

Pon corazón al ejercicio y la alimentación



Guía de hábitos cardiosaludables

Pon corazón al ejercicio y la alimentación

Guía de hábitos cardiosaludables

Grupo NURSE

2019

**Pon corazón al ejercicio y la alimentación.
Guía de hábitos cardiosaludables**

Patrocinado por: FRESENIUS KABI

Avalado por: Grupo NURSE, ADENyD y SANCYD

Ediciones Litopress. edicioneslitopress.com

Avda. República Argentina, 22. Córdoba 14004

Dep. Legal: CO 909-2019

ISBN: 978-84-120060-7-0

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio mecánico, electrónico o de cualquier otro tipo, sin el consentimiento previo y por escrito de los autores.

Coordinadoras

M.^a José de la Torre Barbero. Enfermera Doctora. Unidad de Pie Diabético. Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.

Mercedes López-Pardo Martínez. Enfermera educadora en Nutrición. Presidenta emérita de ADENyD. Vocal de FESNAD.

Autores grupo Nurse

Lourdes Cabrera Palomo. Enfermera Gestora de Casos. Miembro de ADE-NyD.

Estrella Cañones Castelló. Supervisora de la Unidad de Alergia del Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba. Profesora Asociada de la Facultad de Enfermería.

Ana Domínguez Maeso. Enfermera educadora en Nutrición. Miembro de ADENyD.

M.ª Victoria Fernández Ruiz. Enfermera educadora en Nutrición. Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba.

Ana Isabel González Alguacil. Enfermera nutrición hospitalaria. Complejo Hospitalario de Jaén.

M.ª Socorro Leyva Martínez. Supervisora de la UNCYD del Hospital Universitario San Cecilio de Granada.

Mari Ángeles Martín Fontalba. Enfermera de la Unidad de Endocrinología y Nutrición. Hospital Virgen de la Victoria de Málaga.

Guillermo Molina Recio. Enfermero Doctor, Profesor de Nutrición en Enfermería y Fisiología y Máster de Nutrición. Universidad de Córdoba.

Inmaculada Montero Monterroso. Enfermera educadora en Nutrición. Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba.

Carmen M.ª Moreno Hidalgo. Enfermera Hospital Reina Sofía de Córdoba y Dietista Nutricionista.

Susana Padín López. Enfermera de la Unidad de Nutrición. Hospital General de Málaga.

Rosalía Rioja Vázquez. Enfermera de la Unidad de Endocrinología y Nutrición. Hospital Virgen de la Victoria, Málaga.

Olga Ruiz Guerrero. Enfermera y periodista. Unidad de Comunicación del Hospital Virgen de la Victoria, Málaga.

M.ª José Ramírez Martínez. Enfermera nutrición hospitalaria. Complejo Hospitalario de Jaén.

Mari Lourdes de Torres Aured. Supervisora Unidad de Nutrición y Dietética. Hospital Universitario Miguel Servet, Zaragoza.

Luis Vidal de Torres de la Torre. Licenciado en Ciencias del Deporte. IES Virgen de Villadiego. Peñaflo, Sevilla.

Pilar Zarco Rodríguez. Enfermera Unidad de Nutrición. Hospital de Valme, Sevilla.

Lourdes de la Bastida López. Dietista-Nutricionista y Máster de Nutrición. Córdoba.



ÍNDICE

1. Prólogo	11
2. Consenso grupo NURSE: Decálogo	13
3. Introducción	18
4. Alimentos	25
5. Técnicas culinarias	38
6. Consejos alimentarios para cuidar tu salud cardiovascular	51
7. Características de la alimentación por patologías	58
8. Prevención de riesgo cardiovascular y actividad física	69
9. Recetario cardiosaludable	78
• Desayunos	81
• Primeros	103
• Segundos	139
• Postres	177
• Meriendas	199
• Desnutrición relacionada con la DRE	221

I. Prólogo

Con la publicación de este libro, el grupo Nutrición: Reunión de enfermeras del Sur (NURSE) quiere mostrar su compromiso en la mejora de los cuidados de las personas a las que atendemos. Con el objeto de incrementar su potencial de salud o retrasar los efectos de la enfermedad, a través de actuaciones que han demostrado tener un impacto positivo. Se trata del primer libro de estas características configurado por enfermeras, además de una iniciativa pionera para mejorar la calidad de vida de personas con riesgo cardiovascular.

El Grupo NURSE es un grupo de trabajo perteneciente a la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (ADENyD), formado por enfermeras andaluzas, del ámbito clínico y académico. Las enfermeras que componemos el grupo, en nuestra preocupación por mejorar la calidad de salud percibida por nuestros usuarios, hemos dado un paso más allá para la implementación de cuidados profesionales. En esta ocasión hemos trabajado en la elaboración de un libro relacionado con la prevención de la salud cardiovascular, en el que se conjugan las recomendaciones sobre el cuidado y hábitos de vida saludables, con la elaboración de recetas adaptadas a cada una de las patologías que conforma el riesgo vascular. Con el fin de facilitar a los pacientes el cumplimiento de una parte tan importante del tratamiento como es la dieta alimentaria. Su lectura va a permitir revisar las pautas de alimentación que se siguen en el ámbito familiar o individualmente y adoptar medidas que lleven a conseguir más salud y a añadir más vida a los años.

La enfermedad cardiovascular puede prevenirse desde dos niveles: prevención primaria, antes de que aparezca la enfermedad mediante estrategias poblacionales e individuales y prevención secundaria, para evitar nuevos eventos de ésta y minimizar los efectos adversos y la progresión de la enfermedad. Uno de los factores fundamentales del tratamiento y pre-

vención de la enfermedad cardiovascular es llevar una alimentación cardiosaludable que, junto con la práctica regular de actividad física y el abandono del tabaquismo, constituyen los tres pilares para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Lo más importante para que una alimentación sea cardiosaludable es que ésta sea variada y equilibrada. La dieta mediterránea está considerada como la más cardiosaludable, motivo por el cual es importante no perder algunos de los buenos hábitos alimenticios que nos han caracterizado hasta el momento y añadir sólo aquellos otros que mejoren nuestra salud.

El ensayo PREDIMED ha demostrado, con evidencia científica, que la dieta mediterránea constituye el modelo ideal de patrón alimentario para la prevención de enfermedades. Los nuevos modelos de atención a la cronicidad destacan el importante papel de las personas en el manejo de su enfermedad y a la educación sanitaria, como una de sus principales herramientas para facilitar el autocuidado.

La intervención en los factores de riesgo cardiovasculares depende en buena medida de la modificación de los hábitos de vida. La alimentación es la base sobre la que se sustenta la buena salud de los individuos, pero actualmente estamos viendo otros hábitos como la alta tasa de sedentarismo en la población y los horarios de comidas o de sueño que inducen a la obesidad y los eventos cardiovasculares. La alimentación por supuesto es valiosísima como buen hábito ya que influye en la mayoría de los riesgos controlables. Una buena alimentación es básica para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Este libro pretende ser una herramienta de uso cotidiano, que facilite a las personas con riesgo cardiovascular puedan sentarse a la mesa con sus familias y disfrutar de unos platos sabrosos y nutritivos, adaptados a sus condiciones físicas y nutricionales. El proyecto ha contado para su edición con el aval científico del Grupo NURSE, ADENyD y SANCYD, así como con el apoyo técnico y logístico para su edición impresa y digital de los Laboratorios Fressenius-Kabi.

M.^a José de la Torre Barbero

Coordinadora del proyecto

2. Consenso grupo NURSE sobre alimentación y hábitos de vida cardiosaludables

Preguntas como ¿es mejor la leche entera o desnatada?, ¿cuántos huevos puedo tomar a la semana?, ¿es mejor el aceite de girasol o el de oliva?, ¿hay que suprimir el pan? son frecuentes en nuestra práctica diaria. Por ello las enfermeras del Grupo NURSE nos reunimos en Córdoba en septiembre de 2018, para tratar de establecer un consenso sobre alimentación y hábitos de vida cardiosaludables basadas en pruebas científicas y apoyadas en la bibliografía más actual, del que nació el “Decálogo de vida cardiosaludable”. Este decálogo está compuesto por 10 normas referidas a la alimentación y tres más para contemplar los hábitos tóxicos y el binomio descanso-ejercicio físico.

2.1 Decálogo vida cardiosaludable

La dieta debe de tener un contenido calórico adaptado a la vida de cada individuo, evitando el exceso para prevenir o tratar la obesidad

La dieta debe de ser variada y equilibrada en nutrientes. En nuestra zona se equiparará a la Dieta Mediterránea

La dieta debe de ser rica en frutas, verduras, hortalizas y legumbres

La dieta debe de ser moderada en carnes

La dieta debe de ser de moderada a pobre en sal

En la dieta no es necesaria una reducción en el número de huevos ingeridos, solamente se debe de evitar el abuso como en cualquier otro alimento

No es necesaria la restricción de lácteos y es aconsejable tomarlos enteros, evitando los productos desnatados

Moderar el consumo de azúcar

Utilizar preferentemente aceite de oliva virgen extra y no saturarlo al calentar

No está recomendado el consumo de bebidas alcohólicas

No fumar ni consumir otras drogas

Tener vida activa y hacer ejercicio físico moderado y continuo

Descansar adecuadamente

2.2 Bibliografía

- AECOSAN - Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]. [citado 1 de diciembre de 2018]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/acrilamida.html
- B. Villarino Marín A, Martínez Álvarez J. Dieta mediterránea. Avances en alimentación, nutrición y dietética. Madrid: Punto Didot; 2015.
- Berciano S, Ordovás JM. Nutrición y salud cardiovascular. Rev Esp Cardiol. 2014; 67(9):738-4.
- Botella Romero F, Alfaro Martínez JJ, Hernández López A. Uso y abuso de la sal en la alimentación humana. Nutrición Clínica en Medicina. 2015; 9 (3): 189-203.
- Briggs MA, Petersen KS, Kris-Etherton PM. Saturated Fatty Acids and Cardiovascular Disease: Replacements for Saturated Fat to Reduce Cardiovascular Risk. Healthc Basel Switz. 2017; 5(2).
- Clayton ZS, Fusco E, Kern M. Egg consumption and heart health: A review. Nutrition 2017; 37:79-85.
- Dussallant C, Echeverría G, Rozowski J, Velasco N, Arteaga A, Rigotti A. Consumo de huevo y enfermedad cardiovascular: una revisión de la literatura científica. Nutr Hosp. 2017; 34(3):71.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición FESNAD. Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta. Disponible en: <http://www.fesnad.org/index.php?seccion=dinamico&subSeccion=documento&id%20F=10>
- Fernández EF, Hernández JAM, Suárez VM, Villares JMM, Yurrita LC, Cabría MH, et al. Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. Nutr Hosp Organo Of Soc Esp Nutr Parenter Enter. 2015; 31(1):92-101.
- Fuertes García A. Consumo de huevos y riesgo cardiovascular. Nutr Hosp. 2016; 33:41-3.
- Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Aranceta Bartrina J, Arijalva V, Maíz Aldalur E, Martínez de la Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, et al. Dietary guidelines for the Spanish population (SENC, December 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp. 2016; 33 (8):1-48.
- Guasch-Ferré M, Salas-Salva-dó J, Ros E, Estruch R, Corella D, Fitó M, et al. The PREDIMED trial, Mediterranean diet and health outcomes: How strong is the evidence? Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2017; 27(7):624-32.

- Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/e.
- Holmberg S, Thelin A. High dairy fat intake related to less central obesity: A male cohort study with 12 years' follow-up. *Scand J Prim Health Care*. 2013; 31(2):89-94.
- Khurana S, Venkataraman K, Hollingsworth A, Piche M, Tai TC. Polyphenols: Benefits to the Cardiovascular System in Health and in Aging. *Nutrients*. 2013; 5(10):3779-827.
- Leiva AM, Martínez MA, Cristi-Montero C, Salas C, Ramírez-Campillo R, Díaz Martínez X, et al. [Sedentary lifestyle is associated with metabolic and cardiovascular risk factors independent of physical activity]. *Rev Med Chil*. 201; 1455(4):458-67.
- Lizcano A, Villar M, Duralde E, Pérez M, Martínez E. Autocuidados Cardio-saludables. Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria SE-MAP [Internet]. 2012 [citado 1 diciembre 2018]; Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017558.pdf>
- Mirmiran P, Bahadoran Z, Khalili Moghadam S, Zadeh Vakili A, Azizi F. A Prospective Study of Different Types of Dietary Fiber and Risk of Cardiovascular Disease: Tehran Lipid and Glucose Study. *Nutrients*. 2016; 8(11).
- Moliní Cabrera MD. Repercusiones de la comida rápida en la sociedad.pdf [Internet]. [citado 1 de diciembre de 2018]. Disponible en: http://www.tcasevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf
- Mozaffarian D, Ludwig DS. The 2015 US Dietary Guidelines: Lifting the Ban on Total Dietary Fat. *JAMA*. 2015; 313(24):2421-2.
- OPS/OMS Ecuador - Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud [Internet]. [citado 1 de diciembre de 2018]. Disponible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360.
- Ramón Soto J. Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial. *Rev Médica Clínica Las Condes*. 2018; 29(1):61-68.
- Rehm J, Roerecke M. Cardiovascular effects of alcohol consumption. *Trends Cardiovasc Med*. 2017; 27(8):534-8.
- Rippe JM, Angelopoulos TJ. Sugars, obesity, and cardiovascular disease: results from recent randomized control trials. *Eur J Nutr*. 2016;55(2):45-53.
- Rong Y, Chen L, Zhu T, Song Y, Yu M, Shan Z, et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*. 2013; 346:e8539.

- Royo-Bordonada MÁ, Armario P, Bejarano L, María J, Pedro-Botet J, Villar Alvarez F, et al. Adaptación española de las guías europeas de 2016 sobre prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. *Rev Esp Salud Pública* [Internet]. enero de 2016 [citado 1de diciembre de 2018];90. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S11355727201600100308&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Sánchez Almaraz R, Martín Fuentes M, Palma Milla S, López Plaza B, López B, M L, et al. Indicaciones de diferentes tipos de fibra en distintas patologías. *Nutr Hosp*. 2015; 31(6):2372-8.
- Sievenpiper JL. Controversies about sugars: results from systematic reviews and meta-analyses on obesity, cardio-metabolic disease and diabetes. *Eur J Nutr*. 2016; 55(2): 25-43.
- Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Lim S, Ezzati M, Mozaffarian D. Estimated Global, Regional, and National Disease Burdens Related to Sugar-Sweetened Beverage Consumption in 2010. *Circulation* 2015; 132(8): 639-66.
- Stanhope KL, Havel PJ. Endocrine and metabolic effects of consuming beverages sweetened with fructose, glucose, sucrose, or high-fructose corn syrup. *Am J Clin Nutr*. 2008; 88(6):1733S-1.
- Stockwell T, Zhao J, Panwar S, Roemer A, Naimi T, Chikritzhs T. Do «Moderate» Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality. *J Stud Alcohol Drugs*. 2016; 77(2):185-98.
- Thompson HJ, McGinley JN, Neil ES, Brick MA. Beneficial Effects of Common Bean on Adiposity and Lipid Metabolism. *Nutrients*. 2017; 9(9).
- Valderas-Martinez P, Chiva-Blanch G, Casas R, Arranz S, Martínez-Huélamo M, Urpi-Sarda M, et al. Tomato Sauce Enriched with Olive Oil Exerts Greater Effects on Cardiovascular Disease Risk Factors than Raw Tomato and Tomato Sauce: A Randomized Trial. *Nutrients*. 2016; 8(3):170.
- Wang X, Ouyang Y, Liu J, Zhu M, Zhao G, Bao W, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*. 2014; 349:g4490.

3. Introducción

Desde el siglo pasado estamos asistiendo a cambios significativos en la salud, se están produciendo cambios epidemiológicos, de estilo de vida, cambios demográficos y fenómenos derivados de la globalización.

En la actualidad las enfermedades no transmisibles son responsables de cinco de cada diez problemas de salud en el mundo y dentro de estas, las enfermedades cardiovasculares constituyen una verdadera pandemia a nivel mundial.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos (cardiopatía coronaria, enfermedades cerebrovasculares, artropatía periférica, entre otras), que históricamente han estado presentes en países con alta renta per cápita. Hoy en día, son la causa número uno de muerte en todo el mundo, incluidos los países con baja y media renta per cápita, donde ocurren el 80% de los 13.000.000 de defunciones anuales mundiales por enfermedad cardiovascular. Debido a que las ECV representan la principal causa de muerte en el planeta, el desarrollo de medidas preventivas sería una conducta racional que salvaría vidas, disminuyendo la morbilidad asociada (con la consecuente mejoría en la calidad de vida) y ahorrando recursos económicos.

Las causas más importantes de enfermedad cardiovascular están relacionadas con hábitos dietéticos inadecuados, falta de actividad física, y el consumo de tabaco y alcohol. Estos factores de riesgo comportamentales pueden manifestarse en las personas en forma de hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia, diabetes y sobrepeso u obesidad.

El término riesgo cardiometabólico describe las probabilidades de una persona de los siguientes factores de riesgo:

- Hipertensión
- Diabetes

- Hipercolesterinemia
- Tabaquismo
- Obesidad
- Sedentarismo
- Estrés psíquico

Cuantos más factores de riesgo se unan en la misma persona, mayor es la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular. La modificación de los factores de riesgo puede reducir los episodios cardiovasculares y la muerte prematura tanto en las personas con enfermedad cardiovascular establecida como en aquellas con alto riesgo de padecerlas. Está demostrado que el cese del consumo de tabaco, la reducción de la sal de la dieta, el consumo de frutas y hortalizas, la actividad física regular y la evitación del consumo nocivo de alcohol reducen el riesgo de ECV.

Esta situación es distinta cuando se trata de personas con enfermedades establecidas, donde el mayor riesgo es la desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE). La propia desnutrición puede ser la causa de la enfermedad cardíaca. La causa fundamental de la desnutrición viene dada por una disminución del aporte de energía, o bien por cualquier enfermedad que aumente las necesidades nutricionales de la persona. Cuando un individuo está desnutrido el corazón pierde masa y reduce su peso, la fibra muscular es más pequeña y se produce una atrofia. Cuando se inicia un tratamiento nutricional adecuado, estos cambios tienden a desaparecer. El tratamiento dieto terapéutico de esta situación ha de ser precoz y realizado por profesionales que sepan manejar los tiempos. Es necesario renutrir al paciente antes de que la situación repercuta seriamente en su recuperación y evitar al mismo tiempo un síndrome de realimentación. En estos casos es de gran ayuda contar con suplementos nutricionales orales de fórmula definida que pueden complementar la alimentación natural y colaborar eficazmente a una pronta recuperación de la masa ósea y muscular.

3.1 Colesterol

El colesterol es una sustancia grasa e indispensable para la vida. Se encuentra en las membranas celulares de nuestro organismo, desde el sistema nervioso, al hígado y al corazón. El cuerpo necesita colesterol para fabricar hormonas, ácidos biliares, vitamina D, y otras sustancias. Sin embargo, el aumento del colesterol en la sangre y su depósito en las arterias puede ser peligroso y producir aterosclerosis. El colesterol habitualmente se encuentra en alimentos de origen animal, como yemas de huevo, carne y queso.

La hipercolesterolemia, aumento de colesterol total en sangre por encima de 200 mg/dl, es uno de los principales factores de riesgo modificables de la enfermedad cardiovascular. Especial cuidado debemos tener con el aumento del denominado LDL-colesterol (colesterol malo, especialmente peligroso cuando sobrepasa los 130-160 mg/dl), que se deposita en las paredes de los vasos favoreciendo la formación de la placa de ateroma, con el consiguiente daño en dicha pared y la reducción del espacio que tiene la sangre para pasar. Por su parte, el colesterol HDL (el bueno) se lleva parte de esos almacenamientos sanguíneos para ser eliminados, por lo que sí conviene tenerlo alto. Diversos estudios han mostrado una relación continua y gradual entre la colesterolemia y la mortalidad por cardiopatía isquémica. Un aumento del 10% en el colesterol sérico se asocia con 20 a 30% de incremento en el riesgo de enfermedad coronaria aterosclerosa.

El efecto que el colesterol de la dieta tiene sobre el colesterol sanguíneo es bajo, y son más nocivos los productos con grasas saturadas (principalmente animales) que los productos con colesterol. De esta manera, el huevo que hace pocos años estaba prohibido en todas las dietas de colesterol, ahora se recomienda su consumo en una o dos unidades por semana. Los componentes que mayor influencia tienen, a la hora de aumentar el colesterol plasmático bueno, son las grasas insaturadas: monoinsaturadas (aceite de oliva virgen, aguacate, aceite de girasol alto oleico...) y poliinsaturadas (especialmente con ácidos grasos omega 3: pescado azul, frutos secos, aceites de semillas, etcétera). Este colesterol bueno también se aumenta a través de la práctica de ejercicio físico.

El control del colesterol se puede realizar mediante cambios en el estilo de vida saludables para el corazón. Estos incluyen un plan de alimentación saludable, control del peso y ejercicio regular. Si estos cambios en el estilo de vida no son suficientes, es posible que se deban tomar medicamentos, siempre prescritos por un médico.

3.2 Hipertensión

Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida, por encima de 140/90 mm Hg. La elevación de la presión arterial se asocia a un aumento de la incidencia de enfermedad cardiovascular, incluso cuando las elevaciones son ligeras. La hipertensión arterial (HTA) puede ser tratada de forma efectiva, disminuyendo con ello la ocurrencia de las enfermedades cardiovasculares, especialmente la enfermedad cerebrovascular.

Mantener un peso apropiado, estar correctamente hidratados, restringir componentes excitantes de la dieta (cafeína, teína) y reducir la ingesta de sal y el ejercicio físico son las claves para mantenerla a raya. El rápido ritmo de nuestras jornadas habituales con un nivel de exigencia muy elevado y el estrés tampoco favorecen un correcto control de la hipertensión. El mejor tratamiento de la hipertensión es una buena prevención que evite su aparición. Para ello es fundamental seguir un estilo de vida cardiosaludable: no fumar, evitar el alcohol, control del peso, realización de ejercicio, dieta cardiosaludable y en caso de diagnóstico de hipertensión tratamiento farmacológico.

3.3 Hipertrigliceridemia

La hipertrigliceridemia es el exceso de triglicéridos en la sangre superior a 150 mg/dl. Es recomendable mantener sus niveles en rangos normales (por debajo de los 150 mg/dl), ya que los niveles altos se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y pancreatitis. Según la Sociedad Española de medicina Interna, la prevalencia de la hipertrigliceridemia va en aumento de forma paralela al aumento de la obesidad y de la diabetes mellitus en nuestra población y hoy puede considerarse un trastorno de una gran trascendencia sociosanitaria.

La hipertrigliceridemia tiene numerosas causas, desde problemas genéticos, como la hiperlipidemia familiar combinada, hasta secundarias a la dieta y la falta de actividad física, u otras enfermedades como la diabetes. Otros factores que se relacionan con el aumento de los valores de triglicéridos son el tabaco, los estrógenos, la obesidad, la inactividad y la diabetes no controlada.

Si tenemos unos valores elevados de triglicéridos, conviene eliminar el alcohol y los azúcares que en exceso se transforman en triglicéridos. Para el tratamiento de los pacientes con hipertrigliceridemia será necesario enseñar al paciente a que aprenda a modificar el estilo de vida, es decir, la práctica de ejercicio físico, el abandono del hábito tabáquico y la modificación de la dieta. Si la hipertrigliceridemia es muy alta y, por consiguiente, existe riesgo de un problema cardiovascular fatal, entonces el tratamiento a elegir será sin duda farmacológico.

3.4 Diabetes

La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando ésta no logra ac-

tuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo. Se estima que en España la frecuencia de diabetes mellitus (conocida e ignorada) está en torno al 9.6% de la población, y 9 de cada 10 casos de diabetes son de tipo 2.

Es importante destacar que la frecuencia de diabetes está aumentando en casi todos los países de Europa, incluyendo España. La Asociación Americana del Corazón (AHA) calcula que el 65% de los pacientes diabéticos mueren de algún tipo de enfermedad cardiovascular. La obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y el llamado síndrome metabólico constituyen actualmente una epidemia mundial, muy ligada con cambios en estilos de vida como el rápido aumento del sedentarismo y la ingesta dietética excesiva. Un estilo de vida saludable reduce en un 80 por ciento las posibilidades de tener diabetes tipo 2.

El tratamiento de la diabetes se fundamenta en tres pilares: dieta, ejercicio y medicación, todo ello está ligado a un cuarto pilar que es la educación diabetológica.

Para el paciente diabético, el conocimiento de su enfermedad y el adiestramiento en los sistemas de autocuidado es fundamental para poder asumir el control diario de su enfermedad a integrarlo en su vida cotidiana. Es por ello que se ha convertido en la piedra angular de los cuidados del paciente diabético, a fin de que las personas con diabetes conozcan su enfermedad y sepan cómo afrontarla.

3.5 Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un aumento de las reservas energéticas en forma de grasa. Es uno de los mayores problemas de salud pública y afecta a todos los países, son numerosas las causas que pueden desencadenarla y está asociada a múltiples patologías.

Desde el punto de vista antropométrico y para facilitar su uso en la clínica se puede definir según el peso y la talla del individuo (IMC: peso en kg/talla en metros²). Se considera obesa una persona con un índice de masa corporal mayor a 30 kg/m², aunque lo que realmente define al sujeto obeso es su composición corporal y el grado de adiposidad existente. Se define como obesidad cuando la persona tiene un porcentaje de masa grasa por encima del 25% en los hombres y el 23% en las mujeres.

El sobrepeso o la obesidad son considerados como un factor de riesgo cardiovascular y desencadenante en parte de los otros factores de riesgo,

de forma que, previniendo la obesidad, estamos también previniendo la Hipercolesterolemia, la HTA y la Diabetes. Se ha descrito un incremento continuo y gradual del riesgo relativo de mortalidad conforme aumenta el IMC. Este incremento del riesgo es más acentuado cuando el IMC es mayor de 30 kg/m² (obesidad).

La obesidad interviene en el desarrollo de muchas patologías. En el caso de las enfermedades cardiovasculares, si la grasa se acumula en el abdomen se incrementa el riesgo cardiovascular. La grasa abdominal se sabe que es la que se relaciona directamente con las enfermedades cardiovasculares, por lo que la medida del perímetro abdominal es un valor más fidedigno que el IMC en relación a este tipo de enfermedades. Se considera que los hombres deben tener un perímetro abdominal inferior a 102 y las mujeres a 88.

3.6 Sueño saludable

El tratamiento de las enfermedades cardiovasculares se basa en cuatro pilares fundamentales: la alimentación, el tratamiento farmacológico, el ejercicio físico y un descanso adecuado.

La Fundación Española del Corazón señala que existen diversos estudios que sugieren la posibilidad de que las horas de sueño tengan influencia directa sobre la salud cardiovascular de las personas. En el caso del síndrome de apnea del sueño (SAOS) aún es más evidente esta relación entre dormir inadecuadamente y el riesgo cardiovascular. Entre las causas múltiples que desencadenan este factor, está su relación directa con el aumento de la tensión arterial, por lo que el descanso adecuado se considera el cuarto pilar de la prevención cardiovascular.

La mejor manera de conseguir un descanso adecuado es:

- Mantener horarios regulares de sueño.
- Realizar ejercicio físico, evitando hacerlo cerca de la hora de acostarse.
- Evitar alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar y cafeína.
- Evitar el alcohol antes de acostarse.
- Evitar cenas copiosas.
- En ocasiones tomar leche templada antes de acostarse puede ayudar a conciliar el sueño.

3.7 Bibliografía

- Cappuccio FP, Cooper D, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA. Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *European Heart Journal*. 2011; 32 (12):1484–1492.
- De la Sierra A, Gorostidi M, Aranda P, Corbella E, Pintó X. Prevalencia de dislipemia aterogénica en hipertensos españoles y su relación con el control de la presión arterial y el daño orgánico silente. *Rev Esp Cardiol*. 2015; 68:592-8.
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *N Engl J Med*. 2013; 368(14):1279-1290.
- Fundación Española del Corazón.
<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgocardiovascular.html>
- Fundación hipercolesterolemia familiar.
<https://www.colesterolfamiliar.org/>.
- Morales-Salinas A, Coca A, Olsen MH, Sanchez RA, Sebba-Barroso WK, Kones R et al. Clinical perspective on antihypertensive drug treatment in adults with grade 1 hypertension and low-to-moderate cardiovascular risk: an international expert consultation. *Curr Probl Cardiol*. 2017 Jul;42(7):198–225.
- Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation*. 2016; 133(2):187-225.
- OlMediano O, Geraldo Lorenzi-Filho G, García-Río F. Apnea obstructiva del sueño y riesgo cardiovascular, de la evidencia a la experiencia en cardiología. *Rev Esp Cardiol*. 2018; 71:323-6 DOI: 10.1016/j.recesp.2017.09.012.
- Sociedad Española de Medicina Interna. Protocolos hipertrigliceridemia. Sociedad Española de Medicina Interna y Elsevier España, S.L. Madrid 2008. ISBN: 978-84-691-0839-0.
- Texas Heart Institute. <https://www.texasheart.org/>
- Veliz-Rojas L, Mendoza-Parra S, Barriga OA. Adherencia terapéutica y control de los factores de riesgo cardiovasculares en usuarios de atención primaria. *Enfermería Universitaria* 2015; 12 (1):3-11.
- Yu E, Rimm E, Qi L, et al. Diet, Lifestyle, Biomarkers, Genetic Factors, and Risk of Cardiovascular Disease in the Nurses' Health Studies. *Am J Public Health*. 2016; 106(9):1616-1623.

4. Alimentos

4.1 Frutas

Aportan fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, flavonoides, terpenos, selenio, compuestos fenólicos y sustancias fitoquímicas. La fruta no se debe sustituir por zumos de este tipo de alimentos, dado que no tienen fibra ni otros componentes de la pulpa del alimento y por tanto no poseen los mismos efectos fisiológicos ni sacian de igual manera nuestro apetito. Se recomienda el consumo de tres raciones de fruta al día.

4.2 Verduras y hortalizas

Tienen baja densidad calórica y gran contenido de agua, entre un 75 % y un 95 % de su composición. Son ricas en fibra soluble e insoluble. Son pobres en materia grasa, excepto el aguacate y las aceitunas (grasas monoinsaturadas saludables).

Proporcionan una amplia variedad de vitaminas:

- Vitamina A en forma de caroteno. Presente en: zanahorias, tomate, espinacas, col roja.
- Vitamina C. Presente en: pimiento, coliflor y coles de Bruselas.
- Ácido fólico. Presente en: vegetales de hoja verde y coles.
- Vitaminas grupo B (B1, B2 y B6).

Son una fuente importante de minerales y oligoelementos:

- Calcio en: berros, espinacas, acelgas y pepinos.
- Potasio en: alcachofa, remolacha, champiñones.
- Magnesio, hierro en: espinacas, col, lechuga, champiñón, alcachofa, rábanos.

- En general: cinc, manganeso, cromo, yodo, cobalto, selenio, cobre y sodio.



El contenido de vitaminas de las verduras y hortalizas sufre modificaciones durante la cocción. Se pierden por disolución las vitaminas hidrosolubles (complejo B y vitamina C). Por el calor también pueden perderse las vitaminas A y C.

Se recomienda un consumo diario de dos raciones de verduras y hortalizas, puesto que estos alimentos actúan como protectores del sistema cardiovascular, teniendo en cuenta que las hortalizas incluyen las legumbres verdes.

Entre los tubérculos, el más consumido es la patata. Dado que su contenido en agua es elevado, la patata es un alimento poco calórico, no obstante, puede absorber gran cantidad de grasa en la fritura. Es recomendable tomarla cocida, asada o en estofados con verduras para que aumente su contenido en fibra y enlentezca la absorción de los hidratos de carbono. Cuando se opte por freírla siempre se recomienda que sea con aceite de oliva virgen para que la grasa que absorba sea saludable. Las patatas fritas industriales son muy calóricas, contienen demasiada sal y grasas que además suelen estar mal identificadas y ser poco saludables.

Las setas son ricas en hierro, fósforo, yodo, magnesio, selenio, calcio, potasio, zinc, vitaminas A y vitaminas del grupo B (concretamente B1, B2, B3), C y D. Se trata de un alimento rico en agua, sin grasa, con proteínas de alta calidad y fibra, en definitiva, un alimento muy saludable.

4.3 Legumbres

Las legumbres son fuente de proteínas (17-25 % de la composición total) y albúmina vegetal (legumina). Son pobres en el aminoácido metionina y ricos en el aminoácido lisina, por lo que se complementan muy bien con los cereales que son ricos en metionina y pobres en lisina. Aquellas comidas en que se combinan las legumbres y los cereales logran un buen equilibrio nutritivo.



Tienen un alto contenido en fibra, la cual ayuda a mantener niveles normales de glucosa en sangre. Contienen minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B, sobre todo la tiamina, que contribuye al funcionamiento normal del corazón y abundantes hidratos de carbono de absorción lenta.

Las legumbres también son pobres en sodio y ricas en potasio. Deben estar presentes en nuestra alimentación por sus efectos beneficiosos en la salud cardiovascular. Platos como la fabada o el cocido o los potajes pueden realizarse controlando el contenido en grasa y con mucha verdura, lo que los convierte en recetas sanísimas y muy agradables de comer.

4.4 Cereales

Destaca su contenido en hierro, potasio, fósforo y calcio, aunque este último se absorbe menos por la presencia del ácido fítico. Son ricos en vitaminas del complejo B. Son muy buena fuente de fibra y vitaminas si se consumen integrales. El maíz se diferencia del resto de cereales por su alto contenido en carotenos o provitamina A.

Se recomienda consumir con preferencia cereales integrales que contienen hidratos de carbono de absorción lenta, por lo que son una fuente de energía que produce mayor saciedad y son alimentos que se pueden tomar frecuentemente.

Combinados con verduras son parte de nuestros guisos tradicionales más sabrosos. Si sustituimos los cereales refinados por los integrales, podemos disminuir el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, cardiopatía, hipertensión arterial e incluso algunos tipos de cáncer.

Eliminar el gluten de los cereales es empobrecerlos, reduciendo o eliminando el contenido proteico de los mismos. Sólo deben retirar el gluten de los alimentos los pacientes con celiaquía diagnosticada por equipos médicos especializados.

La chía, la quinoa o la avena son buenos alimentos y podemos tomarlos si nos gustan, pero no aportan un beneficio especial demostrado científicamente ni merece la pena pagar más basándonos en el concepto falso de los súper alimentos.

4.5 Carnes

Las carnes aportan entre un 16-22 % de proteínas de alto valor biológico, es decir, contienen todos los aminoácidos esenciales. Son una buena fuente de vitaminas, principalmente del grupo B (en especial B12). Excepto las vísceras, son pobres en vitamina A, C, ácido fólico e hidratos de carbono. Son ricas en hierro del tipo hemo que presenta mejor absorción que el hierro no hemo presente en alimentos de origen vegetal. Aportan minerales, zinc, potasio, fósforo y, en menor medida, calcio y magnesio. El contenido de grasa y colesterol depende del tipo de especie, la pieza, así como de la edad y la alimentación del animal.



Debemos reducir el consumo de carnes procesadas (fiambres y embutidos) a un consumo ocasional y el de carne magra a 3 raciones a la semana. Las carnes rojas magras y sin procesar tienen un valor nutricional interesante para el organismo (por su aporte de hierro y vitamina B12) siempre que su consumo sea moderado.

4.6 Pescados y mariscos

Los pescados aportan entre un 18-20 % de proteínas de alto valor biológico. Son buena fuente de vitaminas del grupo B, especialmente B1 y B2. El pescado azul, aporta además vitaminas liposolubles A y D. Presentan un bajo aporte de ácidos grasos saturados y omega 6, y un alto aporte de áci-

dos grasos insaturados (omega 3 y oleico). Los ácidos grasos omega 3, DHA y EPA contribuyen al funcionamiento normal del corazón y a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. Son ricos en yodo, fósforo, potasio, magnesio y calcio (sólo si se consume con espinas). Contiene escaso tejido conjuntivo lo que le confiere mayor digestibilidad. Su contenido en grasa es muy variable, entre un 1 y un 13%.



Los pescados azules (arenque, caballa, sardina, salmón, trucha, atún) presentan mayor contenido graso que los pescados magros o blancos (merluza, bacalao). Los pescados azules, muy grasos como el salmón, la caballa o las sardinas, son los que contienen mayor cantidad de ácidos grasos omega 3, DHA y EPA.

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) así como la Asociación Americana de Cardiología (AHA) recomiendan consumir alimentos ricos en omega 3 y no suplementos del mismo. Por tanto, debemos aumentar el consumo de pescado azul que aportan ácidos grasos poliinsaturados, tipo omega 3, beneficiosos para el corazón.

En adultos, su consumo debe ajustarse a 4 raciones semanales, siendo preferible pescados de tamaño pequeño. La fritura andaluza (solo rebozado en harina) con aceite de oliva virgen sin reutilizar y escurrido en papel absorbente, puede utilizarse siempre que no tengamos problemas de sobrepeso.

El problema de la contaminación por anisakis se soluciona cocinando los alimentos adecuadamente y utilizando pescado congelado previamente. Como prevención es conveniente cocinar el pescado a una temperatura de 60°C durante 10 minutos.

Los mariscos poseen más colesterol que el resto de los pescados, también contienen otros compuestos que son saludables y cuidan la salud cardiovascular. Los mariscos aportan grasas de buena calidad, omega 3, son ricos en zinc, magnesio, y otros minerales y vitaminas que actúan como antioxidantes.

Destaca entre ellos el pulpo ya que 100 g. de este alimento contienen 64 mg. de yodo. Es una rica fuente de vitamina B3, B12, potasio, zinc y selenio. También presenta bajo contenido en grasa y alto en proteínas, es por tanto muy recomendable en dietas de protección cardiovascular.

4.7 Lácteos

La leche es un alimento de alto valor nutritivo que guarda un buen equilibrio en cuanto a sus macronutrientes. Es una de las principales fuentes de calcio, que junto con la vitamina D y la lactosa, favorece una absorción más completa. Solamente es deficitaria en hierro.

La grasa de la leche tiene importantes proporciones de ácidos grasos de cadena corta y media que facilitan su digestibilidad. La composición grasa de la leche está representada mayoritariamente por triglicéridos, fosfolípidos y lípidos insaponificables, entre los que destacan el colesterol, pigmentos (sobre todo carotenoides), antioxidantes (tocoferoles) y vitaminas A, D y E. Las proteínas lácteas son de alto valor biológico, ya que presentan todos los aminoácidos esenciales para cubrir las necesidades nutricionales.



El principal hidrato de carbono en su composición es la lactosa (formada por glucosa y galactosa).

Habitualmente cuando hablamos de leche nos referimos a la leche de vaca, pero hace unos años vuelve a ser frecuente tomar leche de cabra o de oveja. Las magníficas cualidades nutritivas de estas leches hacen que de nuevo aparezcan en el mercado y sea interesante conocer las ventajas e inconvenientes de su consumo.

La leche de cabra es muy similar a la leche humana, aunque debido a que sus glóbulos de grasa son de menor tamaño se digiere con más facilidad, lo que la hace indicada para las fórmulas para bebés en caso de tener que sustituir la leche materna. También tiene la capacidad de facilitar la metabolización del hierro y el cobre en nuestro organismo.

La leche de oveja no se emplea habitualmente como consumo líquido, pero es ampliamente utilizada en la elaboración de quesos, cuyo sabor característico y textura grasa son característicos de esta leche.

El yogurt presenta un valor alimentario similar al de la leche de la que procede, salvo en su contenido de lactosa, que disminuye por la fermentación a ácido láctico, por lo que generalmente puede ser consumido por personas con intolerancia a la lactosa. Los yogures contienen probióticos que ejercen un efecto beneficioso sobre la salud. El consumo de yogurt está relacionado con la prevención de la diabetes y la obesidad.

El queso presenta un alto valor nutritivo principalmente por su elevado contenido en proteínas, calcio y vitaminas A y D. El contenido de grasas varía según el tipo y grado de curación del queso y a pesar de ser elevado, debido a los altos niveles de butirato, parece estar relacionado con una reducción del colesterol.

4.8 Huevos

La clara está compuesta fundamentalmente por albúmina, la proteína de mayor calidad biológica. Para aprovechar completamente la clara de huevo hay que cocerla, ya que contiene algunos anti nutrientes (avidina y ovomucoide) que se inactivan con el calor. La yema contiene grasa (lecitina), proteínas, hierro, azufre y vitaminas A, B, D y E. La composición nutritiva del huevo no depende del color de la cáscara y no existe evidencia científica actual de que la ingesta de huevos y la elevación del colesterol en sangre estén relacionadas.

4.9 Frutos secos

Incluyen en su composición menos de 50 % de agua, tienen un bajo contenido de hidratos de carbono (excepto la castaña) y son ricos en proteínas (10-30%) y grasas (30-60%), especialmente ácidos grasos mono y poliinsaturados. Presentan minerales de fácil absorción, como potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio. El contenido en vitaminas es escaso, con excepción de la vitamina A. Son ricos en fibra insoluble, hierro, calcio, magnesio, ácido fólico, vitaminas E y B1. Algunos frutos secos, como las nueces, han demostrado ser capaces de disminuir las enfermedades del corazón ayudando a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos. El consumo regular de frutos secos está demostrado que es bueno para la salud del corazón y no se asocia a un aumento de peso, siempre que no tengan añadida sal, azúcar o miel. Se recomienda aproximadamente un puñado de avellanas, almendras o entre 2 y 3 nueces diarias.



4.10 Grasas y aceites

La grasa de origen animal terrestre es más rica en ácidos grasos saturados (AGS), aunque la cantidad varía dependiendo de la especie animal (las grasas de la vaca o el cordero son más ricas en AGS que las del cerdo o el conejo). Los derivados grasos de algunos de estos animales (tocino, chacinas, embutidos, mantequilla, nata, mantecas, queso curado, bollería in-

dustrial...) son muy ricas en colesterol y grasas saturadas y se debe restringir su consumo. Los embutidos y la charcutería son los alimentos que contienen una mayor cantidad de grasa, alcanzando incluso entre un 82-99 % en el caso del tocino y la manteca de cerdo. La grasa del pescado es más rica en ácidos grasos poliinsaturados y por tanto más saludable.



El aceite de oliva contiene un alto contenido en ácido graso oleico (monoinsaturado). Mientras que el aceite de girasol, de maíz y de soja son ricos en vitamina E y en ácido linoleico. Para las frituras el aceite de oliva virgen es la mejor elección ya que soporta altas temperaturas sin degradarse.

La margarina está formada por grasas o aceites vegetales hidrogenados y grasas de configuración trans, cuya composición depende de la tecnología de emulsión utilizada en su proceso de elaboración.

Es conveniente evitar el contacto directo de las grasas y aceites con la luz solar y el aire para que no se produzca enranciamiento ni autooxidación.

En cuanto a las recomendaciones de consumo, el aceite de oliva virgen es característico de la dieta mediterránea y en la dieta de protección cardiovascular se recomienda de 30-60 gramos/día de aceite de oliva virgen extra y consumir de forma ocasional y moderada el resto de las grasas.

La ingesta de “grasas trans” que se encuentra principalmente en bollería industrial, alimentos de “comida rápida” y snack debe ser lo más baja posible en el contexto de una dieta nutricionalmente adecuada, menor a 1% del total de las calorías de la dieta.

Las grasas de origen vegetal (salvo palma y coco) y de origen marino (frutos secos, aceite de oliva, pescados azules...) son ricas en ácidos grasos mono o poliinsaturados, constituyendo grasas más saludables.

4.11 Sal

Un alto consumo de sal está directamente relacionado con el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Dado que España duplica el límite de ingesta de sal establecido por las autoridades sanitarias, reducir la cantidad de sal en la alimentación diaria será clave para reducir la presión arterial en personas hipertensas y también ayudará a prevenir hipertensión en personas con alto riesgo de presentarla.

4.12 Hierbas aromáticas

Las hierbas aromáticas son clave en la cocina mediterránea. La variedad de productos es enorme, no solo aportan sabor, color y olor agradable a nuestra comida, sino que contienen sustancias (terpenos) que favorecen la digestión y son antiinflamatorias. Además, contienen vitaminas A y C y multitud de antioxidantes. Una de las principales utilidades de condimentar con hierbas aromáticas, raíces ralladas o cortezas es que permiten reducir la cantidad de sal en el cocinado.

4.13 Suplementos vitamínicos y minerales

Una dieta equilibrada y variada tipo dieta mediterránea no necesita ningún tipo de suplementación salvo etapas de la vida concretas como el embarazo o el anciano frágil o situaciones de salud en que exista riesgo de desnutrición.

4.14 Suplementos de nutrición artificial oral

Están destinados a personas con riesgo de desnutrición como el anciano o el paciente frágil o con desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE). Es un tratamiento nutricional de gran utilidad que debe ser controlado por el equipo sanitario que atienda al paciente y no es conveniente tomarlos por cuenta propia si no existe un diagnóstico de desnutrición pre-

vio. Estos suplementos permiten que el paciente se alimente más eficazmente a pesar de la existencia de anorexia. Contienen gran cantidad de nutrientes en poco volumen, lo aumenta en menor medida el trabajo cardíaco y ayuda a una mejor y más pronta recuperación de la masa muscular y la masa ósea. Estos suplementos pueden consumirse mezclados con alimentos naturales para enriquecerlos y son de gran aceptación por parte de los pacientes por su agradable sabor.

4.15 Bibliografía

- Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, Biswas P, Thorpe GC, Moore HJ, et al. 2018. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 7. Art. No.: CD003177. DOI: 10.1002/14651858.CD003177.pub3.
- Afilalo J, Alexander KP, Mack MJ, et al. Frailty assessment in the cardiovascular care of older adults. *J Am Coll Cardiol* 2014; 63:747–62.
- Astrup A, Dyerberg J, Elwood P, Hermansen K. The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: where does the evidence stand in 2010? *Am J Clin Nutr.* 2011; 93 (4): 684-688.
- Bueno NB, de Melo IS, de Oliveira SL, da Rocha Ataide T. Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: A meta-analysis of Randomised controlled trials. *Br J Nutr.* 2013; 110(7):1178-87.
- De Souza RJ, et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies *BMJ.* 2015 Aug 11; 351:h3978. doi: 10.1136/bmj.h3978.
- Dehghan M, Mente A, Zhang XH, et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet.* 2017; 390(10107):2050-2062.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición FESNAD. Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta. FESNAD 2015.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición. Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española FESNAD 2013.
- He FJ, Nowson CA, Lucas M, MacGregor GA. Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *J Hum Hypertens,* 2007. 21(9): 717-28.

- Hooper L1, Martin N, Abdelhamid A, Davey Smith G. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*.2015; (6): 1–150.
- Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Stroke*. 2014; 45(6):1613-9.
- Jiang S, Pan Z, Li H, Li F, Song Y, Qiu Y. Meta-Analysis: Low-Dose Intake of Vitamin E Combined with Other Vitamins or Minerals May Decrease All-Cause Mortality. *J Nutr Sci Vitaminol*. 2014; 60(3):194-205.
- Jomaa L.H, Hwalla NC, Zidek JM. Development of a standardized measure to assess food quality: a proof of concept. *Nutrition Journal*.2016; 15(1):1–11.
- Khan H, Kalogeropoulos AP, Georgiopoulou VV, et al. Frailty and risk for heart failure in older adults: The health, aging, and body composition study. *Am Heart J* 2013; 166:887–94.
- Lee DH, Buth KJ, Martin BJ, Yip AM, Hirsch GM. Frail patients are at increased risk for mortality and prolonged institutional care after cardiac surgery. *Circulation* 2010; 121:973–8.
- Manousopoulou A. et al. Vitamin D and cardiovascular risk among adults with obesity: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Clin Invest*. 2015; 45(10):1113-26.
- Pischon T, Hankinson SE, Hotamisligil GS, Rifai N, Willett WC, Rimm EB. Habitual dietary intake of n-3 and n-6 fatty acids in relation to inflammatory markers among US men and women. *Circulation*. 2003; 108(2):155–60.
- Salas-Salvadó J, Mena-Sánchez G. El gran ensayo de campo nutricional PRE-DIMED. *Nutr Clin Med* 2017; XI (1): 1-8.
- Sergi G, Veronese N, Fontana L, De Rui M, Bolzetta F, Zambon S, Corti MC, Baggio G, Toffanello ED, Crepaldi G, Perissinotto E, Manzato E. Pre-frailty and risk of cardiovascular disease in elderly men and women: the Pro.v.a. Study. *J Am Coll Cardiol*.2015; 65:976–983.
- Socarrás M, Bolet M. Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. *Rev Cubana Invest Bioméd*. 2010; 29 (3):353-363.
- Yu E, Rimm E, Qi L, et al. Diet, Lifestyle, Biomarkers, Genetic Factors, and Risk of Cardiovascular Disease in the Nurses' Health Studies. *Am J Public Health*. 2016; 106(9):1616-1623.
- Zheng H, Yde CC, Clausen MR, Kristensen M, Lorenzen J, Astrup A, et al. Metabolomics investigation to shed light on cheese as a possible piece in the French paradox puzzle *J. Agric. Food Chem*. 2015; 63 (10):2830–2839.

5. Técnicas culinarias

Entendemos por técnicas culinarias (TC), el conjunto de procesos aplicados a los alimentos para conservarlos y hacerlos digeribles (asimilables) y palatables (sabrosos). La utilización de distintas técnicas culinarias permitirá aprovechar las propiedades nutricionales de los alimentos y realizar transformaciones físicas y químicas, modificando sus propiedades, aumentando su digestibilidad o transformando nutrientes y texturas para un aprovechamiento más eficaz.

Factores como la temperatura, el uso excesivo de grasas, la presencia de humo y llamas y la dilución por exceso de agua pueden alterar el contenido de nutrientes en mayor o menor medida.

La idea que inspira esta publicación es facilitar a las personas que siguen una dieta terapéutica la comprensión del lenguaje dietético y culinario. De esta manera será posible mejorar el cumplimiento y la adherencia al tratamiento, situación imprescindible en el conjunto de medidas para prevenir y controlar la enfermedad cardiovascular. El objetivo es que cualquier persona pueda seguir el tratamiento pasando un rato agradable desde el momento de ir a la compra hasta presentar el plato en la mesa familiar o con los amigos.

5.1 Acondicionamiento de los alimentos

Las técnicas culinarias son las manipulaciones a las que se somete a los alimentos para prepararlos y dejarlos listos para su consumo. De estas, forman parte tareas como la limpieza, la eliminación de las partes no comestibles, la división de los cortes y la aplicación de calor. La mayor parte de los alimentos han de ser preparados para poder ser consumidos posteriormente. Esta preparación comienza por el lavado, pelado y troceado de los alimentos que así lo requieran. Es conveniente lavar minuciosamente las verduras para eliminar restos de tierra, insectos y pesticidas. Esta ta-

rea es especialmente importante cuando los alimentos se consumen crudos.

Cuando se aplica calor los alimentos sufren importantes modificaciones, entre las que se encuentran cambios en:

- Color. El cocinado puede modificar el color original de los alimentos, dependiendo de su naturaleza (animal o vegetal), su composición química y del método de cocinado.
- Olor. El cocinado puede liberar algunos aromas volátiles (generalmente ligados al sabor). Algunas técnicas pueden preservar, desarrollar o concentrar los aromas.
- Sabor. Según la técnica utilizada, el cocinado refuerza o atenúa los sabores de los alimentos.
- Volumen y peso. El cocinado puede modificar el volumen y el peso de los alimentos por:
 - Pérdida de agua por deshidratación superficial, alimentos cocidos por concentración al horno o en cacerola.
 - Pérdida de materias grasas por fusión del calor.
 - Aumento del volumen por rehidratación (arroz, pastas, legumbres, etc...).
- Textura. Los alimentos cocidos con corrección son generalmente más tiernos, suaves y digestivos. Las modificaciones de textura son muy útiles para mejorar la tolerancia a la alimentación en determinadas patologías.

5.2 Técnicas culinarias en frío

Cuando se consumen alimentos crudos (por ejemplo, el carpaccio), determinados ingredientes (limón, vinagre, aceite) pueden cambiar el aspecto y la textura del alimento. En el caso de que se opte por comer el alimento sin cocinar, es necesario que el producto sea de buena calidad, así como garantizar unas condiciones higiénicas extremas. Desde tiempos inmemoriales se han usado técnicas como la salazón y el ahumado para la conservación y cocción de alimentos como el pescado, la carne, las legumbres y los cereales.

Ensaladas: El consumo crudo de algunos alimentos como las frutas o las hortalizas es el mejor modo de aprovechar sus nutrientes. Si se añaden grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra en su justa medida estas potencian el contenido en antioxidantes manteniendo el contenido vitamínico mineral.



Fermentados: Fermentado, hay de muchos tipos con diferentes técnicas y métodos.

En el caso de la fermentación de verduras como la típica col fermentada (chucrut o sauerkraut) se cultivan organismos muy beneficiosos para nuestra microbiota (las bacterias intestinales) y es una forma muy sencilla de repoblar nuestro intestino actuando como un probiótico.

Salazón: Es un método destinado a preservar los alimentos, de forma que se encuentren disponibles para el consumo durante un mayor tiempo. El efecto de la salazón es la deshidratación parcial de los alimentos, el refuerzo del sabor y la inhibición de algunas bacterias. Existe la posibilidad de salar frutas y verduras, aunque lo frecuente es aplicar el método en alimentos tales como carnes y pescados. Es normal añadir a la sal nitrato sódico y nitrito. También se le puede añadir pimentón, canela, semillas de eneldo o mostaza.

Ahumados: Consiste en someter los alimentos a humo proveniente de fuegos realizados con maderas de poco nivel de resina. Este proceso, además de dar sabores ahumados, sirve como conservador alargando la vida de los alimentos. Durante el proceso de ahumado del pescado o de la carne se añade gran cantidad de sodio, para lograr la curación y conservación. Muchas variedades de carnes ahumadas y curadas contienen nitratos y nitritos, que se utilizan para conservar la carne y evitar que las bacterias dañinas se multipliquen, pero pueden aumentar el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. El nitrato de sodio puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades del corazón, dañar a los vasos sanguíneos y a la manera en que el cuerpo maneja la glucosa en la sangre, lo que puede elevar el riesgo de padecer diabetes.

Marinados: El marinado es una técnica de cocina en la cual se pone un alimento en remojo de un líquido aromático durante un tiempo determinado, que puede llegar a ser desde un día hasta varias semanas, con el objetivo de que tras este tiempo sea más tierno o que llegue a estar más aromatizado. Antiguamente era considerado un método de conservación de ciertos alimentos.



Dependiendo del ingrediente líquido sobre el que se sumerja o remoje, el marinado puede tener otros nombres más específicos, entre ellos:

- Si es inmerso en vinagre se denomina escabeche, término más usado en la cocina española.
- Si es en zumo de limón u otro medio ácido no dulce, se denomina ceviche, más típico de las cocinas latinoamericanas.
- Si el objetivo es aromatizar para conservar un alimento, y también ablandarlo, pero se va a cocinar con posterioridad se llama macerar, una de las formas clásicas es utilizar una mezcla de vinagre acompañada de pimentón o ajo y se le denomina adobo (más común en la preparación de las carnes y pescados).

5.3 Técnicas culinarias en caliente

Hablamos de cocción al referirnos a todas las técnicas o sistemas que se pueden utilizar en un alimento crudo con el fin de modificar o transformar su aspecto físico químico, y que adquiera unas propiedades determinadas, mediante la acción del calor o radiaciones capaces de calentarlo (MICROONDAS). La cocción ablanda la textura de los alimentos haciéndolos más digestivos y accesibles. Coagula la albúmina y espesa el almidón por lo que permite que se asimilen mejor los nutrientes. Elimina elementos patógenos, mejorando la seguridad del consumo de alimentos sobre todo en grupos vulnerables de la población.

Clasificación de los métodos de cocción

- Cocción por humedad.- Son aquellos métodos en los cuales el calor es conducido al alimento por agua o líquidos basados en agua, o por vapor.
- Calor seco.- Son aquellos métodos en los cuales el calor es transmitido sin humedad, puede ser por aire caliente, metal caliente, o grasa caliente. Por lo general se clasifican estos métodos en dos categorías: cocción con grasa y cocción sin grasa.

5.3.1 MÉTODOS DE COCCIÓN POR HUMEDAD

Los métodos de cocción por humedad se diferencian por la temperatura de la cocción y por el contacto del agua con el alimento.

Menos de 100°C, pochar, igual a 100°C cocer, más de 100°C cocer a presión.

Vapor: Consiste en cocinar los alimentos con vapor de agua, sin sumergir los alimentos en la misma y sin aceite. Las moléculas de agua son

mejores conductoras del calor que el aire caliente por lo que se consigue cocinar de una forma más homogénea, y también gracias a sus sistemas de regulación del vapor, por lo que no correremos el riesgo de que nuestros platos se quemen. Es importante no añadir sal a las verduras antes de su cocción, esto evita que se pierdan sus vitaminas. Además, acortan el tiempo de cocción y reducen el consumo de energía.



Olla a vapor: Es muy recomendado por ser un método de cocción saludable y se puede aplicar a cantidad de alimentos como: verduras, hortalizas, pescados, carnes, arroz.

- Conservan mejor el sabor, proteínas y las vitaminas (A y C), los minerales...
- La preparación es más lenta.
- Apenas altera la forma, textura y consistencia de los alimentos.

Hornos a vapor: Permiten conservar las propiedades, vitaminas y minerales de nuestros platos. Consiguen no alterar las sustancias nutritivas y esto nos facilita la digestión. Cocinando al vapor se retiene la humedad, por lo que se mantiene el sabor y la textura original de los alimentos.

Hervido: Dentro de los métodos de cocción en el medio acuoso o cocción húmeda, uno de los más utilizados y antiguos es el hervido. Consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en líquido (generalmente agua

o caldo) en ebullición durante cierto tiempo, éste dependerá de los alimentos a cocinar.



Se puede cocinar desde frío o desde caliente. Desde frío se introducen los alimentos a cocer en el líquido frío y se lleva a ebullición. Es utilizado generalmente para alimentos que necesitan una cocción prolongada, mientras que, desde el calor, se pone a calentar el líquido y cuando alcance los 100º C (comienza a hervir), se sumergen los alimentos, evitando así una sobrecocción.

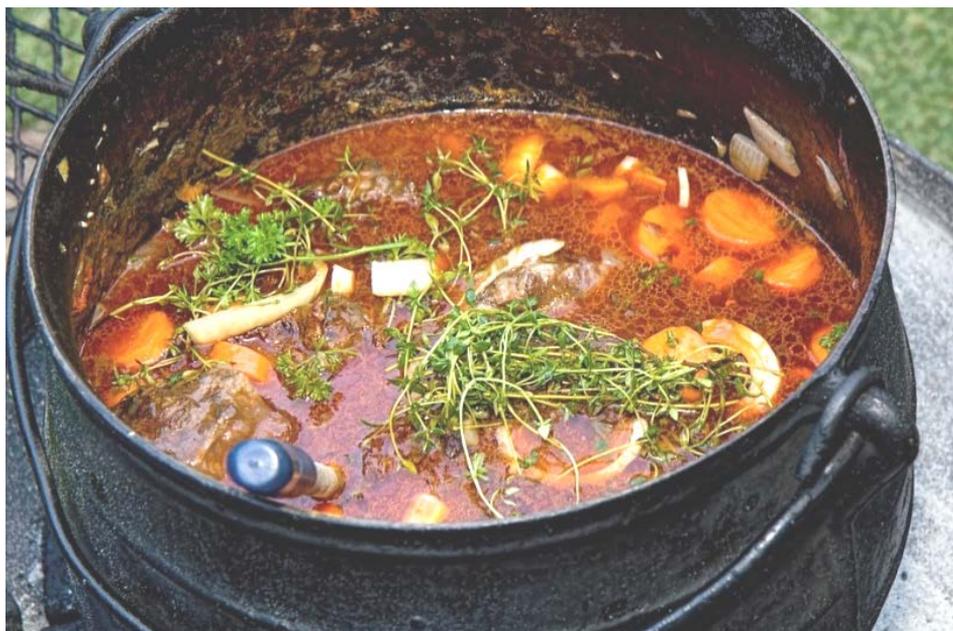
- Este método tiene la ventaja de no necesitar grasa para cocinar, por lo que ofrece una elaboración ligera y saludable.
- Este método de cocción provoca la pérdida de buena parte de nutrientes, sobre todo las vitaminas hidrosolubles y los minerales, que por acción del calor se quedan en el líquido en el que se ha hervido.
- El hervido priva también a los alimentos de parte de su sabor, y aunque se puede evitar, si se limita el tiempo de cocción a lo justo y necesario, se pueden disminuir las pérdidas nutritivas y de sabor.

El caldo de la cocción se puede utilizar para hacer sopas o añadir a los estofados.

A presión: Igual que hervido, pero permite acortar los tiempos y se producen menos modificaciones en el valor nutricional de los alimentos. Es especialmente indicado para acelerar la cocción de las legumbres previamente remojadas durante entre 4 a 12 horas.

Estofado: Es una técnica culinaria en la que todos los alimentos se cocinan al mismo tiempo, en crudo y en el mismo recipiente. Se trata de una cocción lenta y prolongada para que queden tiernos, generalmente sumergidos en caldo o jugos de cocción que le suma sabor, y se caracteriza por cocinarse con el recipiente tapado. Todo tipo de alimento se puede cocinar mediante este método.

Guiso: Tipo de cocción que emplea un medio semigraso. Esta técnica comienza con el rehogado de los alimentos. En esta cocción se sofríen los alimentos para que se impregnen de la grasa y de los condimentos. Hecho esto, se coloca todo en un recipiente y se cuece la preparación durante un tiempo prolongado. La idea es que todos los alimentos queden cocidos y con una consistencia adecuada para comer. Cualquier tipo de alimento se puede cocinar por este método.



5.3.2 MÉTODOS DE COCCIÓN SECOS

Hornear: Poner en el horno un alimento para que con la acción del calor pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.

Horno tradicional: El horno es uno de los elementos más usados de la cocina. La cocción al horno es el medio ideal para las piezas grandes de carne, o pescados que por su tamaño requieran tiempos largos, de modo que el calor de la superficie pueda llegar a alcanzar el centro de la pieza por conducción.

El papillote: Técnica con la que se indica que un alimento se prepara asándolo envuelto en papel de estraza o papel de aluminio. Es una forma sana de cocinar los alimentos en el horno manteniendo íntegramente los nutrientes.

Microondas: El horno microondas es un electrodoméstico usado en la cocina, que funciona mediante la generación de ondas electromagnéticas. Sirve para calentar, cocinar alimentos y así poder comerlos. Una forma sencilla y segura de cocinar alimentos con todo su sabor. Dependiendo del tipo de alimentos que cocinemos o de la configuración del plato, puede ser necesario remover los ingredientes o darles la vuelta de vez en cuando para que se hagan con uniformidad.

Plancha: Esta técnica consiste en la distribución del calor sobre los alimentos en una plancha de metal o piedra caliente. Los alimentos distribuidos sobre ella reciben el calor y se van cocinando y se emplea para todo tipo de alimentos: carnes, pescados, verduras y frutas. Se distingue de la parrilla porque los alimentos no tocan el fuego.

- Rápida y fácil.
- Se produce una pérdida de nutrientes al pinchar o aplastar los alimentos.
- Si le ponemos un poco de aceite virgen extra al final quedan más jugosas.

Brasa: Es quizás la forma más antigua de cocinar que descubrió el ser humano ya que solo había que colocar los alimentos sobre las brasas. Cuando las llamas desaparecen, aparecen las ascuas o brasas que forman un lecho incandescente sobre el cual puede cocerse cualquier tipo de alimento.

- Aumenta su palatabilidad.
- Se va a producir una pérdida importante de nutrientes.
- La combustión de la madera, el gas o el carbón emite sustancias químicas. Los alimentos que se sitúan sobre ellos alcanzan altas temperaturas y debido a ello se forman compuestos carcinógenos, en con-

creto aminas heterocíclicas (HA) y N- nitroso, humos tóxicos como el benzopireno (provenientes de la caída de grasa sobre las brasas) y dioxinas resultantes de la combinación de carne, calor y fuego. Es recomendable, girar la carne con frecuencia sobre la fuente de calor, así como cortar y desechar los trozos y partes chamuscadas de carne, ya que de esta manera se reduce la formación de compuestos tóxicos.



5.3.3 MÉTODOS DE COCCIÓN SECOS CON GRASA

Salteado/wok: Son métodos de cocinar empleando para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen extra en una sartén y empleando una fuente de calor relativamente alta. Es importante mantener en movimiento constante. Con el objetivo de repartir su sabor, sus aromas y “esencias” durante el cocinado.

- Preserva las propiedades nutricionales por cocinarse a alta temperatura y en corto tiempo. Menos aceite.
- Exige una preparación previa minuciosa del cortado de los alimentos.
- El agua de los alimentos se evapora en segundos.

Frito: Quizá el más popular de los sistemas culinarios. Problema aumento del aporte calórico. Requiere un aceite caliente en el que se sumergen los alimentos para obtener un acabado crujiente por fuera y bien cocinado por dentro. El uso de freidoras tan común hoy día está contraindicado por la saturación de los ácidos grasos.

Consejos para conseguir una fritura más saludable:

- Aceite de oliva virgen extra ya que resiste temperaturas más altas.
- Abundante cantidad de aceite.
- Importante introducir el alimento cuando el aceite esté caliente.
- Evitar que el aceite humee, con fuego moderado.
- El alimento frito se debe colocar en rejilla o papel absorbente para reducir la cantidad de aceite en la que se encuentra impregnado.
- No reutilizar el aceite más de dos veces.



Rebozados y empanados: Con los fritos es usual emplear algún tipo de rebozado porque, al freír, los ingredientes sueltan agua, lo que no sólo degrada la calidad del aceite, sino que también hace que los alimentos queden resecos. Es por ello por lo que se aplica una cobertura que los selle y asegure un exterior crujiente y un interior jugoso. Después de freír, es mejor escurrir bien en papel absorbente, no sólo para eliminar los restos de grasa, sino también para que el crujiente exterior no se ablande. Esta técnica añade contenido calórico al plato sobre todo si se le añade huevo al rebozado.

Pastelería y repostería: Granizados, sorbetes, helados, compotas, tartas y otras preparaciones dulces tienen como elemento común la utilización de azúcar en su elaboración. Esto y que para realizar casi todas las fórmulas culinarias dulces es necesario añadir una fuente de grasa, los convierte en alimentos altamente calóricos. Evitar los productos de repostería industrial es una buena elección ya que desconocemos casi siempre calidad y cantidad de las grasas. Realizar repostería casera es más saludable, pero debe dejarse para momentos especiales ya que sigue teniendo un contenido calórico alto.

5.4 Técnicas culinarias por grupos de alimentos

Verduras y hortalizas

- El calor durante la cocción destruye vitaminas y minerales, por lo tanto, se debe tomar al menos una ración de hortalizas crudas al día.
- Elegir preferentemente el método del baño maría o al vapor. Las verduras se deben hervir con poca cantidad de agua. Los guisos con verdura son recomendables ya que se aprovechan los caldos ricos en minerales.
- Para lavarlas no ponerlas en remojo.
- Cortar en grandes trozos, cocinar con piel si es posible.
- A mayor tiempo de cocción, mayor pérdida de nutrientes.
- La técnica “salteado” consiste en cocinar los alimentos, con un poco de aceite en una sartén, es muy adecuada para este tipo de alimentos. Así los ingredientes quedan crujientes y apetitosos, utilizando poco aceite.

Frutas

- Lo ideal es consumirlas frescas, si puede ser con piel.

Legumbres

- Deben ser remojadas en agua fría de 4 a 12 horas.
- Cocidas en olla rápida mantienen mejor sus nutrientes.
- En guisos con cereales no es necesario añadir alimentos proteicos.

Huevo

- Es importante cocinarlo bien para aumentar la digestibilidad de algunas proteínas y destruir posibles microorganismos.

Carnes y pescados

- Plancha, necesita poca cantidad de grasa.
- Guisado, permite añadir a la receta otros alimentos saludables.
- Asado, menor aporte calórico, ayuda a conservar nutrientes.
- Fritura, aumento del aporte calórico.

5.5 Bibliografía

- De Torres Aured ML, Francés Pinilla M. Dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. Edita: SEDCA. 2007.
- Gil de Antuñano MJ. Técnicas de cocina El País Aguilar 1998 Santillana SA.
- Gil Hernández A, Juárez Iglesias M. Influencia de los procesos tecnológicos sobre el valor nutritivo de los alimentos, en Tratado de Nutrición. Composición y calidad nutritiva de los alimentos. 3ª edición. Editorial Panamericana. España, Madrid. 2017.
- Gil Martínez A. Técnicas Culinarias. AKAL.SA.2010.
- Salas García F. Técnicas Culinarias. Editorial Síntesis. Madrid. 2015.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable para Atención Primaria y colectivo ciudadano. Editorial Planeta. 2018.

6. Consejos alimentarios para cuidar tu salud cardiovascular

La alimentación debe ser saludable, equilibrada y con variedad de alimentos para lograr cubrir todas las demandas de nutrientes.

Realizar entre tres comidas principales y dos intermedias al día, intentando que ninguna de ellas sea muy copiosa y las tomas intermedias más ligeras.

Evitar picotear snacks o aperitivos calóricos para prevenir el exceso de calorías vacías (sin valor nutritivo).

Masticar bien y comer pausadamente, disfrutando del momento de la comida.

No abusar de los productos procesados o comidas rápidas como los embutidos o bollería industrial por su contenido en grasas, azúcares, sal... Priorizar los alimentos de calidad.

Añadir la mínima cantidad de sal a las comidas y utilizar otro tipo de condimentos como el orégano, la pimienta, la cúrcuma, etc.

Consumir aceite de oliva virgen extra, pescado azul, frutos secos (sin sal ni tostados), lácteos y derivados enteros y huevos, como fuente de grasa saludable.

Beber líquidos durante el día (agua, infusiones) para mantener el cuerpo bien hidratado, evitando los zumos, bebidas azucaradas o con alcohol.

Como hablaremos en uno de los capítulos, la actividad física que realicemos durante el día va a mejorar la salud cardiovascular.

Para la elaboración de un plato cardiosaludable hay que tener cuenta tanto la cantidad como la calidad de los alimentos que incluimos. En gene-

ral, debemos añadir una parte de hidratos de carbono, mejor de absorción lenta, proteínas (de origen animal o vegetal), verduras, grasa saludable, fruta o un lácteo en nuestro plato.

Consideramos saludable una distribución calórica de los macronutrientes de 50-55% hidratos de carbono, 28-35% grasas y 10-20% proteínas.

Energía. El contenido energético se calcula de forma personal, para mantener al paciente en su peso ideal, en este caso se utiliza un contenido estándar de 2000 calorías para realizar los cálculos. Estará siempre en relación con la actividad física y si presenta obesidad previa.

Proteínas. La cantidad recomendada es de 0.8 gr -1/kg/día. Habitualmente corresponde entre 10-20% del valor calórico total de la dieta, lo que supone 300 kcl / 75 gramos de proteínas/día. Los alimentos ricos en proteínas son carnes, pescados y huevos, lácteos. Se recomienda disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar el consumo de aves y pescados.

Hidratos de carbono. Deben de aportar la mayoría de las calorías diarias, entre un 50-55% de las calorías totales. Para una dieta de unas 2000 kcal, sería entre 1000-1100 kcal en forma de hidratos de carbono. La mayor parte de este contenido debe de proceder de hidratos de carbono de absorción lenta.

Grasas. Las recomendaciones generales establecen un aporte del 28% al 35% de grasa, lo que supone 600 Kcal/66 gramos de lípidos al día, principalmente en forma de pescados y aceite de oliva virgen.

La grasa saturada es conveniente reducirla. Lo recomendable es que sea menos de un 10% de la dieta.

- Ingerir menos de un 7% de grasa poliinsaturada.
- Limitar la grasa monoinsaturada a un 15-20% de la dieta.
- Consumir menos de 300 mg de colesterol.

Fibra. Los aportes de fibra soluble e insoluble recomendada son entre 20-35 gr. Los alimentos de origen vegetal son los que contienen mayor cantidad de fibra. La fibra no se digiere en nuestro aparato digestivo ayudando a retardar la absorción de los nutrientes tras la digestión. Son por tanto muy recomendables para los diabéticos ya que retrasan la absorción de nutrientes tras la digestión evitando las subidas bruscas de azúcar.

Se recomienda tomarla en los alimentos de forma natural. Los alimentos con alto contenido en fibra son: pan integral, legumbres, fruta natural con piel, verduras frescas y cocidas, granos integrales.

- Fibra insoluble: sobre todo la lignina, es especialmente importante para controlar los niveles de colesterol en sangre, ya que éste se une a ácidos biliares y la fibra aumenta la excreción de estos. Además, la fibra insoluble es la que más efecto tiene contra el estreñimiento ya que acelera el paso de los alimentos por el tracto digestivo. Se encuentra en las verduras, granos integrales.
- Fibra soluble: retrasa el vaciamiento gástrico y, por tanto, reduce el tiempo de elevación de glucemia tras las comidas. En caso de querer controlar la glucosa en sangre, lo ideal es ingerir fibra soluble. Este tipo de fibra se encuentra en la avena, leguminosas y algunas frutas y hortalizas.

Micronutrientes. Respecto a los micronutrientes si el paciente realiza una dieta equilibrada y variada, no hace falta suplementar ni la administración de vitaminas ni minerales.

El aporte de sodio y potasio es igual que para la población general.

- Sodio: La OMS ha revisado sus recomendaciones del consumo de sodio, reduciéndolas a < 2 gr/día de sodio (5 gr/día sal).
- Potasio. La OMS recomienda para adultos 3.5 gr/día (90 mmol día). Para asegurar una ingesta adecuada de potasio se recomienda un consumo elevado de frutas y verduras (al menos 5 raciones/día).
- Calcio: Ayuda al mantenimiento de un ritmo cardíaco normal. Se recomienda una ingesta de calcio entre 1000-1200 mg/día.

6.1 Cálculo de raciones

Para calcular las raciones, la pirámide de la alimentación cardiosaludable publicada por la Fundación Española del Corazón y la Sociedad Española de Cardiología, nos da unas imágenes sencillas y fáciles de seguir.

Como complementación hay que añadir que la ración normal de carnes es de 100 a 125 gramos y de pescados de 125 a 150 gramos. Para calcular las legumbres se utilizan habitualmente raciones de 70 gramos en crudo y 175 gramos en cocinado y que una ración de aceite equivale a 10 ml (una cucharada sopera). También puede ser útil, para una fácil elaboración de platos cardiosaludables, utilizar el diseñado por la Harvard School Public Health.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

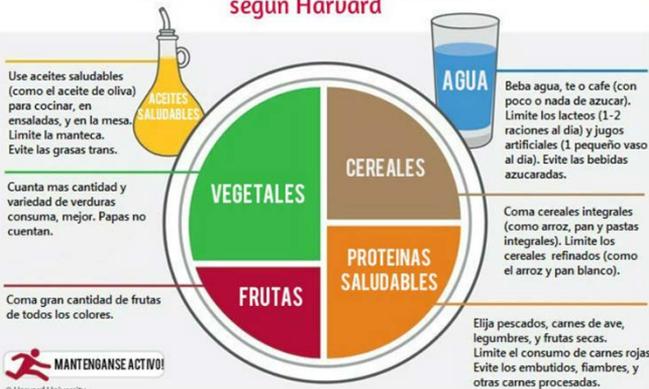


Comida y riesgo es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: Septiembre 2018.

© Chema Matía - 2018

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:
fundaciondelcorazon.com

UN PLATO SALUDABLE según Harvard



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

6.2 Recomendaciones por grupo de alimentos

- Leche y derivados: se recomienda tomar 1 vaso de leche y 2 yogures diarios.
- Verduras y hortalizas: recomendamos tomar a diario tanto en el almuerzo como en la cena, como ensalada o como guarnición. Las verduras tienen pocas calorías y son fuente de fibra.
- Legumbres: 3 raciones a la semana con unos 70 gr, en crudo al cocer su peso se multiplican por 2,5 (175 gr cocinada).
- Cereales integrales siempre que se pueda tres raciones diarias sobre 50 gr sin azúcar añadida.
- Carnes y pescados: se recomienda tomar 3-5 veces semana preferentemente más pescado que carne. Las carnes blancas son preferibles a las carnes rojas. Las raciones son de 100 a 125 gr para las carnes y de 125 a 150 gr para los pescados.
- Huevos: no se recomienda tomar más de 3-4 semana.
- Frutas: se recomienda tomar 2-3 piezas a lo largo del día. No más de una pieza por cada comida. Cuando se pueda es preferible tomarlas con piel después de lavarlas. No se recomienda tomarlas en forma de zumos por su alto índice glucémico.
- Bebidas: la bebida más sana es el agua. Puede tomar infusiones sin azúcar de forma libre. Se desaconsejan las bebidas azucaradas. Ocasionalmente puede tomar las “bebidas light”. Recuerde que los zumos, aunque sean naturales, le aportan la glucosa equivalente a 2-3 piezas de fruta con la que se ha elaborado por lo que es preferible tomar fruta entera que en zumo.
- Alcohol: la OMS no recomienda las bebidas alcohólicas en ningún caso, la cantidad de alcohol permitida que no interfiera de una u otra manera en la salud es 0.
 - En los pacientes diabéticos si consumen de forma ocasional y moderada este tipo de bebidas se advierte que procure beber aquellas que contengan los niveles de alcohol más bajos y que debe de tomarlas siempre con las comidas ya que tomarlas en ayunas favorece las hipoglucemias.
 - Las que contienen alcohol y una elevada cantidad de azúcar como vinos, licores, destilados y sidras dulces se deben de evitar especialmente.

- La cerveza tiene alrededor de 15 gramos de carbohidratos cada tercio y el alcohol correspondiente, dependiendo de las propiedades que le atribuya cada marca a la fabricación. Sin embargo, existen marcas de cervezas 'ligeras' que puedan proporcionar solo entre 3 y 6 gramos de hidratos de carbono y mucho menos contenido en alcohol. La cerveza sin alcohol aporta más hidratos de carbono que la cerveza convencional, por lo que tampoco es recomendable para el diabético.
- En caso de tomar bebidas alcohólicas, modifica menos la glucemia una copa de vino tinto que una de cerveza.

6.3 Horarios

La crono nutrición es un campo de investigación que entiende que existe un vínculo entre el metabolismo y los ritmos circadianos. Este campo de investigación surge en 1986 de la mano de Alain Delabos y refrendada actualmente por la investigadora española Marta Garaulet. La teoría defiende que los alimentos se asimilan de forma diferente dependiendo de cuando los consumamos. Es muy importante no saltarse ninguna comida y que ninguna de ellas sea copiosa. Nuestro sistema digestivo está regulado para hacer la digestión en un tiempo determinado. Deberíamos de ajustar nuestras comidas a estos ciclos si queremos gozar de buena salud cardiovascular.

- Desayuno completo entre las 7 y las 9 horas.
- Comer como muy tarde a las 12 y las 14 horas. El motivo es que a esta hora la insulina, la hormona que se encarga de quemar la glucosa, alcanza su pico más alto.
- Cenar temprano entre las 19 y las 21 horas para ir a dormir con la digestión hecha. Cuando cenamos tarde obligamos al hígado a trabajar cuando debería estar casi en reposo.

6.4 Bibliografía

- Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, Biswas P, Thorpe GC, Moore HJ, et al. 2018. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 7. Art. No.: CD003177.DOI: 10.1002/14651858. CD003177.pub3.
- Astrup A, Dyerberg J, Elwood P, Hermansen K. The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: where does the evidence stand in 2010? .Am J Clin Nutr.2011; 93 (4): 684-688.

- Bueno NB, de Melo IS, de Oliveira SL, da Rocha Ataide T. Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: A meta-analysis of Randomised controlled trials. *Br J Nutr.* 2013; 110(7):1178-87.
- De Souza RJ, et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies *BMJ.* 2015 Aug 11; 351:h3978. doi: 10.1136/bmj.h3978.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición FESNAD. Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta. FESNAD 2015.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición. Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española FESNAD 2013.
- He FJ, Nowson CA, Lucas M, MacGregor GA. Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *J Hum Hypertens,* 2007. 21(9): 717-28.
- Hooper L1, Martin N, Abdelhamid A, Davey Smith G. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews.*2015; (6): 1–150.
- Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Stroke.* 2014; 45(6):1613-9.
- Jomaa L.H, Hwalla NC, Zidek JM. Development of a standardized measure to assess food quality: a proof of concept. *Nutrition Journal.*2016; 15(1):1–11.
- Socarrás M, Bolet M. Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. *Rev Cubana Invest Bioméd.* 2010; 29 (3):353-363.
- Thushara RM, Gangadaran S, Solati Z, Moghadasian MH. Cardiovascular benefits of probiotics: a review of experimental and clinical studies. *Food Funct.*2016; 7(2),632–642.
- Yu E, Rimm E, Qi L, et al. Diet, Lifestyle, Biomarkers, Genetic Factors, and Risk of Cardiovascular Disease in the Nurses' Health Studies. *Am J Public Health.* 2016; 106(9):1616-1623.
- Zheng H, Yde CC, Clausen MR, Kristensen M, Lorenzen J, Astrup A, et al. Metabolomics investigation to shed light on cheese as a possible piece in the French paradox puzzle *J. Agric. Food Chem.* 2015; 63 (10):2830–2839.

7. Características de la alimentación por patologías

7.1 Alimentación recomendada para la diabetes

La dieta es un pilar básico en el tratamiento de la diabetes, que, junto con el ejercicio físico, los fármacos y la educación diabetológica completan el programa de cuidados de los pacientes diabéticos.

Básicamente la dieta en un paciente diabético es la misma que debería realizar la población general, es decir, equilibrada en el reparto de macro y micronutrientes, baja en grasas saturadas, colesterol y azúcares simples.

Cumplir la dieta ayudará a mantener un nivel de glucosa en sangre lo más cercano posible a la población sin diabetes, retrasando la aparición de complicaciones y mejorando su calidad de vida.

Recomendaciones nutricionales para la diabetes			
	Kcal	Gr	%
Energía	2000		
Proteínas	300	0,8gr/Kg/ día	10% 20%
Hidratos de carbono	1000 -1100	200gr	50-55%
Grasas	600Kcal	66 gr/ lípidos/día.	28% al 35%
Calcio		1000-1200 mg/día	
Sodio		<2 gr/día (5gr/día de sal)	
Potasio		3.5 gr/día (90mmol día)	
Fibra		20-35 gr/día	

Se utiliza un contenido estándar de 2000 calorías para realizar los cálculos. Estará siempre en relación con la actividad física y si presenta obesidad previa.

Al igual que para el resto de la población los alimentos que contienen hidratos de carbono deben de aportar la mayoría de las calorías diarias.

Hay dos tipos de hidratos de carbono: los simples y los complejos.

Lo que se debe de restringir es la cantidad de hidratos de carbono simples (azúcares), ya que estos son absorbidos muy deprisa y producen subidas rápidas de glucosa en sangre, alimentos tales como mermeladas, refrescos azucarados, cervezas, vinos dulces, miel, tartas, pasteles, helados, zumos, frutas en almíbar, caramelos. Se debe de evitar por lo tanto su consumo. Estos no deben de superar un 10% de las calorías de la dieta.

Los hidratos de carbono complejos (féculas) una vez fragmentados en el intestino pasan más lentamente a la sangre y el azúcar no sube tan rápidamente. Estos se encuentran en: legumbres, patatas, pastas, arroz, pan, maíz y otros cereales integrales.

Para evitar variaciones bruscas en los niveles de glucosa en sangre tras la ingesta, deben tomarse una cantidad similar de hidratos de carbono en cada comida.

7.1.1 TÉCNICAS CULINARIAS

Recomendadas

Se recomienda cocinar los alimentos a la plancha, parrilla, hervidos y estofados, al vapor, al horno o al microondas.

Aderezos en frío como ensaladas de todo tipo con aceite de oliva virgen extra en cantidades controladas.

Restringidas

Se pueden tomar guisos, pero limitando la cantidad de aceite y sin añadir otro tipo de grasas (tocino, morcilla, chorizo).

- Evitar en lo posible los fritos y las salsas que aporten mucha grasa o contengan azúcar.
- A la hora de aliñar las ensaladas y verduras, recuerde, que el aceite, aunque sea de oliva, aumenta mucho el contenido calórico de los alimentos, sobre todo si tiene sobrepeso.

Alimentos especiales para diabéticos

Estos alimentos llamados “especiales” suelen ser más caros y generalmente no están libres de azúcares, contienen fructosa, que elevan los niveles de glucosa en sangre y además aportan las mismas calorías.

Aconsejamos a los diabéticos que lean las etiquetas y no se dejen llevar por la publicidad de “alimentos especiales para diabéticos”.

Algunos edulcorantes que pueden consumir sin mucho efecto en los niveles de glucosa en sangre son aspartamo, sorbitol y sacarina, deben de evitar aquellos alimentos que utilicen la fructosa como edulcorante, aunque estén etiquetados como “aptos para diabéticos”.

7.2 Alimentación recomendada para hipertensión

El interés que la hipertensión está despertando en los últimos tiempos se debe a diversas razones, entre ellas a su gran prevalencia, además de las complicaciones cardiovasculares asociadas.

Entre las enfermedades relacionadas con la hipertensión destacan: hemorragias y/o trombos, angina de pecho, infarto, insuficiencia cardiaca, arritmias, muerte súbita, daño renal, etc...

La posibilidad de desarrollar alguna de estas enfermedades, justifica la instauración de medidas dietéticas y cambio de estilo de vida.

Recomendaciones nutricionales para la hipertensión			
	Kcal	Gr	%
Energía	2000		
Proteínas	300	0,8gr/Kg/ día	10% 20%
Hidratos de carbono	1000 -1100	200gr	50-55%
Grasas	600Kcal	66 gr/ lípidos/día.	28% al 35%
Calcio		1000-1200 mg/día	
Sodio		no más de 1,5 gr/día (3.75gr/día de sal)	
Potasio		3,5 gr/día (90 mmol/día)	
Fibra		20-35 g/día	

En la dieta para la hipertensión es fundamental moderar la sal de mesa ya que contiene 40% de sodio. Una cucharadita (5 mililitros) de sal de mesa

contiene 2,300 mg de sodio. Los adultos que sufran de presión arterial alta no deberían consumir más de 1,500 mg por día. Debemos tratar de reducir la ingesta de sodio y al mismo tiempo aumentar la ingesta de potasio a través de los alimentos.

Los datos indican que el aumento de la ingesta de potasio reduce significativamente la tensión arterial en los adultos. El potasio se encuentra en una gran variedad de alimentos no refinados, como las habichuelas y guisantes, frutos secos, hortalizas como la espinaca, el repollo y el perejil y frutas como los plátanos, la papaya y el dátil.

El procesamiento de los alimentos reduce la cantidad de potasio en muchos productos alimentarios, y una dieta alta en alimentos procesados y baja en frutas y hortalizas frescas a menudo no aporta el potasio necesario. La OMS recomienda aumentar la ingesta de potasio a través de los alimentos para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos.

7.2.1 TÉCNICAS CULINARIAS

Recomendadas

- El método más adecuado para preparar los alimentos es el cocinado sin sal añadida.
- La cocción al vapor hace que el alimento conserve su sabor natural, sin necesidad de sazonar.
- Emplear potenciadores del sabor de origen natural (vinagre, limón, ajo, especias, hierbas aromáticas...).
- El escabeche es una de las técnicas culinarias que disimula mejor la falta de sal.
- Tomar pan sin sal.
- Tomar frutos secos sin sal.

Restringidas

- Moderar la sal de los guisos y si es posible no utilizarla. Evitar las recetas con carnes saladas, ahumadas y curadas.
- No utilizar en los guisos pescados ahumados, desecados y en conserva. No añadir embutidos ni quesos curados, aceitunas y encurtidos.

- No consumir sopas de sobre, purés instantáneos, concentrados de carne, patatas chips.
- No utilizar conservas ni precocinados. No tomar patatas fritas ni aperitivos con sal.
- No añadir salsas comerciales (kétchup, mostaza, mahonesa...), tener especial cuidado con la salsa de soja.
- Leer bien las etiquetas y rechazar alimentos con grandes cantidades de aditivos por el sodio que contienen.

7.3 Alimentación recomendada para hipercolesterolemia

Uno de los factores fundamentales del tratamiento y prevención del aumento de colesterol y de los eventos CV es llevar una alimentación cardiosaludable. En el Congreso de la European Society of Cardiology (ESC) 2018, se han presentado nuevos resultados del estudio PURE. Entre sus hallazgos destaca que las personas que siguen una dieta de la más alta calidad, incluyendo un 54% de la energía ingerida en forma de carbohidratos, un 28% grasas y un 18% proteínas, tienen un riesgo de mortalidad por cualquier causa, un 25% inferior que aquellas personas que siguen dietas de peor calidad.

Recomendaciones nutricionales para la hipercolesterolemia			
	Kcal	Gr	Gr
Energía	2000		
Proteínas	300	0,8gr/Kg/ día	10% 20%
Hidratos de carbono	1000 -1100	200gr	50-55%
Grasas	600Kcal	66 gr/ lípidos/día.	28% al 35%
Calcio:		1000-1200 mg/día	
Sodio		< 2 gr/día (5gr/día de sal)	
Potasio		3,5gr/día (90 mmol/día)	
Fibra		20-40 g/día	

En la dieta para la hipercolesterolemia las grasas deben de proceder principalmente del pescado y del aceite de oliva virgen.

La grasa saturada es conveniente reducirla. Lo recomendable es que sea menos de un 10 % de la dieta.

- Ingerir menos de un 7% de grasa poliinsaturada.
- Limitar la grasa monoinsaturada a un 15-20% de la dieta.
- Consumir menos de 300 mg de colesterol.

La fibra ayuda a modular la absorción de lípidos y enlentece la absorción de hidratos de carbono lo que la hace muy recomendable en la alimentación de protección CV.

7.3.1 TÉCNICAS CULINARIAS

Recomendadas

- Guisos tradicionales, olla a presión, horno incluido el microondas, al vapor o a la plancha, en papillote.
- Aderezos en frío como ensaladas de todo tipo con aceite de oliva virgen extra en cantidades controladas.
- Menor riesgo de eventos cardiovasculares importantes con una Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen-extra o nueces.

Restringidas

- La utilización de freidora. Procesados y precocinados en general. Ahumados y encurtidos. La parrilla o alimentos muy tostados.
- Evitar el consumo de grasas trans, y en caso de consumo, que sean preferiblemente de origen natural ($\leq 1\%$ de la ingesta calórica total) y no de productos procesados.

7.4 Alimentación recomendada para la hipertrigliceridemia

Para mantener los niveles de triglicéridos en sangre en unas cifras aceptables es importante seguir una alimentación que sea baja en grasa saturada, en su lugar, se emplearán alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva y aquellos en los que predominen los ácidos grasos omega-3. Diversos estudios han confirmado que los ácidos grasos omega-3 disminuyen notablemente la trigliceridemia. Actualmente existen en el mercado diferentes productos enriquecidos en omega-3, aunque siempre será más saludable comer pescados.

En general para mejorar los niveles de triglicéridos es fundamental optar por un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación adecuada, dejar de fumar y hacer ejercicio de forma regular. Además, es necesario

perder peso en caso de obesidad o sobrepeso y llevar un buen control de la glucosa en caso de diabetes.

Recomendaciones nutricionales para la hipertrigliceridemia			
	Kcal	Gr	%
Energía	2000		
Proteínas	300	0,8gr/Kg/ día	10% 20%
Hidratos de carbono	1000 -1100	200gr	50-55%
Grasas	600Kcal	66 gr/ lípidos/día.	28% al 35%
Calcio		1000-1200 mg/día	
Sodio		< 2 gr/día (5gr/día de sal)	
Potasio		3,5gr/día (90 mmol/día)	
Fibra		20.35 g/día	

Es necesario restringir la cantidad de hidratos de carbono simples (azúcares), ya que están directamente relacionados con el aumento de triglicéridos. Se debe de evitar por lo tanto su consumo. Estos no deben de superar un 10% de las calorías de la dieta.

7.4.1 TÉCNICAS CULINARIAS Y ALIMENTOS

Recomendadas

- Guisos tradicionales, olla a presión, horno incluido el microondas, al vapor o a la plancha, en papillote.
- Destacan los pescados azules (sardina, caballa, atún, bonito, pez espada, salmón, arenque, boquerones, jurel, etcétera), las nueces y el aceite de canola o colza.

Restringidas

- La utilización de freidora. Procesados y precocinados en general. Ahumados y encurtidos. La parrilla o alimentos muy tostados.
- Se recomienda evitar los azúcares simples (azúcar, miel, bebidas y refrescos azucarados), la fructosa y, sobre todo, el alcohol, pues todos ellos aumentan la síntesis hepática de triglicéridos.
- Restringir la grasa presente en los productos de origen animal como la mantequilla, la nata, las carnes grasas, y en algunos alimentos de

origen vegetal como el aceite de coco y de palma, frecuentemente utilizada en la elaboración de repostería y bollería industrial.

- Hay que tener en cuenta que pequeñas cantidades de alcohol pueden elevar el nivel de triglicéridos significativamente.

7.5 Alimentación recomendada para obesidad

El abordaje de la prevención y tratamiento de la obesidad es muy amplio, se deben considerar diversos factores, uno de los más importantes a tener en cuenta es la alimentación. El tratamiento dietético de la obesidad está enfocado en una pérdida de masa grasa de forma saludable y sin pérdida de masa magra, mantener la pérdida de peso a largo plazo mejorando la capacidad funcional y la calidad de vida. No es posible realizar una vida normal con dietas de contenido calórico por debajo de 1000 Kcal. Este tipo de dietas queda limitado a momentos puntuales y con estricto control clínico, la mayor parte de las veces en pacientes hospitalizados.

Es fundamental que una dieta equilibrada vaya acompañada de la práctica regular de actividad física para así conseguir un balance energético negativo que favorezca la pérdida de peso y mantenga la masa muscular y ósea.

Recomendaciones nutricionales para la obesidad			
	Kcal	Gr	%
Energía	2000		
Proteínas	300	0,8gr/Kg/ día	10% 20%
Hidratos de carbono	1000 -1100	200gr	50-55%
Grasas	600Kcal	66 gr/ lípidos/día.	28% al 35%
Calcio:		1000-1200 mg/día	
Sodio		< 2 gr/día (5gr/día de sal)	
Potasio		3,5gr/día (90 mmol/día)	
Fibra		20.40 g/día	

El contenido energético se calcula de forma personal, para mantener al paciente en su peso ideal se recomienda calcular una reducción de 500 a 1000 kcal por debajo del gasto energético. Reducir en consenso con el paciente. No realizar dietas con contenido calórico por debajo de las 1200

kcal. Priorizar el aumento de gasto calórico. En este caso se utiliza un contenido estándar de 2000 calorías para realizar los cálculos.

Las cantidades recomendadas de proteínas en una dieta con restricción energética suelen ser ligeramente superiores a la población normal, en este caso entre 15-25%, que aseguren al menos 0,8-1gr/kg/día y la cantidad del valor calórico total de la dieta de al menos 300 kcal / 75 gramos de proteínas/día.

Al igual que para el resto de la población los alimentos que contienen hidratos de carbono deben de aportar la mayoría de las calorías diarias, entre un 50-55% de las calorías totales.

Para una dieta de unas 2000 kcal, sería entre 1000-1100 (275 g) kcal en forma de hidratos de carbono en dietas hipocalóricas, no disminuir el contenido de HC a menos del 45% y nunca menos de 100-130 gr/día.

El contenido en fibra es esencial para lograr saciedad en las dietas hipocalóricas, se recomienda una cantidad de 20-40 gramos/día.

7.5.1 TÉCNICAS CULINARIAS Y ALIMENTOS

Recomendadas

- Guisos tradicionales, olla a presión, horno incluido el microondas, al vapor o a la plancha, en papillote.
- Aderezos en frío como ensaladas de todo tipo con aceite de oliva virgen extra en cantidades controladas y reducidas a dos o tres cucharadas al día.
- Desgrasar los alimentos en papel absorbente o en un escurridor. Desgrasar caldos y guisos en frío.
- Alimentos integrales, porque producen saciedad y enlentecen la absorción. Alimentos que tengan que ser masticados para controlar mejor los tiempos de ingesta.

Restringidas

- La utilización de freidora. Procesados y precocinados en general. Guisos con mucho aceite o que lleven en su composición alimentos muy grasos (chacinas o tocinos).
- Los de elevado contenido calórico por su concentración en azúcares o grasas. Por ejemplo, pastelería y bollería. Patés, embutidos y chacinas.

7.6 Bibliografía

- Cummings JH, Engineer A. Denis Burkitt and the origins of the dietary fibre. *Nutrition Research Reviews*. 2018; 31:1–15.
- Dehghan M, Mente A, Zhang XH, et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet*. 2017; 390 (10107):2050-2062.
- Durán Agüero S., Carrasco Piña E., Araya Pérez M. Alimentación y diabetes. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2012 Ago [citado 2019 Feb 10]; 27(4): 1031-1036. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000400010&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.4.5859>.
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *N Engl J Med*. 2013; 368(14):1279-1290.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición FESNAD. Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta. FESNAD 2015.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición. Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española FESNAD 2013.
- Gargallo Fernández M, Breton Lesmes I, Basulto Maset J, Izquierdo Quiles J, Formiguera Sala X, Salas-Salvadó J. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (consenso FESNAD-SEEDO). La dieta en el tratamiento de la obesidad (III/III). *Nutr Hosp*. 2012; 27(3):833-864.
- Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Aranceta Bartrina J, Arijalva Val V, Maíz Aldalur E, Martínez de la Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, et al. Dietary guidelines for the Spanish population (SENC ,December 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutr Hosp*. 2016; 33 (8):1-48.
- Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
- Lecube A, Monereo S, Rubio MÁ, Martínez-de-Icaya P, Martí A, Salvador J, et al. Prevention, diagnosis, and treatment of obesity. 2016 position statement of the Spanish Society for the Study of Obesity. *Endocrinol Diabetes Nutr*. 2017; 64 (1):15-22.

- Lifestyle Management: *Standards of Medical Care in Diabetes—2019* American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2019 Jan; 42 (Supplement 1): S46-S60
- Lira MT. Impacto de la hipertensión arterial como factor de riesgo cardiovascular. *Rev. Med. Clin. Condes.* 2015; 26(2): 156-163
- Maiques A, Brotons C, Torcal, et al. Grupo de Prevención Cardiovascular del PAPPS. Recomendaciones Preventivas Cardiovasculares PAPPS 2009. sem-FYC Ediciones, Barcelona, 2009.
- McCance RA, Lawrence RD: The carbohydrate content of foods. Special Report Series; 135. Medical Research Council- 1929;135:73
- Morales-Salinas A, Coca A, Olsen MH, Sanchez RA, Sebba-Barroso WK, Kones R et al. Clinical perspective on antihypertensive drug treatment in adults with grade 1 hypertension and low-to-moderate cardiovascular risk: an international expert consultation. *Curr Probl Cardiol.* 2017 Jul; 42(7): 198–225.
- Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation.* 2016; 133(2): 187-225.
- Riobó Serván P. Diet recommendations in diabetes and obesity. *Nutr Hosp.* 2018 Jun 12;35(Spec No4):109-115. doi: 10.20960/nh.2135.
- Salas-Salvadó J, Mena-Sánchez G. El gran ensayo de campo nutricional PRE-DIMED. *Nutr Clin Med* 2017; XI (1): 1-8.
- Urrialde de Andrés R [Salt, fat and sugar reduction in the food, for getting the goals for Spanish population]. *Nutr Hosp.* 2018 Jun 11;35(Spec No4): 116-120. doi: 10.20960/nh.2136
- Yu E, Rimm E, Qi L, et al. Diet, Lifestyle, Biomarkers, Genetic Factors, and Risk of Cardiovascular Disease in the Nurses' Health Studies. *Am J Public Health.* 2016; 106(9):1616-1623.

8. Prevención de riesgo cardiovascular y actividad física

Uno de los fenómenos más importantes en la sociedad actual es la práctica del deporte, debido tanto a sus connotaciones sociales como a los beneficios que aporta a nuestra salud, física y psicológicamente.

Hoy día existen numerosas disciplinas deportivas que nos ayudan a mantener un buen estado de forma, pero no todas ellas están aconsejadas para todas las personas. Es por ello por lo que, a la hora de escoger una actividad física, debemos tener en cuenta diferentes aspectos como, por ejemplo, nuestro estado de salud, edad, experiencia deportiva previa, patologías y objetivos.



Es conocido por todos que actualmente el infarto de miocardio es una de las principales enfermedades por su alta prevalencia en la sociedad actual. Sus factores de riesgo deben ser eliminados en la medida de lo posible, ya que como indican la Asociación Americana de Cardiología y la Asociación Europea de Cardiología el sedentarismo es considerado un factor de riesgo para la enfermedad coronaria.

Debemos conocer el tipo de actividades que más favorecen la prevención de riesgo cardiovascular. Por un lado, encontramos actividades de tipo aeróbico como andar, correr, bicicleta, patinaje, que sin lugar a dudas son las más beneficiosas a nivel general ya que producen adaptaciones orgánicas tanto en el corazón como en los pulmones, mejorando así los dos órganos principales que nos permiten tener una buena calidad de vida. Por otro lado, para aquellas personas que no tengan patologías previas es aconsejable la práctica de ejercicios anaeróbicos a través de autocargas o musculación tradicional que produzcan hipertrofia a nivel cardíaco.

8.1 Objetivos

Nuestro objetivo es lograr realizar al menos unos 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico como andar, correr, bailar, bicicleta o natación. Además, debemos incluir ejercicios que trabajen las cuatro cualidades físicas básicas que son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Existen multitud de estudios y recomendaciones de actividad física que nos indican que para estar sanos es necesario al menos realizar 10.000 pasos diarios. Entre estas recomendaciones destacamos las realizadas por la Asociación Americana del Corazón quien a finales de 2018 expone las siguientes pautas para los adultos:

- Los adultos deben moverse más y sentarse menos a lo largo del día. Alguna actividad física es mejor que ninguna. Los adultos que se sientan menos y realizan cualquier actividad física de moderada a vigorosa obtienen algunos beneficios para la salud.
- Para obtener beneficios sustanciales para la salud, los adultos deben hacer al menos 150 min (2 h y 30 min) a 300 min (5 h) por semana de intensidad moderada, o 75 min (1 h y 15 min) a 150 min (2 h y 30 min) a la semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividad aeróbica de intensidad moderada y vigorosa. Preferiblemente, la actividad aeróbica debe extenderse a lo largo de la semana.



- Se obtienen beneficios adicionales para la salud al realizar actividad física más allá del equivalente a 300 min (5 h) de actividad física de intensidad moderada a la semana.
- Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o intensa, que involucren a todos los grupos musculares principales, 2 o más días a la semana, ya que estas actividades brindan beneficios adicionales para la salud.

8.2 Recomendaciones

Además de las recomendaciones de las distintas instituciones debemos incorporar a nuestro día a día rutinas que nos permitan estar lo más activos posibles:

- Incorpore rutas de senderismo ya sea con sus amigos o con su mascota los fines de semana.
- Organice fines de semanas activos planificando actividades divertidas para hacer en familia. Hagan excursiones, vayan juntos al campo o la piscina o jueguen a la pelota en un parque.
- Si va a trabajar en coche puede aparcar un poco más lejos de su trabajo y caminar un poco más.
- Suba las escaleras en vez de coger el ascensor, y si lo hace varias veces al día mejor.

- Si su trabajo requiere que pase mucho tiempo sentado, levántese cada dos horas, camine y estírese para desentumecer los músculos. Un corto paseo después de comer también es muy recomendable.
- Si se mueve en transporte público puede bajarse antes de su destino y andar más.
- Aproveche los recados para pasear.
- Realice tareas en el jardín.
- Reserve un área en su casa donde se pueda jugar de forma activa. Que haga mal tiempo no es excusa para holgazanear.
- Haga usted mismo las labores del hogar.
- Cuando hable por teléfono procure caminar y no permanecer sentado.
- Utilice alguna aplicación para el móvil con podómetro.

Es importante a la hora de escoger una disciplina deportiva o actividad física ser conscientes de nuestras posibilidades. De nada sirve elegir ejercicios o actividades con grandes beneficios fisiológicos si no son de nuestro agrado, ya que no conseguiremos la adhesión regular y sistemática a la práctica de actividad física. Así pues, no podemos engañarnos a nosotros mismos. Debemos empezar con actividades asequibles a nuestro nivel de condición física para poco a poco ir progresando en dificultad, y conseguir una práctica de actividad física regular y saludable que nos aporte beneficios a medio y largo plazo. Tendremos más probabilidades de continuar con un programa de entrenamiento si con la actividad escogida disfrutamos y somos conscientes de los beneficios que nos aporta.

En este sentido, tenemos que tener en cuenta dos principios para el desarrollo de la condición física: la continuidad y la progresión. Respecto a la continuidad en la práctica de ejercicio físico nos permitirá una adaptación física sólida que perdure en el tiempo, ya que debemos ser conscientes que no es saludable realizar grandes cargas de entrenamiento de forma esporádica. Es preferible realizar ejercicios y actividad física con cargas bajas, pero con una cierta frecuencia. Por otro lado, la progresión nos indica que debemos comenzar con ejercicios fáciles para ir progresando en dificultad. Es decir, ir de lo simple a lo complejo para así evitar posibles lesiones tan frecuentes al inicio de un programa de entrenamiento.

Se aconseja en este sentido si vamos a comenzar un entrenamiento partiendo del sedentarismo, por ejemplo, comenzar a andar frente a la

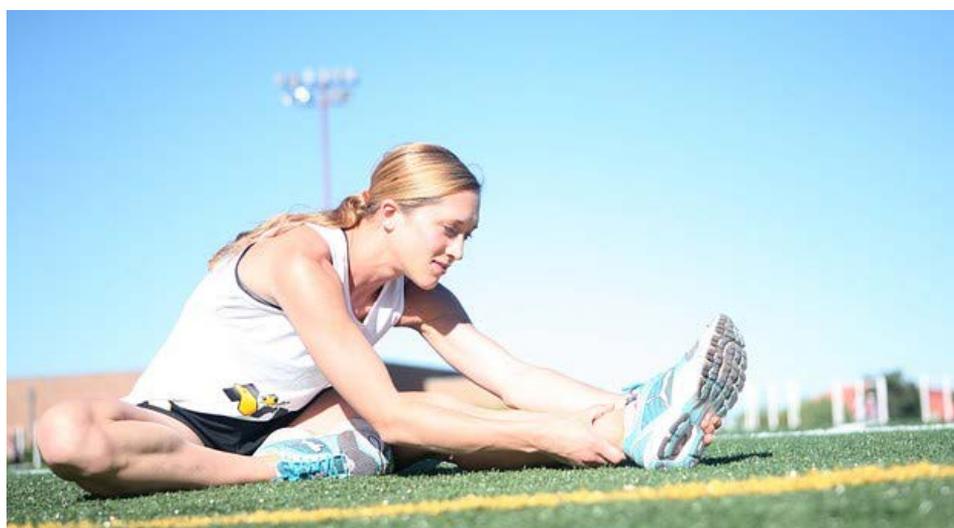
carrera. Los primeros días realizaremos una marcha de unos 20 o 30 minutos a un ritmo normal para poco a poco ir aumentando tanto el tiempo como la intensidad del ejercicio. Una vez que nos hayamos adaptado podremos comenzar a intercalar la marcha junto con la carrera para posteriormente realizar entrenamientos en carrera. Esta forma de progresar es la que debemos tener en cuenta para cualquier disciplina deportiva o ejercicios. Si además vamos a realizar ejercicios con pesas los primeros entrenamientos tendremos que realizar los ejercicios con numerosas repeticiones (15 a 20) con bajo peso para conseguir un buen tono muscular. Pasadas unas semanas o primeros meses progresaremos bajando las repeticiones (8 a 12) y aumentando el peso.

Una vez que hemos dejado atrás el sedentarismo y hemos dado el paso a tener una vida activa comenzaremos a ver los resultados y beneficios del ejercicio físico, los cuales afectan a los principales sistemas orgánicos.

8.3 Beneficios

Entre los beneficios de la práctica de actividad física regular y sistemática destacamos:

- **Músculos y huesos:** la práctica de ejercicio físico permite la mejora del sistema locomotor otorgando una mayor resistencia a los huesos y una mejor calidad a los músculos. Ejercicios con cierto impacto articular como la carrera, por ejemplo, puede aumentar la densidad ósea y retrasar su degeneración previniendo la osteoporosis.



- A nivel respiratorio: sobre todo el ejercicio aeróbico nos permite una mejora de la capacidad de ventilación pulmonar aumentando la cantidad de litros que podemos almacenar en los pulmones y el intercambio gaseoso tanto en individuos sanos como enfermos.
- A nivel cardiovascular: realizando ejercicio físico conseguiremos una mayor capacidad cardiovascular, aumentando el número de glóbulos rojos y disminuyendo la frecuencia cardiaca en reposo. Gracias a ello, conseguiremos aumentar nuestro consumo máximo de oxígeno que se traduce en una mayor capacidad a la hora de realizar actividad física, ya que retrasaremos la fatiga.
- A nivel del aparato intestinal: se produce una regulación del tránsito intestinal y el control del apetito.
- Control del peso corporal: el ejercicio físico tiene junto con la alimentación equilibrada un papel importante en la prevención de la obesidad, considerada actualmente como la pandemia del siglo XXI. Para el mantenimiento de un peso saludable debe existir un equilibrio entre las calorías consumidas y las que gastamos a lo largo del día. Además, ayuda a mantener un nivel adecuado de azúcar previniendo la aparición de la diabetes tipo 2.
- Descanso: una vida activa permite una mejora en la calidad del sueño haciéndolo más profundo y reparador.
- Mejora de la salud mental y estado de ánimo: la actividad física reduce el estrés y ansiedad tan frecuentes en la sociedad moderna y mejora nuestra autoestima y estado de ánimo.

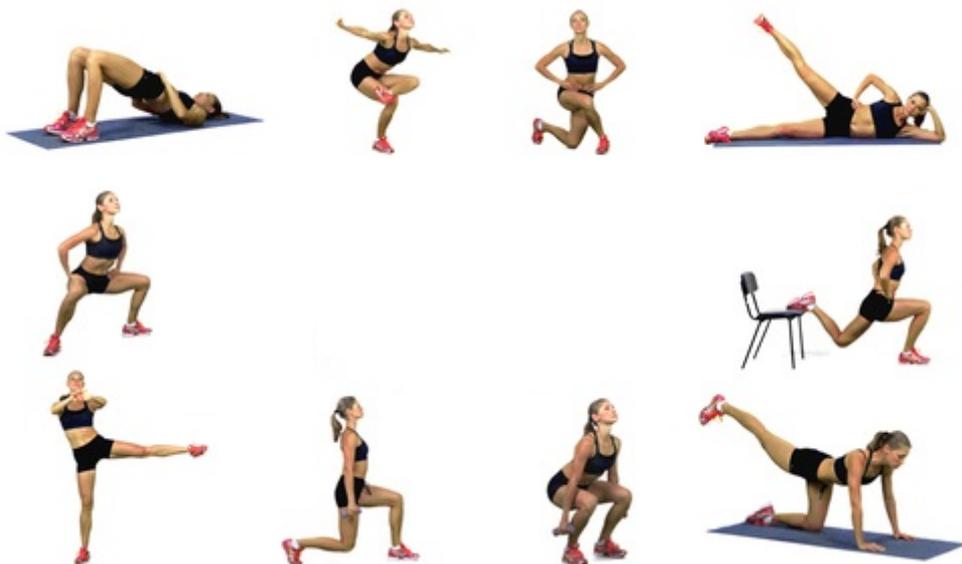
Por suerte, hoy día contamos con un gran abanico de posibilidades en torno a clases o disciplinas deportivas ofertadas en los centros deportivos o gimnasios que nos ofrecen un asesoramiento profesional y seguro. Algunas de ellas exigen la utilización de un equipo específico que en ocasiones es caro. Pero eso no es motivo para no realizar deporte ya que muchas actividades no necesitan equipo o material especial. Existen ejercicios aconsejados como las autocargas que son aquellos que no utilizan ningún tipo de material ya que se realizan con el propio peso del cuerpo y que podemos realizar en nuestra propia casa. Además, podemos combinarlos con ejercicios de musculación y tonificación que requieren de materiales cotidianos como son una alfombra, esterilla o toalla, libros pesados, unas botellas de litro o dos litros y una silla.

Con este tipo de ejercicios tenemos la posibilidad de llevar a cabo diferentes rutinas de entrenamiento de forma sencilla y nos ofrecen la oportunidad de ir cambiando los movimientos para ir introduciendo pequeñas variantes, aumentando así la dificultad para obtener mejores resultados. Una forma de organización es el circuito de entrenamiento. Realizaremos de 10 a 15 ejercicios diferentes con una duración de 30 segundos a 1 minuto en función de nuestro nivel de condición física. Entre cada ejercicio descansaremos de 20 segundos a 1 minuto dependiendo de la intensidad y velocidad de ejecución.

La progresión en autocargas se realizará disminuyendo el tiempo de descanso entre ejercicios, disminuyendo la velocidad de ejecución y aumentando el número de repeticiones y ejercicios por sesión. La rutina es aconsejable dividirla en tres partes. Ejercicios para el tren inferior, ejercicios para el tren superior y ejercicios para la zona media del cuerpo llamada cintura abdominal (core), encargada de dar estabilidad y amortiguar los impactos que sufre diariamente la columna vertebral.

8.4 Tablas

A continuación, se expondrán algunos ejemplos para trabajar autocargas y ejercicios de musculación que podemos realizar en nuestra propia casa:





8.5 Bibliografía

- Colegio Americano de Medicina del Deporte. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona, (2017). Paidotribo.
- Del Castillo Campos MJ; Ramos Álvarez JJ. Actividad física en relación con la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. Conserjería de Educación, Juventud y Deporte. Madrid. 2018. Disponible online: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM019633.pdf>
- Ekelund U, Ward HA, Norat T, et al. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). Am J Clin Nutr. 2015; 101:613-21.
- Lara Hernández MT; Del Castillo Campos MJ; Ramos Álvarez JJ. Ejercicio físico y salud: pautas de actuación. Conserjería de Educación, Juventud y Deporte. Madrid.2015.

- Lee I-Min, Shiroma E, Lobelo F, et al. Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. *Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases*. *Lance*. 2012; 380:219-29.
- Moore S, et al; Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. *PLOS Medicine* 9(11): e1001335. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001335>.
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Organización Mundial de la salud. 2017.
- Sociedad Europea de Cardiología. El Grupo de trabajo para el tratamiento de la hipertensión arterial de la Sociedad Europea de Cardiología y la Sociedad Europea de Hipertensión. *Journal of Hypertension*.2018; 36 (10):1953-2041. doi: 10.1097 / HJH.0000000000001940.

9. Recetario cardiosaludable

Las recetas están calculadas para una dieta de 2000 kcal. Pueden utilizarse en todas las patologías. En caso del paciente diabético el reparto de los hidratos de carbono durante el día deberá de ser equilibrado, y estar relacionado con el ejercicio y la toma de medicación.

En algunos platos se recuerda que no es conveniente utilizar sal, sobre todo en pacientes con hipertensión.

Las recetas incluyen:

- El número de comensales, para los que se ha diseñado la receta.
- Los ingredientes, necesarios para confeccionar la misma.
- La elaboración y técnicas culinarias saludables fáciles de realizar.
- La valoración nutricional, calculada para una ración, independientemente del número de comensales para la que está diseñada la receta.
- La justificación de los ingredientes escogidos y sus beneficios para la salud cardiovascular.
- El aprovechamiento que se puede realizar con los sobrantes de cada plato para aprovechar al máximo nuestros recursos.

También se contemplan recetas para aquellas situaciones de salud que cursen con desnutrición o riesgo de padecerla.

El recetario está distribuido en:

1. Desayuno
2. Primeros platos
3. Segundos platos

4. Postres
5. Meriendas
6. Desnutrición relacionada con la DRE

Las recetas son versátiles y pueden ser utilizadas indistintamente a lo largo del día. Los primeros y segundos platos pueden ser en muchas ocasiones plato único.

Con este recetario esperamos poder ayudar al paciente con enfermedad cardiovascular a alimentarse de forma saludable sin dejar de disfrutar de una parte tan importante de la vida como es comer.

“El placer de la mesa es de todas las edades, de todas las condiciones, de todos los países y de todos los días. Puede asociarse a todos los demás placeres y es el único que nos queda para consolarnos de la pérdida de los demás”.

(Brillant Savarin)

Desayunos

Cereales con leche y kiwi



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	394 Kcal	Hidratos de carbono	55 gr
Proteínas	15 gr	Calcio	302 mg
Grasas	11 gr	Colesterol	28 mg
Grasas saturadas	5 gr	Fibra	3 gr
Grasas monoinsaturadas	4 gr	Sodio	90 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	941 mg

Estrella Cañones Castelló

Elaboración

- Pelamos el kiwi y lo cortamos en rodajas.
- Servimos la leche en un cuenco y le añadimos los cereales integrales y los frutos secos.
- Endulzar al gusto.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. En caso de pacientes diabéticos se sustituye el azúcar por sacarina.

Justificación

Todos los tipos de cereales son buenas fuentes de carbohidratos complejos y de algunas vitaminas y minerales clave; pero, en particular, los cereales integrales son mejores fuentes de vitaminas B, el hierro, el folato, el selenio, el potasio y el magnesio. El kiwi contiene vitamina C y de ácido fólico. Al tomarlos con leche se aumenta el contenido en proteínas y calcio.

Aprovechamiento:

Si nos quedara fruta, la podemos utilizar para una ensalada o macedonia.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 40 gr de cereales integrales
- 1 kiwi
- 5 gr de pistachos
- 200 ml de leche
- 1 cucharadita de azúcar, que puede ser sustituido por sacarina o miel

Porridge de avena, cacao y arándanos



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	215 kcal	Hidratos de carbono	10 gr
Proteínas	7 gr	Calcio	159 mg
Grasas	16 gr	Colesterol	8 mg
Grasas saturadas	10 gr	Fibra	1 gr
Grasas monoinsaturadas	2 gr	Sodio	100 mg
Grasas poliinsaturadas	10 gr	Potasio	355 mg

Guillermo Molina Recio

Elaboración

- Es recomendable dejar en remojo la avena la noche anterior. Échala en el agua tibia con la cucharada de yogurt. Esto creará un medio ácido que ayudará a eliminar parte de los fitatos de la avena que interfieren en la absorción de otros nutrientes importantes para el organismo y que son aportados por las nueces y los arándanos.
- Colocamos en una olla la leche fría, el cacao y la avena. Si la hemos dejado en remojo durante la noche anterior, se escurre previamente. Mezclamos todo bien hasta que tenga un aspecto más o menos homogéneo y la ponemos a fuego medio.
- Vamos removiendo la mezcla para evitar que se pegue, para que se vaya espesando poco a poco. Cuando tengamos consistencia adecuada a nuestro gusto, añadimos rápidamente la vainilla y la miel. Removemos un poco más y lo retiramos del fuego.
- Se sirve caliente en un bol o en un plato hondo y agregamos las nueces picadas, los arándanos y la canela.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Es un desayuno saciante, bajo en grasa, rico en fibra, con bajo índice glucémico. La avena guarda una relación entre proteínas y carbohidratos muy saludables y la fibra amortigua el efecto de la miel y con un enorme potencial antioxidante y protector vascular por las nueces y los arándanos.

Aprovechamiento

Este plato también puede servir de merienda o incluso de cena.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- ½ taza de avena
- 100 ml agua tibia - Opcional
- ½ cucharada sopera de yogurt - Opcional
- 120 ml de leche
- ½ cuchara de miel
- 1 cuchara de postre de cacao
- 3-5 gotas de esencia de vainilla
- 20 gr de nueces picadas
- 20-30 gr de arándanos
- Canela en polvo al gusto

Zumo de naranja con tostada de pan con chía y aceite de oliva con ajo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	361 gr	Hidratos de carbono	29,50 gr
Proteínas	6 gr	Calcio	167 mg
Grasas	25 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	3 gr	Fibra	7 gr
Grasas monoinsaturadas	15 gr	Sodio	181 mg
Grasas poliinsaturadas	3,50 gr	Potasio	254,50 mg

María Josefa Ramírez Martínez

Elaboración

- Exprimimos 3 naranjas aproximadamente de 120 gr.
- Tostamos el pan de chía y untamos ajo sobre la rebanada.
- Echamos aceite de oliva virgen extra-picual sobre las tostadas y es-polvoreamos con las semillas de chía.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. Los hipertensos deben consumir preferentemente pan sin sal.

Justificación

La chía es rica en omega 3. También en minerales como calcio, fósforo y manganeso. Es una importante fuente de fibra soluble. La naranja es rica en Vit C. Es mejor consumir la fruta entera para conservar la fibra y ralentizar la absorción de los hidratos de carbono, pero en este caso, la chía tiene un alto contenido en fibra y nos podemos permitir el lujo de tomar la naranja en zumo.

Aprovechamiento

El zumo de naranja se puede reutilizar en salsas, asados o macedonias de fruta.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 80 gr pan de chía
- 10 ml aceite de oliva virgen extra-picual
- Semillas de chía
- Un diente de ajo
- 200 ml zumo de naranja

Infusión de frutos rojos, Kéfir y tostada con tomate y huevo revuelto



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	292 kcal	Hidratos de carbono	29 gr
Proteínas	16 gr	Calcio	130 mg
Grasas	12 gr	Colesterol	223 mg
Grasas saturadas	2 gr	Fibra	3 gr
Grasas monoinsaturadas	2 gr	Sodio	377 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	537 mg

M.ª Victoria Fernández Ruiz

Elaboración

- Hervimos el agua en el microondas.
- En una taza ponemos la bolsa de infusión y añadimos el agua hirviendo.
- Tapamos y dejamos reposar unos minutos (añadir edulcorante, opcional).
- Servimos en un vaso 200 ml de kéfir (añadir edulcorante, opcional).
- Batimos el huevo y en una sartén ponemos los 5 gr de aceite y cuando esté caliente añadimos el huevo y removemos hasta que se cuaje.
- Tostamos el pan y una vez tostado añadimos el tomate y encima el huevo revuelto.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. Los hipertensos deben consumir preferentemente pan sin sal.

Justificación

La infusión nos aporta una parte del líquido que tenemos que tomar al día para estar bien hidratados. Aporta antioxidantes y ayuda a mejorar el estreñimiento.

El huevo nos aporta proteínas de alto valor biológico, más vitaminas y minerales. Siendo uno de los alimentos de origen animal con mejor composición de grasa.

El aceite de oliva virgen extra aporta ácidos grasos de la serie omega 3. El kéfir nos aporta los nutrientes de la leche y las levaduras y gérmenes prebióticos que lo forman.

Aprovechamiento

Si nos queda algo de infusión la podemos granizar o realizar polos, el kéfir lo podemos utilizar para salsa en una ensalada y también para merendar añadiéndole fruta picada.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 200 ml de agua
- 1 bolsa de infusión de frutos rojos
- 150 ml de Kéfir natural y sin azúcar
- 50 gr de pan cien por cien integral
- 30 gr de tomate rayado (3 cucharadas soperas)
- 5 gr de aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo mediano

Tortitas con plátano y canela



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	195 kcal	Hidratos de carbono	24 gr
Proteínas	8 gr	Calcio	71 mg
Grasas	7 gr	Colesterol	12 mg
Grasas saturadas	7 gr	Fibra	2 gr
Grasas monoinsaturadas	1 gr	Sodio	122 mg
Grasas poliinsaturadas	4 gr	Potasio	428 mg

Lourdes de la Bastida López

Elaboración

- Añadir en un recipiente una clara de huevo, harina integral de avena, leche semidesnatada, cacao y edulcorante al gusto.
- Mezclar con un tenedor hasta obtener una masa homogénea.
- Cocinar en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva virgen.
- Y una vez lista trocear el plátano en rodajas y espolvorear la canela por encima.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este desayuno es recomendable para una persona con obesidad porque es una manera diferente y rápida de tomar fruta e hidratos de carbono de absorción lenta y de buena calidad. La fuente de grasa saludable por el aceite de oliva virgen extra y el cacao puro aporta flavonoides. El consumo de cantidades bajas de chocolate produce niveles inferiores de presión arterial.

Aprovechamiento

Si nos queda plátano podemos añadirle un yogur, si nos sobran tortitas podemos añadirle huevos revueltos con setas o espinacas y queso, etc., así tendremos un plato para la cena.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- Harina de avena integral
- 5 ml de aceite de oliva virgen
- 1 clara de huevo
- 50 ml de leche semidesnatada
- Cacao en polvo desgrasado
- Edulcorante a gusto

Tostada de aguacate y tomate con té rojo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	256 kcal	Hidratos de carbono	25 gr
Proteínas	5 gr	Calcio	49 mg
Grasas	15 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	2 gr	Fibra	4 mg
Grasas monoinsaturadas	11 gr	Sodio	297 mg
Grasas poliinsaturadas	2 gr	Potasio	481 mg

M.^a Ángeles Martín Fontalba

Elaboración

- Té: Se hierve el agua y se añade la bolsita de té rojo.
- Tostada: Se tuesta el pan y se añaden rodajas de tomate y aguacate, se añade un chorrito de aceite.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. Los hipertensos deben consumir preferentemente pan sin sal.

Justificación

Es rico en fibra y con grasas saludables por el aceite de oliva y el aguacate. El aguacate es una excelente fuente de grasas monoinsaturadas que benefician la salud cardiaca, es muy bajo en fructosa. También proporciona niveles altos de potasio. El tomate con bajo contenido calórico, y su aporte de vitamina C y licopeno, se convierte en un excelente aliado de la cocina saludable.

Aprovechamiento

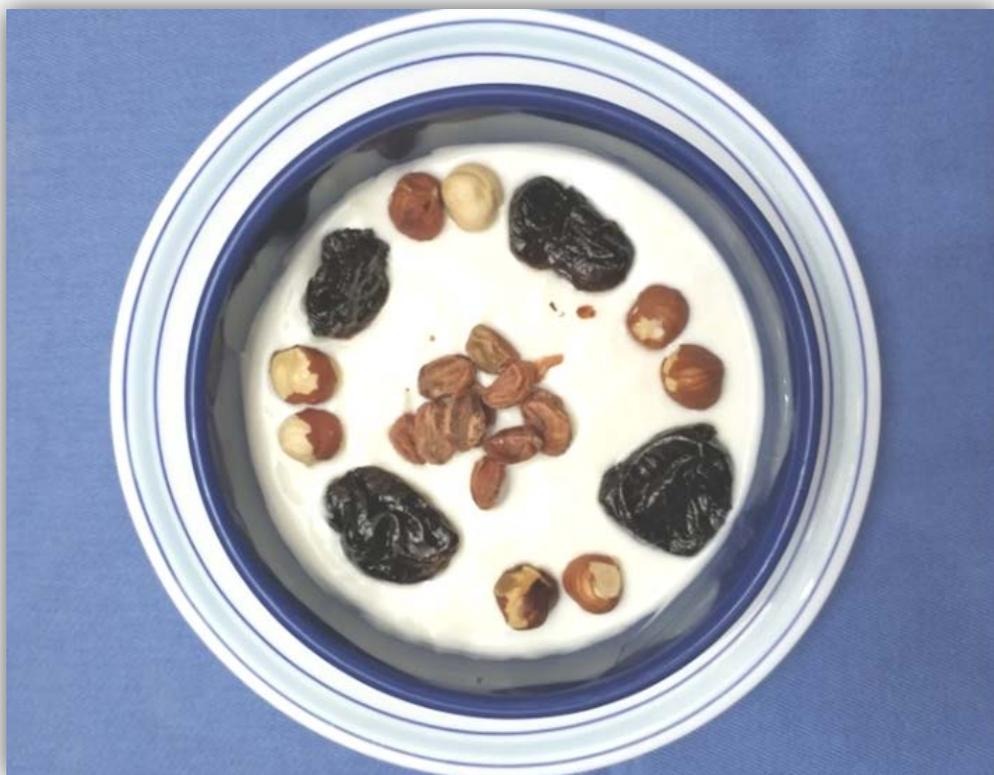
Se pueden añadir también rodajas de queso fresco. Otra forma de preparar el aguacate es triturándolo y restregarlo en la tostada. Al té le podemos añadir leche, y añadir una ramita de canela.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan de centeno
- ½ tomate
- ½ aguacate
- 1 cucharadita de aceite
- 1 bolsita de Té rojo

Yogur con avellanas, pistachos y ciruelas pasas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	328 kcal	Hidratos de carbono	36 gr
Proteínas	16 gr	Calcio	525 mg
Grasas	14 gr	Colesterol	27 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	2 mg
Grasas monoinsaturadas	6 gr	Sodio	120 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	1109 mg

Mari Lourdes de Torres Aured

Elaboración

- Verter en un recipiente los dos yogures y remover.
- Añadir los pistachos, las avellanas y las ciruelas.
- Es mejor dejarlo atemperar un poco para homogeneizar la mezcla de sabores.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. Asegurar que los frutos secos son sin sal.

Justificación

El yogur aporta gérmenes probióticos que mejoran la microbiota autóctona. Se deben tomar los lácteos enteros porque la diferencia de calorías es mínima y aun siendo una grasa saturada, no se sintetizan como tal grasa, sino que es un aporte de ácidos grasos que alimentan a las bacterias de la microbiota, y al ser entero, el aporte de Ca y Vit. D3 es el idóneo para la salud ósea.

Aprovechamiento

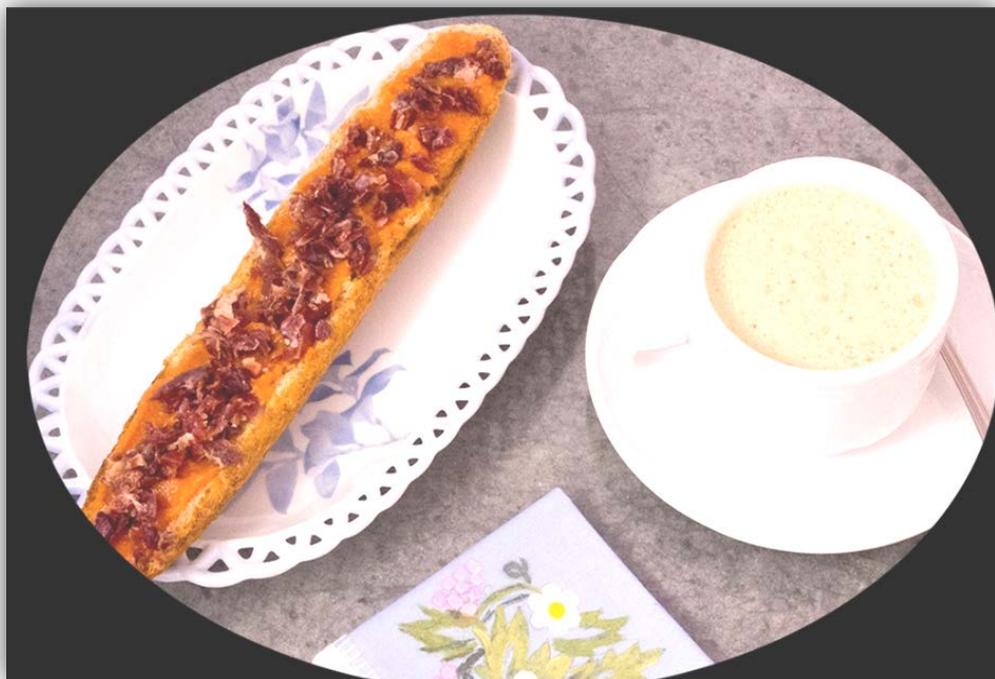
Si nos quedan restos de dicho plato lo podríamos utilizar como salsa para una ensalada o como parte de los ingredientes para realizar un bizcocho.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 2 yogures naturales enteros no azucarados
- 5 pistachos tostados al natural, sin sal
- 4 avellanas tostadas al natural, sin sal
- 2 ciruelas pasas sin hueso, sin adición de azúcar

Café con leche y pan con salmorejo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	235 kcal	Hidratos de carbono	26 gr
Proteínas	9 gr	Calcio	215 mg
Grasas	11 gr	Colesterol	14 mg
Grasas saturadas	3 gr	Fibra	1 gr
Grasas monoinsaturadas	6 gr	Sodio	385 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	414 mg

Mercedes López-Pardo Martínez

Elaboración

Café con leche: Un buen café con leche se prepara con café de tueste natural y leche entera. Aunque las proporciones no tienen que ser exactas, un café con leche debe tener partes iguales de ambos ingredientes. Se puede sustituir el azúcar por edulcorantes tipo estevia, aspartamo o sacarina o tomar sin endulzar.

Salmorejo: En primer lugar, lavamos los tomates, los trituramos y los pasamos por un colador chino. Posteriormente añadimos el pan y el ajo, y lo pasamos por la Túrmix o batidora. Seguidamente, lo emulsionamos con el aceite de oliva, dejándolo unos diez minutos aproximadamente hasta que se haga una crema homogénea.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. Los hipertensos deben consumir preferentemente pan sin sal.

Justificación

Están presentes como hidratos de carbono de absorción lenta, los cereales integrales, el tomate rico en fibra y licopenos, el aceite de oliva virgen extra que aporta grasas saludables y la leche como fuente de proteínas. La receta del salmorejo está basada en el trabajo que realizaron investigadores e investigadoras del Departamento de Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Córdoba (UCO) y cuyo objetivo era la de homogeneizar esta receta típica de la cocina cordobesa.

Aprovechamiento

El salmorejo se puede utilizar como salsa y como plato único acompañado de jamón y huevo duro.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

Para el café.

- 100 ml de leche entera
- 100 ml de infusión de café de tueste natural
- 10 gr de azúcar (opcional)

Para la tostada.

- 40 gr de pan integral
- Dos cucharadas de salmorejo cordobés
- La receta para 4 personas:
 - 1 kilo de tomates, 100 ml de aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo (5 gramos), 5 gr de sal, 200 gr de pan de telera y 400 ml de agua. Una cucharada sopera pesa 8 gr aproximadamente
- 15 gr de jamón serrano

Crema de avena



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	250 kcal	Hidratos de carbono	19,5 gr
Proteínas	8,25 gr	Calcio	103 mg
Grasas	3,25 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	5,20 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	1 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	214,50 mg

Ana Isabel González Alguacil

Elaboración

- En un cazo ponemos la bebida de avena junto con los copos de avena, la canela y la ralladura de la piel del limón (sin la parte blanca). Llevamos a ebullición y seguidamente ponemos a fuego lento y cocemos durante 3 minutos aproximadamente.
- Debe de quedarnos una consistencia cremosa. Se puede tomar caliente o fría.
- Presentamos con canela molida.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en este recetario.

Justificación

La avena es un cereal que, gracias a su alto contenido de fibra soluble e insoluble, hidratos de carbono complejos, proteínas, vitaminas del grupo B, minerales como el fósforo, hierro, zinc, yodo, magnesio, ácidos grasos insaturados, aporta beneficios para la salud cardiovascular. Ayuda a bajar la presión arterial y reduce los niveles de colesterol. Mejora el estreñimiento. Por la absorción lenta de los hidratos de carbono nos produce saciedad, pueden tomarla los diabéticos, siempre contando como parte de los hidratos de carbono de su dieta.

Aprovechamiento

Podemos añadir más cantidad de bebida de avena y triturar para hacer un batido. También se puede saborizar con un poco de esencia de vainilla. Si nos sobra podemos añadir más cantidad de leche y batir unos huevos, añadiéndole edulcorante y podremos hacer un flan.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 800 ml de bebida de avena
- 80 gr copos finos de avena
- Canela en polvo
- Ralladura de la piel de medio limón

Desayuno andaluz



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	301 kcal.	Hidratos de carbono	43 gr
Proteínas	9 gr	Calcio	303 mg
Grasas	11 gr	Colesterol	14 mg
Grasas saturadas	3 gr	Fibra	4 mg
Grasas monoinsaturadas	6 gr	Sodio	317 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	626 mg

Rosalía Rioja Vázquez

Elaboración

- Tostar el pan en tostadora, rallar el tomate en un rallador con la piel (la piel se queda entera en la mano).
- Echar el tomate rallado y encima el aceite de oliva virgen extra para que se distribuya mejor.
- Café con leche. Un buen café con leche se prepara con café de tueste natural y leche entera. Aunque las proporciones no tienen que ser exactas, un café con leche debe tener partes iguales de ambos ingredientes. Añade un poco más o un poco menos leche para que el sabor sea más débil o más intenso. Se puede sustituir el azúcar por edulcorantes tipo estevia, aspartamo o sacarina o tomar sin endulzar.
- Pelar la fruta (si se va a tomar en el momento).

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. Los hipertensos deben consumir preferentemente pan sin sal.

Justificación

El tomate tiene licopeno que se potencia con los antioxidantes del aceite de oliva virgen extra. El pan integral aporta fibra y el lácteo, proteínas de alto valor biológico y calcio.

Aprovechamiento

La fruta puede tomarse a media mañana, el tomate rallado sobrante se puede utilizar para guisos, ensaladas o gazpachos. El pan tiene muchísimas posibilidades de reciclarse, desde pan rallado a sopas de pan, gazpachos o salmorejos.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 1 pitufo de pan integral tostado
- 1 tomate
- 1 taza de café con leche 250 ml
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- 150 gr de mandarinas

Primeros

Cocido de garbanzos



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	454 Kcal	Hidratos de carbono	49 gr
Proteínas	39 gr	Azúcares	14,50
Grasas	11 gr	Colesterol	90 mg
Grasas saturadas	3 gr	Fibra	9,75 mg
Grasas monoinsaturadas	4,25 gr	Sodio	90,25 mg
Grasas poliinsaturadas	2,75 gr	Potasio	1243,50 mg

Ana Domínguez Maeso

Elaboración

- Poner los garbanzos en remojo anteriormente.
- Colocamos en una red los garbanzos y en otra, las verduras menos el repollo, introducimos las dos redes junto a las carnes y los huesos en una olla y cubrimos con agua. Desespumar, separar el caldo y añadir agua, hasta que esté hecho el caldo y los garbanzos estén tiernos.
- Limpiamos y troceamos el repollo y se cuece en uno de los caldos que hemos separado, durante unos 35/40 minutos, para añadir a la olla una vez terminado el cocido.
- Rehogar los ajos troceados en una sartén, añadir el repollo y la cucharadita de pimentón, mezclándolo todo muy bien y lo comeremos con los garbanzos sin caldo.
- Si se hace una sopa de fideos con el resultado de mezclar los caldos, poner unas hojas de hierbabuena.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contenidas en el recetario.

Justificación

Aportan hidratos de carbono de acción lenta con un alto contenido en proteínas, fibra y vitaminas. Las carnes rojas nos aportan proteínas de alto valor biológico. Las verduras del potaje nos aportan agua, vitaminas A y E, minerales como potasio, magnesio, calcio y cobre.

Aprovechamiento

Se puede utilizar el caldo para preparar una sopa. Podemos añadirle espinacas, con un majado de ajos fritos con pan tostado, cominos y vinagre. También podemos hacer ropa vieja. Si es verano estos garbanzos sobrantes están muy buenos en ensalada con lechuga, cebolla y tomate. Con los restos de pollo o carne sobrantes se pueden hacer croquetas usando el caldo o leche para la bechamel, pastel de carne, canelones o empanada.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 200 gr de garbanzos
- 175 gr de carne de morcillo de ternera
- 75 gr de costilla de cerdo
- 200 gr de pollo
- Un hueso blanco de rodilla o de caña
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 50 gr de judías verdes
- 200 gr de repollo
- 75 gr de fideos finos
- 2 dientes de ajo
- Pimentón y hierbabuena

Espaguetis con setas y gambas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	424 kcal	Hidratos de carbono	70 gr
Proteínas	18 gr	Calcio	111 mg
Grasas	9 gr	Colesterol	42 mg
Grasas saturadas	0,75 gr	Fibra	4 gr
Grasas monoinsaturadas	5 gr	Sodio	170 mg
Grasas poliinsaturadas	0,75 gr	Potasio	1352 mg

Estrella Cañones Castelló

Elaboración

- Ponemos los espaguetis en una olla con agua hirviendo, cocemos y los reservamos.
- Ponemos las setas trompetas en agua durante media hora, después las sacamos y escurrimos y reservamos el agua.
- Ponemos en la batidora el aceite, el ajo y la albahaca y lo batimos.
- Sofreímos la cebolla y cuando esté pochada añadimos las setas y las gambas y las rehogamos con la cebolla durante unos minutos.
- A continuación, añadimos el aceite y el agua de las setas y hervimos hasta que se evapore.
- En una fuente colocamos los espaguetis y añadimos el sofrito con las setas y las gambas por lo alto.
- Adornamos con cebollino.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato nos aporta proteínas de alto valor biológico por el marisco que lleva, así como vitaminas y minerales. La pasta nos aporta carbohidratos de absorción lenta; al ser integral añade un contenido superior en fibra, vitaminas y reduce el índice glucémico. Para mantener estas propiedades se debe cocer al dente. El sofrito de verduras nos aporta fibra, minerales y vitaminas.

Aprovechamiento

Si nos queda parte de este plato podríamos aprovecharlo como acompañante de un plato de carne o pescado.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 120 gr de espaguetis integrales
- 100 gr de gambas
- 1 cebolla mediana
- 100 gr de seta shitake
- 100 gr de setas trompetas
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Albahaca
- Sal
- Cebollino

Fabada con verduras



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	348 kcal	Hidratos de carbono	41 gr
Proteínas	19 gr	Calcio	68,50 mg
Grasas	11 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	17 gr
Grasas monoinsaturadas	7 gr	Sodio	14 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	827 mg

Lourdes de la Bastida López

Elaboración

- Troceamos el ajo y la cebolla y las salteamos en una sartén con el aceite durante 5 minutos a fuego medio alto.
- Se trituran las verduras con 50 gramos de alubias (1/4 taza) junto con el agua o caldo en una batidora.
- Ponemos la mezcla y el resto de los ingredientes (especias y alubias) en la olla. Removemos y cocinamos durante unos 5 minutos.
- Cuando esté lista preséntala en un cuenco de barro para que sea más auténtica.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contenidas en el recetario.

Justificación

Las judías blancas con verduras es un plato completo siempre que en la cena incluyamos alguna proteína que complemente a la de las judías como puede ser la carne, el pescado o el huevo. En el caso de la dieta de protección cardiovascular es más recomendable añadir especias y aceite de oliva virgen en vez de otro tipo de alimento más grasoso y de peor calidad nutricional.

Aprovechamiento

Si nos queda resto de este plato podríamos realizar una crema o añadir arroz y tenemos para otro día, o congelar y un día que estemos solos tenemos un almuerzo.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 400 gr de alubias cocidas o de bote (2 tazas)
- 1/2 o 1 taza de agua o caldo (en función de lo caldoso que te guste)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra al gusto
- 4 dientes de ajo troceados
- 1 cebolla troceada
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2 hojas de laurel
- Pimienta molida al gusto

Pisto 5 verduras con toque de aceite de oliva en microondas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	228 kcal	Hidratos de carbono	23,00 gr
Proteínas	4,50 gr	Calcio	87 mg
Grasas	13,75 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	1,75 gr	Fibra	6,75 gr
Grasas monoinsaturadas	9,25 gr	Sodio	39,75 mg
Grasas poliinsaturadas	1,25 gr	Potasio	916,25 mg

Lourdes Cabrera Palomo

Elaboración

- Cortamos la cebolla pequeña y la ponemos en un recipiente para microondas con tres cucharadas de aceite de oliva y se mete en el microondas a potencia máxima hasta que la cebolla esté transparente (unos cinco minutos aproximadamente).
- Cortamos en cuadritos pequeños los pimientos verde y rojo, la calabaza, la berenjena y el calabacín.
- Se incorporan al mismo recipiente que la cebolla.
- Añadimos el tomate por encima y la cucharada de azúcar para quitar la acidez del tomate.
- Poner una pizca de sal.
- Metemos el recipiente en el microondas con tapadera para que no salpique.
- Dejamos aproximadamente una hora de cocción en el microondas, abriendo cada veinte minutos para mover el contenido y volver a meter.
- Los tiempos van a depender del microondas, se aconseja potencia máxima. Resulta un pisto sano ya que no se fríe nada.
- Al servir se adereza con unos toques de aceite de oliva virgen EXTRA.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 400 gr de cebollas
- 400 gr de berenjenas
- 350 gr de calabacines
- 250 gr de calabaza
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 300 gr de tomate triturado
- 50 gr de aceite de oliva virgen extra

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato nos aporta, principalmente, vitaminas, minerales y fibra, también nos aporta hidratos de carbono, aunque en menos cantidad. Calabaza, calabacín, berenjena.

Aprovechamiento

A este plato lo podemos acompañar con carne o pescado al horno o con huevos a la plancha o escalfados. Si nos queda pisto podemos utilizarlo como sofrito o para hacer empanadas. Este plato si le añadimos patatas hechas en el microondas aumentamos los hidratos de carbono.

Lentejas con chorizo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	389 kcal	Hidratos de carbono	59,75 gr
Proteínas	28 gr	Calcio	83,50 mg
Grasas	3,75 gr	Colesterol	18,75 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	11,75 gr
Grasas monoinsaturadas	1,25 gr	Sodio	505 mg
Grasas poliinsaturadas	0,75 gr	Potasio	792 mg

Mercedes López-Pardo Martínez

Elaboración

- Pelamos y lavamos la patata, la zanahoria y la cebolla.
- Cortamos toda la verdura en trocitos.
- Metemos todos los ingredientes menos el chorizo y la morcilla en una cazuela alta y los cubrimos bien de agua (dependerá de lo espesas que queramos las lentejas; si nos gustan algo caldosas, agua hasta que cubra todos los ingredientes unos 3 dedos por encima) y los llevamos a ebullición.
- Cuando haya roto a hervir, lo tapamos y dejamos que se cocine unos 20 minutos. Lo mejor es ir probando ya que no todas las lentejas tardan lo mismo en hacerse, pero, pasados entre 20-30 minutos, lo probamos.
- Mientras, cortar el chorizo en rodajas finas y calentar en el microondas ½ minuto, hacer lo mismo con la morcilla. Escurrir el aceite y triturar.
- Cuando estén las lentejas guisadas espolvorear con el embutido triturado jugando con los colores para que esté más bonito.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías que aparecen en este recetario. Los pacientes hipertensos no deben de añadir sal al guiso ya que tiene suficiente sodio con el de los embutidos.

Justificación

Los garbanzos nos aportan hidratos de carbono de acción lenta, poseen un alto contenido en proteínas, fibra y vitaminas.

Aprovechamiento

Si nos sobran lentejas podemos utilizarlas para preparar una ensalada.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 400 gr de lentejas
- 1/2 puerro
- 1/2 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 patata mediana
- 1 diente de ajo
- Una cucharadita de pimentón
- 2 hojas de laurel
- 1cucharadita de curry (opcional)
- 1 litro de agua
- Media cucharadita de sal
- Una cucharada de vinagre (se añade al final)
- 20 gr de chorizo ibérico
- 20 gr de morcilla ibérica

Setas al jerez



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	249 kcal	Hidratos de carbono	13 gr
Proteínas	2 gr	Calcio	30 mg
Grasas	15 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	2 gr	Fibra	2 gr
Grasas monoinsaturadas	11 gr	Sodio	423 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	504 mg

Inmaculada Montero Monterroso

Elaboración

Para preparar las setas con salsa de Jerez, en primer lugar, hacemos la salsa.

Preparación de la salsa de Jerez:

- En un vaso se diluye la maicena en dos cucharadas de agua fría.
- A continuación, picamos el ajo y se sofríe en un cazo con un poco de aceite, agregamos el vino, el caldo y la maicena diluida, mezclándolo todo.
- Cocemos a fuego lento durante 3 minutos, y salpimentamos al gusto.

Preparación de las setas y montaje del plato:

- Se lava y pica el perejil.
- Limpiamos las setas pasándoles un paño húmedo y las cortamos.
- Cortamos la cebolla y la zanahoria muy menudas.
- Asamos las setas, cebolla y zanahoria en una plancha o sartén (muy caliente) engrasada con muy poco aceite, sazonándolas.
- Se sirve las setas con salsa de Jerez y con el perejil picado.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario, si se modera la sal también para hipertensos.

Justificación

Este plato nos aporta vitaminas, minerales, proteínas y fibra, así como hidratos de carbono. Las setas son ricas en fibra y contienen una alta proporción de agua por lo que son hipocalóricas y saciantes. El huevo le aporta a la receta proteínas de alto valor biológico.

Aprovechamiento

Este plato si nos queda lo podemos añadir a una ensalada; también lo podemos utilizar para un arroz (las setas, pimientos y la zanahoria con la cebolla).

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 100 gr de setas de primavera
 - 2 ajos tiernos
 - 2 ramitas de perejil
 - 10 ml de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de sal
 - 50 gr de cebolla y 20 gr de zanahoria
- Para la salsa de Jerez*
- 100 ml de Jerez semidulce
 - 10 gr (cucharadita) de Maicena
 - 100 ml de caldo de carne (o de verduras)
 - 10 gr de aceite de oliva virgen extra
 - Sal
 - Pimienta

Garbanzos con verduras



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	424 kcal	Hidratos de carbono	52 gr
Proteínas	18 gr	Calcio	192,75 mg
Grasas	15,75 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	1,75 gr	Fibra	16,75 gr
Grasas monoinsaturadas	9,00 gr	Sodio	61,75 mg
Grasas poliinsaturadas	3,50 gr	Potasio	1463 mg

Pilar Zarco Rodríguez

Elaboración

- Los garbanzos los ponemos en remojo la noche anterior.
- En la olla a presión ponemos agua y cuando esté caliente incorporamos los garbanzos ya escurridos. Si la olla es rápida, añadir solo el agua necesaria para cubrir los garbanzos.
- Picamos pequeño los ajos, el pimiento, el apio, la cebolla y rallamos los tomates, añadimos a la olla, todo en crudo. Además, añadimos el pimentón, el aceite, la sal, el azafrán, el laurel y el tomillo, cerramos la olla y cocinamos unos 20-25 minutos.
- Pasado este tiempo, abrimos la válvula para que salga el vapor, destapamos y añadimos el resto de verduras ya troceadas, calabaza, calabacín y judías verdes y volvemos al fuego hasta que todo esté tierno (tapamos con presión), dependiendo del caldo que nos salga abrimos la olla para reducir la salsa.

Para conseguir una salsa más espesa, se puede triturar la calabaza y añadirse al guiso.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. Recuerde que al comer legumbres no debe de comer en esa misma toma más hidratos de carbono (pan, picos, biscote). Este plato cubriría las 4 raciones de hidratos de una comida principal y la ración de verdura para un diabético o para un obeso cuya dieta fuera de 1500 kcal/día.

Justificación

Las legumbres nos aportan proteínas, hidratos de carbono de absorción lenta y fibra, por lo que tienen un índice glucémico no muy alto. Al añadir verduras a las legumbres, hace que el plato aumente el volumen sin aumentar mucho el valor calórico del plato. Como grasa, solo lleva el aceite de oliva que por su contenido en ácido oleico y antioxidantes ayuda a disminuir el riesgo cardiovascular.

Aprovechamiento

Se puede hacer una crema de verduras añadiendo un poco de leche.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 300 gr de garbanzos
- 200 gr de judías verdes
- 300 gr de calabaza
- 300 gr de zanahorias
- 1 cebolla grande
- 2 tomates grandes
- 100 gr pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 rama tomillo fresco
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Azafrán en hebras
- ½ cucharada de comino molido
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Crema de hinojo con patata



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	86 kcal	Hidratos de carbono	11,50 gr
Proteínas	1,50 gr	Calcio	21,25 mg
Grasas	4 gr	Colesterol	16,50 mg
Grasas saturadas	0,50 gr	Fibra	1,75 gr
Grasas monoinsaturadas	2,75 gr	Sodio	10,75 mg
Grasas poliinsaturadas	0,25 gr	Potasio	385 mg

Ana Isabel González Alguacil

Elaboración

- Cortamos en trozos pequeños todas las verduras y en un cazo las rehogamos con el aceite de oliva a fuego fuerte durante 2-3 minutos. Le echamos una pizca de sal y de pimienta molida.
- Añadimos agua hasta cubrir las verduras y cocemos a fuego medio durante unos 30 minutos aproximadamente.
- Antes de triturar, retiramos parte del caldo que iremos añadiendo poco a poco al triturado según la textura que deseemos. Lo ideal es que quede una crema suave y fina.
- Servir caliente.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

El hinojo tiene propiedades diuréticas que favorecen la eliminación de líquidos. Su potente sabor anisado puede ayudarnos a disminuir el aporte de sal. Facilita la digestión y nos ayuda en la eliminación de gases. Aporta vitaminas del grupo B, A y C, minerales como el potasio, fósforo, hierro, calcio, magnesio y sodio; carbohidratos, agua y fibra. Se puede utilizar como aderezo del pescado

Aprovechamiento

Si quedan restos de puré, se le puede añadir más patata para espesar y a continuación se hace un sofrito de tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. En un molde rectangular o redondo, según se tenga, se le pone una capa de puré, otra del sofrito y encima podemos añadir gambas, o salmón o bacalao, otra capa de puré y se espolvorea con un par de cucharadas de queso rallado y se introduce en el horno para lograr un pastel de patata.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1 bulbo de hinojo grande
- 1 patata grande
- 1 cebolla
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal, pimienta molida

Arroz con marisco



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	460 kcal	Hidratos de carbono	56 gr
Proteínas	28 gr	Calcio	74,25 mg
Grasas	13 gr	Colesterol	185 mg
Grasas saturadas	1,75 gr	Fibra	1,75 mg
Grasas monoinsaturadas	7,75 gr	Sodio	428 mg
Grasas poliinsaturadas	1,5 gr	Potasio	872 mg

Estrella Cañones Castelló

Elaboración

- Limpiamos los calamares y pelamos las gambas. Ponemos las almejas en agua con sal para que se limpien de arena.
- Realizar el caldo con las cabezas de gambas y raspad de pescado.
- Partimos los pimientos, ajos y tomates.
- Ponemos en una paellera el aceite en el fondo y sofreímos en primer lugar los pimientos rojo y verde y los ajos. Añadimos el calamar troceado y la verdura si hemos decidido ponerla.
- Rehogar, añadir tomates pelados y troceados.
- Antes de echar el arroz, ponerlo en un medidor, pues el agua que se echa es justo el doble en volumen, aunque esto es orientativo, según el tipo de arroz. Se rehoga durante unos minutos junto con el sofrito.
- Añadimos el caldo caliente y cuando empieza a hervir se añade el zumo de un limón.
- Tener en cuenta el tiempo, pues el arroz tiene entre 15 y 20 minutos de cocción. Se deja cocer a fuego medio.
- Las almejas y las gambas las añadimos cuando quedan unos 10 minutos.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato nos aporta proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas y minerales y fibra. El arroz tiene hidratos de carbono de absorción rápida y fácil digestión. Contiene potasio, fósforo y magnesio. Es rico en vitaminas del grupo B; si el arroz es integral, aporta más fibra y reduce el índice glucémico.

Aprovechamiento

Si nos queda parte de este plato podríamos aprovecharlo añadiéndole más caldo de pescado y obtendríamos una sopa de marisco.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 400 gr de tomates maduros
- 2 o 3 dientes de ajo
- 50 gr de pimiento verde y 50 gr de pimiento rojo
- Opcional: 100 gr de champiñones, 50 gr de guisantes, 50 gr de espárragos
- 200 gr de calamares
- 200 gr de almejas
- 150 gr de gambas
- 250 gr de mejillones (opcional)
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Caldo de pescado, se puede hacer con las cabezas de las gambas
- 250 gr de arroz
- 1 limón y sal

Alcachofas guisadas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	400 kcal	Hidratos de carbono	18,50 gr
Proteínas	10,25 gr	Calcio	164,50 mg
Grasas	34,25 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	4,50 gr	Fibra	1,30 gr
Grasas monoinsaturadas	24 gr	Sodio	106,50 mg
Grasas poliinsaturadas	3,50 gr	Potasio	1371,75 mg

Ana Isabel González Alguacil

Elaboración

- En una olla de superficie ancha ponemos las alcachofas limpias de hojas junto con los demás ingredientes bien picados (todo en frío).
- Tapamos la olla y ponemos a fuego fuerte hasta que se caliente lo suficiente y dejamos tapada a fuego lento; removemos de vez en cuando con cuidado de que no se rompan las alcachofas.
- Estará listo cuando las alcachofas estén tiernas, alrededor de 45 minutos de cocción.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Las alcachofas tienen altos niveles de potasio que ayudan a regular la presión arterial y contrarrestan los efectos provocados por el consumo excesivo de sodio. Es una fuente importante de fibra y facilita la digestión de las proteínas.

Aprovechamiento

Se pueden añadir a un guiso de arroz o estofado de patatas si nos quedaran restos de este plato.

N.º de comensales: 6

INGREDIENTES

- 2 kg de alcachofas, limpias de hojas
- 600 gr de cebollas
- 3-4 ajos
- Perejil fresco
- Miga de pan desmenuzada
- 120 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 hebras de azafrán
- Cúrcuma, pimienta negra y una pizca de sal

Patatas con sepia y pimiento verde



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	328 kcal	Hidratos de carbono	25,25 gr
Proteínas	30,25 gr	Calcio	12,50 mg
Grasas	11,50 gr	Colesterol	227 mg
Grasas saturadas	1,50 gr	Fibra	2,50 gr
Grasas monoinsaturadas	7,50 gr	Sodio	636 gr
Grasas poliinsaturadas	1,50 gr	Potasio	1126 gr

Mari Lourdes de Torres Aured

Elaboración

- En una cazuela amplia verter el aceite, calentar y dorar las patatas. Sacar y reservar.
- Cortar los ajos y la cebolla muy fina y rehogar en el aceite anterior; añadir el pimiento verde cortado en cuadros medianos y pocharlo todo junto. Añadir la sepia cortada a cuadros medianos y sofreír unos minutos. Añadir el tomate pelado y rallado, remover. Añadir el vino blanco dejando reducir un poco.
- Cubrir de agua para terminar de cocer la sepia y añadir el azafrán machacado. Cuando la sepia comienza a estar tierna (pinchándola con un palillo) incorporar las patatas. Rectificar de agua y de sal.
- Se sirve bien caliente acompañado de pan de masa madre y cocción lenta, que beneficia a la microbiota.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en este recetario. Los hipertensos no deben añadir sal al guiso.

Justificación

La patata cocida es buena fuente de potasio y carbohidratos, pero no aporta muchas calorías, al igual que el pimiento que es rico en antioxidantes. La sepia no aporta prácticamente grasa y es una fuente de proteína de alto valor biológico.

Aprovechamiento

Podemos aprovechar los restos de este guiso, añadiéndole más caldo de pescado y cortar pan del día anterior en rebanadas finas y huevo o mejillones.

N.º de comensales: 6

INGREDIENTES

- 1 Kg de sepias medianas limpias, sin la tinta
- 1 cebolla grande
- 8 dientes de ajo grandes
- 2 pimientos verdes grandes tipo cristal
- ¾ kg de patatas (para cortar arrancadas en trozos pequeños)
- 1 tomate muy maduro
- 50 ml de vino blanco seco
- 40 ml de aceite de oliva
- 6 cucharadas de aceite
- Sal y 12 hebras de azafrán

Papas aliñás



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	381 kcal	Hidratos de carbono	34,25 gr
Proteínas	19,75 gr	Calcio	121 mg
Grasas	19 gr	Colesterol	275,55 mg
Grasas saturadas	4 gr	Fibra	6,2 gr
Grasas monoinsaturadas	10,50 gr	Sodio	547 mg
Grasas poliinsaturadas	3 gr	Potasio	1121 mg

Pilar Zarco Rodríguez

Elaboración

- Pelamos (quitándole las hebras) y troceamos las habichuelas verdes
- Cocemos las patatas con piel, las zanahorias con piel, las habichuelas y los huevos.
- Cuando todo esté cocido (cada tipo de patata tiene un tipo de cocción diferente, para ver si están tiernas, antes de retirar del fuego pinchar para comprobar que están tiernas).
- Dejamos enfriar un poco, pelamos y troceamos las patatas y las zanahorias, añadimos las habichuelas cocidas y los huevos cocidos.
- Pelamos y troceamos pequeñas las cebollitas y se las añadimos a las verduras cocidas.
- Aliñamos con aceite, vinagre y sal.
- Si gusta puede también añadir perejil fresco picado muy pequeño.
- Si se aliña en caliente coge mejor el sabor, dejamos enfriar, tapamos el recipiente y metemos en el frigorífico, ya están listas para comer.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 2 latas de atún al natural
- 4 huevos
- 300 gr de cebollas frescas
- 500 gr de patatas
- 400 gr de zanahoria
- 300 gr de habichuelas verdes
- 40 ml de aceite
- Sal
- Vinagre

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. Los hipertensos no deben añadir sal al plato.

Justificación

Si usted es diabético, recuerde que las patatas y las zanahorias son hidratos de carbono, por lo que las debe de descontar de su ración diaria de este principio. La única grasa extra que lleva es la del aliño, en forma de aceite de oliva.

Aprovechamiento

Si sobra podemos hacer sándwiches o canapés, incluso añadir aguacate y tomate para convertirla en una ensalada diferente.

Cazuela de patatas con rape



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	345, Kcal	Hidratos de carbono	31,50 gr
Proteínas	24,75 gr	Calcio	54 mg
Grasas	14 gr	Colesterol	52,50 mg
Grasas saturadas	1,75 gr	Fibra	3,25 gr
Grasas monoinsaturadas	9,25 gr	Sodio	97,50 mg
Grasas poliinsaturadas	1,75 gr	Potasio	1104,75 mg

Rosalía Rioja Vázquez

Elaboración

- Poner el aceite en una sartén y pochar la cebolla, los ajos y el pimiento, todo ello picado, añadimos la hoja de laurel.
- Cuando está todo pochado echamos los tomates pelados y picados muy pequeño o rallados.
- Cocinamos durante 10 minutos y añadimos la sal, el azafrán y pimentón.
- Los ajos fritos, las almendras y el pan frito, lo majamos en un mortero o en la batidora. La pasta resultante, la añadimos al sofrito y removemos.
- Añadimos las patatas troceadas y rehogamos 2 minutos.
- Echamos agua que lo cubra todo y dejamos hervir hasta que las patatas estén casi hechas, a continuación, ponemos el rape troceado hasta que esté todo tierno.
- Dejamos reposar y servir.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

El rape es un pescado blanco muy fácil de digerir, alto en proteínas y mezclado con verduras y hortalizas conseguimos un plato tradicional rico y sano válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Aprovechamiento

Con lo que sobra se puede hacer puré o crema. Este plato se puede realizar también con arroz y estará igualmente buenísimo.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 500 gr de patatas
- 500 gr de rape cortado en trozos
- 2 diente de ajos
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 1 hoja de laurel
- 2 rebanadas de pan frito
- 2 dientes de ajos fritos
- 5 almendras
- Azafrán, pimentón y sal

Ensalada de judías blancas con atún



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	110 kcal	Hidratos de carbono	3,5 gr
Proteínas	10,50 gr	Calcio	55,50 mg
Grasas	15,75 gr	Colesterol	94,25 mg
Grasas saturadas	2,5 gr	Fibra	1 gr
Grasas monoinsaturadas	9,50 gr	Sodio	481 mg
Grasas poliinsaturadas	2,75 gr	Potasio	287,25 mg

Rosalía Rioja Vázquez

Elaboración

- Ponemos las alubias en un bol, si son de bote: meter unos segundos en microondas sin tapadera o poner al baño maría para poderlas extraer del bote sin que se rompan.
- Añadimos las latas de atún, el tomate y la cebolleta picados y removemos.
- Ponemos el aceite y la sal y movemos de nuevo.
- Adornamos con las aceitunas y huevos de codorniz cocidos (duros).

Tipo de patología

Válido para todas las patologías que aparecen en este recetario.

Justificación

Esta ensalada se puede tomar como plato único, ya que las judías aportan proteínas de origen vegetal, que complementan con las del atún y huevos de codorniz. Las verduras nos aportan vitaminas y el aceite de oliva grasa saludable.

Aprovechamiento

Si nos sobra lo podemos utilizar de guarnición con carne o pescado.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 400 gr de judías blancas cocidas
- 2 latas de atún natural
- 2 tomates grandes
- 1 puñado de aceitunas
- 4 huevos de codorniz
- 1 cebolleta
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Sopa de cebolla



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	41 kcal	Hidratos de carbono	12,5 gr
Proteínas	2,5 gr	Calcio	40 mg
Grasas	5,5 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	2,25 gr	Fibra	2,25 gr
Grasas monoinsaturadas	2 gr	Sodio	770 mg
Grasas poliinsaturadas	0,75 gr	Potasio	257 mg

Victoria Fernández Ruiz

Elaboración

- Pelar las cebollas y ajos y partir en finas rodajas.
- Tostar el pan en rebanadas finas.
- En una olla grande, ponemos las cuatro cucharadas de aceite y sofreímos a fuego lento la cebolla hasta que esté trasparente, añadimos los dientes de ajo, pelados y partidos a láminas y el pimentón, removemos y rápidamente colocar en cuatro cuencos que puedan introducirse en el horno.
- Verter el caldo hirviendo sobre el contenido de los cuencos. Cubrir la sopa con las rebanadas de pan tostado y sobre ellas, el queso rallado.
- Introducimos en el horno y gratinamos hasta que el queso esté dorado.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario excepto para hipertensos por su alto contenido en sodio.

Justificación

Este plato nos aporta agua, fibra y proteínas. Hidratos de carbono en forma de cereales como es el pan, no es necesario añadir sal, al llevar pimienta y el queso. El queso aporta proteínas de alto valor biológico y calcio. La pueden tomar pacientes hipertensos.

Aprovechamiento

Aprovechamiento: Este plato es un plato de aprovechamiento, ya que hemos utilizado pan del día anterior que nos ha sobrado, cebolla que siempre tenemos en casa y a veces empezada en el frigorífico, y queso que a veces tenemos trozos que si los dejamos se quedan duros y terminan en la basura.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 350 gr de cebollas
- 1 litro de caldo o 1 litro de agua
- 6 rebanadas de pan tostado (puede ser integral)
- 100 gr de queso emmenthal rallado
- Pimienta
- 1 cucharada de pimentón
- 2 dientes de ajo
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra

Ensalada de bacalao con salmorejo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	100 kcal	Hidratos de carbono	4,50 gr
Proteínas	7,75 gr	Calcio	6,50 mg
Grasas	5,50 gr	Colesterol	21 mg
Grasas saturadas	0,50 gr	Fibra	1,25 gr
Grasas monoinsaturadas	3,50 gr	Sodio	444,50 mg
Grasas poliinsaturadas	0,50 gr	Potasio	403,00 mg

M.ª José de la Torre Barbero

Elaboración

- Se lava la lechuga y se escurre.
- Pelamos el tomate y el pepino y se cortan en taquitos.
- Se pela la naranja y la cortamos en rodajas, que se parten por la mitad.
- Ponemos la lechuga como base en una fuente, encima se van repartiendo tiras de bacalao y las medias rodajas de naranja.
- En el centro con un molde se van poniendo capas de pepino y tomate.
- Se ponen los granos de granada repartidos por toda la ensalada.
- Se aliña con el aceite y sal al gusto.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario con moderación para los hipertensos por su contenido en sal.

Justificación

Es un pescado blanco que tiene proteínas de alto valor biológico, alto contenido en omega 3, rico en calcio, fósforo, hierro, potasio, yodo y flúor y vitaminas del grupo B, A. Las verduras y las frutas le aportan al plato un aporte extra de vitaminas, antioxidantes, fibra, agua y minerales, además de colorido que la hace más apetecible.

Aprovechamiento

Si sobra ensalada se pueden rellenar unas crepes, un sándwich o hacer un brazo de gitano salado.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 150 gr de Bacalao ahumado
- 200 gr de lechuga
- 100 gr de naranjas
- 100 gr de tomate
- 100 gr de pepino
- 20 gr de granada
- 30 gr de salmorejo (3 cucharadas)
- 20 gr de aceite de oliva virgen extra

Calabaza con almejas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	281 kcal	Hidratos de carbono	15 gr
Proteínas	13,50 gr	Calcio	201,50 mg
Grasas	18,75 gr	Colesterol	33 mg
Grasas saturadas	2 gr	Fibra	6 gr
Grasas monoinsaturadas	12,50 gr	Sodio	316,25 mg
Grasas poliinsaturadas	2,50 gr	Potasio	919,25 mg

Rosalía Rioja Vázquez

Elaboración

- Ponemos las almejas lavadas en un cazo con agua y cuando está caliente metemos una cuchara para que se abran, reservamos.
- Sofreír en una sartén el tomate, pimiento y cebolla con el aceite de oliva virgen extra.
- Poner mientras la calabaza limpia en una cacerola con agua que la cubra, parte del agua que utilizamos es la de las almejas.
- Cuando está tierna se le añade el sofrito. Hacer un majado con las almendras fritas, los ajos fritos y las especias en un mortero o triturar en batidora y echarlo en la cacerola con el resto de los ingredientes.
- Cuando ya está cocinado, añadimos las almejas, cocinamos unos minutos y dejar reposar. Sazonar.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario, con moderación para los hipertensos por su contenido en sal.

Justificación

Los moluscos son una excelente fuente de nutrientes por su elevada concentración proteica y bajo contenido en grasa. Su contenido en frutos secos aporta ácidos grasos monoinsaturados y fibra, el consumo de frutos secos está relacionado con la protección cardiovascular por su poder hipolipemiente.

Aprovechamiento

Con un puñadito de arroz podemos realizar un guiso estupendo y aumentar el número de comensales.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de calabaza
- 2 tomates maduros medianos
- 1 pimiento verde grande
- 1 cebolla mediana
- 250 gr de almejas
- 10 almendras peladas y fritas
- 3 dientes de ajos fritos
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta. Clavo y azafrán
- Sal

Segundos

Atún al limón



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	358 kcal	Hidratos de carbono	16,85 gr
Proteínas	41,50 gr	Calcio	45,50 mg
Grasas	14,50 gr	Colesterol	63,25 mg
Grasas saturadas	3,25 gr	Fibra	4,25 gr
Grasas monoinsaturadas	7 gr	Sodio	84,75 mg
Grasas poliinsaturadas	3,50 gr	Potasio	958,25 mg

Ana Domínguez Maeso

Elaboración

- Cortarnos en tacos el atún y lo desangramos dejándolo un poco en agua.
- Escurrimos los tacos y se secan con papel de cocina.
- En una cacerola o cazuela de barro ponemos el aceite a calentar y sofreímos los ajos a láminas y la cebolla a cascós gordos, cuando está transparente incorporamos el atún.
- Añadimos los granos de pimienta (al gusto), la hoja de laurel y los limones partidos en cuatro trozos.
- Incorporamos el vino blanco (si es poco se puede añadir un poco de agua), ponemos a cocer y movemos la cazuela con ambas manos, hasta que se queda en la salsa.

N.º de comensales: 6

INGREDIENTES

- 1 kg de atún
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 3 limones
- Pimienta en grano
- 1 hoja de laurel
- 1 vasito de vino blanco
- Aceite

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

El atún es un pescado azul. Su grasa es rica en ácidos grasos omega 3 y por tanto nos ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos. La cebolla nos aporta vitaminas como la C, B3, B6, B9. Y minerales como el fósforo, potasio, calcio, magnesio, sodio y yodo.

Tanto el limón como la pimienta y el laurel hacen que el plato necesite menos sal, lo cual lo adecua para pacientes con hipertensión.

Aprovechamiento

Si nos quedara restos de este plato podríamos utilizarlo para un guiso de patatas, empanada o para relleno de unos pimientos de piquillo.

Conejo guisado a las hierbas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	114 kcal	Hidratos de carbono	0 gr
Proteínas	21 gr	Calcio	39 mg
Grasas	3 gr	Colesterol	49 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	0 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	48 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	200 mg

Victoria Fernández Ruiz

Elaboración

- Picamos la cebolla muy pequeña y la rehogamos en una cazuela con las 4 cucharadas de aceite hasta que esté trasparente. Añadimos el conejo y lo doramos.
- Espolvoreamos con la harina y removemos bien. Añadimos el vino y el agua. Salpimentamos y aromatizar con las hierbas picadas.
- Cocemos tapado a fuego bajo durante 45 minutos (en olla rápida unos 20 minutos).

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato pueden tomarlo tanto personas diabéticas, con hipercolesterolemia, hipertensas y con obesidad. Por ser una carne muy baja en grasas y alta en proteínas de alto valor biológico y las especies le aportan vitaminas, minerales y hace que el plato necesite menos sal. Se puede acompañar de unas verduras y patatas al horno.

Aprovechamiento

Si nos queda parte de este plato lo podemos utilizar para un estofado de patatas, arroz o empanada.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1600 gr de conejo troceado
- 1 cebolla
- 150 ml de vino blanco
- 150 ml de agua
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de hierbas (tomillo, romero, salvia, perejil)
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Tortilla con patatas cocidas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	350 kcal	Hidratos de carbono	36 gr
Proteínas	12,75 gr	Calcio	66,75 mg
Grasas	18 gr	Colesterol	326,25 mg
Grasas saturadas	4 gr	Fibra	2,50 gr
Grasas monoinsaturadas	10,50 gr	Sodio	121 mg
Grasas poliinsaturadas	2,50 gr	Potasio	811 mg

Ana Domínguez Maeso

Elaboración

- Lavar, pelar y cocer las patatas en abundante agua, aproximadamente 20 minutos.
- Una vez cocidas las patatas se cortan en rodajas.
- Batimos los huevos e incorporamos las patatas, mezclando todo para que se integre.
- En una sartén ponemos 10 ml de aceite y cuando esté caliente, cuajamos la tortilla a fuego medio, dando la vuelta para que se haga por las dos caras.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

La patata es una fuente de vitaminas A, C y del grupo B; minerales tales como el hierro, potasio, fósforo y magnesio. Los huevos aportan proteínas de alto valor biológico, grasas insaturadas. Micronutrientes como vitaminas A, D, E, riboflamina, niacina, vitamina B 12, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico, fósforo, hierro, zinc, selenio, colina.

Aprovechamiento

Si nos quedan restos de tortilla, podemos rehogar unos ajos laminados, añadir caldo de pollo y perejil fresco, trocear la tortilla y añadir y dejar que cueza unos 15 minutos. La tortilla guisada está buenísima.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 800 gr de patatas
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 10 ml de aceite de oliva
- Sal (opcional)

Salmón ahumado con guacamole



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	215 kcal	Hidratos de carbono	3,50 gr
Proteínas	5,25 gr	Calcio	71 mg
Grasas	20 gr	Colesterol	6,25 mg
Grasas saturadas	3 gr	Fibra	3,75 gr
Grasas monoinsaturadas	14 gr	Sodio	243,75 mg
Grasas poliinsaturadas	2,75 gr	Potasio	584,25 mg

Lourdes Cabrera Palomo

Elaboración

- Pelamos las cebollas y las picamos finamente.
- Pelamos los tomates, le quitamos pepitas y péndulo y los cortamos en dados pequeños.
- Lavamos el cilantro, lo escurrimos para retirar el agua y lo picamos finamente.
- Lavamos los chiles, los abrimos longitudinalmente retirándole el péndulo, piel y pepitas, cortamos la pulpa en daditos.
- Partimos los aguacates, le quitamos el hueso y con una cuchara sacamos la pulpa.
- Trituramos todos los ingredientes con batidora eléctrica añadiéndole la sal (opcional) y el zumo de la lima o limón.
- Para servir ponemos el guacamole en raciones individuales y colocamos encima las láminas de salmón.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 100 gr de tomates
- 40 gr de cebolla
- 2 tallos de cilantro
- 2 aguacates maduros
- 2 chiles (opcional)
- Zumo de ½ limón o lima
- 4 lonchas de salmón ahumado
- Sal (opcional)

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato nos aporta grasas insaturadas omega 3, que nos lo aporta tanto el aguacate como el salmón, además es rica en vitaminas y minerales. Para pacientes con hipocolesterolemia es buena, así como para las patologías cardiovasculares. Al tener el salmón alto en sal no está recomendado para pacientes con hipertensión.

Aprovechamiento

Si nos queda parte del plato lo podemos utilizar para una ensalada o para relleno de unas tortitas o sándwiches.

Albóndigas en salsa



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	409 kcal	Hidratos de carbono	17,75 gr
Proteínas	30,75 gr	Calcio	102 mg
Grasas	21,75 gr	Colesterol	145,50 mg
Grasas saturadas	6,50 gr	Fibra	1,50 gr
Grasas monoinsaturadas	12,50 gr	Sodio	165,70 mg
Grasas poliinsaturadas	2,00 gr	Potasio	689,50 mg

Ana Domínguez Maeso

Elaboración

- Batimos un huevo con pimienta, ajo y perejil machacados en el mortero y un chorreón de leche.
- Añadimos a la mezcla la carne y removemos bien para que se integren los ingredientes. Incorporamos pan rallado poco a poco, removemos hasta conseguir una textura que permita trabajar la carne.
- Nos mojamos las manos en vinagre y hacemos bolas del tamaño que deseemos.
- Pasamos las bolas por harina (2 cucharadas) y las sofreímos ligeramente, incorporándolas después a la cacerola donde se vayan a cocinar.
- Hacemos un sofrito con la cebolla y los tomates rallados, cuando está hecho, añadimos 1 cucharada de harina para engordar la salsa y le añadimos el vino blanco, removemos hasta que la salsa quede fina, e incorporamos a la cacerola.
- Cubrimos el guiso con agua y dejamos cocer hasta que quede en la salsa.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato contiene proteínas de alto valor biológico que se encuentran en la carne, leche y huevos, hidratos de carbono que se encuentran en el pan rallado y la harina, vitaminas y minerales que lo encontraremos en el perejil, ajo, cebolla y tomate, así como fibra. El vino en este guiso pierde el alcohol al hervir. Con el sabor del vino y las especias no es necesario añadir sal.

Aprovechamiento

Si nos quedan restos de albóndigas podemos realizar un plato de macarrones y le añadimos sofrito a base de tomate, zanahorias, pimiento champiñones o verduras según gusto. También se puede utilizar pechuga de pollo para hacer las albóndigas.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- ½ kilo de carne picada de ternera
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- Pimienta
- Perejil
- 50 ml de leche
- 30 gr harina
- 20 gr de pan rallado
- 100 ml de vino blanco
- 10 ml de aceite

Pimientos asados con huevo duro



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	247 kcal	Hidratos de carbono	26 gr
Proteínas	11,75 gr	Calcio	168 mg
Grasas	11 gr	Colesterol	121 mg
Grasas saturadas	2 gr	Fibra	6 gr
Grasas monoinsaturadas	5,5 gr	Sodio	101,75 mg
Grasas poliinsaturadas	1,75 gr	Potasio	719,50 mg

M.^a José de la Torre Barbero

Elaboración

- Se asan los pimientos en el horno a 185°C durante 1 hora.
- Se sacan del horno y se les retira la piel y las semillas.
- Se cuecen los huevos durante 10 minutos.
- Los cortamos en tiritas y los colocamos en una fuente.
- Añadimos la cebolla picada muy fina y la añadimos a los pimientos.
- Le quitamos el aceite al atún y lo agregamos a la fuente.
- Aliñamos con el aceite, vinagre y sal.
- Lo ponemos en el frigorífico un par de horas para que tome bien el aliño.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1500 gr de pimientos rojos
- 200 gr de cebolla
- 2 huevos
- 1 lata de atún
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharadita de sal
- Vinagre al gusto

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

El pimiento es rico en Vit C y bajo en calorías. El huevo y el atún aportan proteínas de alto valor biológico.

Aprovechamiento

Los restos de este plato se pueden reutilizar para un acompañamiento de un plato de carne o pescado o podemos hacer unas tostas.

Brocheta de tierra y mar



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	335 kcal	Hidratos de carbono	18 mg
Proteínas	28,00 gr	Calcio	313 mg
Grasas	17,00 gr	Colesterol	36 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	2, gr
Grasas monoinsaturadas	8 gr	Sodio	217 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	1252 mg

Inmaculada Montero Monterroso

Elaboración

- Lavamos el pescado y lo secamos con papel absorbente, para a continuación cortarlo en 4 cubos.
- Se lavan los tomates y los pimientos y se trocean.
- En un mortero machacamos los ajos pelados en láminas, el pimentón, los cominos, la sal y pimienta.
- Cuando estén machacados añadimos el yogurt, el zumo de limón y perejil. Mezclar bien y cubrir.
- Seguidamente, formar las brochetas, ensartando el pescado alternando con los tomates y pimientos.
- Calentamos una plancha al fuego, pintando la base con aceite y asamos las brochetas, rociando con la marinada de vez en cuando.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato puede servir para pacientes hipertensos ya que el yogur, el limón, pimentón y perejil hace que el plato necesite menos sal. Nos aporta vitaminas minerales y proteínas de alto valor biológico, así como fibra y grasas saludables. El yogur aumenta la cantidad de calcio. Para paciente con obesidad, hipocolosterolemia y diabetes también es adecuado.

Aprovechamiento

Si nos quedara algo de este plato lo podríamos añadir a una ensalada. El champiñón fresco está muy rico en las ensaladas.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 100 gr de pescado blanco (mero, pescada, merluza)
- 1 diente de ajo grande
- 1 de comino molido
- 2 pimientos pequeños
- 1 yogurt natural
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta molida al gusto
- Pimentón dulce
- Zumo de limón
- 1 tomate grande
- Perejil picado al gusto
- Una pizca de sal

Escabeche de pavo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	225 kcal	Hidratos de carbono	15 gr
Proteínas	25 gr	Calcio	23,5 mg
Grasas	2 gr	Colesterol	70 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	4 gr
Grasas monoinsaturadas	1 gr	Sodio	108 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	983 mg

M.ª Victoria Fernández Ruiz

Elaboración

- Troceamos el pavo en trozos medianos y reservamos en un bol.
- Pelamos las zanahorias, las cortamos en rodajas de unos 2 cm y las añadimos al bol donde hemos reservado el pavo.
- Se limpian y cortan las cebollas en juliana y las añadimos al bol, junto con la pimienta, laurel, tomillo, romero, el vino, vinagre y la sal y removemos todo junto.
- Dejamos unas 12 h a macerar en el frigorífico tapado y removemos de vez en cuando.
- En la olla rápida o a presión vertemos todo lo que está en el bol y añadimos el agua.
- Ponemos al fuego unos 20 minutos. El tiempo dependerá de la olla que se utilice.
- Servimos con lechuga lavada y cortada en juliana.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

El pavo aporta proteínas y muy poca grasa. Al llevar especias y vinagre, este plato es muy recomendable para pacientes hipertensos ya que no necesita sal para que el plato esté sabroso. Las especias nos aportan antioxidantes enriqueciendo el plato.

Aprovechamiento

Si nos sobra escabeche lo podemos incorporar a unas lentejas que hagamos como parte de las proteínas. También sirve para acompañar unas verduras al vapor. Si lo que sobra es la cebolla y la zanahoria también se le puede incorporar a una ensalada tipo mézclum y añadir atún.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 400 gr de pechuga de pavo
- 300 gr de zanahorias
- 400 gr de cebolla
- 1 cucharada sopera de pimienta
- 1 cucharada sopera de tomillo y otra de romero
- 4 hojas de laurel
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de vinagre
- 100 ml de agua
- 500 gr de lechuga
- Sal

Tortilla de coliflor



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	204 kcal	Hidratos de carbono	5,25 gr
Proteínas	11,75 mg	Calcio	61,25 mg
Grasas	15 mg	Colesterol	241,75 mg
Grasas saturadas	3 mg	Fibra	2 gr
Grasas monoinsaturadas	8,50 mg	Sodio	98,75 mg
Grasas poliinsaturadas	2,25 mg	Potasio	456 mg

Carmen M.ª Moreno Hidalgo

Elaboración

- Separamos la coliflor en trozos, quedando trozos enteritos.
- Cocemos la coliflor con agua hirviendo con sal unos 15 minutos.
- Una vez cocida, escurrir bien.
- Picamos los ajos y troceamos la cebolla y se sofríe todo con un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego lento.
- Añadimos la coliflor y salpimentamos y saltea todo.
- Batimos los huevos y los mezclamos con la coliflor salteada.
- Cuajamos la tortilla en una sartén engrasada.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

La coliflor es un alimento bajo en proteínas, bajo en azúcares. Nos aporta fibra, minerales como potasio, sodio, hierro, calcio, magnesio y vitaminas como la A, D, K y C. Los huevos completan el aporte proteico.

Este plato se puede incluir en una dieta para personas que padecen obesidad ya que es un sustituto de la tortilla de patatas aportando menos calorías.

Aprovechamiento

Si nos sobra coliflor le podemos freír unos ajos picados y vinagre con algo de proteínas y lo podemos utilizar para una cena o realizar croquetas. También si lo que sobra es tortilla la podemos partir en trozos pequeños y añadir caldo de pollo y obtendremos una sopa.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 300 gr de coliflor
- 100 gr de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Bonito con salsa de almendras



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	362 kcal	Hidratos de carbono	6 gr
Proteínas	17 gr	Calcio	26 mg
Grasas	27 gr	Colesterol	14 mg
Grasas saturadas	3 gr	Fibra	3 gr
Grasas monoinsaturadas	19 gr	Sodio	421 mg
Grasas poliinsaturadas	5 gr	Potasio	529 mg

Carmen M.ª Moreno Hidalgo

Elaboración

- Sofreímos el atún en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y reservamos.
- Se trocea y se sofríe la cebolla hasta que quede tierna.
- Se parten las almendras y se tuestan junto con la cebolla.
- Añadimos un vaso de vino blanco y dejamos que hierva hasta que el alcohol se evapore.
- Luego se tritura, elaborando así una salsa.
- Por último, vertemos la salsa sobre el atún y calentar durante unos minutos.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario. No añadir sal para los hipertensos.

Justificación

El bonito es un pescado azul rico en ácidos grasos omega 3 y por tanto nos ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos. Por este motivo es recomendable en patologías cardiovasculares. Además, las almendras son frutos secos que pueden ayudar a controlar los niveles de glucosa. La cebolla nos aporta vitaminas como la C, B3, B6, B9.

Aprovechamiento

Si quedaran resto de este plato, podríamos utilizar para rellenar pimientos de piquillo o para realizar un estofado de patatas.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1 kg de filetes de bonito
- 150 gr de almendras
- 1 cebolla
- 20 ml de aceite de oliva virgen
- 125 ml de vino blanco
- Sal y pimienta

Ensalada de pollo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	303 kcal	Hidratos de carbono	3 gr
Proteínas	20 gr	Calcio	40 mg
Grasas	23,25 gr	Colesterol	47 mg
Grasas saturadas	2,50 gr	Fibra	1,25 gr
Grasas monoinsaturadas	6,50 gr	Sodio	30,75 mg
Grasas poliinsaturadas	13,50 gr	Potasio	437,50 mg

Carmen M.ª Moreno Hidalgo

Elaboración

- Cortamos la cebolla en tiras y la sofreímos con un poco de aceite en la sartén, añadimos la pechuga de pollo cortada en tiras también y salpimentamos.
- Lavamos y secamos hojas de lechuga y la cortamos y se coloca en un bol.
- Añadimos la cebolla y pechuga cocinada, un puñado de nueces y la salsa de mostaza de grano.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Es plato hipocalórico que ayuda a la pérdida de peso. La lechuga nos aporta agua, fibra, vitaminas como la K, A, E y del grupo B1, B2, B3; minerales como hierro, magnesio, fósforo, calcio y potasio; omega 3. El pollo está dentro de las carnes blancas con bajo contenido en grasa. La pimienta y la mostaza junto con el aceite y el vinagre hacen que la ensalada necesite menos sal y la enriquecen.

Aprovechamiento:

Si nos sobra lo podemos utilizar de relleno de sándwiches.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 300 gr de lechuga
- 200 gr de pechuga de pollo
- ½ cebolla
- Mostaza de grano
- 100 gr de nueces
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Huevos al salmorejo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	343 kcal	Hidratos de carbono	8 gr
Proteínas	27,75 gr	Calcio	71 mg
Grasas	22,87 gr	Colesterol	71 mg
Grasas saturadas	6,37	Fibra	1,75 gr
Grasas monoinsaturadas	12,75 gr	Sodio	926 mg
Grasas poliinsaturadas	6 gr	Potasio	615 mg

Mari Lourdes de Torres Aured

Elaboración

- Hervimos los espárragos en abundante agua con un poco de sal.
- En una tartera de barro ponemos el aceite y los ajos, sofreímos ligeramente.
- Añadimos la harina y removemos para que se tueste, añadiendo el agua de los espárragos sin dejar de mover hasta que se quede una salsa de espesor medio-ligero. Añadimos los guisantes con su caldo.
- Espolvoreamos el azafrán ligeramente machacado y dejamos hervir todo a fuego suave un rato.
- Mientras en una sartén limpia se ponen las tiras del tocino de las lonchas de jamón que hemos quitado y se dejan derretir. Se retiran de la sartén y se tira la grasa. Se van poniendo los filetes de jamón, a fuego medio, vuelta y vuelta. Se reservan.
- Se reparte la salsa de la tartera en tarteras individuales y se escalfan los huevos salando ligeramente la yema. Colocamos las puntas de espárragos y se espolvorea el perejil.
- Se dejan cuajar los huevos. Cuando están las claras casi hechas se colocan los filetes de jamón.
- Acompañar de pan de masa madre y cocción lenta, que beneficia a la microbiota.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario menos la hipertensión por el contenido en sal.

Justificación

La evidencia científica publicada, ya no prohíbe la ingesta de huevos. El jamón libre de la grasa también se reconoce como beneficioso para el colesterol. Los espárragos y guisantes aportan fibra y antioxidantes.

Aprovechamiento

Podemos añadir caldo y pan tostado para realizar una sopa estupenda.

N.º de comensales: 8

INGREDIENTES

- 8 huevos grandes XL
- 340 gr de jamón serrano (14/18 meses de curación) cortados finos
- 16 puntas de espárragos
- 4 dientes de ajo muy picados
- 200 gr de guisantes en conserva
- 50 gr de harina de trigo
- 4 cucharadas de AOVE
- ½ cucharada de perejil picado
- Agua de cocer los espárragos (o caldo de los espárragos de bote)
- 8 estambres de azafrán

Cazón con tomate



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	274 kcal	Hidratos de carbono	7 gr
Proteínas	30 gr	Azúcares	168 mg
Grasas	14,25 gr	Colesterol	55 mg
Grasas saturadas	1,75 gr	Fibra	1,50 gr
Grasas monoinsaturadas	9,25 gr	Sodio	185,75 mg
Grasas poliinsaturadas	1,25 gr	Potasio	717,50 mg

M.ª José de la Torre Barbero

Elaboración

- Se pela y se parte la cebolla.
- Ponemos a calentar el aceite y se añaden las rodajas de merluza hasta que estén marcadas. Se sacan y se reservan.
- Añadimos la cebolla para que se cocine a fuego lento hasta que esté trasparente, sin dejar que se queme.
- Se añade el tomate triturado, la sal y la pimienta y se hace a fuego lento.
- Cuando el tomate está ya frito, incorporamos las rodajas de cazón y se dejan que cuezan con el tomate unos 8-10 minutos.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 500 gr de cazón
- 200 gr de cebolla
- 400 gr de tomate triturado
- Sal
- Pimienta
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario incluido la diabetes siempre que no utilicemos la miel.

Justificación

Es un pescado blanco que apenas tiene grasa; las proteínas que tiene son de alto valor biológico, entre los minerales que contiene destaca el fosforo y potasio, magnesio. También contiene vitaminas del grupo A y del complejo B.

Aprovechamiento

Los restos de este plato se pueden reutilizar para un estofado de patatas o para relleno de una empanada.

Pincho de pollo con adobo andaluz



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	284 kcal	Hidratos de carbono	0,25 gr
Proteínas	22,75 gr	Calcio	10 mg
Grasas	20,25 gr	Colesterol	137,50 mg
Grasas saturadas	5,25 gr	Fibra	0 gr
Grasas monoinsaturadas	11,00 gr	Sodio	101,25 mg
Grasas poliinsaturadas	3,50 gr	Potasio	422,50 mg

M.^a Ángeles Martín Fontalba

Elaboración

- En un mortero majamos los ajos con la pimienta. Añadimos todas las especias y condimentos y majamos de nuevo hasta hacer una pasta. Incorporamos el aceite de oliva y el vino blanco y mezclamos todo con una cuchara hasta que quede bien homogéneo.
- Cortamos el pollo en trozos de unos 3 centímetros.
- Metemos los trozos de pollo en una bolsa de cocina desechable y se añade el adobo. Cerramos, movemos bien para que se integre todo, y guardamos en la nevera para que macere. El tiempo de maceración debe ser al menos de 12 horas para que el pollo adquiera bien el sabor del adobo.
- Transcurrido el tiempo, sacamos la bolsa y montamos nuestros pinchos introduciendo varios trozos en cada palo.
- Se puede cocinar de dos formas: La tradicional es en una sartén o parrilla antiadherente a fuego fuerte durante unos 10 minutos. La otra opción más cómoda y limpia sería en el horno a 180º durante unos 20 minutos.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Especialmente indicado en los hipertensos ya que el sabor aportado por las especias evita el uso de sal en la preparación y además aportan antioxidantes.

Aprovechamiento

Se puede acompañar con ensaladas, verduras. Además, esta receta también nos sirve para realizar brochetas de pincho de pollo con verduras, añadir a una pasta hervida con verduras salteadas o añadir a tomate frito.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 500 gr de filetes de muslo de pollo o muslo de pollo deshuesado (es más jugoso que la pechuga)

Para el adobo

necesitaremos:

- 1/4 de cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cilantro
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1/2 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Azafrán (una pizca)
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de pimentón picante
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- 10 ml de aceite
- 1/2 vasito de vino blanco

Moraga de sardinas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	683 kcal	Hidratos de carbono	6,25 gr
Proteínas	52 gr	Calcio	228,25 mg
Grasas	48,25 gr	Colesterol	175 mg
Grasas saturadas	12,50 gr	Fibra	1,50 gr
Grasas monoinsaturadas	24,75 gr	Sodio	311,25 mg
Grasas poliinsaturadas	10,50 gr	Potasio	1216 mg

Olga Ruiz Guerrero

Elaboración

- Ponemos el aceite en una cacerola y cortamos la cebolla en ruedas, el pimiento cortado en tiras, los ajos picados y el laurel.
- Ponemos todas las verduras en la sartén y sofreímos hasta que esté todo pochado y echamos el tomate, removemos hasta que pierda el agua.
- Colocamos las sardinas con la espalda hacia abajo. Sazonamos y añadimos los granos de pimientas, el vino blanco, el azafrán, el zumo de limón y perejil. Se tapa y se deja que se hagan a fuego lento unos 10 minutos.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Las sardinas son pescados azules. Los ácidos grasos Ω 3 del pescado azul, α -linoleico, EPA y DHA poseen efecto hipotriglicéridémico e hipotensor. El azafrán es un buen preventivo frente a las enfermedades cardiovasculares gracias a la crocetina que un pigmento de color rojo con gran capacidad antioxidante.

Aprovechamiento

Si nos quedan restos de dicho plato podríamos utilizarlos como relleno para una empanada o para hacer empanadillas.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1 kg de sardinas medianas limpias sin escamas, sin cabezas, sin tripas y sin espinas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajos
- 1 pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 8 granos de pimienta
- 100 –150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de vino blanco
- 2 tomates picados, sin piel, cortados muy pequeños o rallados
- El zumo de ½ limón
- Azafrán
- Perejil, sal

Carrillada con menestra



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	388 kcal	Hidratos de carbono	10,25 gr
Proteínas	29 gr	Calcio	62 mg
Grasas	36 gr	Colesterol	73,75 mg
Grasas saturadas	4,5 gr	Fibra	6 gr
Grasas monoinsaturadas	3,25 gr	Sodio	218,5 mg
Grasas poliinsaturadas	12 gr	Potasio	479,75 mg

Estrella Cañones Castelló

Elaboración

- Limpiar las verduras y trocear finito la cebolla, ajo, pimientos y puerro y el tomate.
- En una olla a presión ponemos el aceite. Cuando el aceite está templado se añade la cebolla, ajo, pimientos y puerro y se sofríe a fuego lento. Cuando está casi hecha, se añade el tomate también.
- Cuando el sofrito ya está listo añadimos la carne y la sellamos. A continuación, añadir el caldo de pollo y el vino.
- Ponemos 15-20 minutos de cocción en la olla a presión. Pasado ese tiempo abrimos la olla y añadimos la menestra y ponemos a cocer 10 minutos más.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato contiene proteínas de alto valor biológico que se encuentran en la carne. Las verduras nos aportan vitaminas y minerales y fibra. El vino en este guiso pierde el alcohol al hervir. Con el sabor del vino y las especias se reduce la necesidad de sal.

Aprovechamiento

Sí nos sobra carne la podemos aprovechar para hacer croquetas o para el relleno de unas empanadillas.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 bolsa de menestra congelada
- 500 gr de carrillada ibérica si es posible
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 ml de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 200 ml de vino de guisar (blanco o tinto)
- Pimienta negra molida
- Sal

Tortilla de espinacas y queso de cabra



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	342 kcal	Hidratos de carbono	8 gr
Proteínas	21 gr	Calcio	146 mg
Grasas	23 gr	Colesterol	181 mg
Grasas saturadas	5 gr	Fibra	3 gr
Grasas monoinsaturadas	13 gr	Sodio	254 mg
Grasas poliinsaturadas	5 gr	Potasio	700 mg

Guillermo Molina Recio

Elaboración

- Vertimos la mitad del aceite de oliva en una sartén y lo calentamos a fuego medio-bajo.
- Añadimos la cebolla hasta que se poche (se pondrá transparente) y añadimos luego las espinacas.
- Cocinamos por un minuto aproximadamente, se retira del fuego y reservamos.
- Echamos los dos huevos en un bol y los batimos hasta que formen una mezcla homogénea, se añade la sal y la pimienta según gusto. La sal se puede sustituir por orégano.
- Incorporamos a la misma sartén el resto del aceite y, cuando se caliente, se añaden los huevos. Cuando veamos que los huevos comienzan a solidificar y formar la tortilla, se añade en el centro las espinacas con la cebolla y unas $\frac{3}{4}$ partes del queso de cabra.
- Cerramos como un sobre. Cuando la hayamos cerrado, se le da la vuelta para terminar de hacerla por la parte de arriba.
- Espolvoreamos por encima lo que queda del queso de cabra para que se derrita parcialmente y añadimos las nueces picadas.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Es un plato muy saciante que incorpora una ración de verduras y un perfil de grasas saludables (saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas) en una proporción adecuada. Las espinacas y la cebolla aportan fibra y, al no tener azúcares, el índice glucémico es bajo. Además, presenta el efecto de protección cardiovascular de las nueces.

Aprovechamiento

Puedes acompañarlo de tomates cereza o de otras verduras. Si haces una tortilla para más personas y sobra, puedes comerla fría o darle un pequeño golpe de calor en el microondas. Si lo haces, prueba a echarle por encima un poco de queso de cabra desmenuzado y eso hará que no se reseque demasiado.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 60 gr de espinacas
- 30 gr de cebolla picada en daditos
- 2 huevos
- Sal marina (puedes suprimirla por orégano) y pimienta negra al gusto
- 30 gr de queso de cabra fresco desmenuzado
- 10 gr de nueces picadas

Hamburguesa de quínoa



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	585 Kcal	Hidratos de carbono	60,50 gr
Proteínas	25,25 gr	Calcio	168 mg
Grasas	28,50 gr	Colesterol	293 mg
Grasas saturadas	5,50 gr	Fibra	3,50 gr
Grasas monoinsaturadas	15,75 gr	Sodio	657,75 mg
Grasas poliinsaturadas	5,50 gr	Potasio	1061 mg

M. Socorro Leyva Martínez

Elaboración

Para hacer las hamburguesas:

- Cocemos la quinoa durante 10 minutos, escurremos y colocamos en un bol.
- Mezclamos la quinoa con dos cucharadas de harina, un trocito de cebolla y el diente de ajo picado, el huevo batido, la pimienta, pimentón y sal. Removemos hasta conseguir una masa consistente. Si necesitamos más de textura agregamos pan rallado.
- Formamos las hamburguesas y rebozamos con la avena molida o entera.
- Cocinamos en una sartén o en el horno.

Para hacer los huevos revueltos:

- Lavamos bien los champiñones y cortamos a trocitos pequeños.
- Pelamos la cebolla y el pimiento verde en cuadraditos pequeños.
- Batimos los huevos y añadimos la leche.
- En una sartén salteamos la cebolla y el pimiento verde durante 3-4 minutos.
- Añadimos los champiñones y salteamos 3 minutos. Incorporamos las especias y removemos.
- Con el fuego al mínimo añadimos los huevos sin parar de remover.
- Servimos las hamburguesas con la guarnición de los huevos revueltos.

Tipo de patología

Es apta para cualquiera de las patologías de este recetario.

Justificación

La quinoa aunque técnicamente es una semilla, se conoce y se clasifica como un grano integral. Posee un alto nivel de proteínas. Buen contenido en minerales, vitaminas y fósforo. Es rica en aminoácidos, en Omega 6. Rica en fibra sus carbohidratos se absorben de forma lenta.

Aprovechamiento

Con la quinoa se pueden preparar desde platos salados a originales postres. Si te sobra pruébala con gulas y gambas o en ensalada.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

Para las hamburguesas:

- 300 gr de quinoa
- 30 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 2 gr de pimienta blanca
- 2 gr de pimentón
- Una pizca de sal
- 40 gr de harina
- 30 ml de aceite de oliva
- 40 gr de avena molida o entera

Para la guarnición de huevos revueltos:

- 200 gr de champiñones
- 4 huevos
- 40 ml de leche
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Orégano o tomillo

Postres

Naranja con canela y miel



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	139 kcal	Hidratos de carbono	33 gr
Proteínas	3 gr	Calcio	70 mg
Grasas	0 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	5 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	16 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	455 mg

M.^a José de la Torre Barbero

Elaboración

- Se pelan las naranjas retirando bien la parte blanca y se cortan en rodajas, luego se parten por la mitad.
- Se rocía la naranja con la canela y la miel y ya está listo para servir.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario incluido la diabetes siempre que no utilicemos la miel.

Justificación

La naranja es una fuente de vitaminas destacando C, A, agua y fibra. Contiene carbohidratos de absorción lenta, minerales destacando calcio, magnesio, fósforo, potasio. La canela es astringente, ayuda con problemas digestivos como gases, es rica en carbohidratos y fibra. También vitaminas del grupo A y C y minerales como calcio, hierro.

Aprovechamiento

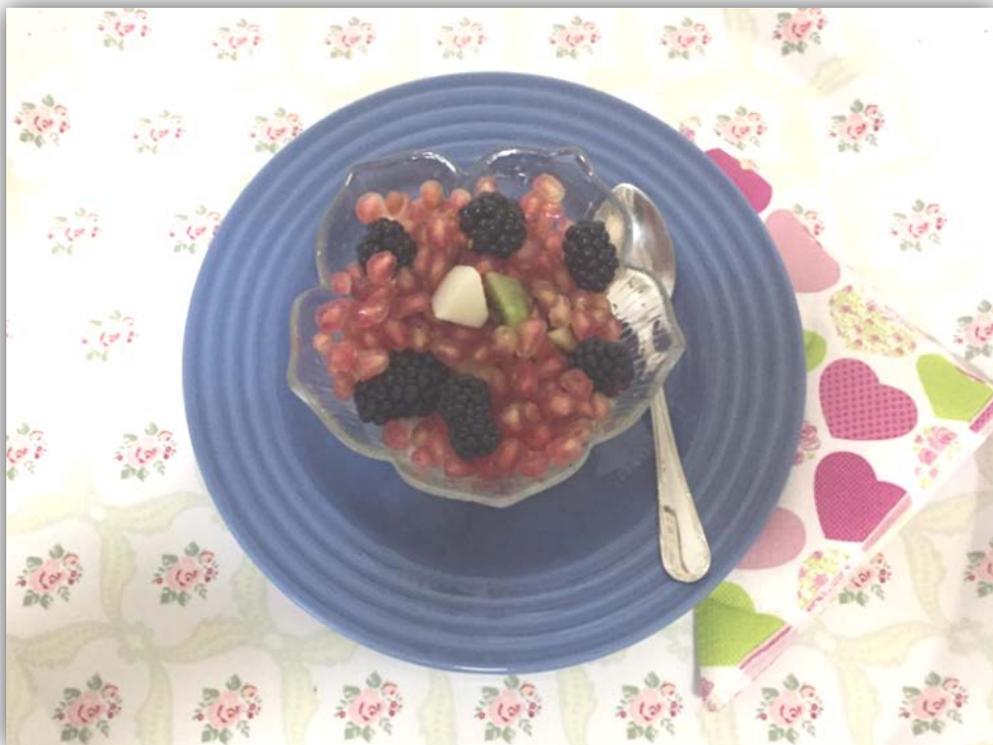
Si nos queda parte de este plato, podríamos utilizarlo haciendo mermelada o un granizado. La canela se puede utilizar para infusiones, arroz con leche, platos de carnes.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 2 naranjas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de miel o edulcorante al gusto

Macedonia de frutas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	71 kcal	Hidratos de carbono	16,33 gr
Proteínas	1,67 gr	Calcio	43,66 mg
Grasas	0,17 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	3 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	5,33 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	363,33 mg

M.ª Victoria Fernández Ruiz

Elaboración

- Desgranamos la granada y ponemos en un bol.
- Pelamos y troceamos la pera y el kiwi y los añadimos al bol.
- Lavamos las moras y añadimos al bol.
- Se exprime la naranja y se vierte sobre las frutas, removiendo para que se mezcle todo bien y servir.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este plato nos aporta vitaminas, agua y fibra además de antioxidantes. Es muy saciante y bajo en calorías por su nulo contenido en grasa. Las frutas tienen efecto protector frente a la diabetes tipo 2.

Aprovechamiento

Se puede realizar con los restos de este plato, zumo, polos, granizado.

N.º de comensales: 6

INGREDIENTES

- 1 granada
- 1 pera
- 200 gr de moras
- 1 kiwi
- 1 naranja

Polos de melón y sandía



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	181 kcal	Hidratos de carbono	41 gr
Proteínas	3 gr	Calcio	41 mg
Grasas	0 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	2 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	79 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	240 mg

Mercedes López-Pardo Martínez

Elaboración

- Trituramos por un lado el melón, con la mitad del azúcar o el edulcorante y la mitad del zumo. Hacer lo mismo con la sandía.
- Vertemos en un molde para helados alternando los sabores como más nos guste y metemos en el congelador durante cuatro horas.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Es una manera refrescante de tomar fruta, los polos son hipocalóricos y saciantes sobre todo si se realizan con edulcorante permitiendo la sensación de tomar postre. Muy bien aceptados por los niños, pueden ser una alternativa sana a las chucherías.

Aprovechamiento

También se puede hacer granizado con el mismo método y triturando después la fruta helada.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 300 gr melón
- 60 gr de azúcar o edulcorante al gusto
- 50 ml de zumo de naranja
- 300 gr de sandía

Queso de cabra con compota de manzana y frutos secos



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	290 kcal	Hidratos de carbono	29 gr
Proteínas	9 gr	Calcio	54 mg
Grasas	16 gr	Colesterol	30 mg
Grasas saturadas	7 gr	Fibra	3 gr
Grasas monoinsaturadas	4 gr	Sodio	205 mg
Grasas poliinsaturadas	3 gr	Potasio	460 mg

Mercedes López-Pardo Martínez

Elaboración

- Partimos por la mitad un queso de cabra redondo de 120 gr.
- Asamos al horno una manzana, cuando esté blandita retirar la pulpa y guardar el jugo y las pieles.
- Añadimos un poco de agua a las pieles y el corazón de la manzana sobrante, para que al calentar se forme un jarabe con la pectina que ha soltado la manzana.
- Troceamos los frutos secos en trozos regulares.
- Para emplatar colocamos en el fondo del plato la carne de manzana asada, encima colocar el queso, añadir los frutos y los frutos secos troceados y regar con el jarabe de manzana resultante del asado de la misma.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario siempre que los hipertensos utilicen queso sin sal.

Justificación

Este plato es rico en fibra y minerales de fácil digestión (especialmente calcio) y con las proteínas del queso de cabra de alto valor biológico y bajo en lactosa. La composición en ácidos grasos especialmente rica en linoleico la hace adecuada para el hipercolesterolemia.

Aprovechamiento

El queso de cabra restante puede utilizarlo para ensaladas y gratinados.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 60 gr de queso de cabra de pasta blanda “los Balanchares”, Zuheros
- Una manzana
- 10 gr de frutos secos
- Dos cucharadas de agua
- Un dátil
- Un orejón de albaricoque

Arroz con leche



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	204 kcal	Hidratos de carbono	39,25 gr
Proteínas	9,50 gr	Calcio	207 mg
Grasas	0,50 gr	Colesterol	5 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	0 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	100 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	426 mg

Pilar Zarco Rodríguez

Elaboración

- Ponemos la leche junto con la cáscara de limón y la canela en rama a hervir.
- Cuando suba retiramos del fuego, tapamos y dejamos un poco enfriar (para que coja el gusto del limón y de la canela).
- Ponemos de nuevo en el fuego a temperatura media y añadimos el arroz (se puede poner integral) y remover hasta que esté tierno.
- Añadimos la sacarina y removemos para disolverla.
- Servimos en un recipiente, retirando la cáscara de limón, adornar con canela en polvo.
- Dejar enfriar y después meterlo en el frigorífico.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario incluido la diabetes siempre que se cuenten las raciones de hidratos de carbono.

Justificación

Se utiliza leche desnatada y edulcorante para conseguir que sea baja en calorías.

Puede utilizarse en todas las patologías de este recetario siempre que se tengan en cuenta los hidratos de carbono y se descuenten de la cantidad total del menú.

Aprovechamiento

Se puede mezclar con fruta fresca, manzana asada o compota y aumenta el contenido de fibra.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1 litro de leche semidesnatada
- 150 gr de arroz
- Canela en rama y en polvo
- Cáscara de limón
- Edulcorante

Helado de fresa



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	63 kcal	Hidratos de carbono	7,50 gr
Proteínas	2,50 gr	Calcio	50,25 mg
Grasas	2,50 gr	Colesterol	2,50 mg
Grasas saturadas	1,75 gr	Fibra	1 gr
Grasas monoinsaturadas	0,50 gr	Sodio	17,25 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	211 mg

Pilar Zarco Rodríguez

Elaboración

- Lavamos y limpiamos las fresas y las ponemos en el congelador, para que se congelen.
- Cuando estén congeladas las introducimos en la picadora junto con el queso fresco y la sacarina.
- Trituramos y los ponemos en el recipiente donde lo vayamos a servir, lo adornamos y listo.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Es un postre hipocalórico y alto en nutrientes. Con proteínas de calidad, calcio, fibra y antioxidantes, también posee betacarotenos y Vit C, además de ser muy fresco y saciante.

Aprovechamiento

Este helado se puede realizar de otras frutas como sandía, melón, frambuesas, moras, melocotón. Lo importante es congelar antes la fruta y realizarlo en el momento que se vaya a consumir.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 400 gr de fresas
- 125 gr de queso fresco
- 6 sobres de edulcorante en polvo
- Frutos rojos para decorar

Flan de huevo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	104 kcal	Hidratos de carbono	11,25 gr
Proteínas	7 gr	Calcio	88 mg
Grasas	3,75 gr	Colesterol	129,75 mg
Grasas saturadas	1,25 gr	Fibra	0 gr
Grasas monoinsaturadas	1,50 gr	Sodio	83,63 mg
Grasas poliinsaturadas	1,75 gr	Potasio	188,50 mg

Pilar Zarco Rodríguez

Elaboración

- En una sartén pequeña, ponemos la miel y la caramelizamos, con cuidado la repartimos sobre los moldes del flan, repartiéndola por el fondo (se puede poner en moldes individuales o en un molde grande).
- Batimos la leche junto con los huevos y la sacarina.
- Volcamos en las flaneras.
- Ponemos al “baño María” $\frac{3}{4}$ de hora aproximadamente.
- Se puede cocinar en la vitrocerámica o en el horno.
- Una vez cuajado, apartamos del fuego, dejamos enfriar y lo metemos en el frigorífico sin desmoldar.
- Cuando lo vayamos a tomar, desmoldamos, despegándolo por los lados y adornamos con unos frutos rojos.

N.º de comensales: 8

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ l de leche desnatada
- 5 huevos
- 8 sobres de sacarina en polvo
- 2 cucharadas grandes de miel

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

El flan es un alimento rico en nutrientes con un alto aporte proteico, y es que el huevo y la leche son dos fuentes importantes de este nutriente. A esto debemos añadir el bajo aporte de grasa y su alto contenido en minerales como el calcio. De fácil masticación y digestión es un clásico en los postres de nuestro país que nunca falla.

Aprovechamiento

Se puede mezclar con frutas y pan y hacer un budín.

Gelatina de frutas y jengibre



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	38 kcal	Hidratos de carbono	8,25 gr
Proteínas	7,8 gr	Calcio	1 mg
Grasas	0 gr	Colesterol	0,75 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	0,25 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	40 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	109,50 mg

Mercedes López-Pardo Martínez

Elaboración

- Disuelve la gelatina light y la cucharada de jengibre en 400 ml de agua hirviendo. Remover para su completa disolución y añadir 400 ml de agua fría.
- Corta las frutas en trozos muy pequeños y añade el jengibre e incorpóralos a la gelatina.
- Lleva al refrigerador y un poco antes de que se solidifique, coloca encima las cerezas o uvas como adorno.
- En caso de no encontrar gelatina light utiliza gelatina neutra y edulcorante.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

La gelatina es rica en colágeno y proteínas y baja en grasa. Las frutas son ricas en fibra y mejoran el tránsito intestinal. También contiene carotenos, potasio y vitamina A y C. Para este postre nos interesa que los melocotones estén maduros.

Aprovechamiento

Se puede congelar y tomarla como helado.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1 sobre de gelatina light
- 1 litro de agua
- 1 taza de frutas variadas
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 5 cerezas o uvas según temporada

Tarta de batata y coco



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	284 kcal	Hidratos de carbono	27,75 gr
Proteínas	4,30 gr	Calcio	207,50 mg
Grasas	16,30 gr	Colesterol	88,40 mg
Grasas saturadas	9,50 gr	Fibra	4.75 gr
Grasas monoinsaturadas	2 gr	Sodio	67,75 mg
Grasas poliinsaturadas	3,50 gr	Potasio	269,25 mg

Pilar Zarco Rodríguez

Elaboración

- Cocemos al horno las batatas, una vez frías las pelamos y machacamos con un tenedor y las escurrimos bien retirando todo el caldo que suelta.
- Una vez escurridas añadimos el resto de los ingredientes y mezclamos con movimientos envolventes.
- Dejamos un par de cucharadas de coco rallado sin añadir para después emplatar.
- Introducimos en el horno, ya precalentado aproximadamente 1 hora a 180 grados.
- Dejamos enfriar y adornamos con el coco rallado y las nueces.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Se utiliza edulcorante para conseguir que sea baja en calorías. La batata es altamente nutritiva, con un bajo contenido calórico, alto contenido en fibra y minerales y es tan rica en antioxidantes que se compara con las algas. Las nueces nos aportan grasas saludables. El coco tiene propiedades antioxidantes, es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas).

Aprovechamiento

El boniato o batata, también se puede sustituir por calabaza.

N.º de comensales: 10

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas
- 80 gr de mantequilla
- 8-10 sobres de sacarina
- ½ cucharada de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharada grande de maicena
- 100 gr de coco rallado
- 3 huevos grandes
- 4-5 nueces para adornar

Brocheta de fruta



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	115 kcal	Hidratos de carbono	29 gr
Proteínas	2 gr	Calcio	49,50 mg
Grasas	0,75 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	3,75 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	10 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	593 mg

M.ª Victoria Fernández Ruiz

Elaboración

- Lavar las fresas y las uvas y reservar.
- Lavar y pelar los kiwis y reservar.
- Trocear las frutas excepto las uvas.
- Pinchar alternando las frutas para que el colorido sea más atractivo.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en este recetario.

Justificación

Este plato es muy rico en agua, fibra y vitaminas, así como minerales. Por ejemplo la fresa es rica en antioxidantes, potasio, magnesio y manganeso, flavonoides y dentro de las vitaminas nos aporta C, B2, B3, ácido fólico y bajo contenido en azúcares en forma de hidratos de carbono. Lo mejor es comer cada fruta en su tiempo. Esta fruta por su alto contenido en fibra previene el estreñimiento.

Aprovechamiento

Si nos quedara parte de este plato, podemos realizar un zumo o batido multifrutas o puré de frutas, así como polos o granizados.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 250 gr de fresas
- 200 gr de kiwi amarillo
- 100 gr de uvas (estas si son sin pepitas mejor)
- 200 gr de kiwi verde
- 8 palitos de madera para pinchitos

Meriendas

Ciruelas con nueces



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	179 kcal	Hidratos de carbono	19 gr
Proteínas	3 gr	Calcio	62 mg
Grasas	10 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	4 gr
Grasas monoinsaturadas	1 gr	Sodio	5 mg
Grasas poliinsaturadas	7 gr	Potasio	647 mg

Estrella Cañones Castelló

Elaboración

- Pelamos las ciruelas y las partimos.
- Añadimos las nueces peladas.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

La ciruela es una fruta con alto contenido en fibra soluble, vitamina C y antioxidantes, esto hace que se regule mejor nuestro intestino. Las nueces aportan grasa saludable, proteínas y fibra.

Aprovechamiento

Si nos sobra del plato, lo podemos añadir como parte de una ensalada.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 15 gr de nueces peladas
- 200 gr de ciruelas

Granizado de frutas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	211 kcal	Hidratos de carbono	52 gr
Proteínas	2,25 gr	Calcio	26 gr
Grasas	0,50 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	4,75 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	6,75 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	841,75 mg

Lourdes Cabrera Palomo

Elaboración

- Pelamos las peras y las ponemos en el vaso de la batidora.
- Añadimos los plátanos, la miel y el zumo de la naranja y el limón.
- Batimos unos instantes y le añadimos el hielo picado.
- Se debe de servir inmediatamente en copas individuales adornadas con unas hojas de hierbabuena.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario incluido la diabetes siempre que no utilicemos la miel.

Justificación

Este plato nos sirve para hidratarlos y refrescarlos en épocas de calor. Además de agua nos aporta fibra soluble, vitaminas y minerales. Si las peras las lavamos bien y las añadimos con la piel aumentaremos el contenido en fibra. El plátano es rico en potasio y fibra y los cítricos aportan vitaminas hidrosolubles sobre todo Vit C.

Aprovechamiento

Si nos queda granizado podríamos hacer polos con él. O gelatina de frutas. Lo podemos tomar a media mañana como tentempié o como parte de la merienda.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 3 plátanos de canarias
- 4 peras
- 20 ml de zumo de un limón
- 20 ml de naranja
- Una cucharada de miel
- Una hoja de hierbabuena o menta
- Hielo picado

Kéfir con frutas



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	343 gr	Hidratos de carbono	13 gr
Proteínas	9 gr	Calcio	27 mg
Grasas	28 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	1 gr
Grasas monoinsaturadas	12 gr	Sodio	92 mg
Grasas poliinsaturadas	6 gr	Potasio	541 mg

Lourdes de la Bastida López

Elaboración

- Ponemos el kéfir en un cuenco y colocamos las moras, dejando algunas en el fondo y así conseguir que el sabor a mora sea mayor.
- Añadimos las nueces y servimos.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Esta merienda es una manera fácil y rápida de tomar fruta, y con los frutos secos potencia su efecto saciante. Los frutos rojos son ricos en antioxidantes y kéfir una buena fuente de probióticos.

Aprovechamiento

Si nos queda kéfir podemos dejarlo para la merienda añadiendo plátano por ejemplo o cereales como la avena, así como puede servir para hacer una salsa con pepinillos o rabanitos o mostaza, etc., para ensaladas.

N.º de comensales: **1**

INGREDIENTES

- 200 ml de kéfir
- 7 moras
- 8 nueces pecana

Macedonia de frutas con zumo de naranja



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	75 kcal	Hidratos de carbono	17 gr
Proteínas	0,50 gr	Calcio	182 mg
Grasas	0 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	1,50 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	4,50 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	255 mg

M.ª Josefa Ramírez Martínez

Elaboración

- Pelamos la manzana y la troceamos en trozos homogéneos.
- Exprimimos las dos naranjas y añadimos el zumo.
- En un bol echamos la manzana troceada junto con los frutos rojos y el zumo de naranja exprimido y espolvoreamos con una pizca de canela.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Las frutas nos aportan agua, vitaminas, minerales, fibra y diferentes compuestos beneficiosos para el organismo como los flavonoides. Por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células. Es preferible comer fruta de temporada que conserva mejor sus cualidades.

Aprovechamiento

Se puede mezclar con yogurt o hacer batidos.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 200 gr de zumo de naranja natural
- 200 gr de frutos rojos (frambuesas, moras, grosellas)
- Pizca de canela

Bol de açaí



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	300 kcal.	Hidratos de carbono	55 gr
Proteínas	10 gr	Calcio	305 mg
Grasas	4,90 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	2,90 gr	Fibra	4 gr
Grasas monoinsaturadas	5,40 gr	Sodio	107 mg
Grasas poliinsaturadas	1,60 gr	Potasio	1221 mg

M. Socorro Leyva Martínez

Elaboración

- Trituramos los plátanos junto con el yogur y el açai en polvo en una batidora o robot de cocina. Guardamos uno de los plátanos para decorar.
- Repartimos el contenido en bols individuales y podemos guardarlos en el congelador durante aproximadamente 20 minutos para que se solidifique ligeramente.
- Cortamos el plátano en trozos pequeños y decoramos el bol de açai.
- Adornamos con arándanos, copos de avena y coco rallado por encima.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

El açai es una baya con propiedades saludables y buen sabor, alto contenido en antioxidantes, fibra y vitaminas del grupo B. También contiene proteínas vegetales y ácidos grasos Ω 3.

Aprovechamiento

Puede utilizarse para relleno de bizcochos o tartas. El açai sustituye al chocolate en muchas recetas sobre todo cuando se utiliza para adornar postres.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 40 gr de açai en polvo
- 5 plátanos de Canarias
- 4 yogur natural desnatado
- 60 gr de arándanos
- Adorno de copos de avena y coco rallado

Sándwich de queso fresco y tomate



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	175 kcal	Hidratos de carbono	24 gr
Proteínas	7 gr	calcio	161 mg
Grasas	5 gr	Colesterol	5 mg
Grasas saturadas	3 gr	Fibra	2 gr
Grasas monoinsaturadas	1 gr	Sodio	245 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	268 mg

M.ª Victoria Fernández Ruiz

Elaboración

- Se tuesta el pan (según gusto).
- Cortamos el queso en láminas y reservamos.
- Colocamos encima de 1 rebanada de pan unos 75 gramos de tomate por persona y encima el queso fresco, colocamos la otra rodaja de pan y listo para servir.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este tipo de queso nos aporta pocas calorías, proteínas de alta calidad, calcio, potasio y sodio (el sodio es más bajo que en otros quesos, así como de grasas saturadas). El tomate aporta agua, fibra y licopeno. El pan pone los carbohidratos, al ser integral nos aporta el doble de fibra, vitamina E, tiene el triple de fósforo y vitaminas del grupo B que el pan blanco.

Aprovechamiento

Como el queso fresco se estropea pronto, el que nos sobre se puede utilizar para una ensalada. Si nos sobra tomate, lo podemos triturar y utilizar para sofrito o para el desayuno. Y el pan se puede tostar a cuadritos y añadir a una crema de verduras.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 50 gr de pan integral por persona bajo en sal
- 60 gr de queso fresco por persona bajo en sal
- 300 gr de tomate en rodajas

Smoothie verde



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	173 kcal	Hidratos de carbono	38 gr
Proteínas	3 gr	Calcio	34 mg
Grasas	2 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	8,50 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	8,50 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	565 mg

Ana Isabel González Alguacil

Elaboración

- Echamos todos los ingredientes en un recipiente donde posteriormente podamos batirlos.
- Trituramos y comprobamos que tenga la textura deseada (añadiendo más agua de coco al gusto)
- Se recomienda que no quede demasiado líquido para que el smoothie sea lo más nutritivo posible.
- Podemos decorarlo con trocitos de coco deshidratados, polen o pedacitos de almendras para darle más textura, favorecer la salivación y con ello su digestión.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario.

Justificación

Este smoothie a base de verduras frescas y fruta es rico en fibra, vitaminas y minerales, potasio, fibra, calcio, magnesio, vitamina C, vitamina A, B6 y antioxidantes.

Aprovechamiento

En verano se puede tomar fresquito, tipo helado.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 60 gr de canónigos
- 30 gr de rúcula
- 2 mangos grandes
- 10 gr de perejil fresco
- 20 gr de hierbabuena fresca
- 20 gr de semillas de chía
- 10 gr de germinados de col Kale
- 600 ml de agua de coco
- El zumo de 1/2 de limón

Infusión con queso fresco y dulce de membrillo



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	128 kcal	Hidratos de carbono	18,50 gr
Proteínas	3,75 gr	Calcio	66 gr
Grasas	4,75 gr	Colesterol	5 gr
Grasas saturadas	3,50 gr	Fibra	0 gr
Grasas monoinsaturadas	1,50 gr	Sodio	21,75 mg
Grasas poliinsaturadas	0,50 gr	Potasio	102,75 mg

M.^a José de la Torre Barbero

Elaboración

- Se pone el agua a calentar hasta que hierva y se echa en una taza, se añade la bolsita de poleo menta.
- Se corta el queso y el dulce de membrillo en cuadritos y se reparte en cuatro platos.
- Se adorna con caramelo líquido o sirope.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario incluido la diabetes siempre que escojamos carne de membrillo sin azúcar y no utilicemos el caramelo.

Justificación

El dulce de membrillo es una buena fuente de hidratos de carbono simples, vitaminas (provitamina A, C, B1, B2), fibra y minerales. El queso nos aporta también una importante cantidad de calcio, proteínas y vitaminas.

Aprovechamiento

Si nos sobra de esta merienda la podemos utilizar como complemento de una ensalada.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 240 gr de queso fresco
- 100 gr de dulce de membrillo
- 100 ml de agua
- 1 bolsita de poleo menta
- Caramelo para decorar

Tosta de sardina y pimientos



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	100 kcal	Hidratos de carbono	16,50 gr
Proteínas	2,5 gr	Calcio	6,50 mg
Grasas	3 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0 gr	Fibra	1,50 gr
Grasas monoinsaturadas	2 gr	Sodio	371 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	121,00 mg

M.ª José de la Torre Barbero

Elaboración

- Se corta el pan de centeno en rebanadas y se tuesta.
- Se ponen los pimientos asados sobre la tosta junto con la cebolla.
- Se abre la sardina y se le retiran las espinas y se coloca cada mitad en una tosta.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario menos para los hipertensos por su contenido en sal.

Justificación

El pescado tiene proteínas de alto valor biológico, alto contenido en omega 3, rico en calcio, fósforo, hierro, potasio, yodo y flúor y vitaminas del grupo B, A.

El pan de centeno y las verduras y las frutas le aportan al plato un aporte extra de vitaminas, antioxidantes, fibra, agua y minerales, además de colorido que la hace más apetecible.

Aprovechamiento

Sin el pan se puede tomar como ensalada, aumentando la cantidad de los ingredientes del relleno de la tosta.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 60 gr de pan de centeno
- 20 gr de cebolla
- 30 gr de pimientos asados
- 1 sardina en aceite

Bocadillo de salmón



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	137 kcal	Hidratos de carbono	31 gr
Proteínas	8 gr	Calcio	117 mg
Grasas	2 gr	Colesterol	8 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	1 gr
Grasas monoinsaturadas	0 gr	Sodio	583 mg
Grasas poliinsaturadas	0 gr	Potasio	221 mg

M.ª José de la Torre Barbero

Elaboración

- Se abre el pan por la mitad y se unta el queso fresco batido.
- Se ponen encima unas hojas de espinacas y después el salmón.
- Se corta en rodajas el pepinillo y se coloca sobre el salmón.

Tipo de patología

Válido para todas las patologías contempladas en el recetario menos para los hipertensos por su alto contenido en sal.

Justificación

El salmón tiene proteínas de alto valor biológico, alto contenido en omega 3, rico en calcio, fósforo, hierro, potasio, yodo y flúor y vitaminas del grupo B, A.

El queso fresco tiene bajas calorías y proteínas de alta calidad, calcio, potasio y sodio. El pan nos pone los carbohidratos, al ser integral nos aporta el doble de fibra, vitamina E.

Aprovechamiento

Si sobra se puede utilizar como ingredientes de una ensalada.

N.º de comensales: 1

INGREDIENTES

- 60 gr de pan integral
- 10 gr de queso fresco batido
- Unas hojas de espinacas
- 1 pepinillo en vinagre
- 15 gr de salmón ahumado

*Desnutrición
relacionada con la
enfermedad (DRE)*

Batido de yogurt y mango



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	417 Kcal	Hidratos de carbono	61 gr
Proteínas	19 gr	Calcio	473 mg
Grasas	11,80 gr	Colesterol	18,50 mg
Grasas saturadas	0,59 gr	Fibra	3,50 gr
Grasas monoinsaturadas	6,28 gr	Sodio	163 mg
Grasas poliinsaturadas	1,43 gr	Potasio	935 mg

M^a Josefa Ramírez Martínez

Elaboración

- Batimos y mezclamos los yogurts con los plátanos y el mango.
- Añadimos una pizca de canela.
- Servimos fresquito.

Tipo de patología

Especialmente indicado para situaciones de DRE o riesgo de padecerla.

Justificación

Al mezclar el yogur con las frutas no necesita azúcar. Tanto el plátano como el mango son ricos en fibra y altos en potasio. El yogur le aporta proteínas y calcio además de mejorar el microbiota. El suplemento aumenta su valor calórico y proteico sin modificar el sabor y con la textura yogur es más ligero al paladar a pesar de la alta concentración en nutrientes.

Aprovechamiento

Como relleno de tartas en sustitución de cremas o natas.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 2 yogurts naturales
- Medio mango
- 1 plátano
- Pizca de canela
- Un suplemento hipercalórico e hiperproteico de dos kcal sabor albaricoque

Batido de kiwi



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	255 Kcal	Hidratos de carbono	39,30 gr
Proteínas	9,8 gr	Calcio	20 mg
Grasas	6,65 gr	Colesterol	0,80 mg
Grasas saturadas	0,51 gr	Fibra	4,25 gr
Grasas monoinsaturadas	2,51 gr	Sodio	85 mg
Grasas poliinsaturadas	1,63 gr	Potasio	776,50 mg

Mari Ángeles Martín Fontalba

Elaboración

- Se pelan y cortan los kiwis en cuartos.
- En un vaso batidor se pone la bebida de soja, los suplementos, la miel, los kiwis y la cuchara de canela. Se bate bien al menos durante 1 min.

Tipo de patología

Especialmente indicado para situaciones de DRE o riesgo de padecerla.

Justificación

Hoy en día existen en el mercado gran variedad de bebidas vegetales con agradable sabor. Las personas con problemas de salud suelen estar inapetentes y es conveniente variar los alimentos que se le ofrecen y sus fórmulas culinarias para mejorar el cumplimiento de la dieta terapia prescrita. Mezclando frutas y productos vegetales con los suplementos de nutrición logramos sabores y texturas más naturales y apetecibles.

Aprovechamiento

Se puede usar la bebida vegetal que más nos guste. Si nos queda parte de batido, podemos realizar polos o hacer un granizado.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 4 kiwis
- 600 ml de bebida de soja
- 2 cucharaditas de miel
- Dos suplementos de vainilla normocalóricos y normoproteicos
- 1 cucharada de canela

Salmorejo de fresa



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	440 Kcal	Hidratos de carbono	43,54 gr
Proteínas	18,46 gr	Calcio	320 mg
Grasas	21,60 gr	Colesterol	373 mg
Grasas saturadas	5,86 gr	Fibra	1,3 gr
Grasas monoinsaturadas	11,20 gr	Sodio	440 mg
Grasas poliinsaturadas	3,2 gr	Potasio	270 mg

Mercedes López pardo Martínez

Elaboración

- Lavamos los tomates, los trituramos y los pasamos por un colador chino.
- A continuación añadimos el pan y el ajo, y lo pasamos por la Túrmix o batidora, lo emulsionamos con el aceite de oliva, dejándolo unos diez minutos aproximadamente hasta que se haga una crema homogénea.
- Añadimos seguidamente el suplemento nutricional hasta que esté totalmente integrado.
- Dejamos enfriar una hora en la nevera y adornamos con el huevo duro cortado en gajos.

Tipo de patología

Especialmente indicado para pacientes con desnutrición o riesgo de desnutrición relacionados con la enfermedad cardiaca (DREC).

- Hipermetabolismo/hipercatabolismo (pre y post cirugía, traumatismos, sepsis).
- Restricción hídrica (insuficiencia respiratoria, cardíaca).

Justificación

Cuando es necesario suplementar la alimentación del paciente cardiaco por desnutrición o riesgo de padecerla los pacientes se cansan con frecuencia de los sabores dulces. El salmorejo es un plato sanísimo y muy recomendable en la dieta cardiovascular, con una aceptación excelente por su exquisito sabor. Al mezclarlo con un suplemento el contenido en nutrientes es mayor en un volumen reducido lo que facilita el cumplimiento terapéutico.

Aprovechamiento

El salmorejo sirve como plato único y como salsa para acompañar carnes, pescados y verduras.

N.º de comensales: 4

INGREDIENTES

- 1 kilo de tomates
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo (5 gramos)
- 5 gr de sal
- 200 gr de pan de telera
- Tres huevos
- 200 ml de suplemento normoproteico e hipercalórico

Batido de pera



Información nutricional

Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	472 Kcal	Hidratos de carbono	29,80 gr
Proteínas	27 gr	Calcio	290 mg
Grasas	16,40 gr	Colesterol	28 mg
Grasas saturadas	1,20 gr	Fibra	5 gr
Grasas monoinsaturadas	9,80 gr	Sodio	206 mg
Grasas poliinsaturadas	2,40 gr	Potasio	1010 mg

M^a Victoria Fernández Ruiz

Elaboración

- Pelamos y partimos la media pera en varios trozos e introducir en el vaso de la batidora. Seguidamente incorporamos la leche y el suplemento, triturar hasta dejar homogéneo. Cortar el resto de la pera en trozos pequeños y añadir sin mezclar (opcional añadir edulcorante).
- Tomar frío.

Tipo de patología

Especialmente indicado para situaciones de DRE o riesgo de padecerla.

Justificación

Los lácteos son importantes para nuestra salud ya que junto con el ejercicio aumentan la cantidad de calcio en nuestros huesos previniendo la osteoporosis y la leche si es entera tiene un efecto cardio protector. La pera nos aporta vitaminas, agua y fibra, si esta la utilizamos con la piel bien lavada, aumentamos el aporte de fibra. Al añadir el suplemento de chocolate potenciamos el sabor de la pera y aumentamos el contenido en nutrientes realizando un postre muy apetecible y alto en nutrientes.

Aprovechamiento

Si nos sobra parte del batido, podremos hacer polos o realizar un granizado.

N.º de comensales: 2

INGREDIENTES

- 200 ml de leche
- 200 gr de pera
- 200 ml de suplemento hiperproteico e hipercalórico, 1,5 Kcal por ml. Sabor chocolate

Esta guía se terminó de imprimir
en Córdoba, el día 28 de mayo de 2019,
Día Nacional de la Nutrición

Patrocinado por



Avalado por

