



# Recetario Saludable



# ÍNDICE

	<b>Buenas prácticas de manufactura</b> .....	3
	Higiene personal .....	3
	Transmisión de enfermedades a través de las manos sucias .....	5
	Higiene en la cocina .....	5
	Inocuidad y cuidado de los alimentos .....	5
	Mi plato saludable.....	6
	Los beneficios de un plato saludable .....	6
	<b>Hipertensión arterial</b> .....	7
	La dieta Dash y el Sodio .....	7
	<b>Recetas para el corazón</b> .....	10
	Arroz para mi corazón .....	10
	Papas con arvejas .....	10
	Corazón muesli .....	11
	Garbancitos y colores para mis arterias .....	12
	Ensalada mexicana .....	12
	Rollitos de atún .....	13
	Mayonesa de aguacate .....	13
	Albóndigas de pollo en vaporera .....	14
	<b>Diabetes</b> .....	16
	<b>Recetas para la diabetes</b> .....	17
	Arepa saludable de calabacín verde, pimentón y perejil .....	17
	Cocidito de lentejas con pollo .....	17
	Coliflor al curry .....	18
	Ensalada a la plancha .....	19
	Crema de arvejas secas .....	20
	Pollo empapelado con verduras .....	20
	Tortillas fáciles de avena .....	21



# ÍNDICE

 <b>Sobrepeso y obesidad</b> .....	22
Factores que podrían aumentar el riesgo .....	22
Factores que ayudan a prevenir la obesidad .....	22
 <b>Cenas para adquirir mi peso saludable</b> .....	23
Niditos de carne rellena .....	23
Panqueques rellenos con espinaca .....	23
Crema de zapallo o calabaza .....	24
Ensalada griega .....	25
Tomates rellenos .....	25
Pancakes de banano .....	26
Wok de verduras .....	27
Cómo preparar yogurt .....	27
 <b>Ensaladas saludables</b> .....	29
 <b>Preparación de compost casero</b> .....	41
Beneficios .....	41
Tipos de residuos útiles para compostar .....	41
¿Cómo hacer el compost? .....	42
Compost rápido .....	42
Compost lento .....	42



# Buenas prácticas de Manufactura

## Higiene personal

### Al momento de cocinar:

- Lavar correctamente las manos con agua y jabón.
- No portar accesorios como anillos, pulseras, relojes, etc.
- Utilizar el cabello recogido, además de ropa limpia y adecuada.
- Si hay heridas en las manos, es conveniente sanarlas y cubrirlas bien, con vendajes impermeables / guantes.
- No probar la comida con los dedos.
- No estornudar o toser sobre los alimentos (en caso de presentar síntomas respiratorios se recomienda usar mascarilla).

### Antes de

- Comer
- Tocar alimentos
- Cocinar

### Después de

- Ir al baño
- Manipular alimentos crudos
- Jugar en el parque
- Tocar a las mascotas
  - Sonarse la nariz, estornudar o toser
  - Subir/bajar del transporte público
  - Llegar a casa



## Lavado de manos

Uno de los hábitos que más se ha promovido en el mundo es el lavado o la higiene de manos como parte esencial de una cultura de autocuidado y prevención de enfermedades.

# Pasos de Lavado de manos



El lavado de manos salva vidas. Es la medida más económica, sencilla y eficaz para reducir el riesgo de infecciones y hace parte de las recomendaciones en la lucha contra la resistencia antimicrobiana (RAM), una de las 10 principales amenazas para la salud pública a las que se enfrenta la humanidad.

## ¿Cómo lavarse las manos?

La duración de todo el proceso es de 40 a 60 segundos.



Mójese las manos con agua.

Deposite en la palma de la mano suficiente jabón para cubrir toda su superficie de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí.

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la mano de la palma opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la izquierda, con un movimiento de rotación, y viceversa.



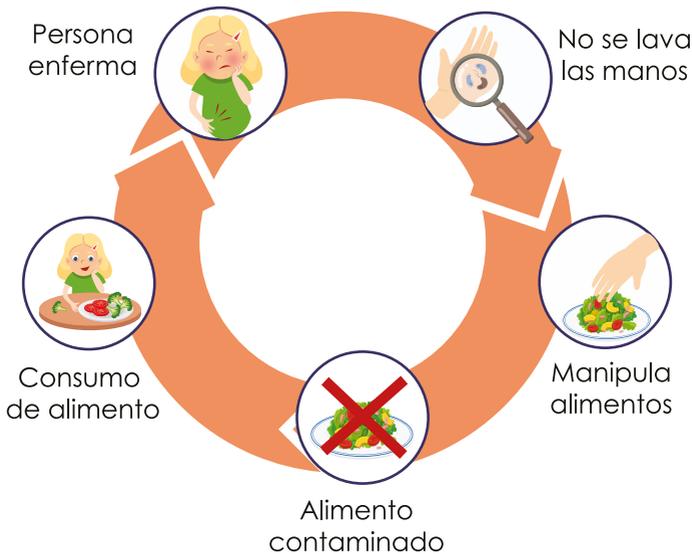
Enjuáguese las manos con agua.

Séquese con una toalla limpia o desechable.



Sírvase de la toalla para secar el grifo.

# ¿Cómo un alimento puede transmitir enfermedades a través de las manos sucias?



## Higiene en la cocina

- Limpiar constantemente las superficies donde se preparan los alimentos.
- Limpiar los utensilios de cocina antes y después usarlos.
- Lavar y cambiar con frecuencia los paños de cocina.
- Limpiar la cocina diariamente y evitar que las mascotas entren.
- Mantener los tachos de basura lejos de las áreas donde se manipulan alimentos y lavarlos con frecuencia.

## Higiene y cuidado de los alimentos

- Lavar frutas y verduras con abundante agua antes de ser consumidas o cocinadas. No utilizar jabón para lavar los alimentos.
- Cortar carnes en tablas diferentes a donde se cortan frutas y verduras.
- No dejar la carne cruda al ambiente por mucho tiempo.
- No descongelar los alimentos al ambiente, sino en el refrigerador.
- Tras haber manipulado alimentos crudos, lavar utensilios y manos para evitar la contaminación.

## Mi plato saludable

Al observar “mi plato saludable”, podemos identificar que las verduras y frutas deben ocupar medio plato; los cereales y las proteínas deben ocupar, cada uno, un cuarto del plato en la alimentación diaria. Además, el consumo diario de abundante agua es importante. Esto nos puede asegurar una alimentación sana y equilibrada.



Lo que comemos nos da energía para que nuestro cuerpo sea capaz de realizar las actividades diarias. Nos aporta proteínas, grasas, vitaminas y minerales para todas las funciones del organismo.



Hacerlo correctamente es esencial para el desarrollo en todas las etapas de la vida (embarazo, lactancia, etc.), tomando en cuenta que el consumo de frutas y verduras es importante, así como prestar atención a los colores de nuestro plato. Un plato colorido es un plato nutritivo.

## Beneficios del plato saludable

¿Te has preguntado si estás consumiendo suficiente proteína o si te estás excediendo en los carbohidratos?



La principal característica del plato saludable es que define las porciones, según cada grupo de alimentos y reconoce aquellos que, aunque están fuera de él, debes consumir a diario.

**Un plato saludable tiene los siguientes grupos alimenticios esenciales:**



**1** Cereales integrales ( $\frac{1}{4}$  de plato): procura consumir alimentos integrales como arroz, trigo, cebada, quinua, avena, pan o pasta. Estos, a diferencia del pan y arroz blanco u otros cereales refinados, tienen un efecto muy leve en los niveles de azúcar en la sangre.



Proteínas (¼ plato): opta por el pescado, el pollo, los frutos secos y las leguminosas, entre ellas frejol, lenteja, garbanzos y soya. Limita el consumo de carnes rojas y lácteos y evita las proteínas procesadas, por ejemplo: salchicha, salchichón, mortadela y jamón.



Frutas y verduras (½ plato): puedes elegir brócoli, lechuga, apio, repollo, espárragos, pepino, tomate, zanahoria, manzana, banano, pera, uvas o las frutas y verduras que te gusten. Son necesarias para aportar a tu organismo vitaminas, minerales y nutrientes.

## Hipertensión arterial



Somos parte de una sociedad sobrealimentada y paradójicamente mal nutrida, y la OMS lo define como “La doble carga de la malnutrición”, tan perjudicial es el exceso de calorías y ciertos nutrientes (azúcares, sodio o grasas saturadas). La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.

Adoptar determinados hábitos durante la infancia y la adolescencia, por ejemplo, llevar una alimentación poco saludable y hacer poco ejercicio, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y obesidad



## La dieta DASH y el sodio

La dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión, DASH por sus siglas en inglés) tiene un contenido más bajo de sodio que la alimentación regular, esta dieta limita el consumo de sodio a 2300 mg por día o la cantidad de sodio de 1 cucharada de sal de mesa. Una versión con menos sodio de la dieta DASH restringe el consumo a 1500 mg por día. Puedes elegir la versión de la dieta que satisfaga tus necesidades de salud.

**Es rica en vegetales, frutas y cereales integrales. Incluye productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa, pescado, carne de aves, frijoles y frutos secos. Limita los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como la carne con grasa y los productos lácteos enteros.**

**Cuando sigas la dieta DASH, es importante que elijas los siguientes alimentos:**

Alimentos con un alto contenido de potasio, calcio, magnesio, fibra y proteína

Alimentos con un bajo contenido de grasas saturadas

Alimentos con bajo contenido de sodio

## La dieta DASH: porciones recomendadas

La dieta DASH proporciona metas nutricionales diarias y semanales. La cantidad de porciones a consumir depende de tus necesidades diarias de calorías.

A continuación, se presentan las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos para la dieta DASH de 2000 calorías al día:



**Granos:** entre 6 y 8 porciones al día. Una porción equivale a una rebanada de pan, 1 onza (28 gramos) de cereal seco o 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta.



**Vegetales:** entre 4 y 5 porciones al día. Una porción equivale a 1 taza de vegetales de hojas verdes crudos, 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos cortados o 1/2 taza de jugo de vegetales.



**Frutas:** entre 4 y 5 porciones al día. Una porción equivale a una fruta mediana; 1/2 taza de fruta fresca, congelada o enlatada; o 1/2 taza de jugo de frutas.



**Lácteos de bajo contenido graso o sin grasa:** de 2 a 3 porciones diarias. Una porción equivale a 1 taza de leche o yogurt o 1 y 1/2 onzas (42,5 gramos) de queso.



**Carnes magras, carne de aves y pescado:** seis porciones de 1 onza (28 gramos) o menos al día. Una porción equivale a 1 onza (28 gramos) de carne de res, carne de aves o pescado cocida o 1 huevo.



**Frutos secos, semillas y legumbres:** entre 4 y 5 porciones a la semana. Una porción equivale a 1/3 de taza de frutos secos, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 2 cucharadas de semillas o 1/2 taza de legumbres cocidas.



**Grasas y aceites:** entre 2 y 3 porciones al día. Una porción equivale a 1 cucharadita de margarina suave, 1 cucharadita de aceite vegetal, 1 cucharada de mayonesa o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas.



**Dulces y azúcares agregados:** 5 porciones o menos a la semana. Una porción equivale a 1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada; 1/2 taza de sorbete; o 1 taza de limonada.



La dieta DASH está respaldada por diversas investigaciones que demuestran su efectividad para reducir la presión arterial, colesterol y mejora en la sensibilidad a la insulina.

No solo es una dieta baja en sal y sodio, sino que promueve el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, además de ser rica en potasio, magnesio, calcio y fibra.



Está diseñada para personas con hipertensión, pero ha demostrado ser eficaz en reducción de peso y dislipidemias. Su variedad de grupos de alimentos la hacen apta para toda la familia.

Si quieres seguir esta dieta, lo mejor es asesorarte con un profesional de la salud para que tengas los resultados esperados.

# Recetas para el corazón

**Objetivo:** Proporcionar recetas balanceadas y saludables utilizando alimentos asequibles para mejorar el estado nutricional.

## Arroz para mi corazón



### Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral/blanco
- 4 cucharadas de ajonjolí
- 2 cucharadas de semillas de zambo o zapallo
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de cebolla blanca
- 4 tazas de caldo de corteza de verduras con 2 cucharitas de sal



### Preparación:

1. Remojar el arroz integral en agua fría durante toda la noche y escurrir.
2. Picar los ajos y la cebolla y sofreír con un chorrito de aceite, añadir el arroz y rehogar por 5 minutos a fuego medio.
3. Añadir el agua con la sal y cocinar durante 30 minutos o hasta que el arroz este suave.
4. Tostar el ajonjolí y las semillas de zambo o zapallo en un sartén y añadir al arroz cuando ya esté listo.

## Papas con arvejas



### Ingredientes:

- 8 unidades de papas
- 1 taza de arvejas frescas
- 2 cebollas blancas
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de corteza de verduras con 2 cucharitas de sal
- perejil o cilantro al gusto



### Preparación:

1. Pelar y lavar las papas y las cebollas.
2. Picar la cebolla y el ajo finamente, y las papas en rodajas delgadas.
3. Calentar un chorrito de aceite y sofreír el ajo y la cebolla.
4. Incorporar las papas y rehogar por 5 minutos.
5. Añadir el agua hirviendo con sal hasta que cubra las papas.
6. Hervir durante 15-20 minutos hasta que las papas queden blandas con un poco de caldo.
7. Añadir las arvejas cocinadas 10 minutos antes de apagar la llama.
8. Cuando esté listo añadir el perejil picado finamente.

## Corazón muesli



### Ingredientes:

- 2 tazas de avena cruda
- 3 cucharaditas de ajonjolí
- 2 cucharaditas de semillas de zambo o zapallo
- 2 manzanas
- 2 bananas
- 4 cucharadas de panela
- 2 cucharadas de coco seco rallado (opcional)
- ½ limón
- ½ litro de agua
- ½ litro de leche de vaca



### Preparación:

1. Poner los copos de avena a remojar en el agua toda la noche.
2. Al día siguiente escurrir el agua de la avena.
3. Antes de servir picar las frutas y añadir el jugo de medio limón.
4. Añadir a la avena la fruta, el ajonjolí, las semillas de zambo o zapallo, la panela, el coco, la leche y mezclar.
5. Esta preparación se la puede servir fría o caliente.

## Garbancitos y colores para mis arterias



### Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos secos
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 4 hojas de lechuga
- 1 cucharita de aceite (de preferencia oliva)
- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- perejil o cilantro al gusto



### Preparación:

1. La noche anterior poner los garbanzos a remojar en agua caliente con un poco de sal.
2. Poner en una olla abundante agua con sal, cuando rompa el hervor, incorporar los garbanzos y cocinar a fuego bajo hasta que estén tiernos.
3. Escurrir el agua y dejarla enfriar.
4. Antes de servir, lavar, pelar y picar la zanahoria, el pepino, las hojas de lechuga y el tomate.
5. Mezclar en un recipiente los vegetales y los garbanzos fríos con el aceite, la sal y el jugo de limón.

## Ensalada mexicana



### Ingredientes:

- 2 tazas de fréjol tierno o seco
- 1 pimiento rojo o verde
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 pepinillo
- 4 hojas de lechuga
- 1 cucharita de aceite (de preferencia oliva)
- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- perejil o cilantro al gusto



### Preparación:

- 8 unidades de papas
- 1 taza de arvejas frescas
- 2 cebollas blancas
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de corteza de verduras con 2 cucharitas de sal
- Perejil o cilantro al gusto

## Rollitos de atún



### Ingredientes:

- 4 hojas de lechuga
- 1 lata pequeña de atún
- 1/2 taza de arveja seca previamente cocinada
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 cebolla colorada picada en cuadritos
- 1/2 pepinillo mediano picado en cuadritos muy pequeños



### Preparación:

1. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes excepto las hojas de lechuga.
2. Sazonar con sal, pimienta y limón.
3. Abrir las hojas de lechuga previamente lavadas
4. Colocar 4 cucharadas de la mezcla.
5. Envolver en forma de tamal.

## Mayonesa de aguacate



### Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- 1 cucharada de aceite (de preferencia de oliva)
- 1 diente de ajo
- sal al gusto
- 1 taza de leche con el jugo de 1 limón
- perejil o cilantro al gusto



### Preparación:

1. En la taza de leche agregar el jugo de limón y dejar reposar de 10-15 minutos.
2. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y batir a velocidad alta hasta que se incorporen por completo.

## Albóndigas de pollo en vaporera



### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 2 huevos
- pan rallado (opcional)
- ajo
- cebolla blanca
- sal y pimienta al gusto



### Preparación:

1. Picar finamente el pollo crudo hasta que quede como una pasta.
2. Picar el ajo y la cebolla muy fino.
3. En un recipiente mezclar el pollo, los huevos, la sal, la pimienta, el ajo y la cebolla picada.
4. Formar bolas con las manos y si deseas puedes agregar un poco de apanadura en la superficie de la albóndiga para sellar.
5. Cocinar en la vaporera por aproximadamente 20 minutos.

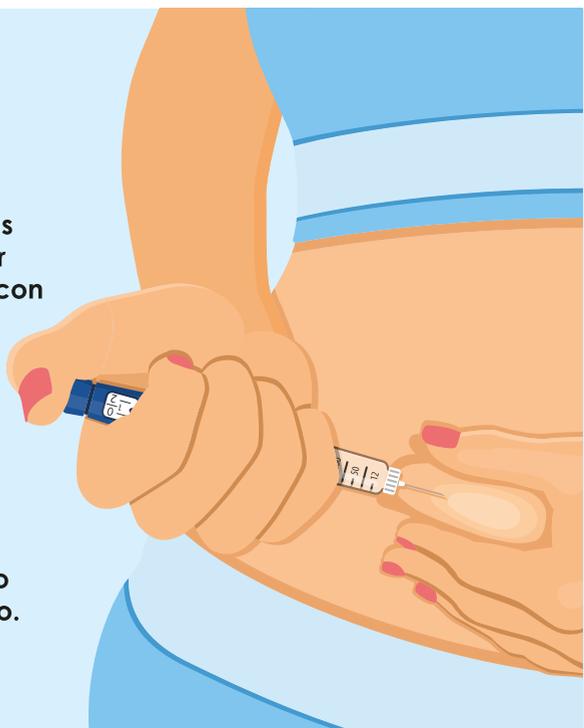
# Diabetes



La Diabetes es cuando el cuerpo no puede controlar el azúcar.

Entre 90 y 95% de personas afectadas por esta enfermedad puede producir descompensaciones metabólicas y con el tiempo generar complicaciones crónicas como amputarte una pierna, quedar ciego/a, podrías necesitar diálisis, etc.

Asimismo, las personas afectadas por este problema de salud tienen 2 a 3 veces más riesgo de sufrir un infarto al miocardio y/o un accidente vascular encefálico.



La alimentación programada acompañada de actividad física regular son pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes. Sin esos pilares es difícil lograr un control metabólico adecuado, aunque se utilicen medicamentos hipoglicemiantes de alta potencia.

# Recetas para la diabetes

## Arepa saludable de calabacín verde, pimentón y perejil



### Ingredientes:

- 8 cucharadas de harina de maíz
- un calabacín o zucchini verde con piel finamente picado
- 2 cucharadas de perejil fresco finamente picado
- ½ pimentón rojo finamente picado
- ¼ de taza de agua
- 1 pizca de sal



### Preparación:

1. Une todos los vegetales, agrega la harina y el agua.
2. Amasa bien.
3. Verifica si necesitas un poquito más de harina.
4. Puedes rellenarlas con queso o pollo (opcional).
5. Dale forma redonda, y pon las arepas en el budare o plancha caliente y previamente engrasado
6. Deja que se cocinen y elimina el exceso de aceite con una servilleta.

## Cocidito de lentejas con pollo



### Ingredientes:

- 1 taza de lentejas remojadas toda la noche
- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1 pimienta verde
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta



### Preparación:

1. En una sartén con poco de aceite rehogamos la pechuga de pollo troceada en cuadritos, con sal y pimienta.
2. Añadimos una cebolla, el diente de ajo, el pimiento, las zanahorias, todo bien picado en cuadraditos pequeños.
3. Añadimos el pollo en la vaporera y cocinamos.
4. Añadimos las lentejas y las cubrimos con agua y un poco de sal. Cocinamos por unos 50 minutos. Si las lentejas quedan secas podemos añadir un poco de agua fría durante la cocción.
5. Dejamos reposar 5 minutos antes de servir.
6. Servimos caliente las lentejas junto con la pechuga de pollo.

## Coliflor al curry



### Ingredientes:

- una coliflor mediana
- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de aceite
- ½ taza de harina integral
- 1 taza de queso rallado
- una cucharadita de curry
- perejil al gusto
- una pizca de sal y pimienta



### Preparación coliflor:

1. Quitamos las hojas verdes a la coliflor, la lavamos en agua fría y retiramos el tallo central.
2. En la vaporera ponemos agua con sal. Añadimos la coliflor entera y un poco de miga de pan mojada en leche (esto último es para evitar el mal olor).
3. La coliflor deberá cocinarse al vapor aproximadamente de 15 a 20 minutos



### Preparación de la salsa:

1. Ponemos al fuego una sartén con el aceite, cuando empiece a calentarse añadimos los polvos de curry y la harina, moviendo bien con la cuchara de palo para que se tueste ligeramente.
2. Enseguida incorporamos la leche, poco a poco sin dejar de remover.
3. Cuando la salsa haya adquirido la consistencia deseada, añadimos el queso rallado.
4. Seguimos moviendo el conjunto hasta que el queso esté bien ligado y quede una salsa cremosa.
5. Ponemos sal y pimienta al gusto.
6. Sacamos la coliflor de la cazuela, la escurrimos y la pasamos un momento por el chorro de agua fría.
7. Colocamos la coliflor en una fuente, vertiendo sobre ella la salsa preparada, que debería estar caliente.
8. Espolvoreamos con perejil picado y servimos caliente.

## Ensalada a la plancha



### Ingredientes:

- 2 zucchini y calabacines
- 16 tomates Cherry/ 10 rodajas de tomate
- 1 cebolla
- una pizca de pimienta
- 4 cucharadas de aceite
- sal



### Preparación:

1. Troceamos la cebolla y la mezclamos con los tomatitos lavados, salpimentamos y asamos en una sartén hasta que se doren ligeramente con un chorrillo de aceite.
2. Limpiamos los calabacines o zucchini y los troceamos de forma gruesa a lo largo, ponemos un poco de sal y asamos en un sartén.
3. Servimos los calabacines o zucchini acompañados con la cebolleta y los tomatitos a la plancha.

## Crema de arvejas secas



### Ingredientes:

- 2 tazas de arvejas remojadas toda la noche
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas colmadas de harina integral
- 1 taza de leche
- sal



### Preparación:

1. Preparamos una cazuela con agua y sal y cuando comience a hervir el agua añadimos los guisantes remojados toda la noche y cocinamos hasta que estén suaves.
2. En una sartén añadimos la mantequilla y la ponemos al fuego; una vez líquida añadimos la harina integral, rehogamos todo junto.
3. Agregamos la leche y una pizca de sal; cocemos todo mezclando sin parar.
4. Pasamos los guisantes escurridos por la batidora y añadimos a la salsa preparada anteriormente, licuando bien todo, procurando que quede ligera.

## Pollo empapelado con verduras



### Ingredientes:

- 3 filetes de pollo
- 1 cebolla paitaña o perla picada en plumas
- 2 tomates riñón picados en medias lunas
- 1 taza de brócoli
- ½ zanahoria picada en cuadrillos
- ½ taza de vainitas
- ½ taza de papas picada en cuadrillos
- 1 cucharita de aceite de oliva o girasol
- 2 dientes de ajo machado
- 1 pizca de sal y pimienta



### Preparación:

1. Sazonar el pollo con sal, pimienta y mostaza.
2. En una porción de papel aluminio acomodar el filete de pollo con las verduras y envolverlas.
3. Colocar en la vaporera por 35 minutos.
4. Servir.

## Tortillas fáciles con avena



### Ingredientes:

- 9 gramos de levadura
- 1 ¼ taza de agua
- 2 tazas de avena
- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 1/3 taza de aceite girasol
- 1 cucharada de orégano
- 1 cebolla blanca picada finamente



### Preparación:

1. Mezcla la levadura con agua tibia, un poco de sal.
2. Procesa o licua la avena hasta que se convierta en harina.
3. En una batidora mezcla la avena, la harina, la sal, agrega poco a poco el aceite de oliva, el orégano, y la cebolla, amasa hasta obtener una masa homogénea, deja reposar 1 hora cubierto con un mantel limpio.
4. Forma tortillitas del mismo tamaño.
5. Calienta una plancha o sartén a fuego bajo y coloca el pan, cocina 7 minutos por ambos lados.

## Sobrepeso y obesidad



Es pesar más de lo que deberías para tu talla y edad. Ciertos tipos de alimentos, como bebidas azucaradas, alimentos procesados y hábitos alimenticios como picar entre comidas o comer fuera de casa pueden contribuir a la aparición de sobrepeso y obesidad, eso sumado a la falta de actividad física diaria.

En los niños y niñas en periodo de lactancia es importante no consumir fórmulas de leche que no sean prescritas por un/a pediatra.

### Factores que podrían aumentar el riesgo:

- ❑ Estilos de vida sedentarios, sobre todo trabajos sedentarios y actividades de ocio pasivas, como ver la televisión.
- ❑ Grandes raciones de alimentos principalmente carbohidratos (harinas, arroz, pan, maíz, etc.).
- ❑ Consumo elevado de bebidas con azúcares añadidos.

### Factores que ayudan a prevenir el riesgo:

- ❑ El ejercicio físico regular (al menos 30 min.).
- ❑ El consumo elevado de fibra como cereales.
- ❑ Establecer horarios regulares de comida y evitar comer fuera de tiempo u omitir alguna comida.



# Cenas para adquirir mi peso saludable

## Niditos de carne rellenita



### Ingredientes:

- ½ kilo de carne molida
- 4 cucharadas de cebolla rallada
- 1 cucharadita de sal, pimienta al gusto
- 1 taza de choclo
- 1 taza de arvejas
- 1 cucharada de aceite (de preferencia oliva)



### Preparación:

1. Saltear la cebolla, mezclar con la carne molida, sal y pimienta.
2. Formar con la mezcla esferas regulares.
3. Con la parte de atrás de una cuchara aplanar el centro de cada montón de carne, para que queden como nidos.
4. En el espacio poner choclo y arvejas mezcladas.
5. Poner los nidos rellenos en la vaporera durante media hora.

## Panqueques rellenos con espinaca



### Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1 huevo
- 1 ½ taza de harina

### Relleno:

- 2 tazas de espinacas
- 1 tomate
- 2 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- sal, pimienta



## Preparación Panqueques:

1. Unir y batir los ingredientes, poner el batido en capas delgadas en el sartén previamente calentado.
2. Voltar una vez esté tostado el panqueque.

## Relleno:

1. Lavar las hojas de espinacas y trocear con las manos en pedazos pequeños.
2. Picar el tomate en cuadrados.
3. Juntar todo lo anterior en un sartén y saltear por 2 minutos con sal y pimienta.
4. Preparar los huevos revueltos y juntar a lo salteado.
5. Rellenar los panqueques con esta preparación.

## Crema de zapallo o calabaza



## Ingredientes:

- 2 tazas de zapallo o calabaza maduro
- 1 cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- 2 papas medianas
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia oliva)
- sal, pimienta



## Preparación:

1. Lavar, pelar y picar el zapallo o calabaza.
2. Pelar las papas y cortarlas en cuadrados medianos
3. Picar finamente el ajo y la cebolla. Sofreír con el aceite por 2 minutos a fuego medio.
4. Agregar las papas y el zapallo o calabaza y sofreír por 5 minutos a fuego medio.
5. Agregar agua hasta que cubra todos los ingredientes.
6. Cocinar por 15-20 minutos o hasta que el zapallo o calabaza esté suave.
7. Licuar toda la preparación. Servir caliente.

## Ensalada griega



### Ingredientes:

- 3 hojas de lechuga troceadas en pedazos pequeños
- ½ taza de espinaca troceada en pedazos pequeños
- 1 tomate cortado en rodajas
- ½ pepinillo cortado en rodajas
- ½ cebolla cortada en aros
- ½ pimiento verde sin semillas cortado en rodajas
- ¼ de queso cortado en dados

### Aderezo:

- ½ cucharadita de sal
- pimienta al gusto
- ½ cucharadita de mostaza
- 6 cucharaditas de agua o vinagre
- 3 cucharadas aceite (de preferencia de oliva)
- perejil o cilantro fresco



### Preparación:

1. Lavar los ingredientes.
2. Distribuir la lechuga, las espinacas, los tomates, el pepino, la cebolla y el pimiento en una fuente.
3. Poner el queso encima y espolvorear con perejil o cilantro.
4. Mezclar los ingredientes del aderezo y verterlos sobre la ensalada.

## Tomates rellenos



### Ingredientes:

- 4 tomates
- 1 taza de choclo
- ½ cebolla picada en cuadritos y sofrita
- 1 cucharadita de aceite
- 1 lata pequeña de atún
- perejil o cilantro al gusto
- una pizca de sal y pimienta
- 3 hojas pequeñas de lechuga



### Preparación

1. Lavar los tomates, cortar y retirar la tapa de arriba, sacar todo el relleno con una cuchara.
2. Picar finamente en cuadrillos la pulpa interior del tomate.
3. Mezclar en un bol el atún, el choclo cocido, el perejil o cilantro, la pulpa del tomate y la cebolla. Aliñar con sal y pimienta.
4. Rellenar los tomates ahuecados con la mezcla y decorar con hojita de perejil.
5. Servir sobre en hojas de lechuga.

## Panqueques de banana



### Ingredientes:

- 1 banana mediana ligeramente madura
- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 taza de leche semidescremada o descremada



### Preparación:

1. Con un tenedor aplastar la banana hasta reducirla a una consistencia pastosa.
2. En un tazón mezclar la harina con la leche y la banana aplastada.
3. Calentar una sartén, poner media cucharadita de aceite y agregar, con una cuchara sopera pequeña una cantidad de mezcla de pancakes que cubra toda la superficie del sartén sin excesos.
4. Cuando empiece a hacerle pequeños agujeros a la mezcla es que está lista para voltear.
5. Servir los pancakes con fruta y miel de panela



### Ingredientes:

- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- ½ pimiento verde o rojo, o ambos
- ½ calabacín o zucchini
- 1 taza de brócoli fresco
- ½ taza de maíz
- 1 puñado de arvejas frescas
- sal y pimienta al gusto
- aceite de girasol
- salsa de soya



### Preparación:

1. Picar todo: la cebolla y los pimientos en cubos pequeños. El calabacín o zucchini y la zanahoria en rodajas y el brócoli limpiarlo y cortarlo en piezas medianas o pequeñas.
2. Calienta el wok o sartén a fuego muy alto. Poner un chorro de aceite vegetal y casi de inmediato empezar a saltear los ingredientes.
3. Agregar la zanahoria, saltear un par de minutos.
4. Agregar el brócoli, saltear otro par de minutos.
5. Colocar el calabacín y casi de inmediato los pimientos y la cebolla.
6. Saltear todo junto hasta que los colores sean brillantes.
7. Revisar que la zanahoria esté en una textura a tu gusto.
8. Poner el maíz y una pizca de sal.
9. Colocar la salsa de soja.
10. Retirar del fuego y servir.

## Cómo preparar yogurt



### Ingredientes:

- 1 litro de leche entera
- 3 cucharadas de yogurt natural sin azúcar
- 3 cucharadas de leche en polvo



### **Materiales:**

- 1 olla (que no sea de aluminio) con tapa
- 1 cuchara de palo
- 1 colador de pasta
- 1 bolsa plástica de basura
- 1 bowl
- 1 trapo limpio
- 1 toalla, trapo grande o cobija limpia



### **Procedimiento 1 (yogur natural):**

1. Llevar la leche al fuego hasta que alcance la temperatura corporal (pequeñas burbujas alrededor de la olla).
2. Apagar la olla e incorporar el yogurt y la leche en polvo revolviendo con cuchara de palo (nunca usar metal).
3. Tapar la olla, envolverla en la talla/trapo/cobija y cubrir todo con la bolsa de plástico.
4. Dejar reposar en un lugar oscuro por 24 horas.



### **Procedimiento 2 (yogur griego/reemplazo de mayonesa):**

1. Poner en el colador sobre un bowl/olla.
2. Sobre el colador poner un paño de cocina y el yogurt natural.
3. Tapar y dejar drenar en la refrigeradora por al menos 24 horas.
4. Usar el suero en batidos/sopas, alimentos para animales o regar las plantas.
5. Usar el Yogurt griego como sustituto de mayonesa en recetas saladas o en postres con fruta y avena.

# Ensaladas saludables



## Ensalada crujiente



### Ingredientes:

- 1 pimiento roj
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla morada
- perejil al gusto



### Preparación:

1. Lavar y secar todos los vegetales.
2. Picar los pimientos y la cebolla en cuadritos. Desechar las semillas de los pimientos.
3. Picar el perejil.
4. Incorporar todos los ingredientes y agregar el culantro picado finamente.
5. Aderezar al gusto.

## Ensalada multicolor



### Ingredientes:

- 1 zanahoria grande
- 1 pimiento rojo
- ¼ de apio
- col morada
- limón (jugo de medio o un limón)
- opcional: aceite de oliva
- sal y pimienta



### Preparación:

1. Lavar y secar todos los vegetales.
2. Picar el pimiento y el tomate en cuadritos.
3. Rallar la zanahoria.
4. Picar finamente el apio.
5. Incorporar todos los ingredientes y agregar el culantro picado finamente.
6. Aderezar al gusto.

## Ensalada verde



### Ingredientes:

- 1 brócoli pequeño
- ½ lechuga
- 1 pepino
- ¼ taza de espinaca
- 1 cda de culantro
- ½ cebolla perla
- ½ tomate riñón



### Preparación:

1. Lavar y secar todos los vegetales.
2. Cocinar por 3 minutos el brócoli.
3. Picar finamente la lechuga.
4. Picar el pepino en rodajas.
5. Picar en cuadritos la cebolla perla y el tomate.
6. Incorporar todos los ingredientes y agregar el culantro picado finamente.
7. Aderezar al gusto.

## Ensalada de coles



### Ingredientes:

- col morada
- col blanca
- coliflor verde
- 1 brócoli pequeño
- 1 cda de culantro



### Preparación:

1. Lavar y secar todos los vegetales.
2. Incorporar todos los ingredientes picados y agregar el culantro finamente picado.
3. Aderezar al gusto.

## Ensalada jardinera



### Ingredientes:

- rábanos
- 1 cda de culantro
- 1 tomate riñón
- 1 zanahoria grande
- rúcula



### Preparación:

1. Lavar y secar todos los vegetales.
2. Picar los rábanos y tomate en rodajas.
3. Rallar la zanahoria.
4. Incorporar todos los ingredientes picados y agregar el culantro finamente picado.
5. Aderezar al gusto.

## Ensalada mixta



### Ingredientes:

- ½ cebolla paiteña o morada
- 1 tomate riñón
- ½ aguacate
- 1 cda de culantro



### Preparación:

1. Lavar y secar todos los vegetales.
2. Picar en cuadritos el tomate y el aguacate.
3. Picar la cebolla en plumas.
4. Incorporar todos los ingredientes picados y agregar el culantro finamente picado.
5. Aderezar al gusto.

## Ensalada fresca



### Ingredientes:

- 1 zanahoria grande
- col blanca o repollo
- ½ cebolla paiteña o morada
- 1 pepino grande



### Preparación:

1. Lavar y secar todos los vegetales.
2. Rallar la zanahoria.
3. Picar la cebolla en plumas.
4. Picar el pepino en rodajas.
5. Picar la coliflor en bastones.
6. Incorporar todos los ingredientes picados y agregar el culantro finamente picado.
7. Aderezar al gusto.

## Ensalada de zucchini



### Ingredientes:

- 1 zuquini amarillo
- 1 zuquini verde
- ½ brócoli
- 1 tomate riñón
- 1 cda de culantro



### Preparación:

1. Lavar y secar todos los vegetales.
2. Cocinar por 3 minutos el brócoli.
3. Picar los zuquinis en rodajas.
4. Picar en cuadritos el tomate.
5. Incorporar todos los ingredientes picados y agregar el culantro finamente picado.
6. Aderezar al gusto.

## Aderezos



### Aderezo clásico



**Ingredientes:** Jugo de 1 limón, 1 cda de aceite de oliva (o aceite usual), perejil picado, pizca de sal y pimienta al gusto.



**Preparación:** Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Bañar la ensalada con el aderezo y servir inmediatamente.

## Aderezo de miel y mostaza

**Ingredientes:** 2 cdas de mostaza, 1 cda de miel de abeja y 2 cdas de vinagre, 1 cda de aceite de oliva (o aceite usual), pizca de sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Bañar la ensalada con el aderezo y servir inmediatamente.

## Aderezo de jengibre

**Ingredientes:** 2 cdas de miel de abeja, jengibre rallado al gusto, 1 cda de aceite de oliva (o aceite usual), 2 cdas de vinagre, pizca de sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Bañar la ensalada con el aderezo y servir inmediatamente.

## Aderezo de maracuyá

**Ingredientes:** 6 cdas de pulpa de maracuyá y 2 cdas de aceite de oliva (o aceite usual).

**Preparación:** Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Bañar la ensalada con el aderezo y servir inmediatamente.

## Aderezo de ajonjolí

**Ingredientes:** 2 cdas aprox. de ajonjolí (tostado previamente), 2 cdas de aceite de oliva (o aceite usual), 1 cda de miel de abeja, jugo de 1 limón, sal y pimienta.

**Preparación:**

1. Tostar el ajonjolí y molerlo por unos 2 minutos aprox.
2. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y agregar una pizca de sal. Bañar la ensalada con el aderezo y servir.

## Guacamole

**Ingredientes:** 1 aguacate maduro, jugo de 1 limón, pizca de sal y pimienta al gusto.

**Preparación:**

1. Aplastar el aguacate e incorporar con los demás ingredientes.
2. Bañar la ensalada con el aderezo y servir inmediatamente.

# Desayunos para la familia



## Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral
- ¼ de aguacate
- 1 huevo cocinado
- pizca de sal y pimienta al gusto



## Preparación:

1. Tostar la rodaja de pan
2. Aplastar el aguacate hasta formar guacamole.
3. Cocinar el huevo aproximadamente 8 - 10 min.
4. Armar la tostada.
5. Dependiendo del número de integrantes se agregan cantidades de todos los ingredientes.



## Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural o bajo en azúcar añadido
- ½ taza de frutillas o banano picados (o fruta de preferencia que se pueda picar)
- 2 cdas de granola o cereal



## Preparación:

1. Lavar y picar previamente las frutas.
2. Incorporar las frutas con el yogurt y el cereal.
3. Servir en cantidades adecuadas.

# Alimentación saludable en **gestación y lactancia**



Se recomienda lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta aproximadamente 6 meses y todas las veces que el bebé pida.



A partir de los 6 meses se recomienda seguir con la lactancia materna a demanda combinándola con alimentos complementarios.



Se recomienda que la lactancia materna se prolongue hasta los 2 años .

## Recomendaciones de alimentación para la madre, durante la lactancia

□ Incluir proteína vegetal o animal todos los días. Preferir carnes magras o blancas como por ejemplo: pescado, pollo sin piel.

□ Consumir verduras y frutas variadas de forma moderada.

□ Elegir alimentos que aporten con más energía como por ejemplo: papas, yuca, camote, arroz, cebada, avena, plátanos.

□ Se recomienda agregar refrigerios nutritivos entre comidas, es decir, media mañana y media tarde.



## ¿Con qué frecuencia dar de lactar?



- Dé el seno tantas veces como su hija o hijo lo desee, sin horarios ni tiempos. Terminará de lactar cuando se sienta saciado/a.

- Recuerde: No preparar los pezones con masajes, lociones o alcohol, ni durante el embarazo, ni después del parto, porque puede lastimarlos y provocar contracciones.

## Almacenamiento de la leche materna

- 1 Lave bien los frascos antes de utilizarlos.
- 2 Sumérgalos en agua hirviendo por cinco minutos para desinfectarlo.
- 3 Pégués una etiqueta con la fecha y hora de extracción. Guárdelos a temperatura ambiente en el refrigerador o congelador.
- 4 Sáquelos del agua y ponga la tapa y el frasco boca abajo sobre un trapo limpio.

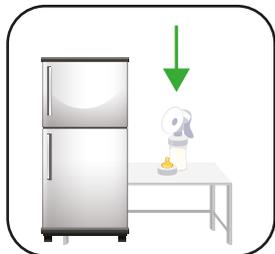
**Nota importante:** La leche materna debe almacenarse en frascos de vidrio, frascos reciclados, etc. con tapa rosca de plástico.

## Tiempo de duración de la leche materna



Si la leche extraída se guarda:

Al ambiente



En la refrigeradora



En la congeladora



Su niña o niño debe tomarla antes de:

- 6 horas en la región Sierra
- 4 horas en la región Costa

- 24 a 72 horas

- 15 días

## Desnutrición y alimentación complementaria



Es el proceso, posterior a los 6 meses, que comienza cuando la leche materna ya no es suficiente por sí sola para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante. Por ende, se necesita adicionar alimentos líquidos y sólidos, sin cortar la lactancia que puede extenderse hasta los 2, 3 años o cuando el niño o la niña quiera.



El principal objetivo es que los infantes se acostumbren progresivamente a nuevas texturas y sabores de alimentos.



No se debe ofrecer ningún alimento sólido o líquido al bebé antes de los 6 meses. Puede causar problemas como: diarrea, alergias, bajo peso, sobrepeso o fallas en el crecimiento.

## EDAD

1 mes	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses	6 meses	6-24 meses	en adelante
Solo leche materna	Leche materna y alimentación	Leche materna y alimentación	Alimentación				

## ALIMENTACIÓN

### Higiene y preparación de alimentos con agua segura

La incidencia más elevada de enfermedades diarréicas ocurre durante la segunda mitad del primer año de vida, puesto que la ingesta de alimentos complementarios aumenta. Los biberones son una ruta importante de transmisión de patógenos, debido a que es difícil mantenerlos limpios.



Mantener la limpieza.



Usar agua y materias primas seguras.



Evitar contaminación cruzada.



Mantener a temperaturas seguras.



Conocimiento seguro.



La alimentación de la niña o niño cambia a lo largo del primer año, empezando por papillas hasta llegar a alimentos sólidos.



De 6 a 8 meses de edad

En esta edad los niños y niñas desarrollan el gusto, por lo que si prueban el azúcar van a quererlo siempre en su comida.



De 9 a 11 meses de edad



Mayores de 12 meses

A partir de esta etapa, los alimentos deben tener poca sal y poca azúcar.

- Aporte sabor a sus comidas con cebolla, ajo o culantro fresco.



Existen nuevos métodos de alimentación complementaria; sin embargo, es importante que sea guiado por un profesional de salud, de acuerdo al desarrollo psicomotor del bebé.



El/la niño/a empezará a sentir sed cuando recibe nuevos alimentos. Se puede ofrecer agua en pequeñas cantidades, ya sea en un vaso o en cucharas pequeñas.



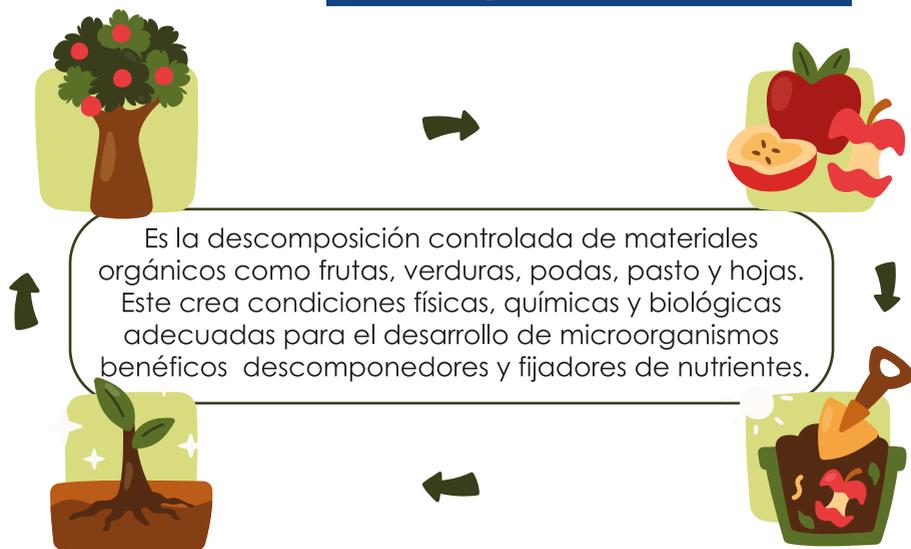
Se recomienda ofrecer un alimento a la vez por dos o tres días seguidos y vigilar la reacción de/ de la niño/a al alimento. Sucesivamente ir incluyendo más alimentos.

### Aumento de la cantidad

6-8 meses	Comenzar con 2-3 cdas., aumentando gradualmente a 1/2 taza de 250 cc.	2-3 comidas al día
9-11 meses	1/2 taza de 250 cc.	3-4 comidas al día
12-23 meses	3/4 taza de 250 cc.	3-4 comidas al día

Para prevenir la desnutrición infantil, es necesario que acuda a los controles con el médico para que, periódicamente, revise el desarrollo completo del/de la niño/a. En caso de ser necesario, enviar suplementos que aportan micronutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo.

# Preparación de compost casero



## Beneficios

- Aporta macronutrientes, micronutrientes, minerales y microorganismos beneficiosos a corto, mediano y largo plazo.
- Permite transformar los residuos orgánicos en abono.
- Disminuye la cantidad de materia orgánica que termina en los basureros.
- Disminuye la cantidad de malos olores que se generan en rellenos sanitarios.

## Tipos de residuos útiles para compostar

- Ramas producto de la poda de árboles o pasto cortado.
- Restos de vegetales, restos de comida y de la preparación de alimentos.
- Estiércoles (Exceptuando excretas de perro y gato).
- Virutas de aserrín, servilletas, pañuelos de papel, papel y cartón (no impresos ni coloreados, ni mezclados con plástico).
- Cortes de pelo (no teñido), residuos de esquileo de animales.

## ¿Cómo hacer el compost casero?

Existen 3 elementos que no pueden faltar y hay que tener en cuenta para fabricar un buen compost:



La compostera



Los residuos orgánicos



Ubicación



En el exterior debemos ubicar el compostador en un lugar sombreado en época de calor y bien ventilado.

El principio básico es ir alternando materiales verdes y cafés, por capas, se debe tratar de lograr la siguiente proporción: dos partes de verdes (restos de vegetales de comida) por cada parte de cafés (pequeñas ramas, hojas o césped seco).

La primera capa debe ser seca (de al menos unos 15 o 20 cm. y las demás de unos 10 cm). La segunda húmeda (siempre del doble que las secas) y así sucesivamente.

Muy importante: no da malos olores si el proceso se realiza bien y se mantiene vigilado para detectar y corregir cualquier problema que pueda surgir.

Después de este proceso los restos vegetales se convertirán en una especie de tierra negra, fértil y libre de tóxicos y patógenos para alimentar de forma natural y equilibrada nuestros cultivos y en general todas nuestras plantas.



### Compost rápido

Si se desea obtener compost en 3 a 4 meses, se debe juntar un metro cúbico de material y picar todo en pedazos de menos de 5 cm. Revolver la mezcla una o dos veces por semana cuidando que esté siempre con la humedad adecuada. Si luego agrega material fresco, éste retrasará la producción de compost.

### Compost lento

Armar una pila añadiendo material en la medida que se genere. Al cabo de un año tendremos compost listo, haciendo un hoyo a un lado de la pila para alcanzar el compost que está en el fondo. Cuando se desee ayudar un poco al proceso, rociar con agua (1 - 2 veces por mes) y enterrar una vara o palo en la mezcla, para asistir la aireación.





# Salud y Nutrición

