



Viviendo Mejor

# Recetas Saludables





ViviendoMejor

Una alimentación saludable es aquella que nos aporta todos los nutrientes y la energía necesaria para mantenernos sanos y prevenir la aparición de enfermedades al fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Para que la alimentación sea completa y variada debemos incorporar a diario macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Además del agua.

**Cada uno cumplirá determinadas funciones muy importantes en nuestro organismo.**



ViviendoMejor

## Carbohidratos:

Cumplen principalmente la función de dar energía. Muy importante para nuestro cerebro y músculos (a la hora de realizar actividad física) entre otros órganos.

Entre ellos, encontramos la fibra presente en legumbres, cereales integrales, frutas, semillas, vegetales, frutas secas y frutas frescas. La fibra es muy importante para evitar el estreñimiento y ciertas patologías digestivas como la diverticulosis. Cumple también un rol fundamental en la formación y diversidad de la microbiota intestinal fortaleciendo nuestro sistema inmune.

## Proteínas:

Son nutrientes indispensables que cumplen una función plástica y reparadora formando anticuerpos, defensas, hormonas, músculo y tejidos.

Entre los alimentos fuente de proteínas encontramos a los lácteos (leche, yogur y queso), las carnes, el huevo y las legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, porotos de soja, soja texturizada).



ViviendoMejor

## Grasas:

Dentro del grupo de las grasas podemos encontrar aquellas saludables como el ácido graso omega 3 presente en el pescado, semillas de chía, lino y aceite de lino. Poseen un efecto protector a nivel cardiovascular y antiinflamatorio.

## Algunas vitaminas y minerales:

### Calcio:

Importante para la formación de huesos, dientes, contracción muscular y mantención de la presión arterial.

### Hierro:

Fundamental para la formación de hemoglobina, componente de la sangre encargado de transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo. También para el buen funcionamiento del cerebro y rendimiento físico.

Su deficiencia puede provocar anemia causando poca resistencia a las enfermedades y en los niños retraso en su crecimiento y bajo rendimiento escolar.

### Vitamina D:

Colabora en la absorción del calcio y en la mineralización ósea. Su deficiencia provoca fatiga, malestar general y dolores óseos.



ViviendoMejor

## Vitamina E:

Tiene un efecto antioxidante . Eso significa que protege el tejido corporal del daño causado por sustancias llamadas radicales libres. Los radicales libres pueden dañar células, tejidos y órganos. Se cree que juegan un papel importante en ciertas afecciones relacionadas con el envejecimiento.

## Vitamina C:

Reduce la susceptibilidad a infecciones y favorece la absorción del hierro presente en alimentos de origen vegetal.

## Vitamina B12:

Su deficiencia provoca anemia, hormigueos, disminución de la memoria, alteraciones en el sueño y la progresión de enfermedades como Parkinson y Alzheimer.

Es muy importante en la activación del ácido fólico necesario para la formación del tubo neural durante el embarazo.

**Los fitoquímicos, propios de los vegetales y las frutas, cumplen un rol muy importante en nuestra alimentación.**

**Ademas de brindar color y sabor, cumplen una función preventiva en ciertos tipos de enfermedades con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antibacterianas y antitumorales.**

# Índice Saludable

Souffle de papas	<b>Pág. 10</b>
Chantilli dietética	<b>Pág. 11</b>
Postre de gelatina	<b>Pág. 12</b>
Tarta de verdura con atún	<b>Pág. 13</b>
Postre dietético	<b>Pág. 14</b>
Bife a la portuguesa	<b>Pág. 15</b>
Arroz primavera	<b>Pág. 16</b>
Salsa blanca light	<b>Pág. 17</b>
Berenjenas rellenas	<b>Pág. 18</b>
Mayonesa de soja	<b>Pág. 19</b>
Brochettes de pollo	<b>Pág. 20</b>
Manzanas merengadas	<b>Pág. 21</b>
Pescado asado	<b>Pág. 22</b>
Pollo relleno	<b>Pág. 23</b>
Aspic de frutas	<b>Pág. 24</b>
Ensalada de vegetales crocantes	<b>Pág. 25</b>
Ensalada multinutritiva	<b>Pág. 26</b>
Hamburguesas de lentejas	<b>Pág. 27</b>



Viviendo Mejor

# Souffle de papas

## Ingredientes:

- 2 claras.
- 1 papa chica.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta proteínas de alto valor biológico y carbohidratos.

## Preparación:

- 01.** Batir 2 claras a punto nieve c/ sal a gusto.
- 02.** Incorporar 1 papa chica hervida en rodajas finas con movimientos envolventes para no bajar el batido de las claras.
- 03.** Rociar una sartén con rocío vegetal e incorporar la preparación. Llevar a fuego moderado hasta dorar de ambos lados.



Viviendo Mejor

# Chantilli dietética

¡Muy fácil de realizar!

## Ingredientes:

- Queso untable descremado
- Edulcorante.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta proteínas de alto valor biológico y calcio.

## Preparación:

- 01.** Mezclar el queso untable descremado con edulcorante a gusto.
- 02.** Batir a mano o con batidora eléctrica hasta lograr una consistencia cremosa.



Viviendo Mejor

# Postre de gelatina

## ¡ Súper rico!

### Ingredientes:

- Gelatina dietética.
- 1 yogurt descremado.

### Información nutricional:

Esta preparación, al utilizarse yogurt, aporta proteínas de alto valor biológico, calcio, vitamina D.

### Preparación:

- 01.** Disolver la gelatina en el agua caliente. Luego agregar el agua fría e integramos como indica las instrucciones del envase.
- 02.** Cuando la gelatina disuelta en el agua esté fría, añadir el yogurt y mezclar nuevamente. Es muy importante no agregar el yogurt con la gelatina caliente o tibia porque el resultado no sería bueno, el yogurt se cortaría y quedarían grumos.
- 03.** Llevar a la heladera.



ViviendoMejor

# Tarta de verdura y atún

## Ingredientes:

- Acelga o espinaca.
- 2 huevos y una clara.
- 1 cebolla y 1 zanahoria.
- 1 lata de atún natural.
- Masa pascualina.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta hierro, fibra, proteínas, Omega 3, carbohidratos.

## Preparación:

- 01.** Hervir acelga o espinaca y zanahorias.
- 02.** Picarlas bien e incorporar a las mismas una lata de atún al natural, 2 huevos y 1 clara condimentar a gusto.
- 03.** Aparte picar una cebolla y dorarla en una sartén con rocío vegetal e incorporarla a la preparación.
- 04.** Forrar una tartera con masa pascualina, colocar la preparación y cubrir con la otra masa . Llevar al horno hasta su total cocción.

## Opción vegetariana / vegana:

Se puede reemplazar el atún por soja texturizada y de no consumir huevo se puede utilizar para ligar como reemplazo semillas de chía.



Viviendo Mejor

# Postre dietético

## Ingredientes:

- 1/2 lr. leche descremada.
- 2 yemas.
- 2 cucharas de maicena.
- Ralladura de limón o naranja.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta proteínas, carbohidratos, vitamina D.

## Preparación:

**01.** En una cacerola colocar 1/2 litro de leche descremada con 2 cucharadas de almidón de maíz, 2 yemas, ralladura de limón o naranja.

**02.** Llevar a fuego moderado hasta espesar.

**03.** Retirar e incorporar edulcorante a gusto. Colocar la preparación en compoteras chicas individuales y llevar a la heladera.

## Opción vegetariana / vegana:

Se puede utilizar en reemplazo de la leche bebidas vegetales. Siempre tener en cuenta que sean fortificadas con calcio y sin azúcar adicional y semillas de chía en lugar de las yemas.



Viviendo Mejor

# Bife a la portuguesa

## Ingredientes:

- Verduras a elección.
- Carne.
- Salsa de tomate.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra, proteínas, hierro, vit B12.

## Preparación:

- 01.** Colocar un poco de aceite o rocío vegetal en una olla e ir agregando los ingredientes en capas.
- 02.** Primero, las zanahorias cubriendo todo el fondo, luego el mismo procedimiento con los morrones, las cebollas y las papas. A continuación los bifes y los dientes de ajo.
- 03.** Agregar luego la salsa de tomate, las arvejas y los condimentos a gusto (se recomienda hacer movimientos circulares para que no se pegue la preparación, no revolver). Tapar y cocinar hasta que las papas y la carne estén bien cocidas.

## Opción vegetariana / vegana:

Se pueden preparar hamburguesas de lentejas a la portuguesa o milanesas de soja caseras.



Viviendo Mejor

# Arroz Primavera

## Ingredientes:

- Verduras a elección.
- Arroz.
- Sal y condimentos a gusto.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra y carbohidratos.

## Preparación:

- 01.** En una olla mediana, adicionar una cucharada de aceite de girasol. Poner dos tazas de arroz con un diente de ajo finamente picado para darle más sabor y sal (la cantidad que usted desee).
- 02.** Adicionar 4 tazas de agua y dejar cocer el arroz normalmente. Una vez que el arroz esté hecho, retirar y reservar.
- 03.** En una olla aparte poner a hervir agua y, una vez que alcance el punto de ebullición, adicionar los vegetales primavera (choclo, arvejas, zanahoria).
- 04.** Dejar cocinar durante 5-10 minutos como máximo. Retirar las verduras y cortar la cocción con agua fría para evitar que se sobre cocinen. Mezclar bien para que se integren todos los ingredientes.



Viviendo Mejor

# Salsa blanca light

## Ingredientes:

- Aceite.
- Harina o fécula de maíz.
- Lecha descremada.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta calcio, proteínas y carbohidratos.

## Preparación:

- 01.** Colocar en una cacerola 2 cuch. de aceite y 1 cuch. de harina o fécula de maíz.
- 02.** Mezclar bien e incorporar 2 tazas de leche descremada, condimentar a gusto y llevar a fuego moderado hasta espesar.
- 03.** Rinde aprox. 5-6 porciones.



ViviendoMejor

# Berenjenas rellenas

(Rinde 2 porciones)

## Ingredientes:

- 1 berenjena mediana.
- 1/2 lata de atún natural.
- 1 tomate.
- 1 huevo.
- Queso port salut

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra, ácidos grasos omega 3, calcio, proteínas, fitoquímicos.

## Preparación:

- 01.** Cortar por la mitad en forma horizontal una berenjena mediana, ahuecarla y picar la mitad de la pulpa.
- 02.** Agregar ½ lata de atún al natural, 1 tomate picado sin piel y 1 huevo.
- 03.** Condimentar a gusto, rellenar las 2 partes de la berenjena (previamente condimentada también).
- 04.** Llevar a horno moderado o a microondas hasta que estén tiernas (antes de retirarlas colocar arriba 1 feta pequeña de queso mantecoso o port salut).

## Opción vegetariana / vegana:

Se puede rellenar con soja texturizada o arroz integral o quinoa.



Viviendo Mejor

# Mayonesa de soja

## ¡ Súper rico!

### Ingredientes:

- 1 taza de bebida de soja natural.
- 1/2 aceite (girasol u oliva).
- 1 taza de zanahorias cocidas.
- 1/2 jugo de limón.

### Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra y vitamina E.

### Preparación:

- 01.** Preparar 1 taza de bebida de soja natural, 1/2 taza de aceite (girasol u oliva), 1 taza de zanahorias cocidas, jugo de 1/2 limón.
- 02.** Colocar en la licuadora con sal, pimienta, ajo y perejil.



ViviendoMejor

# Brochettes de pollo

¡Súper rico!

## Ingredientes:

- Pollo.
- Pinches para brochettes.
- Cebolla y pimiento.
- Mostaza y condimentos.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta hierro, proteínas, fibra, vitamina B12

## Preparación:

- 01.** Cortar en trozos el pollo y condimentar a gusto. Colocar en pinches para brochettes alternando un trozo de pollo, cebolla y pimiento.
- 02.** Seguir en este orden hasta completar la brochette, pincelar con mostaza y llevar a horno hasta su total cocción.



Viviendo Mejor

# Manzanas merengadas

## Ingredientes:

- Manzanas.
- Azúcar mascabo.
- 2 claras.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra, proteínas, potasio.

## Preparación:

- 01.** Colocar las manzanas en una fuente para horno y pincharlas con un tenedor.
- 02.** Espolvorear con 1 o 2 cucharadas de azúcar mascabo sobre las manzanas. Llevar a horno hasta que estén bien tiernas.
- 03.** Aparte batir 2 claras a punto nieve con edulcorante apto para cocción.
- 04.** Colocar la preparación sobre las manzanas y llevar al horno hasta que se dore.



Viviendo Mejor

# Pescado asado

## ¡ Súper fácil!

### Ingredientes:

- Filetes de pescado.
- Cebolla.
- Papel aluminio.
- Jugo de limón.
- Condimentos a gusto.

### Información nutricional:

Esta preparación aporta hierro, proteínas, ácidos grasos, omega 3, vitamina C, vitamina A, vitamina E.

### Preparación:

- 01.** Condimentar los filetes de pescado con jugo de limón, orégano, perejil, tomillo, sal y ajo.
- 02.** Agregar cebolla picada, tomates en mitades, morrón. Pincelar con aceite de oliva y envolver con papel aluminio.
- 03.** Colocar los filetes en el horno o a la parrilla aproximadamente 15 a 20 minutos.



Viviendo Mejor

# Pollo relleno

## Ingredientes:

- Pollo deshuesado.
- Acelga o espinaca.
- 1 cebolla.
- Queso port salut

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra, proteínas, hierro, vitamina B12.

## Preparación:

- 01.** Deshuesar un pollo y cortarlo en presas o utilizar supremas.
- 02.** Abrirlas por la mitad sin llegar al otro extremo, condimentar a gusto.
- 03.** Rellenarlas con acelga o espinaca hervida, cebolla rehogada, 1 feta fina de queso port Salut.
- 04.** Colocar palillos en el extremo abierto para evitar la salida del relleno durante la cocción. Cocinar en horno o a la pancha a fuego moderado, aproximadamente 15 a 20 minutos.



Viviendo Mejor

# Aspic de frutas

¡Súper sano!

## Ingredientes:

- Gelatina dietética.
- 1 taza de frutillas u otra fruta.
- 3/4 jugo de naranja.
- Esencia de vainilla.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra, potasio, vitamina C.

## Preparación:

- 01.** Preparar gelatina dietética con la mitad de agua que indica el envase y dejar enfriar hasta un punto que este espeso.
- 02.** En otro recipiente licuar 1taza de frutillas o frutas a elección con 3/4 taza de jugo de naranja y unas gotas de esencia de vainilla.
- 03.** Incorporar el licuado a la preparación de la gelatina en forma envolvente.
- 04.** Colocar en un molde grande o individuales y llevar a heladera hasta solidificar.



Viviendo Mejor

# Ensalada de vegetales crocantes

## Ingredientes:

- Espárragos.
- Chauchas.
- Champiñones.
- Perejil fresco.
- Cebolla.
- Nueces y condimentos.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra, fitoquímicos, vitamina E y grasas saludables.

## Preparación:

- 01.** Mezclar espárragos blanqueados, chauchas cortadas en juliana blanqueadas, champiñones cortados por la mitad con el perejil y cebolla picada.
- 02.** Cocinar a fuego fuerte en una sartén.
- 03.** Antiadherente caliente y humedecida con rocío vegetal moviendo constantemente la sartén hasta que los vegetales retomen temperatura.
- 04.** Ir humedeciendo con rocío vegetal a medida que se van salteando.
- 05.** Retirar del fuego y agregar aceite y un puñado de nueces. Mezclar, salpimentar y servir.



ViviendoMejor

# Ensalada multinutritiva

## Ingredientes:

- Porotos.
- Ají verde.
- Zanahoria.
- Cebolla de verdeo.
- Tomate.
- Lechuga mantecosa.
- Huevo.
- Albahaca y perejil.
- Aceite y vinagre.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra, hidratos de carbono, proteínas de origen vegetal, vitaminas, fitoquímicos, potasio.

## Preparación:

- 01.** Remojar los porotos en agua el día anterior.
- 02.** Colocar en una cacerola con agua limpia, los porotos, el ají verde, la zanahoria (en trozos), la cebollita de verdeo picada, y el tomate en cubos.
- 03.** Cocinar de 20 a 25 minutos o hasta que los porotos estén cocidos. Escurrirlos y separar los vegetales.
- 04.** Servir en una fuente de mesa, colocando en el centro los porotos, mezclándolos con los vegetales y el huevo. Rodeando con lechuga y condimentar con vinagreta.



Viviendo Mejor

# Hamburguesas de lenteja

## Ingredientes:

- Lenteja.
- Pimiento rojo y verde.
- Zanahoria.
- Cebolla.
- Caldo de verdura.

## Información nutricional:

Esta preparación aporta fibra, proteínas de origen vegetal, grasas saludables, fitoquímicos.

## Preparación:

- 01.** Procesar las lentejas previamente remojadas y cocidas hasta que quede una masa homogénea.
- 02.** Aparte picar cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y zanahoria. Condimentar.
- 03.** Calentar una sartén con un poco de aceite y rehogar los vegetales. Agregar 1 cucharada de caldo de verduras a las mismas. Una vez cocidas agregar las lentejas, mezclar y calentar unos minutos.
- 04.** Apartar del fuego, colocar la preparación en un bol y con las manos mojadas dar forma de hamburguesa a la pasta. Opcionalmente se las podrá pasar por pan rallado o avena.
- 05.** Dejar reposar 20 minutos en la heladera y luego cocinarlas en el horno hasta que tomen un color dorado.

La información contenida en el material es únicamente informativa y educativa y no reemplaza indicación alguna brindada por su médico.  
En consecuencia, no debe ser interpretada como respuesta a una posible consulta y/o recomendación médica, ni deberá ser tomada como base para tomar decisiones y/o emprender acciones médicas

**Autora: Lic. Natalia Concurso (M.N. 2934)**  
Especialista en sobrepeso, obesidad, nutrición oncológica.



Laboratorio; Novartis  
Ramallo 1851 C1429DUC, Buenos Aires, Argentina

Teléfono: +54 (11) 4703-7000 / 0800-777-1111