



LaBanca

JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



LA DIETA DASH

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

APUESTA A TU SALUD

Dr. Edgardo Rienzi

LA DIETA DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

Estudios llevados a cabo por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre (NHLBI), han revelado que esta dieta es capaz de disminuir la presión arterial tanto como algunos medicamentos. Las modificaciones son observables ya a las dos semanas de comenzado el plan.

La dieta DASH se focaliza en incrementar la ingesta de frutas, vegetales y productos lácteos descremados, a la vez que disminuye el consumo de sal y grasas saturadas.

Esta dieta a su vez es rica en magnesio, potasio, calcio, proteínas y fibras.

Los científicos creen que es el efecto de estos nutrientes trabajando en conjunto, el que logra disminuir los valores de presión arterial.

Este plan dietético puede ser seguido por cualquier individuo adulto que desee comer más sano (si bien fue creado específicamente para aquellos que tienen hipertensión arterial o están en riesgo de desarrollarla), y hacer frente al riesgo de enfermedad cardiovascular en el futuro.

A modo de ejemplo, presentamos en el Cuadro a continuación, las porciones de cada nutriente que deben ser ingeridos diariamente, para una dieta de 1600 calorías, y otra de 2000 calorías.

GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIONES POR DÍA	
	1600 calorías	2000 calorías
Granos	6	7-8
Vegetales	3-4	4-5
Frutas	4	4-5
Lácteos sin grasa o bajos en grasa	2-3	2-3
Carnes, aves, pescados	1-2	2 o menos
Nueces, semillas y porotos secos	3 por semana	4-5 por semana
Grasas y Aceites	2	2-3
Dulces	2 por semana	5 por semana



Si bien es recomendable que consulte a una Nutricionista, le presentamos las necesidades calóricas diarias promedio para hombres y mujeres de distintas edades y grupos de actividad.

CALORÍAS NECESARIAS PARA CADA NIVEL DE ACTIVIDAD				
SEXO	EDAD	SEDENTARIO	MODERADAMENTE ACTIVO	ACTIVO
MUJERES	19 - 30	2000	2000 - 2200	2400
	31 - 50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000 - 2200
VARONES	19 - 30	2400	2600 - 2800	3000
	31 - 50	2200	2400 - 2600	2800 - 3000
	51+	2000	2200 - 2400	2400 - 2800

***sedentario:** realiza solamente actividad física ligera como parte de su rutina diaria.

***moderadamente activo:** camina 2,5 – 5 km diarios a una velocidad de 4,8 a 6,4 km/hora.

***activo:** camina más de 5 km diarios a una velocidad de 4,8 – 6,4 km/hora.

Para facilitarle la tarea, a continuación le presentamos distintos ejemplos de lo que representa una porción para cada uno de los grupos de alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLOS DE UNA PORCIÓN
Productos de grano	1 rebanada de pan ½ taza de cereal seco ½ taza de arroz cocinado, pasta o cereal
Vegetales	1 taza de vegetales crudos con hojas ½ taza de vegetales crudos sin hojas ½ taza de vegetales cocidos ¾ taza de jugo de vegetal
Frutas	¾ taza de jugo de fruta 1 fruta mediana ½ taza de fruta fresca ¼ taza de fruta seca
Lácteos sin grasa o bajos en grasa	1 taza de leche sin grasa o leche del 1% 1 taza de yogurt bajo en grasa 40 g de queso sin grasa
Carnes, aves y pescados	80 g de carne asada o al horno, pollo sin pellejo o pescado
Nueces, semillas y porotos secos	½ taza de porotos cocinados 1/3 taza de nueces 2 cucharadas de semillas de girasol
Grasas y Aceites	1 cucharada de aceite 1 cucharada de mayonesa regular 1 cucharada de mayonesa baja en grasa 1 cucharada de aderezo regular 2 cucharadas de aderezo claro
Dulces	1 fruta mediana 1 taza de yogurt bajo en grasa ¾ taza de bizcochos secos (pretzels) 1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada



Algunas precauciones a tener en cuenta

La dieta DASH incluye más porciones de frutas, vegetales y granos enteros de los que usted probablemente acostumbre; estos alimentos tienen un alto contenido en fibra lo que puede ocasionarle cierta distensión abdominal, y en algunos casos diarrea. Para evitar este inconveniente, incremente en forma paulatina el número de porciones de estos nutrientes, de modo que su organismo se adapte más fácilmente a ellos.

Si usted es hipertenso y está tomando medicación para controlar su presión arterial, no la abandone. Sí, deberá poner al tanto a su médico de los cambios introducidos en su dieta.

Planilla para control de los alimentos que ingerimos

Nº de porciones por grupo de alimentos de la dieta DASH											
Alimento	Porción	Sodio (mg)	Granos	Vegetales	Frutas	Lácteos	Ave	Carne Pescado	Nueces Semillas Legumbre	Grasas Y Aceites	Dulces y Azúcar
Ej: Pan blanco entero con margarina	2 reb	299	2							2	
	2 cuch	52									
Desayuno											
Almuerzo											
Cena											
Colaciones											
Total/día											
Ejemplo de 2000 calorías		2300	6-8	4-5	4-5	2-3	2 o menos	4-5 por semana	2-3	5 por sem	
Ingrese su nivel calórico y porciones por día											

RECETAS QUE CONTEMPLAN LAS DIRECTIVAS DE LA DIETA DASH



En las recetas que presentamos a continuación, se detalla el contenido nutricional por porción; como guía general, le presentamos a continuación los porcentajes y cantidades que debe consumir en promedio, en su dieta diaria.

Grasas Totales: hasta un 30% de sus calorías diarias

Grasas Saturadas: menos del 10% de las calorías diarias

Colesterol: menos de 300 mg diarios

Sodio: no más de 2300 mg diarios

Fibras totales: 25-30 gramos diarios

Proteínas: 10 a 35% de sus calorías diarias

Carbohidratos: 45 a 65% de sus calorías diarias

ENTRADAS



Sopa de Choclo (4 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de apio finamente picado
- 2 cucharaditas de cebolla finamente picada
- 2 cucharaditas de ají verde finamente picado
- 300 gr de grano de choclo
- 1 taza de papas crudas peladas y cortadas en cubos de 1 cm
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado
- 1 taza de agua
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de paprika
- 2 cucharaditas de harina
- 2 tazas de leche descremada

Preparación: caliente el aceite en una cacerola mediana. Agregue el apio, cebolla, y ají, y saltee por 2 minutos. Agregue el choclo, papas, agua, sal, pimienta y paprika. Haga hervir y luego reduzca el fuego a intensidad moderada. Cocine con la olla tapada unos 10 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Coloque media taza de leche con la harina en un frasco bien cerrado y agítelo vigorosamente. Agregue gradualmente la mezcla de leche y harina a la preparación; luego agregue la leche restante. Cocine a fuego lento y constante hasta que comience a hervir y la mezcla se espese. Agregue el perejil picado y sirva.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 186**
- Grasas Totales: 5 gr**
- Grasas Saturadas: 1 gr**
- Colesterol: 5 mg**
- Sodio: 205 mg**
- Fibra dietética: 4 gr**
- Proteínas: 7 gr**
- Carbohidratos: 31 gr**
- Potasio: 455 mg**

Gazpacho (4 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 3 tomates medianos, pelados y picados
- ½ taza de pepinos sin semillas y picados
- ½ taza de ajíes verdes picados
- 2 cebollas chicas en rodajas
- 2 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de albahaca desecada
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 diente de ajo picado

Preparación: en un bowl combine todos los ingredientes; cúbralo y colóquelo en el refrigerador durante varias horas.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 52**
- Grasas Totales: menos de 1 gr**
- Grasas Saturadas: menos de 1 gr**
- Colesterol: 0 mg**
- Sodio: 41 mg**
- Fibras totales: 2 gr**
- Proteínas: 2 gr**
- Carbohidratos: 12 gr**
- Potasio: 514 mg**

Sopa de albóndigas (8 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 230 gr de pollo
- 230 gr de carne vacuna magra
- 10 tazas de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla pequeña picada
- ½ taza de ají verde picado
- 1 cucharadita de menta
- 2 tomates pequeños picados
- ½ cucharadita de orégano
- 4 cucharaditas de maicena
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de sal
- 2 zanahorias medianas picadas
- 2 tazas de repollo picado
- 2 tallos de apio picados
- 300 gr de grano de choclo
- 3 zucchini medianos picados
- ½ taza de cilantro picado

Preparación: en una olla combinar el agua, laurel, media cebolla, los ajíes verdes y ½ cucharadita de menta; hacer hervir. En un bowl, combinar el pollo, la carne, la otra ½ cebolla, tomate, orégano, maicena, pimienta, ajo y sal. Mezclar bien. Forme albóndigas de unos 4 cm y colóquelas en el agua hirviendo y baje el fuego; cocine por 30-45 min. Agregue las zanahorias, el repollo y el apio. Cocine a fuego bajo unos 25 minutos. Agregue el choclo y los zucchini y cocine por otros 5 minutos. Condimente con el cilantro y el resto de la menta.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 161**
- Grasas Totales: 4 gr**
- Grasas Saturadas: 1 gr**
- Colesterol: 31 mg**
- Sodio: 193 mg**
- Fibras totales: 4 gr**
- Proteínas: 13 gr**
- Carbohidratos: 17 gr**
- Potasio: 461 mg**

Sopa Minestrone (16 porciones):

Ingredientes necesarios:

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 1/3 tazas de cebollas picadas gruesas
- 1 ½ tazas de apio con hojas cortado grueso
- 150 gr de tomate en conserva
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- ½ kilo de tomates
- 1 taza de porotos rojos en lata, lavados y colados
- 1 ½ tazas de garbanzos en lata, lavados y colados
- 1 ½ tazas de arvejas frescas
- 1 taza de zanahorias frescas en rodajas
- 4 ¾ tazas de repollo en finas tiras
- 11 tazas de agua
- 2 tazas de spaghetti crudos, partidos

Preparación: Caliente el aceite en una olla; agregue el ajo, cebolla y apio, y saltee por unos 5 minutos. Agregue el resto de los ingredientes excepto los spaghetti y saltéelos hasta que estén bien mezclados. Haga hervir y luego reduzca el fuego y deje cocinar unos 45 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Agregue los spaghetti y cocine a fuego lento 4-5 minutos más.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 112**
Grasas Totales: 4 gr
Grasas Saturadas: 0 gr
Colesterol: 0 mg
Sodio: 202 mg
Fibras totales: 4 gr
Proteínas: 4 gr
Carbohidratos: 17 gr
Potasio: 393 mg

Sopa de pescado Rockport (8 porciones):

Ingredientes necesarios: 2 cucharaditas de aceite vegetal
 ¼ taza de cebolla picada gruesa
 ½ taza de apio picado grueso
 1 taza de zanahorias en rodajas
 2 tazas de papas crudas, peladas, en cubos
 ¼ cucharadita de tomillo
 ½ cucharadita de paprika
 2 tazas de jugo de almejas envasado
 8 granos enteros de pimienta
 1 hoja de laurel
 500 gr de filete de pescado fresco, en cubos de 2 cm
 ¼ taza de harina
 3 tazas de leche baja en grasa
 1 cucharadita de perejil fresco picado

Preparación: caliente el aceite en una olla. Agregue la cebolla y el apio y saltee por unos 3 minutos. Agregue las zanahorias, papas, tomillo, paprika, y el jugo de almejas. Agregue la pimienta y el laurel y haga hervir; luego reduzca el fuego y manténgalo unos 15 minutos o hasta que el pescado esté opaco y se deshaga fácilmente. Remueva el pescado y los vegetales. Trocee el pescado. Haga hervir el caldo remanente hasta que su volumen se reduzca a una taza. Coloque media taza de leche baja en grasa en un frasco de cierre hermético junto con la harina. Agite vigorosamente. Agregue esta mezcla con la leche remanente a la olla y cocine constantemente a fuego lento hasta que la mezcla se espese. Vuelva los vegetales y el pescado troceado a la olla y caliente unos minutos más. Sirva caliente condimentando con el perejil picado.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 186**
Grasas Totales: 6 gr
Grasas Saturadas: 1 gr
Colesterol: 34 mg
Sodio: 302 mg
Fibras totales: 2 gr
Proteínas: 15 gr
Carbohidratos: 18 gr
Potasio: 602 mg

Sopa de lentejas (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 1 cucharada de margarina dietética
 1 cebolla picada
 2 dientes de ajo machacados
 1 taza d lentejas
 7 tazas de agua
 ¼ cucharadita de canela en polvo
 ¼ cucharadita de jengibre rallado
 ¼ cucharadita de pimienta cayena o negra
 1 ½ cucharadita de comino

Preparación: Saltee la cebolla y el ajo en la margarina dietética; incorpore el resto de los ingredientes. Cocine a fuego bajo durante una hora y media. Licúe la mezcla.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 89**
Grasas Totales: 2 gr
Grasas Saturadas: 0 gr
Colesterol: 0 mg
Sodio: 20 mg
Carbohidratos: 14 gr
Proteínas: 5 gr

Caldo de vegetales (8 porciones):

Ingredientes necesarios: 3 apios medianos enteros, con hojas, cortados en piezas de 1-1,5 cm
2 zanahorias grandes cortadas en rebanadas de 1 cm
3 cebollas cortadas en cubos de 1 cm
2 ajíes verdes cortados en piezas de 1 cm
2 tazas de repollo cortado en tiras
1 cucharadita de tomillo
1 hoja de laurel quebrada
1 cucharadita de albahaca
8 granos de pimienta negra
750 cc de agua

Preparación: coloque todos los ingredientes en una olla parcialmente tapada y cocine a fuego lento ocho horas, o durante la noche. Cuele todo, eliminando los sólidos. Cocine a fuego lento hasta obtener una reducción para ocho tazas.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 37**
Grasas Totales: 0,1 gr
Grasas Saturadas: 0 gr
Colesterol: 0 mg
Sodio: 37 mg
Carbohidratos: 9 gr
Fibra dietética: 2,2 gr
Proteínas: 1,1 gr

Garbanzos con tomate y orégano (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 500 gr de garbanzos envasados bajos en sodio, colados
2 tazas de tomates cherry cortados a la mitad
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de vinagre balsámico
1 cucharadita de orégano desecado
½ cucharadita de pimienta negra
4 hojas de lechuga romana lavadas y colada

Preparación: en una ensaladera combine los garbanzos y los tomates; en un bowl pequeño combine el aceite de oliva, vinagre, orégano, y pimienta. Coloque la mezcla en una batidora hasta formar una salsa (cuando el aceite y el vinagre ya no están separados entre sí). Coloque la salsa sobre los garbanzos y los tomates. Coloque en 4 bowls pequeños, una hoja de lechuga romana en cada uno y rellénelas con ¼ de contenido de la mezcla de garbanzos y tomates y sírvalo.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 265**
Grasas Totales: 10 gr
Grasas Saturadas: 1 gr
Colesterol: 0 mg
Sodio: 116 mg
Fibras totales: 10 gr
Proteínas: 12 gr
Carbohidratos: 35 gr
Potasio: 731 mg

Lentejas con arroz (4 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de cebollas en cubos de 1,5 cm
- 1 taza de ajíes verdes pelados y picados en trozos de 1,5 cm
- 2-3 dientes de ajo
- 1 ½ cucharaditas de comino
- 1 ½ cucharaditas de orégano desecado
- ½ litro de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
- ½ taza de arroz marrón crudo
- ½ kilo de lentejas envasadas, bajas en sodio, lavadas y coladas

Preparación: caliente el aceite en una olla a fuego medio y saltee las cebollas durante unos 5 minutos (la cebolla debe ablandarse pero no ponerse marrón). Agregue el ají y tape la olla; deje cocinar por unos 5 minutos, salteando ocasionalmente. Agregue el ajo, comino y orégano a la mezcla; cocine y saltee por un minuto. Agregue el arroz y el caldo a la olla, mezcle bien, tape y deje cocinar por unos 10 minutos a fuego lento. Agregue las lentejas, saltee bien y deje cocinar por 5 minutos para que se calienten las lentejas y se mezclen los sabores.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 344**
- Grasas Totales: 5 gr**
- Grasas Saturadas: 1 gr**
- Colesterol: 2 mg**
- Sodio: 331 mg**
- Fibras totales: 9 gr**
- Proteínas: 18 gr**
- Carbohidratos: 57 gr**
- Potasio: 681 mg**

Brócoli con tofú asiático (4 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 500 gr de tofú colado
- 2 cucharaditas de salsa de soja light
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
- ½ cucharadita de azúcar rubia
- 1 cucharadita de jengibre, pelado y rallado
- ½ kilo de brócoli fresco separado en brotes individuales
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 8 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de semillas de sésamo (opcional)

Preparación: corte el tofú en ocho piezas; colóquelas en una superficie plana cubiertas con tres toallas de papel; con otra superficie plana presione suavemente hacia abajo para escurrir la humedad. Elimine el papel mojado y coloque toallas secas y vuelva a presionar (la mayor cantidad de líquido que remueva, le permitirá mayor absorción de la salsa al tofú). En un pequeño bowl combine la salsa de soja, el aceite de sésamo, el azúcar rubia y el jengibre y mezcle bien; pincele el tofú cuidadosamente con la salsa de un lado y del otro. Reserve. Caliente una cacerola apenas untada con aceite vegetal; agregue el brócoli y saltee por unos 5 minutos hasta que se torne verde brillante, tierno y crujiente. Remueva el brócoli de la olla y resérvelo.

Caliente el tofú una fuente en el horno a fuego alto, unos 3 minutos de cada lado. Al mismo tiempo, en la cacerola caliente a fuego bajo el ajo y la pimienta (30 segundos a 1 minuto); agregue el brócoli y el tofú marinado, y revuelva suavemente.

Sirva dos porciones de tofú en cada plato con un cuarto del brócoli; espolvoree con semillas de sésamo.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 183**
- Grasas Totales: 11 gr**
- Grasas Saturadas: 2 gr**
- Colesterol: 0 mg**
- Sodio: 341 mg**
- Fibras totales: 4 gr**
- Proteínas: 14 gr**
- Carbohidratos: 13 gr**
- Potasio: 556 mg**

PLATOS PRINCIPALES CON CARNE VACUNA



Cazuela de carne (8 porciones):

Ingredientes necesarios:	250 gr de carne picada magra
	1 taza de cebolla picada
	1 taza de apio picado
	1 taza de ajíes verdes sin semillas y cortados en cuadraditos
	3 ½ tazas de tomates cortados en cubitos
	¼ cucharadita de sal
	½ cucharadita de pimienta negra
	¼ cucharadita de pimentón
	1 taza de arvejas
	2 zanahorias pequeñas cortadas en cubitos
	1 taza de arroz crudo
	1 ½ tazas de agua

Preparación: ponga la carne a dorar en un sartén y cuando esté lista, escurra la grasa.

Agregue el resto de los alimentos y mézclelos.

Cubra la sartén y cocine a fuego bajo durante 35 minutos.

Contenido nutricional por porción (1 ½ tazas): Calorías: 201

Grasas Totales: 5 gr
Grasas Saturadas: 2 gr
Colesterol: 16 mg
Sodio: 164 mg
Carbohidratos: 31 gr
Fibra dietética: 3 gr
Proteínas: 9 gr

Lomo salteado (6 porciones):

Ingredientes necesarios:	750 gr de lomo vacuno
	2 cucharaditas de aceite vegetal
	1 diente de ajo picado
	1 cucharadita de vinagre
	¼ cucharadita de sal
	½ cucharadita de pimienta
	2 cebollas grandes en rebanadas
	1 tomate grande en rebanadas
	3 tazas de papas hervidas cortadas en cubitos

Preparación: quite la grasa de la carne antes de cocinarla. Corte el resto en tiras delgadas y pequeñas. Caliente el aceite en un sartén y revuelva el ajo hasta que esté dorado. Agregue la carne, el vinagre, la sal y la pimienta negra. Cocine 6 minutos más hasta que la carne se dore.

Agregue las cebollas y el tomate y cocine hasta que la cebolla esté transparente. Sirva con papas hervidas.

Contenido nutricional por porción (1 ¼ tazas): Calorías: 274

Grasas Totales: 5 gr
Grasas Saturadas: 1 gr
Colesterol: 56 mg
Sodio: 96 mg
Carbohidratos: 33 gr
Fibra dietética: 3 gr
Proteínas: 24 gr

Filete de carne vacuna a las finas hierbas (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 800 gr de churrascos de carne magra
1 diente de ajo machacado
¼ cucharadita de pimienta negra
4 ramitas de tomillo
2 hojas de laurel quebradas
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de eneldo
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
1 zanahoria picada

Preparación: Mezcle los ingredientes y sazone con ellos los churrascos. Colóquelos en una fuente refractaria tapada y hornee durante 15-20 minutos a 210°.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 299**
Grasas Totales: 11 gr
Grasas Saturadas: 4 gr
Colesterol: 70 mg
Sodio: 168 mg
Carbohidratos: 4 gr
Proteínas: 27 gr

Goulash (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 2 tazas de pasta de trigo cruda
½ de carne vacuna magra
½ kilo de champiñones frescos en rodajas
1 taza de cebolla dulce
2 dientes de ajo picados
½ kilo de salsa de tomate baja en sodio
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita de albahaca
1 taza de morrones rojos

Preparación: cocine la pasta de acuerdo a las directivas del paquete sin poner sal. Cuele la pasta y déjela separada. Dore la carne con los champiñones, la cebolla, los ajíes y el ajo.

Agregue el resto de los ingredientes y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Agregue la pasta y cocine a fuego lento por otros 10 minutos. Sirva caliente.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 515**
Grasas Totales: 13 gr
Grasas saturadas: 4,8 gr
Colesterol: 74 mg
Sodio: 103 mg
Fibra Dietética: 5 gr
Carbohidratos: 23 gr
Proteínas: 35 gr

Bife salteado con vegetales (6 porciones):

Ingredientes necesarios: 2 cucharaditas de vino tinto seco
1 cucharadita de salsa de soja
½ cucharadita de azúcar
1 ½ cucharadita de jengibre pelado y rallado
½ kilo de carne sin hueso luego de quitarle la grasa
2 cucharaditas de aceite vegetal
2 cebollas medianas cortada cada una en 8 partes

250 gr de champiñones frescos lavados y colados, en rodajas
2 tallos de apio cortados en rodajas de 1 cm
2 ajíes verdes pequeños cortados en tiras finas
1 taza de castañas de agua, coladas, en rodajas
2 cucharaditas de maicena
¼ taza de agua

Preparación: mezcle el vino, la salsa de soja, el azúcar y el jengibre. Marine la carne en esa mezcla mientras prepara los vegetales. Caliente una cucharadita de aceite en un wok; saltee las cebollas y los champiñones por 3 minutos en fuego medio alto. Agregue las castañas y cocine por un minuto. Agregue el resto de los vegetales hasta que los ajíes estén crujientes. Transfiera los vegetales a un bowl; agregue una cucharadita de aceite al wok y saltee la carne hasta que pierda su color rosado. Mezcle el apio y el agua y agréguelos a la carne y cocine hasta espesar; agregue la mezcla del bowl y cocine ligeramente. Sirva.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 179**
- Grasas Totales: 7 gr**
- Grasas Saturadas: 1 gr**
- Colesterol: 40 mg**
- Sodio: 201 mg**
- Fibra dietética: 3 gr**
- Proteínas: 17 gr**
- Carbohidratos: 12 gr**
- Potasio: 552 mg**

Bifes a la Stroganoff (5 porciones):

Ingredientes necesarios:

- ½ kilo de carne magra sin hueso cortada en cubos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ¾ cucharadita de polvo de cebolla
- ½ kilo de champiñones frescos en rodajas
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de albahaca desecada
- ¼ taza de vino blanco
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 6 tazas de macarroni cocinados en agua sin sal

Preparación: corte la carne en cubos de unos 3 cm. Caliente en un sartén 1 cucharadita de aceite y coloque la carne y el polvo de cebollas; saltee por unos 5 minutos y retire. Coloque la otra cucharadita de aceite y saltee los champiñones; agregue la carne con el polvo de cebollas y el resto de las hierbas y especias. Agregue el vino y el yogurt y cocine a fuego lento sin dejar que hierva. Sirva con los macarroni cocinados.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 499**
- Grasas Totales: 10 gr**
- Grasas Saturadas: 3 gr**
- Colesterol: 80 mg**
- Sodio: 200 mg**
- Fibras totales: 4 gr**
- Proteínas: 41 gr**
- Carbohidratos: 58 gr**
- Potasio: 891 mg**

PLATOS PRINCIPALES CON POLLO



Pollo a la Marsala (4 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de harina
- 150 gr de pechuga de pollo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de vino Marsala
- ½ taza de caldo de pollo bajo en grasa
- Jugo de ½ limón
- ½ tazad de champiñones en rodajas
- 1 cucharadita de perejil fresco picado

Preparación: mezcle la pimienta, sal y harina y pincele con ella el pollo. Caliente el aceite en una cacerola y cocine el pollo de ambos lados y luego retírelo y resérvelo. Coloque el vino y revuélvalo antes que caliente; agregue el jugo, el caldo y los champiñones; cocine a bajo fuego por unos 10 minutos, hasta que la salsa esté parcialmente reducida. Vuelva a colocar el pollo en la cacerola y con una cuchara coloque la salsa por encima de él. Tape la olla y cocine por 5 a 10 minutos. Condimente con el perejil picado y sirva.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 285**
- Grasas Totales: 8 gr**
- Grasas Saturadas: 2 gr**
- Colesterol: 85 mg**
- Sodio: 236 mg**
- Fibras totales: 1 gr**
- Proteínas: 33 gr**
- Carbohidratos: 11 gr**
- Potasio: 348 mg**

Pollo al horno con arroz (6 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 400 gr de pechuga de pollo
- 1 ½ tazas de apio picado
- 1 ½ tazas de cebolla
- 1 cucharadita de estragón
- 2 tazas de caldo de pollo sin sal
- 1 ½ tazas de vino blanco seco
- 1 paquete de arroz de grano largo

Preparación: precalentar el horno a 150°. Quitar la piel y los huesos de la pechuga y cortarlas en trozos de 2-3 cm. Mezclar en un sartén el pollo, el apio, la cebolla, el estragón y 1 taza de caldo de pollo sin sal. Cocinar a fuego medio durante unos 10 minutos. Dejar enfriar.

En una fuente para horno, mezclar el vino, 1 taza de caldo y el arroz. Dejar en remojo durante unos 30 minutos. Añadir el pollo y las verduras a la fuente. Hornear durante unos 60 minutos; revisar periódicamente y añadir más caldo si el arroz está demasiado seco. Servir caliente.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 300**
- Colesterol: 49 mg**
- Proteínas: 20 gr**
- Sodio: 300 mg**
- Hidratos de carbono: 29 gr**
- Fibra: 1 gr**
- Grasas totales: 8 gr**
- Grasas saturadas: 3 gr**
- Potasio: 390 mg**
- Calcio: 54 mg**

Pollo con cebolla y especias (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 1500 gr de pollo desgrasado y sin piel
1 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo
3 tomates picados
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de pimienta negra
3 cucharaditas de pimentón
1 cucharada de aceite
½ taza de agua caliente

Preparación: revuelva la cebolla y el ajo en el aceite; agregue el resto de los ingredientes excepto el pollo y el agua. Después de 2 minutos agregue el pollo y cocine a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore el agua y cocine durante 10 minutos más.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 180**
Grasas Totales: 7 gr
Grasas Saturadas: 2 gr
Colesterol: 90 mg
Sodio: 109 mg
Carbohidratos: 7 gr
Proteínas: 33 gr

Pollo a la barbacoa (6 porciones):

Ingredientes necesarios: 90 gr de tomate en conserva
1 cucharadita de kétchup
2 cucharaditas de miel
1 cucharadita de melaza
1 cucharadita de salsa inglesa
4 cucharaditas de vinagre blanco
¾ cucharadita de pimienta cayena
¼ cucharadita de pimienta negra
¼ cucharadita de polvo de cebolla
2 dientes de ajo picados
¼ cucharadita de jengibre picado
800 gr de pechuga de pollo sin piel

Preparación: combine en una fuente todos los ingredientes menos el pollo y cocínelos a fuego lento durante 15 minutos. Coloque en un plato amplio el pollo y pincélelo con la mitad de la mezcla. Cubra con papel film y déjelo adobar una hora en el refrigerador. Coloque el resto de la salsa y hornee a 180° durante 30-40 minutos.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 176**
Grasas Totales: 4 gr
Grasas Saturadas: menos de 1 gr
Colesterol: 81 mg
Sodio: 199 mg
Fibra dietética: 1 gr
Proteínas: 27 gr
Carbohidratos: 7 gr
Potasio: 392 mg

PLATOS PRINCIPALES CON PESCADO Y MARISCOS



Filete de pescado a la naranja (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 750 gr de filete de pescado fresco
3 cucharadas de margarina dietética (light)
3 cucharadas de aceite
2 cucharadas de jugo de naranja
1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja
¼ cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de nuez moscada

Preparación: lleve los filetes a un recipiente refractario ligeramente engrasado. Mezcle los ingredientes y viértalos encima. Hornee a 180° durante 25-30 minutos.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 167**
 Grasas Totales: 8 gr
 Grasas Saturadas: 1 gr
 Colesterol: 60 mg
 Sodio: 93 mg
 Carbohidratos: 1 gr
 Proteínas: 21 gr

Camarones a la mejicana (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 2 ½ tazas de agua
2 cucharaditas de salsa de tomate baja en sodio
750 gr de camarones
2 cucharaditas de salsa chile o ají
½ de cebollín picado
½ cucharadita de ralladura de limón
1 cucharada de cilantro picado

Preparación: cocine los camarones en el agua durante 3 minutos, escúrralos y córtelos a la mitad. Mezcle el resto de los ingredientes y agregue los camarones.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 167**
 Grasas Totales: 8 gr
 Grasas Saturadas: 1 gr
 Colesterol: 60 mg
 Sodio: 93 mg
 Carbohidratos: 1 gr
 Proteínas: 21 gr

Salmón asado Dijon (6 porciones):

Ingredientes necesarios: 1 taza de crema de leche libre de grasa
2 cucharaditas de eneldo desecado
3 cucharaditas de cebolla de verdeo finamente picada
2 cucharaditas de mostaza Dijon
2 cucharaditas de jugo de limón
750 gr de filete de salmón con piel
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de pimienta negra

Preparación: mezcle la crema, el eneldo, la cebolla, la mostaza y el jugo de limón en un bowl pequeño. Pre caliente el horno a 200°. Pase en el fondo de la fuente un papel mojado en aceite vegetal. Coloque el salmón con la piel hacia abajo; espolvoree el polvo de ajo y la pimienta y coloque la salsa encima. Cocine durante unos 20 minutos y sirva.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 196**
Grasas Totales: 7 gr
Grasas Saturadas: 2 gr
Colesterol: 76 mg
Sodio: 229 mg
Fibra dietética: menos de 1 gr
Proteínas: 27 gr
Carbohidratos: 5 gr
Potasio: 703 mg

Lenguado Verónica (4 porciones):

Ingredientes necesarios: ½ kilo de lenguado fresco
 ¼ cucharadita de sal
 1/8 cucharadita de pimienta negra
 ¼ taza de vino blanco seco
 ¼ taza de caldo de pollo bajo en grasa
 1 cucharadita de jugo de limón
 1 cucharadita de margarina light
 2 cucharaditas de harina
 ¾ taza de leche descremada
 ½ taza de uvas sin semillas

Preparación: rocíe una asadera con spray antiadherente; coloque el pescado y sobre él la sal y la pimienta. Mezcle el vino, el caldo y el jugo de limón en un bowl pequeño, y viértalo sobre el pescado. Coloque en el horno tapado a 180° durante 15 minutos. Derrita la margarina en un pequeño sartén; retire del fuego y coloque la harina. Gradualmente incorpore la leche y cocine a fuego moderado revolviendo constantemente hasta que espese. Retire el pescado del horno y agregue el líquido de cocción a la sartén, batiendo hasta que se mezcle; vierta el contenido del sartén sobre el pescado y esparza por encima las uvas. Vuelva al horno y cocine por unos 5 minutos más o hasta que la salsa comience a ponerse marrón.

Contenido nutricional por porción: **Calorías 166**
Grasas Totales: 2g
Grasas Saturadas: 1 gr
Colesterol: 61 mg
Sodio: 343 mg
Fibras totales: menos de 1 gr
Proteínas: 24 gr
Carbohidratos: 9 gr
Potasio: 453 mg

Lenguado asado (4 porciones):

Ingredientes necesarios: ½ kilo de filete de lenguado
 1 cucharadita de aceite de oliva
 1 cucharadita de condimento de especias comercial, sin sodio

Preparación: pre caliente el horno a 180°. Rocíe la asadera con spray antiadherente. Coloque el pescado y pincélelo con el aceite y el condimento de especias. Cocine destapado durante unos 15 minutos y sívalo.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 134**
Grasas Totales: 5 gr
Grasas Saturadas: 1 gr
Colesterol: 60 mg
Sodio: 93 mg
Fibras totales: 0
Proteínas: 21 gr
Carbohidratos: menos de 1 gr
Potasio: 309 mg

Ensalada de atún (5 porciones):

Ingredientes necesarios: 180 gr de atún al agua enlatado
½ taza de apio crudo picado
1/3 taza de cebollas verdes picadas
6 ½ cucharaditas de mayonesa light

Preparación: enjuague y cuele el atún por 5 minutos; agregue el apio, la cebolla y la mayonesa y mezcle bien.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 146**
- Grasas Totales: 7 gr**
- Grasas Saturadas: 1 gr**
- Colesterol: 25 mg**
- Sodio: 158 mg**
- Fibras totales: 1 gr**
- Proteínas: 16 gr**
- Carbohidratos: 4 gr**
- Potasio: 201 mg**

Ensalada de atún y palta (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 8 hojas de lechuga enjuagada y colada
1 taza de granos de choclo cocido
1 taza de zanahorias en tiras
1 tomate en rodajas
½ palta pelada en rodajas
1 taza de arvejas

Para la salsa: 180 gr de atún al agua enlatado
2 cucharaditas de jugo de limón
1 cucharadita de jugo de lima
1 cucharadita de miel
1 cucharadita de perejil fresco picado
1 cucharadita de agua
1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación: mezcle los ingredientes de la salsa.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 224**
- Grasas Totales 9 gr**
- Grasas Saturadas: 1 gr**
- Colesterol: 18 mg**
- Sodio: 264 mg**
- Fibras totales: 6 gr**
- Proteínas: 15 gr**
- Carbohidratos: 24 gr**
- Potasio: 557 mg**

PLATOS PRINCIPALES CON PASTA



Pasta en salsa vegetariana (4 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla roja grande picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 ½ cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 taza de agua
- 150 gramos de salsa de tomate baja en sal
- 2 cucharadas de diente de ajo machacado
- ½ pasta cocida sin sal
- ¼ taza de vino tinto seco
- 6 tomates grandes picados
- ½ taza de queso parmesano

Preparación: Revuelva la cebolla y ajo en aceite, agréguele la salsa de tomate, las hierbas, sal, pimienta y azúcar. Agregue el resto de los ingredientes. Cocine a fuego lento tapado durante una hora. Sirva con la pasta y esparza el queso parmesano.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 332**
- Grasas Totales: 5 gr**
- Grasas Saturadas: 2 gr**
- Colesterol: 5 mg**
- Sodio: 195 mg**
- Carbohidratos: 60 gr**
- Proteínas: 13 gr**

Lasagna de zucchini (6 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 250 gr masa para lasagna hervida en agua sin sal
- ¾ taza queso mozzarella descremado
- 1 ½ tazas requesón descremado
- ¼ taza queso parmesano rallado
- 1 ½ tazas zucchini pelados y en rodajas
- 2 ½ tazas de salsa de tomate sin sal agregada
- 2 cucharaditas de albahaca desecada
- 2 cucharaditas de orégano
- ¼ taza cebolla picada
- 1 diente de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación: pre calentar el horno a 180° y rocíe ligeramente la fuente con aceite vegetal. En un pequeño bowl combine ¼ taza de mozzarella con 1 cucharadita de parmesano y apártelo. En un bowl mediano, combine la mozzarella restante, el parmesano y el requesón; mezcle bien. Aparte combine la salsa de tomate con los ingredientes restantes (cebolla, ajo, especias); esparza una fina capa de esta salsa en el fondo de la fuente y encima un tercio de la masa para lasagna. Esparza la mitad de la mezcla de quesos encima; agregue una capa de zucchini encima. Repita las capas y termine con una de masa cubierta por salsa de tomates y el queso restante. Cubra con papel de aluminio y cocine durante 30-40 minutos. Deje enfriar por 10 y minutos y sirva.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 276**
- Grasas Totales: 5 gr**
- Grasas Saturadas: 2 gr**

Colesterol: 11 mg
Sodio: 380 mg
Fibra dietética: 5 gr
Proteínas: 19 gr
Carbohidratos: 41 gr
Potasio: 561 mg

Macarroni con queso clásicos (8 porciones):

Ingredientes necesarios: 2 tazas de macarroni
½ taza de cebolla picada
½ taza de leche descremada
1 huevo mediano batido
¼ taza de pimienta negra
1 ¼ tazas de queso cheddar bajo en grasa en finas tiras

Preparación: cocine los macarroni según las instrucciones pero no le agregue sal al agua de cocción. Cuélelos y apártelos. Pase una fina lámina de aceite vegetal en el fondo de una cacerola y pre caliente a 180°. Agregue las cebollas y saltéelas durante unos 3 minutos.

En otro bowl, combine los macarroni, las cebollas y el resto de los ingredientes mezclándolos y luego páselos a la cacerola en el fuego. Cocine por unos 25 minutos o hasta que burbujee. Espere unos 10 minutos para servir.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 200**
Grasas Totales: 4 gr
Grasas Saturadas: 2 gr
Colesterol: 34 mg
Sodio: 120 mg
Fibra dietética: 1 gr
Proteínas: 11 gr
Carbohidratos: 29 gr
Potasio: 119 mg

Farfale con salsa de limón (4 porciones):

Ingredientes necesarios: 250 gr de farfale crudos
1 cucharadita de aceite de oliva
1 diente de ajo picado
½ kilo de arvejas y zanahorias congeladas
2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
2 cucharaditas de maicena
1 cucharadita de cáscara de limón rallada
¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación: en una olla hervir 750 cc de agua a fuego alto; agregar la pasta y cocinarla de acuerdo con las instrucciones del paquete. Colarla.

Caliente el aceite con el ajo a fuego medio en un sartén hasta que el ajo esté blando pero no marrón. Agregue las arvejas y zanahorias y cocine suavemente para calentarlas.

En un bowl combine el caldo de pollo con la maicena y mezcle bien; agréguela al sartén con los vegetales; cocine a bajo fuego durante un minuto. Agregue la cáscara de limón, el perejil, la pimienta y la pasta y cocine a bajo fuego hasta que la preparación esté caliente.

Contenido nutricional por porción: **Calorías: 329**
Grasas Totales: 6 gr
Grasas Saturadas: 1 gr
Colesterol: 0 mg
Sodio: 127 mg
Fibras totales: 9 gr
Proteínas: 13 gr
Carbohidratos: 59 gr
Potasio: 331 mg

PLATOS PRINCIPALES CON CERDO



Cerdo salteado con vegetales (4 porciones):

Ingredientes necesarios:

- Salsa
- 1 ½ cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada sopera de salsa teriyaki baja en sodio
- 2 cucharadas soperas de jugo de naranjas
- ½ litro de caldo de pollo libre de sodio
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas soperas de harina de maíz (maicena)

Salteado

- ½ kilo de lomo de cerdo magro
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 300 gramos de porotos
- 1 taza de zanahorias en rebanadas finas
- 2 tazas de arroz blanco crudo

Preparación: mezcle todos los ingredientes de la salsa. Corte el cerdo en delgadas tiras y dórelas a fuego intenso en una cucharada de aceite de oliva. Caliente el aceite remanente y coloque los porotos, el ajo y las zanahorias. Saltee a fuego moderado hasta que las zanahorias comiencen a ablandarse; agregue el cerdo y vuelva a calentar 5-6 minutos. Sirva sobre el arroz cocinado previamente.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 274**
- Grasas Totales: 11 gr**
- Grasas Saturadas: 2,3 gr**
- Colesterol: 74 mg**
- Sodio: 86 mg**
- Carbohidratos: 16 gr**
- Proteínas: 26 gr**

Cerdo con penne a la mediterránea (4 porciones):

Ingredientes necesarios:

- 240 gr de penne crudo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ diente de ajo picado
- 240 gr de champiñones frescos cortados en cuartos
- 200 gr de tomates secos cortados en finas tiras
- 200 gr de corazones de alcaucil cortados en cuartos
- 350 gr de cerdo sin grasa cortado en tiras
- 2 tazas de caldo de carne bajo en sodio
- ¼ taza de leche evaporada libre de grasa
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado

Preparación: en una olla hervir a fuego alto 750cc de agua; agregue la pasta y cocine de acuerdo con las direcciones del paquete. En una olla caliente el aceite con el ajo a fuego medio durante unos 30 segundos (el ajo no debe ponerse marrón). Agregue los champiñones y cocine a fuego medio hasta que los champiñones se ablanden. Agregue los tomates secos y los corazones de alcaucil. En un bowl separado, combine el caldo de carne y la maicena y mezcle bien; agregue la mezcla a la olla con los vegetales. Agregue el cerdo, la leche evaporada y el perejil y haga hervir; luego a fuego bajo cocine por 3 a 5 minutos más. Agregue la pasta y mezcle bien.

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 486**
- Grasas Totales: 11 gr**
- Grasas Saturadas: 3 gr**
- Colesterol: 50 mg**
- Sodio: 250 mg**

Fibras totales: 8 gr
Proteínas: 33 gr
Carbohidratos: 56 gr
Potasio: 790 mg