

# Recetas, de todo corazón

Las enfermedades del corazón y del sistema circulatorio suponen la primera causa de muerte en España. Sobre ellas influyen numerosos aspectos, algunos de ellos no son modificables (la carga genética o la edad), mientras que otros, como la alimentación sí lo son. Seguir una dieta sana es la piedra angular en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Tomar fruta y verdura a diario, reducir el consumo de sal, apostar por lo integral, aumentar la presencia de legumbres y de pescado (en lugar de carne) y decantarnos por los lácteos desnatados son algunas de las premisas que nos ayudaran a preservar la salud de nuestro corazón.

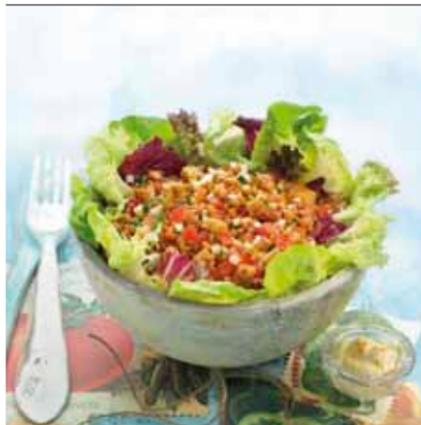
## ¿Cuántas calorías necesitamos a lo largo del día?

	% calorías totales	Nuestra propuesta	% calorías
<b>DESAYUNO</b>	20-25% (400-500 kcal)	- Leche - Galletas - Naranja	24% (480 kcal)
<b>ALMUERZO</b>	5-10% (100-200 kcal)	- Tosta de pan con embutido	10% (200 kcal)
<b>COMIDA</b>	30-35% (600-700 kcal)	- Ensalada de lentejas* - Calamar guisado* - Sandía rellena de fruta*	30% (600 kcal)
<b>MERIENDA</b>	5-10% (100-200 kcal)	- Sandwich de atún	10% (200 kcal)
<b>CENA</b>	20-25% (400-500 kcal)	- Sopa de fideos - Tortilla de ajos y gambas - Pan y fruta	25% (500 kcal)
<b>MÁXIMO</b>	2.000 kcal		

(\*) A partir del segundo trimestre de embarazo, el aporte calórico debe aumentar en 340 kcal aproximadamente.

### Primer plato

#### ENSALADA DE LENTEJAS CON VERDURAS



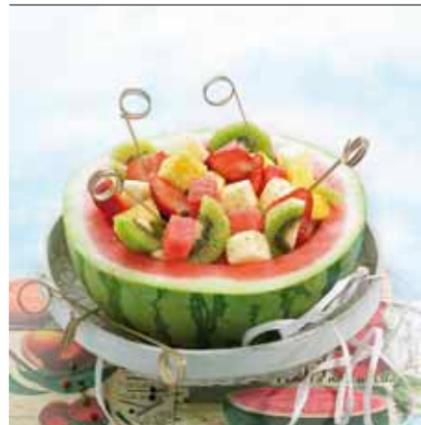
### Segundo plato

#### CALAMAR GUISADO CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES



### Postre

#### SANDÍA RELLENA DE FRUTA



### Primer plato

#### ENSALADA DE LENTEJAS CON VERDURAS

##### Ingredientes:

- 250 g de lentejas
- 50 g de cebolla
- 2 dientes de ajo

##### Guarnición de la ensalada:

- 50 g de cebolleta fresca
- 50 g de calabacín
- 80 g de zanahoria y de tomate
- Una pizca de sal
- 40 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre de sidra
- 40 g de pan frito
- 40 g de mayonesa ligera
- Una pizca de curry

##### Cómo se elabora:

Cocer las lentejas en agua con sal, unos dientes de ajo y media cebolla durante 1 hora (o hasta que estén cocidas).

Mientras, pelar y trocear en *brunoise* (dados) la cebolleta, la zanahoria y el calabacín. Mezclarlo y regar ligeramente con aceite de oliva y una pizca de sal y reservar.

Una vez cocidas las lentejas, refrescarlas con agua fría y escurrirlas.

Mezclar las lentejas con las verduras cortadas, aliñar el conjunto y servir sobre unas hojas de lechugas variadas. El plato se puede acompañar para hacerlo más vistoso (y más calórico) de unos trocitos de pan frito y unas cucharadas de salsa mayonesa aromatizada con una cucharadita de curry.

##### Comentario dietético:

Las ensaladas de legumbres resultan una propuesta alimentaria muy interesante para potenciar el consumo de estos alimentos también en verano, temporada en la que son menos apetecibles los estofados de legumbres. La mezcla con vegetales ricos en vitamina C como el tomate favorece una mayor absorción del hierro vegetal de las lentejas. También se pueden añadir pimientos crudos troceados, según apetencias y aliñar con limón en lugar de vinagre para enriquecer la receta en esa vitamina. Es un plato refrescante, muy nutritivo, con un interesante aporte energético y de variedad de micronutrientes (vitaminas, minerales), además de fibra y antioxidantes.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).



Segundo plato

CALAMAR GUISADO CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES

4 | Fácil | 50'-60' | 10-20



Ingredientes:

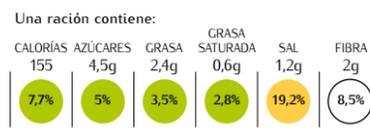
- 800 g de calamares
- 2 cebollas rojas
- 200 g de pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 100 g de champiñones
- 50 g de guisantes
- 60 ml de aceite de oliva
- Cebollino
- Una pizca de sal

Cómo se elabora:

Lo primero es limpiar los calamares. En una cazuela baja con aceite de oliva, se pochan la cebolla y los pimientos cortados en juliana (en tiras finas) y se filetean los dientes de ajo. Cuando la verdura está blanda se añaden los calamares. Remover durante un par de minutos y dejar cocinar la cazuela con tapa, y a fuego suave durante 30 minutos, hasta que los calamares cojan un color dorado. Añadir los champiñones fileteados y dejar que cueza todo durante 20 minutos más. Una vez cocinados los calamares y champiñones, se agregan los guisantes y se da un hervor de 5 minutos. Finalmente, se añade el cebollino picado y se deja reposar cinco minutos antes de servir.

Comentario dietético:

La selección de ingredientes hace que esta receta se pueda contemplar como un nutritivo y saludable plato único: los calamares son el aporte en proteína de alta calidad y escaso contenido en grasa; los guisantes son la parte que proporciona hidratos de carbono al menú, las verduras, complementan el aporte de nutrientes reguladores como vitaminas, minerales y fibra; y el aderezo de aceite de oliva para el guiso proporciona ácidos grasos insaturados y esenciales. Al ser un plato muy cocinado y con poca adición de grasa, se puede contemplar en la dieta de la mayoría de personas incluidas las que siguen dietas de adelgazamiento o control de grasas.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

Postre

SANDÍA RELLENA DE FRUTA

4 | Fácil | 15'-20' | <15



Ingredientes:

- 400 g de sandía
- 100 g de fresas
- 100 g de kiwis
- 100 g de manzanas
- 100 g de piña
- 100 g de naranja
- Unas pimientas recién molidas

Cómo se elabora:

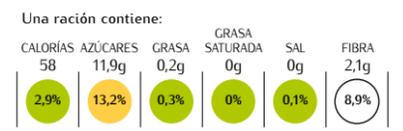
Abir una sandía por la mitad, vaciarla cortando partes regulares, pelar el resto de fruta y trocearla. Mezclar todas las frutas a modo de macedonia y regar con el zumo de la naranja, espolvorear con pimienta recién molida y servir muy frío.

Comentario dietético:

Se trata de una receta nutritiva, ligera y refrescante ideal para fomentar el consumo de frutas de temporada entre los más pequeños o entre quienes sienten pereza por comer fruta. La mezcla de frutas proporciona un cóctel de nutrientes reguladores como vitaminas (folatos, vitamina C), minerales (potasio, magnesio), fibra y variedad de antioxidantes. Al no llevar azúcar añadido, las calorías y los azúcares vienen dados por los que contiene naturalmente la fruta. Es una manera para acostumbrar el paladar a saborear el gusto natural y dulce de las frutas de temporada.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).



\* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto  
\*\* el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse