

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

RECETAS SALUDABLES



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



Hospital
de Manises

www.hospitalmanises.es

Una receta saludable se caracteriza generalmente por un contenido calórico moderado y un bajo contenido en azúcares y grasas saturadas. Además, es preferible que sus ingredientes sean productos frescos, evitando los procesados tanto como sea posible.

Sin embargo, una receta no es saludable de forma aislada, sino que se encuentra ligada de forma inseparable a una dieta equilibrada. Por ejemplo, si la receta tiene un alto contenido en proteínas, se reducirán las proteínas consumidas en otras ingestas. Del mismo modo, si no se consumen hidratos de carbono, se tratará de incorporarlos en otras comidas a lo largo del día.

Además, puede haber recetas no recomendadas en función de las condiciones de salud de cada persona. Es el caso, por ejemplo, de las recetas que contienen gluten. En condiciones normales se puede consumir gluten en el marco de una dieta saludable, pero las personas celíacas tendrán que adaptar su alimentación de acuerdo a esta circunstancia.

Por lo tanto, la clave de una dieta saludable no reside exclusivamente en cocinar comidas saludables, sino que este es solo un factor añadido para lograr un estilo de vida saludable.

RECETAS BAJAS EN CALORÍAS

Seguir una dieta hipocalórica significa ingerir menos calorías de las gastadas a lo largo del día. Este tipo de dietas se utilizan para bajar de peso, pero la introducción de recetas bajas en calorías en nuestra dieta habitual, alternadas con otras recetas saludables, puede ayudar al mantenimiento del peso.

Para bajar de peso no siempre es necesario reducir la cantidad de comida, sino cambiar unos alimentos por otros menos calóricos. Además, una dieta saludable nunca suprimirá por completo un grupo de nutrientes. Por ello, una dieta baja en calorías debe ser también equilibrada.

¿Cuándo se puede considerar que una receta es baja en calorías? Eso dependerá del aporte calórico que cada persona necesita a lo largo del día, que como hemos mencionado, depende de diversos factores. En una dieta de 1.800 calorías en la que la comida represente el 30% de la ingesta diaria, por debajo de las 540 calorías se consideraría hipocalórica. En este caso, veremos recetas por debajo de las 400 calorías.

[Langostinos con lima y aguacate](#)

Tiempo: 15min.

Ingredientes (para 2-3 personas)

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharada de miel
- 350g de langostinos
- 1 aguacate, cortado en cubitos
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 2 limas
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Receta

Pelar los langostinos.

Sofreír el ajo durante un minuto en una olla grande.

Añadir la miel y los langostinos pelados, removiendo durante 3 o 4 minutos. No cocinar en exceso, se pueden quemar.

Retirar del fuego y dejar enfriar.

En una fuente para ensalada, agregar el aguacate, el tomate y el jugo de las dos limas.

Añadir la mezcla con langostinos y aliñar con aceite, sal y pimienta al gusto.

Preferiblemente, servir frío o templado.



Garbanzos tostados con aliño verde

Tiempo: 15min preparación | 40min cocinado.

Ingredientes (para 4 personas)

Para el 'aliño verde':

- 1/2 aguacate
- 1/2 taza de hojas de perejil y cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 lima
- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Un puñadito de pistachos

Para los garbanzos:

- 3 zanahorias grandes
- 1 calabacín
- 1/4 taza de albahaca fresca
- 1 lata de garbanzos, enjuagada y escurrida
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de comino
- Una pizca de sal y pimienta

Receta

Picar todos los ingredientes del 'aliño verde' hasta obtener una salsa ligera. Si queda demasiado espeso, añadir un poco de agua.

Precalentar el horno a 200°C.

Secar los garbanzos con papel absorbente.

Mezclar los garbanzos con el aceite de oliva, el pimentón, el comino, la sal y la pimienta.

Cubrir una bandeja para hornear con una sola capa de la mezcla y hornear entre 30-40 minutos. Entre tanto, abrir el horno 2 o 3 veces para remover y evitar que se doren en exceso.

Retirar una vez los garbanzos estén crujientes y dorados.

Rallar o cortar las verduras en rodajas finas (según se prefiera).

Mezclar las verduras con la albahaca y el aliño verde.

En un bol o fuente para ensalada, colocar los garbanzos tostados y mezclar suavemente con el resto de ingredientes.



RECETAS SIN AZÚCAR

El azúcar se puede consumir siempre que no exista una contraindicación médica. Sin embargo, se debe moderar su consumo, intentando no superar los veinte gramos de azúcar diarios.

Esto no solo implica vigilar el azúcar que se añade al café o a las recetas, sino prestar atención al contenido en azúcar de los productos que se consumen. A menudo, los productos procesados poseen el azúcar como ingrediente, por lo que se deben revisar las propiedades nutricionales de los productos.

Por eso, las recetas sin azúcar no solo son recomendables para personas con diabetes y otros problemas de salud, sino que también pueden ser útiles para cualquier persona a fin de moderar el consumo de azúcar en el marco de una dieta saludable.



[Ternera al aroma de naranja](#)

Tiempo: 10min preparación | 15min cocinado.

Ingredientes (para 4 personas)

- 850g de ternera (4-5 filetes aproximadamente)
- 150g de arroz basmati
- 2 cucharadas de sake
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 pizca de jengibre
- Ralladura de una naranja
- 3 dientes de ajo
- Agua
- Aceite de virgen extra
- Una pizca de sal
- Pimienta negra al gusto

Receta

Cortar en tiras los filetes de ternera y salpimentar.

En un recipiente, mezclar el sake, la soja, la ralladura de naranja, el jengibre y un poco de aceite, sal y pimienta negra. Añadir la carne y dejar macerar por media hora.

En una cazuela, dorar los ajos. Una vez dorados, añadir el arroz y la misma cantidad de agua que de arroz.

Cocinar durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Pasado este tiempo, retirar y dejar reposar durante cinco minutos.

Ecurrir bien la carne macerada y saltear en una sartén. Reservar en un plato.

En la misma sartén, añadir la mezcla del macerado y reducir durante cinco minutos. Posteriormente, incorporar de nuevo las tiras de ternera.

Servir el arroz con las tiras de ternera y bañar con la salsa reducida.

[Brownie de chocolate sin azúcar ni harina.](#)

Tiempo: 10min preparación | 15min cocinado.

Ingredientes (para 3-4 personas)

- 125g de nueces y/o avellanas
- 30g + 2 cucharadas de cacao puro en polvo desgrasado
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 pizca de sal
- 225g de dátiles
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de miel

Receta

Hidratar los dátiles con agua caliente durante 5-10 minutos y reservar.

Picar las nueces y avellanas hasta obtener un polvo fino.

Añadir los 30g de cacao, las semillas de chía y la sal y mezclar.

Incorporar los dátiles y picar todo hasta obtener una masa.

Poner la masa en un molde o bandeja para horno, ligeramente engrasada para evitar que se pegue, y apretar con las manos o con una espátula. Enfriar en la nevera al menos media hora.

Mezclar los ingredientes restantes y guardar fuera de la nevera, tapado.

Al servir, bañar el brownie con la mezcla restante. Para decorar, se pueden añadir frutos secos o frambuesas.



RECETAS RÁPIDAS Y SANAS

La falta de tiempo para cocinar es una dificultad muy habitual cuando se quiere llevar una alimentación más saludable. El ajetreo propio de la rutina a menudo nos sirve de 'excusa' para consumir alimentos precocinados cuyos valores nutricionales son poco recomendables. Sin embargo, podemos organizarnos mejor dejando preparada la comida para varios días durante el fin de semana o cocinando la noche anterior la comida del día siguiente.

También es aconsejable hacer limpieza en nuestra despensa de aquellos alimentos que no nos ayudan e intentar mantener en la despensa solo alimentos saludables, ya que de esta forma nos veremos obligados a pensar alternativas rápidas y saludables con lo que tenemos a mano. Por supuesto, también podemos consultar infinidad de recetas rápidas y sanas cuya elaboración no lleva más de 30 minutos, como las que se presentan a continuación.



Salmorejo de melón

Tiempo: 15min.

Ingredientes (para 2 personas).

- 1/2 melón
- 1/4 cebolla (opcional)
- 1 diente de ajo
- 2 rebanadas de pan de molde integral sin azúcares añadidos.
- 1/2 kg de tomates maduros
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de vinagre
- Una pizca de sal

Receta

Desmigajar el pan de molde y colocar en un cuenco junto al vinagre. Dejar reposar.

Retirar la corteza y las semillas y cortar el melón en trozos pequeños.

Picar la cebolla.

Poner a hervir agua en una olla mediana.

Lavar los tomates y hacer un corte en forma de cruz en la superficie. Cuando el agua rompa a hervir, cocer durante un minuto y retirar inmediatamente.

Dejar que se enfríen los tomates y pelarlos posteriormente.

En una licuadora o batidora, añadir los tomates, el pan, el diente de ajo, el melón y la cebolla.

Triturar hasta obtener una crema uniforme. Posteriormente, añadir el aceite poco a poco sin parar de batir y, si se desea, añadir sal al gusto.

Dejar enfriar antes de servir. Se puede servir con unas hojas de hierbabuena fresca, trocitos de jamón serrano o gambas peladas.

Cous cous al pesto.

Tiempo: 15min.

Ingredientes (para 2 personas).

Para el cous cous:

- 250g de cous cous
- 250ml de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Una pizca de sal

Para el pesto:

- 25 gramos de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de aceite de oliva virgen
- 1 puñadito de nueces, almendras, piñones... (opcional)
- Una pizca de sal

Receta

Poner a hervir el agua con una cucharada de aceite de oliva virgen.

Cuando rompa a hervir, apartar el cazo del fuego y añadir el cous cous. Integrarlos y dejar reposar 3 minutos.

Añadir otra cucharada de aceite y poner en el fuego de nuevo durante 2 minutos sin dejar de remover con un tenedor. Apartar y dejar enfriar.

Para preparar la salsa pesto, poner en una licuadora todos los ingredientes excepto el aceite y triturar hasta obtener una pasta.

Posteriormente, añadir el aceite y mezclar con un tenedor hasta que quede casi líquido.

Cortar los tomates cherry por la mitad y el queso fresco en dados y servir junto al cous cous. Bañar todo con la salsa.

Para servir, se pueden añadir unas hojas de albahaca, frutos secos (no fritos) o verduras.

RECETAS SALUDABLES PARA NIÑOS

En ocasiones, es complicado para los padres que sus hijos coman de forma equilibrada. La atracción por la bollería industrial o los refrescos o la aversión a las verduras es un problema frecuente. En estos casos, es importante ofrecer alternativas saludables igualmente atractivas para ellos.

Es importante que realicen 5 comidas al día con un buen reparto de los alimentos, ya que comer alimentos variados es la mejor receta para que gocen de buena salud.

La mejor bebida es el agua, reservando los refrescos (¡sin azúcar!) solo para ocasiones especiales, como un cumpleaños.

Los tentempiés a media mañana y en la merienda, son esenciales para aportar energía y nutrientes, evitando largas horas de ayuno. Lo aconsejable es escoger frutas, frutos secos, lácteos... o, si disponemos de tiempo, podemos preparar 'snacks' caseros como el sugerido a continuación.

[Sopa de noodles con pollo](#)

Tiempo: 2h preparación | 25min cocinado.

Ingredientes (para 5 personas)

Para los noodles:

- 1 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1 1/4 taza de leche
- 1 huevo grande

Para la sopa:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 220g aprox. de pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 4 tazas de caldo de pollo (preferiblemente casero)
- 5 zanahorias medianas
- 5 tallos de apio
- 2 cucharadas soperas de perejil fresco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de guisantes (opcional)
- Una pizca de pimienta negra (opcional)



Receta

Mezclar los ingredientes de los fideos hasta obtener una masa. Esta debe ser consistente, pero lo suficientemente suave como para amasar.

Estirar la masa hasta que esté lo más fina posible y, con un cortador de pizza, cortar los fideos en tiras largas y finas.

Dejar secar durante dos horas. De cuando en cuando, mezclar para evitar que se peguen.

Para el caldo, calentar una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen en una olla grande y cocinar las pechugas de pollo.

Picar la cebolla y sofreír durante 3-5 minutos. Inmediatamente después, para evitar que la cebolla se queme, agregar el caldo y la sal.

Cocer el pollo en el caldo a fuego lento, hasta que esté tierno y cocido. Retirar el pollo y cortar en trozos pequeños. Separar.

Añadir la zanahoria y el apio picados al caldo. Cocinar a fuego lento durante diez minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

Añadir los fideos a la olla junto a los trozos de pollo y cocinar durante unos 5-10 minutos más.

Retirar y servir caliente. Se pueden añadir guisantes, pimienta, otras verduras...

Lenguado al horno con puré de coliflor y zanahoria.

Tiempo: 15min preparación | 40min cocinado.

Ingredientes (para 4 personas)

- 2 lenguado
- 1/2 cebolla blanca
- 1 puerro
- 1 coliflor
- 4 zanahorias
- 1 litro de caldo de pollo (preferiblemente casero)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de romero
- Perejil
- Una pizca de sal

Receta

Precalentar el horno a 190°C y extraer los filetes del lenguado entero.

Mientras se calienta el horno, pelar y picar el puerro y la cebolla. Cortar en rodajas finas la zanahoria. Separar la coliflor en trocitos.

Poner el lenguado en un recipiente para horno y condimentar con la sal y el romero.

Hornear durante 10 minutos.

Mientras tanto, añadimos un chorrito de aceite en una cazuela para pochar la cebolla y el puerro. Posteriormente añadimos la zanahoria y la coliflor y sofreímos unos minutos.

Añadimos el caldo de pollo y hervimos durante 25 minutos aproximadamente.

Apagamos el horno y dejamos reposar el lenguado durante otros 5 minutos, sin sacarlo del horno.

Una vez pasado el tiempo de cocción, pasamos el contenido de la olla a la licuadora o batidora y trituramos bien, hasta conseguir un puré.

Para servir, acompañamos el puré con unas hojitas de perejil.

[Snack saludable de semillas de chía](#)

Tiempo: 25min.

Ingredientes (para 16 bocaditos)

- 1 taza de avena
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 taza de cacahuets tostados sin sal
- 1/4 cucharadita de vainilla

Receta

Introducir los cacahuets en una licuadora o batidora y triturar hasta obtener una crema.

Posteriormente, introducir todos los ingredientes en un cuenco y mezclar con ayuda de las manos.

Introducir en la nevera durante 20 minutos.

Formar bolitas (como pequeñas albóndigas) con la masa y servir.

Ideal para consumir como tentempié a media mañana o en la merienda.



RECETAS VEGETARIANAS

Existe la creencia popular de que llevar una dieta vegetariana es, consecuentemente, saludable o apto para la pérdida de peso. No obstante, existen infinidad de productos aptos para vegetarianos con un elevado contenido en azúcares o grasas, por lo que se debe cuidar la alimentación tanto como en cualquier otro caso.

Optar por productos frescos y tratar de mantener el equilibrio en la ingesta de proteínas, carbohidratos, fibra y otros nutrientes es clave para llevar una alimentación vegetariana saludable.



[Pimientos rellenos de quinoa](#)

Tiempo: 10min preparación | 1h cocinado.

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 taza de quinoa (escurrida)
- 2 tazas de caldo de verduras casero
- 4 pimientos rojos o amarillos grandes.
- 1/2 taza de tomate triturado natural.
- 2 cucharaditas de comino en polvo.
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 400 gramos de frijoles negros cocidos
- 1 taza de maíz (escurrido)
- 1 cucharada aceite de oliva virgen

Receta

Cocer la quinoa con el caldo de verduras en una olla durante 10 minutos.

Posteriormente, dejar reposar durante 10-15 minutos para que la quinoa absorba el líquido y quede esponjosa.

Precalentar el horno a 190°C y engrasar la bandeja con una cucharada de aceite de oliva virgen.

Cortar los pimientos por la mitad y retirar las semillas.

Pone la quinoa cocida en un bol grande e incorporar los demás ingredientes. Si se desea, añadir sal al gusto.

Rellenar generosamente los pimientos con la mezcla de quinoa.

Colocar en la bandeja y cubrir con papel de aluminio.

Hornear durante 30 minutos.

Retirar el papel de aluminio y aumentar la temperatura del horno a 210 . Hornear durante otros 10-15 minutos, o hasta que los pimientos estén ligeramente dorados.

Se puede servir con láminas de aguacate o cebolla morada por encima, añadir unas hojas de cilantro para decorar o rociar con unas gotas de limón.

'Falso' pollo al limón

Tiempo: 20min preparación | 40min cocinado.

Ingredientes (para 4 personas)

- 1/2 coliflor de cabeza grande
- 1/4 taza de bebida de soja o arroz
- 1/4 taza de harina
- 1-2 cucharaditas de aceite
- 1/2 taza de migas de pan integral.
- 1/4 taza de caldo de verduras (preferiblemente casero).
- 1 1/2 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de vinagre de arroz o vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 cucharaditas de maicena
- Una pizca de jengibre en polvo
- Una pizca de sal

Receta

Triturar las migas de pan.

Precalentar el horno a 210°C.

Cortar la coliflor en pequeñas flores.

Batir la leche, la harina y el aceite. Posteriormente, mezclar con la coliflor en un recipiente grande.

Colar para quitar el exceso de masa de la coliflor y mezclar con las migas de pan.

Cubrir una bandeja para hornear con un chorrito de aceite (para que no se pegue) y hornear entre 35 y 40 minutos.

Mientras tanto, preparar la salsa de limón batiendo todos los ingredientes restantes, excepto la maicena.

Después, poner en una olla a fuego medio. Añadir la maicena y remover enérgicamente con frecuencia, ya que espesa rápidamente.

Retirar la coliflor del fuego y bañar con la salsa.

FUENTES

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/ayudar-su-hijo-controlar-exceso-peso>

<https://www.seedo.es/>

<http://cogniland.com/etapas-cambiar-un-habito/>

<http://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/RevNutCom/4.pdf>

http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/PDF/Recomendaciones_alimentacion_equilibrada_2016.pdf

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/cardiologia/salud-deporte/sin012190wr.html>

<https://salutaprop.org/es/blog/tipos-de-ejercicio-y-beneficios-para-la-salud>

Dalmau, J., Vitoria, I. (2003). Prevención de la obesidad infantil: hábitos saludables. Valencia.

<http://apple-of-my-eye.com/2014/04/04/honey-lime-shrimp-avocado-salad/>

<https://pinchofyum.com/rainbow-power-salad-with-roasted-chickpeas>

<http://blogmegasilvita.com/2018/05/brownie-sin-horno-sin-gluten-sin-azucar-sin-harinas-saludable.html>

<https://unareceta.com/salmorejo-de-melon/>

<https://www.superhealthykids.com/>

<https://minimalistbaker.com/spanish-quinoa-stuffed-peppers/>

<https://chocolatecoveredkatie.com/lemon-cauliflower-nutrition/>



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



Hospital
de Manises



www.hospitalmanises.es