

Manual de alimentación
para las familias uruguayas



GRUPO DE TRABAJO INTERINSTITUCIONAL

Instituto Nacional de Alimentación

Lic. Nut. Joseline Martínez

Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas

Lic. Nut. Gabriela Fajardo

Consumidores y Usuarios Asociados

Lic. Nut. Raquel Sánchez

Escuela de Nutrición y Dietética

Lic. Nut. Alejandra Cerdeña

Lic. Nut. Alejandra Terra

Lic. Nut. Virginia Natero

Lic. Nut. Claudia Suárez

Consejo de Educación Inicial y Primaria

Lic. Nut. Caren Zelmonovich

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud (OPS-OMS)

Lic. Nut. Zenia Toribio

Ministerio de Desarrollo Social

A.S. Rosa De León

Lic. Soc. Mariela Debellis

Lic.T.S. Analaura Conde

Para la elaboración del presente material se tomó como referencia la Guía de alimentación saludable a costos mínimos, Montevideo 2009, elaborada por el grupo interinstitucional de trabajo: MSP, ENYD, AUDYN, INDA, CUA, ANEP, OPS, OPP, y editada por el MSP.

Este documento es financiado por el Proyecto ONU/08/00E, “Apoyo a las políticas de integración social y de seguridad alimentaria”, Componentes: A. Apoyo de las políticas e instrumentos del Plan Uruguay Integra B. Desarrollo de políticas de promoción de la seguridad alimentaria nacional.

Diseño y armado: Unidad de Información y Comunicación MIDES

Índice

Alimentación Saludable | 7

- 9 Alimentación saludable
- 11 Cuidados higiénicos en la preparación y conservación de las comidas
- 15 Información que debe aparecer en el envase de los alimentos
- 17 Sugerencias saludables para desayunos y meriendas
- 21 Medidas caseras
- 23 Recetas básicas

Recetas | 25

- 27 Cereales y leguminosas
- 39 Verduras u hortalizas
- 59 Carnes: vacuna, pescado, pollo
- 77 Postres y frutas

Bibliografía | 87

A las familias

Este material ha sido elaborado por licenciados en Nutrición e intenta contribuir con los hogares uruguayos en el logro de comidas nutritivas, sabrosas, de elaboración sencilla y de costo accesible, de manera de favorecer la salud y el presupuesto familiar.

En estas páginas encontrarán recetas para almuerzos, cenas, postres y tortas, así como sugerencias para desayunos y meriendas saludables, lo cual facilitará la planificación de las comidas para sus familias. Sin lugar a dudas, la aplicación de este manual les permitirá alcanzar una alimentación sana ahorrando tiempo y dinero.

Prólogo

La elección que realicemos de los alimentos y su forma de consumo determinarán en gran medida los años de vida saludable que logremos alcanzar a lo largo de nuestra existencia.

De ahí la importancia que tiene alimentarse saludablemente a lo largo de toda la vida, muy especialmente desde antes de la concepción y durante la primera infancia, ya que en este período se definen las condiciones para el mejor desarrollo físico e intelectual, aspectos vitales para el desenvolvimiento personal y de la sociedad en su conjunto. A esto se agrega el argumento consistente sobre la importancia de la dieta saludable y la buena nutrición en los primeros años de vida como factores determinantes en la vida adulta, para la prevención de enfermedades crónicas.

La presente publicación surge de una iniciativa de articulación interinstitucional en el marco de la experiencia piloto Unidos en la Acción, Naciones Unidas y el gobierno uruguayo, proyecto E: “Apoyo a las políticas de integración social y de seguridad alimentaria”, definiéndose ejes temáticos y agendas de trabajo conjunto con representantes de los Asociados Nacionales por el Consejo Nacional de Políticas Sociales/Ministerio de Desarrollo Social y del Instituto Nacional de Alimentación.

Es en este marco que un grupo de licenciadas en nutrición uruguayas representando a diversas instituciones del quehacer nutricional de nuestro país –Instituto Nacional de Alimentación (INDA), Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas (AUDYN), Consumidores y Usuarios Asociados (CUA), Escuela de Nutrición y Dietética (ENYD), Consejo de Educación Inicial y Primaria (CEIP), y la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS-OMS)– elaboró el *Manual de alimentación para las familias uruguayas*, con el

objetivo de brindar información a nuestras familias para la selección y preparación de comidas sanas. Se ofrecen aquí recomendaciones prácticas, saludables y nutritivas, así como de bajo costo, con la concepción de que toda persona tiene derecho al acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental a no padecer hambre.

Alimentación saludable



Alimentación saludable

Cuidados higiénicos en la preparación
y conservación de las comidas

Información que debe aportar
el envase de los alimentos

Sugerencias saludables para
desayunos y meriendas

Medidas caseras

Recetas básicas

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es posible si se combinan diariamente distintas variedades de verduras, frutas, carnes, lácteos, cereales y leguminosas, mediante formas de preparación sanas, agradables a los sentidos y culturalmente aceptables.

Para promover la salud no sólo es necesario incluir todos los alimentos básicos en las comidas diarias, sino poner especial cuidado en las prácticas higiénicas que se realicen en el hogar al momento de prepararlos.

En la tierra, el agua, los animales y las personas es posible encontrar microorganismos peligrosos que al pasar a los alimentos a través de las manos, los utensilios, la ropa o paños de limpieza, pueden provocar graves enfermedades. Para evitar posibles enfermedades transmitidas por los alimentos es conveniente seguir las recomendaciones que se encuentran en el capítulo ‘Cuidados higiénicos en la preparación y conservación de las comidas’.

Sugerencias para poner en práctica al momento de planificar las comidas:

- Antes de hacer las compras, confeccionen una lista con todos los alimentos que necesitarán para la elaboración de las comidas. De esta forma ahorrarán tiempo y administrarán mejor el presupuesto familiar. En caso de no disponer de heladera, compren la cantidad justa de alimentos frescos (frutas, verduras, carnes) que utilizarán en las comidas del día.
- Procuren comprar los alimentos en comercios donde la higiene de las instalaciones, del personal y de los equipos sea adecuada.
- Es necesario que controlen la fecha de vencimiento de los productos que adquieren. Si están vencidos, reclamen su cambio al comerciante, recuerden que es un derecho de todos los consumidores.

- Tengan presente la importancia de aplicar buenas prácticas de higiene durante el almacenamiento, la elaboración y la conservación de los alimentos; de esta forma se evitarán las enfermedades provocadas por comidas contaminadas.
- Para la salud es conveniente preparar los alimentos hervidos, al vapor, salteados, a la plancha, al horno o a la parrilla, evitando las frituras.
- Para lograr el máximo aprovechamiento de los alimentos, utilicen todas sus partes: hojas, tallos, flores y raíces.
- Animen a todos los integrantes de la familia a compartir desayunos completos y nutritivos que incluyan lácteos, panificados y frutas. De esta manera lograrán comenzar el día con mayor energía, mejorando el rendimiento intelectual y laboral.
- Siempre que sea posible incorporen las sugerencias de merienda saludable para llevar a la escuela, al liceo y al trabajo.
- Si observan la información que se presenta en cada receta, podrán tener una idea aproximada del aporte nutritivo de las preparaciones. De esta manera conocerán cuánto contribuye esa comida a su alimentación diaria.

Cuidados higiénicos en la preparación y conservación de las comidas¹

Durante la preparación y conservación de las comidas es muy importante aplicar buenas operaciones de higiene para garantizar que los alimentos no se deterioren o contaminen y en consecuencia provoquen enfermedades en quienes los consumen.

Recomendaciones previas para la preparación de las comidas

- Recoger o cubrir el cabello con gorro o pañuelo.
- Retirar anillos, pulseras y reloj de las manos.
- Lavarse las manos cuidadosamente, dejando correr sobre ellas el agua potable y enjabonándolas especialmente entre los dedos y debajo de las uñas.
- En caso de tener heridas en las manos, protegerlas con banditas impermeables.
- Lavar con jabón y abundante agua la mesada y los equipos que se utilizarán en la preparación de alimentos (recipientes, electrodomésticos y otros utensilios). Si desea desinfectar puede utilizar una solución de hipoclorito de sodio mezclando dos cucharaditas en un litro de agua.
- Elegir alimentos sanos y frescos.
- Controlar las fechas de vencimiento de los alimentos y no utilizar los que estén vencidos bajo ningún concepto. Consumir primero los alimentos que están más próximos a vencerse.
- Antes de comenzar a elaborar la receta, reunir todos los alimentos necesarios.
- Descongelar en la heladera los alimentos congelados antes de cocinarlos: nunca hacerlo al aire libre, ni sumergiéndolos en agua o

1. Adaptado de *Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos*. Inocuidad de alimentos, OPS/OMS.

bajo el chorro de la canilla. Los vegetales pueden llevarse a cocción directa. Tener presente que no debe volver a congelarse un alimento que ha sido descongelado.

- Lavar cuidadosamente las frutas y verduras bajo el chorro de la canilla. En el caso de los vegetales con superficie rugosa, ayudarse con un cepillo para desprender la suciedad adherida.
- Luego del lavado, si no se dispone de abundante agua potable y corriente, utilizar una solución de hipoclorito de sodio (una cucharadita por litro de agua), sumergiendo al menos durante 20 minutos las verduras y frutas que se consumen crudas.
- Proteger los alimentos y el lugar donde se elaboran las comidas de insectos, mascotas y otros animales.
- El recipiente empleado para colocar la basura debe mantenerse siempre tapado y alejado del lugar donde se cocina.

Durante la elaboración de la comida

- Cada vez que se cambie de alimento, lavar las manos cuidadosamente con agua potable y jabón, al igual que cuando se use el baño o se interrumpa la tarea por alguna otra razón.
- No fumar donde se cocina.
- Luego de usar los utensilios y antes de comenzar con otra tarea limpiarlos con agua caliente, esponja y jabón.
- Utilizar paños limpios para secar o limpiar.
- Lavar las tablas y cuchillos empleados para cortar y picar, cada vez que se cambie de alimento (especialmente de alimentos crudos a cocidos).
- Conservar los alimentos crudos, los cocidos y los listos para comer en recipientes separados para evitar el contacto entre ellos. Los alimentos crudos, especialmente la carne, el pollo y el pescado, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos y pasar de un alimento a otro.
- Cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes. De esta manera se podrán eliminar gran parte de los microorganismos peligrosos.

Luego de la elaboración de la comida

- Apoyar las preparaciones en lugares limpios y ventilados. Mantenerlas lejos del piso u otras superficies que no estén suficientemente limpias.
- Conservar bien caliente la comida que se consumirá caliente.
- Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocidos para conservar su inocuidad.
- Cuando una comida no es consumida en su totalidad, guardar el sobrante en la heladera, siempre antes de las dos horas de haber finalizado la elaboración. Algunos microorganismos se multiplican muy velozmente si el alimento se mantiene a temperatura ambiente.

Información que debe aparecer en el envase de los alimentos

En Uruguay existe un reglamento que exige a la industria alimentaria informar en la etiqueta de los alimentos, aspectos nutricionales y otros datos de interés, como ingredientes, fecha de vencimiento, etcétera. La información nutricional debe aparecer en forma de tabla, como se ve a continuación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			Porción en medidas caseras
Porción [g o ml] (medida casera)			
Cantidad de gramos por porción	Cantidad por porción	% VD (*)	Porción que el alimento aporta a la dosis diaria recomendada
Valor energético	kcal = kJ		
Carbohidratos	g		
Proteínas	g		
Grasas totales	g		
Grasas saturadas	g		
Grasa trans	g	(no declarar)	
Fibra alimentaria	g		
Sodio	mg		
No aporta cantidades significativas de(Valor energético y/o el/los nombres del/de los nutriente/s). Esta frase se puede emplear cuando se utilice la declaración nutricional simplificada.			

*% Valores diarios con base en una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Datos que deben figurar en el etiquetado

- Lista de ingredientes que componen el producto, como alimentos, conservantes, colorantes.
- Fecha de vencimiento o período de consumo seguro.
- Tamaño de la porción y número de porciones por envase.
- Nutrientes que deben estar presentes en la información nutricional:
 - Hidratos de Carbono
 - Proteínas
 - Lípidos
 - Grasas saturadas
 - Grasas trans
 - Fibra
 - Sodio
- Toda la información de nutrientes debe estar expresada para una porción de alimento.
- VD% significa Valor Diario y lo que se expresa en esta columna es el porcentaje de las necesidades nutricionales diarias aportadas por la porción del alimento a consumir.
- Toda la información (porciones y valor diario) está calculada para una alimentación de 2.000 Kcal, correspondiente a las necesidades de un adulto sano promedio.

Sugerencias saludables para desayunos y meriendas

Algunos ejemplos de lácteos

- Leche sola o con agregado moderado de café, té o cocoa.
- Yogur natural, con fruta picada o frutado.
- Queso de corte o de untar.
- Postres de leche caseros, como crema, arroz con leche, flan.
- Licuado de frutas con leche.

Algunos ejemplos de panificados

- Pan francés.
- Pan integral.
- Pan de molde común, integral o multicereal.
- Copos de cereales (en lo posible, sin cubierta de azúcar).
- Galletas al agua, integrales, multicereales o marinas.
- Bizcochuelo, torta casera o escones con aceite.

Posibles desayunos o meriendas completas:

- Café, té o cocoa con leche, pan francés untado con mermelada o dulce, más una fruta o jugo natural de frutas.
- Café, té o cocoa con leche, bizcochuelo, más fruta o jugo natural de frutas.
- Yogur natural o frutado, tostadas untadas con mermelada.
- Yogur natural con fruta fresca picada, pan francés untado con dulce.

- Yogur frutado con copos de cereales.
- Pan francés con queso fresco y dulce, más una fruta o jugo natural de frutas.
- Licuado de frutas con leche, pan de molde untado con dulce.
- Crema con frutas picadas.
- Arroz con leche, más una fruta o jugo natural de frutas.

Sugerencia

La opción de la fruta o su jugo puede consumirse junto con el desayuno o reservarse para hacerlo a media mañana, de manera de mejorar el aporte nutritivo de la primera comida del día.

Merienda viajera

La merienda viajera, o para llevar, es una oportunidad para consumir alimentos nutritivos en el día. A veces se improvisa y se realizan elecciones poco saludables, como golosinas, alfajores, snacks, bizcochos, galletitas rellenas, alimentos que por la carga publicitaria y la forma en que están presentados inducen a su consumo. Sin embargo son alimentos de escaso valor nutritivo y poco saludables por su alto contenido de grasas, azúcares refinados o elevada cantidad de sal.

Algunas sugerencias de meriendas saludables para llevar:

- Frutas frescas de estación lavadas en casa.
- Licuados de frutas.
- Jugos de frutas.
- Verduras crudas lavadas en casa (zanahorias, tallos de apio).
- Yogur con el agregado de frutas frescas.
- Barras de cereales sin grasas trans, dato que aporta la información nutricional del envase.
- Cereales.
- Frutas secas (granola, maníes pelado sin sal, nueces, avellanas, pasas de uva).
- Galletas integrales sin grasas trans, multicereales o de arroz, preferiblemente sin rellenos.

También es posible elegir opciones más elaboradas, como:

- Sándwiches saludables (con quesos o fiambres con poca grasa o desgrasados en su grasa visible, como jamón o paleta, verduras cocidas y crudas, ralladas o en rodajitas finas, huevo duro).
- Pan con dulce o quesos de los menos grasos (tipo dambo, cuartirolo, magro, muzzarella).
- Tortas caseras, bizcochuelos o tartas con frutas.
- Escones, galletitas, alfajores caseros.

Medidas caseras

Medidas estándar para la buena cocina	
1 taza	250 cc
1 taza	16 cucharadas
1 cucharada	15 cc
1 cucharada	3 cucharaditas
1 cucharadita	5 cc

Recetas básicas

Dilución de la leche en polvo fortificada con hierro

Forma de preparación

1 vaso

Medir dos cucharadas soperas de leche en polvo.
Agregar agua hervida tibia hasta 200 cc.
Revolver con cuchara hasta disolver por completo la leche en polvo.

1 litro

Medir diez cucharadas soperas de leche en polvo.
Agregar agua hervida tibia hasta 1000 cc.
Revolver con cuchara hasta disolver por completo la leche en polvo.

Ingredientes

1 taza de leche
2 cucharadas de
almidón de maíz
Nuez moscada a gusto

Salsa blanca espesa: para budines o croquetas

Procedimiento

Mezclar el almidón de maíz con $\frac{1}{4}$ taza de leche fría. Revolver con una cuchara hasta disolver. Calentar las $\frac{3}{4}$ taza de leche restante y revolviendo agregar el almidón hidratado. Condimentar con nuez moscada. Revolver constantemente y retirar del fuego cuando rompa el hervor.

Sugerencias

Para una salsa blanca liviana disminuir a la mitad el almidón de maíz. Para una salsa blanca mediana usar $1 \frac{1}{2}$ cucharada de almidón de maíz. El almidón de maíz puede ser sustituido por harina de trigo.

Masa para pasteles o tortas saladas

Ingredientes

¼ taza de aceite
½ taza de agua
2 tazas de harina
1 cucharada de
polvo de hornear

Procedimiento

Colocar en un recipiente la harina y el polvo de hornear.

Mezclar el agua con el aceite y agregar a los ingredientes secos.

Formar una masa, dividirla en dos partes iguales y estirar.

Colocar una de las partes en una asadera previamente aceitada y reservar la otra mitad para cubrir el relleno.

Técnica de salteado saludable

La técnica del salteado saludable consiste en la cocción de los alimentos en muy poca cantidad de aceite.

Procedimiento

Colocar en una sartén u olla una mínima cantidad de aceite (una cucharada).

Calentar a fuego fuerte.

Cuando el aceite esté caliente, agregar los alimentos a saltear.

Revolver constantemente para favorecer la cocción y evitar que el alimento se adhiera al recipiente.

Cuando comienza a dorarse o pegarse al recipiente, agregar agua o caldo a cucharadas, evitando el exceso de líquido.

Continuar la cocción hasta que el alimento esté cocido.

Recetas



Cereales y leguminosas



Verduras u hortalizas



Carnes: vacuna, pescado, pollo



Postres y tortas



Cereales y leguminosas

Este grupo de alimentos se destaca especialmente como fuente de energía por su contenido en hidratos de carbono o glúcidos.

Las leguminosas, los cereales integrales y sus derivados son, además, una fuente importante de fibra alimentaria, necesaria para la mejor funcionalidad intestinal y para ayudar a prevenir enfermedades del corazón, las arterias y el cáncer.

La combinación de cereales y leguminosas puede lograr proteínas de buena calidad, por ejemplo combinando arroz con lentejas.

Recetas

Pasta cremosa
Pasta primavera
Pasta colorida
Pasta con tuco
Vermicelli con verduras
Arroz con puerros
Cazuela de arroz y lentejas
Ensalada de lentejas
Polenta con verduras
Pizza vegetariana

Pasta cremosa (4 porciones)

Ingredientes

¾ paquete de fideos
2 berenjenas chicas
2 tomates
1 taza de salsa blanca liviana
(ver recetas básicas)
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de sal
pimienta a gusto
Albahaca o perejil a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	335
Proteínas	12 g
Carbohidratos	58 g
Lípidos	6 g

Procedimiento

Cortar las berenjenas y los tomates en cubos y cocinar con una cucharada de aceite.

Condimentar con sal, pimienta y albahaca a gusto.

Agregar a las verduras la pasta cocida y verter por encima la salsa blanca caliente.

Servir con perejil o albahaca picada.

Sugerencias

Esta preparación también puede realizarse al horno, acondicionando la mezcla de vegetales y pasta en una asadera aceitada cubierta con la salsa blanca.

Pasta primavera: 4 porciones

Ingredientes

¾ paquete de fideos
 3 tazas de chauchas
 3 tazas de brócoli
 2 zanahorias
 1 morrón rojo
 1 cucharada de aceite
 1 cucharadita de sal

Procedimiento

Separar el brócoli en ramitos chicos, des-
 puntar las chauchas, cortar las zanahorias
 en cubos y cocinar todas las verduras en olla
 destapada.

Cocinar la pasta.

Picar el morrón y saltear.

Mezclar los vegetales con la pasta cocida.

Condimentar con aceite y sal.

Servir caliente o frío.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	321
Proteínas	12 g
Carbohidratos	49 g
Lípidos	9 g

Sugerencias

El brócoli se puede sustituir por coliflor.

Pasta colorida: 4 porciones

Ingredientes

¾ paquete de fideos
2 zapallitos medianos
¼ repollo blanco
1 morrón rojo
3 cucharadas de perejil
1 cebolla
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de sal

Procedimiento

Picar la cebolla y el morrón, cortar los zapallitos en bastones y el repollo en tiras finas. Saltear.

Cocinar la pasta, mezclar con los vegetales y esparcir perejil picado al servir.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	321
Proteínas	12 g
Carbohidratos	49 g
Lípidos	9 g

Pasta con tuco: 4 porciones

Ingredientes

¾ paquete de fideos
 1 taza de carne picada
 1 zanahoria mediana
 1 cebolla
 1 morrón
 1 diente de ajo
 1 taza de pulpa de tomate
 1 cucharada de aceite
 4 cucharadas de queso rallado
 Pimentón y orégano a gusto

Procedimiento

Picar y saltear la cebolla, el morrón y el ajo.
 Agregar la carne picada y cocinar.
 Incorporar la zanahoria rallada, la pulpa de tomate, los condimentos y cocinar.
 Aparte cocinar los fideos.
 Servir los fideos con la salsa y espolvorear con queso rallado.

Sugerencias

Se puede sustituir la carne picada por pollo. Es posible incluir ½ taza de arvejas a esta preparación.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	474
Proteínas	24 g
Carbohidratos	60 g
Lípidos	15 g

Vermicelli con verduras: 4 porciones

Ingredientes

¾ paquete de vermicelli
 1 berenjena
 2 zapallitos medianos
 1 zanahoria mediana
 1 cebolla
 1 morrón
 2 dientes de ajo
 1 cucharada de aceite
 1 cucharadita de sal
 Pimentón a gusto

Procedimiento

Picar y saltear el ajo, la cebolla y el morrón.
 Agregar la zanahoria rallada, los zapallitos y berenjenas cortados en cubos.
 Condimentar con sal y pimentón.
 Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
 Agregar los fideos cocidos a las verduras, mezclar y servir caliente.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	277
Proteínas	10 g
Carbohidratos	51 g
Lípidos	4 g

Arroz con puerros: 4 porciones

Ingredientes

1 ¼ taza de arroz
 2 puerros o 2 cebollas
 1 cucharada de aceite
 2 ½ tazas de agua o caldo
 1 cucharadita de sal

Procedimiento

Picar y saltear los puerros o cebollas.
 Agregar el arroz crudo, saltear y salar.
 Incorporar 2 ½ taza de agua o caldo.
 Cocinar a fuego moderado hasta que el líquido se consuma.
 Corroborar que esté cocido, de lo contrario tapar y dejar reposar.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	280
Proteínas	6 g
Carbohidratos	55 g
Lípidos	4 g

Cazuela de arroz y lentejas: 4 porciones

Ingredientes

¾ taza de lentejas
 2 tazas de zapallo en cubos
 2 zanahorias
 1 taza de arroz
 1 cebolla
 1 morrón
 1 cucharada de aceite
 2 dientes de ajo
 2 tazas de pulpa de tomate
 1 taza de agua o caldo
 Adobo y laurel a gusto

Procedimiento

Picar y saltear el ajo, la cebolla y el morrón. Agregar el agua caliente o caldo, la pulpa de tomate, las zanahorias cortadas en cubos y las lentejas.

Condimentar con adobo y laurel.

Cocinar a fuego fuerte con recipiente tapado hasta alcanzar la ebullición.

Continuar la cocción durante 20 minutos.

Agregar el arroz y el zapallo cortado en cubos. Continuar la cocción durante 8 minutos. Apagar el fuego, dejar reposar y servir.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	444
Proteínas	19 g
Carbohidratos	82 g
Lípidos	4 g

Ensalada de lentejas: 4 porciones

Ingredientes

1 taza de lentejas
 2 tomates medianos
 ¼ cebolla
 2 huevos
 2 cucharadas de aceite
 1 cucharadita de sal
 Jugo de limón a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	170
Proteínas	7,5 g
Carbohidratos	11 g
Lípidos	10,5 g

Procedimiento

Remojar las lentejas y cocinar durante 20 minutos.

Cortar los tomates y las cebollas en cubos.

Mezclar las lentejas con los tomates, las cebollas y los huevos cocidos y cortados.

Condimentar con aceite, limón y sal.

Sugerencias

Las lentejas se pueden sustituir por porotos de manteca o garbanzos.

Esta receta se puede acompañar con papas o arroz hervido.

Polenta con verduras: 4 porciones

Ingredientes

1 taza de harina de maíz
 1 atado mediano de acelga
 1 cebolla
 1 morrón
 3 dientes de ajo
 1 taza de pulpa de tomate
 2 huevos cocidos
 1 cucharada de aceite
 3 tazas de agua
 Orégano, laurel, nuez moscada
 a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	305
Proteínas	12 g
Carbohidratos	48 g
Lípidos	7 g

Procedimiento

Lavar, cocinar, escurrir y cortar la acelga.

Picar el ajo, la cebolla y el morrón.

Saltear la mitad de estas verduras en aceite, agregar la acelga cocida y continuar el salteado.

Condimentar con nuez moscada.

Mezclar la harina de maíz con una taza de agua fría hasta disolver.

Calentar dos tazas de agua con una hoja de laurel. Cuando rompa el hervor agregar la harina de maíz hidratada, revolviendo constantemente hasta que espese.

Preparar una salsa con la pulpa de tomate, el ajo, la cebolla y el morrón restante. Condimentar con orégano.

Acondicionar la mitad de la polenta en una asadera. Encima distribuir la acelga y los huevos picados o rallados.

Cubrir con el resto de la polenta y agregar la salsa.

Servir caliente.

Sugerencias

Se puede sustituir la acelga por espinaca o por hojas de remolacha.

Pizza vegetariana: 4 porciones

Ingredientes

Masa

2 tazas de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
2 cucharaditas de sal
1 vaso de leche
2 cucharadas de aceite

Vegetales

1 atado de espinacas cocido, escurrido y picado

Salsa

1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
½ morrón mediano
2 tazas de pulpa de tomate
1 ½ cucharada de aceite
1 cucharadita de sal
Orégano a gusto

Procedimiento

Masa

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal. Incorporar la leche y el aceite a los ingredientes secos.

Formar una masa, estirar y colocar en asadera aceitada.

Salsa

Picar y saltear la cebolla, el morrón y el ajo. Agregar la pulpa de tomate, condimentar con sal, orégano y cocinar.

Distribuir la salsa sobre la masa, espolvorear con orégano y hornear.

Retirar del horno, extender la espinaca, cubrir con queso magro rallado y hornear hasta derretir.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	412
Proteínas	18 g
Carbohidratos	51 g
Lípidos	15 g

Verduras u hortalizas

Se recomienda aumentar la cantidad y frecuencia de consumo de este grupo de alimentos, principalmente las verduras de color verde y amarillo oscuro, por su alto contenido en vitaminas, pigmentos, antioxidantes y fibra, dado su demostrado efecto en la prevención de distintas enfermedades (cáncer, cardiovasculares). Por su bajo aporte de energía también contribuyen a la prevención del sobrepeso y la obesidad.

El secreto está en consumir diariamente una combinación de verduras de diferente tipo y color para lograr en la mezcla mayor presencia de nutrientes esenciales para la vida.

Recetas

Budín de verduras
Tarta de verduras con ricota
Budín de chauchas
Brócoli con salsa blanca
Pastel tricolor
Budín de arroz y acelga
Pascualina
Lasaña de berenjenas
Revuelto de zapallitos
Guiso de berenjenas
Zapallitos rellenos
Tortilla de papas y zapallitos

Ensaladas

Ensalada de brócoli y zanahoria
Ensalada de repollo, zanahoria y cebolla
Ensalada multicolor
Ensalada de remolacha y zanahoria rallada

Budín de verduras: 4 porciones

Ingredientes

1 planta chica de brócoli
2 zapallitos
2 zanahorias
2 huevos
1 taza de salsa blanca espesa
(ver recetas básicas)
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de sal
Orégano y nuez moscada a
gusto

Procedimiento

Separar el brócoli en ramitos chicos, cortar los zapallitos en rodajas y las zanahorias en bastones.

Cocinar las verduras hasta que estén tiernas. Batir los huevos, agregar las verduras cocidas y condimentar a gusto.

Preparar la salsa blanca y agregarla a las verduras.

Colocar en asadera o molde de budín aceitado y llevar a horno moderado hasta gratinar. Dejar reposar y servir frío o caliente.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	200
Proteínas	11 g
Carbohidratos	21 g
Lípidos	8 g

Tarta de verduras con ricota: 4 porciones

Ingredientes

Masa

Utilizar la mitad de los ingredientes de la receta (ver recetas básicas)

Relleno

1 berenjena
1 morrón verde o rojo
1 cebolla
2 zapallitos
1 ½ taza de ricota
1 diente de ajo
2 huevos
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
Pimienta a gusto

Procedimiento

Relleno

Cortar en bastones la berenjena, el morrón, la cebolla, los zapallitos y el ajo.

Cocinar con una cucharada de aceite y sal.

Agregar los huevos batidos, la ricota en trozos pequeños y condimentar con pimienta y sal.

Colocar la masa en una tortera aceitada y verter la mezcla de verduras.

Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	383
Proteínas	15 g
Carbohidratos	32 g
Lípidos	22 g

Budín de chauchas: 4 porciones

Ingredientes

½ kg de chauchas
1 taza de miga de pan
4 cucharadas de leche
1 cebolla
1 morrón
2 huevos
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
Pimienta a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	245
Proteínas	10 g
Carbohidratos	27 g
Lípidos	11 g

Procedimiento

Remojar el pan con la leche.

Lavar las chauchas, despuntar y quitar los hilos o hebras.

Cocinar en agua hirviendo con olla tapada hasta que estén tiernas.

Cortar en trozos pequeños.

Picar y saltear la cebolla y el morrón.

Agregar las chauchas.

Retirar del fuego, agregar la miga de pan exprimida y los huevos batidos.

Condimentar.

Colocar en una fuente para horno aceitada y hornear a temperatura moderada durante 45 minutos.

Servir caliente.

Brócoli con salsa blanca: 4 porciones

Ingredientes

1 planta de brócoli chica
 1 cebolla
 1 morrón
 1 cucharada de aceite
 1 taza de salsa blanca mediana (ver recetas básicas)
 1 cucharadita de sal
 Nuez moscada a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	116
Proteínas	5 g
Carbohidratos	12 g
Lípidos	5 g

Procedimiento

Separar el brócoli en ramitos chicos, lavar y cocinar en olla destapada.
 Picar y saltear la cebolla y el morrón.
 Agregar el brócoli y la salsa blanca.
 Condimentar con sal y nuez moscada.
 Servir inmediatamente o gratinar en horno.

Sugerencias

En lugar de brócoli se puede utilizar coliflor, acelga o espinaca.

Pastel tricolor: 4 porciones

Ingredientes

3 papas medianas
 1 atado mediano de acelga
 5 tazas de zapallo en cubos
 1 cebolla mediana
 2 cucharadas de aceite
 1 cucharadita de sal
 Nuez moscada a gusto

Procedimiento

Cortar la cebolla y saltear.

Lavar, cocinar, escurrir y picar la acelga.

Mezclar la cebolla y la acelga.

Condimentar con sal y nuez moscada.

Cortar las papas y el zapallo en cubos y cocinar en olla. Preparar un puré con cada uno de ellos.

En una asadera aceitada colocar una capa de puré de papas, otra de acelga y la última de zapallo.

Calentar en horno y servir inmediatamente.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	261
Proteínas	9 g
Carbohidratos	45 g
Lípidos	9 g

Budín de arroz y acelga: 4 porciones

Ingredientes

1 taza de arroz
 1 atado mediano de acelga
 1 zanahoria
 1 cebolla
 1 Morrón
 2 huevos
 2 cucharadas de aceite
 1 cucharadita de sal
 Ajo, perejil y nuez moscada
 a gusto

Procedimiento

Picar la cebolla, el Morrón y el ajo, y rallar la zanahoria.

Saltear.

Cocinar el arroz y mezclar con la acelga lavada, cocida, escurrida y picada. Incorporar a las verduras salteadas.

Agregar a la mezcla huevo batido, sal, nuez moscada y perejil picado.

Verter en fuente aceitada y hornear durante 35 minutos.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	385
Proteínas	12 g
Carbohidratos	59 g
Lípidos	11 g

Sugerencias

El arroz puede sustituirse por ½ kg de harina de maíz.

Pascualina: 4 porciones

Ingredientes

Masa

Ver Recetas Básicas

Relleno

½ atado de acelga

1 cebolla

3 cucharadas de arroz

3 huevos

1 Morrón

1 cucharada de aceite

1 cucharadita de sal

Nuez moscada, perejil,
orégano a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	525
Proteínas	13 g
Carbohidratos	65 g
Lípidos	24 g

Procedimiento

Masa

Ver recetas básicas

Relleno

Lavar las verduras y los huevos.

Cortar en tiras finas las hojas y tallos de acelga.

Picar la cebolla, el Morrón y el perejil.

En un recipiente colocar la acelga cruda, la cebolla, el Morrón, el arroz, los huevos batidos y condimentar.

Extender una de las mitades de la masa en una asadera previamente aceitada.

Distribuir sobre la masa el relleno y cubrir con la masa restante, uniendo los bordes.

Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor y llevar al horno hasta que la masa se dore.

Sugerencias

La acelga puede sustituirse por espinaca. Para lograr un mejor dorado, pintar la superficie de la preparación con huevo batido o con leche antes de llevarla al horno.

Lasaña de berenjenas: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas de carne picada
 4 berenjenas
 2 tomates
 1 taza de pulpa de tomate
 1 cebolla
 1 ½ taza ricota
 1 morrón
 4 cucharadas de aceite
 1 diente de ajo
 1 cucharada de albahaca picada
 Pimienta, orégano, adobo

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	602
Proteínas	43 g
Carbohidratos	18 g
Lípidos	40 g

Procedimiento

Cortar las berenjenas en rodajas y llevarlas a horno moderado en una asadera aceitada, condimentadas con ½ cucharadita de adobo. Cocinar hasta ablandar.

Picar la cebolla y el morrón. Saltear la mitad con ajo picado.

Agregar la carne picada y condimentar con adobo.

Cortar el tomate en cubos pequeños, mezclarlo con la ricota, la albahaca, sal y pimienta.

Realizar una salsa, salteando en aceite la cebolla y el morrón restante. Agregar la pulpa de tomate y el orégano.

Acondicionar en una asadera aceitada alternando en capas berenjenas, relleno de carne picada, berenjenas, el relleno de ricota y por último otra capa de berenjenas.

Cubrir con la salsa de tomate y llevar a horno moderado para calentar.

Revuelto de zapallitos: 4 porciones

Ingredientes

4 zapallitos
½ cebolla
¼ morrón
2 huevos
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de sal
Orégano a gusto

Procedimiento

Picar y saltear la cebolla y el morrón.
Agregar los zapallitos cortados en cubos y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos.
Agregar los huevos batidos, condimentar y revolver hasta que estén bien cocidos.
Servir caliente.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	151
Proteínas	7 g
Carbohidratos	17 g
Lípidos	7 g

Guiso de berenjenas: 4 porciones

Ingredientes

1 cebolla mediana
 1 morrón
 1 cucharada de aceite
 2 tazas de carne picada o en cubos
 4 berenjenas medianas
 3 tomates
 1 cucharadita de sal
 Orégano a gusto

Procedimiento

Cortar en cubos las berenjenas y lavarlas con abundante agua.
 Picar y saltar la cebolla y el morrón.
 Agregar la carne y los tomates cortados en cubos. Cocinar.
 Incorporar las berenjenas y agua o caldo hasta cubrir todos los ingredientes.
 Condimentar con sal y orégano.
 Tapar la olla y cocinar a fuego bajo.
 Servir caliente.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	377
Proteínas	29 g
Carbohidratos	15 g
Lípidos	23 g

Sugerencias

Esta preparación se puede acompañar con arroz blanco o papas hervidas.

Zapallitos rellenos: 4 porciones

Ingredientes

4 zapallitos

Relleno

2 tazas de carne picada

½ cebolla

½ morrón

1 cucharada de aceite

1 huevo

1 taza de salsa blanca liviana
(ver recetas básicas)

1 cucharadita de sal

Nuez moscada a gusto

Procedimiento

Cortar a la mitad los zapallitos y cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos.

Ahuecarlos reservando la pulpa.

Picar y saltear la cebolla y el morrón.

Agregar la pulpa de los zapallitos, la carne picada. Cocinar.

Condimentar con sal, orégano y nuez moscada.

Rellenar los zapallitos con la mezcla y cubrir con salsa blanca.

Colocar en una fuente aceitada y llevar al horno para gratinar.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	406
Proteínas	30 g
Carbohidratos	14 g
Lípidos	26 g

Sugerencias

Se pueden sustituir los zapallitos por morrones o berenjenas.

Tortilla de papas y zapallitos: 4 porciones

Ingredientes

3 papas medianas
5 zapallitos medianos
4 huevos
1 cebolla
4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de perejil
1 cucharadita de sal

Procedimiento

Cortar en cubos los zapallitos.
Picar y saltear la cebolla.
Agregar los zapallitos y cocinar hasta que pierdan el agua.
Pelar las papas, cortarlas y cocinar hasta que estén tiernas.
Mezclar los zapallitos y las papas con los huevos batidos, sal y perejil.
Colocar la mezcla en una asadera aceitada y llevar a horno moderado hasta que dore la superficie.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	346
Proteínas	14 g
Carbohidratos	34 g
Lípidos	17 g

Sugerencias

Los zapallitos se pueden sustituir por acelga, espinaca, zanahoria, cebolla, zuchinis, entre otras verduras.

Un lugar para las ensaladas

Las ensaladas son una forma atractiva de combinar verduras para optimizar el valor nutritivo del menú, para acompañar una preparación, para agregar valor nutritivo a un sándwich o simplemente para adornar la presentación de un plato. Los vegetales son los alimentos que nos ofrecen mayor variedad de colores, sabores, texturas y formas; pueden consumirse crudos o cocidos, enteros o picados, brindando un sinnúmero de posibilidades para su consumo, a bajo costo si elegimos los de estación y con beneficio seguro para la salud.

Sugerencias para combinar vegetales en ensaladas:

- Repollo blanco cortado en juliana (tiritas finas) y zanahoria rallada.
- Tomate con cebolla y zanahoria rallada.
- Rodajas de tomate, pepinos y aceitunas.
- Hojas de espinaca y lechuga cortadas finas, y remolachas crudas ralladas.
- Zanahorias cortadas en cubitos y cocidas, y arvejas cocidas.
- Zanahorias, remolachas y manzanas ralladas.
- Hojas de lechuga y remolachas cocidas.
- Hojas de lechuga y zanahoria rallada.
- Hojas de lechuga y cebolla.
- Berro con cebolla, tomate y zanahoria.
- Berro y remolacha rallada cruda.
- Papas cortadas en cubitos y cocidas, con cebolla cruda y pepinos en rodajas.
- Remolacha con choclo desgranado.
- Tomate y queso en cubitos saborizado con hojas de albahaca.
- Zanahoria rallada y pasas de uvas.
- Tallos de apio, manzana rallada y nueces picadas.
- Flores de brócoli con maíz y tomate.
- Porotos de manteca o garbanzos con perejil y morrones en tiritas.

- Repollos blanco y colorado picados finitos y mezclados. Combinar los vegetales con arroz o pastas es una buena forma de dar un toque diferente, nutritivo y sabroso. Un ejemplo tradicional es la mezcla de pastas secas frías con tomate y albahaca; también arroz con choclo, zanahoria en cubitos y chauchas. Son preparaciones con mayor contenido energético que pueden transformarse en el liviano plato principal de una cena.

Su mezcla con pescado, pollo u otras carnes en trocitos o desmenuzadas también son una buena opción fresca y saludable para lograr un plato sabroso.

Las ensaladas son una oportunidad de agregar otras sustancias saludables en forma de aderezos: aceites en crudo, de oliva, alto oleico, girasol o soja, hierbas aromáticas frescas o en polvo (como orégano), semillas, yogur natural. Estas mezclas le agregarán sabor y valor nutritivo realzando los sabores naturales de las combinaciones y ayudando a disminuir el agregado de sal.

Ensalada de brócoli y zanahoria: 4 porciones

Ingredientes

1 planta chica de brócoli
2 zanahorias
2 cucharadas de aceite
½ cucharadita de sal

Procedimiento

Separar el brócoli en ramitos chicos y cortar las zanahorias en cubos.

Cocinar en olla destapada.

Aderezar con el aceite.

Servir frío o caliente.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	124
Proteínas	4 g
Carbohidratos	10 g
Lípidos	8 g

Ensalada de repollo, zanahoria y cebolla: 4 porciones

Ingredientes

¼ repollo blanco o colorado
 2 zanahorias
 ½ cebolla
 2 cucharadas de perejil
 2 cucharadas de aceite
 ½ cucharadita de sal
 Vinagre

Procedimiento

Cortar el repollo en tiras finas y la cebolla en aros.

Rallar las zanahorias y picar el perejil.

Aderezar las verduras con el aceite y vinagre.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	107
Proteínas	1 g
Carbohidratos	9 g
Lípidos	8 g

Sugerencias

El aceite se puede sustituir por igual cantidad de mayonesa.

Ensalada multicolor: 4 porciones

Ingredientes

3 tazas de brócoli
¾ taza de choclo desgranado
4 zanahorias chicas
1 cucharada de aceite
½ cucharadita de sal
Vinagre o jugo de limón
a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	145
Proteínas	6 g
Carbohidratos	22 g
Lípidos	4 g

Procedimiento

Cortar el brócoli en ramitos chicos y cocinar en abundante agua con la olla destapada. Cocinar las zanahorias y cortarlas en cubos. Mezclar las verduras cocidas con el choclo. Condimentar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón.

Sugerencias

El brócoli se puede sustituir por coliflor.

Ensalada de remolacha y zanahoria rallada: 4 porciones

Ingredientes

2 remolachas medianas
2 zanahorias medianas
1 cucharada de aceite
½ cucharadita de sal
Vinagre o jugo de limón a gusto

Procedimiento

Pelar las zanahorias y remolachas.
Rallarlas con rallador grueso.
Condimentar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón antes de servir.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	84
Proteínas	3 g
Carbohidratos	10 g
Lípidos	4 g

Carnes: vacuna, pescado y pollo

Este grupo representa una fuente importante de proteínas, hierro y zinc, nutrientes esenciales para el organismo. Es especialmente necesario su consumo para favorecer el crecimiento y prevenir la anemia en el embarazo, la primera infancia y la adolescencia.

Se recomienda variar el tipo de carne procurando incluir una o dos veces por semana pescado y seleccionar los cortes de menor contenido graso.

Recetas

Pollo

Cazuela de pollo con verduras
Pollo salteado con verduras
Pollo con salsa blanca y morrón

Pescado

Budín de pescado
Ensalada de atún y arroz
Pescado a la portuguesa
Torta de atún
Fideos con salsa de pescado
Ensalada de pescado
Cazuela de pescado

Carne vacuna

Guiso criollo
Pan de carne y verduras
Hígado a la provenzal
Hamburguesas
Pastel de boniato y carne
Albóndigas

Pollo

Cazuela de pollo con verduras: 4 porciones

Ingredientes

1 pechuga de pollo
 1 berenjena
 1 cebolla
 1 morrón
 2 zapallitos
 1 lata de arvejas
 1 taza de pulpa de tomate
 2 cucharadas de aceite
 ½ cucharadita de adobo
 1 hoja de laurel
 Orégano a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	303
Proteínas	30 g
Carbohidratos	20 g
Lípidos	12 g

Procedimiento

Cortar la pechuga de pollo en cubos, condimentar con adobo y dejar reposar.

Picar la cebolla y el morrón.

Cortar la berenjena y el zapallito en cubos.

Saltear la cebolla y el morrón, agregar las berenjenas y cocinar por 5 minutos.

Incorporar el pollo, los zapallitos, la hoja de laurel y la pulpa de tomate.

Condimentar con orégano.

Cocinar a fuego bajo con la olla tapada.

Una vez que el pollo esté cocido, agregar las arvejas y dejar reposar con el fuego apagado y la olla tapada.

Sugerencias

Se puede servir con arroz, pasta o papas hervidas.

Pollo salteado con verduras: 4 porciones

Ingredientes

1 pechuga de pollo
 1 morrón verde o rojo
 1 cebolla
 2 zapallitos
 1 taza de choclo desgranado
 2 cucharadas de aceite
 1 cucharadita de sal
 Pimienta a gusto

Procedimiento

Cortar el pollo en cubos y saltear con una cucharada de aceite. Cuando esté cocido retirar el pollo a otro recipiente.

Cortar el morrón en tiras, la cebolla y el zapallito en bastones. Saltear junto con el choclo. Condimentar con sal y pimienta.

Incorporar el pollo a las verduras y cocinar por 5 minutos.

Retirar del fuego, agregar el perejil, mezclar y servir.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	241
Proteínas	29 g
Carbohidratos	7 g
Lípidos	11 g

Sugerencias

Esta preparación puede acompañarse con arroz o fideos.

Pollo con salsa blanca y morrón: 4 porciones

Ingredientes

1 pechuga de pollo
1 morrón
1 cebolla
½ litro de leche
2 cucharadas de almidón de maíz o harina
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
Pimienta a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	308
Proteínas	31 g
Carbohidratos	9 g
Lípidos	16 g

Procedimiento

Picar y saltear el morrón y la cebolla.
Agregar el pollo cortado en cubos y dorar.
Incorporar revolviendo el almidón de maíz o harina, agregar la leche y cocinar hasta que espese.
Condimentar con sal y pimienta.
Servir caliente.

Sugerencias

Se puede acompañar con arroz blanco, arroz con puerros, papas hervidas, vegetales cocidos a elección.

Pescado

Budín de pescado: 4 porciones

Ingredientes

½ kg de pescado
 2 zanahorias
 1 cebolla
 1 Morrón rojo o verde
 4 cucharadas de pulpa de tomate
 2 huevos
 2 cucharadas de aceite
 2 cucharadas de almidón de maíz o harina
 1 cucharadita de sal
 1 hoja de laurel

Procedimiento

Cocinar el pescado con agua y laurel. Mezclar en un recipiente las zanahorias y cebolla ralladas, el Morrón cortado en cubos, la pulpa de tomate, los huevos, el almidón de maíz, una cucharada de aceite y sal. Incorporar el pescado cocido y desmenuzado. Colocar la mezcla en una asadera aceitada. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	253
Proteínas	25 g
Carbohidratos	9 g
Lípidos	13 g

Ensalada de arroz y atún: 4 porciones

Ingredientes

1 lata de atún al natural
1 taza de arroz
1 zanahoria
2 cucharadas de perejil
1 morrón rojo o verde
2 tomates
2 cucharadas de aceite

Procedimiento

Cortar el tomate en cubos.
Rallar las zanahorias y picar el perejil.
Mezclar todas las verduras con el arroz cocido y el atún escurrido.
Condimentar con aceite.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	306
Proteínas	12 g
Carbohidratos	46 g
Lípidos	8 g

Pescado a la portuguesa: 4 porciones

Ingredientes

4 lomos de pescado
 4 papas
 1 cebolla
 1 morrón
 1 tomate
 1 cucharada de aceite
 1 cucharadita de sal
 Orégano a gusto

Procedimiento

Cortar las papas en rodajas y cocinar hasta que estén tiernas.

Disponer la mitad de las rodajas de papa en una asadera aceitada.

Sobre la capa de papas, colocar dos lomos de pescado, la cebolla y el morrón cortados en tiras finas. Condimentar con sal y orégano.

Colocar otra capa de papas, pescado, cebolla, morrón y condimentar.

Cortar el tomate en rodajas finas y disponerlo por encima de la preparación.

Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	303
Proteínas	27 g
Carbohidratos	33 g
Lípidos	7 g

Torta de atún: 4 porciones

Ingredientes

Masa

Ver recetas básicas

Relleno

1 lata de atún al natural
1 cebolla
1 morrón
2 zanahorias
½ repollo blanco chico
½ taza de pulpa de tomate
2 cucharadas de aceite

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	551
Proteínas	19 g
Carbohidratos	64 g
Lípidos	24 g

Procedimiento

Picar la cebolla y el morrón en cubos.
Rallar la zanahoria y cortar en tiras el repollo.
Cocinar los vegetales con la técnica de salteado saludable. Agregar la pulpa de tomate y el atún escurrido.
Colocar la mitad de la masa en una asadera aceitada y sobre ella el relleno.
Cubrir con el resto de la masa.
Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Sugerencias

Para obtener un mejor dorado, se puede pintar la superficie con huevo batido o leche antes de llevarla al horno.

Fideos con salsa de pescado: 4 porciones

Ingredientes

¾ paquete de fideos.
 ½ kilo de pescado (cazón)
 1 cebolla
 1 morrón
 1 taza de pulpa de tomate
 1 zanahoria
 ½ taza de arvejas
 2 cucharadas de aceite
 2 cucharadas de perejil

Procedimiento

Picar y saltear la cebolla y el morrón.
 Agregar la zanahoria rallada gruesa y cocinar hasta ablandar.
 Cortar el pescado en cubos e incorporarlo al salteado anterior.
 Agregar la pulpa de tomate y las arvejas. Cocinar durante siete u ocho minutos. Controlar que el pescado no se desmenuce.
 Aparte cocinar los fideos.
 Servirlos con la salsa y espolvorear con perejil picado.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	569
Proteínas	37 g
Carbohidratos	80 g
Lípidos	11 g

Sugerencias

Se pueden utilizar otros tipos de pescado siempre que sean de consistencia firme (atún, palometa) para evitar que se desmenuce durante la cocción.

Ensalada de pescado: 4 porciones

Ingredientes

3 bifos chicos de pescado
½ morrón
2 tomates chicos
1 cebolla
1 huevo
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre
1 hoja de laurel

Procedimiento

Cocinar los bifos de pescado en una olla con poca agua y laurel.

Cortar la cebolla en aros y pasarla por agua hirviendo para suavizar el sabor.

Cortar el morrón en tiras finas y el tomate en cubos pequeños.

Agregar a las verduras el pescado desmenuzado frío y el huevo duro picado.

Condimentar con aceite, vinagre y sal.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	207
Proteínas	21 g
Carbohidratos	5,2 g
Lípidos	11 g

Cazuela de pescado: 4 porciones

Ingredientes

4 postas o filetes de pescado
(250 g c/u)
1 cebolla
4 dientes de ajo
2 zanahorias
1 lata de arvejas
1 morrón rojo
1 morrón verde
1 kg de tomates
5 papas
3 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite
(de oliva)
Pimentón
Sal

Procedimiento

Picar y saltear el ajo y la cebolla, agregar la zanahoria cortada en cubos y los morrones cortados en tiras.

Cocinar.

Agregar las papas cortadas en láminas sobre los vegetales y encima de éstas el pescado.

Salpimentar y agregar el perejil, el pimentón, las arvejas y el tomate.

Cocinar sin revolver hasta que las papas y el pescado estén cocidos.

Servir y espolvorear con perejil y pimentón.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	568
Proteínas	64 g
Carbohidratos	57 g
Lípidos	9 g

Carne vacuna

Guiso criollo: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas de carne cortada en cubos o picada
1 cebolla
1 morrón
3 papas
2 boniatos
3 tazas de zapallo en cubos
2 zanahorias
1 lata de choclo desgranado
1 taza de pulpa de tomate
2 cucharadas de aceite
Laurel y orégano a gusto

Procedimiento

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Incorporar la carne y cocinar. Agregar la pulpa de tomate y completar con agua hasta cubrir todos los ingredientes. Pelar y cortar en cubos las papas, los boniatos, el zapallo, la zanahoria. Agregar a la cocción. Condimentar con laurel y orégano. Cocinar hasta que las verduras estén cocidas. Agregar el choclo desgranado.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	589
Proteínas	28 g
Carbohidratos	58 g
Lípidos	19 g

Sugerencias

Las papas y boniatos se pueden sustituir por 2 ½ tazas de fideos o 1 ½ taza de arroz.

Pan de carne y verduras: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas de carne picada
 1 cebolla
 1 morrón
 3 rodajas de pan
 4 cucharadas de leche
 2 huevos
 1 atado mediano de acelga
 1 zanahoria
 2 cucharadas de aceite
 1 cucharadita de sal
 Orégano a gusto

Procedimiento

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar la zanahoria rallada.

Lavar, cocinar, escurrir y picar la acelga.

Mezclar la carne picada con las verduras, el pan remojado en leche y los huevos batidos.

Condimentar con sal y orégano.

Armar el pan sobre una asadera aceitada.

Cocinar en horno moderado de 45 a 60 minutos. Rociar la preparación con caldo o agua para que no se seque.

Cortar el pan en rodajas y servir.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	513
Proteínas	32 g
Carbohidratos	26 g
Lípidos	31 g

Hígado a la provenzal: 4 porciones

Ingredientes

4 bifes de hígado
2 dientes de ajo
1 cucharada de perejil
3 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal

Procedimiento

Picar el ajo y el perejil.

Saltear el ajo en el aceite y agregar los bifes de hígado.

Cuando están cocidos agregar el perejil y servir.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	296
Proteínas	30 g
Carbohidratos	6 g
Lípidos	17 g

Hamburguesas: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas de carne picada
 4 cucharadas de avena o
 3 rebanadas de pan francés
 remojado en leche
 ½ cebolla
 ½ morrón
 2 huevos
 1 ½ cucharadita de aceite
 1 cucharadita de sal
 Orégano a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	354
Proteínas	28 g
Carbohidratos	3,5 g
Lípidos	26 g

Procedimiento

Picar la cebolla y el morrón bien pequeños. Integrar todos los ingredientes (menos el aceite) hasta formar una mezcla homogénea. Formar las hamburguesas y colocarlas en una asadera aceitada. Cocinar en horno.

Sugerencias

Las hamburguesas también se pueden cocinar en sartén o plancha bien caliente. Esta preparación se puede acompañar con verduras crudas o cocidas, arroz o papas.

Pastel de boniato y carne: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas de carne picada
 7 boniatos medianos
 1 cebolla
 1 morrón
 2 cucharadas de aceite
 1 taza de salsa blanca espesa
 (ver recetas básicas)
 2 dientes de ajo
 1 cucharadita de sal
 Orégano a gusto

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	550
Proteínas	26 g
Carbohidratos	49 g
Lípidos	28 g

Procedimiento

Pelar y cocinar los boniatos. Hacer puré.
 Picar el ajo, la cebolla y el morrón. Saltearlos con una cucharada de aceite.
 Agregar la carne picada y cocinar.
 Condimentar con sal y orégano.
 Preparar la salsa blanca espesa e incorporarla a la carne picada.
 Acondicionar en una asadera aceitada la mitad del puré de boniato cubriendo todo el fondo, agregar la mezcla de carne y por último el puré de boniato restante.
 Cocinar en horno moderado hasta dorar la superficie.

Sugerencias

El puré de boniato se puede sustituir por puré de zapallo o papa.

Albóndigas: 4 porciones

Ingredientes

Salsa de tomate

½ cebolla
 ½ morrón
 1 zanahoria
 1 lata de arvejas
 1 taza de pulpa de tomate
 1 taza de caldo
 1 ½ cucharada de aceite
 2 cucharadas de orégano

Albóndigas

2 tazas de carne picada
 4 cucharadas avena o
 3 rebanadas de pan francés
 remojado en leche
 ½ cebolla
 ¼ morrón
 2 huevos
 8 cucharadas de harina
 1 cucharadita de sal

Procedimiento

Salsa de tomate

Picar y saltear el morrón y la cebolla.
 Agregar la zanahoria rallada.
 Cuando las verduras estén cocidas, agregar la pulpa de tomate, las arvejas y condimentar con orégano.

Albóndigas

Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea.
 Formar las albóndigas de tamaño mediano, pasarlas por harina y cocinar en la salsa de tomate por 45 minutos agregando caldo caliente para que no se peguen.
 Al servir rociar con perejil picado.

Sugerencias

Esta preparación se puede acompañar con arroz, papas o pasta.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	522
Proteínas	32 g
Carbohidratos	24 g
Lípidos	33 g

Postres y tortas

El postre, al término de las comidas principales, o una torta para acompañar el desayuno o la merienda, pueden convertirse en una estrategia saludable para cubrir las necesidades nutricionales. Como forma de lograrlo, es muy importante incorporar en estas preparaciones frutas y lácteos.

Las frutas y sus jugos son esenciales para la salud. Al igual que las verduras, aportan vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes y fibra, elementos que favorecen el correcto funcionamiento del organismo.

Tienen un demostrado efecto en la prevención de distintas enfermedades como el cáncer y las relacionadas con el corazón. Además, por su bajo aporte de energía también contribuyen a la prevención del sobrepeso y la obesidad. Se recomienda consumir como mínimo entre dos y tres frutas diferentes en forma diaria.

La leche y sus derivados son necesarios en todas las edades. Aportan proteínas de elevada calidad para la formación de músculos, anticuerpos y hormonas y son la fuente más importante de calcio en la alimentación. Se recomienda consumir como mínimo medio litro de leche por día o sustituirla por algún derivado, como yogur o queso.

Crema de naranja con frutas: 4 porciones

Ingredientes

½ litro de jugo de naranja natural o ¼ litro de agua y ¼ litro de jugo
2 cucharadas de almidón de maíz
3 cucharadas de azúcar
¾ tazas de fruta de estación picada (banana, manzana, pera, frutilla, durazno)

Procedimiento

Mezclar el almidón de maíz con el azúcar y disolver con el jugo de naranja. Llevarlo al fuego y revolver constantemente hasta que rompa el hervor. Retirar del fuego, dejar entibiar, verter en molde o compoteras y por último agregar las frutas picadas. Enfriar y servir.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	108
Proteínas	1 g
Carbohidratos	25,5 g
Lípidos	0 g

Fiesta de frutas: 4 porciones

Ingredientes

1 taza de jugo de naranja natural
 3 cucharadas de azúcar
 1 taza de yogur sin sabor
 25 g de gelatina sin sabor (1 sobre)
 2 tazas de fruta de estación picada (banana, manzana, pera, frutilla, durazno)

Procedimiento

Pelar las frutas previamente lavadas y cortarlas en cubos.

Calentar el jugo de naranja con el azúcar, mezclarlo con la gelatina y dejar enfriar un poco sin que solidifique.

Agregar el yogur y las frutas cortadas.

Dejar enfriar en heladera aproximadamente 2 horas.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	146
Proteínas	2 g
Carbohidratos	29 g
Lípidos	2 g

Flan: 4 porciones

Ingredientes

400 cc de leche
6 cucharadas de azúcar
2 huevos
2 cucharaditas de vainilla
3 cucharadas de azúcar para el caramelo

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	184
Proteínas	6 g
Carbohidratos	27 g
Lípidos	5 g

Procedimiento

Caramelo

Cocinar el azúcar en el horno microondas o en una cacerola a fuego directo revolviendo hasta que tome color dorado.

Verter el caramelo en el o los recipientes.

Flan

Batir ligeramente los huevos y verter sobre la leche junto con el azúcar y la vainilla.

Acondicionar en flanera o budinera acaramelada.

Hornear a baño María, hasta que al introducir un pincho de metal salga limpio.

Enfriar inmediatamente, desmoldar.

Budín de harina de maíz: 4 porciones

Ingredientes

½ litro de leche
4 cucharadas de harina de maíz
3 cucharadas azúcar
1 huevo
1 cucharadita de vainilla

Caramelo

6 cucharadas de azúcar

Procedimiento

Caramelo

Cocinar el azúcar en el horno microondas o en una cacerola a fuego directo hasta que tome color dorado.

Verter el caramelo en una budinera.

Budín

En un bol mezclar la harina de maíz con la mitad del azúcar.

Agregar gradualmente, mezclando, ⅓ de la leche fría (150 ml).

Calentar en una cacerola la leche restante (350 ml).

Agregar, revolviendo continuamente, la mezcla de harina de maíz a la leche caliente.

Cocinar luego de alcanzar la ebullición, durante 4 minutos, sobre fuego moderado, revolviendo continuamente.

Retirar de la fuente de calor.

Batir ligeramente el huevo con el azúcar y agregar a la harina de maíz.

Cocinar revolviendo luego de alcanzar la ebullición, durante 4 minutos, sobre fuego moderado.

Retirar del fuego, agregar vainilla, mezclar y verter en budinera acaramelada.

Enfriar y desmoldar.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	223
Proteínas	6 g
Carbohidratos	38 g
Lípidos	5 g

Arroz con leche: 4 porciones

Ingredientes

3 tazas de leche
1/3 de taza arroz blanco
4 cucharadas de azúcar
Vainilla o ralladura de limón

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	200
Proteínas	7 g
Carbohidratos	32 g
Lípidos	5 g

Procedimiento

Calentar 3 tazas de leche.

Agregar el arroz en forma de lluvia revolviendo para distribuirlo.

Cocinar durante 20 minutos revolviendo esporádicamente a fuego suave.

Incorporar el azúcar, la vainilla o ralladura de limón.

Espolvorear con canela en polvo.

Crema de harina de trigo: 4 porciones

Ingredientes

½ litro de leche
2 cucharadas de harina de trigo
3 cucharadas de azúcar
½ cucharadita de vainilla

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	112
Proteínas	16 g
Carbohidratos	26 g
Lípidos	3 g

Procedimiento

Acondicionar y mezclar en un bol la harina y el azúcar.

Agregar gradualmente, mezclando, ⅓ taza de leche fría hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar la leche restante.

Verter revolviendo la mezcla de harina sobre la leche caliente.

Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, durante 2 minutos luego de alcanzar la ebullición.

Retirar de la fuente de calor.

Agregar la vainilla.

Acondicionar en computera y refrigerar.

Sugerencias

Se pueden sustituir dos cucharadas de harina de trigo por dos de almidón de maíz.

Torta dorada: 4 porciones

Ingredientes

½ taza de puré de zapallo
¼ taza más 1 cucharada de azúcar
¼ taza de aceite
½ cucharadita de vainilla
½ taza más 3 cucharadas de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de canela
1 cucharada de azúcar impalpable

Procedimiento

Mezclar el puré de zapallo, el azúcar, el aceite y la vainilla.

Agregar la mezcla a los ingredientes secos (harina, polvo de hornear y canela).

Verter en molde enmantecado y enharinado de tubo (chimenea) o de pan.

Hornear a temperatura moderada.

Enfriar, desmoldar y espolvorear con una cucharada de azúcar impalpable.

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	272
Proteínas	2 g
Carbohidratos	31 g
Lípidos	16 g

Torta rápida de manzana y canela: 4 porciones

Ingredientes

7 manzanas medianas, lavadas y peladas
 ¾ taza de azúcar
 + 2 cucharadas para espolvorear
 3 huevos
 ¾ taza de leche
 1 taza de harina
 ½ cucharadita polvo de hornear
 ½ cucharadita de canela
 1 cucharada de aceite

Valor nutricional

	Por porción
Calorías	187
Proteínas	4 g
Carbohidratos	32 g
Lípidos	5 g

Procedimiento

Aceitar la asadera y espolvorear con ¼ taza de azúcar.

Cortar las manzanas en rebanadas finas y colocarlas en la asadera.

Espolvorear la canela por encima de las manzanas cortadas.

En un bol mezclar los huevos ligeramente batidos, el resto del azúcar y la leche.

Agregar y mezclar la harina y el polvo de hornear.

Verter esta mezcla sobre las manzanas cortadas, espolvorear con azúcar y llevar a horno moderado hasta que al pinchar con un tenedor éste salga limpio.

Para facilitar el manejo del usuario, se realizaron aproximaciones en los cálculos del aporte nutricional

Bibliografía

Cocina Uruguay, recetas nutritivas y prácticas para una alimentación saludable. IMM, UNDP, SESI, 2007.

Compendio de referencias prácticas. Dpto. de Alimentos, ENYD, Oficina del Libro FEFMUR, Montevideo, 2002.

Información nutricional de productos lácteos, Conaprole.

Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya. Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay. MSP, 2005-2007

Recetario saludable. MTSS, INDA, CHSVC, 2007.

Tabla de composición química de alimentos. Argentina, CENEXA, 2ª edición, 1995.

Las cinco claves para la inocuidad de alimentos. OPS/OMS.

URL: http://who.int/foodsafety/publications/consumer/en/skys_spanish.pdf

www.salood.com

