

RECETAS Y MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PROGRAMA DE PREVENCIÓN SECUNDARIA CARDIOVASCULAR



ÍNDICE

PREPARACIONES CON CARNE

PREPARACIONES CON VEGETALES

PREPARACIONES CON HARINA

POSTRES

APERITIVOS Y SALSAS

#MENSAJES SALUDABLES

PASTEL DE CARNE LIGHT

4 PORCIONES

Precalentar el horno (180°C)

Preparar puré de 1 zapallo
Receta de salsa blanca como para dos porciones

Rehogar en una olla a fuego moderado ½ cebolla picada
2 cdas morrón picado, 1 cta ajo picado
2 ctas de perejil picado
1 cda de aceite y 2 de agua

Agregar y cocinar 300 grs carne picada magra
1 cta orégano

Retirar del fuego y enfriar unos minutos, luego agregar 2 huevos ligeramente batidos

Aceitar un molde de 20 cm de diámetro 2 ctas de aceite

Espolvorear la asadera con 1 cda de pan rallado

Acondicionar el puré de zapallo en el molde
Cubrir con la carne

Colocar la salsa blanca liviana por encima

Espolvorear con 1 cda queso rallado

Hornear hasta que tome color dorado la superficie

PESCADO A LA PORTUGUESA

2 PORCIONES

Rehogar 2 ctas de aceite
1 cda de agua

Después de quedar transparente, agregar ¼ cebolla en rebanadas
2 zanahorias en rebanadas
2 papas en rebanadas gruesas

Agregar y revolver pimienta a gusto
jugo de ½ limón

Cocinar aparte en un sartén 2 filetes de pescado fresco sin espinas
1 cta de aceite

Agregar pimienta a gusto
jugo de ½ limón
salsa de tomate cantidad suficiente

Esperar a que doren de los lados

Agregar las verduras al sartén con el pescado

Mezclar para integrar los sabores.

ROLLITOS DE MERLUZA

6 PORCIONES

- Condimentar 6 filetes de merluza
orégano a gusto
- Picar ajo a gusto
- Mezclar 1 cda de miel
4 cdas de mostaza
- Cubrir con una cucharadita de esta mezcla cada filete
- Rellenar y enrollar 1 morrón y 1 cebolla crudos en tiritas
1/2 atado de espinaca previamente
cocida y escurrida
- Colocar un palillo para que no se desarmen
- Ubicar en una cacerola y volcar 1 taza de salsa de tomate
- Cocinar hasta que el pescado esté pronto.

BUDÍN DE PESCADO Y VEGETALES

4 PORCIONES

- Lavar y rallar 3 zanahorias
½ cebolla
- Cocinar junto con 2 cucharadas de pulpa de tomate
- Aparte, cocinar y desmenuzar ½ kilo de pescado ó 500 gr de atún
- Lavar y mezclar en un bols 2 huevos
5 cucharadas de aceite
1 cucharada de almidón de maíz
½ cucharadita de sal
- Mezclar todos los ingredientes junto con el pescado
- Disponer en budinera pincelada con aceite
- Llevar al horno durante 20 minutos a 180°.

PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE PUERROS

4 PORCIONES

Hornear 2 supremas de pollo envueltas en papel plomo
2 cdtas de aceite

Preparar salsa blanca liviana (ver receta en sección
preparaciones con harina, realizar la receta
doble)

En una olla, saltear ½ taza de champiñones
1 cda de aceite

Picar 2 dientes de ajo
ciboulette
puerro

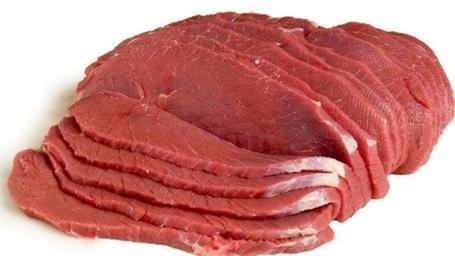
Agregar la mezcla previa a los champiñones y saltear todo junto, luego agregar la salsa blanca
Una vez prontas las pechugas bañarlas con la salsa de puerros
Servir las pechugas con vegetales al horno y/o ensalada fresca.

#A LA HORA DE ELEGIR CARNES

- Te recomendamos que al momento de elegir las carnes que consumirás, selecciones siempre los cortes **magros**. A pesar de retirar la grasa visible, los cortes grasos permanecen siendo ricos en grasas, especialmente contraindicadas por ser las que elevan el colesterol malo.
- En el caso del **pescado**, puedes elegir las *especies más grasas*, puesto que son las más ricas en **omega 3**. Éstas son un tipo de grasa saludable que contribuye a disminuir los triglicéridos y mejorar la función cardiovascular.

	PESCADO*	VACA	CERDO	POLLO
Cortes/ especies magras	Bacalao, Lenguado, Merluza, Rape, Mariscos, Abadejo, Brótola, Corvina, Cazón	Cuadril, Paleta, Nalga, Vacío, Pulpa, Lomo, Rueda, Cuadrada	Nalga, Bola de lomo, Cuadrada, Pulpa de jamón, Solomillo (lomito), Carré, Peceto, Cuadrada	Pechuga sin piel
Cortes/ especies semi-grasas	Trucha, Pescadilla de red	Aguja	Cuadril, Costilla, Pulpa de paleta, Vacío	Muslo sin piel, Pechuga con piel, Pata sin piel
Cortes/ especies grasas	Sardina, Caballa, Salmón, Atún, Bonito, Palometa, Anchoa, Lisa, Bagre*	Asado de tira, Falda, Carne picada	Bondiola, Matambrito, Asado de tira	Muslo con piel, Ala con piel y sin piel, Pata con piel

*Recuerda: Los pescados ricos en **omega 3** son principalmente los pescados grasos o “azules”.



Consumo menos sal agregando nuevos sabores a tus platos

Te contamos cuáles son las hierbas más populares y su combinación con los alimentos

ALBAHACA	Tomates, zucchini, berenjena, salsa para pastas y pizzas.
CEBOLLIN	Salsas con queso, papas, tomates.
CILANTRO	Tomates, salsas y rellenos.
COMINO	Vegetales, legumbres y carnes.
CURRY	Carnes, cazuelas, legumbres.
ENELDO	Zanahoria, queso blanco, pescado y mariscos, chaucha, papa, tomate.
MENTA	Zanahoria, ensalada de fruta, limonada, arvejas, ensalada de trigo, té.
ORÉGANO	Morrones, tomates, todos los vegetales, salsas, rellenos y carnes al horno/a la plancha.
PEREJIL	Papas, huevos, ensaladas, provenzal, pescados, mariscos, sartenada de vegetales.
PIMENTÓN	Condimento picante para carnes y sus salsas, chimichurri.
PIMENTÓN DULCE	Platos suaves con vegetales, cazuelas con carnes.
ROMERO	Pollo, pescado, cerdo, cordero, papas, sopas, tomates, guisos.
TOMILLO	Huevo, chauchas, aves, papas, zapallitos, tomates.

Además puede usarse en todas las preparaciones al cocinarse o una vez listas para consumir:

aceite, vinagre, limón, cebolla, ajo, apio, puerro.



VEGETALES RELLENOS

1 PORCIÓN

- Precalentar el horno (180°C)
 - Rallar ½ zanahoria
 - Cortar 3 aceitunas
 - Aceitar una asadera 1 cta de aceite
 - Ahuecar 1 morrón mediano
 - Rehogar 2 cdas cebolla picada
1 cda de agua
2 ctas de aceite
 - Agregar y saltar 80g carne picada magra
 - Retirar del fuego
 - Agregar y mezclar con la zanahoria rallada y las aceitunas
1 clara ligeramente batida
1 cta queso rallado
pizca orégano, pimienta, nuez moscada
 - Rellenar el morrón previamente ahuecado
 - Espolvorear con ½ cta pan rallado
- Colocar en la asadera y hornear hasta que el pan rallado adquiera color dorado

LASAÑA DE TALLOS

6 PORCIONES

- Lavar y hervir 1 taza y media de tallos de acelga
- Saltear 1 atado de acelga lavado y picado
1 puerro picado
250 gramos de pechuga de pollo picada en trozos pequeños
- Colocar en una asadera, Intercalando en capas los tallos hervidos
la mezcla de pollo, acelga y puerro
250g de queso magro sin sal rallado

A parte, preparar una salsa blanca liviana (cantidad como para 3 porciones)

Cubrir la lasaña con la salsa blanca y llevar a horno moderado (180°) por 40 minutos.

BERENJENAS A LA SORRENTINA

3 – 4 PORCIONES

Lavar y cortar en rodajas 3 berenjenas
Colocarlas en una asadera 1 cta de aceite
Hornearlas hasta que estén tiernas
Una vez cocidas, alternar con 2 tomates (rodajas finas)
100g de queso magro
Aparte rehogar con agua 2 dientes de ajo, perejil, orégano y pimienta
Añadir a fuego lento 1 cda de aceite
Revolver y distribuir sobre las berenjenas
Llevar a horno caliente unos minutos hasta fundir el queso

ENSALADA TIBIA DE QUINOA, KABUTIÁ Y BRÓCOLI

4 PORCIONES

Cortar en cubos pequeños y hervir en agua ½ zapallo kabutiá
Cuando estén tiernos, agregar 1 brócoli grande cortado en piezas
Colar las hortalizas y dejar entibiar, reservar el agua de cocción
Aparte lavar 2 tazas de quinoa
En una olla mediana rehogar 1 cebolla de verdeo, 2 dientes de ajo
1 morrón rojo bien picado
2 cdas agua
Añadir a fuego lento 1 cda de aceite
Agregar la quinoa y revolver
Incorporar 3 tazas de agua de cocción de las hortalizas, cocinar a fuego suave con la olla tapada,
hasta que se evapore todo el líquido.
Cuando esté lista la quinoa, colocarla en una fuente junto al kabutiá y el brócoli hervidos
Espolvorear hojas de menta fresca picadas
Condimentar pimienta a gusto
Rociar con 1 cta de aceite
jugo de 1 lima o limón

#COME LAS FRUTAS Y VERDURAS CORRESPONDIENTES A CADA ESTACIÓN

OTOÑO

Acelga, espinaca, lechuga, tomate, morrón, zapallito, berenjena, chaucha, pepino, melón, papa, boniato, cebolla, ajo, zapallo, calabacín, remolacha, choclo, rabanito, nabo, repollo, coliflor, brócoli, perejil, apio, albahaca, banana, limón, pomelo, manzana, naranja, membrillo, pera, uva, kiwi, higo.

INVIERNO

Espinaca, repollo, coliflor, brócoli, papa, boniato, cebolla, ajo, zapallo, calabacín, zanahoria, remolacha, rabanito, nabo, perejil, banana, limón, naranja, pomelo.

PRIMAVERA

Acelga, espinaca, lechuga, repollo, coliflor, brócoli, zanahoria, remolacha, rabanito, puerro, nabo, perejil, apio, arándanos, banana, frutilla, limón, naranja.

VERANO

Lechuga, tomate, morrón, zapallito, berenjena, chaucha, pepino, papa, boniato, cebolla, ajo, zanahoria, choclo, arveja, puerro, apio, albahaca, banana, ciruela, durazno, naranja, melón, uva, ananá.



SCONES (PANCITOS) DE AJO Y ORÉGANO CON SEMILLAS

20 PORCIONES

- Colocar en un bowl y mezclar 1 taza de harina
1 cda de polvo de hornear
- En una taza colocar 1/3 aceite
2/3 agua
- Calentar al microondas unos segundos
- Agregar a la harina y mezclar todo
- Agregar y mezclar 1 cta de orégano
3 cdas de chíá hidratada o sésamo
- Ir agregando a la mezcla hasta lograr una masa 1 taza de harina
maleable
- Armar bollitos e ir colocando en una asadera aceitada 1 cta de aceite
- Llevar a horno suave- moderado (200°C) durante 30 minutos aproximadamente

PASTA A LA FLORENTINA

4 PORCIONES

- Hervir 1 atado de espinaca
- Picar y dorar 1 cebolla
6 hojas de rúcula
1 cda de agua y 2 ctas de aceite
- Agregar la espinaca picada, y cocinar a fuego moderado durante 10 minutos
- Agregar pimienta y orégano a gusto
- Cocer al dente y escurrir 250g de pasta seca (sugerencia: rigattis)
- Agregar a la espinaca, saltar durante unos minutos a fuego alto, revolver
- Apagar el fuego, agregar 50 gramos de queso parmesano rallado
1 tomate maduro en rodajas
1 cda aceite
60g de queso mozzarella en cubos
6 hojas de albahaca fresca
- Mezclar bien y servir

ÑOQUIS DE CALABAZA Y RICOTTA CON SALSA DE VEGETALES

4 PORCIONES

Cocinar, picar y puretear $\frac{3}{4}$ calabaza
Mezclar con el puré de calabaza 1 huevo
4 cdas de queso rallado magro
 $\frac{1}{2}$ taza de harina
350 g de ricotta
pizca de pimienta y nuez moscada

Tomar de a cucharitas de té e ir formando bolitas

Pasarlas por harina y cocinarlas en abundante agua, hasta que suban a la superficie.

***SALSA DE VEGETALES: ver en sección salsas.**

SALSA BLANCA LIVIANA

1 PORCIÓN

Acondicionar en un bols y mezclar 1 cda de almidón de maíz
1 pizca de pimienta
1 pizca de nuez moscada

Agregar gradualmente, mezclando $\frac{1}{3}$ taza de leche descremada fría hasta lograr una mezcla homogénea

Calentar $\frac{2}{3}$ taza de leche descremada (60°C)
2 ctas de aceite

Verter revolviendo la mezcla de almidón sobre la leche caliente

Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta alcanzar la ebullición

Retirar de la fuente de calor.

BIZCOCHUELO SIN AZÚCAR

6 PORCIONES

Batir hasta color limón 4 yemas
 $\frac{1}{4}$ taza y 2 cucharadas de edulcorante
en polvo en base a Sucralosa

A parte mezclar $\frac{1}{4}$ taza y 2 cucharadas de agua fría
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla y cáscara
rallada de 1 limón

Agregar a las yemas y batir hasta que quede esponjoso

Cernir juntos 1 taza de harina y 2 cucharaditas de
polvo de hornear

Incorporar a la mezcla de yemas

Batir a nieve e incorporar a la mezcla anterior 4 claras

Acondicionar en una tortera forrada con papel

sulfito Untar con 1 cta de aceite

Enharinar 1 cda harina

Hornear aproximadamente 20 minutos a 180° C

Servir con dulce de leche dietético o mermelada dietética

MEDALLONES VERDES

- Lavar y cocinar con muy poca agua 1 atado de espinaca
Ecurrir bien y picar
Mezclar en frío 1 taza de harina de maíz
1 taza de agua
Aparte calentar en olla mediana 1 1/2 taza de leche descremada
pizca de nuez moscada
Agregar a la leche revolviendo continuamente la mezcla de harina de maíz y agua hasta que espese
Retirar del fuego y agregar mezclando o licuar 1 cda de mostaza en polvo
1 cda de aceite
la espinaca muy picada
1 cda de perejil picado
Extender en asadera hasta que enfríe
Cortar medallones y poner en fuente de horno
Cubrir con salsa de tomate o tomates al natural
4 cdas de queso magro rallado sin sal
Hornear

MASA DE TARTA BIEN FÁCIL

- Mezclar 2 tazas de harina
Agregar 3/4 taza de agua caliente
1/4 taza de aceite
Unir los ingredientes sobre la mesa enharinada y estirar finita
Forrar una tortera de 26 cm. Colocar el relleno deseado.

SALSA DE VEGETALES PARA PASTA

- Picar y rehogar 2 dientes de ajo
1 cebolla chica
2 cdas de agua
1 cda de aceite
Incorporar y cocinar hasta que estén tiernos 1 tallo de apio picado chico
1 zanahoria mediana rallada
Agregar y cocinar 15 minutos 1 kg de tomates
1 pizca de pimienta
Agregar a último momento 1 cda de albahaca
Servir sobre pasta, por ejemplo ñoquis de calabaza.

SUFLÉ DE DURAZNO

6 PORCIONES

Pisar 300g de ricota

Agregar y mezclar 2 huevos batidos
4 cdas de edulcorante
4 duraznos picados en cubos
jugo de 1 naranja
2 cdas de aceite

Mezclar bien y llevar a una fuente de vidrio o asadera aceitada.
Llevar a horno por 20 minutos hasta que dore.

POSTRE DE GELATINA

8 PORCIONES

Disolver 1 paquete de gelatina sin azúcar sabor frutilla
200cc de agua hirviendo

Agregar a la mezcla anterior 400cc de jugo de naranja sin azúcar
500cc de yogur bebible sin azúcar sabor frutilla o vainilla

Distribuir en base de molde 1 ½ taza de fruta picada

Cubrir la preparación con la gelatina y el yogur
Llevar a heladera hasta que esté firme.

#CONSUMO CONSCIENTE

Es importante leer las **ETIQUETAS** y **LISTADO DE INGREDIENTES** de los alimentos envasados para conocer su contenido en azúcar, grasas y sal.



Recuerda que en el listado de ingredientes los alimentos se presentan de **MAYOR a MENOR**, indirectamente ya puedes deducir en qué proporción se encuentra cada ingrediente.

Ejemplo: Jugo envasado - Ingredientes: agua, azúcar, jugo de frutas (Este producto contiene más azúcar que jugo de frutas)



#RECUERDA...

No se recomienda consumir alimentos que contengan grasas TRANS, puesto que disminuyen el colesterol “bueno” y elevan el “malo”.

¡SIEMPRE LEE LAS ETIQUETAS!



A LA HORA DE FESTEJAR...

MINI PIZZAS CAPRESE

Cortar al medio 6 mini pitas integrales

Rociar con gotas de aceite

Llevar al horno previamente precalentado hasta que se doren ligeramente

Retirar del horno y colocar por encima 1 rodaja de tomate
½ cta de orégano
½ feta de muzzarella

Hornear por unos minutos hasta que se derrita el queso. Retirar del horno.

Espolvorear con hojas de albahaca fresca picada

Servir caliente.

FAINÁ SALUDABLE

6 a 8 PORCIONES

Lavar y cortar a la mitad 1 zapallito

Pincharlo y colocarlo durante 3 minutos en el microondas
Ecurrir bien y rallarlo

Rallar y mezclar 1 zanahoria

Batir 1 huevo y 2 claras
½ taza de leche descremada
10 cdas de harina
1 cda de polvo de hornear, 1 diente de ajo picado
½ cebolla picada, 2 cdas de aceite
½ taza de queso magro rallado

Luego condimentar los zapallitos y la zanahoria rallados con pimienta mientras se los mezcla bien

Aceitar una asadera de 22cm. de diámetro con 1 cta de aceite
Verter la mezcla y agregar para gratinar 1 cda de queso rallado
Hornear a 180°C durante 25 minutos aproximadamente.

BROCHETTES

- Tomate cherry, cubos de queso ricotta, hojas de albahaca y aceitunas
- Cubos de pechuga de pollo asado, tomates cherry, cubos de manzana y hojas de rúcula

PICADA SALUDABLE

A continuación te presentamos diferentes ideas que puedes servir para hacer “picadas” saludables:

Cortar bastones de
zanahoria
morrón
apio

A parte hornear o cocinar al sartén a fuego bajo hasta que queden crocantes
garbanzos cocidos y especiados (curry, pimentón, pimienta, ajo molido)

Cortar en rodajas bien finas (idealmente con pelador o con mandolina para que quede bien fino), condimentar y hornear 15-20 minutos a temperatura moderada en asadera con papel manteca
boniato, papa, zanahoria, remolacha
pimienta, nuez moscada, aceite

Servir los bastones, los chips de vegetales y los garbanzos junto a
champiñones cocidos
palmitos enteros
tomates cherry lavados (enteros)
frutos secos sin sal (nueces, castañas, maní, avellanas, almendras)
guacamole (ver preparación)*

Acompañar con
Mayonesa de albahaca (ver preparación)*

Además, puedes realizar un **aderezo** mezclando una lata de atún al agua con 3 cdas de requesón, queso blanco o mayonesa light.

También puedes hacer tu **mayonesa vegetal** con zanahoria o remolacha hervidas procesadas con aceite y condimentos (pimienta, pimentón, comino).

MAYONESA DE ALBAHACA

12 PORCIONES

Colocar en una licuadora o mixer

- 1 taza de hojas de albahaca limpias y secas
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pelado
- 1 papa chica hervida
- sal y pimienta a gusto

Licuar durante 5 minutos

GUACAMOLE

4 PORCIONES

Cortar al medio y retirar la pulpa de 1 palta madura grande

Mezclar la pulpa hasta obtener un puré con 1 diente de ajo picado y 2 cdas de jugo de limón

Agregar 1 tomate grande en cubitos y sin semillas

- 1 cebolla mediana en cubitos
- 1 cta de perejil picado
- ralladura de limón
- gotas de salsa tabasco
- pimienta a gusto

Servir esta mezcla con ensalada de tomate como plato de entrada

También para una tostaditas en una picada.

#DILE SÍ A LOS ACEITES

CONDIMENTA TUS PREPARACIONES CON ACEITES EN CRUDO

TE RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES TIPOS:

Soja, girasol alto oleico, canola, y oliva.



#MANTÉN UN PESO SALUDABLE

El consumo elevado de alimentos ricos en energía (grasas y azúcar) aumentan el riesgo de obesidad



#HIDRATACIÓN

RECUERDA LO MEJOR PARA HIDRATARTE ES EL AGUA



Información extraída de:

- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (2013). Sal de mi corazón. Guía y recetas para comer con menos sal: Montevideo. Disponible en:
https://www.cardiosalud.org/files/documents/chscv_sal_de_mi_corazon_.pdf
- Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer. Universidad de la República, Escuela de Nutrición y Dietética (2012 - 2013). Almanaque 12 mensajes para prevenir la obesidad, 12 recetas para una alimentación saludable, 12 meses para una vida mejor: Montevideo . Disponible en:
http://www.comisioncancer.org.uy/uc_81_1.html
- Nutriguía (2016). Recediario: Montevideo.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (2015). Consenso sobre las Grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta: España. Disponible en:
http://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/Consenso_sobre_las_grasas_y_aceites_2015.pdf

Equipo de Lic. en Nutrición del Fondo Nacional de Recursos