

LA BUENA COCINA

Paola Bastasin
Lucía Ceresa

**CÓMO
COMBINAR**

con la colaboración de
Anna Prandoni

LOS RECETARIOS DE LA SALUD

Paola Bastasin - Lucia Ceresa
con la colaboración de Anna Prandoni

**LA BUENA COCINA
& LAS COMBINACIONES
ALIMENTARIAS**

EDITORIAL DE VECCHI

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos —a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.

Traducción de Parangona, Realització Editorial, S. L.

Diseño gráfico de la cubierta de Design 3.

Fotografías de Marco Giberti.

© Editorial De Vecchi, S. A. 2016

© [2016] Confidential Concepts International Ltd., Ireland

Subsidiary company of Confidential Concepts Inc, USA

ISBN: 978-1-68325-276-4

El Código Penal vigente dispone: «Será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años o de multa de seis a veinticuatro meses quien, con ánimo de lucro y en perjuicio de tercero, reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios. La misma pena se impondrá a quien intencionadamente importe, exporte o almacene ejemplares de dichas obras o producciones o ejecuciones sin la referida autorización». (Artículo 270)

Índice

PRÓLOGO

ALIMENTACIÓN Y SALUD

LA ENERGÍA PARA VIVIR

EL EQUILIBRIO DEL CUERPO HUMANO

CENTRÉMONOS EN: LOS RITMOS DEL ORGANISMO

LOS PRINCIPIOS NUTRITIVOS

LOS CARBOHIDRATOS

LOS LÍPIDOS

LAS PROTEÍNAS

CENTRÉMONOS EN: EL AGUA

LAS SALES MINERALES

LAS VITAMINAS

LOS ALIMENTOS Y CÓMO COMBINARLOS

CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

CENTRÉMONOS EN: LA TEORÍA DE LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

CÓMO COMBINAR LOS ALIMENTOS

CARACTERÍSTICAS DE ALGUNOS ALIMENTOS

LAS DIEZ REGLAS PARA ESTAR EN FORMA

CENTRÉMONOS EN: ALERGIAS E INTOLERANCIAS

ALIMENTARIAS

PROGRAMAS ALIMENTARIOS TIPO

PROGRAMA DE 1.800-2.000 KCAL

PROGRAMA DESINTOXICANTE

RECETARIO

PLATOS A BASE DE CARBOHIDRATOS

PLATOS A BASE DE PROTEÍNAS

PLATOS ÚNICOS

ZUMOS Y PLATOS A BASE DE VERDURAS

ZUMOS Y POSTRES CON FRUTAS

ÍNDICE DE RECETAS

PRÓLOGO



Desde 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido de una forma completamente innovadora el estado de salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no consiste únicamente en la ausencia de enfermedad». Esta definición ha superado todos los conceptos de pasividad y estatismo del individuo ante su propia situación saludable, y ha extendido el frente de los fenómenos que determinan el bienestar de las personas al ambiente natural y social. Unos veinte años más tarde, Alessandro Seppilli determinó, de una manera más precisa si cabe, el papel de cada individuo —entendido en su totalidad— ante su propia salud: «La salud es una condición de armónico equilibrio funcional, físico y psíquico del individuo, integrado dinámicamente en su propio ambiente natural y social».

Desde entonces se ha andado mucho camino en este sentido y hoy día ya es indiscutible que cada ser humano es consciente de su derecho a estar en armonía con su propio cuerpo y con su propio ambiente; asimismo, nadie duda de que una tarea importante de la medicina consiste en desarrollar una acción preventiva para que el estado de salud no se vea comprometido.

Tal vez no nos preocupamos demasiado de nuestra salud y nos limitamos a acudir al médico para que nos suministre un fármaco milagroso tan pronto como nos aflige la menor molestia, sin ser conscientes del hecho de que el fármaco es un pequeño veneno cuyo abuso puede ser muy perjudicial.

Nuestro cuerpo desarrolla un trabajo grandioso gracias a los billones de células que lo forman, las cuales realizan miles de actividades. Estas no afrontan sólo las tareas de producción y destrucción de una cantidad enorme de sustancias (pensemos únicamente que el organismo humano posee cinco millones de proteínas distintas), sino también el hecho de que cada día unos quinientos billones de células nuevas sustituyen a las viejas.

Pues bien, a menudo no tratamos a esta máquina maravillosa con la atención necesaria para mantener un equilibrio tan delicado como este.

Quisiéramos que nuestro cuerpo fuese siempre ágil, estuviese permanentemente lleno de energía... y, sin embargo, ingerimos comida que no siempre es adecuada y saludable. Además, somos tan sugestionables a los «persuasores ocultos» del mundo de la publicidad y del marketing alimentario, que no consideramos con la debida atención las ventajas que puede reportarnos una alimentación correcta.

ALIMENTACIÓN Y SALUD

LA ENERGÍA PARA VIVIR

Un hombre que viva unos 65-70 años consume más de setenta mil comidas e ingiere más de cincuenta toneladas de alimentos, lo que le sirve para tener siempre «en marcha» su propio organismo, permitiéndole su sofisticado funcionamiento tanto durante el sueño como en los momentos de mayor actividad. Los alimentos están formados por centenares de sustancias químicas: por ejemplo, un buen vino tinto añejo puede contener casi quinientas moléculas distintas y el aroma de las fresas está determinado por más de cien sustancias. En cualquier caso, entre todos los componentes de un alimento, los nutrientes son casi siempre las sustancias más abundantes.

Podemos identificar seis clases de principios nutrientes: agua, carbohidratos, grasas y proteínas (cuantitativamente los más importantes), y vitaminas y sales minerales (presentes en menor cantidad). Los principios nutrientes desarrollan tres funciones distintas:

1. FUNCIÓN ENERGÉTICA: grasas, carbohidratos y proteínas pueden «quemarse» en nuestro organismo para producir energía; sin embargo, no son equivalentes entre sí desde un punto de vista energético: 1 gramo de carbohidratos (y de proteínas) proporciona 4 kilocalorías aproximadamente, mientras que 1 gramo de grasas proporciona incluso 9; no debe olvidarse tampoco que cada gramo de alcohol produce 7 kilocalorías.
2. PLÁSTICA O CONSTRUCTIVA: muchos principios nutrientes son utilizados por nuestro organismo para construir las estructuras portantes de nuestro cuerpo; por ejemplo, las proteínas forman los músculos, las grasas moldean el cuerpo y algunas sales minerales constituyen el esqueleto y los dientes.
3. FUNCIÓN REGULADORA: la desarrollan los principios nutrientes (a menudo las vitaminas y las sales minerales) que permiten la regulación de las reacciones bioquímicas celulares o los procesos de transmisión de los impulsos nerviosos y de contracción muscular.

EL EQUILIBRIO DEL CUERPO HUMANO

Si analizamos la composición del cuerpo humano, destacan cuatro constituyentes por estar presentes en mayor cantidad: el agua, las grasas, las sales minerales y los carbohidratos. En el adulto los porcentajes son, por término medio, un 62% de agua, 16% de proteínas, 1% de carbohidratos y 6% de sustancias minerales. Las grasas pueden tener, en cambio, variaciones muy acusadas porque son la reserva energética predominante en el organismo y pueden almacenarse en cantidades enormes. A medida que estas se almacenan, disminuye proporcionalmente la cantidad de agua. En contra de lo que muchos piensan, una persona muy gorda está, en proporción, más deshidratada que una delgada. El recuadro de la derecha nos ayuda a determinar nuestro índice de masa corporal e indica si nuestro peso actual es aceptable o si, por el contrario, tenemos que perder (o, en casos más raros, aumentar) algunos kilos para mantener un buen estado de forma.

EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Para evaluar el peso corporal se puede recurrir al índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el propio peso, expresado en kilogramos, por el cuadrado de la propia altura expresada en metros, es decir:

$IMC = \text{peso (en kilos)} / \text{altura}^2 \text{ (en metros)}$

Si el valor obtenido está comprendido entre 20 y 25 en el hombre y entre 19 y 24 en la mujer, podremos considerar que tenemos un peso normal.

Para valores que superen la media hasta un máximo de 5 puntos, se tiene un ligero sobrepeso.

Valores superiores a 5 puntos pueden ser sinónimo de situaciones de riesgo de obesidad que deberá evaluar un médico.

CENTRÉMONOS EN: LOS RITMOS DEL ORGANISMO

Nuestro cuerpo trabaja sin descanso durante las veinticuatro horas del día, pero hay periodos en los que desarrolla con más

facilidad algunas operaciones que otras. Dividamos el día en tres periodos (llamados circadianos) de ocho horas cada uno de ellos.

- **Primer periodo: 4-12.** *Va desde las 4 de la madrugada hasta mediodía y se considera que es el periodo en el que nuestro organismo desarrolla principalmente los procesos de eliminación de desechos. En esta fase es bueno no sobrecargar el aparato digestivo con alimentos de digestión larga y optar por fruta y zumos de fruta. Un tentempié consistente en una pieza de fruta hacia las 11 nos ayudará a no llegar demasiado hambrientos a la comida del mediodía.*

- **Segundo periodo: 12-20.** *El segundo periodo va desde el mediodía hasta las 20 horas y es el verdadero periodo de «apropiación». Es el momento de comer, aunque tampoco debe pasarse por alto el hecho de que la digestión requiere muchísima energía. Para ayudar al organismo a que utilice en esta actividad la menor cantidad posible, debemos respetar las reglas de la combinación de los alimentos, de modo que es preferible optar por una comida con predominio de carbohidratos al mediodía y con predominio de proteínas por la noche.*

- **Tercer periodo: 20-4.** *El tercer periodo va de las 20 horas a las 4 de la madrugada y es el momento de la asimilación. En este intervalo de tiempo el organismo absorbe y utiliza las sustancias nutritivas de la mejor manera. Es bueno, por tanto, no cenar demasiado tarde por la noche y no interferir, así, esta actividad.*

LOS PRINCIPIOS NUTRITIVOS

LOS CARBOHIDRATOS

Años de propaganda errónea a favor de esta o aquella moda alimentaria han derivado en el menoscabo de los carbohidratos, que han sido considerados los principales responsables de las acumulaciones de grasas indeseadas.

Aunque es cierto que el exceso de cualquier alimento comporta un aumento de peso, también es verdad que para evitarlo conviene basar principalmente nuestra ración en un aporte glucídico. Los alimentos más ricos en glúcidos son los de origen vegetal. Acerquémonos de nuevo con toda confianza a la pasta y al arroz.

Los carbohidratos o glúcidos se dividen en tres grupos principales: monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.

Son monosacáridos la glucosa, la fructosa y la galactosa.

Son disacáridos la lactosa —un azúcar presente en la leche— y la sacarosa, el azúcar utilizado en cocina. Mono y disacáridos tienen sabor dulce.

Los polisacáridos son moléculas grandes formadas por la unión de muchas moléculas de glucosa: en el mundo vegetal, el almidón, asimilable también por el hombre, y la celulosa, indigestible; en el mundo animal, el glicógeno.

Los carbohidratos llevan a cabo una función principalmente energética en nuestra alimentación. Contribuyen a mantener constante la temperatura corporal (alrededor de 37 °C). Permiten quemar mejor las grasas y desarrollan una acción de ahorro de proteínas. Podemos almacenar los azúcares sólo en una parte mínima, y el exceso de glucosa se transforma en grasas. Comamos menos si tenemos miedo a engordar, pero ¡comamos de todas formas carbohidratos!

En cualquier caso, la introducción de glúcidos debería cubrir aproximadamente el 60 % de las necesidades calóricas, sobre todo en forma de carbohidratos complejos, como el almidón. Son fuente de carbohidratos complejos los cereales y las legumbres.

La digestión del almidón empieza en la boca y se completa a nivel intestinal, donde se escinden y absorben también los disacáridos.

CONTENIDO PORCENTUAL DE CARBOHIDRATOS EN LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

< 10	Leche, queso emmental, coles, brécoles, calabacines, lechuga, pepinos, tomates, pimientos, zanahorias, mozzarella, requesón, berenjenas, melocotones, hinojos, mandarinas, sandía
10-20	Naranjas, albaricoques, pomelos, manzanas, peras, cerezas, uva, almendras, avellanas, patatas, legumbres frescas, plátanos
20-50	Garbanzos secos, castañas frescas, ajo, soja
50-70	Pan, legumbres secas, ciruelas pasas, dátiles
70-90	Pasta, harina, arroz, miel
90-100	Azúcar refinado

LOS LÍPIDOS

Los lípidos, también llamados grasas, desempeñan múltiples funciones en nuestro organismo y comprenden distintas moléculas, como triglicéridos, fosfolípidos y colesterol.

Por ejemplo, los triglicéridos desarrollan una función energética de reserva, moldean el cuerpo y ofrecen protección a los órganos internos. Los fosfolípidos y el colesterol contribuyen a la formación de las membranas de todas las células; también la lecitina es un fosfolípido. En particular, el colesterol sirve para fabricar algunas hormonas y las sales biliares.

Las grasas transportan además las vitaminas liposolubles A, D, E y K, proporcionan sabor a los alimentos e inducen el sentido de saciedad.

Los lípidos se clasifican también en grasas saturadas e insaturadas: las más importantes en nuestra alimentación son las grasas insaturadas porque contienen los ácidos grasos esenciales que el organismo humano no es capaz de producir por sí mismo.

Son fuente de grasas insaturadas el aceite de oliva y casi todos los aceites de origen vegetal. Son, en cambio, fuente de grasas saturadas la mantequilla, el tocino, la manteca de cerdo, los quesos grasos, el *mascarpone* y, en general, todos los alimentos grasos de origen animal.

Las grasas deberían suministrar aproximadamente el 25 % de las calorías diarias de un adulto.

La digestión de las grasas se realiza a nivel intestinal tras la emulsión en la que interviene la bilis.

CONTENIDO PORCENTUAL DE LÍPIDOS EN LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

< 10	Hortalizas, fruta, castañas, trigo, maíz, carne magra de buey, ternera y cerdo, muslo y pechuga de pollo, anchoa, calamar, mero, dentón, pescadilla, gambas, mustela, perca, pez espada, pulpo, sardinas, lubina, trucha, almejas
10-20	Huevo, carne semigrasa de buey, carne grasa de ternera, atún, caballa, mozzarella, olivas verdes
20-30	Anguilas, angulas, carne grasa de buey, carne semigrasa de cerdo, requesón, gorgonzola, parmesano, brie, camembert, edam, queso de oveja tierno, olivas negras
30-50	Roquefort, oveja curado, emmental, nata, carne grasa de cerdo, piñones
50-80	Panceta de cerdo, nueces, almendras, avellanas
80-90	Mantequilla, margarina
90-100	Manteca de cerdo, tocino, aceite de oliva, aceite de semillas

LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son unas de las moléculas más versátiles y variadas que componen nuestro organismo. Para calibrar su importancia, baste pensar que hasta tres mil proteínas distintas forman un sencillísimo organismo como es la *Escherichia coli*, mientras que son millones las proteínas distintas que se hallan en nuestro cuerpo. Uñas, pelo, piel, músculos, tendones, anticuerpos, enzimas, moléculas transportadoras, receptores... existen gracias a las proteínas. Sus funciones principales consisten en construir y reparar órganos y tejidos, y constituir sustancias indispensables para el buen funcionamiento del organismo (enzimas, hormonas, anticuerpos).

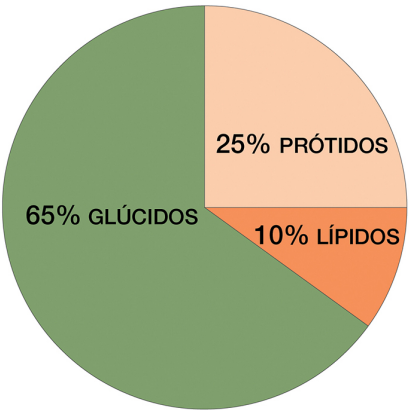
Las proteínas son moléculas grandes formadas por veinte tipos de aminoácidos distintos, de los que ocho son esenciales, puesto que nuestro organismo no es capaz de fabricarlos por sí mismo.

Los alimentos ricos en aminoácidos esenciales, bien equilibrados entre sí, son aquellos que contienen proteínas de alto valor biológico. Son fuente de proteínas de alto valor biológico los huevos, la leche y sus derivados, las carnes y el pescado. De menor valor biológico son las proteínas de los

alimentos de origen vegetal, como los cereales o las legumbres; su asociación en platos tradicionales, como pasta con garbanzos, permite que se complementen recíprocamente, de modo que los unos suplen las carencias de los otros.

Las proteínas deberían contribuir en un 12 % aproximadamente a nuestras necesidades calóricas diarias.

La digestión de las proteínas empieza en el estómago y se completa a nivel intestinal, donde se absorben los fragmentos más pequeños y los aminoácidos individuales.



CONTENIDO PORCENTUAL DE PROTEÍNAS EN LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

< 10	Hortalizas, fruta, leche, yogur, legumbres frescas, pan, arroz
10-15	Copos de avena, harina de trigo, pasta, cebada, requesón, huevo, trucha, gambas, mejillones, almejas
15-20	Carne de buey, ternera, pollo, cerdo, cabrito, pescadilla, dentón, salmonete, lenguado, boquerones, mozzarella
20-25	Judías secas, guisantes secos, garbanzos secos, pasta, gorgonzola, cordero, conejo, pavo, atún
25-30	Habas secas, lentejas secas, parmesano, queso de oveja, emmental, jamón crudo magro
30-35	Roquefort, cheddar, soja

CENTRÉMONOS EN: EL AGUA

El agua es el principal constituyente del cuerpo humano: está presente en las células, líquidos intersticiales, sangre, saliva, lágrimas, sudor y orina.

El organismo recién nacido tiene un elevadísimo contenido hídrico, el 75% del peso corporal. Con el paso de los años, este porcentaje disminuye y en el adulto oscila entre el 60 y el 65% del peso. Las pérdidas de agua de nuestro organismo pueden acarrear grandes daños. De hecho, el agua sirve para garantizar el mantenimiento de la temperatura corporal a pesar de las oscilaciones del ambiente exterior; mantener el volumen del plasma sanguíneo y, por tanto, la presión arterial, y permitir la eliminación urinaria de los productos de desecho. Además, el agua es el medio a través del que las sustancias nutritivas son transportadas a todas las células y todas las reacciones químicas se llevan a cabo en ambiente acuoso. Ello explica que intentamos reponer las pérdidas de agua, que corresponden aproximadamente a dos litros y medio al día. No debemos pensar, sin embargo, que tenemos que bebernos ocho vasos de agua cada día. El agua está contenida en todos los alimentos, aunque en cantidades variables. El contenido de agua puede, asimismo, variar si los alimentos se cuecen: el arroz y la pasta la absorben, mientras que la verdura y la carne la pierden.

Para poder ser asimilados, los alimentos que contienen poca agua, como quesos y embutidos, fuerzan al organismo a gastar agua, y tendrá que eliminar residuos azoados en grandes concentraciones a través de la orina.

Los alimentos ricos en agua, como la fruta y la verdura, requieren una menor hidratación intestinal y favorecen la dilución de la orina por eliminación de los residuos azoados. Es, por tanto, evidente la importancia de la introducción de agua a través de la fruta y la verdura, agua que contiene sales minerales y vitaminas. Es un agua «noble», algo distinta de la que sale de nuestro grifo, aunque esa también sea indispensable.

¿En qué situaciones queremos beber agua? Aun estando formados principalmente por agua, basta con una pérdida inferior a medio litro, por transpiración o excreción, para tener la sensación de sed. El hipotálamo recibe la información de que las concentraciones de sodio y potasio han aumentado de improviso y advierte que es necesario diluir esas sales ingiriendo agua. Por eso muchos alimentos salados, que aportan sodio, pueden llevarnos a beber mucho.

PORCENTAJE DE AGUA EN LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

20	Pasta, arroz, sémola, legumbres secas, colines, frutos secos, tostadas
20-40	Pan, sobrasada, panceta, jamón, salami, queso de pasta dura
40-50	Cerdo graso, embutidos, mortadela, salchichas
50-65	Buey graso, wüstel, lengua, anguila, atún, legumbres frescas, mozzarella
65-80	Carnes blancas y magras, hígado, sesos, mújol, dorada, dentón, lenguado, pez espada, mero
80-90	Crustáceos, trucha, pulpo, sepia, palangre, fruta
90 >	Verdura, fresas, melón, pomelo, melocotones

LAS SALES MINERALES

Además de glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas, también las sales minerales y los oligoelementos son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

Son múltiples los factores que pueden contribuir al desequilibrio mineral en una persona: malos hábitos alimentarios (exceso de alimentos refinados y de alcohol), una dieta monótona, un exceso de fibra, estrés (físico o psíquico)... También algunos fármacos (como diuréticos y agentes quelantes) reducen el contenido de sales minerales del organismo. A menudo, la ingestión de preparados a base de vitaminas o de minerales, si se realiza de manera incorrecta, puede ser contraproducente: una carencia de cobre puede agravarse con un erróneo suplemento de cinc; la vitamina C

—necesaria para absorber mejor el hierro— si es excesiva puede producir carencia de cobre. También la contaminación, el humo, el uso de cacerolas de aluminio y de tintes para el pelo pueden provocar desequilibrios minerales.

Principales funciones	Síntomas de carencia	Principales fuentes alimentarias
CALCIO (CA), FÓSFORO (P)		
Son los constituyentes de huesos y dientes. El calcio desempeña una función en la contracción muscular, la conducción nerviosa, la coagulación de la sangre y la respuesta inmunitaria. El fósforo es un componente de ácidos nucleicos, fosfolípidos, sistemas tampón, moléculas transportadoras de energía	Raquitismo, osteoporosis, tétanos	Calcio: leche y derivados, legumbres, tofu, peces pequeños consumidos con espina Fósforo: todos los tejidos de los animales, legumbres, cereales integrales
MAGNESIO (MG)		
Interviene en la síntesis de proteínas, lípidos, glúcidos y ácidos nucleicos, las contracciones musculares, la excitabilidad nerviosa; estabiliza las membranas biológicas; controla los fenómenos inmunitarios	Calambres, dolores musculares, depresión, astenia	Almendras, nueces, legumbres, germen de trigo, cacao, chocolate amargo, vegetales de hoja verde oscuro
SODIO (NA)		
Está presente en los líquidos extracelulares, es importante para la transmisión del impulso nervioso y contribuye	Calambres musculares, apatía, pérdida del apetito	Sal de cocina, salsa de soja, alimentos en conserva

a regular el equilibrio ácidobase y al mantenimiento de la presión osmótica		
POTASIO (K)		
Presente en líquidos intracelulares, es importante en la transmisión del impulso nervioso, la regulación del equilibrio ácido-base y la presión osmótica y en la contracción muscular, especialmente cardiaca	Debilidad muscular, parálisis, confusión	Hortalizas, fruta fresca y seca como dátiles, naranjas, albaricoques, plátanos, ciruelas; judías y otras legumbres; pollo y cordero
HIERRO (FE)		
Forma parte de la hemoglobina, molécula que transporta el oxígeno en la sangre, y de la mioglobina, proteína que facilita el oxígeno para la contracción muscular	Anemia, debilidad, palidez, dolor de cabeza, escasa resistencia frente a las infecciones, dificultad para concentrarse, escasa tolerancia al frío	Carne, pescado, aves, ranas, marisco, huevos, legumbres, germen de trigo, frutos secos
CINC (ZN)		
Forma parte de la insulina y de más de ochenta enzimas; colabora en la respuesta inmunitaria, en la síntesis del material genético y en la protección de las células contra los radicales libres	Retraso en el crecimiento, pérdida de concentración, lesiones cutáneas, pérdida del sabor, fotofobia, ceguera nocturna, alopecia	Carne, pescado, aves, crustáceos, ostras, levadura, germen de trigo, cereales integrales, legumbres
COBRE (CU)		
Forma parte de algunos enzimas; es importante para la absorción del hierro y para	Anemia, enfermedad de Wilson, enfermedad de Menkes	Carne, moluscos, hígado, pescados, levadura, algas,

la protección contra los radicales libres		nueces, avellanas, jaramago, coles, avena
CROMO (CR)		
Componente de los ácidos nucleicos; favorece el enlace entre insulina y glucosa	Escasa tolerancia a las cargas de glucosa; disminución de la fertilidad	Levadura de cerveza, hígado, quesos, cereales integrales, pimienta negra. Cocción de alimentos en cacerolas de acero inoxidable
MANGANESO (MN)		
Componente y activador de muchos enzimas, entra en la síntesis de algunas proteínas y anticuerpos	Uso alterado de azúcares y grasas	Cereales integrales, té, almendras, nueces, fruta y vegetales
COBALTO (CO)		
Constituyente de la vitamina B ₁₂	Anemia y otros síntomas de carencia de la vitamina B ₁₂	Remolachas, coles, zanahorias, cebollas, espinacas, higos, peras, tomates, hígado
NÍQUEL (NI)		
Facilita la absorción del hierro y contribuye a estabilizar el ADN	No se han detectado casos de carencia en el hombre	Carne y aves, muchos vegetales
SILICIO (SI)		
Es indispensable para la formación de los tejidos óseo y conectivo	No se han detectado en el hombre	Cereales integrales y vegetales crecidos en suelos ricos en silicatos
SELENIO (SE)		

Componente esencial de un enzima que protege las células contra la acción de los radicales libres; coopera con la vitamina E	Cardiopatías, debilidad, excesiva oxidación de las grasas y formación de radicales libres	Pescado de mar, hígado, levadura de cerveza, germen de trigo, cereales integrales
MOLIBDENO (MO)		
Es un componente de algunos enzimas	Retraso mental	Legumbres, carne, leche
YODO (I)		
Componente de hormonas tiroideas	Bocio; cretinismo	Muchos vegetales, pescado de mar, moluscos
VANADIO (VA)		
Entra en el mecanismo que regula el paso del sodio y del potasio al interior de las células; controla la oxidación de la glucosa y la síntesis del colesterol	No se han observado en el hombre	

LAS VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales para nuestro organismo; baste recordar que son parte constituyente de muchísimos enzimas. Se absorben en pequeñas cantidades y son nutrientes indispensables, pero no calóricos.

El organismo humano consigue sintetizar sólo algunas vitaminas: la piel, gracias a los rayos ultravioletas del sol, produce vitamina D; el intestino, gracias a las bacterias que aloja, produce ácido pantoténico, biotina, vitamina K y poquísima B₁₂. El resto debe ser introducido a través de los alimentos.

Las necesidades vitamínicas deben satisfacerse intentando variar lo más posible la dieta, sin olvidarse nunca de las verduras.

Las vitaminas se clasifican en dos grupos principales:

- vitaminas liposolubles (A, D, E y K), vehiculadas por las grasas, que pueden ser tóxicas si se toman en cantidades excesivas mediante preparados farmacéuticos;
- vitaminas hidrosolubles (vitaminas del grupo B y vitamina C), que son solubles en agua y cuyo exceso se elimina a través de la orina.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Principales funciones	Síntomas de carencia	Principales fuentes alimentarias
VITAMINA A		
Interviene en el mecanismo de la visión, favorece el mantenimiento de los epitelios, protege contra el cáncer	Anemia, diarrea, ceguera nocturna, depresión del sistema inmunitario, lesiones oculares	Hígado, huevos, mantequilla; espinacas y otros vegetales de color verde oscuro, brécoles, albaricoques, melones, zanahorias y vegetales de color naranja
VITAMINA D		
Mineralización de los huesos y correcta utilización del calcio y del fósforo	Raquitismo en el niño, fragilidad ósea en el adulto	Hígado, huevos, pescado azul (sardinas). Proviene también de la síntesis endógena del colesterol
VITAMINA E		
Antioxidante; protege a los ácidos grasos poliinsaturados y la vitamina A	Anemia, debilidad, calambres	Aceites vegetales no refinados, germen de trigo, vegetales de hoja verde, semillas, nueces
VITAMINA K		
Interviene en el mecanismo de coagulación de la sangre	Hemorragias o retraso en el tiempo de coagulación	Brécoles, coles y coliflores; vegetales de hoja verde; hígado; también la sintetizan

		las bacterias del tracto intestinal
--	--	-------------------------------------

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Principales funciones	Síntomas de carencia	Principales fuentes alimentarias
VITAMINA B₁ (Tiamina)		
Forma parte de un coenzima que interviene en el metabolismo energético; estimula el apetito y las funciones del sistema nervioso	Problemas cardíacos, inapetencias, debilidad, degeneración del sistema nervioso; beriberi	Presente en muchos alimentos, sobre todo cereales integrales, legumbres, cerdo, nueces
VITAMINA B₂ (Riboflavina)		
Forma parte de un coenzima que interviene en el metabolismo energético; ayuda a la visión y a la piel	Lengua azul, heridas en las comisuras de la boca, enrojecimiento de los ojos	Leche y derivados, carne, cereales integrales, vegetales verdes
VITAMINA B₃ (Niacina, Vitamina PP)		
Forma parte de un coenzima útil en el metabolismo energético; ayuda a la piel y a los sistemas digestivo y nervioso	Diarrea, debilidad, alteraciones mentales hasta el delirio, glositis, pelagra	Leche, carne, huevos, pescado, cereales integrales, frutos secos y otros alimentos proteicos
VITAMINA B₆		
Forma parte de un coenzima útil en el metabolismo de los aminoácidos	Anemia, glositis, irritabilidad, convulsiones, dermatitis grasa	Cereales integrales, vegetales verdes, legumbres, carne, pescado
FOLACINA (Ácido fólico)		
Forma parte de un coenzima utilizado en la síntesis de	Anemia, trastornos intestinales, depresión del	Vegetales de hoja verde, legumbres, semillas, hígado

nuevas células	sistema inmunitario, confusión mental	
VITAMINA B₁₂		
Forma parte de un coenzima utilizado en la síntesis de nuevas células	Anemia, glositis, cansancio, degeneración del sistema nervioso	Alimentos de origen animal (carne, pescado, leche, quesos, huevos)
ÁCIDO PANTOTÉNICO		
Forma parte de un coenzima utilizado en el metabolismo energético	Insomnio, vómitos, trastornos intestinales	Ampliamente difuso en los alimentos
BIOTINA		
Forma parte de un coenzima utilizado en el metabolismo energético	Inapetencia, náuseas, depresión, debilidad, caída del cabello, actividad cardíaca anómala	Ampliamente difuso en los alimentos
VITAMINA C (Ácido ascórbico)		
Antioxidante, interviene en la síntesis del colágeno y de la tiroxina; aumenta la resistencia frente a infecciones, ayuda a absorber el hierro	Anemia, infecciones frecuentes, encías sangrantes, depresión, fragilidad capilar y ósea, escorbuto	Cítricos, brécoles, coles, melón, melón de Cantalupo, fresas, kiwis, tomates, papaya, mango, pimientos, patatas, lechuga

LOS ALIMENTOS Y CÓMO COMBINARLOS

CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Como ya hemos visto, nuestro cuerpo necesita sustancias que desarrollen funciones energéticas, sustancias que tengan funciones de construcción y de renovación de los tejidos, sustancias biorreguladoras y agua.

Sin embargo, ningún alimento puede satisfacer por sí mismo todas las exigencias de nuestro organismo, de igual forma que ningún alimento es indispensable por sí mismo, puesto que puede ser sustituido por otros alimentos o por asociaciones de otros alimentos. Por ejemplo, la carne puede sustituirse por pescado o por la asociación de cereales y legumbres.

El objetivo es, obviamente, obtener una alimentación variada que permita no pasar por alto ningún principio nutritivo.

Volver a acostumbrar a nuestro paladar a la variedad de sabores y de formas de los alimentos es la condición indispensable para no correr el riesgo de una alimentación desequilibrada.

Un esquema útil para la determinación de las características principales de los alimentos es el que ha ideado el Instituto Nacional de Nutrición italiano (INN), basado en la distribución de los alimentos principales en siete grupos nutricionalmente homogéneos.

Los alimentos de cada grupo pueden intercambiarse entre sí, y es beneficioso que cada día esté presente en nuestra dieta un representante de cada grupo.

Es obvio que una dieta rica en grasas y pobre en hortalizas y fruta no tiene el efecto beneficioso de una en que las proporciones estén invertidas. Cereales, hortalizas y fruta deben disponer del máximo espacio, mientras que un espacio reducido debe reservarse a las carnes y, otro mucho más reducido, a las grasas.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Alimentos	Nutrientes
LECHE Y DERIVADOS	
Leche y derivados (yogur, quesos frescos o curados, productos lácteos). No se incluyen	Proteínas de alto valor biológico, calcio y algunas vitaminas del grupo B

en este grupo la mantequilla y la nata, que pertenecen a las grasas para condimentar	
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS	
Carnes, casquería, jamones, embutidos y fiambres varios; pescados, crustáceos y marisco, huevos	Proteínas de elevado valor biológico, hierro y algunas vitaminas del grupo B
CEREALES Y PATATAS	
Harinas y cereales en grano, pan, pasta, arroz, fécula y alimentos similares	Proteínas de valor biológico medio, hierro, algunas vitaminas del grupo B. Almidones
LEGUMBRES	
Judías, guisantes, lentejas, garbanzos, habas, altramuces, soja	Proteínas de valor biológico medio (alto si se asocian con cereales). Las proteínas de la soja tienen un valor biológico medio-alto. Hierro, calcio y vitaminas del grupo B
GRASAS PARA CONDIMENTAR	
Mantequilla, aceite de oliva, aceites de semillas, margarina, tocino, manteca de cerdo	Grasas (proporcionan grandes cantidades de calorías). Ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles (A, D, E, K)
HORTALIZAS AMARILLAS Y VERDES. FRUTA	
Zanahorias, albaricoques, palosantos, melones, pimientos amarillos y verdes, calabaza, espinacas, acelgas, brécoles, lechuga, etc.	Sales minerales, fibra y vitaminas (especialmente A)
CÍTRICOS, TOMATES Y HORTALIZAS DE COGOLLO	
Coles, coliflores, pimientos, achicorias, espinacas, brécoles, naranjas, limones, mandarinas, fresas, piña, kiwis, etc.	Vitamina C, sales minerales y fibra

CENTRÉMONOS EN: LA TEORÍA DE LA COMBINACIÓN DE

ALIMENTOS

Recordemos los nombres más famosos entre los estudiosos que se han dedicado a la investigación de las combinaciones alimentarias y citemos brevemente sus teorías.

H. B. Shelton, en la década de 1950, recomendaba no consumir en la misma comida alimentos ricos en almidones y alimentos proteicos, y consumir mucha fruta distanciada de los demás alimentos.

H. Hay, en la década de 1920, puntualizado por Walb, subdividía los alimentos en tres grupos (almidones, grasas y verduras, proteicos) y preveía la posibilidad de asociar primer y segundo grupos, segundo y tercero, pero no primero y tercero. Recomendaba, asimismo, consumir mucha fruta y verdura cruda fresca.

Luciano Pecchiai es el fundador de la medicina natural eubiótica. La alimentación eubiótica prevé técnicas de cultivo biológico y biodinámico, el consumo de alimentos integrales y sin refinar, preferiblemente de origen vegetal, y la exaltación del plato único.

D. Merián ha elaborado un sistema más bien complicado y riguroso que limita en gran medida la posibilidad de combinación de los alimentos entre sí. Según este sistema, se divide la fruta en ácida, ácida-azucarada, azucarada, neutra y seca; las verduras en mediana y escasamente glucídicas, y los alimentos proteicos en grasos y magros.

CÓMO COMBINAR LOS ALIMENTOS

El principio en el que se basan las dietas disociadas es más bien sencillo y nace de la observación de los procesos digestivos normales.

Como ya hemos indicado, los carbohidratos se digieren principalmente en la boca y en el intestino, ambientes alcalinos. Su digestión es más rápida con respecto a la de las proteínas, que necesitan la acción digestiva, incluso a nivel gástrico, en un ambiente ácido. Los estudiosos de las dietas

observaron que se podía obtener una digestión mejor si se separaba el momento de la ingestión de alimentos principalmente ricos en almidones, como la pasta, del de la ingestión de alimentos principalmente proteicos, como la carne.

El estudio de las combinaciones alimentarias ha sido abordado desde distintos puntos de vista que, no obstante, han formulado algunas reglas sustancialmente compartidas y que se sintetizan a continuación:

- No asociar alimentos proteicos con alimentos ricos en almidones (por ejemplo carne y pasta), para facilitar la digestión proteica que se realiza en el estómago.
- No asociar alimentos proteicos distintos, por ejemplo carne y leche, leche y huevos, huevos y queso y otros. Las exigencias digestivas son distintas y especialmente la leche obstaculiza la digestión de otras proteínas al coagular en el estómago. De esta manera se evita cansar a los riñones y al hígado, que padecen el exceso de proteínas.
- No asociar alimentos ricos en almidones o alimentos proteicos con sustancias ácidas (vinagre, limón), bebidas azucaradas y ácidas, como colas y zumos. La acidez de estas sustancias obstaculiza tanto la digestión de los almidones (que necesitan un ambiente alcalino) como la digestión de las proteínas (porque inhibe la secreción normal de ácido clorhídrico del estómago).
- No asociar alimentos ricos en almidones o alimentos proteicos con fruta, azúcares y repostería. El sabor dulce reduce la producción de ptialina de la saliva (necesaria para la digestión de los almidones) e inhibe la secreción de jugo gástrico (necesario para la digestión de las proteínas).
- No asociar las grasas con los alimentos proteicos (aunque a veces ya los contengan) porque ralentizan las funciones digestivas.

Estas reglas son muy útiles para quien tiene dificultades digestivas, para el que padece de sobrepeso, pero también para quien quiere simplemente seguir un régimen alimentario correcto. Además, es útil adoptar métodos de cocción más sanos, como la cocción al vapor, o con los recipientes adecuados para llevar a cabo cocciones sin grasas.

Es desaconsejable la fruta al final de las comidas únicamente para quienes padecen de hinchazones de barriga, fermentaciones y venas varicosas. No

olvidemos, sin embargo, que la fruta tiene un bajo contenido calórico y que produce una sensación de saciedad, al tiempo que aporta vitaminas, sales minerales y agua. Antes que no consumirla nunca, es preferible hacerlo durante las comidas principales.

En la tabla que se adjunta a continuación se resumen las distintas teorías: en la primera columna se indican los alimentos; en la segunda las asociaciones aconsejadas (Sí); en la tercera, las desaconsejadas (No); en la cuarta, las asociaciones posibles (A veces) pero desaconsejadas para quien sigue una dieta desintoxicante.

Naturalmente, puesto que se come también con los ojos, en la presentación de los platos es posible utilizar ingredientes que no serían «correctos», pero que se utilizan como decoración.

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Alimentos	Sí	No	A veces
Cereales y derivados (harinas, pastas, arroces integrales)	Cereales y derivados, plátanos, patatas, calabaza, miel, dátiles, higos, aceite y grasas, requesón, quesos grasos, semigrasos y curados, yema de huevo, aguacate, legumbres frescas, verdura, nueces, avellanas, almendras, arándanos, pasas, hierbas aromáticas, especias	Carne, pescado, leche, yogur, quesos magros, huevos, harina de soja, fruta ácida, tomates cocidos, espinacas cocidas, embutidos	Pan, pasta y productos de bollería derivados de harinas refinadas, arroz brillante, legumbres secas, castañas, cacahuetes, chocolate, conservas de fruta o de verduras, pimienta, encurtidos, café, cacao, té negro
Verdura y fruta glucídica (patatas, calabaza, col verde, escorzonera; dátiles, higos y plátanos)	Cereales y derivados integrales, aceites y grasas, requesón, quesos grasos, semigrasos y	Carne, pescado, leche, yogur, quesos magros, huevos, harina de soja, fruta ácida, tomates	Cereales y derivados no integrales, legumbres secas, cacahuetes, castañas,

	curados, yema de huevo, verduras y legumbres frescas, aguacate, nueces, avellanas, almendras, pasas, hierbas aromáticas y especias	cocidos, espinacas cocidas, embutidos	azúcar blanco, chocolate
Fruta (excluida la fruta muy glucídica y oleosa)	Verduras, quesos magros o grasos, nueces, avellanas, almendras, carne, pescado, aceite y grasas, hierbas y especias	Cereales y derivados, patatas, calabaza, plátanos, higos, dátiles, miel, azúcar, castañas, col verde, legumbres secas	Pan integral, fiambres y embutidos, ruibarbo, grosella, arándanos, leche
Leche	Verdura y fruta (según Hay)	Todos los demás alimentos	Pan integral
Huevos	Patatas, verduras cocidas o crudas de cualquier tipo	Legumbres secas, fruta, leche, miel y azúcar, carne y pescado	Pan integral, aceites y grasas con moderación (p. e., mayonesa), quesos, legumbres secas
Legumbres	Verduras, pan	Leche, fruta	Carne, pescado, huevos, aceites y grasas, patatas, cereales y derivados
Carnes y pescados	Verduras cocidas y crudas en abundancia, fruta, hierbas aromáticas y especias	Cereales y derivados, patatas, calabaza, leche, legumbres secas, castañas, higos, dátiles, col verde, escorzonera, miel y azúcar	Embutidos y fiambres, quesos, pan integral, aceites y grasas, vinagre, nueces, almendras, avellanas, ruibarbo y arándanos

CARACTERÍSTICAS DE ALGUNOS ALIMENTOS

Conozcamos mejor los alimentos para incorporarlos a las dietas disociadas.

LECHE

La leche es un alimento complejo, rico en nutrientes (proteínas, lípidos, glúcidos, calcio, vitamina B₂ y otros). Debido a su complejidad, es bueno no consumirla nunca durante las comidas principales, sobre todo si son a base de carne, ni considerarla simplemente como una bebida (1 litro de leche aporta unas 630 kilocalorías).

Si se ingiere junto con carne, pescado o embutidos, al coagularse en el estómago forma un revestimiento alrededor de las partículas de la carne o el pescado y ralentiza el ataque sobre ellas por parte de los jugos digestivos. En cambio, puede asociarse con las verduras. La leche, para que sea más digerible, debe beberse a sorbitos y lentamente. Es mejor la fresca pasteurizada, posiblemente con la indicación de «alta calidad», que ha sido sometida a un tratamiento térmico de conservación menos drástico que los productos esterilizados y de larga conservación.

La asociación con el café o el té la hacen menos digerible por la presencia de sustancias ricas en taninos del café y el té. Para quien tiene problemas digestivos es desaconsejable el consumo de cafés con leche.

La mejor manera de consumir leche es sola o con fruta o verdura, por la mañana o como merienda.

FRUTA

Además de aportar una cierta cantidad de calorías, la fruta contiene sales minerales y vitaminas.

La fruta mejor es la fresca, madura, proveniente de cultivos biológicos. Es bueno consumir la fruta distanciada de las comidas (al menos 20-30 minutos antes de estas). La fruta sola se digiere rápidamente; la presencia de otros alimentos ralentiza su tránsito y alarga su permanencia en el tracto digestivo, favoreciendo las fermentaciones. Si no puede hacerse esto, es aconsejable asociarla con alimentos proteicos.

Las frutas especialmente ricas en sustancias azucaradas, como plátanos, higos o dátiles, se incluyen en el grupo al que pertenecen también los cereales.



Es preferible asociar la carne o los quesos magros con las peras, antes que con los higos, y aún menos con los plátanos.

Sandías y melones deberían consumirse solos, ya que son difícilmente digeribles.

Se incluyen entre la fruta ácida: manzanas, peras, melocotones, ciruelas pasas, albaricoques, ciruelas, fresas, moras, naranjas, limones y similares.

Entre las frutas ricas en almidones se cuentan: plátanos, higos, dátiles y castañas.

LEGUMBRES

Las legumbres contienen elevados porcentajes de proteínas e hidratos de carbono, y son una buena fuente de calcio. Las más utilizadas en la alimentación humana son judías, guisantes, lentejas, garbanzos, habas y soja. Algunas de ellas, como es el caso de la soja, son especialmente ricas en grasas. La simultánea presencia de elevadas cantidades de proteínas y carbohidratos hace más problemática su ubicación en las dietas disociadas. En las legumbres están presentes enzimas que las hacen difícilmente digeribles. Sin embargo, estas sustancias se desactivan con el calor de la cocción prolongada y con la germinación. La flatulencia es un «efecto colateral» de las legumbres de sobras conocido y desagradable. Para quien no come carne, las legumbres frescas representan una buena fuente proteica: su asociación con cereales hacen de ellas un plato completo.



VERDURAS

Desde el punto de vista nutricional, los vegetales son la fuente de elección de sales minerales y vitaminas.

La presencia de ácidos orgánicos, como el ácido cítrico o el ácido málico, que en nuestro organismo generan una reacción básica, hace que las verduras sean indispensables en todas las dietas desintoxicantes.



CEREALES

Se incluyen entre los cereales el trigo, el arroz, el maíz, la cebada, el centeno, la avena y el mijo. Los cereales proporcionan sobre todo almidón (85%), es decir, glúcidos complejos que proporcionan energía, proteínas (un 11%) y vitaminas del grupo B. En las dietas disociadas se potencian los cereales integrales. Un plato a base de cereales con pequeñas cantidades de proteínas derivadas de la leche, quesos, legumbres o pescado (pasta con queso, pasta y garbanzos, pasta y judías, arroz y guisantes, polenta con leche, pasta con boquerones, etc.) es un plato único completo. La digestión

de los cereales integrales comporta, sin embargo, la absorción de minerales, como calcio, magnesio, cinc, hierro y cobre, debido a la presencia de ácido fítico.

Por tanto, es bueno combinar los cereales con alimentos ricos en estas sales (por ejemplo, pasta integral con brécoles y queso parmesano rallado).

Para que la comida a base de carbohidratos sea más calórica puede asociarse con olivas, nueces, almendras y legumbres frescas, con la ventaja de mejorar la composición en aminoácidos. No debería consumirse pan en las comidas a base de carne y pescado.

CARNE

Las proteínas de la carne tienen un elevado valor biológico, pero inferior al del huevo y al de los productos lácteos. Es una buena regla limitar su consumo a dos o tres veces por semana.

Es conveniente asociarla con grandes cantidades de verdura que ayuden a neutralizar los ácidos y aceleren el tránsito intestinal. La carne es una buena fuente de hierro y vitaminas del grupo B, pero contiene también grasas saturadas y colesterol. Las recomendaciones del Instituto Nacional de la Nutrición italiano prevén la ingestión diaria de aproximadamente 1 gramo de proteínas por peso corporal del adulto, cantidad que en los países desarrollados a menudo se supera.

Un exceso de proteínas sobrecarga a los riñones y el hígado, consume vitamina B, potasio y mucha agua, que deberá utilizarse en la eliminación de los productos residuales. El exceso proteico se transforma en grasas.

Reducir el consumo de carne reduce el riesgo de cáncer de colon, de alteraciones arterioscleróticas y de obesidad.

LAS DIEZ REGLAS PARA ESTAR EN FORMA

Quien tiene sobrepeso cada día está introduciendo de media de 500 a 1.000 kilocalorías de más con respecto a sus necesidades. Como las entradas son superiores a las demandas energéticas, nuestro cuerpo no desecha nada y convierte ese exceso en grasa. Es, por tanto, necesario potenciar los alimentos integrales y aumentar la cantidad de alimentos de origen vegetal. Es, asimismo, importante no considerar la comida como un premio para nuestras frustraciones, sino un medio para mejorar la salud.

Podemos resumir así algunas reglas útiles.

1. Comer de todo sin excederse en la cantidad y sin excluir completamente ningún alimento.
2. Subdividir la ración diaria en cinco comidas.
3. Repartir las calorías entre glúcidos, lípidos y próticos, potenciando los alimentos ricos en vitaminas, sales minerales, agua y fibra.
4. Consumir también alimentos crudos o cocidos sin grasas.
5. No excederse en el consumo de carne y respetar los ciclos estacionales para la fruta y la verdura.
6. Variar los menús y procurar comer acompañado.
7. No salar demasiado las comidas y potenciar las hierbas aromáticas.
8. Evitar los alimentos en lata, los precocinados, la comida rápida y reducir muchísimo los fritos, utilizando en ellos sólo aceite de oliva.
9. Limitar muchísimo el consumo de alimentos dulces (caramelos, chokolatinas, turrónes, etc.) que aportan únicamente azúcares simples.
10. Evitar las bebidas superalcohólicas y preferir, en cambio, moderadas cantidades de vino y cerveza consumidas durante las comidas: no más de un vaso por comida.

CENTRÉMONOS EN: ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Al hablar de los alimentos que provocan molestias y malestar se utilizan a menudo, y no siempre a propósito, términos como toxicidad, intolerancia y alergia.

No es tarea fácil distinguir entre intolerancia y alergia. La diferencia principal entre las dos molestias consiste en el hecho de que en las alergias participan fenómenos inmunológicos, mientras que en las intolerancias no. En general, para desencadenar molestias en una persona alérgica son suficientes pequeñas cantidades de alimento en los cubiertos o en las cazuelas o incluso moléculas dispersas en el aire e inspiradas. Sin embargo, la intolerancia alimentaria requiere cantidades mayores de alimento para que se manifieste. Los tiempos de aparición de

los síntomas son a menudo muy breves en el caso de las alergias, mientras que se precisan horas, o incluso uno o dos días, en los casos de intolerancia alimentaria. No es fácil determinar el alimento responsable de una alergia. Se acude a tests inmunológicos y se prueban dietas de eliminación de los alimentos sospechosos. Tras aislar los alimentos responsables, la cura consiste simplemente en evitar las comidas que los contienen. El problema principal de estas dietas es que el alimento en cuestión puede estar presente de manera más o menos escondida en las comidas no preparadas en casa.

Es por tanto importante leerse bien las etiquetas y, fuera de casa, limitarse al consumo de alimentos seguros.

La **toxicidad** está ligada con la presencia de algunas sustancias venenosas en los alimentos. Muchas setas contienen toxinas incluso letales. En las patatas se deben desechar las partes verdes y los brotes, porque contienen solanina, que es venenosa. También algunos animales pueden ser tóxicos, como el pez globo o el hígado y vísceras del abalón, un gran molusco.

En las personas sensibles distintos alimentos pueden provocar malestar debido a **intolerancias alimentarias**: arenques, quesos curados o vino tinto pueden provocar migrañas. Quesos curados, atún, col fermentada y carnes cocidas de cerdo pueden contener histamina, que provoca eritemas y la formación de eccemas. Fresas y tomates pueden provocar la liberación de histamina. Algunos conservantes son la causa de dolores de cabeza, urticaria y trastornos intestinales: los nitritos, utilizados en la conservación de embutidos y carne en lata; los sulfitos, añadidos al vino y a la cerveza; la tartracina, un colorante alimentario amarillo (E102). Los chicles contienen aditivos que algunas personas no toleran: el BHA y el BHT, antioxidantes, presentes también en otros alimentos.

La intolerancia a la leche es debida al déficit o al funcionamiento alterado de la enzima lactasa, presente en el intestino, que permite la escisión de la lactosa en glucosa y galactosa. La lactosa

no absorbida fermenta provocando hinchazones y, a veces, diarreas y dolores intestinales. Si la carencia de lactasis es hereditaria y presente desde el nacimiento, deben eliminarse la leche y sus derivados, excepto los quesos muy curados. Si es debida a una falta de costumbre en el consumo de leche, se puede corregir ingiriendo yogur o pequeñas cantidades de leche para estimular la producción del enzima. Más difícil es corregir el déficit si este es debido a colitis continuadas.

Un grave problema de intolerancia a la leche para algunos recién nacidos es la galactosemia, una enfermedad hereditaria que impide la transformación de la galactosa en glucosa. El único remedio consiste en la eliminación de la lactosa de la dieta.

El fabismo, especialmente extendido en la isla de Cerdeña, es una intolerancia hereditaria a las habas, debida a la carencia de un enzima y a una sensibilidad asociada al cromosoma que determina el sexo masculino. Los efectos se notan incluso inhalando el polen de las habas y pueden llegar a ser letales. El único remedio es evitarlas.

La intolerancia al gluten, o enfermedad celiaca, aparece en los niños, con molestias intestinales, anemia, hinchazones intestinales y ralentización del crecimiento cuando tras el destete se introducen alimentos a base de trigo. La enfermedad celiaca a menudo no mejora ni siquiera en la edad adulta. Las causas no son muy claras y deben eliminarse de la dieta todos los productos que contienen gluten.

Algunas personas pueden manifestar esta intolerancia cuando son adultos. En este caso, los síntomas con frecuencia no son muy evidentes y la enfermedad es más difícil de diagnosticar. Puede manifestarse mediante una anemia por falta de hierro difícil de curar, alteraciones en el flujo menstrual y en el esmalte de los dientes, dolores óseos y aparición de vesículas pruriginosas.

La definición de **alergia alimentaria** se aplica a una serie de síntomas que van desde la rinitis al asma, pero también cefaleas, somnolencia, tendencia a cansarse, etc., causados por una

reacción inmunológica a un alimento que los anticuerpos reconocen como hostil.

Las alergias alimentarias son menos numerosas que las intolerancias, son más habituales en los niños que en los adultos y, ocasionalmente, no son permanentes. Las alergias alimentarias más usuales están provocadas por las proteínas existentes en alimentos como leche, huevos, harina, soja, nueces y cacahuetes. Si se es alérgico a uno de estos alimentos es muy probable que también se sea alérgico a otros alimentos de la misma familia, como se indica en la tabla inferior.

ALGUNOS ALIMENTOS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS

Alimento	Alimentos relacionados más comunes
Cebolla	Ajos, espárragos, puerro
Cereza	Albaricoque, almendra, melocotón, ciruela
Fresa	Frambuesa, mora, arándano
Gamba	Langosta, cangrejo
Guisantes	Cacahuetes, acacia, regaliz, alubias, soja
Laurel	Aguacate, canela
Lechuga	Chicoria, endibia, escarola, alcachofa
Naranja	Limón, lima, mandarina, uva
Patata	Tomate, pimiento, guindilla, berenjena
Perejil	Eneldo, angélica, anís, zanahoria, cilantro, comino, apio
Pescado	Todos los tipos de pescado
Seta	Levadura, mohos, antibióticos
Trigo	Avena, maíz, mijo, cebada, arroz, centeno, sorgo

PROGRAMAS ALIMENTARIOS TIPO

PROGRAMA DE 1.800-2.000 KCAL

A lo largo de la semana los regímenes dietéticos pueden variar de 1.800 a 2.000 kilocalorías, que podrán «retocarse» según las distintas exigencias, aunque conviene actuar especialmente sobre los condimentos y sobre la cantidad de pasta, arroz y pan.

Estos alimentos deberán ser reducidos en los regímenes hipocalóricos o, al contrario, si fuese necesario ganar peso.

Los alimentos se dividen entre cinco comidas: desayuno, dos tentempiés, almuerzo y cena.

La combinación de los alimentos en el curso de las comidas, y especialmente en la totalidad del día, refleja las reglas enunciadas y respeta las de una alimentación sana.

LUNES - 1.800 KCAL

■ DESAYUNO

- 100 g de tostadas de pan integral
- 40 g de requesón

■ TENTEMPÍÉ

- macedonia de fruta (50 g de melocotón, 80 g de albaricoque, 80 g de kiwis, el zumo de 1 naranja)

■ ALMUERZO

- [espirales primavera](#)
- ensalada (30 g de apio, 50 g de zanahoria rallada, 60 g de escarola, 50 g de tomates cherry, 1 cucharada de aceite de soja, 40 g de maíz, 100 g de pan integral tostado)

■ TENTEMPÍÉ

- 1 plátano

■ CENA

- [dentón aromático](#)

- ensalada (130 g de canónigos, 40 g de oruga, 40 g de setas frescas cortadas en láminas, 3 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra, zumo de limón o vinagre)



MARTES - 2.000 KCAL

■ DESAYUNO

- 50 g de biscotes integrales
- 15 g de miel sin refinar

■ TENTEMPÍÉ

- 150g de piña natural
- 100 g de fresas al natural

■ ALMUERZO

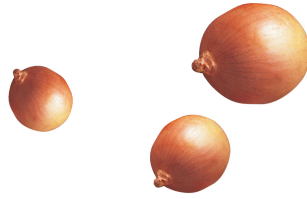
- [mariposas con setas](#)
- verduras cocidas al vapor (100 g de zanahoria, 80 g de cebolla, 80 g de calabacín, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, zumo de limón o vinagre)

■ TENTEMPÍÉ

- 40 g de biscotes integrales
- 40 g de requesón fresco

■ CENA

- [macarrones con brécol](#)
- ensalada: (100 g de zanahoria rallada, 40 g de apio, 100 g de chicoria, 40 g de tomates, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra)



MIÉRCOLES - 1.800 KCAL

■ DESAYUNO

- 125 g de yogur entero natural
- 10 g de miel sin refinar
- 60 g de pan de hogaza tostado
- 30 g de mermelada de fruta casera

■ TENTEMPÍÉ

- zumo de naranja o pomelo

■ ALMUERZO

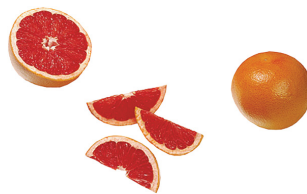
- [arroz con calabaza](#)

■ TENTEMPÍÉ

- [flanes de albaricoque](#)

■ CENA

- [lenguado al vino](#)



JUEVES - 1.800 KCAL

■ DESAYUNO

- 250 ml de té verde al limón
- 1 porción [de tarta amarilla rústica](#)

■ TENTEMPÍÉ

- 125 g de yogur descremado
- 20 g de miel sin refinar
- 60 g de biscotes integrales

■ **ALMUERZO**

- [pequeñas plumas al limón](#)

■ **TENTEMPÍE**

- [copa golosa](#)

■ **CENA**

- [cordero entre flores](#)



VIERNES - 1.800 KCAL

■ **DESAYUNO**

- macedonia de frutas (50 g de pera, 100 g de manzana, 30 g de nueces, 20 g de pasas, 10 g de miel sin refinar, 20 g de copos de maíz)

■ **TENTEMPÍE**

- 200 g de kiwis

■ **ALMUERZO**

- [espaguetis con endibias](#)
- ensalada griega (100 g de tomate, 50 g de pepino, 30 g de pimiento, 40 g de cebolla, 30 g de olivas, 15 g de aceite de oliva virgen extra)
- 40 g de pan integral

■ **TENTEMPÍE**

- 150 g de piña natural
- 50 g de pan tostado

■ CENA

- [trucha a la parrilla](#)



SÁBADO - 1.800 KCAL

■ DESAYUNO

- 200 g de leche desnatada
- 50 g de biscotes
- 20 g de miel sin refinar

■ TENTEMPÍÉ

- macedonia de fruta (100 g de kiwis, 150 g de melocotón, 200 g de frambuesas, el zumo de media naranja, 1 cucharada de queso quark)

■ ALMUERZO

- [panaché de pasta](#)

■ TENTEMPÍÉ

- zumo de 2 pomelos

■ CENA

- [rollitos de pavo](#)

DOMINGO - 1.800 KCAL

■ DESAYUNO

- 70 g de pan tostado
- 30 g de mermelada de cítricos

■ TENTEMPÍÉ

- 50 g de pan integral

- 50 g de requesón fresco

■ **ALMUERZO**

- [focaccia de verduras](#)
- ensalada (130 g de judías verdes hervidas, 80 g de tomate, medio diente de ajo, 20 g de aceite de oliva virgen extra)

■ **TENTEMPÍE**

- macedonia de fruta (100 g de ciruelas, 100 g de peras, 70 g de frambuesa, 50 g de naranja en gajos, 40 g de nata montada)

■ **CENA**

- [ternera con verduras](#)



PROGRAMA DESINTOXICANTE

Cansancio al despertarse por la mañana, pátina blanquecina sobre la lengua, aliento poco agradable, hinchazón abdominal: pueden ser los síntomas de una digestión difícil y de problemas para eliminar las sustancias de desecho.

En los periodos en los que necesitamos seguir una dieta desintoxicante convendrá eliminar té, café, bebidas alcohólicas y los siguientes alimentos: embutidos, legumbres secas, pimienta, mostaza, jengibre, chocolate y encurtidos.

Veamos un ejemplo de dieta semanal.

LUNES - 1.800 KCAL

■ DESAYUNO

- macedonia de frutas (100 g de uva, 60 g de melocotón, 100 g de albaricoque, 100 g de kiwis, el zumo de una naranja)

■ TENTEMPÍÉ

- [zumo núm. 1](#)

■ ALMUERZO

- [arroz al sabor de la huerta](#)
- ensalada de alcachofas (180 g de corazones de alcachofa, 5 g de aceite de oliva virgen extra, el zumo de 1 limón)

■ TENTEMPÍÉ

- [zumo núm. 2](#)

■ CENA

- [espaguetis a la pescadora](#)
- ensalada (40 g de tomate, 30 g de aguacate, 40 g de apio, 40 g de zanahoria, 40 g de achicoria, 30 g de champiñones, 20 g de rábanos, 1 cucharada de aceite de maíz)



MARTES - 1.900 KCAL

■ DESAYUNO

- 50 g de piña natural
- 100 g de cerezas

■ TENTEMPÍÉ

- [zumو núm. 3](#)

■ ALMUERZO

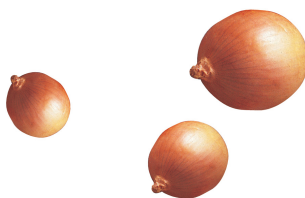
- [pastel de zanahorias al gratín](#)
- 80 g de pan de cereales

■ TENTEMPÍÉ

- [zumو núm. 4](#)

■ CENA

- [sopa de cebolla](#)



MIÉRCOLES - 2.000 KCAL

■ DESAYUNO

- macedonia de frutas (100 g de fresas, 100 g de frambuesas , 100 g de arándanos, 100 g de grosellas, el zumo de 1 limón, 10 g de azúcar de caña)

■ TENTEMPÍÉ

- [zumو núm. 5](#)

■ ALMUERZO

- [pasta con olivas](#)
- 50 g de pan integral tostado

■ TENTEPIÉ

- [zumو núm. 6](#)

■ CENA

- [sopa con patatas y alcachofas](#)
- 50 g de pan de soja



JUEVES - 2.000 KCAL

■ DESAYUNO

- macedonia de frutas (100 g de manzana, 100 g de pera, 100 g de uva, 20 g de nueces, el zumo de 1 naranja)

■ TENTEPIÉ

- [zumو núm. 7](#)

■ ALMUERZO

- [arroz dorado](#)
- ensalada (100 g de escarola, 50 g de achicoria roja, 50 g de lechuga rizada, 10 g de aceite de oliva virgen extra, 5 g de zumo de limón)

■ TENTEPIÉ

- [zumو núm. 8](#)

■ CENA

- [sopa sabrosa](#)
- ensalada (150 g de achicoria, 50 g de hinojo, 50 g de apio blanco, el zumo de 1 limón, 10 g de aceite de oliva virgen extra)
- 50 g de pan integral tostado

VIERNES - 1.800 KCAL

■ DESAYUNO

- [zumو núm. 2](#)

■ TENTEMPÍÉ

- 100 g de albaricoque
- [zumو núm. 7](#)

■ ALMUERZO

- [pasta con tomate crudo](#)
- ensalada (100 g de lechuga, 50 g de oruga, 30 g de pepino, 10 g de cebolla grande, 40 g de tomate, albahaca, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, vinagre o zumo de limón)

■ TENTEMPÍÉ

- 90 g de pan integral tostado
- 40 g de requesón fresco

■ CENA

- [plumas con espárragos](#)



SÁBADO - 1.800 KCAL

■ DESAYUNO

- macedonia de frutas (100 g de albaricoque, 80 g de ciruelas, 60 g de piña, 50 g de papaya, 10 g de pasas de Corinto, el zumo de 1 limón)

■ TENTEMPÍÉ

- [zumو núm. 11](#)

■ **ALMUERZO**

- [macarrones fríos con brotes de soja](#)
- ensalada (50 g de hinojo, 60 g de judías verdes hervidas, 60 g de patatas nuevas hervidas, 30 g de oruga, perifollo), aderezo (15 g de aceite de oliva, mostaza, 3-4 gotas de vinagre, sal)
- 30 g de pan de hogaza

■ **TENTEMPÍÉ**

- [zumo núm. 4](#)

■ **CENA**

- [tiburones a la crema de judías](#)
- 40 g de pan integral

DOMINGO - 2.000 KCAL

■ **DESAYUNO**

- macedonia de frutas (100 g de ciruelas, 100 g de melocotón, 50 g de kiwis, 50 g de fresas, 50 g de peras del tiempo, el zumo de 1 pomelo rosa)

■ **TENTEMPÍÉ**

- [zumo núm. 3](#)

■ **ALMUERZO**

- [Orecchiette con brécol](#)
- 80 g de pan de centeno

■ **TENTEMPÍÉ**

- [zumo núm. 14](#)

■ **CENA**

- [crema de verduras](#)
- ensalada (100 g de canónigos, 50 g de hinojo cortado fino, 50 g de achicoria roja), aderezo (3 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada de pasta de anchoas, 1 cucharada de zumo de limón)

RECETARIO



PLATOS A BASE DE CARBOHIDRATOS

Tiburones a la crema de judías

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 442,9 kcal
- Prótidos 14,55 g
- Lípidos 7,770 g
- Carbohidratos 84,17 g

Ingredientes para 2 personas

- 160 g de tiburones
- 150 g de alubias
- 1 penca y algunas hojas de apio
 - 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 1/2 zanahoria
 - 1/2 cebolla
 - sal
- queso de oveja y hierbas aromáticas para decorar

Cueza las judías en una olla con agua, una pizca de sal, la penca del apio, la zanahoria, la cebolla y el laurel.

Cuando estén blandas, escúrralas y páselas por el pasapurés, añadiendo alguna cucharada del agua de cocción, hasta conseguir una crema semilíquida.

Cueza los tiburones en abundante agua salada, escúrralos y aderécelos con el aceite.

Vierta la crema en los platos y agregue los tiburones con alguna hojita de apio.

Puede decorar el conjunto con alguna viruta de queso de oveja y con una picada de hierbas aromáticas.

Es un plato a base de hidratos de carbono con un porcentaje proteico correcto por la presencia de las legumbres.

Los lípidos están presentes en bajas cantidades y no aparece el colesterol.

Supone una buena aportación vitamínica y contiene dosis elevadas de selenio, hierro y fósforo.



Mariposas con setas

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 482,49 kcal
- Prótidos 12,49 g
- Lípidos 9,82 g
- Carbohidratos 92,35 g

Ingredientes para 1 persona

- 110 g de mariposas
- 30 g de setas frescas
- 50 g de zanahoria
- 50 g de apio
- 50 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de nata líquida
- sal y pimienta
- 1 ramita de romero
- 1 tomate cortado en daditos

Prepare un sofrito con aceite, cebolla, zanahoria y apio cortados muy finos. Incorpore los dientes de ajo y las setas cortadas en láminas (tras haberlas lavado meticulosamente).

Mezcle bien y, si es necesario, añada un poco de agua caliente.

Tras 10-15 minutos incorpore la nata y siga mezclando durante algunos minutos más.

Incorpore finalmente las mariposas cocidas, no sin antes añadir una pizca de sal y otra de pimienta.

Puede decorar el plato con una ramita de romero y daditos de tomate.

Es un plato a base de hidratos de carbono, simple pero rico en aromas; se acompaña bien con verduras y con un plato único o proteico, que complete y enriquezca la aportación de principios nutritivos.



Focaccia de verduras

PREPARACIÓN: 15 minutos más 45 minutos para el reposo

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: alta

En total

- 574,84 Kcal
- Prótidos 16,29 g
- Lípidos 12,43 g
- Carbohidratos 100,18 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de harina
- 150 g de patata
- 100 g de pimiento
- 100 g de harina integral
- 20 g de levadura
- 5 calabacines tiernos verdes
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 1 cebolla
- 1 cucharadita de sal

Diluya la levadura en un vaso de agua tibia. Mezcle con cuidado las dos harinas y forme con ellas un volcán sobre la mesa; incorpore la levadura, dos cucharadas de aceite y la sal, y amáselo bien. Envuelva la masa en un paño de algodón y en otro de lana, dejándolo reposar durante 30 minutos.

Subdivida la masa en cuatro partes y déjelas reposar un poco más.

En una sartén antiadherente, dore en una cucharada de aceite la patata cortada en laminillas y la cebolla, los calabacines cortados en láminas muy delgadas, los pimientos cortados en tiras, mezclando las verduras entre sí y rectificando la sal.

Tras 15 minutos, extienda la masa a mano formando cuatro hojas delgadas y deposítelas en una fuente untada previamente.

Distribuya las verduras sobre cada una de las pizzas, colóquelas en el horno a 250 °C durante unos 10 minutos.

En cuanto las saque del horno, añada la albahaca fresca, desmenuzándola con las manos, y sírvalas.

Es un plato primaveral y veraniego, apetitoso y con pocas grasas, rico en vitamina C y selenio.

Combinado con un poco de requesón, o con parmesano en virutas, puede convertirse en un excelente plato único.



Espirales primavera

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 404,41 kcal
- Prótidos 11,84 g
- Lípidos 8,55 g
- Carbohidratos 75,90 g

Ingredientes para 1 persona

- 80 g de espirales
- 40 g de tomates frescos
- 40 g de judías verdes cocidas
- 10 g de cebollino fresco
- 10 g de zanahorias
- 10 g de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- cebollino y albahaca en hojas
- sal y pimienta

Prepare a fuego moderado un sofrito con el aceite, el cebollino, las zanahorias y el apio.

Agregue los calabacines en daditos y las judías verdes troceadas.

Cuando el sofrito esté casi listo, añada los tomates triturados, junto con la sal y el cebollino.

Condimente las espirales, una vez cocidas al dente, con esta salsa; espolvoree la albahaca y sirva tras haber añadido una pizca de pimienta recién molida.

Es un plato a base de hidratos de carbono, sabroso, simple y ligero, indicado sobre todo para quienes sufren de colecistos o de hiperlipidemias debido a su bajo aporte de lípidos —limitado casi totalmente a los monoinsaturados— y a la ausencia de colesterol.



Macarrones con brécol

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 615,03 kcal
- Prótidos 20,46 g
- Lípidos 17,87 g
- Carbohidratos 106,93 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de macarrones integrales
 - 50 g de brécol
 - 30 g de pan rallado
 - 5 g de cebolla
- 2 cucharadas de queso parmesano
 - 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 25 g de mantequilla
- hojas de albahaca
- sal

Prepare un papillote con papel parafinado para horno y distribuya sobre él el aceite, la cebolla picada, los dientes de ajo y el brécol (fresco o congelado); ciérrelo y colóquelo en el horno a 180 °C durante 15-20 minutos.

Mientras tanto, cueza la pasta durante 5-7 minutos.

Unte con mantequilla una fuente resistente al fuego y deposite el brécol bien mezclado con los macarrones.

Añada alguna hoja de albahaca troceada, una pizca de sal y espolvoree parmesano y pan rallado.

Introduzca la fuente en el horno aún caliente durante unos 10 minutos.

Es un plato a base de hidratos de carbono con un aporte correcto de lípidos y una abundante presencia de proteínas vegetales.

Este plato se caracteriza por el elevado aporte de vitaminas del grupo B, hierro, manganeso y sobre todo selenio, lo que lo convierte también en un plato indicado para las dietas con bajo contenido en colesterol.



Sopa con patatas y alcachofas

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 482,15 kcal
- Prótidos 14,35 g
- Lípidos 13,53 g
- Carbohidratos 83,74 g

Ingredientes para 1 persona

- 60 g de pasta integral corta
- 150 g de patatas
- 150 g de corazones de alcachofa
- 20 g de cebollas grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 puñado de perejil
- 1 cucharada de queso parmesano
- 1/2 l de caldo vegetal
- sal

Corte los corazones de las alcachofas en cuatro o cinco trozos y colóquelos en agua acidulada para que no se ennegrezcan.

Triture las cebollas y rehóguelas con suavidad; añada las patatas cortadas en dados.

Incorpore las alcachofas, sálelo y dórelo debidamente.

Vierta encima el caldo hirviendo, añada la pasta y deje que cueza.

Al finalizar la cocción, añada el perejil cortado muy fino y, antes de servir, espolvoree el parmesano.

Es un plato a base de hidratos de carbono, con todos los principios nutritivos —incluso la fibra— contenidos en cantidades óptimas; es

digerible y muy rico en sales minerales y vitaminas C y B.

Orecchiette con brécol

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 432,28 kcal
- Prótidos 11,6 g
- Lípidos 7,3 g
- Carbohidratos 85,84 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de orecchiette
- 80 g de brécol
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - sal
 - pimentón

Corte el brécol en trozos y cuézalo al dente en agua hirviendo salada sin tapar. Escorra y reserve un cucharón del agua de cocción y enfríelo todo.

Cueza las orecchiette en abundante agua salada.

En una cazuela vierta el aceite y saltee el brécol sin que tome demasiado color, añadiendo también el cucharón del agua de cocción y las orecchiette escurridas. Mezcle durante unos minutos y sirva con una pizca de pimentón.

Es un plato a base de hidratos de carbono, con pocos lípidos y sin colesterol, es sabroso y contiene únicamente fósforo. Se complementa muy bien con zumos muy ricos en vitaminas y sales minerales.



Pasta con olivas

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 493,49 Kcal
- Prótidos 15,90 g
- Lípidos 14,17 g
- Carbohidratos 90,71 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de pasta integral
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de olivas negras cortadas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de piñones triturados
- perejil
- parmesano (para decorar)

Dore un poco los dientes de ajo en el aceite, lo justo para darle sabor, y retírelos seguidamente.

Cueza la pasta al dente, escúrrala y viértala en la cazuela con el aceite, las olivas, los piñones y el perejil picado.

Mézclelo todo bien a fuego vivo durante algunos minutos.

Sírvalo tras decorarlo a su gusto con escamas de parmesano.

Es un plato rico en glúcidos y con un contenido equilibrado de principios nutritivos; proporciona una gran cantidad de vitaminas B₁, B₂ y B₆ y, sobre todo, hierro, constituyente de los glóbulos rojos y de muchos enzimas respiratorios.



Pasta y patatas

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 485 kcal
- Prótidos 12 g
- Lípidos 15 g
- Carbohidratos 79 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de patatas
- 300 g de pasta corta
- 200 g de tomates
- 80 g de cebolla
- 40 g de requesón curado rallado
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de azúcar refinado
- sal

Pele las patatas y córtelas en dados. Colóquelas en una olla con unos 4 litros de agua salada.

Mientras tanto, vaya preparando la salsa de tomate poniendo cuatro cucharadas de aceite en una cazuela. Añada la cebolla partida en dos, una cucharadita de azúcar y los tomates, pelados y sin semillas.

En una olla, sale y rehogue la salsa a fuego lento durante unos 20 minutos. Cuando las patatas estén casi cocidas y el agua haya dado el primer hervor, vierta la pasta y cuézala al dente. Escorra y aderece inmediatamente con la salsa de tomate caliente y con el requesón rallado, mezclándolo bien. Sírvalo inmediatamente.

Es un plato a base principalmente de almidón que, con respecto a los de su tipología, presenta un elevado contenido en calorías.

Plumas con espárragos

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 467,6 kcal
- Prótidos 13,68 g
- Lípidos 10,46 g
- Carbohidratos 85,44 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de plumas
- 80 g de espárragos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal

Sosteniendo la punta con los dedos, pele los espárragos con el pelador y elimine un dedo de la base blanca si esta fuese demasiado dura. Córtelos en trozos grandes, como las plumas, cuézalos en abundante agua salada, escúrralos (reservando el agua de cocción) y enfríelos con agua fría.

Cueza la pasta al dente con abundante agua salada.

En una cazuela, sofría en aceite los espárragos, añadiendo un cucharón del agua de cocción de la pasta. Incorpore las plumas escurridas, mezcle y sirva.

Es un plato ligero y lleno de sabor, con pocas grasas y un buen aporte vitamínico; es especialmente rico en manganeso, constitutivo de numerosos enzimas.

Pequeñas plumas al limón

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 459,33 kcal
- Prótidos 13,78 g
- Lípidos 13,63 g
- Carbohidratos 83,85 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de pasta integral
- 10 g de cebolla grande fresca
- zumo y corteza rallada de un limón (maduro)
 - 1 cucharada de nata líquida
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 1 brote de perejil
 - sal y pimienta

Cueza la pasta al dente y, mientras tanto, corte muy fina la cebolla, incorpórela al aceite y sale.

Exprima un limón bien maduro, raspe la corteza y mézclela bien con la nata; prepare por último un brote de perejil picado muy fino.

Escorra la pasta, mezcle todos los ingredientes, rectifique la sal y la pimienta, y sirva con pequeñas cortezas de limón.

Es un plato rico en glúcidos, que ofrece una mezcla equilibrada de principios nutritivos y un elevado aporte de vitaminas del grupo B, hierro y selenio.



Panaché de pasta

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 411,97 kcal
- Prótidos 11,43 g
- Lípidos 8,49 g
- Carbohidratos 78,57 g

Ingredientes para 2 personas

- 180 g de espirales
- 100 g de berenjena
- 50 g de pimiento amarillo
- 50 g de calabacines
- 1 penca de apio
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- media cebolla
- hojas de albahaca
- sal y pimienta
- 1 tomate

Lave todas las verduras y trocéelas.

Escalde el apio en agua hirviendo y poche las berenjenas en una sartén antiadherente bien caliente.

Sofría en una cazuela la cebolla cortada en láminas y el pimiento.

Tras un par de minutos, añada los calabacines, y siga con las berenjenas, el apio y la albahaca desmenuzada. Llévelo hasta la cocción y rectifique la sal.

Mientras tanto, cueza muy al dente la pasta en abundante agua salada y escúrrala. Viértala en la cazuela junto con el panaché y deje que coja sabor durante 1 minuto, mezclándolo bien. Añada unos daditos de tomate y una pizca de sal y pimienta.

Es un plato rico en glúcidos, con pocas grasas y un aporte proteico equilibrado, especialmente rico en selenio, fósforo, hierro y magnesio, sales minerales que, aunque en pequeñas cantidades, son indispensables para un funcionamiento correcto de nuestro organismo. Así, regulan sistemas enzimáticos y la oxigenación celular, y la protección e intercambio de los elementos constitutivos de las membranas.



Arroz al sabor de la huerta

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 471,44 kcal
- Prótidos 10,60 g
- Lípidos 13,18 g
- Carbohidratos 82,41 g

Ingredientes para 1 persona

- 190 g de arroz integral
 - 60 g de calabacín
 - 1 escalonia
 - 5 g de perejil
 - 1/2 l de caldo vegetal
 - 10 ml de vino blanco
- 5 o 6 hojas de albahaca
 - 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de queso parmesano

Triture finamente la escalonia y caliéntela a fuego moderado en aceite junto con los dientes de ajo.

Póchela en el vino, añada el arroz y los calabacines troceados en dados. Continúe con la cocción, añadiendo poco a poco el caldo vegetal caliente.

Cuando el arroz esté aún algo duro, añada el parmesano y la albahaca; apague el fuego y deje reposar durante unos minutos.

En el momento de servir, espolvoree los platos con perejil picado muy fino.

Este es un plato a base de hidratos de carbono que podrá completar su cuota proteica del día incluso si se toma como plato

único. Más que óptima es la presencia de vitamina C, calcio, fósforo y manganeso; elevado es también el contenido en selenio.

Arroz con calabaza

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 462,73 kcal
- Prótidos 9,66 g
- Lípidos 9,55 g
- Carbohidratos 90,12 g

Ingredientes para 2 personas

- 200 g de arroz
- 100 g de calabaza amarilla
 - 15 g de mantequilla
 - 1/2 l de caldo de carne
- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de nata líquida
 - 1 diente de ajo
- 1 cucharada de queso parmesano
- hierbas aromáticas (para aderezar)

Prepare la calabaza cortada en tiras finas, eliminando toda la corteza, y colóquela en una cazuela junto con la mantequilla y el ajo majado. Dore a fuego lento y añada el vino. Después de unos minutos, eche el arroz y llévelo a cocción, añadiendo el caldo caliente poco a poco. A media cocción, agregue la nata. Cuando el arroz esté aún algo duro, incorpore el parmesano; remueva unos minutos más y retire del fuego, tape la cazuela y sirva al cabo de unos minutos. Aderécelo a su gusto con una picada de hierbas aromáticas.

Es un plato a base de hidratos de carbono, ligero y digerible, especialmente rico en selenio y vitamina A, que protegen los epitelios contra el envejecimiento y el organismo contra los

agentes cancerígenos. Se adecua a la perfección con un plato vespertino proteico.



Arroz dorado

PREPARACIÓN: 5 minutos más 12 horas para ablandar el arroz integral

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 428,81 kcal
- Prótidos 10,29 g
- Lípidos 10,43 g
- Carbohidratos 86,32 g

Ingredientes para 2 personas

- 230 g de arroz integral
- 30 g de escalonia
- 1/2 l de caldo vegetal
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- 1 sobrecito de azafrán
- 1 cucharada y media de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada generosa de parmesano
- sal

Sumerja en agua tibia el arroz integral al menos 12 horas antes de cocerlo: aumentará su volumen y podrá ser cocinado en el mismo tiempo que un arroz brillante. Si utiliza arroz sin cáscara, es decir, semiintegral, bastarán 1-2 horas.

Corte la escalonia en láminas delgadas y dórela en aceite; añada el vino, mezclando a fuego vivo.

Incorpore el arroz y el caldo poco a poco.

Tras unos 10-15 min, añada el azafrán.

Al finalizar la cocción, añada el parmesano y rectifique la sal.

Es un plato rico en hidratos de carbono con un moderado aporte de grasas y proteínas, que combina adecuadamente con un plato

único de buen aporte proteico, del que compensa y optimiza también el contenido en sales y vitaminas.



Espaguetis con endibias

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 361,49 kcal
- Prótidos 11,77 g
- Lípidos 9,05 g
- Carbohidratos 70,60 g

Ingredientes para 1 persona

- 80 g de espaguetis integrales
 - 150 g de endibias
 - 1 cebolla
 - 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- zumo de 1/2 limón
- sal integral

Lave las endibias y córtelas en tiras muy finas. Limpie la cebolla y córtela en rodajas.

Prepare una cazuela con el aceite y el ajo, incorpore las endibias, la cebolla, una pizca de sal y el zumo de medio limón.

Rehóguelo, removiendo suavemente, y retire el ajo.

Cueza los espaguetis al dente, en abundante agua salada, escúrralos y viértalos en la cazuela.

Sírvalos calientes.

Es un plato de sabor delicado y ligeramente amargo que proporciona, gracias a la pasta integral, un buen porcentaje proteico y, naturalmente, una gran cantidad de fibra. El contenido de lípidos es escaso, mientras que es muy elevada la aportación de

muchas vitaminas, como la A, la B₁, la B₂, la B₆ y la C, encargadas de proteger los epitelios y la función visiva, así como de activar los distintos metabolismos.



Pasta con tomate crudo

PREPARACIÓN: 40 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 439,68 kcal
- Prótidos 12,39 g
- Lípidos 7,6 g
- Carbohidratos 87,02 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de pasta
- 125 g de tomates frescos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- hojas de albahaca
- sal

Elimine la piel de los tomates y pártalos en dos. Pase el jugo por un colador para eliminar las pepitas y corte la pulpa en juliana.

Coloque en un bol la pulpa del tomate, el aceite, el ajo en laminillas, la albahaca desmenuzada y la sal.

Mezcle bien y deje que adquiera sabor durante unos 30 minutos aproximadamente. Mientras tanto, cueza la pasta al dente en agua abundante, escúrrala y viértala en el bol junto con la salsa. Mezcle, retire el ajo y sirva.

Es un plato a base de hidratos de carbono, luminoso, ligero y energético, especialmente rico en vitamina C (activo antioxidante) y selenio (que protege las membranas).



PLATOS A BASE DE PROTEÍNAS

Cordero entre flores

PREPARACIÓN: 10 minutos más 15 minutos para marinar

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 254,74 kcal
- Prótidos 25,24 g
- Lípidos 16,37 g
- Carbohidratos 3,69 g

Ingredientes para 2 personas

- 250 g de cordero magro
- 400 g de calabacines con flor
 - 15 g de escalonia
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 25 g de mantequilla
 - vinagre balsámico
 - hojas de menta
 - zumo de limón
 - sal

Dore en una sartén antiadherente el cordero con una cucharada de aceite y una pizca de sal, añada un poco de zumo de limón y luego, mientras va tomando color, prepare dos papillotes de papel de aluminio.

Divida el cordero en dos porciones, colóquelas en los papillotes con una cucharada de aceite y la mantequilla e introdúzcalos en el horno a 160 °C durante unos 10-15 minutos.

Mientras tanto, tras haberlas lavado bien, separe las flores de los calabacines y córtelas en láminas delgadas.

Prepare en un cazo dos cucharadas de aceite, la escalonia triturada fina, alguna gota de vinagre balsámico, unas hojas de menta y una pizca de sal.

Coloque en un plato los calabacines con las flores abiertas y vierta encima la salsa bien batida.

Deje marinar unos 15 minutos y añada al plato el cordero en papillote.

Es un plato no excesivamente rico en calorías, carente de hidratos de carbono, por lo que deberá complementarse durante el día con platos ricos en glúcidos.

Es significativa la presencia de lípidos y de colesterol, que resulta elevada con relación a las calorías aportadas, pero que sin embargo no alcanza ni el 50% de la dosis máxima diaria (200 mg).

Es ideal el aporte de vitaminas, sobre todo B₁₂.

Boquerones marinados

PREPARACIÓN: 20 minutos más 30 minutos para marinar

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 167,04 kcal
- Prótidos 25,69 g
- Lípidos 7,95 g
- Carbohidratos 4,02 g

Ingredientes para 1 persona

- 150 g de boquerones
 - olivas negras
 - 1 brote de perejil
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- el zumo de 2 limones
- sal y pimienta

Limpie los boquerones, eliminando la cabeza y la espina central, y póngalos a marinar en el zumo de limón durante unos 30 minutos. Escúrralos y colóquelos en otro plato.

Prepare una salsa con el aceite, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharadita de perejil picado muy fino, una pizca de sal y de pimienta, y emulsiónela con una batidora.

Vierta la salsa sobre los boquerones y sívalos al cabo de pocos minutos. Para un sabor aún más rotundo, decórelos con una cucharada de aceitunas negras.

Los boquerones son un plato típico de los meses veraniegos y tienen que comprarse muy frescos.

Son pescados de bajo contenido en grasas y buena digestibilidad, y su escaso tejido conectivo los hace fácilmente masticables, incluso sin necesidad de cocción.

Hay que resaltar la aportación de sales minerales, entre las que cabe destacar hierro, cobre y cinc. Como en todos los platos ricos en proteínas, también vale el consejo de acompañar los boquerones con abundantes verduras, cocidas o crudas.



Conejo al limón

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 50 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 228 kcal
- Prótidos 41 g
- Lípidos 6 g
- Carbohidratos 3 g

Ingredientes para 6 personas

- 1,5 kg de conejo
- 120 g de puerro
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 escalonias
- 1 pizca de tomillo
- 1 vaso de vino blanco seco
- zumo de 1 limón
- sal

Corte el conejo en trozos regulares, lávelo y séquelo.

Corte en láminas delgadas el puerro y la escalonia, dórelas con tres cucharadas de aceite en una cazuela grande, añada los trozos de conejo y dórelos a fuego vivo; aromatice con el tomillo, sale ligeramente y agregue el vino blanco.

Tape la cazuela y cueza a fuego lento durante unos 30 minutos, sazone con el zumo de limón y siga la cocción durante otros 20 minutos.

Sirva el conejo caliente con su propio jugo de cocción.

Es un plato de base proteica, magro y pobre en calorías.



Dentón aromático

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 206,21 kcal
- Prótidos 19,61 g
- Lípidos 10,1 g
- Carbohidratos 7,83 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de dentón
- 50 g de zanahorias
- 50 g de espinacas
- 10 g de puerros
- 10 g de cebollino
- 10 g de perejil
- 3 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal

Prepare un papillote con papel parafinado para horno y ponga el aceite, los puerros triturados y los dientes de ajo; coloque el pescado, riegue con el vino, añada el cebollino triturado, cierre bien y manténgalo en el horno durante 20 minutos.

Mientras tanto, cueza al vapor las espinacas y las zanahorias.

Sale las verduras y añádalas al pescado en el plato, decorándolo con unas hojitas de perejil.

El dentón es un pescado de agua salada y supone un buen aporte de yodo y de otras muchas sales minerales.

Constituye una fuente proteica que, gracias al moderado contenido de grasas, también suministra pocas calorías.

El porcentaje de grasas es interesante porque es rico en ácidos grasos poliinsaturados y tiene un contenido de colesterol por cada 100 g sólo igual a 1/5 del valor máximo diario.

Ello permite que quienes no tienen problemas de sobrepeso puedan duplicar la cantidad de pescado de la receta sin miedo de abusar de las grasas.

Las verduras cocidas al vapor pueden acompañarse con una ensalada de verduras crudas, para garantizar un mayor aporte de vitaminas no comprometidas con la cocción.



Dentón con alcachofas

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 25-30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 240 kcal
- Prótidos 28,5 g
- Lípidos 13 g
- Carbohidratos 3 g

Ingredientes para 4 persona

- 1 dentón de 1 kg aprox. (o 4 de dimensiones menores)
 - 5 alcachofas medianas
 - 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 1 diente de ajo
 - 1 ramito de perejil
 - zumo de 1 limón
 - 1/2 vaso de vino blanco seco
 - sal y pimienta

Limpie y quite las vísceras del dentón. Descámelo y lávelo con agua corriente, secándolo con cuidado.

Salpimiéntelo por dentro y por fuera.

Limpie las alcachofas, eliminando las puntas y las hojas exteriores más fibrosas.

Pártalas por la mitad y quíteles, si la hay, la paja. Tras lavarlas y escurrirlas, córtelas en láminas delgadas que dorará en una sartén ancha con aceite y el diente de ajo entero.

Cuando las alcachofas estén pochadas, coloque encima el pescado y riéguelo todo con el vino y el zumo de limón.

Añada el perejil picado fino, tápelo y deje cocer a fuego lento durante unos 20 minutos.

Al finalizar la cocción, retire el ajo y coloque el dentón en una fuente con su jugo de cocción.

Entre los platos de su categoría, este presenta un nivel calórico ligeramente más elevado. Su componente básico son las proteínas con bajo nivel de grasas.



Pintada en papillote

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 225 kcal
- Prótidos 31 g
- Lípidos 10 g
- Carbohidratos 0,5 g

Ingredientes para 4 personas

- 1 pintada de unos 750 g
- 40 gramos de panceta fresca en lonchas
 - 4 o 5 granos de pimienta
 - 2 o 3 bayas de enebro
 - 1 ramito de romero
 - 1 ramito de salvia
 - 1 hoja de laurel
 - sal y pimienta

Desmenuce todas las hierbas aromáticas y las especias (mejor si las majamos en un mortero).

Saque las vísceras a la pintada y chamúsquela para eliminar todas las plumas. Tras lavarla y secarla, introduzca en su interior un tercio del preparado aromático y restriegue su superficie con el resto. Añada sal por dentro y por fuera.

Prepare una hoja de papel de aluminio que pueda contener cómodamente a la pintada y coloque en el jugo una loncha de panceta. Coloque la pintada y cúbrala con las demás lonchas de panceta. Cierre con cuidado el papillote, dispóngalo en una fuente y caliéntelo en el horno a 200 °C durante aproximadamente 1 hora.

Es un plato con un preponderante componente proteico magro y un bajo nivel energético.

Pollo a la sal

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 242 kcal
- Prótidos 27 g
- Lípidos 14 g
- Carbohidratos

Ingredientes para 1 persona

- 1 pollo joven
- 1 ramito de romero
- corteza de naranja
- corteza de limón
- sal gorda

Caliente el horno a 200 °C; chamusque, lave y seque el pollo; rellénelo con las cortezas de naranja y limón, junto con el romero.

Ponga en una cazuela una capa de sal, coloque el ave y cúbrala completamente con sal.

Manténgala en el horno hasta que la sal se haya solidificado; rompa la costra y extraiga el pollo.

Es un plato con una base proteica magra y un bajo nivel energético.

Rollitos de pavo

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 273,44 kcal
- Prótidos 25,48 g
- Lípidos 18,55 g
- Carbohidratos 2,82 g

Ingredientes para 2 personas

- 240 g de filetes de pavo (pechuga)
 - 1/2 l de caldo vegetal
 - 30 g de achicorias
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 1 cebolla roja
 - zumo de 1 limón
 - perejil
 - sal

Golpee los filetes hasta que queden delgados, triture la cebolla, colocando un poco sobre los filetes junto con una pizca de sal. Enróllelos hasta formar rollitos y átelos con un cordel.

Póngalos a dorar en una cazuela con aceite, riéguelos con el zumo de limón y cuando haya adquirido color, añada el caldo vegetal; tape y cueza a fuego moderado durante 30 minutos.

Rectifique la sal y sirva con una picada de perejil fresco sobre un lecho de achicorias trituradas.

El pavo es considerado una carne blanca alternativa porque representa una excelente fuente proteica poco costosa y grasa. Permite un buen aporte de vitamina B₁₂ y de hierro. De hecho, el

color de la carne no está relacionado en lo más mínimo con el contenido en hierro, tanto es así que una de las carnes más ricas en hierro es precisamente la carne blanca de las ranas. Este plato tiene que acompañarse siempre con abundantes verduras cocidas o crudas.



Taquitos de cordero en todo su sabor

PREPARACIÓN: 55 minutos

COCCIÓN: 45 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 379 kcal
- Prótidos 42 g
- Lípidos 19,5 g
- Carbohidratos 9 g

Ingredientes para 4 personas

- 700 g de lomos de cordero (2 lomos)
 - 350 g de tomates
 - 200 g de berenjenas
 - 100 g de pimiento rojo
 - 100 g de pimiento amarillo
- 7 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 2 cebollas grandes frescas
 - 1 puñado de orégano
- 1 ramito de romero triturado
 - 1 diente de ajo
- 1 puñado de perejil triturado
- 1 vaso de vino blanco seco
 - sal

Extraiga la carne de los lomos utilizando un cuchillo afilado y aderécela con sal y romero triturado; deje que la carne adquiera sabor durante unos 30 minutos.

Lave, limpie y trocee los pimientos; lave los tomates, extraiga las pepitas y córtelos en dados; lave y corte también en dados la berenjena.

En una sartén ancha dore, con cuatro cucharadas de aceite y un diente de ajo, la berenjena con las cebollas cortadas en láminas delgadas, sale y añada los pimientos y el tomate.

Espolvoree con un puñado de orégano y deje cocer durante unos 10 minutos.

Divida la carne en dos o tres trozos y dórelos con tres cucharadas de aceite a fuego fuerte; haga que tomen color por todas partes y rocíelos con medio vaso de vino blanco, lleve la carne a la cacerola de las verduras con su jugo de cocción, tape la cacerola y cueza a fuego moderado durante 15 minutos más.

Al concluir la cocción, corte la carne en trozos pequeños (taquitos) y sírvalos salpicados con perejil.

Es un plato con un buen contenido energético y una base proteica magra.



Albondiguillas de pescadilla

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 171 kcal
- Prótidos 21 g
- Lípidos 7 g
- Carbohidratos 5 g

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de filetes de pescadilla
- 170 g de salsa de tomate
 - 3 escalonias
 - 2 ramitas de perejil
 - 2 hojas de laurel
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 2 cucharadas de vinagre
 - 1 huevo
 - 1 diente de ajo
- 1 pellizco de harissa (mezcla árabe de especias)
 - 1 vaso de vino blanco seco
 - harina blanca
 - sal y pimienta

Pase los filetes de pescadilla por la picadora eléctrica. En un bol incorpórelos al huevo y a una picada de ajo y perejil; añada una pizca de sal y pimienta.

Forme unas pequeñas albóndigas (grandes como nueces) y páselas ligeramente por harina. Limpie las escalonias y sofríalas en una sartén con aceite; añada las albóndigas y dórelas.

Rociélas con el vino y, cuando se evapore, con el vinagre.

Añada el tomate, un poco de agua caliente, el laurel y una pizca de harissa.

Cueza a fuego moderado y cubierto durante 25 minutos. Si al acabar la cocción el jugo resultase demasiado líquido, retire las albóndigas y aumente la llama para reducirlo.

Volver a pasar las albondiguillas para calentarlas.

Este plato representa una fuente proteica que, gracias a su bajo contenido en grasas, proporciona pocas calorías. Se puede acompañar con una ensalada de verduras crudas.

Rodaballo con salsa aromática

PREPARACIÓN: 30 minutos más 40 minutos para marinar el rodaballo

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 283 kcal
- Prótidos 36,5 g
- Lípidos 13 g
- Carbohidratos 6 g

Ingredientes para 4 personas

- 1,6 kg de rodaballo
- 150 g de berenjena
- 100 g de pimiento rojo
 - 80 g de puerro
- medio vaso de vino blanco seco
 - sal y pimienta

PARA LA SALSA

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 1 diente de ajo
 - 1 brote de albahaca
 - sal y pimienta

Limpie y extraiga las vísceras del rodaballo, eliminando la cabeza y las aletas laterales.

Córtelo en rodajas no muy gruesas, colocándolas en un plato llano.

Trocee el puerro y espárzalo sobre las rodajas, añadiendo sal y pimienta.

Rocíe con el vino blanco y cubra el plato con un plástico transparente para uso alimentario; marine el rodaballo en la nevera durante unos 40 minutos.

Mientras tanto, vaya limpiando el pimiento y la berenjena, cortándolos en daditos.

En una sartén caliente dos cucharadas de aceite y sofría un diente de ajo. Incorpore las verduras, rectificando la sal y la pimienta; deje cocer a fuego fuerte durante 10 minutos.

Al finalizar, vierta las verduras en una picadora junto con la albahaca, dos cucharadas de aceite y una pizca de sal, hasta conseguir una salsa no demasiado fina.

Escorra las rodajas de rodaballo y páselas por la parrilla unos 3-4 minutos por cada lado.

Coloque las rodajas en una fuente, complete con la salsa de verduras y... ya puede servir.

Este preparado representa una fuente proteica con un contenido moderado de grasas y una buena aportación calórica.

Sargo a los mil aromas

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 199 kcal
- Prótidos 18 g
- Lípidos 13 g
- Carbohidratos 2 g

Ingredientes para 2 personas

- 4 sargos (800 g aprox.)
- 30 g de piñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 ramito de tomillo
- 1 brote de albahaca
- 1 tomate medio
- 1 diente de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- sal

Limpie y extraiga las vísceras de los sargos. Quíteles las escamas y enjuáguelos abundantemente con agua corriente.

Séquelos con una hoja absorbente de papel de cocina y, para mejorar la cocción, practique un corte en zigzag a ambos lados del pescado. Coloque el tomillo en el vientre y sale.

Disponga los pescados sobre una placa, riéguelos con el aceite y el vino blanco, colóquelos en el horno ya caliente a 220 °C durante 20 minutos y déjelos enfriar.

Al finalizar la cocción, coloque los sargos sobre un plato y manténgalos calientes.

Recoja en una cazuela el jugo de cocción de los pescados y redúzcalo a fuego fuerte. Añada los piñones triturados, la albahaca y el ajo, todo ello también muy desmenuzado.

Trocee el tomate.

Rocíe los sargos con el jugo concentrado y el tomate troceado, sirviéndolo inmediatamente.

Entre los pescados, los sargos representan una base proteica más bien rica en lípidos. No obstante, el contenido en calorías de la preparación es bastante bajo.



Lenguado al vino

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 250,65 kcal
- Prótidos 21,12 g
- Lípidos 9,36 g
- Carbohidratos 18,48 g

Ingredientes para 2 personas

- 220 g de filetes de lenguado
 - 40 g de miga de pan
 - 2 cucharaditas de harina
 - 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 1 vaso de vino blanco seco
 - 1 ramita de perejil
 - zumo de 1 limón
 - tomillo
 - sal y pimienta

Moje la miga de pan con el zumo de limón y amásela con la mantequilla, una pizca de sal y de pimienta, y el perejil triturado. Hierva durante pocos minutos los filetes de lenguado, escúrralos y colóquelos en una fuente que habrá forrado antes con papel de aluminio untado con mantequilla.

Extienda la masa de pan sobre los filetes, rocíe con vino y ponga al horno a 250 °C durante 3 minutos. Retire el jugo de cocción, colóquelo en una sartén pequeña, espolvoree la harina y añada una cucharada de aceite, hágalo espesar a fuego lento y vierta esta salsa sobre el lenguado. Sirva en platos calientes, con una pizca de tomillo.

El lenguado es un pescado delicado, muy digerible, proteico y con un limitado aporte de lípidos, entre los cuales hay una elevada presencia de poliinsaturados y algo de colesterol.



Salmonete con tomate

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 165 kcal
- Prótidos 12 g
- Lípidos 11,5 g
- Carbohidratos 3,5 g

Ingredientes para 2 personas

- 8 salmonetes (800 g aprox.)
- 300 g de tomates
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta

Limpie y extraiga las vísceras de los salmonetes, quíteles las escamas, lávelos con cuidado y séquelos.

Coloque en una olla los tomates cortados en dados, una hoja de laurel desmenuzada y un diente de ajo aplastado. Salpimiente e incorpore los pescados.

Hiérvalo y cuézalo durante 6 minutos.

Al finalizar la cocción, disponga los salmonetes sobre un plato, cúbralos con su jugo y el aceite de oliva.

Sirva inmediatamente.

La base proteica de los salmonetes es más bien grasa. Su nivel energético es bajo.

Trucha en papillote aromático

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 228 kcal
- Prótidos 16 g
- Lípidos 11 g
- Carbohidratos 17 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 truchas
- 6 rebanadas de pan de molde
 - 8 ramitas de romero
 - 6 hojas de salvia
 - 2 yemas de huevo
 - 1 puñado de perejil
- 1 cucharada de aceite
 - 1 pizca de sal

Limpie las truchas, lávelas y séquelas.

Desmenuce el pan de molde, colóquelo en un bol, añada las yemas, una picada de salvia, perejil y romero, sale ligeramente; distribuya el preparado en el interior de las truchas, ciérrelas, apoye sobre los pescados una ramita de romero y envuelva cada trucha en una hoja de papel parafinado para horno.

Rocíe los papillotes con un chorrito de aceite y colóquelos en el horno anteriormente calentado a 200 °C durante unos 20 minutos.

Es un plato con un buen contenido de almidón y proteínas. Su nivel energético es también elevado.

Trucha a la parrilla

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 181,25 kcal
- Prótidos 14,93 g
- Lípidos 13,05 g
- Carbohidratos 0,43 g

Ingredientes para 1 persona

- 1 trucha de 100 g aprox.
- 1 ramito de perejil
- medio diente de ajo
- media cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Limpie y extraiga las vísceras de la trucha, córtela en dos filetes y úntela por la cara interior con el aceite.

Prepare una picada de ajo y perejil a la que añadirá sal y pimienta, rocíe la trucha y cuézala a la parrilla.

Sirva con ensalada mixta.

La trucha es un pescado de río, considerado desde siempre un plato refinado por lo sabroso de su carne. Entre las fuentes proteicas representa el ideal para dietas de bajo contenido en lípidos. Tiene una relación óptima entre ácidos grasos saturados y poliinsaturados, y un reducido nivel de colesterol. Es aconsejable para las personas que padecen de gastroduodenitis y de hepatopatías, debido a su fácil masticabilidad y digestibilidad.



Ternera con verduras

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 253,00 kcal
- Prótidos 23,94 g
- Lípidos 10,36 g
- Carbohidratos 13,63 g

Ingredientes para 2 personas

- 200 g de filete de ternera (2 filetes)
 - 80 g de apio
 - 80 g de cebolla
 - 80 g de zanahoria
 - 80 g de pimienta
- 50 g de judías tiernas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 1/2 vaso de vino
 - sal y pimienta

Limpie todas las verduras, córtelas en bastoncitos de unos 3-4 centímetros y póngalas en agua hirviendo ligeramente salada; escúrralas cuando estén aún un poco crudas y enfríelas con agua y hielo.

Ponga en una sartén los dos medallones de filete (de unos 100 g aproximadamente cada uno), dórelos en aceite por ambos lados con sal y pimienta, y colóquelos en el horno a 200 °C durante unos 5 minutos.

Retire la carne, manténgala caliente, vierta el vino sobre el jugo de cocción, déjelo evaporar un poco e incorpore las verduras, mezclando, rectificando la sal y la pimienta, y dejando que vaya cogiendo sabor a fuego lento.

Sirva la carne en platos llanos, cubriéndola con la verdura y con la salsa.

Este plato permite un aporte calórico muy contenido porque el porcentaje de lípidos es bajo. Se trata de un plato proteico en el que los hidratos de carbono están presentes en una parte mínima y provienen básicamente de las verduras de acompañamiento. Estas, además de un efecto alcalinizante, tienen la virtud de completar el aporte de vitaminas y de sales minerales de la carne.

PLATOS ÚNICOS

Crema de verduras

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 504,32 kcal
- Prótidos 19,58 g
- Lípidos 10,02 g
- Carbohidratos 89,88 g

Ingredientes para 2 personas

- 200 g de guisantes nuevos
- 110 g de pan integral en rebanadas tostadas
 - 2 cucharadas de nata líquida
- 2 cucharadas de queso parmesano
 - 2 patatas
- 2 cebollas grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - hojas de menta
 - medio limón
 - sal

Desgrane los guisantes y colóquelos en una cazuela junto con las patatas cortadas en rebanadas y las cebollas picadas.

Añada el agua y aceite que haga falta, una pizca de sal y deje cocer al menos 20 minutos.

Reserve un pequeño cucharón de guisantes y licúe el resto. Vuelva a colocarlo todo en la cazuela, incluso los guisantes, y cuézalo.

Trocee las rebanadas de pan integral y forme unos tropezones. Incorpore a la sopa el parmesano rallado, la nata y algunas hojas de menta. Cuando esté

tibio sírvalo con los tropezones de pan restregados con limón y alguna hoja de menta fresca.

Es un plato único, completo, rico y nutritivo, con un elevado porcentaje de proteínas vegetales y una aportación limitada de grasas. Es ideal su aportación en sales minerales y vitaminas.

Macarrones fríos con brotes de soja

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 431,15 kcal
- Prótidos 15,98 g
- Lípidos 9,56 g
- Carbohidratos 84,56 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de macarrones integrales
- 40 g de brotes de soja
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas
- 1 cucharada de nuez negra (*Tamus communis*)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- el zumo de medio limón
- sal

Cueza la pasta al dente, escúrrala y enfríela bajo un chorro de agua.

Limpie, eliminando la raíz, los brotes de soja e incorpórelos a los macarrones, mezclándolos en una sopera con el aceite y la sal.

En un pequeño bol aparte, ponga juntas las nueces negras, el zumo de limón, dos cucharadas de líquido de cocción y emulsiónelo bien con la batidora.

Aderece la pasta con la salsa, deje que adquiera sabor durante algunos minutos y sirva, espolvoreando los platos con el sésamo tostado.

Es un plato único, gracias sobre todo a la presencia de pasta integral. Además de la baja presencia de lípidos, ofrece una elevada cantidad de vitaminas B₁, B₂, B₆ y de hierro.



Sopa de hortalizas

PREPARACIÓN: 20 minutos más 5 horas para remojar los garbanzos

COCCIÓN: 1 hora y 15 minutos

DIFICULTAD: baja

En total

- 568,61 kcal
- Prótidos 21,79 g
- Lípidos 11,41 g
- Carbohidratos 100,25 g

Ingredientes para 2 personas

- 200 g de garbanzos
- 200 g de patatas
- 100 g de zanahorias
- 150 g de puerros
- 150 g de hierbas para el caldo
- 100 g de guisantes frescos
- 40 g de judías frescas
- 40 g de apio
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - mejorana
 - salvia
- sal y pimienta

Ponga en remojo los garbanzos durante 4-5 horas, cuézalos a continuación en abundante agua ligeramente salada y escúrralos.

Limpie y lave con cuidado todas las hortalizas.

Corte en daditos las patatas, las zanahorias, el apio y corte en láminas las hierbas y los puerros. Colóquelo todo en la cazuela, menos las hierbas y, mezclando con una cuchara de madera, haga «sudar» las hortalizas durante unos 3 minutos.

Añada al menos 2 litros de agua y cuézalo todo durante unos 30 minutos, rectificando la sal.

Mientras tanto, desgrane las judías y los guisantes y añádalos a las hierbas junto a algunas hojitas de salvia, continuando con la cocción durante otros 40 minutos. Incorpore finalmente los garbanzos ya cocidos, pimienta recién molida y una pizca de mejorana.

Sírvalo caliente.

Es un ejemplo de plato único, rico en proteínas y en fibra, que se aprecia durante todo el año, excepto durante los calores veraniegos. La mezcla sabrosa de hortalizas, legumbres y cereales nos ofrece una gran cantidad de vitaminas y un importante aporte de selenio, potasio, fósforo y hierro, que ayudan a regular la excitabilidad neuromuscular y la retención hídrica, manteniendo la integridad del tejido óseo.



Pastel de zanahorias al gratín

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 626,89 kcal
- Prótidos 21,14 g
- Lípidos 14,19 g
- Carbohidratos 117,91 g

Ingredientes para 2 personas

- 200 g de pasta corta integral
 - 400 g de zanahorias
 - 20 g de mantequilla
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
 - 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - orégano
 - sal

Limpie y corte las zanahorias en láminas delgadas, colóquelas en una sartén antiadherente con aceite y dórelas con la tapa puesta, con una pizca de sal y de orégano, removiendo de vez en cuando y sin añadir agua.

Mientras tanto, cueza la pasta al dente, escúrrala y mézclela con las zanahorias.

Unte una fuente con mantequilla y vierta la masa de pasta y zanahorias, espolvoréelo con pan rallado y parmesano, añada algún rizo de mantequilla y hornee a gran temperatura, hasta formar una costra.

Córtelo con un cuchillo y, utilizando una paleta, coloque las lonchas en los platos.

Es un plato rico en hidratos de carbono y energético gracias a la presencia de la pasta integral y del parmesano, lo que lo convierte en un plato único con fundamento. Además de su elevada presencia de selenio y de hierro, cabe resaltar sin duda la de las vitaminas B₁, B₂ y B₆ pero, sobre todo, la de la vitamina A, tan elevada que desarrolla su acción anticancerígena y protectora de la vista y de los epitelios.

Pizza golosa

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 20-25 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 988 kcal
- Prótidos 47 g
- Lípidos 39 g
- Carbohidratos 118 g

Ingredientes para 1 persona

- 200 g de masa para pan
- 140 g de calabacines
- 50 g de requesón magro
- 50 ml de leche
- 40 g de espinacas hervidas y escurridas
- 40 g de jamón cocido
- 6 aceitunas negras
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 filetes de anchoa salada
- 1 huevo
- nuez moscada
- sal y pimienta

Limpie los calabacines y córtelos en láminas oblicuas de unos 7-8 centímetros. Colóquelas en un plato, sálas y rocíelas bien con una cucharada de aceite. Caliente una plancha y cuézalas por ambos lados.

Mezcle en un bol el requesón con la leche y la clara de huevo (reserve la yema sin romperla). Salpimiente y añada un poco de nuez moscada.

Unte con aceite una fuente redonda (diámetro de 22-24 centímetros) y extienda la pasta, levantándola en los bordes hasta formar un recipiente. Forme una primera capa de jamón y, tras haber triturado las espinacas, ponga

una segunda capa de relleno. Lave las anchoas y distribúyalas por encima a trocitos. Coloque finalmente encima de todo la mezcla de leche y requesón.

Cueza durante 20 minutos en un horno ya caliente a 200 °C. Al finalizar la cocción, saque la pizza del horno, disponga encima los calabacines a la parrilla y, en el centro, la yema rodeada de las olivas negras.

Manténgala en el horno unos 5 minutos más y sirva tras haberla enfriado ligeramente.

Es un preparado que, por su elevada cantidad de almidón, proteínas y lípidos, se considera como plato único de un elevado nivel energético.

Espaguetis a la pescadora

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 494,64 kcal
- Prótidos 16,41 g
- Lípidos 11,44 g
- Carbohidratos 85,55 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de espaguetis
- 100 g de pulpa de tomate
- 20 g de almejas sin concha
- 15 g de mejillones sin concha
 - 15 g de gambas
- 10 g de perejil triturado fino
 - 3-4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - medio tomate
 - hojas de albahaca
 - zumo de limón
 - sal

Deje que el ajo tome color en el aceite, añada las almejas, los mejillones, las gambas y dele sabor con el vino.

Cuando el vino se haya evaporado, añada unas cucharadas de agua caliente salada, la pulpa del tomate y el zumo de limón; tape la cazuela y deje cocer durante unos 10 minutos a fuego lento.

Cueza la pasta al dente, escúrrala, añada el jugo y caliente algunos minutos más a fuego vivo, uniendo los sabores.

Añada los tropezones de tomates, el perejil y la albahaca. Sirva.

Es un plato único, sabroso y rico de sabores, con un limitado aporte de grasas.

Es elevada la presencia de vitamina B₁₂ y de algunas sales minerales, como el hierro, el cobre y el selenio.



Tarta rústica

PREPARACIÓN: 25 minutos más 30 minutos para que la masa repose

COCCIÓN: 50 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 547,06 kcal
- Prótidos 23,08 g
- Lípidos 25,23 g
- Carbohidratos 63,63 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de requesón
- 350 g de harina integral
- 300 g de setas frescas
- 200 g de corazones de alcachofa
- 200 g de espárragos
- 70 g de queso parmesano
- 40 g de mantequilla
- 15 g de perejil
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 2 cebollas
- 2 cucharadas de vinagre
- varios dientes de ajo
- sal

Prepare la masa con la harina, la mantequilla y 2 cucharadas de aceite. Trabájela lo menos posible, añadiendo alguna que otra cucharadita de agua helada. Déjela reposar en un lugar fresco durante 30 minutos.

En agua acidulada con vinagre cueza al dente los espárragos y las alcachofas; corte las setas en láminas y páselas a la cazuela con dos cucharadas de aceite, los dientes del ajo, el perejil y las cebollas cortadas muy finas.

Mezcle la yema del huevo con el parmesano y el requesón e incorpore las setas, las puntas de los espárragos troceadas y las láminas de alcachofa. Sale y mezcle también las claras montadas a punto de nieve.

Extienda la masa y colóquela en una fuente untada con mantequilla. Vaya pinchándola y vierta el relleno; ponga en el horno a 180 °C durante 30-40 minutos.

Es un plato único, con fundamento y especialmente rico en microminerales, fósforo y vitaminas.

Contiene además una mezcla de componentes que favorecen la hematopoyesis (vitamina B₁₂ y hierro) y regulan la biosíntesis del colesterol (manganeso), cuya cantidad corresponde a 3/4 de la cantidad máxima diaria aconsejada.



Sopa de cebolla

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 417,42 kcal
- Prótidos 14,96 g
- Lípidos 12,43 g
- Carbohidratos 64,66 g

Ingredientes para 2 personas

- 400 g de cebollas
- 1 l de caldo vegetal
- 3-4 cucharadas de parmesano
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- unas rebanadas de pan integral del día anterior
 - sal
- hojas de laurel

Corte las cebollas en láminas delgadas y sofríalas en el aceite, cubra con una tapa y dórelas a fuego lento, añadiendo poco a poco el caldo hasta que se deshagan. Incorpore la harina, mézclelo bien, añada todo el caldo, rectifique la sal y deje cocer unos 20 minutos más.

Ponga en el fondo de los platos unas rebanadas de pan, espolvoree con abundante parmesano rallado y vierta la sopa por encima. Decore con una hoja de laurel.

Es un plato único en el que está presente una nada desdeñable cantidad de proteínas vegetales. Sabroso y con fundamento, es rico sobre todo en sales minerales y, en particular, en selenio, fósforo y calcio.



Sopa sabrosa

PREPARACIÓN: 20 minutos más 10 horas para el remojo de los garbanzos

Cocción: 1 hora y 30 min

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 497,81 kcal
- Prótidos 18,72 g
- Lípidos 11,28 g
- Carbohidratos 91,56 g

Ingredientes para 1 persona

- 80 g de pan integral
- 60 g de achicorias rojas
- 20 g de garbanzos secos
 - 20 g de apio
 - 15 g de setas secas
 - 6-8 hojas de salvia
 - 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - media cebolla
 - sal

Deje en remojo los garbanzos en un bol durante al menos 10 horas.

Ponga en remojo las setas en un poco de agua y triture la cebolla.

Cueza los garbanzos durante aproximadamente 1 hora en agua caliente.

A fuego lento, sofría en aceite la cebolla picada, los dientes de ajo, las hojas de salvia, las setas trituradas, el apio y una cucharadita de harina.

Escalde en agua hirviendo las achicorias e incorpórelas al sofrito; añada los garbanzos a la salsa, rectifique la sal y cueza unos 30 minutos más.

Sirva con las rebanadas de pan tostado.

Es un plato único, rico en proteínas vegetales, fibra, hierro, cobre y vitaminas C y del grupo B; muy digerible, ayuda y facilita una función intestinal correcta.

ZUMOS Y PLATOS A BASE DE VERDURAS

Zumo núm. 1

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 156,56 kcal
- Prótidos 1,63 g
- Lípidos 0,84 g
- Carbohidratos 39,05 g

Ingredientes para 1 persona

- 120 g de manzanas
- 120 g de peras
- 80 g de zanahorias
- 15 g de zumo de limón
- 10 g de miel sin refinar

Elimine la piel y el corazón de las manzanas y de las peras.

Pele las zanahorias y córtelas a trocitos.

Trocee también las manzanas y las peras y haga un zumo con todo.

Una la miel con el zumo de limón, mezclándolos hasta conseguir un compuesto fluido, y agréguelo al zumo.

Es un zumo rico en azúcares, indicado para quien tiene que seguir un régimen dietético pobre en sodio, es decir, para quien padece de hipertensión.



Zumo núm. 2

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 178,14 kcal
- Prótidos 3,22 g
- Lípidos 1,02 g
- Carbohidratos 43,54 g

Ingredientes para 1 persona

- 200 g de peras
- 140 g de melocotones de pulpa blanca
- 100 g de zanahorias
- 80 g de ciruelas

Lave bien las ciruelas, séquelas y córtelas en trocitos.

Pele las zanahorias y los melocotones; pele las peras y córtelas en trozos pequeños. Mezcle toda la fruta y licúe.

Es un agradable concentrado de fruta rico en azúcares, capaz de suministrarnos una elevada cantidad de vitaminas antioxidantes, desintoxicantes y antienvjecimiento: A, C y E.

Zumo núm. 3

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 161,2 kcal
- Prótidos 2,14 g
- Lípidos -
- Carbohidratos 40,18 g

Ingredientes para 1 persona

- 150 g de manzana reineta
- 100 g de pomelo
- 120 g de pera
- 80 g de zanahorias

Pele las zanahorias y todas las demás frutas. Prepare trozos pequeños y licúe.

Es una agradable mezcla de frutas y verduras, con un elevado aporte vitamínico y propiedades desintoxicantes y revitalizadoras.



Zumo núm. 4

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 165,5 kcal
- Prótidos 4,5 g
- Lípidos 1,37 g
- Carbohidratos 38,72 g

Ingredientes para 1 persona

- 150 g de manzana
- 100 g de pera
- 100 g de apio
- 80 g de zanahoria
- 80 g de fresas

Pele las zanahorias y córtelas en trozos. Monde las manzanas y las peras, elimine el corazón y córtelas en trozos. Lave con cuidado las fresas y el apio, cortando este último en trozos pequeños.

Mezcle la fruta con la verdura y licúe.

Es un zumo rico en todos los componentes salinos y vitamínicos, capaz de reforzar el sistema inmunitario, protegiéndolo de los factores oxidantes dañinos.



Zumo núm. 5

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 118,57 kcal
- Prótidos 5,30 g
- Lípidos 0,80 g
- Carbohidratos 24,94 g

Ingredientes para 1 persona

- 150 g de zanahorias
 - 100 g de apio
 - 60 g de patatas
- el zumo de medio limón

Licúe por separado las patatas, las zanahorias y el apio.

Mezcle los zumos, exprima medio limón y añádalo mezclando bien.

Es un zumo especialmente rico en vitaminas y, en particular, en vitamina A, que preserva los epitelios y desarrolla una acción protectora contra el cáncer. Contiene además una notable cantidad de fósforo, importante para la mineralización de los huesos y de los dientes.



Zumo núm. 6

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 69,92 kcal
- Prótidos 9,76 g
- Lípidos 1,45 g
- Carbohidratos 9,53 g

Ingredientes para 1 persona

- 200 g de apio
- 150 g de espinacas
- 1/2 limón

Lave el apio, córtelo en trozos y licúelo.

Lave las espinacas y licúelas.

Exprima medio limón, incorpórelo a los zumos y mezcle bien.

Es un verdadero concentrado de vitaminas y de sales minerales, así como de agua y de fibras en bruto, capaz de activar numerosos coenzimas que regulan los distintos metabolismos, convirtiendo al organismo en algo activo y protegido.



Zumo núm. 7

PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 81,4 kcal
- Prótidos 2,05 g
- Lípidos 0,96 g
- Carbohidratos 18,1 g

Ingredientes para 1 persona

- 200 g de hinojos
- 150 g de naranjas

Elimine las hojas exteriores de los hinojos, lávelos seguidamente y córtelos en trozos.

Pele las naranjas, sepárelas en gajos y licúelas junto con los hinojos.

Es un zumo que enriquece el organismo con vitaminas y sales minerales, sobre todo de potasio y sodio, que regulan la excitabilidad muscular y el intercambio hídrico.



Zumo núm. 8

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 120,9 kcal
- Prótidos 3,75 g
- Lípidos 0,65 g
- Carbohidratos 28,9 g

Ingredientes para 1 persona

- 150 g de manzanas
- 100 g de apio
- 100 g de pomelo
- 50 g de zanahorias

Monde las manzanas, elimine el corazón y córtelas en daditos. Pele las zanahorias, limpie el apio y córtelo en trozos. Pele el pomelo y sepárelo en gajos. Licúe todo.

Un abundante aporte de vitaminas A y C, junto con el magnesio, potasio, hierro y yodo, convierten a este zumo en una válida ayuda para el organismo: como activador y, al mismo tiempo, protector contra el envejecimiento.



Zumo núm. 9

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 165,35 kcal
- Prótidos 3,2 g
- Lípidos 1,05 g
- Carbohidratos 41 g

Ingredientes para 1 persona

- 250 g de manzanas
- 150 g de tomates pequeños
- 1 pomelo

Lave los tomates y licúelos. Pele las manzanas, elimine los corazones y licúelas. Pele el pomelo, separe los gajos y licúelo.

Mezcle bien los zumos.

Es una mezcla de frutas y verduras rica en vitaminas y sales minerales, especialmente vitamina E y selenio, factores importantes que protegen las membranas celulares y ayudan a combatir también la hipertensión, el envejecimiento y las neoplasias.



Zumo núm. 10

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 180,95 kcal
- Prótidos 3,3 g
- Lípidos 1,05 g
- Carbohidratos 44,45 g

Ingredientes para 1 persona

- 150 g de fresas
- 100 g de piña
- 50 g de zanahorias
- 1 pomelo
- 1 manzana

Limpie y lave las fresas, pele las zanahorias y licúe.

Pele la manzana y elimine el corazón; pele el pomelo y desgájelo. Corte la piña en rodajas, elimine el corazón y la parte exterior fibrosa y licúe.

Mezcle ambos zumos.

Es un sabroso concentrado de fruta y verdura que suministra una abundante cantidad de calcio, fósforo y magnesio, constituyentes del tejido óseo y de los dientes, así como importantes biorreguladores de numerosas enzimas y de la excitabilidad neuromuscular.

Zumo núm. 11

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 79,08 kcal
- Prótidos 4,31 g
- Lípidos 0,89 g
- Carbohidratos 15,78 g

Ingredientes para 1 persona

- 150 g de pepinos
- 150 g de zanahorias
- 70 g de apio

Licúe por separado el apio, las zanahorias y los pepinos.

Mezcle bien entre sí los zumos.

Es un tentempié que contiene todas las vitaminas y las sales minerales en cantidades más que óptimas, incluyendo el cinc, que ayuda a potenciar la respuesta inmunitaria. Contiene también una nada despreciable cantidad de selenio, importante protector de las membranas celulares.

Brécol al horno

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 86 kcal
- Prótidos 3 g
- Lípidos 6 g
- Carbohidratos 4 g

Ingredientes para 4 personas

- 750 g de brécol
- 120 g de cebolla
- 1 pimiento picante rojo
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Limpie y lave el brécol, cuézalo durante unos 5 minutos en abundante agua salada hirviendo, escúrralo y séquelo. Corte los tronchos del brécol en láminas y colóquelos en una fuente; cúbralos con las ramas verdes.

Corte la cebolla en láminas finas y distribúyala sobre el brécol, desmenuce y reparta el pimiento, salpimiente y rocíe con un ligero toque de aceite.

Cubra la fuente con papel de aluminio y colóquela en el horno caliente a unos 190 °C durante unos 25 minutos.

Las verduras que son la base de este preparado aseguran un nivel bajo de hidratos de carbono y un nivel energético bajo.

Ensalada con salsa de nueces

PREPARACIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 97 kcal
- Prótidos 5 g
- Lípidos 6 g
- Carbohidratos 5 g

Ingredientes para 4 personas

- 100 g de chicoria
- 250 g de yogur descremado
- 100 g de champiñones
- 23 calabacines pequeños
- 1 hinojo, 1 cebolla
- 1 cucharada de nueces ralladas
- 1 cucharada de avellanas ralladas
- 1 puñado de cebollino
- sal y pimienta

Lave y seque la achicoria, colóquela en una ensaladera con el hinojo cortado en pequeñas láminas, los calabacines cortados en juliana y los champiñones en laminillas.

Aparte, vaya preparando la salsa, cortando la cebolla, añadiendo las nueces y las avellanas, la pimienta recién molida, el cebollino troceado y el yogur; sale, remueva los ingredientes y aderece la ensalada con este preparado.

Es un plato de bajo contenido en hidratos de carbono. La base de verduras asegura un bajo aporte calórico y es, por tanto, ideal para quien tiene problemas de sobrepeso.

Ensalada Niza de tomates

PREPARACIÓN: 15 minutos más 30 minutos para macerar

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 131 kcal
- Prótidos 1 g
- Lípidos 12 g
- Carbohidratos 5 g

Ingredientes para 4 personas

- 3 o 4 tomates maduros pero fuertes
 - 6 olivas verdes sin hueso
 - 6 olivas negras sin hueso
 - 2 o 3 hojas de albahaca
 - 1 cebolla
- 1 cucharadita de perejil trinchado
 - aceite de oliva virgen extra
 - sal

Lave los tomates, séquelos y elimine la parte dura del punto de arranque del rabo; córtelos en láminas y colóquelos en un bol.

Pele y corte la cebolla en aros delgados, colóquelos encima de los tomates, añada las olivas sin hueso, el perejil y la albahaca desmenuzada. Rocíe con aceite y sale.

Sírvalo tras haber dejado que el preparado macere durante unos 30 minutos.

Es un plato con bajo contenido en hidratos de carbono. Las olivas aportan una buena cantidad de lípidos y de calorías.

Ensalada de espinacas

PREPARACIÓN: 20 minutos más 1 hora para que la salsa repose

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 141 kcal
- Prótidos 2 g
- Lípidos 12 g
- Carbohidratos 5,5 g

Ingredientes para 4 personas

- 100 g de espinacas frescas
 - 40 g de cebolletas
 - 1 cogollo de lechuga
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de corteza de limón rallada
 - 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 puñado de albahaca desmenuzada

Mezcle en un bol el aceite, el vinagre, la corteza de limón y la albahaca, deje reposar durante 1 hora aproximadamente.

Limpie, lave y seque las espinacas y la lechuga; colóquelas en una ensaladera con las cebolletas y vierta la salsa mezclando suavemente.

Es un plato a base de verduras, con un bajo contenido en hidratos de carbono y un elevado contenido de lípidos. Bajo nivel energético.

Ensalada mixta de champiñones

PREPARACIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 191 kcal
- Prótidos 6 g
- Lípidos 16 g
- Carbohidratos 6 g

Ingredientes para 1 persona

- 200 g de champiñones
 - 100 g de lechuga
 - 40 g de pepino
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
 - zumo de 1 limón
 - sal

Limpie y lave la lechuga, séquela, pártala en trozos grandes y colóquela en una ensaladera.

Limpie y lave las setas, córtelas en laminillas y añádalas a la lechuga. Corte en rodajas también los pepinos y añádalos a los demás ingredientes.

Prepare una salsa con el aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón y una pizca de sal, rocíe con ella la ensalada y mezcle con delicadeza.

El bajo contenido en hidratos de carbono y un buen contenido en lípidos caracterizan a esta preparación ligeramente calórica con respecto a otras de la misma categoría.

Rollitos de berenjena

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 138 kcal
- Prótidos 6,5 g
- Lípidos 10 g
- Carbohidratos 5,5 g

Ingredientes para 4 personas

- 350 g de berenjena
- 150 g de calabacín
 - 70 g de apio
 - 70 g de puerro
- 70 g de emmental
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 rebanada de pan de molde
 - 1 brote de perejil
 - sal

Corte las berenjenas en láminas y a lo largo.

Colóquelas en una escurridera, sálelas y deje que saquen su jugo.

Corte en juliana el puerro, el calabacín, el apio y el queso. Caliente el aceite en una sartén y dore la juliana de verduras (durante 3-4 minutos). Cuando las verduras estén crujientes, sálelas y déjelas enfriar.

Ase las laminillas de berenjena por ambos lados.

Ponga en el centro de cada una la juliana de verduras con el queso y enróllelas sobre ellas mismas.

Coloque los rollitos en una fuente, sale y espolvoréelo todo con pan de molde rallado, una picada de perejil, un chorrito de aceite y caliente en el horno a 180 °C durante 10 minutos.

Sirva los rollitos bien calientes.

Es elevado el nivel de lípidos y bajo el contenido de hidratos de carbono. La preparación es, sin embargo, poco calórica con respecto a otras de la misma categoría.

Tomates gratinados a la menta

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 194 kcal
- Prótidos 6 g
- Lípidos 13 g
- Carbohidratos 14 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 tomates maduros
- 2 rebanadas de pan de molde
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de menta
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Lave, seque y corte en rodajas los tomates, colóquelos en una o más fuentes para hornear.

Triture el pan de molde, añada el parmesano y la menta, salpimiente. Rocíe con esta mezcla las rodajas de tomate, riéguelas con un chorrito de aceite, ponga el preparado a gratinar hasta que se forme una costra crujiente. Sirva los tomates tibios.

Un contenido medio en hidratos de carbono para este plato a base de verduras, con un nivel energético elevado con respecto a la categoría a la que pertenece.

Puré de guisantes

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 1 hora y 10 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 254 kcal
- Prótidos 6,5 g
- Lípidos 19 g
- Carbohidratos 14 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de guisantes (secos o congelados)
 - 50 g de mantequilla
 - 100 ml de nata
 - hojas de menta
- 1 cogollo de lechuga
 - 1 zanahoria
 - 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
 - sal

Limpie y lave la zanahoria y la lechuga, colóquelas en una sartén con capacidad suficiente, junto con media cebolla y con los guisantes (si usa los secos, póngalos antes en remojo durante 12 horas), cúbralo todo con agua, llévelo a ebullición, sale y cueza con la cazuela destapada y a fuego lento durante 1 hora aproximadamente; escurra y páselo todo por el pasapurés, conservando el agua de cocción.

En una cazuela sofría con mantequilla la cebolla que queda, cortada en laminillas; añada una cucharada de harina, déjelo espesar un poco, incorpore el puré de verduras, la nata y la menta triturada; si el puré resultase demasiado denso, añada un poco de agua de la cocción de los guisantes. Cueza un poco más durante 2 o 3 minutos, hasta mezclarlo bien todo.

Sírvalo caliente.

Es un plato con un contenido alto en almidón, pero medio en hidratos de carbono. Alto es, asimismo, el nivel energético y de lípidos.

Flanes de calabaza y espinacas

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 1 hora y 25 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 170 kcal
- Prótidos 6,5 g
- Lípidos 12 g
- Carbohidratos 10 g

Ingredientes para 8 personas

- 1,2 kg de calabaza amarilla
- 350 g de espinacas hervidas y escurridas
 - 100 ml de nata líquida
 - 5 huevos
 - 25 g de mantequilla
- 1 cucharada de pan rallado
 - nuez moscada
 - sal

En el horno ya caliente a 200 °C cueza durante unos 40 minutos la calabaza, cortada en trozos y sin pipas.

Quítele la cáscara y pásela por el pasapurés, recogiendo la pulpa en una terrina; añada dos huevos, amase bien, sale ligeramente y aromatice con algo de nuez moscada rallada.

Traslade la masa a ocho moldes para flan untados con mantequilla y recubiertos de pan rallado, nivelándolos bien.

Coloque en un bol las espinacas trituradas, añada los huevos, mezcle, incorpore la nata, sale y aromatice con nuez moscada.

Vierta el preparado en los ocho moldes, nivelándolos bien y colóquelos en una fuente ancha que contenga agua caliente.

Tras haberlo recubierto todo con una hoja de papel de aluminio, colóquelo en el horno ya caliente a 200 °C durante unos 45 minutos. A continuación, déjelo enfriar durante unos minutos, desmolde y sirva.

Es un plato con bajo contenido de hidratos de carbono y un elevado nivel de lípidos. En conjunto, el nivel energético es bajo.

ZUMOS Y POSTRES CON FRUTAS

Zumo núm. 12

PREPARACIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 132,51 kcal
- Prótidos 2,09 g
- Lípidos 0,84 g
- Carbohidratos 33,02 g

Ingredientes para 1 persona

- 130 g de piña
- 120 g de manzana
- 120 g de fresas
- zumo de 1 limón

Elimine la piel y el corazón de las manzanas y prepare la cantidad indicada. Lave y seque las fresas.

Corte la piña en rodajas, eliminando la parte central y la cáscara. Corte la fruta en trocitos y licúela. Prepare el zumo de un limón bien maduro e incorpórelo al zumo.

Es un zumo rico en vitamina C, yodo y manganeso, con acción antioxidante, desintoxicante, de regulación del metabolismo, el crecimiento y la salud del pelo.



Zumo núm. 13

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 169,76 kcal
- Prótidos 2,80 g
- Lípidos 1,35 g
- Carbohidratos 40,85 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de fresas
- 80 g de piña
- 50 g de frambuesas
- 1 manzana
- 1 naranja
- hojas de menta

Corte la piña en rodajas, elimine el corazón y la parte externa, cortándola en trozos pequeños. Lave las fresas y las frambuesas y séquelas con papel absorbente. Pele la manzana, elimine el corazón y trocéela.

Licúe toda la fruta, añada unas hojitas de menta y la naranja exprimida.

Es un zumo muy refrescante, que estimula la renovación de agua y sales y el equilibrio ácido-base, y que promueve una acción tonificante y desintoxicante.



Zumo núm. 14

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 182,68 kcal
- Prótidos 2,42 g
- Lípidos 1,26 g
- Carbohidratos 45,54 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de ciruelas frescas
- 80 g de fresas
 - 1 pera
 - 1 manzana
 - 1 pomelo

Lave bien las ciruelas y las fresas. Pele la manzana y la pera, córtelo todo en trocitos y licúe. Exprima el pomelo y añádalo al zumo.

Hay un buen aporte de azúcares simples, pero también de fibra, y una abundante presencia de sales como hierro, cobre, potasio y manganeso, que convierten a este tentempié en un eficaz reintegrador.

Zumo núm. 15

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 179,62 kcal
- Prótidos 2,54 g
- Lípidos 0,88 g
- Carbohidratos 45,04 g

Ingredientes para 1 persona

- 100 g de albaricoques
- 100 g de ciruelas maduras
- 100 g de melocotones
 - 1 manzana
 - 1 naranja

Lave, seque y trocee los albaricoques y las ciruelas. Pele la manzana y los melocotones y trocéelos, pele también la naranja, separe los gajos y añádalo todo a los albaricoques y a las ciruelas; licúe.

Al ser un tentempié fresco y dulce, especialmente rico en vitaminas A y C, manganeso y potasio, es un valioso integrador durante el día.

Zumo núm. 16

PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 166,55 kcal
- Prótidos 2,97 g
- Lípidos 1,12 g
- Carbohidratos 40,22 g

Ingredientes para 1 persona

- 150 g de piña
- 120 g de fresas
- 120 g de naranja
- 100 g de peras del tiempo

Corte la piña en rodajas y elimine el corazón y la parte exterior astillosa. Limpie las fresas. Pele las peras y las naranjas, y divida estas últimas en gajos.

Trocee la fruta y licúe.

Es un tentempié goloso, que a una elevada presencia de sales minerales preciosas contrapone una inapreciable cantidad de sodio, de forma que regula el equilibrio hídrico.



Piña tropical

PREPARACIÓN: 20 minutos aproximadamente

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 251 kcal
- Prótidos 2 g
- Lípidos -
- Carbohidratos 60 g

Ingredientes para 2 personas

- 1 piña pequeña
- 50 g de azúcar
- 1 plátano mediano
 - 1 kiwi
 - 1/2 mango
- zumo de 1 limón
- zumo de 1 naranja

Corte la piña por la mitad, vacíela, quite la parte fibrosa y trocee la pulpa en dados; colóquela posteriormente en un bol. Trocee también el plátano, el kiwi y el mango, añádalos a la pulpa de la piña y riéguelo todo con el zumo de limón.

Mientras tanto, en un cacito diluya a fuego lento el azúcar con el zumo de naranja.

Coloque finalmente la macedonia sobre las dos mitades de la piña y vierta por encima el zumo azucarado.

Una elevada presencia de azúcares simples y un alto nivel energético caracterizan a este plato.



Corona de primavera

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 40 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 286 kcal
- Prótidos 5 g
- Lípidos 9 g
- Carbohidratos 50 g

Ingredientes para 8-10 personas

- 250 g de azúcar blanquilla
- 225 g de harina blanca
- 150 de yogur entero
- 80 g de mantequilla
- 20 cerezas deshuesadas
- 2 huevos frescos
- 1 sobrecito de vainilla
- 1 sobrecito de levadura química
- sal

Funda la mantequilla al baño María. En una terrina mezcle con la batidora el azúcar, el yogur, la vainilla y una pizca de sal. Añada los huevos y la mantequilla fundida y mezcle todavía durante algunos minutos. Incorpore la levadura a la harina y con un cedazo añádala a la masa de huevos y yogur. Mezcle enérgicamente hasta conseguir una masa sin grumos y homogénea.

Unte con mantequilla y enharine un molde para coronas (24 cm de diámetro) y vierta la masa con las cerezas.

Caliente en el horno a 180 °C durante 40 minutos aproximadamente (controle la cocción clavando un palito de madera en la pasta: debe salir seco).

Al finalizar la cocción, coloque la corona sobre una parrilla y déjela enfriar bien; dispóngala luego en una fuente para servir.

Es un pastel sencillo, rico en azúcares simples y con un buen nivel energético.

Granadas en copa

PREPARACIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 161 kcal
- Protidos 11 g
- Lípidos 0,5 g
- Carbohidratos 41 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 granadas grandes
 - 50 g de azúcar
 - 2 kiwis
- 2 cucharadas de Grand Marnier
- zumo de naranja

Corte las granadas, extraiga los granos y elimine las pequeñas pieles. Pele los kiwis, córtelos en daditos, mézclelos con la mitad de las pepitas obtenidas y colóquelos en cuatro copas.

Vierta en un cacito el zumo de naranja y el azúcar; añada el resto de pepitas de granada y cueza a fuego lento hasta conseguir un almíbar espeso que pasará por el colador para eliminar las semillas; incorpore a esta salsa el Grand Marnier, flambéelo y vierta este preparado aún caliente sobre la fruta.

Un postre sabroso, poco calórico y rico en azúcares simples.

Copas golosas

PREPARACIÓN: 15 minutos más 15 minutos para el reposo

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 137,028 kcal
- Prótidos 2,345 g
- Lípidos 4,36 g
- Carbohidratos 24,16 g

Ingredientes para 1 persona

- 50 g de fresas
- 50 g de ciruelas pasas
- 50 g de frutas del bosque
- 190 g de nueces
- 190 g de almendras
- 20 ml de zumo de naranja

Lave y corte la fruta en láminas. Rompa las cáscaras de las nueces y de las almendras. Aderece con el zumo y deje reposar al menos 15 minutos en la nevera.

Incorpore las nueces con las almendras laminadas y sirva.

Es un excelente tentempié, rico y no calórico, ideal por su aporte de fibra, vitaminas y, en mayor medida, de sales minerales.



Tarta de guindas

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 45 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 419 kcal
- Prótidos 5,5 g
- Lípidos 20 g
- Carbohidratos 57 g

Ingredientes para 6 personas

- 600 g de pasta flora congelada
 - 400 g de guindas
- 50 g de azúcar blanquilla
 - 30 g de mantequilla
- 4 cucharadas de marrasquino
 - 1 corteza de limón
- 1 yema para barnizar
 - 50 g de harina
 - azúcar glas

Descongele la pasta flora. Lave las guindas con agua corriente y deshuélasas con el utensilio apropiado. Caliente la mantequilla y dore las guindas, añadiendo el azúcar y el marrasquino. Pasado un minuto, apague el fuego.

Pase el rodillo sobre la masa y forme dos discos, uno el doble del otro. Unte con mantequilla y enharine una forma para pasteles (24 cm de diámetro); coloque dentro el disco de masa más grande de los dos. Rellene con las guindas escurridas. Aromatice con la corteza de un limón triturada. Cierre la torta con el segundo disco de masa, sellando los bordes con el primero que está en el fondo. Pinte la superficie con la yema del huevo diluida en medio vaso de agua. Marque la parte superior de la tarta con los dientes del tenedor y colóquela en el horno a 190 °C durante unos 45 minutos.

Al finalizar la cocción, deje que la tarta se enfríe, espolvoréela con azúcar glas y sírvala fría.

Es un plato calórico con un alto contenido en azúcares simples y lípidos.

Batido de frambuesas

PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 99 kcal
- Prótidos 4 g
- Lípidos 2 g
- Carbohidratos 15,5 g

Ingredientes para 1 persona

- 125 g de frambuesas
- 125 g de yogur
- 125 ml de leche
- 2 cucharadas de miel
- 1 pellizco de semillas de anís

Lave las frambuesas con delicadeza, séquelas y, con la batidora, mezcle con los demás ingredientes.

Sírvalo frío.

Las frambuesas son muy ricas en ácidos orgánicos y vitamina A. El preparado tiene un bajo aporte calórico y es rico en azúcares simples.

Batido de ciruelas

PREPARACIÓN: 10 minutos más 12 horas para el remojo de las ciruelas

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 230 kcal
- Prótidos 8 g
- Lípidos 9 g
- Carbohidratos 28,5 g

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de ciruelas pasas
- 500 g de yogur descremado
- 50 g de almendras ralladas
 - 2 cucharadas de miel
- 1 puñado de piñones picados
 - canela
 - sal

Deje ablandar durante una noche las ciruelas en agua y, cuando estén bien hinchadas, cuézalas con una pizca de sal durante unos 20 minutos a fuego lento.

Déjelas enfriar, deshuélas y páselas por la batidora.

Añádales la miel y el yogur, viértalo todo en copas individuales, espolvoree con la canela, las almendras y los piñones rallados.

Es un preparado con un alto nivel energético y rico en azúcares simples.

Helado con salsa de kiwi

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 201 kcal
- Prótidos -
- Lípidos -
- Carbohidratos 54 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de helado de fruta (preferiblemente un sorbete de limón)
 - 50 g de azúcar blanquilla
 - 2 kiwis maduros y fuertes
 - zumo de limón

Ponga 4 copas a enfriar en el frigorífico.

Pele los kiwis y córtelos en trocitos. Reserve algunos trocitos y rocíelos con el zumo de limón, para que no se ennegrezcan.

En una cazuela deles un hervor a los otros trozos, junto con el azúcar y medio vaso de agua. Cueza durante unos 15 minutos.

Coloque en cada copa tres bolas de helado y déjelas en la nevera.

Cuele la salsa de kiwis y viértala no demasiado caliente sobre el helado. Decore con los trocitos de fruta reservados.

Sírvalo inmediatamente.

Es una variante de helado enriquecido con los azúcares simples de la fruta. Su nivel calórico resulta elevado.

Macedonia al yogur

PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 148 kcal
- Prótidos 3 g
- Lípidos 4 g
- Carbohidratos 25 g

Ingredientes para 2 personas

- 120 g de yogur magro
- 100 g de manzanas
- 100 g de ciruelas pasas
 - 100 g de peras
 - 4 nueces
- 2 cucharaditas de miel
- 50 g de azúcar

Corte en trocitos la fruta pelada y repártala en dos copas.

Añada el azúcar endulzado con la miel y espolvoréela con la nuez ligeramente triturada.

Un postre completo y bien equilibrado. Con un buen aporte vitamínico y no especialmente calórico.



Macedonia exótica al kirsch

PREPARACIÓN: unos 15 min

DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 85 kcal
- Prótidos 1 g
- Lípidos -
- Carbohidratos 22 g

Ingredientes para 4 personas

- 1 mango de unos 650 g
 - 2 kiwis
- 4 rodajas de naranja escarchada para la decoración
- 2 cucharadas de azúcar blanquilla
 - 1 vasito de kirsch
 - zumo de limón

Pele, limpie y corte en daditos el mango, que repartirá en cuatro copas. Limpie y corte los kiwis en rodajas y colóquelos también en las copas.

Espolvoree cada copa con media cucharada de azúcar. Riegue la fruta con el zumo de limón y un vasito de kirsch.

Decore cada copa con una rodajita de naranja escarchada.

La fruta exótica es rica en azúcares simples y permite preparar un postre caprichoso, pero también de bajo contenido en calorías.

Manzana a la cuchara

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 183 kcal
- Prótidos 2 g
- Lípidos 1 g
- Carbohidratos 41 g

Ingredientes para 4 personas

- 1 manzana reineta
- 10 g de mermelada de moras
- 10 g de galletas desmenuzadas
- 1 cucharada de pasas de Corinto
 - 1 cucharada de vino blanco
 - 1 cucharada de moras
 - 1 cucharadita de azúcar

Lave bien la manzana y, tras quitarle el corazón, córtela en dos mitades, úntela en su interior con un poco de mermelada y vuélvala a cerrar. Rellene el hueco dejado por el corazón con las galletas desmenuzadas y mezcladas con las pasas, espolvoree el azúcar y decore con las moras rociadas con una cucharada de vino blanco.

Cueza en el horno, calentado previamente a 200 °C, durante unos 15 minutos, hasta que la manzana esté tierna. Sírvala tibia.

Un postre sencillo, rico en los azúcares simples de la fruta. Ligeramente calórico.

Manzanas de la abuela

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 40 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 171 kcal
- Prótidos 2 g
- Lípidos 6,5 g
- Carbohidratos 26 g

Ingredientes para 6 personas

- 6 manzanas grandes (1,2 kg aprox.)
- 80 g de piñones y almendras sin cáscara y peladas
 - 20 g de mantequilla
- 4 cucharadas de azúcar blanquilla
 - 4 cucharaditas de azúcar glas
- vino blanco seco

Pele las manzanas y extraiga el corazón con el utensilio específico. Rellene el hueco con azúcar blanquilla.

En una fuente ponga una capa de almendras y piñones; coloque posteriormente las manzanas. Reparta trocitos de mantequilla y riéguelo con medio vaso de vino y medio de agua.

Ponga la fuente al horno a 190 °C durante 40 minutos.

Coloque las manzanas en una fuente para servir y póngala sobre fuego vivo con el jugo de cocción. Cuando el almíbar adquiera un buen color, viértalo sobre las manzanas. Espolvoree con azúcar glas y sírvalo en seguida.

Un preparado rico en azúcares simples.

Pan de higos y pasas

PREPARACIÓN: 15 minutos más 30 minutos para que la paste suba

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 397 kcal
- Prótidos 7g
- Lípidos 0,5
- Carbohidratos 97,5 g

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de masa de pan
- 300 g de higos frescos
 - 60 g de pasas
- 50 g de azúcar blanquilla
- mantequilla y harina para el molde y el rodillo
- canela en polvo

Ponga las pasas en remojo en agua tibia.

Extienda la masa de pan y pásele un rodillo enharinado hasta conseguir un grosor de unos 5 mm. Píntela con agua fría y espolvoréela con cinco cucharadas de azúcar y media de canela. Coloque encima los higos, pelados y troceados, y las pasas escurridas.

Enrolle la masa formando un brazo de gitano.

Córtela con un cuchillo en rodajas de 1 centímetro aproximadamente, teniendo cuidado de no apretar demasiado la masa. Coloque las láminas en una placa untada con mantequilla, espolvoréelas con una pizca de azúcar, cubra con un paño y déjelo subir durante unos 30 minutos en un lugar templado.

Caliente en el horno a 250 °C durante unos 10 minutos.

Sírvalo tibio o incluso frío.

Un preparado rústico de elevado nivel energético.

Peras al vino tinto

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 95 kcal
- Prótidos 1 g
- Lípidos 4 g
- Carbohidratos 90 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 peras Kaiser
- 50 g de azúcar blanquilla
- 300 ml de vino tinto
- 1 palo de canela

Pele las peras, córtelas en mitades y elimine corazón y rabo.

Colóquelas en una cazuela y riéguelas con el vino tinto. Añada el azúcar y la canela. Llévelo al primer hervor y cuézalas durante unos 20 minutos.

Déjelas enfriar en su jugo y colóquelas en platos individuales, tras haberlas cortado en abanico.

Rociélas de nuevo con su jugo y sírvalas.

Un preparado poco calórico, rico en azúcares simples.

Flanes de albaricoque

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 329,5 kcal
- Prótidos 4,36 g
- Lípidos 7,32 g
- Carbohidratos 66,30 g

Ingredientes para 2 personas

- 120 g de mermelada natural de albaricoque
- 100 g de pan integral del día anterior
 - 10 g de mantequilla
- 2 cucharadas de Grand Marnier
 - canela en polvo
- el zumo de 1 naranja

Obtenga algunas rebanadas de pan con las mismas medidas que los moldes para flan de borde liso.

Unte con mantequilla las primeras dos rebanadas de pan y colóquelas en el fondo de los dos moldes untados con mantequilla. Diluya la mermelada con un poco de zumo de naranja, coloque una capa sobre el pan, ponga otra rebanada, otra vez mermelada y así hasta rellenar los moldes. Caliente en el horno a 170 °C durante unos 20 minutos y deje enfriar.

Mezcle sobre el fuego la mermelada que ha quedado con el zumo y el Grand Marnier, y viértala sobre los flanes; espolvoree con canela.

Es un tentempié que puede servir también como desayuno y es rico en vitaminas A y C, hierro, fósforo y selenio; es ligero, gracias a la baja presencia lípida y proteica, con un aporte calórico equilibrado.

Tarta amarilla rústica

PREPARACIÓN: 15 minutos más 1 hora para que la masa suba

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 274,23 kcal
- Prótidos 6,01 g
- Lípidos 12,64 g
- Carbohidratos 41,65 g

Ingredientes para 4-5 personas

- 125 g de harina de maíz
- 125 g de harina integral
 - 50 g de mantequilla
- 50 g de azúcar integral de caña
 - 20 g de levadura
- 4 cucharadas de nata líquida
- la corteza de 1 limón (rallada)
 - harina para el molde

Mezcle bien las dos harinas, añada el azúcar, la ralladura de limón, la levadura y la nata bien diluida en agua helada.

Mézclelo hasta lograr una crema densa que verterá en un molde para tarta untado con mantequilla y enharinado.

Deje que suba a temperatura ambiente durante una hora aproximadamente; caliente en el horno a 180 °C durante unos 30 minutos, hasta que el pastel se despegue de los bordes del molde.

Es un pastel sencillo y rico en energía que permite, gracias también al buen aporte de fósforo, empezar bien el día.

Triángulos con mermelada

PREPARACIÓN: 20 minutos, más 1 hora y 15 minutos para que fermente

COCCIÓN: 5 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 506 kcal
- Prótidos 9 g
- Lípidos 23 g
- Carbohidratos 71 g

Ingredientes para 6 personas

- 350 g de harina blanca
- 100 g de azúcar blanquilla
 - 50 g de mantequilla
 - 80 ml de leche
 - 4 yemas
- confitura de albaricoque
 - azúcar glas
- aceite de oliva (para freír)
 - levadura
 - sal

Diluya la levadura con la leche y una pizca de sal en un bol.

En la amasadora mezcle la harina con el azúcar y las yemas.

Funda la mantequilla al baño María y añádala a la masa junto con la levadura.

Encienda el aparato hasta formar una masa suave y compacta (a falta de amasadora eléctrica, la masa debe conseguirse manualmente, sin añadir más harina).

Cuando la masa esté lista, dele forma de panecillo y márkela con una cruz; póngala a subir, cubierta con un paño, durante unos 45 minutos.

Cuando haya subido, extienda la masa sobre una superficie enharinada dándole un grosor de 3 milímetros. Córdela en forma de cuadraditos de unos 5 centímetros de lado.

En el centro de cada uno coloque una cucharadita de confitura, para cerrarlos doblándolos hasta formar triangulitos. Séllelos bien y déjelos subir otros 30 minutos sobre la superficie de trabajo cubierta con un paño.

Caliente el aceite en una sartén grande y fría los triángulos, pocos a la vez.

A medida que estén listos, escúrralos con una cuchara de madera agujereada y absorba el aceite con papel de cocina.

Colóquelos sobre un plato, espolvoréelos con azúcar glas y sírvalos.

Un plato con un nivel elevado de grasas y rico en energía.

ÍNDICE DE RECETAS

PLATOS A BASE DE CARBOHIDRATOS

[Arroz con calabaza](#)

[Arroz al sabor de la huerta](#)

[Arroz dorado](#)

[Tiburones a la crema de judías](#)

[Espaguetis con endibias](#)

[Mariposas con setas](#)

[Focaccia de verduras](#)

[Espirales primavera](#)

[Macarrones con brécol](#)

[Orecchiette con brécol](#)

[Panaché de pasta](#)

[Pasta con olivas](#)

[Pasta y patatas](#)

[Pasta con tomate crudo](#)

[Pequeñas plumas al limón](#)

[Plumas con espárragos](#)

[Sopa con patatas y alcachofas](#)

PLATOS A BASE DE PROTEÍNAS

[Albondiguillas de pescadilla](#)

[Boquerones marinados](#)

[Conejo al limón](#)

[Cordero entre flores](#)

[Dentón aromático](#)

[Dentón con alcachofas](#)

[Lenguado al vino](#)

[Pintada en papillote](#)

[Pollo a la sal](#)

[Rodaballo con salsa aromática](#)

[Rollitos de pavo](#)

[Salmonete con tomate](#)

[Sargo a los mil aromas](#)

[Taquitos de cordero en todo su sabor](#)

[Ternera con verduras](#)

[Trucha a la parrilla](#)

[Trucha en papillote aromático](#)

PLATOS ÚNICOS

[Crema de verduras](#)

[Espaguetis a la pescadora](#)

[Macarrones fríos con brotes de soja](#)

[Pastel de zanahorias al gratín](#)

[Pizza golosa](#)

[Sopa de cebolla](#)

[Sopa de hortalizas](#)

[Sopa sabrosa](#)

[Tarta rústica](#)

ZUMOS Y PLATOS A BASE DE VERDURAS

[Brécol al horno](#)

[Ensalada con salsa de nueces](#)

[Ensalada de espinacas](#)

[Ensalada mixta de champiñones](#)

[Ensalada Niza de tomates](#)

[Flanes de calabaza y espinacas](#)

[Puré de guisantes](#)

[Rollitos de berenjena](#)

[Tomates gratinados a la menta](#)

[Zumo núm. 1](#)

[Zumo núm. 2](#)

[Zumo núm. 3](#)

[Zumo núm. 4](#)

[Zumo núm. 5](#)

[Zumo núm. 6](#)

[Zumo núm. 7](#)

[Zumo núm. 8](#)

[Zumo núm. 9](#)

[Zumo núm. 10](#)

[Zumo núm. 11](#)

ZUMOS Y POSTRES CON FRUTAS

[Batido de ciruelas](#)

[Batido de frambuesas](#)

[Copas golosas](#)

[Corona de primavera](#)

[Flanes de albaricoque](#)

[Granadas en copa](#)

[Helado con salsa de kiwi](#)

[Macedonia al yogur](#)

[Macedonia exótica al kirsch](#)

[Manzana a la cuchara](#)

[Manzanas de la abuela](#)

[Pan de higos y pasas](#)

[Peras al vino tinto](#)

[Piña tropical](#)

[Tarta amarilla rústica](#)

[Tarta de guindas](#)

[Triángulos con mermelada](#)

[Zumo núm. 12](#)

[Zumo núm. 13](#)

[Zumo núm. 14](#)

[Zumo núm. 15](#)

[Zumo núm. 16](#)