

Comer en familia en la Época del COVID

Recetario interactivo para toda la familia

M^a Socorro Leyva Martínez

C/ Ventanilla 15,1-A

18001 Granada

650362318

socorro.leyva@gmail.com

Enfermera de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario San Cecilio de Granada

Pilar Zarco Rodríguez

Plaza de Pedro Santos Gómez 5-2-a

651100786

pilartrianera@hotmail.com

Enfermera de Nutrición. Hospital de Valme, Sevilla.

Lourdes de la Bastida López

Avda. Cervantes 8

687926988

lourdesdlb2@gmail.com

Dietista-Nutricionista. Hospital Quironsalud, Córdoba

Índice

- [Introducción](#)
- [Objetivo y planificación](#)
- [Recomendaciones](#)
- [Menú semanal](#)

- [Recetas](#)
- [Compra](#)
- [Bibliografía](#)

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “Una buena **nutrición** (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala **nutrición** puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. una dieta adecuada es clave no solo para mantener nutrido nuestro organismo, sino también para prevenir graves afecciones”¹.

- ❑ En el II Estudio sobre Bulos de Salud realizado Asociación de Investigadores en eSalud (AIES) , los datos confirman que el plano de la nutrición es uno de los campos donde más proliferan estas noticias falsas: el 57% de los sanitarios afirma que es la temática sobre la que se dan más bulos. En este momento no tenemos ninguna investigación sobre nutrición y coronavirus validada, pero sabemos que no existe ningún alimento que cure el Covid-19².
- ❑ Las sociedades científicas deben ofrecer a la población información nutricional veraz y contrastada en términos comprensibles para que la ciudadanía pueda llevarla a cabo y con ello beneficiarse de forma colectiva e individual. Prácticamente todas las sociedades científicas que se centran en la alimentación la dietética y la nutrición han redoblado sus esfuerzos para ofrecer sus conocimientos y aplicarlos a esta nueva situación. Desde el grupo de Nutrición: Reunión Sur de Enfermeras.(NURSE) queremos colaborar en este encomiable proyecto y presentar un recopilatorio de recetas y técnicas culinarias que faciliten a las familias el cotidiano y no por ello menos importante “hacer de comer” en tiempos de COVID 19.

Introducción

- ❑ La mayor parte de los platos están inspirados en la **cocina andaluza y con las características de la dieta mediterránea** que esta científicamente demostrada como cardiosaludable, sin dejar de lado la utilización de algunos alimentos que se han ido introduciendo en nuestra cultura alimentaria y que no por proceder de otras culturas que no son la mediterránea dejan de ser sanas³.
- ❑ **Las recetas podrán ser utilizadas por personas sanas y enfermas** de todas las edades y llevaran la adaptación si es preciso para poder utilizarlas en la dieta de aquellos miembros de la familia con patologías crónicas, sobre todo que afecten a la salud cardiovascular.
- ❑ Todos los menús y recetas tendrán unas características que las hagan optimas para personas que estén en casa con síntomas leves por COVID19 o en recuperación tras el alta hospitalaria.



Introducción

- ❑ **La sostenibilidad en nuestra dieta** es algo a lo que no debemos renunciar y es fácil de llevar a cabo si se consumen alimentos producidos localmente en ayuda a nuestros ganaderos, pescadores y agricultores. Andalucía es una de las autonomías que puede sentirse orgullosa de tener todo tipo de productos alimentarios de gran calidad y que pueden adquirirse en proximidad.
- ❑ **Consumir alimentos locales**, evitar los procesados y cocinar al estilo tradicional andaluz, que incluye el aprovechamiento hará que mejore nuestra salud y nuestra economía⁴.



Objetivo y planificación

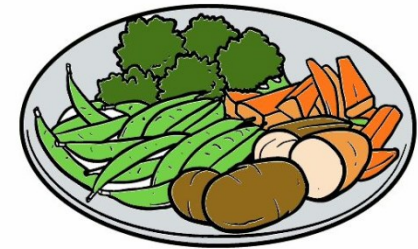
❑ Objetivo:

Realizar un recetario que ayude a las familias a conseguir una dieta sana, sostenible, con recetas equilibradas y sencillas propias de la época en que vivimos y de la tradición culinaria andaluza.

❑ Planificación:

Las Recetas se presentarán en dos calibraciones frecuentes: una entre 1500-1800 kcal y otra entre 2200-2500 kcal para adaptarse a todos los miembros de la familia y prevenir la necesidad de dieta hipercalórica para la recuperación del COVID19. Equilibrada entre los grupos de alimentos, con un contenido proteico entre 60-90 g y entre 80-120 g con el mismo motivo. Ante la posibilidad de que aparezcan casos de disfagia provocada por la inflamación tan frecuente en estos pacientes hemos seleccionado técnicas culinarias y alimentos de fácil masticación. Muchos pacientes rechazan en principio los alimentos triturados y será más fácil negociar con el paciente de manera asertiva la aceptación de los múltiples platos tradicionales que sin cambiar nada en su receta poseen por si mismos estas características⁵.

- ❑ A modo de orientación hemos diseñado un **menú semanal** que ofrezca una idea global del proyecto y ayude a realizar la lista de la compra. Por supuesto los menús son intercambiables y en las recetas aparecen ideas para aprovechar los sobrantes de cada uno de los platos para conseguir un aprovechamiento total de los alimentos, reduciendo el desperdicio y el gasto familiar.



Recomendaciones

La dieta de cualquier persona sana o enferma debe ser completa, adecuada, suficiente y armónica. En este caso, la del paciente con dificultades para la deglución, cuenta con una característica imprescindible, adecuar la textura a su situación de salud⁵.

Es recomendable aumentar la ingesta durante la mañana ya que hay mayor sensación de apetito. Comidas pequeñas y frecuentes también ayudaran a que no se cansen comiendo. Utilizar elaboraciones culinarias, según las costumbres gastronómicas familiares durante la etapa de convalecencia en que queremos luchar contra la falta de apetito. Los platos tradicionales son una herramienta fundamental.



Recomendaciones de higiene

- Mantener una correcta higiene bucal para evitar infecciones. Un cepillado suave antes de las comidas humedecerá la boca y ayudará a estimular la deglución. Utilizar una gasa impregnada en enjuague bucal, en caso de que no pueda enjuagarse el paciente.
- Lavarse las manos antes y después de comer. Antes y después de dar de comer a una persona sana sea niño o adulto. Antes y después de dar de comer a una persona enferma⁶.
- En caso de tener que ayudar o dar de comer a un paciente con COVID19 evitar en lo posible la posición cara con cara. Lavar las manos del paciente antes y después de comer. Colocar babero/empapadera. Tener todo preparado antes de empezar y situado en la habitación donde se realizará la ayuda a la ingesta.⁶
- La persona encargada de dar de comer debe utilizar doble guante si puede.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas en programa de máxima temperatura.

Recomendaciones de higiene

- Para la retirada de residuos es necesario utilizar tres bolsas de basura que se tendrán preparadas previamente en la habitación y un cubo de basura con pedal.
- Tras ingesta todo el material desechable se introduce en una bolsa colocada en un cubo de basura con pedal que teníamos en el interior de la habitación (Bolsa A), incluido primer par de guantes del cuidador .
- Todos los restos de comida se deben de desechar en esta bolsa de basura que está en el interior de la habitación en el cubo de pedal (Bolsa A).
- Esta bolsa cerrada adecuadamente, se debe de introducir en otra bolsa ya preparada en la salida de la habitación (Bolsa B) también con auto cierre.
- Esta bolsa B cerrada se depositará en bolsa de residuos domésticos (bolsa C) también con auto cierre. La bolsa C se depositará exclusivamente en el contenedor de residuos domésticos.
- Tras todo esto el cuidador deberá realizar un exhaustivo lavado de manos.
- La ropa sucia del paciente debe introducirse en una bolsa cerrada en la habitación hasta el momento de lavarse y programar la lavadora con agua a 60º y abundante jabón.

Recomendaciones de hidratación

Los pacientes con COVID 19 pueden tener dolor de garganta y dificultad al tragar. Cuando esto sucede es necesario recordar que, se debe tener especial cuidado con la ingesta de agua y otros líquidos⁷. Asegurar la hidratación es un objetivo fundamental en los pacientes que presentan disfagia, aunque sea moderada , ya que la deshidratación es un problema importantísimo y suele estar agravado en casos de enfermedad sobre todo si existe fiebre⁸. Es imprescindible prestar especial atención, a la ingesta de líquidos, por las complicaciones que puede conllevar la deshidratación como: estreñimiento, infecciones de orina, además de ser un factor de riesgo de úlceras por presión, e infecciones pulmonares.



Recomendaciones para la elaboración de las comidas

Técnicas culinarias por grupos de alimentos⁹⁻¹⁰

- 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.
- Enriquecer los platos con, aceite de oliva, leche o huevos para que en mayor cantidad ofrezcan mayor valor calórico.
- Preparar platos únicos, incorporando la ración proteica así en igual volumen, se proporciona mayor valor nutritivo.

Recomendaciones para la elaboración de las comidas

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: Aumenta del aporte calórico.



Recomendaciones para la elaboración de las comidas

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 de 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.

Técnicas culinarias en caso de disfagia 5-9-10

- Las diferentes posibilidades de modificación de la textura tienen además que cumplir otra premisa y es la seguridad. Aunque tengamos alimentos con una consistencia aparentemente adecuada, a veces es necesario la utilización de espesantes para conseguir un bolo homogéneo que garantice una deglución segura. Es fundamental evitar alimentos consumidos en crudo o cocinados, que tengan doble textura. Es decir, aquellos alimentos que, al introducirlos en la boca, durante la masticación se separa la parte sólida de la líquida.
- Evitar grumos espigas, huesos y las pieles de las verduras y no utilizar dobles texturas.
- Espesar los líquidos con medios caseros como harinas o gelatinas comerciales si así lo pide la receta. Los espesantes de la industria farmacéutica son los más seguros.



Técnicas culinarias en caso de disfagia ⁵⁻⁹⁻¹⁰

La higiene en la manipulación y elaboración de las comidas trituradas ha de ser rigurosa, al igual que su conservación.

Los alimentos de textura modificada se contaminan con facilidad. Se aconseja elaborar el puré en el momento de su consumo evitando así contaminaciones oportunistas.

El cambio de textura de un alimento no tiene por qué significar menos aburridos ni pobres en nutrientes. Un poco de imaginación y el conocimiento de algunas técnicas culinarias ,lograran integrar las comidas de textura modificada en el menú familiar.⁵⁻¹¹



Técnicas culinarias en caso de disfagia ⁵⁻⁹⁻¹⁰

Doce maneras de decir puré

- Cremas
- Gazpachos
- Mouses
- Flanes
- Budines
- Pasteles

- Tarrinas
- Suflés
- Patés
- Áspics
- Bavaois
- Gelatinas

Técnicas culinarias en caso de disfagia ⁵⁻⁹⁻¹⁰

- **Cremas:** Es un puré ligero de verduras, pescados o carnes, al que se le añade una pequeña cantidad de patata que actúa de espesante, si se utiliza espesante diseñado especialmente para disfagia la mezcla es más homogénea y segura. Se suele enriquecer con leche o nata.
- **Gazpachos:** Crema fría que incluye entre sus ingredientes verduras, pan y aceite de oliva. Puede enriquecerse añadiendo huevo duro a la mezcla en el momento de triturar para que quede más homogénea.
- **Mouses:** Tienen como base un puré de verduras, pescado o carne al que se le añaden nata o claras a punto de nieve para aligerar la textura. Se pueden tomar como crema o moldear con gelatina, incluso en alguna receta se cuajan al baño maría.
- **Flanes:** Pueden ser preparaciones dulces o saladas, en cualquier caso, consisten en una base de huevos y leche o nata a la que se incorporan uno o varios ingredientes. Se cuaja al baño maría o directamente en el microondas.



Técnicas culinarias en caso de disfagia ⁵⁻⁹⁻¹⁰

- **Budines:** Son parecidos a los flanes con la diferencia de que los distintos ingredientes se disponen en capas y después se bañan con una salsa.
- **Pasteles:** Salados o dulces, se cuajan en un molde y tienen una consistencia mayor que los flanes o budines.
- **Tarrinas:** Se cocinan en un recipiente especial, Se ligan con huevos y necesitan ser prensados después para dar consistencia al producto final.
- **Suflés:** Tienen como base un puré o una bechamel espesa a los que se le añade yemas de huevo y sobre todo claras a punto de nieve, que por efecto del calor hacen subir la mezcla hasta sobre pasar las paredes del molde.



Técnicas culinarias en caso de disfagia 5-9-10

- **Patés:** Se confeccionan con distintos tipos de carne o pescado cocido triturado, mezclado con grasa para ligar la mezcla. Presenta textura en crema.
- **Áspics:** Se elaboran con un caldo de carne muy concentrado, en el que se cuece carne de morcillo, huesos de babilla y manos de ternera o codillo de buey, con poder gelificante y las verduras que se prefieran. Es necesario desgrasar y clarificar el caldo para que la gelatina salga transparente.
- **Bavarois:** Es un postre a base de natillas o puré de frutas con nata montada y claras montadas a punto de nieve, a los que se incorpora gelatina para que se adapten al molden en el que se cuajen.
- **Gelatinas:** Suelen comercializarse desecadas en forma de láminas (cola de pescado) o polvo. Pueden utilizarse tanto en dulce como en salado y antes de consumirlas es necesario disolverlas en agua caliente y luego dejar enfriar durante dos o tres horas para que coja consistencia.

Menú semanal



Menú 1500-1800 kcal

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Café con leche Tostada 1 chda. AOVE jamón en pizquitos	Café con leche leche Tortitas con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro pan con AOVE	Vaso de leche Tostada con aguacate	Infusión con queso fresco, dulce de membrillo y tostada con aceite	Infusión Yogur con avellanas, pistachos y ciruelas pasas	Café con leche Tostada 1 chda. AOVE con queso fresco
Media mañana	1 pieza de fruta	Yogur natural	Yogur natural	1 pieza de fruta	1 pieza de fruta	1 pieza de fruta	1 pieza de fruta
Comida	Pisto 5 verduras Pescadilla asada	Fabada de verduras Escabeche de pavo	Patatas asadas en microondas Carrillada con menestra	Alcachofas guisadas Cazón con tomate	Alboronia de calabaza Patatas con rape	Lentejas con crujiente de chorizo y morcilla Pan integral	Salmorejo de fresa salmón con guacamole
	Macedonia de frutas	1 pieza de fruta	1 pieza de fruta	1 pieza de fruta	Yogur natural	Naranja con canela	1 pieza de fruta
Merienda	Batido de yogurt y mango	Cuajada	Polo de melón y sandía	Cuajada	Helado de fresa	Gelatina de frutas y jengibre	Flan de huevo
Cena	Judías verdes con patatas huevo y atún	Champiñones con zanahoria Albóndigas en salsa	Sopa de cebolla Tortilla de coliflor	Crema de hinojo con patatas Moraga de sardinas	Tortilla de espinacas y queso Biscotes	Calabaza con almejas Merluza con limón	Pimientos asados con huevo duro Biscotes
	Yogur natural	Crema de avena	Yogur natural	Manzana asada	Peras al vino	Yogur natural con canela	Cuajada

Menú 1500-1800 kcal

Valor nutricional del menú

KCAL	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
1637	85gr	42gr	168gr
→	21%	23%	41%



Menú 2200-2500 kcal

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Café con leche con miel Tostada 1 chda. AOVE jamón en pizquitos	Café con leche leche Tortitas con plátano y canela	Vaso de leche con cacao puro pan con AOVE y miel	Vaso de leche Tostada con aguacate y pechuga de pavo	Infusión con queso fresco, dulce de membrillo y tostada con AOVE	Infusión Yogur con avellanas, pistachos y ciruelas pasas	Café con leche Tostada con 1 chda. AOVE, queso fresco y aguacate
Media mañana	1 pieza de fruta nueces	Cuajada con miel	Yogur natural con nueces	1 pieza de fruta Biscotes con crema de dátiles	Fruta variada con yogur griego	Humus de remolacha y biscotes	1 pieza de fruta y cuajada con miel
Comida	Pisto 5 verduras Pescadilla asada Pan integral	Fabada de verduras Escabeche de pavo Pan integral	Patatas asadas en microondas Carrillada con menestra Pan integral	Alcachofas guisadas Cazón con tomate Pan integral	Alboronia de calabaza Patatas con rape Pan integral	Lentejas con crujiente de chorizo y morcilla Pan integral	Salmorejo salmón con guacamole Pan integral
	Macedonia de frutas	1 pieza de fruta	1 pieza de fruta	1 pieza de fruta	Yogur natural	Naranja con canela	1 pieza de fruta
Merienda	Batido de yogurt y mango	Yogur con avellanas, pistachos y ciruelas pasas	Polo de melón y sandía Cuajada	Crema de arroz con leche	Helado de fresa y nueces	Yogur griego con fruta, trocitos de chocolate y miel	Flan de huevo con nata
Cena	Judías verdes con patatas huevo y atún Pan integral	Champiñones con zanahoria y aceite de oliva Albóndigas en salsa	Sopa de cebolla Tortilla de coliflor con mayonesa	Crema de hinojo con patatas Moraga de sardinas	Tortilla de espinacas y queso Biscotes	Calabaza con almejas Merluza con mayonesa Biscotes	Pimientos asados con huevo duro Biscotes
	Yogur natural	Crema de avena	Yogur natural con coco rallado	Manzana asada	Peras al vino con nata	Yogur natural con canela	Kéfir con frutas

Menú 2200-2500 kcal

Valor nutricional del menú

KCAL	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
2222	107g	66g	223g
→	19%	27%	40%



Recetas



Desayunos ,meriendas, postres

1. [Gelatina de frutas y jengibre.](#)
2. [Tortitas con canela](#)
3. [Batido de yogurt y mango](#)
4. [Yogurt con avellanas, pistachos y ciruelas pasa.](#)
5. [Crema de avena.](#)
6. [Polo de melón y sandia.](#)
7. [Helado de fresa.](#)
8. [Tostada con aguacate y pechuga de pavo](#)

1. [Crema de arroz con leche.](#)
2. [Flan de huevo](#)
3. [Peras al vino.](#)
4. [Queso fresco con membrillo](#)
5. [Crema de avellanas, cacao y dátiles](#)
6. [Kéfir con frutas.](#)
7. [Macedonia de frutas.](#)
8. [Humus de remolacha.](#)

Platos principales

1. [Pisto de cinco verduras.](#)
2. [Pescadilla asada.](#)
3. [Papas aliñas. Judías verdes con patatas.](#)
[huevo y atún](#)
4. [Fabada de verduras.](#)
5. [Escabeche de pavo.](#)
6. [Albóndigas en salsa](#)
7. [Carrillada con verduras.](#)
8. [Sopa de cebolla.](#)
9. [Tortilla de coliflor](#)
10. [Alcachofas guisadas.](#)
11. [Cazón con tomate.](#)
12. [Crema de hinojo.](#)
12. [Moraga de sardinas.](#)
13. [Alboronía de calabaza.](#)
14. [Patatas con rape.](#)
15. [Tortilla de espinacas y queso.](#)
16. [Lentejas con crujiente de chorizo y morcilla.](#)
17. [Calabaza con almejas.](#)
18. [Salmorejo.](#)
19. [Salmon con guacamole.](#)
20. [Pimientos asados con huevo duro.](#)



Recetas

Gelatina de frutas y jengibre

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

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



Cálculo nutricional para 1 ración			
Calorías	64,2kcal	Hidratos de carbono (8%)	8,25g
Proteínas (49%)	7,8g	Calcio	1 mg
Grasas	0g	Colesterol	0,75 mg
Grasas saturadas	0g	Fibra	0,25 gr
Grasas monoinsaturadas	0g	Sodio	40 mg
Grasas poliinsaturadas	0g	Potasio	109,50 mg



Recetas

Gelatina de frutas y jengibre

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.

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. El jengibre es muy rico en antioxidantes como los polifenoles, los flavonoides y los taninos, es un antiinflamatorio natural y ayuda a reducir náuseas y vómitos. Por su sabor ligeramente picante, amargo, dulce y aromático se recomienda usarlo con moderación.

Si queremos aumentar las calorías podemos endulzarlo con miel o acompañarlo con un merengue suave que podemos hacer en el microondas a temperatura mínima durante 15 minutos.

Aprovechamiento:

Se puede congelar y tomarla como helado.

Podemos hacerla de sandía si estamos en temporada o nos ha salido esta poco dulce y queremos aprovecharla, también con fruta en compota o en almíbar.

Le podemos añadir yogur, queso fresco o cremoso, de esta forma creamos otro postre y aumentamos el valor nutricional.



Recetas

Tortitas con canela

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	195 Kcal	Hidratos de carbono (49%)	24 gr
Proteínas (16%)	8 gr	Calcio	71 mg
Grasas (23%)	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



Recetas

Tortitas con canela

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

Justificación:

Este desayuno es recomendable para toda la familia, incluso para personas 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. Si necesitamos aumentar el contenido calórico solo tenemos que utilizar leche entera y azúcar en lugar de edulcorante y conseguiremos aportar 60 kcal más por ración aproximadamente.

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 y aumentamos el contenido proteico.



Recetas

Batido de yogurt y mango

N.º de comensales: 2

Ingredientes:

- ☐ 2 yogurts naturales (250gr).
- ☐ Medio mango
- ☐ 1 plátano (100gr)
- ☐ Pizca de canela



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	178,5g	Hidratos de carbono (69%)	30,6g
Proteínas (12%)	5,5g	Calcio	173,2mg
Grasas (22%)	4,4g	Colesterol	16,5mg
Grasas saturadas	2,7g	Fibra	3,57g
Grasas monoinsaturadas	1,1g	Sodio	60,5mg
Grasas poliinsaturadas	0,1g	Potasio	522,5mg



Recetas

Batido de yogurt y mango

Elaboración:

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

Justificación:

Esta especialmente indicado para situaciones de DRE o riesgo de padecerla lo que hace esta receta especialmente útil para la recuperación de pacientes.

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:

Puede utilizarse como relleno de tartas en sustitución de cremas o natas.



Recetas

Yogur con avellanas, pistachos y ciruelas pasas

N.º de comensales: 2

Ingredientes:

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	328 Kcal	Hidratos de carbono (44%)	36 gr
Proteínas (20%)	16 gr	Calcio	525 mg
Grasas (38%)	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



Recetas

Yogur con avellanas, pistachos y ciruelas pasas

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.

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. Es necesario asegurarnos de que los frutos secos son sin sal. Para poder consumirlo en caso de disfagia y que no necesite el esfuerzo de la masticación en caso de astenia y anorexia solo es necesario triturar los frutos secos y la ciruela logrando una cobertura exquisita que se tragara perfectamente con la suavidad del yogurt. Si la situación de disfagia no es circunstancial o es grave habrá que triturar hasta conseguir una mezcla homogénea sin doubles texturas.

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. Las dos maneras lograran enriquecer los platos en calorías y proteínas.



Recetas

Crema de avena

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	143 kcal	Hidratos de carbono (75%)	26,9g
Proteínas (12%)	4,38g	Calcio	70,40mg
Grasas (14%)	2,3g	Colesterol	0mg
Grasas saturadas	0,46g	Fibra	3,5g
Grasas monoinsaturadas	0,46g	Sodio	44mg
Grasas poliinsaturadas	0,5g	Potasio	72,6mg



Recetas

Crema de avena

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.
-

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, que aporta beneficios para la salud cardiovascular. Ayuda a bajar la presión arterial y reducir los niveles de colesterol. Mejora el estreñimiento tan frecuente en épocas de confinamiento. 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. De muy fácil digestión este cereal se ha ido introduciendo en nuestra cultura como uno de los alimentos que componen una dieta sana, aumentando su consumo entre la población de forma exponencial.

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 azúcar o edulcorante y podremos hacer un flan lo que aumentaría el contenido en proteínas de alto valor biológico.



Recetas

Polos de melón y sandía

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	181 kcal	Hidratos de carbono	41 gr
Proteínas (7%)	3 gr	Calcio	41 mg
Grasas (0%)	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



Recetas

Polos de melón y sandía

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

Justificación:

Es una manera refrescante de tomar fruta, los polos permiten la sensación de tomar postre sin necesidad de consumir azúcar de forma excesiva. Es una manera de aumentar el consumo de fruta y puede ser un buen picoteo en caso de las meriendas o media mañana. también es una magnifica forma de hidratarse. Muy bien aceptados por los niños pueden ser una alternativa sana a las chucherías.

Aprovechamiento:

Es una buena forma de conservar las frutas antes de que se estropeen. También se puede hacer granizado con el mismo método y triturando después la fruta helada. Si queremos aumentar el contenido calórico podemos endulzar con miel.



Recetas

Helado de fresa

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	63 kcal	Hidratos de carbono (48%)	7,50 gr
Proteínas (16%)	2,50 gr	Calcio	50,25 mg
Grasas (36%)	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	0,00 gr	Potasio	211 mg



Recetas

Helado de fresa

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.

Justificación:

Es un postre hipocalórico y alto en nutrientes. Con proteínas de calidad, calcio, fibra y antioxidantes, también posee betacarotenos y vitamina 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.



Recetas

Tostada con aguacate y pechuga de pavo

N.º de comensales: 1

Ingredientes:

- ☐ 50 gr Pan Integral en rodajas, tostado
- ☐ 40 gr. de aguacate
- ☐ 50 gr de embutido de pechuga de pavo
- ☐ 5 gr de semilla de sésamo



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	351 kcal	Hidratos de carbono (27%)	24g
Proteínas (23%)	20g	Calcio	139mg
Grasas (46%)	18g	Colesterol	144mg
Grasas saturadas	3g	Fibra	3g
Grasas monoinsaturadas	11g	Sodio	252mg
Grasas poliinsaturadas	3g	Potasio	737mg



Recetas

Tostada con aguacate y pechuga de pavo

Elaboración:

- Cortamos el pan en rodajas y los tostamos sin que se llegue a quemar. Si el pan es de masa madre y el proceso de fermentación es lento mucho mejor, favorecerá la digestibilidad del mismo.
- Añadimos el aguacate laminado y añadimos el fiambre de pavo.
- Finalmente, le ponemos las semillas de sésamo encima del fiambre.

Justificación:

El aguacate es una alimento que contiene grasas saludables, fibra y micronutrientes como el potasio. El fiambre de pavo aporta proteínas pero debemos en los ingredientes del producto que el contenido de pavo sea elevado.

Aprovechamiento:

El aguacate se puede guardar con el propio hueso o limón para conservarlo en mejor estado . Tanto el aguacate como y el fiambre de pavo se puede utilizar para una ensalada.



Recetas

Crema de arroz con leche

N.º de comensales: 4 o 6

Ingredientes:

- ☐ Arroz 100gr
- ☐ Leche de vaca entera 1500ml
- ☐ Azúcar 100 gr (o edulcorante al gusto)
- ☐ Piel de limón
- ☐ 2 ramas de canela grandes
- ☐ Canela molida



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	204 kcal	Hidratos de carbono (77%)	39,25 gr
Proteínas (19%)	9,50 gr	Calcio	207,50 mg
Grasas (2%)	0,50 gr	Colesterol	5 mg
Grasas saturadas	0,00 gr	Fibra	0 gr
Grasas monoinsaturadas	0,00 gr	Sodio	100,76 mg
Grasas poliinsaturadas	0,00 gr	Potasio	426,25 mg



Recetas

Crema de arroz con leche

Elaboración:

- Deja el arroz en remojo toda la noche. Al día siguiente pon la leche a hervir con la canela y la piel de limón durante unos diez minutos, mientras lava el arroz hasta que salga el agua clara.
- Después tritúralo con 3 tazas de leche hasta que este lo más homogéneo posible, agrega esta crema de arroz, a la leche caliente.
- Deja hervir suavemente y sigue moviendo de 15 a 20 minutos en el último momento añadir el azúcar o el edulcorante. Pon a enfriar la crema de arroz en una fuente o en moldes individuales y espolvorea con canela molida.

Justificación:

Los cereales son el alimento más económico en relación con sus costos en calorías y proteínas. Tienen un buen valor nutricional ,que además mejora sustancialmente cuando este se combina con alimentos de origen animal en este caso la leche. Siempre debemos preferir el arroz integral o mezclarlo para mejorar su contenido en fibra y enlentecer la absorción, aunque en caso de pacientes convalecientes es más digestivo el arroz blanco.

Aprovechamiento:

Si se pone en remojo más arroz del que se necesita se puede hacer arroz en blanco para multitud de recetas. Al lavarlo y quitarle el almidón no se pega y puede mezclarse perfectamente para las ensaladas.



Recetas

Flan de huevo

N.º de comensales: 8

Ingredientes:

- ☐ ¾ l de leche desnatada
- ☐ 5 huevos
- ☐ 8 sobres de sacarina en polvo
- ☐ 2 cucharadas grandes de miel



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	104 Kcal	Hidratos de carbono (43%)	11,25 gr
Proteínas (27%)	7 gr	Calcio	88 mg
Grasas (32%)	3,75gr	Colesterol	129,75 mg
Grasas saturadas	1,25 gr	Fibra	0,00 gr
Grasas monoinsaturadas	1,50 gr	Sodio	83,63 mg
Grasas poliinsaturadas	1,75 gr	Potasio	188,50 mg



Recetas

Flan de huevo

Elaboración:

- En una sartén pequeña, ponemos la miel y la caramelizamos, con cuidados 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 “una $\frac{3}{4}$ 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.

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



Recetas

Peras al vino

N.º de comensales: 8

Ingredientes:

- ☐ 6 peras conferencia
- ☐ 600 ml litro de vino tinto
- ☐ 2 cucharas pequeñas de edulcorante en polvo
- ☐ 1 rama de canela
- ☐ Cáscara de medio limón



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	132,44 kcal	Hidratos de carbono (60%)	20,02g
Proteínas (1%)	0,39 g	Calcio	13,76mg
Grasas (1%)	0,12g	Colesterol	0mg
Grasas saturadas	0,02g	Fibra	2,92g
Grasas monoinsaturadas	0,08g	Sodio	3,44mg
Grasas poliinsaturadas	0,09g	Potasio	202,96mg



Recetas

Peras al vino

Elaboración:

- Pelamos las peras, dejándoles el rabito.
- Vertemos el vino y lo calentamos a fuego medio junto con el edulcorante, la canela y la cáscara de limón en una olla.
- Colocamos las peras derechas en la olla y las cocinamos 20 minutos a fuego medio.
- Las sacamos para ponerlas directamente en el plato lo las guardamos en una bandeja.

Justificación:

Es una manera apetecible de tomar fruta. Es una manera de aumentar el consumo de fruta y puede ser un buen postre saludable para ocasiones más especiales. Es muy fácil de triturar y conseguir una textura homogénea para las personas que tengan dificultad al tragar. El alcohol del vino se evaporará durante la cocción.

Aprovechamiento:

Es una buena forma de conservar las frutas antes de que se estropeen. Si queremos aumentar el contenido calórico podemos endulzar con miel.



Recetas

Infusión con queso fresco con dulce de membrillo

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	128 kcal	Hidratos de carbono (58%)	18,50 gr
Proteínas (12%)	3,75 gr	Calcio	66 gr
Grasas (33%)	4,75 gr	Colesterol	5 gr
Grasas saturadas	3,50 gr	Fibra	0 gr
Grasas monoinsaturadas	1,50 gr	Sodio	21,75mg
Grasas poliinsaturadas	0,50 gr	Potasio	102,75



Recetas

Infusión con queso fresco con dulce de membrillo

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 en queso y el dulce de membrillo y el queso en cuadritos y se reparte en cuatro platos.
- Se adorna con caramelo líquido o sirope

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.

El queso y el membrillo son buenos aliados, la textura ligeramente dulce y esponjosa del membrillo combina a la perfección con la textura del queso, ya sea fresco o requesón.

Para las personas que sean diabéticos deben utilizar el membrillo sin azúcar y sin caramelo.

Las infusiones son una magnífica y agradable forma de hidratarnos.

Aprovechamiento:

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

Si queremos aumentar las calorías le podemos añadir azúcar a la infusión o en vez de una infusión tomar un vaso de leche entera, de esta forma aumentamos las calorías, proteínas, vitaminas y minerales.

Para aquellas personas alérgicas a la proteína de la leche de vaca, una opción sería usar la de oveja, la cual es más rica en nutrientes.



Recetas

Crema de avellanas, cacao y dátiles

N.º de comensales: 10

Ingredientes:

- ☐ 200gr de avellanas.
- ☐ 2 cucharadas de cacao puro.
- ☐ 8 dátiles remojados.
- ☐ 50 ml de leche opcional.
- ☐ 50 ml de aceite de girasol opcional.



Calorías	52,2kcal	Hidratos de carbono (20%)	2,57g
Proteínas (7%)	0,96g	Calcio	8mg
Grasas (78%)	4,51g	Colesterol	0,1mg
Grasas saturadas	0,43g	Fibra	0,73g
Grasas monoinsaturadas	3,29g	Sodio	1mg
Grasas poliinsaturadas	0,54g	Potasio	36,6mg



Recetas

Crema de avellanas, cacao y dátiles

Elaboración:

- Empezamos por triturar lo más finamente posible las avellanas, hasta que se conviertan en una crema, tiene que despegarse de las paredes y soltar un poco de aceite.
- En ese momento añadimos el cacao en polvo y los dátiles remojados y trituramos de nuevo hasta que todo quede integrado.
- Si la masa se queda un poco espesa para vuestro gusto, basta con añadir una pizca de agua del remojo de los dátiles.
- Guardar en un tarro de cristal, preferiblemente en la nevera.

Justificación:

Es una forma mucho más sana de tomar algo dulce y muy apropiada para que los niños no tengan que renunciar a la famosa “Nocilla o Nutella”. Puede añadirse leche, pero no es necesario, aunque aumentaría el contenido en proteínas y calcio. Puede añadirse aceite(50ml) y así aumentar el contenido calórico y dar más suavidad a la crema. En la receta original pone aceite de coco, pero se puede cambiar por girasol sin que afecte al sabor. Los frutos y las frutas secas son saludables y forman parte de la dieta mediterránea. Los dátiles son poseedores además de compuestos como los carotenos y los polifenoles, sobre todo flavonoides que confieren a este fruto propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Los dátiles también contienen vitamina A y K entre otras y son ricos en fibra. La vitamina E y los fitonutrientes de las avellanas tienen propiedades antioxidantes . Son una buena fuente de minerales como calcio, fósforo , magnesio y manganeso.

Aprovechamiento:

Aguanta, mucho tiempo. Y sirve para hacer tostadas, rellenar crepes o adornar bizcochos, como cobertura de tartas y mucho más.



Recetas

Macedonia de frutas

N.º de comensales: 6

Ingredientes:

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	71 Kcal.	Hidratos de carbono (92%)	16,33 gr
Proteínas (9%)	1,67 gr	Calcio	43,66 mg
Grasas (2%)	0,17 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	0,00 gr	Fibra	3 gr
Grasas monoinsaturadas	0,00 gr	Sodio	5,33 mg
Grasas poliinsaturadas	0,00 gr	Potasio	363,33 mg



Recetas

Macedonia de frutas

Elaboración:

- Desgranamos la granada y ponemos en un bol.
- Pelamos y troceamos la pera y los kiwis 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 mezclen todo bien y servir.

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.



Recetas

Kéfir con frutas

N.º de comensales: 1

Ingredientes:

- ☐ 200gr de avellanas.
- ☐ 2 cucharadas de cacao puro.
- ☐ 8 dátiles remojados.
- ☐ 50 ml de leche opcional.
- ☐ 50 ml de aceite de girasol opcional.



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	343 gr	Hidratos de carbono (15%)	13 gr
Proteínas (10%)	9 gr	Calcio	27 mg
Grasas (73%)	28 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	1gr
Grasas monoinsaturadas	12 gr	Sodio	92 mg
Grasas poliinsaturadas	6 gr	Potasio	541mg



Recetas

Kéfir con frutas

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.

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.

El kéfir nos aporta los nutrientes de la leche, las levaduras y gérmenes probióticos que lo forman, además de vitaminas y minerales. Tiene propiedades digestivas mejorando la tolerancia a la lactosa, mejora nuestra respuesta inmunitaria y regenera la microbiota intestinal.

Aprovechamiento:

Si nos queda Kefir 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 para aderezar ensaladas. Podemos congelar este postre y comerlo como helado.



Recetas

Humus de remolacha

N.º de comensales: 6

Ingredientes:

- ☐ 400 g de garbanzos cocidos
- ☐ 200 g de remolacha cocida
- ☐ 2 cucharadas de Tahini
- ☐ El zumo de ½ limón
- ☐ Aceite de oliva virgen extra
- ☐ Semillas de sésamo
- ☐ 1 diente de ajo
- ☐ Comino
- ☐ Sal



Calorías	316Kccal	Hidratos de carbono (59%)	46,8g
Proteínas (19%)	14,89g	Calcio	52,88g
Grasas (26%)	9,23g	Colesterol	0
Grasas saturadas	0,87g	Fibra	9,34g
Grasas monoinsaturadas	3,35g	Sodio	37,1mg
Grasas poliinsaturadas	1,95g	Potasio	582,75mg



Recetas

Humus de remolacha

Elaboración:

- Para la preparación del Tahini necesitamos: 2 cucharadas de sésamo tostado (ajonjolí), 4 cucharadas de agua o aceite de semillas de sésamo o AOVE y una pizca de sal. Ponemos todo en una picadora o molinillo eléctrico y lo picamos muy bien hasta obtener una pasta fina y la reservamos. También podemos comprar el Tahini ya preparado.
- A continuación, cogemos los garbanzos y la remolacha y se enjuagan bien para quitarles el agua salada que llevan. Las semillas de sésamo deben estar tostadas o lo hacemos nosotros en un sartén para así activar el sabor y el olor con cuidado de no quemarlas ya que amargarían y nos estropearían el humus.
- Ponemos todos los ingredientes en la batidora, hasta que la mezcla quede bien picada y fina.
- Se guarda en la nevera y se saca media hora antes de servir con las tostadas.
- Se decora con unas cuantas semillas de sésamo y un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima.

Justificación:

Los garbanzos aportan hidratos de carbono de acción lenta con un alto contenido en proteínas vegetales, fibra y vitaminas. La remolacha es un vegetal rico en agua y alto en fibra, vitaminas como la vitamina C, A, ácido fólico; y en minerales como el calcio, magnesio, potasio y sodio.

Las semillas de sésamo aportan una elevada cantidad de proteínas vegetales, antioxidantes, ácidos grasos insaturados, fibra, vitaminas de los grupos B y E y minerales como calcio, hierro y zinc.

Muy recomendado para los pacientes convalecientes de Covid-19 por su fácil masticación y gracias al sésamo nos va a potenciar más el sabor del humus, efecto que nos interesa en estos pacientes que presentan una disminución del olfato y del sabor.

Aprovechamiento:

Lo podemos tomar en tostadas para desayunar, incluso si queremos aumentar las proteínas, podemos añadir a las tostadas por encima del humus atún, huevo cocido, jamón serrano o pavo.

Si nos sobra humus podemos tomarlo como aperitivo, ponerlo para acompañar a verduras, arroz cocido, pescados, marisco, carne blanca, carne roja, hamburguesas para hacerlas más jugosas e incluso hacer croquetas, congelando en cuadrados los restos de humus, se sacan y se pasan por huevo y pan rallado, se vuelven a congelar y por último se sacan volviéndolas a pasar por huevo y pan rallado. Ya estarán listas para freírlas, teniendo en cuenta que el aceite esté caliente sin que se llegue a humear, a los peques les encantarán.



Recetas

Pisto 5 verduras al microondas

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 AOVE



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	228 kcal	Hidratos de carbono (40%)	23,00 gr
Proteínas (8%)	4,50 gr	Calcio	87 mg
Grasas (54%)	13,75 gr	Colesterol	0,00 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



Recetas

Pisto 5 verduras al microondas

Elaboración:

- Cortamos la cebolla pequeñita 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 este transparente. (unos cinco minutos aproximadamente).
- Cortamos en cuadritos pequeñitos 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.

Justificación:

Este plato nos aporta principalmente, vitaminas, minerales y fibra, también nos aporta hidratos de carbono, aunque en menos cantidad. La mezcla de calabaza, calabacín, berenjena, pimiento y tomate con el aceite de oliva virgen extra. Este plato lo podemos acompañar con carne o pescado al horno o con huevos a la plancha, mollet o escalfados.

Aprovechamiento:

Es una forma estupenda de conservar las verduras para que duren más tiempo y no tengamos que comprar con demasiada frecuencia. Si nos queda pisto podemos utilizar como sofrito o para hacer empanadas o tostas. En caso de que le queramos aumentar el contenido calórico solo es necesario añadir patatas asadas en el microondas con un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra.



Recetas

Pescadilla asada

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

- ☐ 1 kg de pescadilla
- ☐ 300gr de cebolletas
- ☐ 200ml de vino blanco
- ☐ 20g dientes de ajo
- ☐ Perejil picado
- ☐ Un limón
- ☐ 40gr de AOVE



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	294 kcal	Hidratos de carbono (14%)	9,94g
Proteínas (40%)	29,3g	Calcio	111,2 mg
Grasas (36%)	11,6g	Colesterol	107,9
Grasas saturadas	1,56g	Fibra	1,03g
Grasas monoinsaturadas	7,8g	Sodio	140,6mg
Grasas poliinsaturadas	1,4g	Potasio	631,1mg



Recetas

Pescadilla asada

Elaboración:

- Limpia la pescadilla ,filetea y sazona.
- Cortamos la cebolla pequeñita y el ajo y ponlo todo a pochar con 3 cucharadas de aceite de oliva. Cuando la cebolla este trasparente añade el vino blanco y deja reducir 10minutos a fuego lento. Coloca la pescadilla en la bandeja del horno, cúbrelo con la cebolleta pochada y espolvorea con perejil picado y una cucharada de aceite de oliva. Hornea unos 10 o 12 minutos. Sírvelo con los gajos de Limón partidos para adornar
- Utilizar poca sal.

Justificación :

Este plato nos aporta principalmente proteínas de alto valor biológico .El alcohol que contiene el vino de la salsa se evapora con el calor y no presenta ningún problema, pero permite disfrutar del aroma y que este muy bueno a pesar de llevar poca o ninguna sal. El perejil y el Limón aportan antioxidantes y dan color al plato para hacerlo más apetecible. En caso de que le queramos aumentar el contenido calórico solo es necesario añadir patatas asadas en el microondas con un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra. También está muy bueno con mayonesa realizada con aceite de oliva virgen extra. De fácil masticación y digestión la pescadilla suele tener un buen precio de mercado.

Aprovechamiento:

Si se desmenuza y se le añade un puñadito de arroz y caldo de pescado tenemos una exquisita sopa. Si se desmenuza y lo mezclamos con huevos y leche se puede hacer un flan de pescada, que es un plato hiperprotéico muy frecuente en Andalucía y se toma con facilidad por estar todos los ingredientes batidos y triturados.



Recetas

Judías verdes con patatas huevo y atún

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	381 Kcal	Hidratos de carbono (36%)	34,25 gr
Proteínas (21%)	19,75 gr	Calcio	121 mg
Grasas (45%)	19 gr	Colesterol	275,55 mg
Grasas saturadas	4 gr	Fibra	6,2gr
Grasas monoinsaturadas	10,50 gr	Sodio	547 mg
Grasas poliinsaturadas	3 gr	Potasio	1121 mg



Recetas

Judías verdes con patatas huevo y atún

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 cebolletas 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.

Justificación:

Si el paciente es diabético, tenemos que recordar que las patatas y las zanahorias son hidratos de carbono, por lo que se debe de descontar de su ración diaria.

La única grasa extra que lleva es la del aliño, en forma de aceite de oliva de oliva virgen extra.

Esta receta es de fácil masticación, también es recomendable para pacientes hipertensos omitiendo la sal, ya que las latas de atún contienen sal.

Aprovechamiento:

Si sobra podemos hacer sándwiches o canapés, incluso añadir aguacate y tomate para convertirla en una ensalada diferente. Otra solución es hacer una mayonesa ligera con leche y añadirse a los restos que tengamos de patatas aliñadas, pimienta morrón, más atún si le falta y aceitunas, así haremos ensaladilla rusa.

El frío modifica y estropea el sabor de la patata (la enrancia), así que, si tenemos sobras y las vamos a meter en el frigorífico, tendremos que sacarlas más o menos una hora antes de comerlas para que la patata se atempera un poco. Y no debemos guardarlas en una fuente metálica ni cubrirlas con papel de aluminio, puede alterarse el sabor de la patata.



Recetas

Fabada con verduras

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	348 kcal	Hidratos de carbono (47%)	41gr
Proteínas (22%)	19 gr	Calcio	68,50 mg
Grasas (28%)	11 gr	Colesterol	0,00 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	17 gr
Grasas monoinsaturadas	7 gr	Sodio	14 mg
Grasas poliinsaturadas	1 gr	Potasio	827 mg



Recetas

Fabada con verduras

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 se vea más auténtica.

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 graso y de peor calidad nutricional. Si se modifica la textura se consigue una crema suave y digestiva a la que podemos añadir huevo picado o jamón en virutas con lo que conseguiríamos un excelente sabor y presentación sin olvidar que se vería aumentado el valor proteico tan importante en época de convalecencia.

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. Además, si se le añaden cereales logramos un nivel de proteína vegetal elevado y muy económico.



Recetas

Escabeche de pavo

N.º de comensales: 6

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	136,67k cal	Hidratos de carbono (29%)	10gr
Proteínas (49%)	16,67gr	Calcio	15,67mg
Grasas (9%)	1,33gr	Colesterol	46,67mg
Grasas saturadas	0gr	Fibra	2,67 gr
Grasas monoinsaturadas	0,067 gr	Sodio	72 mg
Grasas poliinsaturadas	0gr	Potasio	655,33mg



Recetas

Escabeche de pavo

Elaboración:

- Troceamos el pavo en trozos medianos y reservamos en un bol.
- Pelamos las zanahorias, las cortamos en rodajas de unos 2cm 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 12h 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.

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.

El valor de los escabeches radica no solo en su poder de conservación sino en su capacidad para aportar una textura y un sabor inigualable a los alimentos, por tener unas cualidades aromáticas y gustativas muy características y apreciadas. Interesante en el paciente Covid-19 con alteración del gusto y del olfato.

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 (tipo ensalada jardinera) y añadir atún.

Se puede hacer mayonesa de escabeche con el líquido sobrante, sólo hay que añadir un huevo, batirlo y tendremos una salsa deliciosa con el sabor característico del escabeche.

Otra idea es hacer sopa de escabeche si tenemos caldo de pollo sobrante, le añadimos las sobras del escabeche, un huevo, pimienta y queso rallado por encima.



Recetas

Albóndigas en salsa

N.º de comensales: 6

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	272,7Kcal	Hidratos de carbono (17%)	11,83gr
Proteínas (30%)	20,5gr	Calcio	68,08mg
Grasas (48%)	14,5 gr	Colesterol	97mg
Grasas saturadas	4,33gr	Fibra	1gr
Grasas monoinsaturadas	8,33 gr	Sodio	109,17mg
Grasas poliinsaturadas	1,33gr	Potasio	459,67mg



Recetas

Albóndigas en salsa

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 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.

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; también nos aporta. El vino en este guiso pierde el alcohol al hervir. Con el sabor del vino y las especias no es necesario añadir sal.

Este es un plato muy indicado para toda la familia, además de aquellos pacientes con dificultad respiratoria, por su fácil masticación e incluso fácil de trocear sin precisar cuchillo.

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.

Otra opción que podemos hacer es un guiso de patatas, cortando las patatas a dados pequeños y mareándolas con un poco de vino blanco y romero, dejarlo hervir todo hasta que las patatas estén tiernas.

Incluso si nos ha sobrado bastante y las queremos comer de otra forma, las podemos usar para rellenar calabacines o berenjenas cocidas y ponerlas al horno con queso en polvo por encima y gratinadas al horno. Lasaña, canelones...



Recetas

Carrillada con menestra

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

- ☐ 1 kg de carrilleras
- ☐ 2 zanahorias
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 1 calabacín
- ☐ 1 pimiento verde
- ☐ 1 pimiento rojo
- ☐ 1/2 vaso de vino
- ☐ Sal
- ☐ 50 ml AOVE



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	292,28Kcal	Hidratos de carbono (9%)	6,42gr
Proteínas (39%)	28,89gr	Calcio	18,85mg
Grasas (51%)	16,57gr	Colesterol	0mg
Grasas saturadas	1,02gr	Fibra	1,65g
Grasas monoinsaturadas	5,20gr	Sodio	21,22mg
Grasas poliinsaturadas	0,34gr	Potasio	176,78mg



Recetas

Carrillada con menestra

Elaboración:

- Limpiar las verduras y trocearlas en trozos pequeños. En una olla a presión ponemos el aceite. Cuando el aceite está templado se añaden a la olla y se sofríe a fuego lento. Cuando está lista la verdura, añadimos la carne y la sellamos. A continuación, añadir el vino.
- Ponemos 15-20 minutos de cocción en la olla a presión. Si es necesario se puede ampliar el tiempo hasta que termine de cocinarse la carne.

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 por lo que es recomendable para también para pacientes hipertensos. La carne de carrillada es de fácil masticación por su alto contenido en fibras que tras la cocción se transforman en gelatina, de una textura agradable, tierna, suave y casi fundente lo que la hace muy indicada para personas a las que les cuesta masticar y tragar.

Aprovechamiento:

Sí nos sobra carne la podemos aprovechar para hacer croquetas, hamburguesas, para el relleno de unas empanadillas, platos con pasta o noodles.

Si tenemos caldo de pollo sobrante, podemos cocer arroz en ese caldo, cuando esté casi en su punto se le mezcla los restos de la carrillada, resultando un arroz meloso, jugoso, sabroso y de fácil masticación.



Recetas

Sopa de cebolla

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

- ☐ 350 gr de cebollas
- ☐ 1l de caldo o 1l de agua,
- ☐ 6 rebanadas de pan tostado (puede ser integral)
- ☐ 100 gr queso emmenthal rallado
- ☐ Pimienta
- ☐ 1 cucharada de pimentón
- ☐ 2 dientes de ajo
- ☐ 40 ml de AOVE



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	298,9kcal	Hidratos de carbono (31%)	22,95 gr
Proteínas (12%)	9,21gr	Calcio	242,47mg
Grasas (58%)	19,27gr	Colesterol	24,4mg
Grasas saturadas	6,31gr	Fibra	2,28g
Grasas monoinsaturadas	9,76gr	Sodio	289,75mg
Grasas poliinsaturadas	1,283gr	Potasio	198,25mg



Recetas

Sopa de cebolla

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 transparente, 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.

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.

La cebolla y el ajo son alimentos que se caracterizan por tener muchas vitaminas, minerales y antioxidantes. Son ricas en fructo-oligosacáridos, prebióticos que estimulan el crecimiento de bifidobacterias en el intestino e inhiben el desarrollo de bacterias patógenas.

Además, están demostradas científicamente sus propiedades antibacterianas, antisépticas, diuréticas y antiinflamatorias. Por lo que ambos alimentos son muy recomendables usarlos en enfermedades respiratorias, pacientes con hipertensión arterial, con hipercolesterolemia y diabetes mellitus tipo 2.

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 lo dejamos se quedan duros y terminan en la basura.

Incluso si vemos que queda poco podemos escalfarle un huevo, de esta forma completamos el plato y de paso aumentamos con el huevo el valor nutricional del plato.



Recetas

Tortilla de coliflor

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	204 Kcal	Hidratos de carbono (10%)	5,25 gr
Proteínas (23%)	11,75 gr	Calcio	61,25 mg
Grasas (66%)	15gr	Colesterol	241,75 mg
Grasas saturadas	3gr	Fibra	2 gr
Grasas monoinsaturadas	8,50gr	Sodio	98,75 mg
Grasas poliinsaturadas	2,25gr	Potasio	456 mg



Recetas

Tortilla de coliflor

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.

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 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.



Recetas

Alcachofas guisadas

N.º de comensales: 8

Ingredientes:

- ☐ 2kg de alcachofas, limpias de hojas
- ☐ 600 gr de cebollas
- ☐ 3-4 Ajos
- ☐ Perejil fresco
- ☐ Miga de pan desmenuzada
- ☐ 120 ml AOVE
- ☐ 2 hebras de azafrán
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Pimienta negra
- ☐ Una pizca de sal



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	302,5kcal	Hidratos de carbono (18%)	13,75 gr
Proteínas (11%)	8,13gr	Calcio	124,4mg
Grasas (76%)	25,63 gr	Colesterol	0 mg
Grasas saturadas	3,5gr	Fibra	1 gr
Grasas monoinsaturadas	18,63gr	Sodio	79,88mg
Grasas poliinsaturadas	2,63	Potasio	1028,38mg



Recetas

Alcachofas guisadas

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.

Justificación:

Las alcachofas son una fuente importante de fibra y estimula la producción de bilis facilitando la digestión de las proteínas y grasas. La cebolla es diurética y rica en minerales y oligoelementos (calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre y bromo); y también en vitaminas (A, B, C y E).

Aprovechamiento

Se pueden añadir a un guiso de arroz o estofado de patatas si nos quedaran restos de este plato. Si se le añade jamón picado, que puede rehogarse con el aceite de las alcachofas, aumentaremos el contenido proteico.

La crema de alcachofas con virutas de jamón es un plato muy completo y de excelente sabor.



Recetas

Cazón con tomate

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

- ☐ 500 gr de Cazón
- ☐ 200 gr de cebolla
- ☐ 400 gr de tomate triturado
- ☐ Sal
- ☐ Pimienta
- ☐ 50 ml de AOVE



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	274 Kcal	Hidratos de carbono (10%)	7 gr
Proteínas (44%)	30 gr	Azúcares	168 mg
Grasas (47%)	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



Recetas

Cazón con tomate

Elaboración:

- Se pelan 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 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.

Justificación:

El cazón 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. El tomate tiene mucha versatilidad según variedades (existen casi 100 variedades de tomates) que se clasifican según su uso, tamaño y forma. Es rico en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Este plato tradicional de nuestra dieta es cardiosaludable, incluso recomendado para aquellos pacientes con diabetes siempre que no utilicemos azúcar para quitar la acidez al tomate.

Aprovechamiento:

Los restos de este plato se pueden reutilizar para un estofado de patatas, para relleno de una empanada, en cazuela de fideos o para añadirseles a un plato de pasta.



Recetas

Crema de hinojo con patata

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

- ☐ 1 Bulbo de hinojo grande
- ☐ 1 Patata grande
- ☐ 1 Cebolla
- ☐ 15ml de AOVE
- ☐ Una pizca de sal, pimienta molida



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	86 Kcal	Hidratos de carbono (53%)	11,50 g
Proteínas (7%)	1,50 gr	Calcio	21,25 mg
Grasas (42%)	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



Recetas

Crema de hinojo con patata

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.

Justificación:

El hinojo tiene propiedades diuréticas que favorecen la eliminación de líquidos. Su potente sabor anisado puede ayudarnos a disminuir el aporte de sal.

Es una planta carminativa, por lo que nos ayuda a la eliminación o disminución de los gases y facilita la digestión y nos ayuda en la eliminación de gases. Aporta vitaminas del grupo B, A y C, minerales como el potasio, fosforo, hierro, calcio, magnesio y sodio; carbohidratos, agua y fibra. Se puede utilizar como aderezo del pescado.

Aprovechamiento:

Si nos quedan restos de puré, se le puede añadir más patata para espesar y a continuación se hace un sofrito de tomate, cebolla, zanahoria y pimienta. 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 atún, 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 o sencillamente podemos ponerle encima unas lonchas de queso para fundir, orégano, un poco de pimienta lo gratinamos unos minutos hasta que el queso se dore y adornamos con almendras laminadas o en polvo y semillas de sésamo.

Si nos ha quedado hinojo lo podemos aprovechar para añadirlo a los guisos, legumbres, sofritos, también le da un sabor muy fresco a las ensaladas o sencillamente como guarnición.



Recetas

Moraga de sardinas

N.º de comensales: 8

Ingredientes:

- ☐ 1Kg sardina medianas limpias sin escamas, sin cabezas, sin tripas y sin espinas.
- ☐ 2 tomates picados, sin piel, cortados muy pequeño o rallado
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 2 dientes de ajos
- ☐ 1 pimiento verde
- ☐ 6 u 8 granos de pimienta
- ☐ 100ml de vino blanco
- ☐ El zumo de ½ limón
- ☐ Azafrán, 1 hoja de laurel
- ☐ Perejil, sal
- ☐ 100 – 150ml de AOVE



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	342Kcal	Hidratos de carbono (4%)	3,13g
Proteínas (31%)	26,25gr	Calcio	122,48mg
Grasas (64%)	24,13gr	Colesterol	87,5mg
Grasas saturadas	6,25gr	Fibra	0,75gr
Grasas monoinsaturadas	12,28gr	Sodio	155,75 mg
Grasas poliinsaturadas	5,25gr	Potasio	608,13mg



Recetas

Moraga de sardinas

Elaboración:

- Ponemos el aceite en una cacerola y cortamos la cebolla en ruedas, el pimiento cortado en tiras, lo 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.

Justificación:

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

Este plato es económico (era concebido como comida de pobres), cardiosaludable y tradicional de nuestra dieta mediterránea.

Se han hecho famosas, más caras y codiciadas especialmente en verano en las zonas costeras.

Aprovechamiento:

Si nos queda restos de dicho plato podríamos utilizar como relleno para una empanada o empanadillas.

Si nos han sobrado sardinas, las podemos hacer en pastel, albóndigas, sobrehúas, tortillas, pipirranas y añadirlas para una cazuela de pescado.



Recetas

Alboronía de calabaza

N.º de comensales: 6

Ingredientes:

- ☐ 500g de calabaza
- ☐ 400g de cebolla
- ☐ 250g de zanahoria
- ☐ 200g de tomate triturado
- ☐ Sal
- ☐ Pimienta
- ☐ 50g de AOVE



Cálculo nutricional para 1 ración			
Calorías	191,25	Hidratos de carbono (33%)	15,75
Proteínas (6%)	3,00	Azúcares	12,25
Grasas (62%)	13,25	Colesterol	0,00
Grasas saturadas	1,75	Fibra	4,50
Grasas monoinsaturadas	9,25	Sodio	538,75
Grasas poliinsaturadas	1,25	Potasio	538,25



Recetas

Alboronía de calabaza

Elaboración:

- Se pelan las verduras y se trocean en trozos no muy grandes.
- Ponemos a calentar el aceite y se añade la zanahoria, cuando han pasado unos 5 minutos, se añade la cebolla.
- Cuando la cebolla empieza a estar tierna se añade la calabaza y se deja a fuego lento hasta que empieza a estar tierna.
- Añadimos el tomate triturado, la sal y la pimienta. Se va removiendo despacio hasta que este frito.
- Se comprueba que todas las verduras están en su punto y listo.

Justificación:

A este plato se le puede añadir alguna especie como comino, que junto con la pimienta hará que el plato necesite menos sal; con lo cual es acta para hipertensos.

La calabaza es rica en vitaminas especialmente beta-carotenos provitamina A y antioxidantes (licopeno), contiene vitamina C y E. El beta-caroteno cuida de la mucosa digestiva. Es de fácil digestión. También vitaminas del grupo B, (tiacina, piridoxina, niacina, ácido fólico y ácido pantoténico), no nos podemos olvidar de que también contiene un alto contenido en minerales, sobre todo en calcio; además de (fósforo, potasio y cobre); es una fuente importante de fibra y agua.

La zanahoria nos aporta minerales como son el potasio, sodio, calcio, fósforo, magnesio hierro, zinc, yodo y selenio. También; en vitaminas como C, E, B3, B1, B6, B2 y B9; también contiene fibra que contiene disminuye la absorción intestinal de colesterol y triglicéridos.

Aprovechamiento:

Si nos queda restos de pisto lo podemos utilizar en guisos como (lentejas, habichuelas, relleno para empanadas). Pero si nos han quedado estos crudos también se puede utilizar en guisos (cocido, lentejas, habichuelas, cremas e incluso bizcochos).



Recetas

Patatas con rape

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
- ☐ 2 rebanadas de pan frito
- ☐ 2 dientes de ajos fritos
- ☐ 5 almendras
- ☐ 1 hoja de laurel
- ☐ Azafrán, pimentón y sal.



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	345,25Kcal	Hidratos de carbono	31,50 gr
		(36%)	
Proteínas (29%)	24,75 gr	Calcio	54 mg
Grasas (36%)	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



Recetas

Patatas con rape

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.

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, de fácil masticación, válido para toda la familia y pacientes convalecientes de Covid-19.

Aprovechamiento:

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

Si nos ha quedado la cazuela muy líquida podemos añadir unas almendras o unas avellanas trituradas; le dará más consistencia al caldo, además de aumentar el contenido energético, fibra, grasa insaturada, fundamentalmente monoinsaturada, proteína vegetal, antioxidantes, vitaminas, minerales y numerosas sustancias bioactivas como los flavonoides.



Recetas

Tortilla de espinacas y queso de cabra

N.º de comensales: 1

Ingredientes:

- ☐ 60 gr de espinacas
- ☐ 30 gr de cebolla picada en daditos
- ☐ Sal marina (puede sustituir por orégano) y pimienta negra al gusto
- ☐ 30gr de queso de cabra fresco desmenuzado
- ☐ 10gr de nueces picadas
- ☐ 2 huevos
- ☐ 10 ml de AOVE



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	342 Kcal	Hidratos de carbono	8 gr
		(9%)	
Proteínas (25%)	21 gr	Calcio	146 mg
Grasas (23%)	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



Recetas

Tortilla de espinacas y queso de cabra

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 y necesidades. En caso de no consumir sal o tenerla restringida 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. Vamos cerrándola como un sobre, aproximando y solapando los bordes hasta que te quede cerrada. Es importante esperar a que la base esté lo suficientemente hecha para que no se rompa ni se pegue. Cuando la hayamos cerrado, se le da la vuelta para terminar de hacerla por la parte de arriba. Apaga el fuego.
- Espolvoreamos por encima lo que queda del queso de cabra para que se derrita parcialmente y añadimos las nueces picadas.

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.

Los huevos aportan proteínas de alto valor biológico, grasas de insaturadas. Micronutrientes como vitaminas A, D, E, riboflamina, niacina, vitamina B 12, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico, fósforo, hierro, zinc, selenio, colina.

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.

También podemos rehogar unos ajos laminados, añadir caldo de pollo, perejil fresco, trocear la tortilla y dejarla que cueza unos 15 minutos. La tortilla guisada esta buenísima.

Otra opción sería preparar una salsa de yogur con ajo, limón y pimienta negra, calentar los restos de tortilla de espinacas y verterle la salsa, de esta forma recuperamos la jugosidad de la tortilla y la hacemos de más fácil masticación, además de aumentarle las calorías y proteínas.



Recetas

Lentejas con crujiente de chorizo y morcilla

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

- ☐ 400gr de **lentejas**.
- ☐ 1 patata mediana.
- ☐ Una cucharadita de pimentón.
- ☐ 1cucharadita de curry(opcional)
- ☐ 1 litro de agua.
- ☐ 1/2 cucharadita de sal
- ☐ 2 hojas de laurel.
- ☐ 1 diente de ajo.
- ☐ 1/2 puerro.
- ☐ 1/2 cebolla.
- ☐ 2 zanahorias.
- ☐ 1 cucharada de vinagre
- ☐ 20gr de chorizo
- ☐ 20 gr de morcilla



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	389 Kcal	Hidratos de carbono (61%)	59,75 gr
Proteínas (29%)	28 gr	Calcio	83,50 mg
Grasas (9%)	3,75 gr	Colesterol	18,75 mg
Grasas saturadas	1 gr	Fibra	11,75 gr
Grasas monoinsaturadas	1,25 gr	Sodio	505,25 mg
Grasas poliinsaturadas	0,75 gr	Potasio	792,50 mg



Recetas

Lentejas con crujiente de chorizo y morcilla

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 y 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 este más bonito.

Justificación:

Las lentejas nos aportan hidratos de carbono de acción lenta, poseen un alto contenido en proteínas, fibra y vitaminas. Los pacientes hipertensos no deben de añadir sal al guiso ya que tiene suficiente sodio con el de los embutidos. Es un plato tradicional de nuestra dieta mediterránea siendo otra opción el hacerlas con verduras variadas (zanahorias, judías verdes, acelgas, espinacas...) y virutas de jamón.

Aprovechamiento:

Si nos sobran lentejas podemos utilizarlas para preparar una ensalada, albóndigas, puré con unos picatostes, se les pueden añadir arroz cocido, ya que esta combinación hace que sean una proteína vegetal de alto poder biológico. Si se te han pegado, no las tires, cámbialas de recipiente sin remover el fondo, si ha sido poco les puedes añadir un poco de aceite de oliva y rectificar de sal o una hoja de lechuga fresca, pero si saben mucho a pegado, dales un pequeño hervor con una patata pelada o con limón que anula el sabor a quemado.



Recetas

Calabaza con almejas

N.º de comensales: 4

Ingredientes:

- ☐ 1 1/2Kg de calabaza
- ☐ 2 tomates maduros medianos
- ☐ 1 pimiento verde grande
- ☐ 1 cebolla mediana
- ☐ 250gr de almejas
- ☐ 10 almendras peladas y fritas.
- ☐ 3 dientes de ajos fritos.
- ☐ 50ml de AOVE
- ☐ Pimienta, clavo y azafrán
- ☐ Sal



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	281 Kcal	Hidratos de carbono (21%)	15 gr
Proteínas (19%)	13,50 gr	Calcio	201,50 mg
Grasas (60%)	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



Recetas

Calabaza con almejas

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.

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.

La calabaza es digestiva, deliciosa, de aspecto atractivo, rica en vitaminas, minerales y antioxidantes. Resaltar, su riqueza en zinc, relativamente poco habitual en los alimentos vegetales, este, es necesario para que el sistema inmunitario funcione apropiadamente, también es necesario para el funcionamiento normal de los sentidos del olfato y del gusto y aumenta el efecto de la insulina.

Por ello este plato es muy recomendable en el paciente de Covid-19 y en el diabético. Los pacientes hipertensos deben moderar la sal.

Aprovechamiento:

Con unas patatas cocidas en microondas podemos realizar un guiso estupendo, una crema o como ingrediente para hacer paella.

Podemos añadirle bacalao, desalado y desmigado o atún para aumentar las proteínas.



Recetas

Salmorejo

N.º de comensales: 5

Ingredientes:

- ☐ 1 kilo de tomates
- ☐ 80 ml de AOVE
- ☐ 1 diente de ajo (5 gramos)
- ☐ 5 gr de sal
- ☐ 200 gr de pan de telera
- ☐ 2 huevos



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	323,15 kcal	Hidratos de carbono (35%)	28,16g
Proteínas (10%)	8,37g	Calcio	92,73mg
Grasas (57%)	20,29g	Colesterol	89,92mg
Grasas saturadas	3,32g	Fibra	3,37g
Grasas monoinsaturadas	12,95g	Sodio	236,04mg
Grasas poliinsaturadas	2,83g	Potasio	559,19mg



Recetas

Salmorejo

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.
- Dejamos enfriar una hora en la nevera y adornamos con el huevo duro cortado en gajos.

Justificación:

Cuando es necesario suplementar la alimentación del paciente cardíaco por desnutrición o riesgo de padecerla los pacientes se cansan con frecuencia de los sabores dulces. El salmorejo es un plato sanísimo, de fácil masticación y muy recomendable en la dieta cardiovascular, con una aceptación excelente por su exquisito sabor.

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:

El salmorejo sirve como plato único y como salsa para acompañar carnes, pescados y verduras. Podemos mezclarlo con un suplemento con sabor a fresa y el contenido en nutrientes será mayor en un volumen reducido lo que facilita el cumplimiento terapéutico.



Recetas

Salmón ahumado con guacamole

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)



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	215 kcal	Hidratos de carbono (6%)	3,50 gr
Proteínas (8%)	5,25 gr	Calcio	71 mg
Grasas (72%)	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



Recetas

Salmón ahumado con guacamole

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 retirarle 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.

Justificación:

Este plato nos aporta grasa insaturada omega3, 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.

El aguacate es una fruta con una importante cantidad de potasio, incluso más que el plátano y magnesio, minerales que favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular y son de gran importancia para el sistema inmunológico.

La textura cremosa del aguacate nos permite utilizarlo en la dieta de fácil masticación tanto en platos dulces como salados.

Aprovechamiento:

Si nos queda parte del plato lo podemos utilizar para una ensalada, para relleno de unas tortitas, sándwiches, tartares, tostas, cremas y pasteles salados.



Recetas

Pimientos asados con huevo duro

N.º de comensales: 8

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



Cálculo nutricional para 1 ración

Calorías	247 kcal	Hidratos de carbono (42%)	26 gr
Proteínas (19%)	11,75 gr	Calcio	168 mg
Grasas (40%)	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



Recetas

Pimientos asados con huevo duro

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 los agregamos a la fuente.
- Aliñamos con el aceite, vinagre y sal.
- Lo ponemos en el frigorífico durante un par de horas para que tome bien el sabor del aliño.

Justificación:

El pimiento es rico en Vit C, B6 y B9, fibra y antioxidantes como el licopeno. El huevo y el atún aportan proteínas de alto valor biológico y el aceite de oliva le da suavidad y grasa saludables.

Aprovechamiento:

Los restos de este plato se pueden reutilizar para un acompañamiento de un plato de carne o pescado o podemos hacer unas tostas. Se le puede añadir patata cocida o legumbres envasadas y conseguiremos una ensalada más contundente que puede ser plato único. Para aumentar el contenido calórico basta con añadir una cucharadita mas por ración de aceite de oliva.

Compra segura, sostenible y saludable en COVID 19-20

Según la definición de la FAO, la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales: “Las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos”.



Compra segura, sostenible y saludable en COVID 19¹¹⁻¹²

- La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) dice que no hay pruebas de que los alimentos sean una fuente o una vía de transmisión del virus eso no quiere decir que debemos de abandonar las normas de higiene y seguridad en la manipulación de alimentos. Tampoco existen alimentos concretos que curen o prevengan la infección por COVID19, pero si la seguridad de que un buen estado nutricional ayuda a superar la enfermedad y sus secuelas.
- La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha informado de que varios países de la Unión Europea han alertado sobre la comercialización de complementos alimenticios que supuestamente previenen, tratan o curan el Covid-19, la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus. La AESAN avisa de la existencia de vendedores de complementos alimenticios que tratan de atribuir falsamente a sus productos propiedades curativas de la enfermedad¹³.

Normas de compra segura, sostenible y saludable

1. Planificar los menús con suficiente antelación. Seguir las normas de la dieta mediterránea.
2. Realizar una detallada lista de la compra. Esto también nos ayudará a minimizar el tiempo en el lugar de compra.
3. Incluir productos frescos de proximidad.
4. Mantener siempre una distancia de seguridad de uno o dos metros con los demás clientes. **No debemos acudir nunca si tenemos algún síntoma** que nos haga sospechar de que estamos contagiados.
5. Llevar nuestras propias bolsas de la compra, evitando utilizar carritos y cestas del supermercado.
6. No debemos hablar sobre los alimentos ni tampoco mascar chicle sobre ellos. Utilizar mascarilla, aunque la vía de contagio no es alimentaria, éstos podrían convertirse en soporte material del virus.

Compra segura, sostenible y saludable en COVID 19¹¹⁻¹²

7. Hay que evitar tocar los alimentos sin guantes de usar y tirar.
8. Utilizar preferiblemente bolsitas de tela o papel propias en las compras a granel.
9. Pagar con tarjeta o con el móvil en vez de en metálico, para evitar tocar billetes y monedas.
10. Una vez lleguemos a casa, es importante seguir cumpliendo unas recomendaciones para garantizar la seguridad del proceso. Lo primero es depositar las bolsas de la compra en el suelo y no en la encimera.
11. Lavarnos las manos a conciencia antes de proceder a colocar los alimentos.
12. Desinfectar de manera constante las superficies y elementos de la cocina.

No es necesario limpiar cada bote y paquete que traigamos del supermercado, pero si alguno de los alimentos se va a utilizar de manera inmediata, puede ser buena idea limpiarlo, pasando un paño con agua jabonosa o con solución hidroalcohólica sobre el envase no poroso.

Nuevos hábitos de consumo y compra tras COVID19

- Los expertos contemplan el crecimiento exponencial del envío de alimentos a domicilio. Por un lado, el de las compras de alimentos frescos y preferentemente de proximidad (hasta un 37%, según Fooduristic) y por otro el de alimentos ya cocinados, preparados en restaurantes de la zona. Otro de los hábitos que antes eran anecdóticos como comprar por Internet y recoger en la tienda, ya ha facturado cinco veces más que en 2019.
- [Según datos de la consultora Nielsen](#) esta tendencia de consumo se ha asentado en tan solo dos meses a causa de los nuevos patrones impuestos por el coronavirus. Desde que se inició la crisis y hasta finales de abril, las ventas en línea acumularon un crecimiento del 86,6%.

Nuevos hábitos de consumo y compra tras COVID19

- Según un estudio realizado por la SENC (Sociedad Española de nutrición comunitaria) recientemente se han realizado cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Los participantes en este estudio refieren cambios alimentarios en el periodo de confinamiento en España con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables, menor consumo de alimentos de menos interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa. Queremos pensar que el esfuerzo de las asociaciones científicas y de los grupos de trabajo dedicados a la nutrición ha surtido efecto.
- Desde el grupo NURSE nuestro afán ha sido transmitir a la población, durante este difícil periodo de nuestras vidas, la importancia de una buena nutrición en el mantenimiento de la salud. Confiamos en que esta actitud saludable perdure en el tiempo¹⁴.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud(OMS) Alimentación sana.<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
2. II Estudio sobre Bulos de Salud realizado Asociación de Investigadores en eSalud (AIES)<https://saludsinbulos.com/wp-content/uploads/2019/11/es-II-estudio-bulos-salud.pdf>
3. De la Torre MJ, López-Pardo M. Pon corazón al ejercicio y la alimentación. Guía de hábitos cardiosaludables. Grupo NURSE. ADENyD.2019. <http://www.adenyd.es/wp-content/uploads/2019/11/Pon-coraz%C3%B3n-al-ejercicio-y-la-alimentaci%C3%B3n.-Recetas.pdf>
4. Aranceta J. Blay G. Carrillo L. Guía de la alimentación saludable para Atención Primaria y colectivo ciudadano.Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.. Editorial Planeta. 2018. <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>
5. Rioja R. De la Torre MJ Tengo disfagia, pero como en familia Vol. 2.Grupo NURSE. ADENyD.2018 <https://www.picuida.es/ciudadania/tengo-disfagia-pero-como-en-familia-22-recetas-tipicas-andaluzas-adaptadas/>
6. FAO. Manual de manipuladores de alimentos. <http://www.fao.org/3/a-i5896s.pdf>
7. Barazzoni R, Bischoff SC, Breda J, et al. ESPEN PRACTICAL GUIDANCE FOR NUTRITIONAL MANAGEMENT OF INDIVIDUALS WITH SARS-CoV-2 INFECTION. ESPEN Pract Guidel. 2020. [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(20\)30140-0/fulltext](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(20)30140-0/fulltext)

Bibliografía

8. Pere Clavé, Viridiana Arreola, Alberto Martin, Alicia costa, Weslania Nascimento, Silvia Carrión, Omar Ortega, Antonio Schindler. Procedimientos Básicos para Evaluar y Tratar la Disfagia Orofaríngea en Pacientes con Infección por COVID-19. Opinión experta y guía práctica del Hospital de Mataró, Cataluña. 6/4/2020
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1130-01082004000200005&script=sci_arttext&tlng=es
9. Salas García F. Técnicas Culinarias. Editorial Síntesis. Madrid. 2015.
10. 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
11. de Torres Aured ML, Francés Pinilla M. Dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. Edita: SEDCA. 2007. <https://revista.nutricion.org/PDF/NUTRICION-31-1.pdf>
12. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) [documento con sugerencias para una compra saludable y comprometida](http://www.nutricioncomunitaria.org/es/documento-con-sugerencias-para-una-compra-saludable-y-comprometida).2020 <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>
13. AESAN. Covid-19 y seguridad alimentaria. 20 de mayo de 2020. Disponible en URL:
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2020/Recomendacion_consumidor_COV19.pdf] (Acceso 27 de junio de 2020).
14. Pérez-Rodrigo C, Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España, Rev Esp Nutr Comunitaria 2020; 26(2) Original DOI 10.14642/RENC.2020.26.2.5213