

**Recetas
saludables para
incluir en tu dieta**



**RECETAS SALUDABLES PARA
INCLUIR EN TU DIETA**

1ª Edición Junio 2019

TOT MAGAZINE ©

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso por escrito del titular del copyright.

Editado por: ContenidosClick.es

Índice

- 03** **Recetas saludables para incluir en tu dieta**
- 05** **Relación entre salud y alimentación**
- 07** **Características de una dieta sana**
- 09** **La importancia de no saltarse comidas**

Recetas saludables para mejorar tu dieta

- 11** **Recetas saludables para prevenir el colesterol**
 - 1.- Salmonetes con setas y tomates
 - 2.- Mousse de naranja
- 16** **Recetas sanas para combatir la hipertensión**
 - 1.- Ensalada primaveral de garbanzos y ventresca de atún
 - 2.- Conejo en salsa agri dulce
- 20** **Recetas equilibradas para bajar de peso**
 - 1.- Dorada a la plancha con arroz negro
 - 2.- Crema de calabaza y tapioca de naranja
- 24** **Recetas sanas para prevenir la diabetes**
 - 1.- Albóndigas de pollo y arroz
 - 2.- Mousse de queso fresco, fresas y uvas



Recetas saludables para incluir en tu dieta

Una buena alimentación es la mejor garantía para proteger tu salud. Por este motivo, desde **Assegur** queremos enseñarte a comer bien a través de una selección con las mejores recetas saludables. Una combinación de sabor y nutrientes esenciales para la prevención de determinadas enfermedades. Mejora tu dieta y empieza a disfrutar de una vida llena de bienestar.





Relación entre salud y alimentación

Hace más de 20 siglos, Hipócrates ya percibió la importancia de este binomio. Este es uno de los motivos por los que la Ciencia ha orientado sus prioridades para evitar las patologías relacionadas con las carencias nutricionales derivadas de una mala alimentación.

Es en 1960 cuando se establece una relación entre el desarrollo de determinadas enfermedades y la calidad en la dieta de las personas. Junto a esta idea también surgió una investigación en torno a aquellos alimentos con potencial protector, curativo e incluso terapéutico.

Un buen ejemplo de ello es el control de la diabetes, el colesterol y la hipertensión a través de la ingesta de determinados alimentos. Asimismo, la manera de cocinar es determinante a la hora de cuidar tu salud. Es preferible el consumo de productos frescos o, en su defecto, cocinados al horno o la plancha. Definitivamente, numerosos estudios han determinado que la alimentación es determinante para prevenir la aparición de ciertas enfermedades.

En una sociedad sobrealimentada como la nuestra, nos encontramos, paradójicamente, con una gran cantidad de personas malnutridas. Una situación que ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como "La doble carga de la malnutrición". Porque tan perjudicial es la falta de comida como el exceso de grasas saturadas y azúcares.





Características de una dieta sana

Para llevar una alimentación saludable lo más aconsejable es hablar de alimentos naturales. Es decir, de aquellos con menor intervención del hombre en su producción. Hoy día, lo cierto es que nos resulta muy difícil cumplir con esta premisa. El acelerado ritmo de vida que llevamos nos impide tener tiempo suficiente para preparar comidas sanas y equilibradas. Por este motivo, muchas personas se lanzan erróneamente hacia los alimentos precocinados o procesados.

Si te estás preguntando qué clase de alimentación es la que cumple las pautas para considerarse saludable, entonces presta atención. Una dieta sana es aquella que es válida para todas las personas por sus cualidades nutritivas y antiinflamatorias. La comida debe ser consumida para suplir las carencias de energía y nutrientes en el cuerpo humano.

En una sociedad como la nuestra llena de comodidades, se necesitan muchas menos calorías que años atrás. Has de saber que los alimentos refinados aportan más calorías que nutrientes. Basando tu dieta en ellos solo estarás aumentando el riesgo de padecer obesidad y diabetes.

Finalmente, una alimentación equilibrada ha de estar basada en el consumo de alimentos con ácidos grasos poliinsaturados muy necesarios para tu organismo. Además, también es imprescindible consumir productos con cualidades antioxidantes, tales como, frutas y verduras.





La importancia de no saltarse comidas

Muchas personas aún siguen pensando que no comer es la solución a sus problemas de peso. Es cierto que esos kilos de más no son buenos para tu salud. No obstante, tu cuerpo es una máquina que necesita de combustible para poder funcionar de manera adecuada. Si te saltas la cena o el desayuno, no solo no conseguirás adelgazar, sino que además estarás poniendo en peligro tu bienestar. Hacer una sola comida al día no tiene ningún sentido. Todos los expertos en nutrición están de acuerdo a la hora de afirmar que se necesita comer varias veces al día, pero en pequeñas cantidades, para tener una buena salud. Durante estas 3 ó 5 comidas al día se recomienda ingerir todo tipo de alimentos (proteínas e hidratos de carbono). Saltarse las comidas es muy perjudicial para tu bienestar. Estar sin comer dispara la ansiedad, la fatiga, el cansancio y los cambios de humor. Por otro lado, tu cuerpo tiene que realizar un esfuerzo por gestionar las reservas de energía, almacenando los nutrientes más energéticos. Es decir, la grasa. Como consecuencia, no solo aumentarás de peso. También podrías desarrollar anemia, gastritis y cefaleas.

Así es la manera adecuada de repartir tus comidas diarias:

- Desayuno (15 - 25% calorías/día).

- Media mañana (10 - 15% calorías/día).
- Almuerzo (30 - 35% calorías/día).
- Merienda (10% calorías/día).
- Cena (15 - 20% calorías/día).





Recetas saludables para mejorar tu dieta

Uno de los principales obstáculos que se encuentran las personas que desean hacer un cambio en sus hábitos alimenticios es saber qué pueden comer. Por este motivo, hemos creado para ti una guía especial con las recetas más equilibradas. Las vamos a clasificar según sus propiedades y en base a prevenir enfermedades como el colesterol, la hipertensión, la diabetes y la obesidad. ¿Estás preparado?

Recetas saludables para prevenir el colesterol

El colesterol y los triglicéridos son los principales enemigos de tu salud cardiovascular. Su presencia puede obstruir las arterias, limitando así el flujo de sangre hacia el corazón. Estas son algunas recetas para controlar el colesterol malo (LDL) y potenciar el bueno (HDL):

1.- Salmonetes con setas y tomates

Esta receta tan solo te llevará 45 minutos de preparación. Estos son los ingredientes que vas a necesitar para 4 comensales:

- 4 salmonetes.
- 12 tomates deshidratados en aceite.
- 600 gr de setas.
- 12 ajos frescos.
- 2 cebolletas.
- 30 gr de pan rallado.
- 50 ml de vinagre de Módena.
- 100 ml de vino blanco.
- Laurel.
- Sal, pimienta y perejil.

Elaboración:

Empieza pelando y picando las cebolletas en juliana. Luego los ajos frescos en forma de cilindros. Coloca una sartén al fuego y pocha estos dos ingredientes con un chorrito de aceite. Trocea la hoja de laurel y sazona todo junto. Cocínalo todo hasta que coja un poco de color.

A continuación, corta también las setas en juliana y échalas a la sartén. Sube un poco el fuego para echar el vino blanco y darle un hervor. Después, corta los tomates en cuartos y añádelos con el resto de ingredientes, salteando todo un poco. Luego pon el vinagre a calentar aparte hasta que se reduzca. A continuación, júntalo con las setas y mézclalo todo bien. Una vez hecho, reserva las setas calientes.

Coge dos dientes de ajo y pícalos en forma de dados pequeños. Échalos en un recipiente o bol para añadirle el pan rallado y el perejil picado. Mezcla todo muy bien.

Finalmente, limpia los salmonetes quitándoles la cabeza y las tripas. Saca los lomos y quita la espina dorsal. Si no te ves con maña para hacerlo tú mismo, siempre puedes pedir a tu pescadero que lo haga por ti.

Coloca una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva. Salpimenta el pescado y extiéndelo en la bandeja. Luego espolvorea el pan rallado con la mezcla hecha anteriormente y déjalo cocinar a 220°C durante unos 6 minutos aproximadamente. Una vez hechos, sírvelos acompañados de las setas y adornados con un poco de perejil.

Esta receta te ayudará a controlar tus niveles de colesterol, aportando grasas saludables para tu corazón.

2.- Mousse de naranja

Una dieta sana no tiene porqué excluir los postres deliciosos. Un gusto para tu paladar y también para mantener a raya el colesterol. Esta es una receta sencilla que no aporta grasas. Toma nota.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 naranja.
- 3 claras de huevo.
- 40 gr de harina de maíz refinada.
- 50 gr de azúcar.
- 1 cucharada de azúcar glas.
- 500 ml de leche.
- 150 ml de agua.
- Hojas de menta.

Preparación:

Esta receta no necesita horno, es muy nutritiva y te resultará muy fácil de preparar. Coloca las claras de huevo en un bol. Añade la mitad de la ralladura de la piel de naranja (guarda el resto) y bátelo todo con una batidora de varillas eléctricas. A continuación, añade el azúcar glas y sigue batiendo.

Después, calienta el agua en un recipiente y echa 3 trozos de la peladura de naranja. En otro bol añade la harina de maíz refinada. Ahora es momento de añadir el resto del azúcar para mezclarlo bien todo. A continuación, vierte la leche muy poco a poco y sigue mezclando. Finalmente, vierte todo en el recipiente con el agua caliente y deja que se cocine a fuego lento hasta que veas cómo espesa.

Retira todo del fuego y echa el zumo de naranja. Revuelve bien todo para después colarlo y taparlo con un papel de film transparente. Llévalo al frigorífico y déjalo enfriar unos 10 minutos.

Pasado ese tiempo, añade las claras de huevo bien montadas y mézclalo todo con movimientos envolventes. Reparte todo en 4 copas y adórnalo con la ralladura de naranja restante. El toque final lo ponen las hojas de menta en lo alto de tu postre. ¡Listo!



Recetas sanas para combatir la hipertensión

Uno de cada tres adultos padece hipertensión arterial. Una enfermedad cardiovascular que ha de ser controlada. Por suerte, un estilo de vida saludable mejora considerablemente sus efectos. Estas son dos recetas sanas para hipertensos:

1.- Ensalada primaveral de garbanzos y ventresca de atún

Las legumbres están especialmente indicadas para personas con hipertensión. A fin de seguir incluyendo estos alimentos en tu dieta, te proponemos esta deliciosa ensalada primaveral:

Ingredientes para 4 personas:

- 300 gr de garbanzos cocidos.
- 250 gr de ventresca de atún.
- 6 rabanitos.
- 1 apio.
- 200 gr de tomates cherry.
- 1 cebolla morada.
- Aceitunas negras.

- Tomillo fresco.
- 90 ml de aceite de oliva.
- 30 ml de vinagre de vino blanco.
- 1 cucharada sopera de miel.
- 2 cucharadas soperas de mostaza.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Tendrás tu ensalada de garbanzos lista en tan solo 10 minutos. Empieza lavando y escurriendo los garbanzos cocidos. Escurre también el aceite de la lata de ventresca de atún. Guárdalo todo para luego. A continuación, lava y corta los tomates cherry a la mitad, la cebolla en finas rodajas, los rabanitos y la rama de apio.

En un recipiente hondo mezcla los garbanzos con las verduras y la ventresca. Revuélvelo todo bien y resérvalo.

Finalmente, prepararemos la vinagreta aparte. Echa la mostaza, la miel y el vinagre. Mézclalo bien todo. Agrega el aceite y riega la ensalada con este delicioso aliño. El toque final lo pone el tomillo espolvoreado por encima.

Estás ante un plato muy completo, perfecto para cuando no te apetece cocinar mucho.

2.- Conejo en salsa agridulce

Vamos a preparar una receta muy nutritiva, ideal para controlar tu tensión. El conejo es una carne deliciosa que aporta muy poca grasa al cuerpo. Tus arterias te lo agradecerán.

Ingredientes:

- 1 conejo.
- 250 gr de arroz basmati.
- 1 tomate.
- 1 cebolleta.
- 5 dientes de ajo.
- 3 naranjas.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 1 cucharada de miel.
- 1 cucharada de azúcar moreno.
- 3 cucharadas de vinagre.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil.
- Sal y pimienta.

Preparación:

Lo primero de todo es trocear el conejo para dorarlo en una cazuela con un poco de aceite, sal y pimienta. Una vez hecho, lo retiramos del fuego y lo reservamos.

A continuación, cortamos los ajos en láminas finas y la cebolla. Los ponemos juntos a pochar en la misma cazuela de antes. Pelamos y picamos el tomate para añadirlo también. Rehogamos todos estos ingredientes juntos durante unos 5 minutos.

El siguiente paso es agregar la salsa de soja junto con la miel, el vinagre y el azúcar. Removemos bien todo y agregamos el conejo que teníamos reservado. Después, exprimimos las naranjas para rociarlo con su jugo. Tapamos la cazuela y dejamos que se cocine a fuego lento durante 20 minutos.

Mientras tanto, pondremos a calentar agua con sal en un cazo. Cuando empiece a hervir le añadiremos el arroz y lo dejaremos cocer durante unos 12 minutos.

Es momento de presentar nuestro plato con el conejo acompañado de su arroz blanco. Finalmente, espolvoreamos todo con un poco de perejil picado y listo.

Recetas equilibradas para bajar de peso

El sobrepeso es otro de los problemas de salud que afectan a la población. Tanto jóvenes como adultos han de vigilar el aumento de kilos. Para ello, se necesita una buena educación alimentaria que incluya recetas saludables como éstas:

1.- Dorada a la plancha con arroz negro

Un plato sencillo, bajo en calorías y muy saludable. Para preparar esta deliciosa receta toma nota.

Ingredientes 4 personas:

- 2 doradas.
- 200 gr de arroz.
- 5 bolsas de tinta de chipirón.
- 16 tomates cherry.
- 1 tomate pera.
- 1 puerro.
- 1 cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta al gusto.
- Perejil.

Preparación:

El primer paso a seguir es preparar un delicioso caldo. Para ello, sacaremos los lomos de las doradas y los reservaremos. En una cazuela pondremos las espinas y las cabezas del pescado para que cuezan. A continuación, limpiaremos el puerro para después trocearlo y añadirlo al caldo. Echarémos también un poco de perejil y sal. Lo dejaremos cocer unos 20 minutos.

Mientras podemos ir haciendo el arroz. Picaremos las cebolletas y los ajos finamente. Los pondremos a rehogar en un cazo o tartera. Pelaremos el tomate para picarlo y añadirlo también. Rehogamos todo bien y sazonamos. Añadiremos el arroz y lo revolveremos con todo junto. Después, añadiremos la tinta de chipirón junto con el caldo que hemos preparado. Medio litro aproximadamente. Lo dejamos cocinar unos 18 minutos. Cuando esté hecho le pondremos a punto de sal.

Lo siguiente que tenemos que hacer es escaldar los tomates cherry para pelarlos. Pondremos agua a calentar y cuando esta comience a hervir, añadiremos los tomates durante 1 minuto. A continuación, los refrescaremos para pelarlos y reservarlos.

Finalmente, cocinaremos el pescado. En una sartén colocaremos los lomos de dorada previamente sazonados. Los haremos unos dos minutos por cada lado. Serviremos el arroz en una fuente y colocaremos el pescado encima. Adornaremos el plato con unos tomates cherry y un poco de perejil.

2.- Crema de calabaza y tapioca de naranja

Esta receta es apta para personas vegetarianas. Las personas que alérgicas a la lactosa pueden usar un yogur de soja. Se trata de un plato sorprendente con el que se te hará la boca agua.

Ingredientes para 2 personas:

- 300 gr de calabaza.
- 1 yogur griego.
- 1 cebolleta.
- Rabos de cebolleta.
- Un poco de ralladura de naranja.
- 2 zanahorias con las hojas.
- Hojas de lechuga.
- 2 dientes de ajo.
- 4 naranjas de zumo.
- Agua.
- 1 anís estrellado.
- 2 gr de agar agar.

- 1 litro de aceite de girasol muy frío.
- Sal y pimienta al gusto.
- Perejil.

Preparación:

En primer lugar, prepararemos una falsa tapioca con el zumo de las naranjas. Lo ponemos a calentar y le añadiremos el agar agar. Lo batimos hasta que tome un aspecto de gelatina, dejándolo hervir unos 5 minutos.

A continuación, ponemos el aceite de girasol frío en un vaso largo. Con una jeringuilla echaremos unas gotas de zumo sobre el aceite. Estas irán bajando para convertirse en pequeñas bolitas. Cuela todo y resérvalo en la nevera.

El segundo paso consiste en preparar un caldo. En una cazuela con abundante agua introduciremos las hojas de lechuga, los rabos de cebolleta, el perejil, las zanahorias y un poco de sal. Lo dejaremos cocer unos 15 minutos.

Después, con una batidora trituramos todo. A continuación, salpimentamos y añadimos el anís estrellado. Dejaremos que se cocine todo de nuevo unos 20 minutos más. Añadimos un poco de ralladura de naranja. Justo un momento antes de servir quitaremos la crema del fuego y le añadimos el yogur. Ponemos la falsa tapioca en el fondo del plato y mojamos el fondo con un poco de aceite de oliva. Lo serviremos con una hoja de perejil y listo.

Recetas sanas para prevenir la diabetes

La diabetes es una enfermedad que implica altos niveles de azúcar en la sangre. No es de extrañar entonces, que el cambio en la alimentación sea una de las primeras medidas a tomar. Los alimentos ricos en hierro y bajos en potasio y glucosa son altamente recomendados para las personas que padecen cualquier tipo de diabetes. Por este motivo, te dejamos una receta saludable con la que poder disfrutar.

1.- Albóndigas de pollo y arroz

Ingredientes:

- 400 gr de pechugas de pollo.
- 400 gr de patatas.
- 50 gr de arroz.
- 250 gr de zanahorias.
- 1 diente de ajo.
- 1 huevo.
- 1 pimiento verde.
- 1 cebolla.
- 1 plato de harina.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Preparación:

Limpiamos las pechugas de pollo quitándoles la piel. Las cocemos y las troceamos para hacer las albóndigas. Hacemos el arroz en una cazuela con agua hirviendo y sal durante al menos 25 minutos. Lo escurrimos y lo mezclamos con las pechugas de pollo trituradas. Picamos un poco de ajo, echamos un huevo y lo añadimos a la mezcla anterior. Echamos un poco de sal y comenzamos a hacer pequeñas bolas de carne. A continuación, las rebozamos en harina y las freímos un poco para que tomen color.

Después, picamos la cebolla, las zanahorias y el pimiento para sofreírlo en aceite de oliva. Una vez hecho esto ligamos los vegetales con un poco de harina y agua, y dejamos que se continúen cocinando unos 10 minutos. Lo pasamos todo por el pasapurés y le echamos un poco de sal. Añadimos esta salsa a las albóndigas y lo dejamos que se cocine junto unos 15 minutos. Hacemos unas patatas cocidas y lo acompañamos con un poco de perejil.



2.- Mousse de queso fresco, fresas y uvas

Ingredientes:

- 250 gr queso 0%.
- Stevia.
- Mermelada de fresa sin azúcar.
- 8 uvas tintas.
- 1 manzana.
- 4 claras de huevo.
- 1 cucharada de almendra crocante.
- Hojas de menta.
- 2 cucharadas de miel.

Preparación:

Este postre es muy sencillo de hacer. Mezclamos el queso con la manzana pelada y cortada a trocitos. Luego lo batimos todo bien. A continuación, haremos las claras de huevo a punto de nieve. Lo mezclamos, lentamente, con el queso y lo vamos removiendo con una cuchara de madera. En unas copas echamos un poco de mermelada de fresa y encima la mousse de queso. Finalmente, adornamos con una hoja de menta, un poco de almendra y unos hilitos de miel. Lo serviremos frío.

Cambia tu alimentación y cambiarás tu salud. No renuncies al sabor de una buena dieta y prueba todos estos deliciosos platos elegidos especialmente para ti.

¡Buen provecho!

