interior de las copas, añadir el zumo y unos cubitos de hielo. Finalmente añadir un chorrito de soda.

### INGREDIENTES PARA 8 VASOS

1 kg. de naranjas  
1 kg. de pomelos  
1/2 kg. de limones  
1 taza de agua  
Un poco de soda  
1 naranja cortada en rodajas  
1 limón cortado en rodajas  
Cubitos de hielo

*Valor calórico:*  
**109 kcal/vaso**

