



# Alimentación saludable diversa y asequible







En este dossier se recopilan todas las recetas realizadas durante los **Talleres sobre alimentación saludable y diversa con economías escasas**, entre el 26 de marzo y el 23 de abril de 2019.

Está promovido desde la Comisión de Salud Comunitaria de Madre de Dios y San José, con especial implicación del Servicio Municipal de Orientación y Promoción Sociolaboral, el Servicio de Promoción de Salud del Gobierno de La Rioja y la asociación COLOR.

También se cuenta con las recetas participantes en el **Concurso de recetas con productos de temporada y de proximidad: cuidémonos con originalidad**, celebrado en el Centro Cívico Madre de Dios.

Las recetas han sido revisadas y complementadas desde el Servicio de Promoción de la Salud entre 2022-2023 para configurar un dossier que contenga, no solo las recetas, sino información sobre alimentación saludable y asequible.

Logroño, enero de 2024

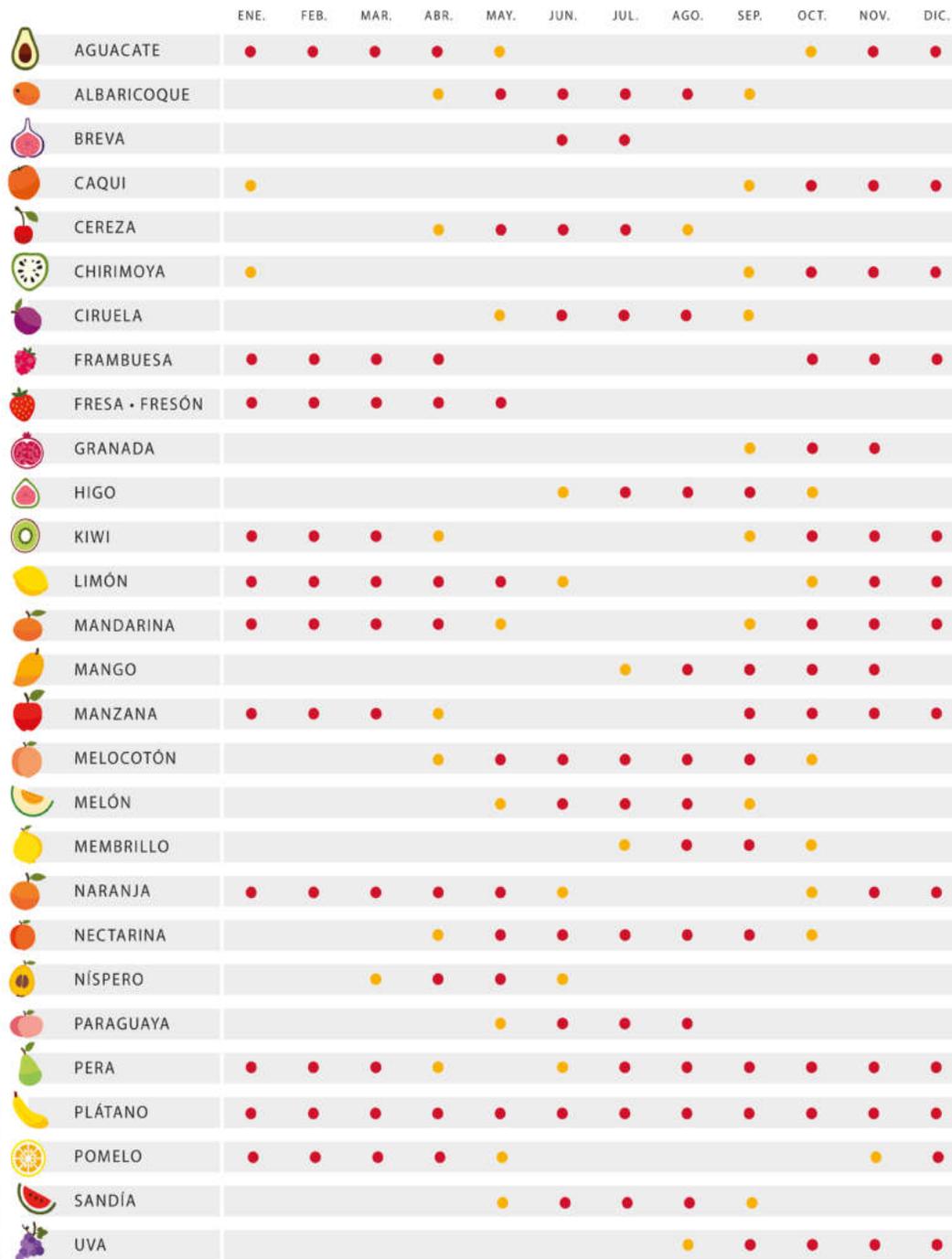


Agradecimiento a todas las personas participantes en los talleres de Alimentación Saludable y diversa con Economías Escasas y en el Concurso de Recetas con productos de proximidad del Centro Cívico de Madre de Dios.

Recomendaciones de la médica de familia y comunitaria, dietista y nutricionista Claudia Hatzell Bonilla Barrera, con las aportaciones de la Nutricionista jubilada Francisca Díaz Martínez.

# INFOGRAFÍA ALIMENTOS POR TEMPORADA

## Frutas de Temporada



● Mayor nivel de comercialización ● Menor nivel de comercialización

#alimentosdespaña

## Hortalizas de Temporada



● Mayor nivel de comercialización ● Menor nivel de comercialización

#alimentosdespaña



## EL PLATO SALUDABLE

Alimentarse de manera equilibrada y saludable es esencial. En las siguientes recetas se toma como referencia el modelo del plato saludable que plantea que, de todo lo que se coma al día, la mitad deben ser frutas y verduras, un cuarto hidratos de carbono y el cuarto restante, proteínas. Y si en alguna de las comidas no se mantiene ese equilibrio, debe compensarse en las otras comidas.

Teniendo en cuenta que, en muchas ocasiones, se come primer plato, segundo plato y postre es necesario tener en cuenta el variar cada día los distintos alimentos y en cada plato para complementar los nutrientes. Son muchas las combinaciones posibles teniendo en cuenta esta estructura.

Las recetas se han complementado y revisado añadiendo aportaciones para que sean un plato nutricionalmente completo.



# ÍNDICE RECETAS

Infografía alimentos por temporada .....	5
El plato ideal .....	5
Recomendaciones para ser un plato nutricionalmente completo .....	6
<b>Recetas de invierno .....</b>	<b>8</b>
Salmón con espárragos, guisantes y crema de remolacha.....	8
Puerros con patatas, fácil, sanito y barato.....	9
Sopa de puerros y manzanas .....	10
Repollo al antonio.....	11
<b>Recetas de primavera .....</b>	<b>12</b>
Alcachofas con setas .....	12
Garbanzos en vigilia.....	13
Cuscús de coliflor. Verduras asadas y hummus .....	14
Biryani a la riojana con verduritas de la huerta .....	15
Pencas de acelga.....	16
Arroz con pollo .....	17
<b>Recetas de verano .....</b>	<b>18</b>
Crema de guisantes .....	18
Chaat (ensalada de garbanzos) .....	19
Ensalada de pasta .....	20
Ensalada de sabores .....	21
<b>Recetas de otoño .....</b>	<b>22</b>
Crema de acelgas y pesto con pipas de girasol .....	22
Espinacas con pipas y pasas.....	23-24
Quiche de puerros.....	25
Chucrut de berza o lombarda.....	26
<b>Salsas.....</b>	<b>27</b>
<b>Desayunos .....</b>	<b>28</b>
Pan con aceite y tomate .....	28
Chapati con verduras .....	29
Tortitas de manzana, avena y almendras .....	30
Tarta de manzana(apta para celíacos).....	31
Bizcocho.....	32
<b>Postres .....</b>	<b>34</b>
Arroz dulce de colores.....	34
Quesadilla (como un bizcocho de queso) .....	35
<b>Merienda .....</b>	<b>36</b>
Batido de fresas .....	34
<b>Anexos .....</b>	<b>37</b>
Información para tener en cuenta .....	40
Consumo de espinacas y acelgas en etapa infantil.....	41
<b>Bibliografía .....</b>	<b>42</b>

**Salmón con espárragos, guisantes y crema de remolacha**

سمك السلمون مع الهليون

اسفراگس کے ساتھ سالمن

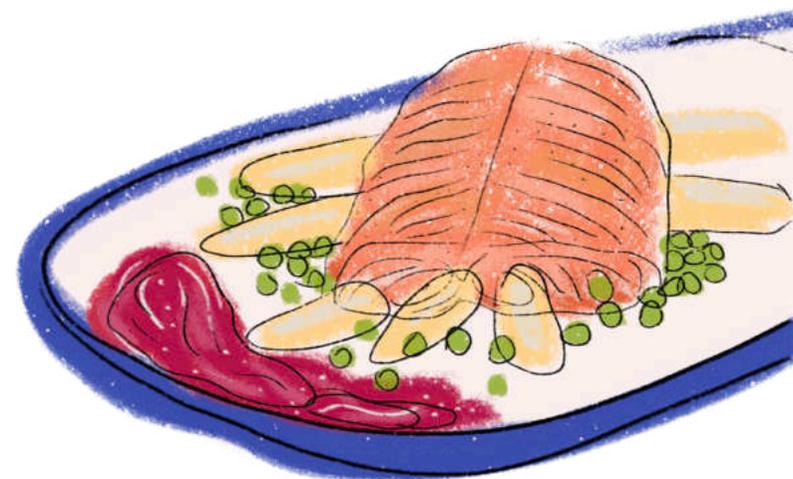
Para cuatro personas. Es una receta deliciosa que gusta a grandes y pequeñas.

**Ingredientes:**

- 700 gr de espárragos frescos
- 300 gr de guisantes frescos
- 2 remolachas
- 400 gr de lomo de salmón fresco
- Aceite de oliva
- 100 ml de nata
- Pimienta
- Sal
- 1 yema de huevo
- Hojas de eneldo
- 1 cucharadita de azúcar

**Elaboración:**

Pelar los espárragos, retirando los extremos leñosos. Cocer los espárragos en agua con sal y media cucharita de azúcar durante 20 minutos aproximadamente. Apartar. Desgranar los guisantes y cocer al vapor durante 15 minutos para que estén al dente (según gustos). Apartar. Pelar las remolachas previamente cocidas y cortarlas en tiras finas. Rehogar en una sartén untada con aceite o mantequilla las tiras de remolacha. Reservar unas tiras para adornar. Verter en la misma sartén un poco de agua hasta que se reduzca. En la misma sartén añadir la mezcla de nata con huevo y llevar la mezcla a ebullición. Triturar para terminar de hacer la crema de remolacha. Apartar. Cortar el salmón en 8 trozos. Echar a la sartén con una cucharadita de mantequilla o con un poco de aceite, y un poco de agua. Cuando empiece a hervir, apartar del fuego y tapar para que se cocine salmón. En un plato colocar primero los guisantes y los espárragos. Sobre éstos el salmón. A un lado verter la crema de remolacha. Adornar con unas tiras de remolacha y con las hojas de eneldo.



## Puerros con patatas, fácil, sanito y barato

الكرات مع البطاطس

لیک اور سیب کا سوپ

- 2 o 3 puerros.
- 2 o 3 patatas.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva o girasol alto oleico.
- Sal al gusto

### Elaboración

Pelar y lavar los puerros.

Cortarlos en trozos del tamaño de un dedo meñique.

Se colocan en una fuente y se tapan con un plato.

Después se mete en el microondas durante 6 minutos aproximadamente.

Pelar, lavar las patatas y cortarlas en trozos pequeños. Ponerlas en una fuente tapada con un plato y añade una cucharada de agua.

Después meterlas en el microondas y deja que se cuezan durante 6 o 7 minutos. Comprobar que estén blandas. Si no es así, deja cocer en el microondas durante 2 minutos más.

Poner en una sartén el aceite a calentar.

Añade el ajo picado o en finas láminas.

Cuando comience a dorar, añadir el puerro y las patatas.

Añadir sal al gusto y dejar que se unan los ingredientes a fuego lento unos minutos.

¡Y ya está! Si te gusta puedes añadir un toque de color y sabor espolvoreando pimentón dulce de la Vera

### PLATO IDEAL:

Para complementar este plato, se podría añadir algo de proteína, con pescado, huevo o carne y finalizar con una pieza de fruta.



# Sopa de puerros y manzanas. حساء الكراث والتفاح لیک اور سیب کا سوپ

Para 4 personas

## Ingredientes:

- 1 cebolla dulce grande
- 3 puerros (usaremos más la parte blanca)
- 1 litro de caldo de pollo (si puede ser casero mejor)
- 2 patatas
- 1 manzana amarilla (grande)
- Sal y pimienta al gusto
- Nata
- Almendras

## Preparación:

Poner a pochar o rehogar en aceite la cebolla (cortada en juliana o en trozos pequeños) hasta que esté traslúcida.

Lavar, pelar y cortar las patatas en cubos.

Lavar, pelar y cortar la manzana en cubos.

Cortar los puerros en rodajas.

Cuando la cebolla este translúcida añadir los puerros cortados en rodajas.

Dejar rehogar hasta que estén suaves, removiendo de vez en cuando.

Aquí se puede poner la sal y pimienta.

Cuando ya esté suave o bien pochado, agregar el caldo de pollo junto a las patatas (lavadas, peladas y cortadas en cubos) y la manzana.

Remover y dejar cocinar hasta que la patata este suave y blanda.

Pasar por la licuadora.

Para terminar, se puede añadir un chorrito de nata líquida y almendras fileteadas y tostadas previamente.

Y... ¡Buen provecho!



## Repollo al antonio

گوبھی ال انتونیو (کشمش اور بیجوں کے ساتھ بند گوبھی) ملفوف بالبدور

### Ingredientes

para 4 personas:

- ½ repollo grande o 1 pequeño
- 2 lonchas de panceta (podría cambiarse por 6-8 tomates secos en aceite)
- 50 gr de pasas
- 50 gr de pipas (girasol o calabaza), nueces o almendras naturales
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal (una pizca)



### Elaboración:

Se desechan las hojas exteriores y se pica la berza en juliana (finito y largo).

Se fríen, con una gotita de aceite los frutos secos que se utilicen, con una pizca de sal a fuego medio y sin dejar de remover. Cuando se hayan dorado se reservan.

Se corta la panceta en trozos pequeños (igual en el caso del tomate seco) y se sofríen a fuego medio. Se pone a calentar el aceite en la sartén y cuando esté caliente se echa la panceta o el tomate seco.

Cuando esté dorada la panceta, se añade la berza y se rehoga, removiéndola constantemente.

Cuando el repollo esté brillante se añaden las uvas pasas (si están muy secas las pasas, se hidratan previamente introduciéndolas en un vaso con agua). Se sigue removiendo la mezcla con las pasas.

Al cabo de 4 minutos se apaga el fuego, se añaden las pipas y... ¡a comer!

### Alcachofas con setas

الخرشوف مع الفطر

مشروم کے ساتھ آرٹچیکس

### Ingredientes:

12 Alcachofas naturales  
½ kg de setas comestibles  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Jamón serrano (opcional)

### Elaboración:

- Paso 1. Limpiar las alcachofas (naturales). Utilizar los corazones, cortar en láminas.
- Paso 2. Limpiar las setas con un trapo húmedo y cortar en láminas.
- Paso 3. Echar aceite en la sartén y cuando esté templado, echar las setas a rehogar.
- Paso 4. Añadir un ajo un poco después, para que no se queme.
- Paso 5. Añadir las alcachofas y un poco de sal hasta que esté todo rehogado.

### PLATO IDEAL

Según los nutrientes, se colocan los alimentos en el plato ideal. Las verduras se ocuparán con las alcachofas y setas; En las proteínas, el jamón serrano, si no se utiliza jamón quedará vacío. Carbohidratos y fruta también quedan vacíos.

### RECOMENDACIONES PARA QUE SEA UN PLATO NUTRICIONALMENTE COMPLETO

La parte de las verduras estaría cubierta con las alcachofas y las setas. Nos faltaría completar el menú con otros ingredientes para rellenar las proteínas utilizando, por ejemplo, un huevo para escalfar o cocer junto con el guiso de alcachofas y unos trocitos de jamón y acompañarlo con pan, chapati o arepas para rellenar el hueco del carbohidrato. También, podríamos no utilizar nada de proteína para guisar las alcachofas y solo hacer un refrito de ajo, y luego utilizar un filete de pescado, pollo o carne para ocupar la zona de las proteínas y siempre acompañado de pan, chapati, tortillas de maíz, etc. Y finalizar con una pieza de fruta.



## Garbanzos en vigilia

حمص

سبزیوں کے ساتھ چنے

### Ingredientes:

- 300 gr de garbanzos secos
- 400 gr de acelgas
- 250 gr de migas de bacalao
- 1 cebolla
- Aceite
- Sal, en función de la que aporte el bacalao

### Elaboración:

Paso 1. Poner en agua los garbanzos 24 horas. Mínimo 12 h.

Paso 2. Desalar el bacalao durante 24 horas, cambiándola el agua 3 veces al día.

Paso 3. Cocer los garbanzos en olla exprés un tiempo unos 20'. Si es en cazuela tiene que estar más tiempo de cocción.

Paso 4. Lavar y trocear la acelga y la cebolla.

Paso 5. Escurrir el bacalao y, si no era desmigado, trocearlo.

Paso 6. Abrir la olla y echar la acelga, la cebolla y bacalao para que se vaya haciendo todo junto. Añadir aceite y sal.



### PLATO IDEAL

El área de los carbohidratos se rellena con los garbanzos. El de las proteínas se completa con garbanzos, ya que contiene los dos tipos de nutrientes, y bacalao. El de las verduras se completaría con la cebolla y las acelgas, aunque en la receta no se ha informado de la cantidad de acelgas que lleva por ración, si no es más de 100 gr. por persona, sería escasa la ración de vegetales. El de la fruta quedaría vacío.

### RECOMENDACIONES PARA QUE SEA UN PLATO NUTRICIONALMENTE COMPLETO

Se podría considerar un plato completo porque contiene todos los nutrientes. Para mejorarlo se podría aumentar la proporción de verduras, si no llegara a 100 gramos por persona las acelgas. En ese caso, se completaría con una ensalada de tomate, o de endibias o de pepino.

Si nos interesa reducir el aporte de sal, porque los comensales presentan hipertensión, podríamos sustituir el bacalao desalado por bacalao fresco, porque, aunque el bacalao está desalado, siempre contiene más sal que un bacalao fresco.

Si la ración de garbanzos es normal, un plato hondo, no sería necesario acompañar el plato con más hidrato de carbono. Si fuera una ración escasa, se acompañaría de pan.

Se podría complementar el plato con una pieza de fruta como postre. Si hemos comido suficiente, podríamos dejar la fruta para tomarla en la merienda.

## Cuscús de coliflor. Verduras asadas y hummus كسكس خضار مشوية

گوبھی کا کُوسکوس بھنی ہوئی سبزیاں اور ہمس

### Ingredientes para 4 personas

- 1 coliflor
- 2 cebollas
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- Calabaza
- Sal
- Pimienta
- Especias al gusto
- Garbanzos
- Ajo
- Limón
- Aceite
- Pan integral
- Ciruelas pasas
- Nueces

### Elaboración

Para hacer el cus cus de coliflor.

Lavar la coliflor y quitarle los troncos. Triturar las flores de la coliflor o partirlas con el cuchillo para que quede en granos que imiten al cus cus.

Cocinar al vapor en agua con sal unos 10 minutos. En una sartén poner un poco de aceite para saltear el cus cus de coliflor con las especias que elijas y la sal. Añadir las ciruelas pasas previamente remojadas y las nueces.

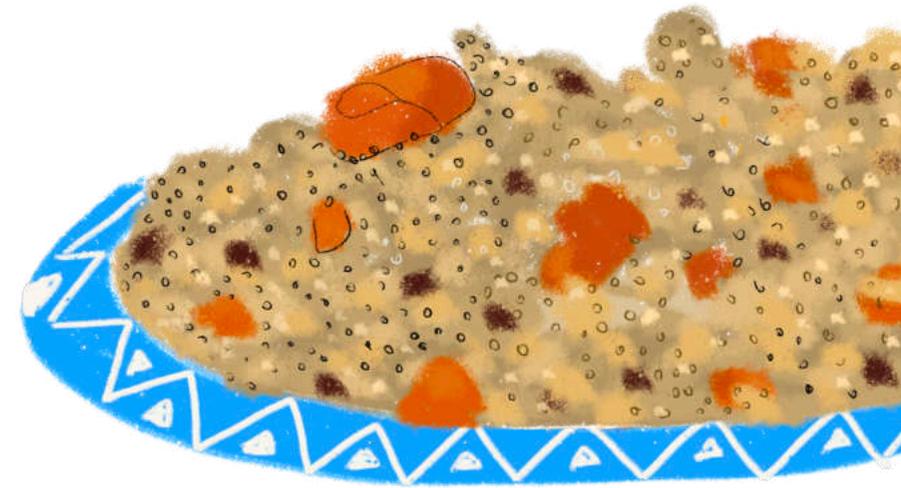
Para asar las verduras.

Lavar y trocear las verduras. Colocar las verduras y hortalizas en unas fuentes aptas para el horno. Echar un chorro de aceite y sal al gusto. Con el horno precalentado a 180 grados asar las verduras el tiempo que precisen cada una de las verduras.

Para hacer el hummus.

Dejar los garbanzos a remojo 24 horas. Una vez pasado el tiempo triturar con el ajo, el zumo de medio limón, sal, aceite un poco de agua hasta que emulsione y quede la consistencia de un paté.

Servir en un plato el cus cus de coliflor con las verduras a un lado. En un bol poner el hummus y al lado unos trozos de pan tostado.



## Biryani a la riojana con verduritas de la huerta

بريانی مع الخضار

باغ کی سبزیوں کے ساتھ ریوجا طرز کی بریانی

### Ingredientes:

- 1 pollo de corral
- ½ kilo de arroz basmati
- 1 tomata riojana grande
- 1 cebolla
- ½ coliflor de Calahorra
- 300 gramos de alubia verde
- 3 pimientos verdes de cristal
- 2 pimientos rojos
- Alegrías riojanas al gusto
- 1 cucharadita de pimentón riojano
- 50 gr de tamarindo
- 50 gr de jengibre rallado
- 1 paquete de especias Garam Masala
- 1 yogur natural
- Aceite
- Sal
- Cebollino y huevo duro para decorar



### Elaboración:

Trocear las verduritas y el pollo.

Poner en una cazuela 3 cucharadas de aceite y pochar las cebollas con el ajo.

Añadir los trozos de pollo y dorar sin que se haga completamente.

Añadir las verduras troceadas a la cazuela y freír.

Añadir las especias y el sobre de Garam Masala y mover.

Añadir el yogur y 1//2 vaso de agua. Dejar cocer 30 minutos.

Echar sal al gusto.

En otra cazuela grande echar agua, sal, aceite, pimentón y el arroz basmati. Cocer hasta que el arroz esté hecho.

El último paso es montar el plato y decorar.

Primero se pone una capa de arroz basmati en el fondo. Después se pone una capa encima de pollo con verduras.

Así se va montando capa a capa hasta llegar a la última, que va a ser de arroz.

Decorar por encima con huevo y cebollino.

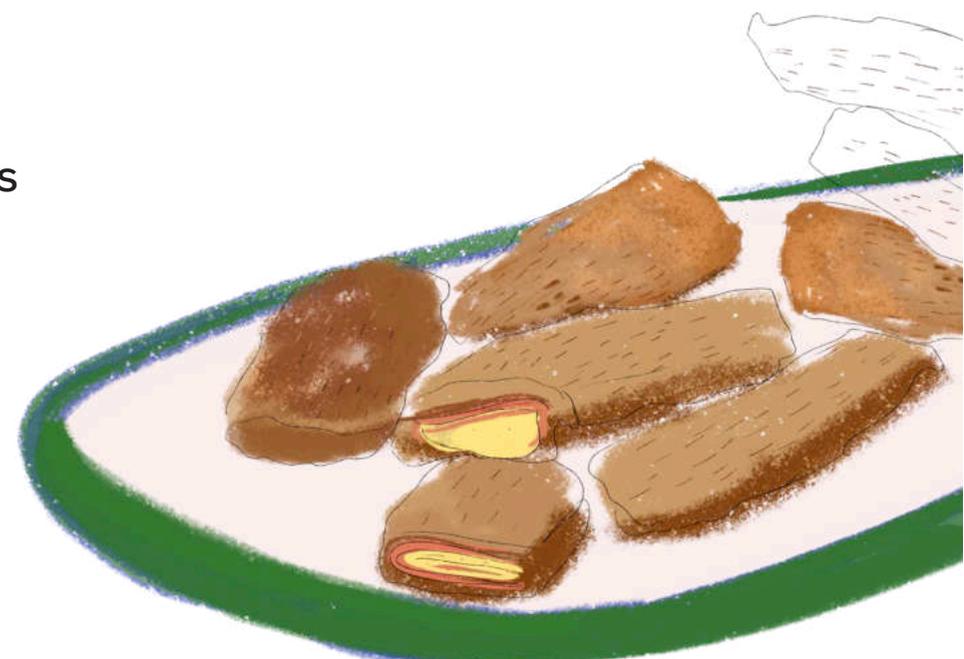
Tapar completamente 15 minutos y dejar que se mezclen los sabores y aromas.

## Pencas de acelga

چارڈ ڈنٹھل السلق

### Ingredientes:

- Jamón de York finito (puede sustituirse por champiñones)
- Queso de lonchas (yo uso los Cameros)
- Champiñones y queso feta.
- Agua
- Sal
- Harina
- Huevos
- Aceite de oliva virgen extra



### Elaboración:

Cortar las pencas en tamaños rectangulares, según se desee. Quitamos los hilos del tallo de las acelgas y cortamos cada tallo por la mitad del largo.

Ponemos agua abundante a hervir con un poco de sal y escaldamos los tallos 5-10 minutos, hasta que estén tiernitas (no muy blandas)

Quitamos el agua y colocamos sobre un papel de cocina para que absorba la humedad.

Poner una penca, después jamón York o champiñones guisados, queso y jamón York o champiñones. Después se coloca otra penca y se reboza en harina y huevo.

Ponemos aceite a calentar en una sartén mientras rebozamos nuestras pencas rellenas por ambos lados con cuidado de que no se quemen.

Ponemos en un plato sobre papel absorbente para que quite el exceso de aceite.

## Arroz con pollo

### Ingredientes:

- ½ k arroz basmati
- ½ k pollo
- Condimento Biryani Masala
- 2 cebollas
- 2 tomates
- ½ cabeza de ajo
- 1 yogur natural
- 1 limón
- Aceite

الأرز مع الدجاج و خضار

چکن کے ساتھ چاول



### Elaboración del pollo:

**Paso 1.** En una cazuela con aceite se fríe la cebolla

**Paso 2.** Poco después se le agrega el pollo troceado.

**Paso 3.** Se condimenta y se echa el ajo. Se revuelve y se agrega el tomate picado.

**Paso 4.** Cuando ya esté sofrito, se echa el yogur.

### Elaboración del arroz:

Paso 5. Se calienta agua en una cazuela y, cuando esté hirviendo, se echa el arroz. Se tapa durante 5 minutos.

Paso 6. Servir el arroz con la salsa y el pollo encima.

### PLATO IDEAL

En el área de los carbohidratos tenemos el arroz. La zona de las proteínas con el pollo, pero ½ kilo para cuatro personas es una ración escasa, a menos que se trate de ½ Kilo sólo de pechugas. La parte de vegetales se ocuparía con la cebolla, el tomate y el ajo, que se utiliza para guisar el pollo, pero se nos queda escasa como ración de vegetales. El área de la fruta no se rellena con ningún alimento.

### RECOMENDACIONES PARA QUE SEA UN PLATO NUTRICIONALMENTE COMPLETO

Para enriquecer el plato podríamos aumentar el aporte de vegetales, añadiendo para acompañar el arroz, una guarnición de ensalada de pepino, de varias lechugas o unos espárragos cocidos. Si el aporte de proteínas se queda escaso, se haría una ensalada de pepino con boquerones en vinagre o lechuga con bonito, etc. Podríamos hacer un plato ideal con el arroz con pollo, una ensalada de guarnición y una pieza de fruta como postre.

## RECETAS DE VERANO

### Crema de guisantes

وصفات الصيف

موسم گرما کی ترکیبیں

مٹر کریم  
کریم البازلاء

#### Ingredientes:

- 500 gr de guisantes congelados
- 2 patatas grandes
- 1 puerro, 4 hojas de lechuga (mejor, larga)
- ½ litro de caldo de verdura o agua
- 6 cucharadas de aceite
- ¼ de leche entera
- 1 cucharadita de sal
- unas hojas de menta fresca

#### Elaboración:

Paso 1. Poner a calentar el agua con la sal. Cuando hierva poner las patatas peladas y troceadas y el puerro. A los 10´ añadir las hojas de lechuga limpias y picadas.

Paso 2. Cuando levanten el hervor otra vez, añadir los guisantes del congelador. Añadir el aceite en crudo.

Paso 3. Cuando estén tiernos los guisantes, añadir la leche. Pasar la batidora hasta obtener una crema fina. Comprobar el punto de sal.

Paso 4. Servir caliente o fría con las hojas de menta picadas por encima. Si se desea, se puede servir también con trocitos de pan tostado.



#### PLATO IDEAL

En la parte de hidratos estarían la patata y los guisantes, ya que pertenece a las legumbres que nos aportan tanto hidratos de carbono como proteínas. En las verduras estarían la lechuga, puerro y la hoja de menta. En las proteínas se colocarían los guisantes, pero las legumbres por sí solas no completarían la necesidad total de proteínas, también se sitúa la leche, aunque la ración es escasa.

#### RECOMENDACIONES PARA QUE SEA UN PLATO NUTRICIONALMENTE COMPLETO

Para completarlo podemos añadir, por ejemplo, en la parte de las verduras unas setas salteadas con un huevo revuelto, o tomar una ensalada con tomate y queso fresco desnatado, así completaríamos la parte de lo que corresponde al área de verduras y la parte de proteínas con el queso fresco o con el huevo. Y una pieza de fruta de postre.

Si nos interesa tomar platos con bajo contenido calórico, porque se necesita un control de peso, para restringir las calorías, se podría sustituir la leche entera por semidesnatada o desnatada, pero sólo en caso de que se necesite un control de peso. Un plato completo y muy apropiado para las cenas. Complementar con ensalada y fruta.

Nunca se deben colar las cremas para que queden más finas, pues perdemos la mayor parte de la fibra, cuyo consumo es muy importante para el buen funcionamiento intestinal.

La parte que corresponde con la ingesta de grasas es bastante adecuada, sobre todo porque no se utilizan preparaciones culinarias tipos fritos o rebozados, y porque la cantidad que se necesita para realizar ambas preparaciones no es abundante. También sería recomendable destacar cual es el tipo de aceite que se utiliza para cocinar, lo ideal es utilizar aceite de oliva y en 2º opción aceite de girasol.

## Chaat (Ensalada de garbanzos)

### Ingredientes de la ensalada:

- 1 bote de garbanzos cocidos (importante lavar antes) o 200gr de garbanzos secos (a remojo mínimo 8h. antes)
- ½ kg de patatas
- 1 cebolla fresca
- 2 tomates de ensalada
- 5-6 yogures naturales
- Salsa de tamarindo
- Tortitas fritas
- Especies chaat masala
- Ingredientes de las tortitas:
  - 1 taza de harina de trigo
  - ½ cucharadita de sal
  - Comino
  - 2 cucharadas de aceite
  - Agua

### Ingredientes de la salsa de Tamarindo

200 gr de pulpa de tamarindo (imli)

100 gr de dátiles (pulpa)

Una pizca de sal

Una pizca de azúcar

Comino y pimentón picante

### Elaboración de las tortitas

Paso 1. Se amasan la harina con el agua, sal, comino y aceite, hasta hacer una masa dura y se corta en círculos pequeños.

Paso 2. En una sartén se pone el aceite a calentar y, cuando esté caliente, se echa la masa hasta que esté crujiente.

### Elaboración de la salsa de Tamarindo

Paso 1. Batir los dátiles salvo que sea se disponga de pulpa o salsa de dátil

Paso 2. Poner todos los ingredientes en una cazuela a fuego lento durante 5 minutos.

### Elaboración de la ensalada

Paso 1. Poner a calentar agua y, cuando esté hirviendo, echar las patatas hasta que estén cocidas. El tiempo dependerá del tamaño.

Paso 2. Trocear la patata cocida, la cebolla y el tomate

Paso 3. Poner los garbanzos en una ensaladera, añadir la patata, la cebolla y el tomate. Añadir el yogur y remover.

Paso 4. Añadir las tortitas troceadas.

Paso 5. Añadir la salsa de tamarindo al gusto.

## چنے کا سالاد سلطۃ الحمص



### PLATO IDEAL

El área de los carbohidratos se rellena con patata, tortilla frita y garbanzos.

El área de proteínas con garbanzos y yogur. Las verduras con cebolla y tomate.

El área dedicada a la fruta queda vacía. Aunque se utiliza la salsa de tamarindo no podría sustituir a una pieza de fruta.

### RECOMENDACIONES PARA QUE SEA UN PLATO NUTRICIONALMENTE COMPLETO

Se podría considerar un plato completo porque contiene todos los nutrientes, aunque para mejorarlo se podría aumentar la proporción de verduras y disminuir la de hidratos de carbono.

O suprimir las tortillas fritas para no aumentar las calorías.

Se podría complementar el plato con una pieza de fruta como postre y no acompañarlo con más pan, ya que el aporte de hidratos de carbono ya es completo.

## Ensalada de pasta

### Ingredientes:

## پاستا سالاد سلطة الباستا

- ¼ de pasta de lacitos de colores
- 1 huevo
- 1 lata de atún en escabeche
- Puñado de tomates Cherry
- 3-4 palitos de cangrejo (revisar etiquetado y cantidades de azúcares y sal) o sustituir por otro pescado cocido (merluza, rape, congrio...)
- 1 tarrina pequeña de queso fresco
- 1 lata pequeña de maíz
- 1 bote pequeño de aceitunas verdes sin hueso
- 1 bote pequeño de salsa rosa (preferiblemente elaboración casera)



### Elaboración:

Paso 1. Poner a calentar agua en una cazuela y, cuando esté hirviendo, echar la pasta.

Paso 2. En otra cazuela poner a calentar agua y cuando esté hirviendo, echar con mucho cuidado el huevo para que no se rompa.

Paso 3. Mientras se cuecen, trocear los ingredientes.

Paso 4. Escurrir la pasta y pelar y trocear el huevo

Paso 5. Mezclar todos los ingredientes y aliñar con la salsa rosa.

### PLATO IDEAL

En el área de los carbohidratos está la pasta y el maíz, ya que ambos son cereales. El área de las proteínas la rellenamos con el huevo, atún, palitos de cangrejo, queso fresco, jamón de pavo. En los vegetales sólo están los tomates Cherry. Las aceitunas no son vegetales, pues tienen un alto contenido en grasa, por lo que se pueden considerar algo similar a los frutos secos. El área de las frutas está vacía.

### RECOMENDACIONES PARA QUE SEA UN PLATO NUTRICIONALMENTE COMPLETO

Sería importante complementar los vegetales, con hortalizas, para que verdaderamente sea una ensalada. Podemos añadir, lechuga, pimiento rojo, tomate, cebolleta, etc. De carbohidratos y proteínas está completo. Podríamos finalizar la comida con una fruta.

## Ensalada de sabores

ذائقه دار ترکاریان سلطه (النكهات)

### Ingredientes:

- Lechuga
- Manzana
- Nueces
- Uvas pasas
- Queso gorgonzola
- Nata de cocinar



### Elaboración:

Una receta muy rica y muy rápida de realizar.

Poner 200 ml de nata en una cazuela junto la cuña de queso gorgonzola hasta que se funda todo.

Lavar y cortar la manzana en juliana.

Retirar del fuego.

Incorpora a la mezcla las nueces, las pasas y la manzana

Dar vueltas y remover para que todo se integre.

Lavar la lechuga y escurrirla.

Prepararla previamente en un bol.

Verter la mezcla del queso con las nueces, las pasas y la manzana sobre la lechuga.

# RECETAS DE OTOÑO وصفات الخريف خزاں کی ترکیبیں

## Crema de acelgas y pesto con pipas de girasol

سورج مکھی کے بیجوں کے ساتھ چارڈ اور پیسٹو کی کریم کریم السلق و بیستو

Una receta deliciosa y nutritiva repleta de minerales, vitaminas y fibra

### Ingredientes:

- 500grs de acelgas
- 1 patata mediana
- 1 cebolla mediana
- 100grs pipas de girasol
- 1 manojo de albacá
- 2 dientes de ajo
- 1 cuña de queso parmesano
- Sal
- Aceite oliva virgen

### Preparación:

Paso 1. Ponemos a hervir agua con sal en una cazuela.

Paso 2. Pelamos la patata y la cebolla y la troceamos.

Paso 3. Lavamos las hojas de acelga y troceamos.

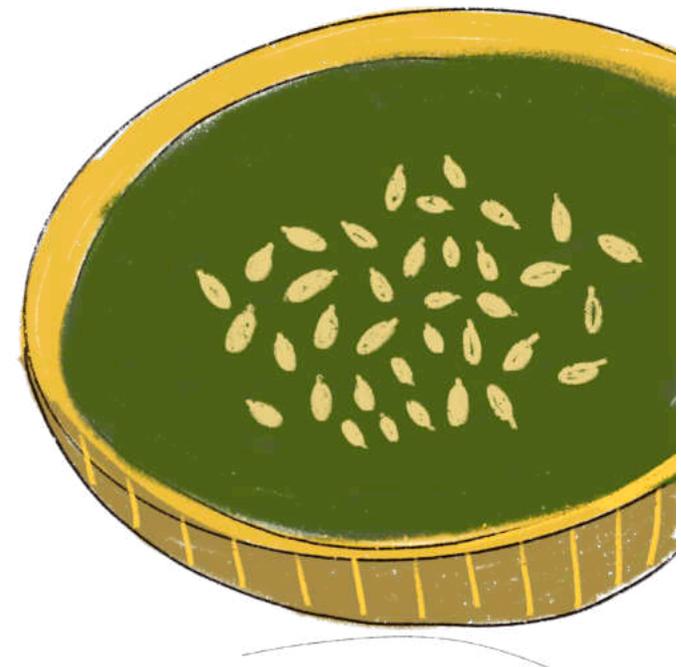
Paso 4. Lo añadimos al agua hirviendo y cocemos 20 minutos.

Paso 5. Batimos con la batidora los ajos pelados, el queso parmesano, las hojas de albahaca y las pipas de calabaza (reservamos unas pocas para decorar).

Paso 6. Añadimos un poco de sal y vamos agregando el aceite poco a poco y batimos para obtener nuestro pesto.

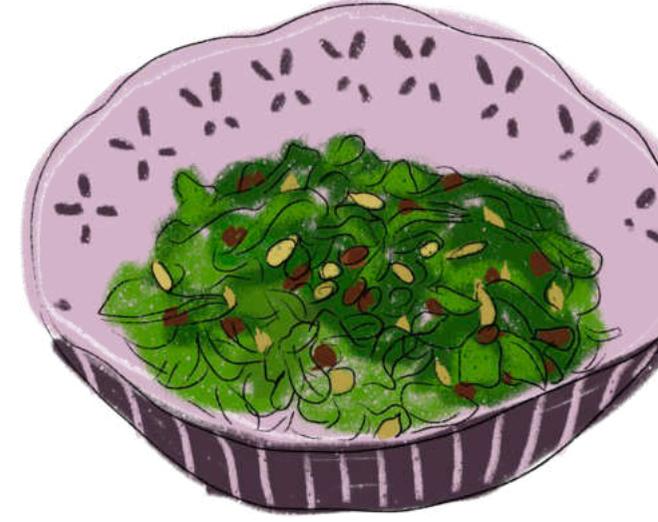
Paso 7. Trituramos las verduras bien, le añadimos el pesto y volvemos a triturar hasta que quede una crema homogénea.

Paso 8. Servir y decorar con pipas reservadas.



## Espinacas con pipas y pasas

بیج اور کشمش کے ساتھ پالک سبانخ مع الأنایب



### Ingredientes:

- 3-4 manojos de espinacas (\*)
- 100 gr de pasas de corinto (25 gr por manojos)
- 100 gr de pipas de calabaza o girasol, naturales y peladas (25 gr por manojos)
- 1 cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal o especias

(\*) Respecto al consumo de espinacas en etapa infantil (ver imagen en Anexos)

### Elaboración:

Paso 1. En una olla grande ponemos las espinacas ya lavadas y las llevamos a hervir durante 10 minutos, con unos 100cl de agua.

Paso 2. Una vez hervida, la escurrimos bien y la cortamos para facilitar su comida.

### Preparación del acompañamiento de pipas y pasas:

Paso 3. En una sartén ponemos el aceite, que repartiremos por toda la base antes de echar las pipas y pasas. Al principio, pondremos el fuego alto para bajarlo al cabo de 1 o 2 minutos y lo mantendremos así hasta que veamos las pipas tostadas y las pasas volverse redondas. En ese momento apartamos del fuego y servimos aparte.

Paso 4. Se sirven en un plato las espinacas a las que se añade un poco de aceite y una pizca de sal o especias. Finalmente, se reparten las pipas y pasas.



## **RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL PLATO DE ESPINACAS CON PIPAS**

### **PLATO IDEAL**

Colocamos los ingredientes según los nutrientes en el plato. La parte de hidratos de carbono no se rellena. La de verduras estaría cubierta con las espinacas. En la parte de frutas se podrían poner las pasas, pero no sustituiría a una ración de fruta, seguramente, no se utilizan muchas uvas. Bueno según hagan la receta.

La parte de proteína también quedaría vacía porque, aunque se utilizan frutos secos (pipas) no tienen suficiente aporte proteico, sino más bien graso, aunque se consideran grasas buenas de tipo poliinsaturado omega 6.

### **RECOMENDACIONES PARA QUE SEA UN PLATO NUTRICIONALMENTE COMPLETO**

La parte de verduras está completa, nos quedaría completar con algo de proteína, como un filete de pollo o de pescado a la plancha (no frito o rebozado) por no aumentar el aporte graso, ya que con las pipas y el aceite ya es suficiente.

El carbohidrato lo podríamos rellenar con pan o chapati. Y una pieza de fruta de postre, si no se utilizan muchas uvas pasas para la preparación de las espinacas.

## Quiche de puerros

لیک کوئچ

کیک الکران

### Ingredientes

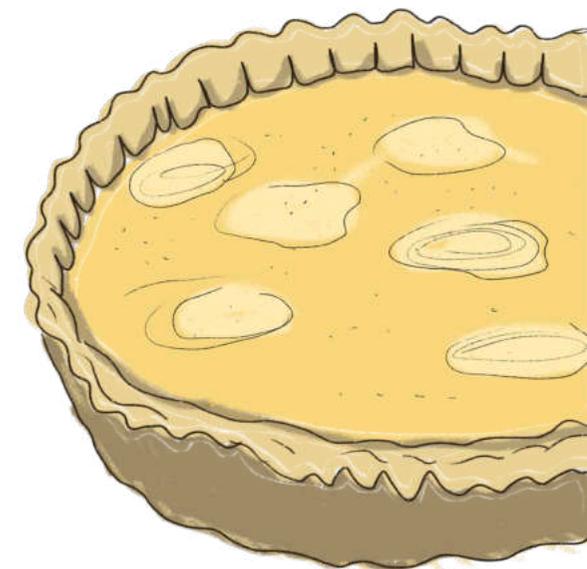
- Masa para quiche o brisa (importante leer el etiquetado que no contenga aceite de palma)
- 400 Gr de puerros
- 200 Gr de ajetes
- 120 Gr de queso mozzarella
- 3 Huevos tamaño L
- Aceite de oliva, pimienta y sal

### Pasos:

Paso 1. Espolvorear harina sobre el papel vegetal para horno y ponemos la masa encima. Con un rodillo amasamos hasta conseguir la forma y grosor deseados. Ponemos la masa sobre el molde, pinchamos con un tenedor y metemos al horno precalentado a 180grados durante 10mins.

Paso 2. Mientras se hornea, hacemos el relleno. Lavamos y cortamos los puerros y los ajetes en juliana y los ponemos en una sartén con aceite de oliva, sal y pimienta y dejamos que se vaya pochando.

Paso 3. Retiramos la masa del horno. Cuando veamos que las verduras están, las pasamos a un bol, echamos el queso y mezclamos. Después añadimos los huevos batidos y volver a mezclar bien. Vertemos la mezcla en el molde y al horno de nuevo 15 mins aprox.hasta que veamos que ha cuajado (se puede pinchar con palito y comprobar la consistencia)



## Chucrut de berza o lombarda

الملفوف المخمر

گوبھی یا سرخ گوبھی ساورکراٹ



### Ingredientes:

- 100 gr. de Berza o de Lombarda
- 2 gr de Sal

### Elaboración:

**Paso 1.** Se retiran las hojas externas y se utiliza el centro, la bola. Si tiene algo feo o dañado también se retira.

**Paso 2.** Se parte en trozos más pequeños y empezamos a cortar en juliana (láminas muy estrechas, se puede emplear una Mandolina-cortadora). Desechar los tallos gruesos.

**Paso 3.** En una cazuela grande vamos echando progresivamente lo que vamos cortando en proporción 100 gr de Repollo-Lombarda por /2 gr. Sal; y lo vamos a empezar a masajear y dar vueltas mezclando.

Al rato esta mezcla empezará a soltar y sudar agua.

Se sigue incorporando y amasando hasta que acabemos con todo el Repollo, Berza o Lombarda. Se notará que suelta cada vez más agua.

**Paso 3.** Si se quiere añadir especias es el momento de aliñar, añadiendo comino, mostaza u otras que gusten.

**Paso 4.** Introducir en tarros de forma muy compacta, presionando todo el aire y que el caldo cubra el amasijo.

**Paso 5.** Coger de las hojas de afuera que no hemos utilizado, doblarlas y emplearlas como cubierta (Luego eso se desecha).

**Paso 6.** Cuando se cierre el tarro la parte amasada debemos asegurarnos de que está cubierta de caldo. Debe quedar muy presionada la mezcla. Si con las hojas que se ha añadido arriba no es suficiente también podéis utilizar piedras en la parte superior para asegurarnos de que quede compacta la parte amasada.

**Paso 7.** Retirar a un sitio oscuro y fresco durante 3 semanas aproximadamente para que fermente. Si sale en la cubierta una capa blanca se retira.

El resultado es similar a un encurtido y en Alemania se emplea como acompañante de carnes.

El chucrut tiene reconocidas muchas propiedades y si te gusta es un vicio para dosificar.

## Salsas

صلصات

چٹنی

### Salsa de leche

#### Ingredientes

- 1 parte de leche (por ejemplo 1 tacita)
- 2 partes de aceite de girasol
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de limón
- ¼ cucharadita de sal
- 1 pizca de colorante o cúrcuma

#### Elaboración

Poner en el vaso de la batidora los ingredientes por este orden y batir hasta que esté espesa. Rectificar de condimentos y guardar en un bote de cristal tapado.

### Salsa rosa

#### Ingredientes

- 1 taza de salsa de leche
- 2 cucharadas de salsa concentrada de tomate

### Salsa de yogur

#### Ingredientes

- 1 taza de salsa de leche
- ½ yogur

## RECOMENDACIONES

La salsa de perejil sustituye a la mahonesa de huevo y es recomendable, sobre todo, en verano y en platos que deben estar fuera del frigorífico. Aguanta más de una semana en el frigo.

Es mejor si eliminamos de nuestra alimentación las salsas industriales y las sustituimos por salsas caseras. La salsa Ketchup y otras similares llevan importantes cantidades de azúcar, sal y grasas.

### Salsa de ajo

#### Ingredientes

- 1 taza de salsa de leche
- 1-2 dientes de ajo machacados en el mortero

### Salsa tártara

#### Ingredientes

- 1 taza de salsa de leche
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharada de aceitunas picadas
- 1 cucharada de cebolletas y pepinillos en vinagre
- 1 huevo cocido rallado
- 1 cucharadita de perejil picado

### Salsa de perejil

#### Ingredientes

- 1 taza de salsa de leche
- ¼ de perejil muy picado



## DESAYUNOS

## فطور ناشتا

### Pan con aceite y tomate

### خبز بالزيت والطماطم

### تیل اور ٹماٹر کے ساتھ روٹی

#### Ingredientes

- Pan integral
- Tomate
- Aceite
- Sal

#### Elaboración

Paso 1. Cortar pan en la forma deseada y tostar o no, al gusto

Paso 2. Rallar el tomate y untarlo en el pan

Paso 3. Echar el aceite encima y una pizca de sal

#### RECOMENDACIONES

Es un estupendo desayuno con presencia de hidrato de carbono complejo, que necesitamos para hacer frente a la jornada de mañana, además está enriquecido con tomate proporcionando fuente de vitaminas, minerales y el aceite de oliva como fuente de grasa ideal, por ser cardioprotectora.

Para completar el desayuno con una fuente de lácteo como un yogur, un vaso de leche, o un trozo de queso fresco en la tostada y una infusión o café.

#### RECOMENDACIONES SOBRE DESAYUNOS

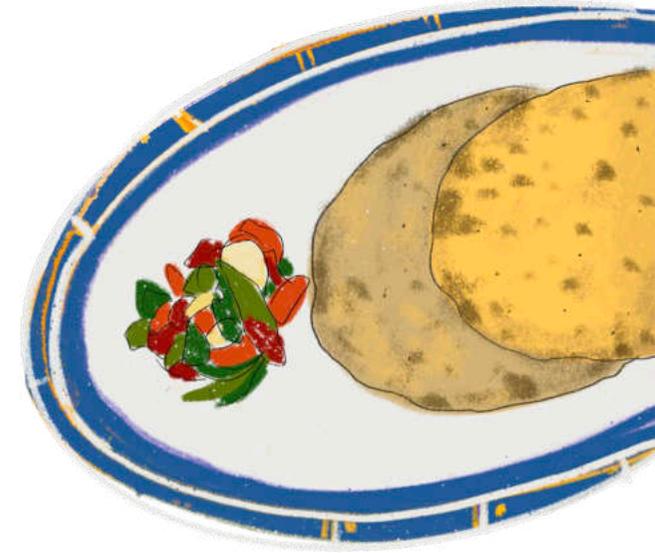
Es importante tomar en el desayuno hidratos de carbono complejos porque, como explicamos, es una fuente de carbohidratos de lenta absorción, por lo que nos permite aguantar durante nuestra jornada de la mañana.

No hay un desayuno ideal ya que, en todo el mundo, se introducen una infinidad de ingredientes, en lo que sí se coincide es que debe de contener una fuente de hidratos de carbono de lenta absorción. Se recomienda que un desayuno nos debería proporcionar, energía, vitaminas y minerales; por lo que se incluyen también las frutas o verduras y los lácteos. Los lácteos son importantes porque nos proporcionan calcio que es indispensable en la infancia y en la edad adulta. Hay varios tipos de leches en el mercado (arroz, avena, soja, almendra) algunas de ellas están enriquecidas con calcio para su preparación o tienen una pequeña proporción de calcio entre sus ingredientes; pero la leche animal (vaca, oveja, cabra), tiene incluido este mineral entre sus ingredientes de forma natural y en mayor proporción.

## سبزیوں کے ساتھ چپاتی شباتی مع الخضار Chapati con verduras

### Ingredientes

- ½ k de Harina de trigo integral
- Agua
- 2 Patatas
- Verduras: 1/2 coliflor, 100 gr espinacas
- Hortalizas: 1 cebolla, Pimiento verde, Ajo, Tomate, Pimiento rojo picante
- Aceite de girasol
- Mantequilla
- Una pizca de sal
- Comino



### Elaboración de las Verduras

Paso 1. Calentar el aceite y echar la cebolla cortada, el pimiento verde, y el ajo. Mezclar durante 2 minutos.

Paso 2. Añadir el pimiento rojo picante, comino y una pizca de sal. Mezclar todo y cocinar durante 2 minutos.

Paso 3. Añadir la coliflor, las patatas y las espinacas. Sofreír a fuego lento hasta que se cocinen bien.

### Elaboración de la Masa

Paso 1. Mezclar la harina con el agua y hacer una masa normal, ni dura ni blanda.

Paso 2. Hacer bolitas y, con ellas, hacer las tortitas

Paso 3. Coger dos tortitas, dejar una abajo, untarle un poco de mantequilla y añadirle la mezcla de verduras.

Finalmente, colocar arriba la segunda tortita y cerrar las esquinas con agua.

Paso 4. Estirar con el rodillo haciendo grandes las tortitas.

Paso 5. Poner una sartén a calentar, echar un poquito de aceite y hacer las tortitas a la plancha.

### RECOMENDACIONES

Como vemos, entre los ingredientes también está la presencia de una fuente de hidratos de carbono complejos que correspondería a la harina y la patata, además está enriquecido con la presencia de varios tipos de verduras y hortalizas, la fuente de grasa corresponde a la mantequilla y el aceite de girasol, que aumenta su componente energético, a la vez que culinario por la presencia de variedad de ingredientes.

Para completar el desayuno se acompañaría de una bebida caliente (té o café), el componente lácteo se incluiría en un almuerzo o en una merienda, pues el aporte energético de este desayuno es bastante alto. La ración o las piezas de chapati que se deberían comer en el desayuno, dependerán de la actividad física que se realice durante la jornada de la mañana y, si se toma un almuerzo, lo ideal sería tomar una pieza de fruta o un lácteo como se ha señalado anteriormente.

Para disminuir su componente energético, se podría suprimir la patata, ya que tenemos como fuente de carbohidrato tenemos la harina para hacer la masa y sustituiríamos la mantequilla por aceite, para untar las tortitas.

## Tortitas de manzana, avena y almendras

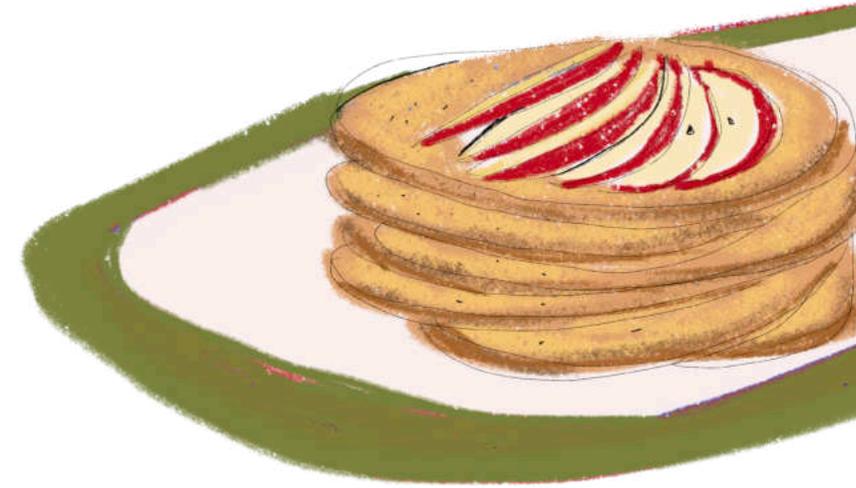
مافن التفاح والشوفان واللوز

سیب، جئی اور بادام کے پینکیکس

Súper saludables (incluso puede comerlas bebés desde 6 meses)

### Ingredientes:

- 1 manzana
- 1/3 taza de copos avena suaves
- 1/3 taza de bebida de avena/almendra sin azúcar
- Medio plátano (o 1huevo)
- 1 cucharadita de harina de almendra
- 1 cucharadita de canela



### Elaboración:

Perfectos para niños y adultos, están hechos con avena, manzana y bebida vegetal de almendras. No lleva azúcar agregada, ya que la fruta aporta la cantidad justa.

Pelar la manzana y cortar en trozos grandes.

Meterla al microondas en un cuenco con unas gotitas de agua 3 minutos aprox.

Juntar la manzana con el resto de los ingredientes y triturar hasta tener una mezcla consistente y cremosa.

Si sale muy líquida, poner más harina de almendra o almendra triturada.

Si sale demasiado espesa, echar más bebida vegetal.

### Para hacer las tortitas:

Calienta a fuego medio una sartén mediana-pequeña antiadherente. Poner unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

Vierte un cacito de masa en el centro (como 100 ml de masa), deja que crezca y se dore la tortita a fuego medio (1-2 minutos) por cada lado y dale la vuelta con una espátula.

En lugar de manzana puedes usar plátano, melocotón, pera u otras frutas, o combinarlas.

Para más dulzor también puedes añadir unos dátiles.

## Tarta de manzana (apta para celíacos)

# فطيرة تفاح      اپیل کیک

### Ingredientes:

- 70 gr maizena
- 100 gr azúcar
- 125 gr yogur griego
- 4 huevos
- una cucharadita de canela (opcional)
- 5 manzanas (preferentemente reinetas)
- Un puñado de nueces o avellanas picadas.



### Elaboración:

**Paso 1.** Separar dos manzanas. Pelarlas y cortar en láminas. Reservar.

**Paso 2.** Mezclar el resto de los ingredientes (yogur, los huevos, azúcar, harina, maicena) y la manzana troceada en un bol o una fuente grande, para batirlos después con batidora de mano o bien echamos todos los ingredientes en una batidora de vaso.

**Paso 3.** Forrar un molde (si puede ser redondo de unos 23 o 24 cm de diámetro) con papel de horno para desmoldarlo mejor.

**Paso 4.** Verter la masa en el molde y adornar con las láminas de manzana en círculo.

**Paso 5.** Previamente el horno debe estar caliente, a 180 grados. Después meter en el horno y hornear durante 40-45 minutos o hasta que comprobemos que esté cuajada y dorada.

Si se desea puede pintarse con un poco de almíbar y añadir los frutos secos picados por encima.

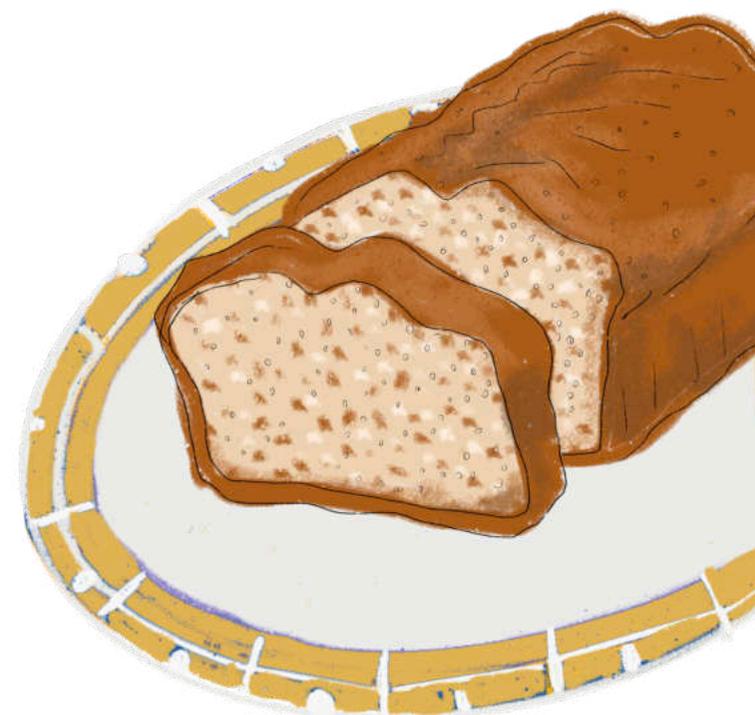
Los frutos secos también pueden integrarse en la masa.

## Bizcocho

کیک کیک

### Ingredientes

- 3 huevos.
- 3 vasos de harina
- 2 vasos de azúcar.
- 1 sobre de levadura Royal
- 1 vaso de leche o un yogur natural/sabor
- ½ vaso o envase de yogur de aceite de girasol.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Cucharadita de cacao en polvo



### Elaboración

**Paso 1.** Cogemos un recipiente hondo donde cascamos los 3 huevos y los batimos bien, añadimos un yogur natural (o en su caso del sabor que queramos darle al bizcocho) y/o un vaso de leche (puede ser tanto entera como semidesnatada).

**Paso 2.** Hacemos el mismo proceso que con los huevos, mezclamos bien hasta que no se vea el color del yogur o de la leche. Continuamos con la misma medida para todo, sea un vaso o un envase de yogur, el cual usaremos tanto para las medidas restantes.

**Paso 3.** Se miden 2 envases de yogur o vasos de leche para añadir el azúcar, y repetimos el proceso de batido. Aquí ya añadimos un sobre de levadura (preferiblemente royal, especial para postres) y batimos bien para que no queden grumos.

**Paso 4.** Y ya desde este punto empezamos añadiendo poco a poco la harina, son 3 vasos o envases del yogur, de harina y batimos bien sin que queden grumos.

**Paso 5.** Si se quiere dar sabor, a gusto de cada uno, es mejor echarlo al final y nuevamente batir o remover hasta que quede bien homogéneo.

**Paso 6.** Untamos de mantequilla un molde y espolvoreamos después con harina para que no se pegue y añadimos la mezcla.

**Paso 7.** Se mete al horno y se espera unos 20 minutos, si bien se encendió antes el horno y si no es ese el caso unos 30 minutos. Siempre que se abra la puerta para ver cómo está. Es recomendable, con un cuchillo pinchar en el centro del mismo bizcocho, si el cuchillo sale manchado es que aún no está listo, si sale limpio es que el bizcocho se puede sacar ya y dejarlo enfriar después. Si faltan unos 5 minutos, y se dispone de papel de plata, se puede poner encima para que no se tueste mucho y salga jugoso...

A disfrutarlo.

## RECOMENDACIONES BIZCOCHO

Este desayuno tiene la fuente de hidrato de carbono complejo (pan integral, cereales, arroz..), que correspondería a la harina, se puede sustituir este tipo de harina si existe alguna intolerancia o antecedente de enfermedad celíaca y podríamos utilizar harina de maíz (no maicena), también tenemos una parte proteica que corresponde a los huevos y el yogur o leche, además, este desayuno es bastante energético por la presencia del azúcar (hidrato de carbono simple) y el aceite de girasol.

Al igual que el chapati, el bizcocho es un desayuno energético, incluso más energético que aquél, ya que la presencia del azúcar aumenta el aporte energético, es decir las calorías, por lo que se podría consumir ocasionalmente como desayuno, es decir, no para tomarlo todos los días. Además, la ración que tomemos dependerá de la actividad física que realicemos en nuestra jornada de la mañana.

Podemos acompañarlo por la mañana, con una bebida caliente, café, té o leche. Aunque el bizcocho tenga entre sus ingredientes lácteos, esta cantidad corresponde a una pequeña proporción (un yogur) para su preparación.

Para disminuir su valor energético, podríamos utilizar menor cantidad de azúcar para su preparación, en lugar de 2 vasos, 1 ½, ya que aun con esta cantidad no pierde su aporte culinario, es decir, está igual de “bueno”. En caso de personas diabéticas, utilizar edulcorantes para su preparación



<b>FORMATO</b>	45 gramos
<b>VALOR ENERGÉTICO (por dosis)</b>	3 KCal
<b>EQUIVALENCIA 1 CDA. DE AZÚCAR</b>	1 cucharada 45g stevia = 400g azúcar
<b>INGREDIENTES</b>	Maltodextrina, Edulcorante (Glucósidos de esteviol)
<b>APTO DIABÉTICOS</b>	Sí*

Azúcar común	Fructosa	Edulcorante en polvo	Tabletas de edulcorante	Edulcorante líquido
1 cucharadita rasa* 5 cc / 5 g	½ cucharadita rasa 2,5 cc / 2,5 g	1 cucharadita rasa 5 cc / 0,5 g	1 tableta 0,04 g	0,4 ml
1 cucharada rasa* 15cc / 15 g	1/2 cucharada rasa 8 cc / 8 g	1 cucharada rasa 8 cc / 1,5g	3 tabletas	1,2 ml
10 g	5 g	1 g	2 tabletas	0,8 ml
100 g	50 g	10 g	20 tabletas	8 ml
1 cubilete	½ cubilete	1 cubilete	20 tabletas	8 ml

## POSTRES

### Arroz dulce de colores

الأرز الحلو الملون

میٹھے رنگ کے چاول

الحلويات  
میٹھا

### Ingredientes

- 500 gr. Arroz
- 5 cucharadas grandes de aceite de girasol
- 500 gr. Azúcar blanco
- ¼ de cucharadita de colorantes alimenticios: verde, amarillo, rojo...
- 100 gr. Almendras
- 50 gr. Coco
- 100 gr. Dátiles

### Elaboración

**Paso 1.** Cocer ¾ partes de arroz en agua hirviendo

**Paso 2.** Poner a calentar el aceite en otra cazuela

**Paso 3.** Cuando esté un poco caliente, añadir el azúcar y ¼ de taza de agua y remover a fuego lento con la cuchara hasta que esté todo muy mezclado.

**Paso 4.** Añadir el arroz, ya cocido y escurrido, y mezclar bien a fuego lento, tapado, durante 10 minutos.

**Paso 5.** Coger 3 vasos, en cada uno echar una cuchara de agua y mezclar un colorante en cada uno.

**Paso 6.** Destapar la cazuela, añadir el contenido de cada vaso con los colorantes, las almendras, el coco y los dátiles y tapar otra vez 5 - 6 minutos.

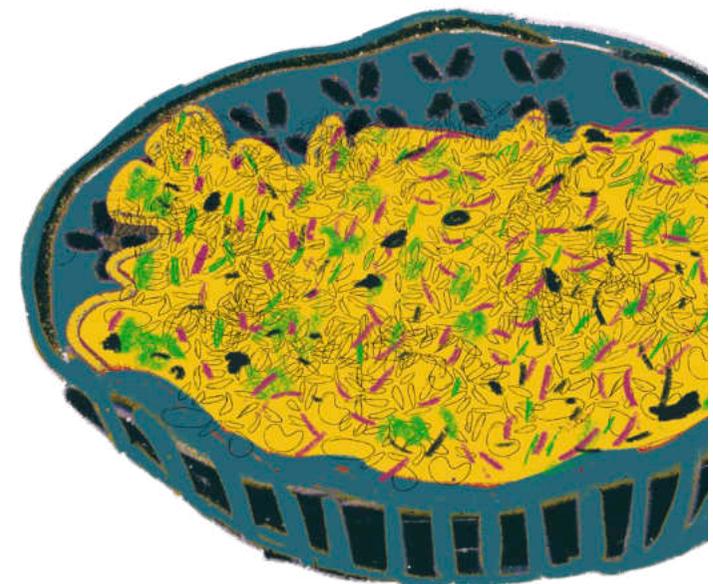
**Paso 7.** Destaparlo, mezclar todo muy bien y listo para comer.

### RECOMENDACIONES

Los postres, cuando se trata de pastelería y repostería, la mayoría tiene un gran componente energético (muchas calorías) porque habitualmente entre sus ingredientes están el azúcar, frutos secos o componente graso como mantequilla, aceite, nata, etc.

Este postre contiene entre sus ingredientes hidratos de carbono, que son el arroz y el azúcar, componente graso: aceite de girasol, frutos secos (dátiles, almendras, coco), por lo que su contenido calórico es bastante elevado. Se recomendaría tomarlo como un desayuno y, si no, como un postre, siempre y cuando la comida haya sido ligera y teniendo en cuenta que la ración no debe ser excesiva.

Para disminuir el contenido calórico, se pueden utilizar edulcorantes o reducir la cantidad de azúcar.



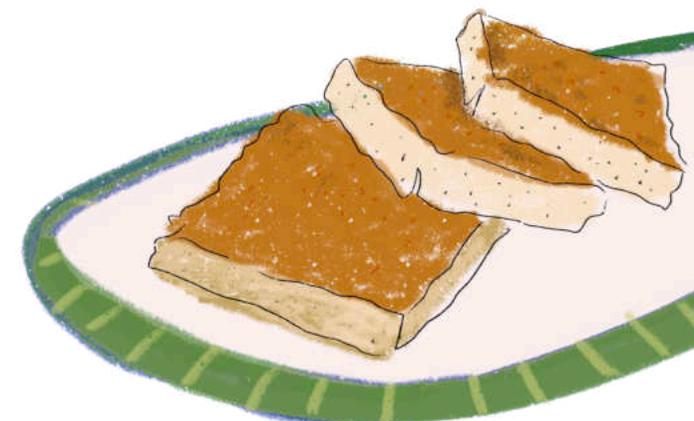
## Quesadilla (como un bizcocho de queso)

### Ingredientes:

- Harina de trigo 2 tazas (320 gr.)
- Huevo (4 unidades)
- Azúcar 400 gr.
- Una taza de nata (250ml)
- Mantequilla 250 gr
- Queso semicurado 125 gr.
- Queso tierno 125 gr.
- ½ sobre de levadura
- Semillas de sésamo

تشيز كيك

پنیر کیک



### Elaboración

**Paso 1.** Cortar los dos tipos de quesos. Derretir la mantequilla

**Paso 2.** Separar claras y yemas, montar las claras con la mitad del azúcar y las yemas con la otra mitad.

**Paso 3.** Mezclar las dos preparaciones lentamente y añadir la harina y levadura.

**Paso 4.** Añadir el queso y a la vez la nata o la leche mezclada con el yogur.

**Paso 5.** Por último, añadir la parte grasa (aceite con mantequilla o la mantequilla), según la receta que se haya utilizado. En este caso siempre se utiliza la receta con los cambios en la reducción de azúcar, nata y mantequilla.

**Paso 6.** Espolvorear semillas de sésamo o ajonjolí por encima de la preparación.

**Paso 7.** Precalentar el horno unos 10 minutos a 180°. Pasado el tiempo, se coloca la preparación en la rejilla a media altura y se hornea a 150 grados durante 45 minutos.

### RECOMENDACIONES SALUDABLES

Este postre contiene entre sus ingredientes hidratos de carbono que son: la harina y el azúcar, componente grasa: nata, mantequilla y queso; por lo que su contenido calórico es bastante elevado. Al igual que el postre anterior, se recomendaría tomarlo como un desayuno acompañado de una bebida caliente y, si no, como un postre, si la comida ha sido ligera y tomando en cuenta que la ración no debe ser excesiva.

Para disminuir el aporte calórico, se ha modificado la receta original, reduciendo la cantidad de azúcar, sustituyendo la nata por leche y un yogur natural, suprimiendo la mantequilla y cambiándola por aceite de girasol, reduciendo la cantidad a la mitad, ya que el postre contiene alto contenido de grasa.

Lo mismo que comentamos en el bizcocho, se puede sustituir la harina por otro tipo, si hay personas intolerantes, o sustituir el azúcar por edulcorantes en paciente diabético.

## MERIENDA

### وجبة خفيفة

### سنيكس

#### Batido de fresas

##### Ingredientes:

- Fresas
- Yogur natural

##### Elaboración:

Paso 1. Lavar las fresas, añadir el yogur y batir.

Paso 2. Añadir una cucharadita de azúcar si está muy ácido. Opcional

مخفوق الحليب بالفرواله

سٹراپیری ملک شیک

## RECOMENDACIONES

Utilizando fresas maduras, estará más dulce y será más sencillo retirar el azúcar.

Se podrían utilizar yogures edulcorados, para enmascarar la acidez de la fruta.

#### Batido de frutas

##### Ingredientes:

- Peras
- Manzanas
- Plátanos
- Zumo de naranja
- Zumo de limón

##### Elaboración:

**Paso 1.** Pelar, cortar y batir las frutas.

**Paso 2.** Exprimir las naranjas y el limón y añadir al batido.

## RECOMENDACIONES SALUDABLES

Utilizar fruta madura para evitar que se estropee y se tire

Además, al estar madura estará dulce y 0% de azúcar añadido.

Ejemplos perfectos de merienda, por sus ingredientes son fruta y lácteos, que aportan energía, vitaminas y minerales.

En personas diabéticas no sería una merienda ideal, pues el contenido de azúcar (fructosa) de la fruta es muy alto, en este caso lo más adecuado es tomar la pieza de fruta por separado.

Otras meriendas pueden ser frutos secos, tostadas, etc..

La infancia puede tomar bocadillos, pero no todos los días, y evitar que sean de embutidos con alto contenido en grasa. Recordemos que debemos ingerir alimentos según las necesidades físicas, es decir, según la actividad física que realicemos.



## ANEXOS

### INFORMACIÓN PARA TENER EN CUENTA

NUTRIENTES ENERGÉTICOS Nos proporcionan energía kcal.

NUTRIENTES ESTRUCTURALES: Minerales, proteínas.

NUTRIENTES REGULADORES: Minerales y vitaminas

CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS
<p><b>COMPLEJOS:</b> cereales, arroz, trigo, cebada, centeno, maíz, patata, yuca, boniato, pasta, pan.</p>	<p><b>VEGETALES:</b> legumbre, lentejas, alubias, garbanzos, caparrones.</p>	<p><b>VEGETAL:</b> aceites de oliva, girasol, soja. <b>BUENAS:</b> <b>POLI-INSATURADA:</b> - OMEGA 6: grasas de frutos secos y aceites de maíz, girasol. - OMEGA 3: grasa de pescados, nueces, cereales <b>MONO INSATURADA:</b> aceite oliva, canola, aguacate, nueces.</p>
<p><b>SIMPLES:</b> sacarosa, fructosa, lactosa miel, azúcar, dulces, caramelos, gominolas.</p>	<p><b>ANIMALES:</b> carne roja, carne blanca, pescados, marisco, huevos. carne blanca: pollo, pavo, conejo, cinta de lomo magra.</p>	<p><b>MALAS:</b> -Saturada: grasa animal -Grasa trans: bollería y comida rápida animal: nata, mantequilla, manteca, tocino.</p>

# ALIMENTOS Y FRECUENCIAS

**COME VARIADO**

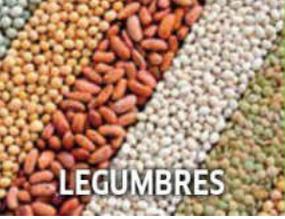


## Alimentos y frecuencias para personas adultas

Gana Salud

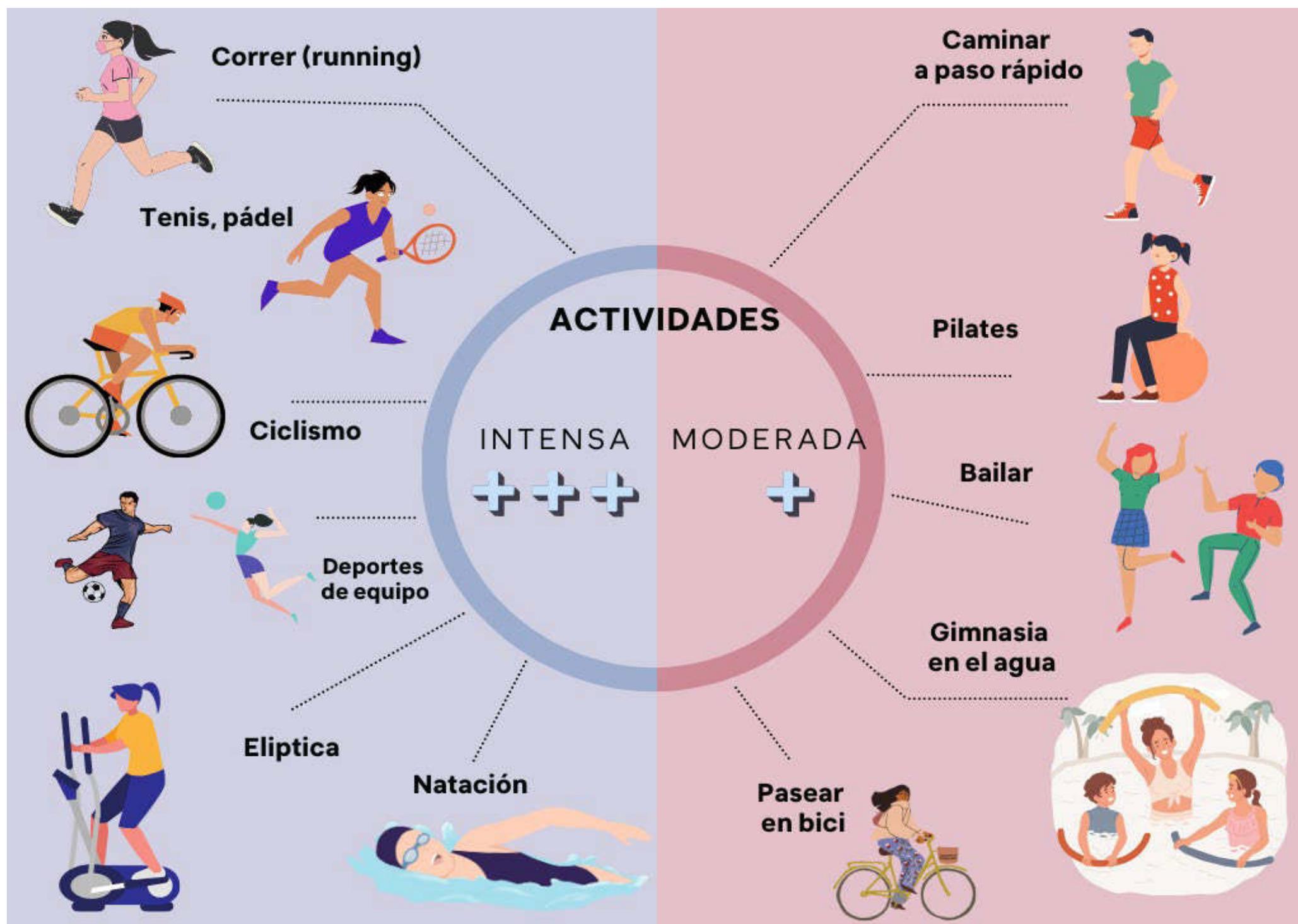
Curar. Cuidar.  
Humanizar.

Gobierno de La Rioja

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS	AGUA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS
 <b>FRUTAS</b>	<b>3-4 piezas al día</b> 1 ración = 150-200g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta entera.</li> <li>• Frescas, variadas, locales y de temporada.</li> <li>• Una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, limón, pomelo, fresa...).</li> <li>• Lavarlas o pelarlas.</li> </ul>	 <b>5-8 vasos al día</b>	 <b>PESCADOS Y MARISCOS</b>	<b>3-4 veces a la semana</b> 1 ración = 100-150 g en crudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar entre blancos y azules: chicharro, sardina, salmón, anchoa, corvina, calamares, bacalao, trucha, mejillones, merluza, gallo, lenguado...</li> <li>• Consumirlo suficientemente cocinado.</li> <li>• Congelarlo para preparaciones caseras en crudo: boquerones en vinagre, pescado marinado, arenques sushi...</li> <li>• Evitar por la presencia de mercurio el consumo de atún rojo, pez espada/emperador, tiburón y lucio.</li> <li>• Evitar, por la presencia de cadmio, el consumo de las cabezas de gambas, langostinos, cigalas...</li> </ul>
 <b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>2-3 raciones al día</b> 1 ración = 150-250g en crudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frescas, variadas, locales y de temporada.</li> <li>• Una de ellas sin cocinar, en ensalada.</li> </ul>		 <b>CARNES</b>	<b>2-3 veces a la semana</b> 1 ración = 100-150 g en crudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principalmente blancas (conejo, pollo, pavo) o piezas magras.</li> <li>• Eliminar carnes procesadas y embutidos.</li> </ul>
 <b>LÁCTEOS</b>	<b>2-3 raciones al día</b> 1 ración = 200-250 ml de leche (1 vaso) 125 g de yogur (1 yogur) 80-125 g queso fresco 40-60 g queso curado/semicurado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, yogur natural, queso fresco.</li> </ul>		 <b>HUEVOS</b>	<b>3-5 veces a la semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No más de 1 al día.</li> <li>• Evitar crudos o pasados por agua.</li> </ul>
 <b>PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS</b>	<b>3-6 raciones al día</b> 1 ración = Patata (en crudo): 150-200 g Pasta o arroz (en crudo): 50-80 g Pan: 30-60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrales.</li> <li>• Pan de panadería.</li> <li>• Copos de avena o de maíz sin azúcar.</li> <li>• Cuando se come pasta o arroz no es necesario comer pan.</li> </ul>		 <b>FRUTOS SECOS</b>	<b>3-7 raciones por semana</b> 1 ración = 20-30 g sin cáscara.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crudos (ni fritos ni salados ni azucarados)</li> </ul>
 <b>LEGUMBRES</b>	<b>3-4 veces a la semana</b> 1 ración = 60-80 g en crudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinarlas con verduras y cereales integrales (arroz, cuscús...), sin embutidos.</li> <li>• Puede ser, junto con una ensalada, la comida del medio día, sin necesidad de un segundo plato.</li> </ul>		 <b>ACEITE</b>	<b>3-6 raciones al día</b> 1 ración = 15 ml = 1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar para aliñar y cocinar aceite de oliva virgen extra.</li> </ul>

Recomendaciones de frecuencia de cada tipo de alimentos. Escuela de Salud. Servicio de Promoción de Salud del Gobierno de La Rioja

# ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA Y MODERADA



Infografía actividad física. Elaborado por La Rioja Sin Barreras.

## ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS

Aprender a leer la etiqueta de los productos que compramos nos va a ayudar a saber su contenido en sal, grasas y otros nutrientes y por tanto, cuáles son los que deben ocupar mayoritariamente nuestra nevera y despensa en favor de nuestra salud.

La información contenida en el envase o la etiqueta ayuda a:

### **Conocer el alimento (su denominación, ingredientes que lo componen).**

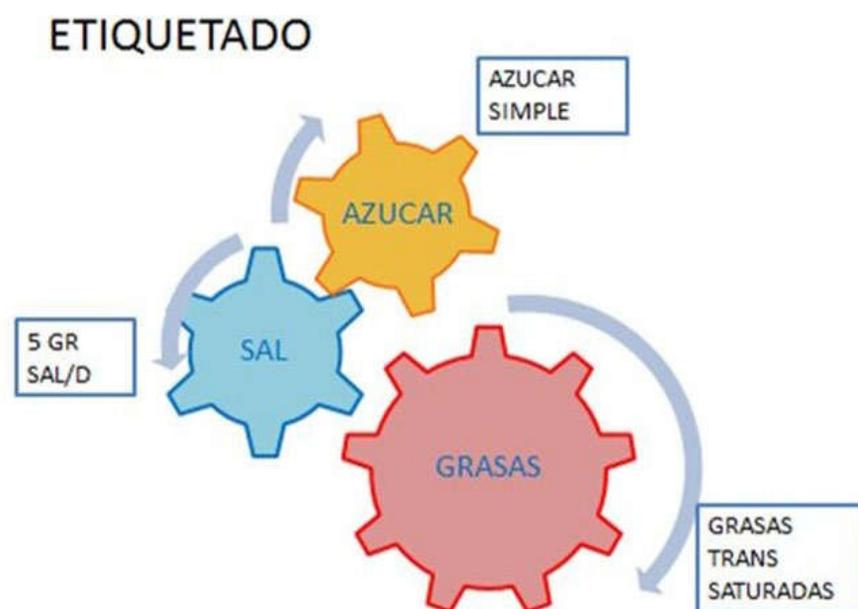
Hacer un uso adecuado de los mismos (modo de conservación y preparación, fecha de duración mínima o caducidad).

Tomar decisiones que se adapten a las necesidades dietéticas individuales (consultar ingredientes que pueden producir alergias o intolerancias o consultar la composición nutricional del alimento); contenido en sal, potasio, fósforo, grasas, proteínas y calorías.

**Hasta ahora muchos alimentos contenían en su etiquetado las propiedades nutritivas indicando el contenido energético y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, ácidos grasos saturados, fibra y sodio.**

La inclusión de esta información nutricional es obligatoria para los alimentos enriquecidos o cuando en la etiqueta o en la publicidad del alimento se hacen declaraciones nutricionales (ventajas nutricionales en su composición respecto a otros productos) y/o de propiedades saludables como por ejemplo:

- qué aporta en proporción reducida o aumentada o deja de aportar valor energético
- qué contiene en proporción reducida o aumentada o no contiene algún o algunos nutrientes



## CONSUMO DE ESPINACAS Y ACELGAS, BORRAJA Y VERDURA COCINADA EN ETAPA INFANTIL

ESPINACAS ACELGAS	Se recomienda no incluirlas antes del primer año de vida. 0-1 años	<p>En caso de incluirlas en los purés antes del año procurar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En niños de <b>3 a 6 meses</b> –recordando siempre que la lactancia es la alimentación recomendada-, si se incorpora una alimentación complementaria el contenido de espinacas y/o acelgas no sea mayor de <b>25 gramos/ día</b></li> <li>• En niños de <b>6 a 12 meses</b>, el contenido de espinacas y/o acelgas no sea mayor de <b>35 gramos/ día</b></li> </ul>
	En niños entre 1 y 3 años:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No dar más de media ración de acelgas o espinacas (<b>45 gramos/día</b>, cantidad a modo de guarnición).</li> <li>• No dar espinacas y/o acelgas a niños que presenten <b>infecciones bacterianas gastrointestinales</b>.</li> </ul>
BORRAJA	Se recomienda <b>no incluirla antes de los 3 años de vida</b> .	
VERDURAS COCINADAS	No mantener a temperatura ambiente (enteras o en puré). <b>Conservar en frigorífico</b> si se van a consumir en el mismo día, si no, <b>congelar</b> .	
	El <b>lavado</b> y la <b>cocción</b> de las verduras ( <b>desechando siempre al final el agua resultante</b> ) ayudan a reducir el contenido en nitratos.	

## BIBLIOGRAFÍA

Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición. AESAN. (2020). *Recomendaciones para la población infantil sobre el consumo de hortalizas de hoja por la presencia de nitratos*. [https://www.aesan.gob.es/ca/AECOSAN/web/noticias\\_y\\_actualizaciones/noticias/2020/consumo\\_hortalizas.htm](https://www.aesan.gob.es/ca/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/consumo_hortalizas.htm)

Agència de Salut Pública de Catalunya (2016). *La piràmide de l'alimentació saludable*. <https://hdl.handle.net/11351/10499>

Agència de Salut Pública de Catalunya.(2023). *El plat saludable*. <https://hdl.handle.net/11351/8886>

Escuela de Salud. Gobierno de La Rioja. (s.f.). *Alimentos y frecuencias para personas adultas*. <https://escuelapacientes.riojasalud.es/files/obesidad/educacion-pacientes/alimentos-y-frecuencias-para-personas-adultas/alimentos-y-frecuencias-para-personas-adultas.jpg>

Escuela de Salud. Gobierno de La Rioja.(s.f.). *Alimentación, consejos generales*. <https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/consejos-generales/consejos-generales.jpg>

Escuela de Salud. Gobierno de La Rioja (s.f.). *Recetas saludables*. <https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/recomendaciones/recetas-saludables>

Escuela de Salud. Gobierno de La Rioja. (s.f.) *Recomendaciones de actividad física*. <https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica>

Gobierno de La Rioja. (2022). *IV Plan de Salud La Rioja 2030*. [https://www.riojasalud.es/files/portadas/te-interesa/PLAN\\_DE\\_SALUD\\_2030.pdf](https://www.riojasalud.es/files/portadas/te-interesa/PLAN_DE_SALUD_2030.pdf)

Guirao Goris, JA.(2012) *La valoración de la actividad física en la práctica clínica. Métodos e instrumentos*. Rev. Educare, 21 2012; 10(9). [En línea] disponible en: <http://www.enfermeria21.com/publicaciones/educare>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2017) *Estrategia alimentos de España. Frutas y hortalizas de temporada*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/default.aspx>

## VALORACIÓN ECONÓMICA DE LAS RECETAS

El dossier cuenta con una valoración económica de las recetas, clasificando su coste. Esta valoración, se adjunta con el dossier en formato on-line y ha sido realizado por recursos participantes en la Comisión de Salud Comunitaria.





---

Ayuntamiento de Logroño

---

Servicios Sociales

Av. de la Paz, 11  
26071 Logroño  
La Rioja