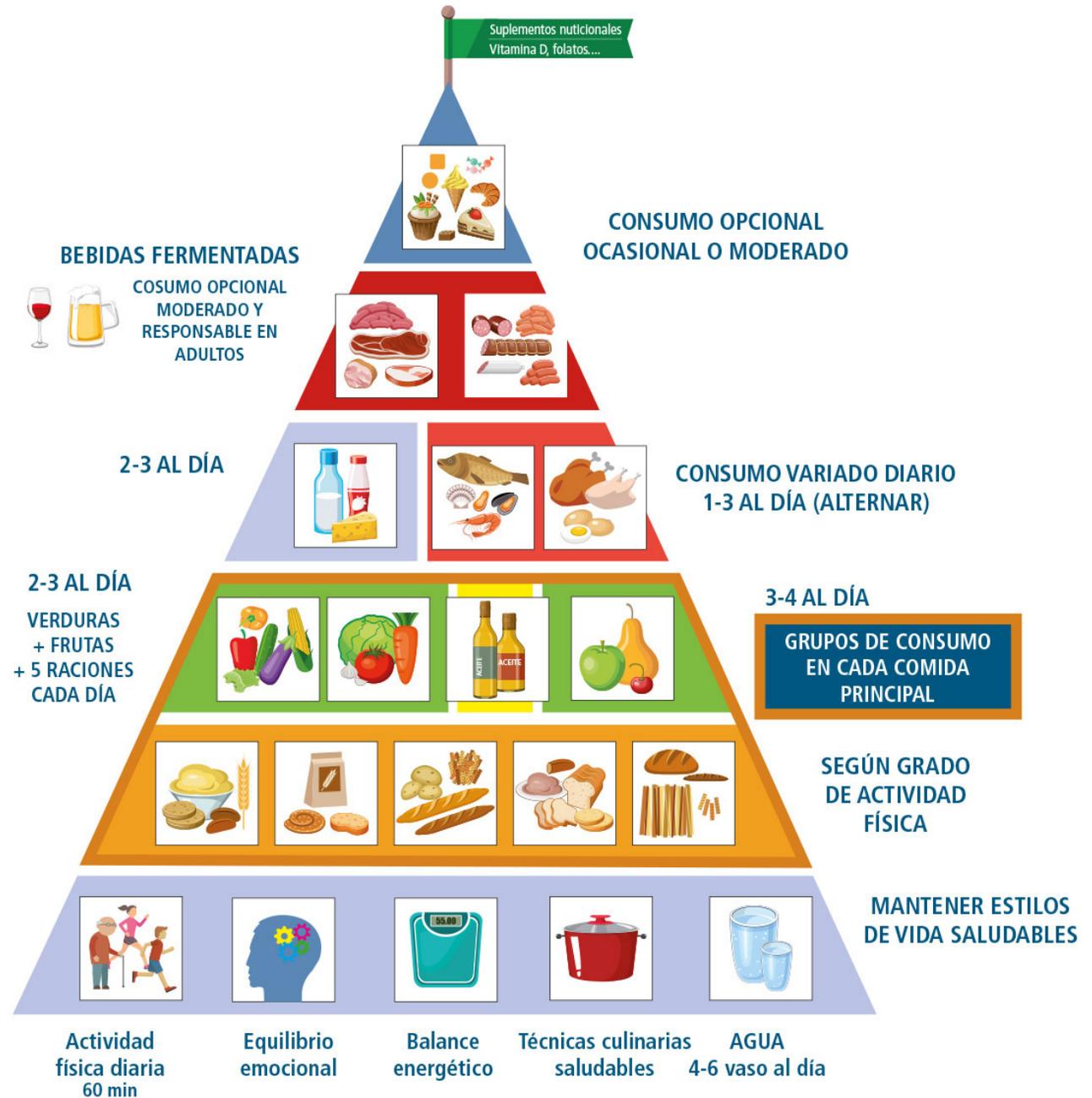


Pirámide de los alimentos

Publicada en 2017 por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).



Plato saludable

Creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard.

EL PLATO SALUDABLE

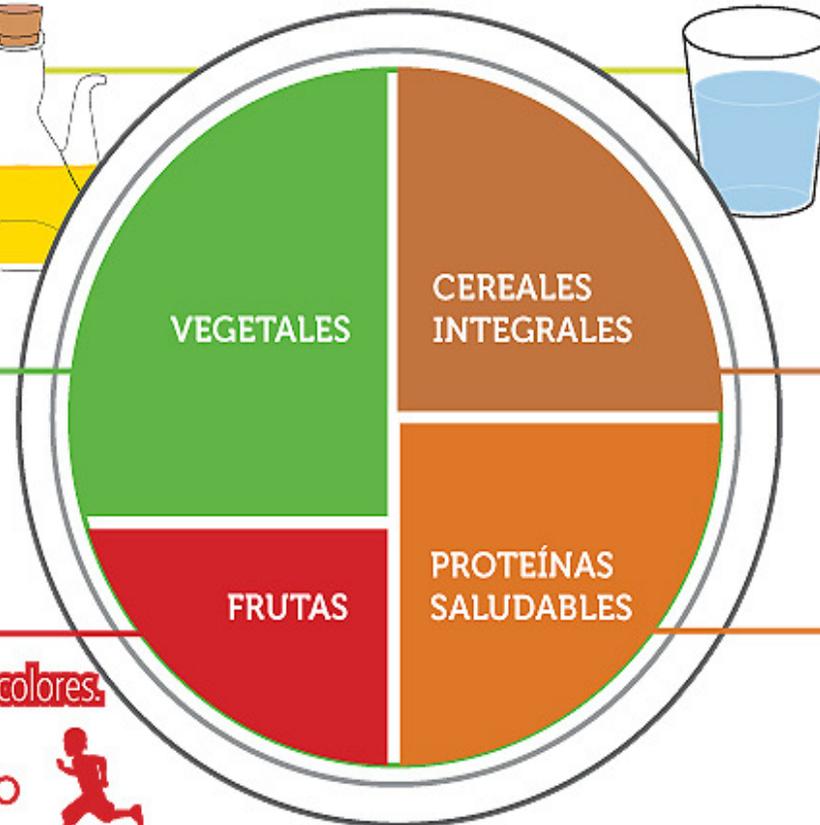
Use **aceites saludables** (como el de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite el consumo de mantequilla y grasas trans.



Cuantas más **verduras y más variadas**, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

Coma muchas frutas de todos los colores.

MANTÉNGASE ACTIVO



Beba agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evite las bebidas azucaradas.

Coma **cereales integrales** (como azúcar moreno, pan y pasta integral). Limite el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Escoja **pescado, ave, judías y nueces**, limite la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

LUNES

RECETA: Arroz con huevo y verduritas.

Ingredientes para una persona:

Arroz: 80 g

Huevos: 2 g

Pimiento rojo: 50 g

Champiñones: 100 g

Cebolla: 50 g

Aceite de oliva: 1 cucharada sopera

Elaboración:

- Pon el arroz a cocer en una cazuela con un poquito de sal. - - Cuece también los huevos en otra cazuela.
- Parte el pimiento y la cebolla en trocitos pequeños. Cuanto más pequeños los hagas, más sabor tendrá al final el plato. - - Échalos a la sartén cuando el aceite esté caliente.
- Limpia y trocea los champiñones a tu gusto: si los dejas pequeños se cocinarán antes, pero si los dejas grandes al masticarlos soltarán todo su sabor. Cuando el pimiento y la cebolla estén dorados, añade los champiñones y un poquito de sal. Déjalos hacer unos 6-7 minutos a fuego medio.
- Cuando el arroz esté cocido, escurre bien el agua y añádelo a la sartén de las verduritas. Saltea unos minutos a fuego alto y justo antes de servir añade los huevos troceados.
- Mueve con cuidado para no romperlos y sirve el plato bien caliente.

www.aleaDIETS.com





RECETA: Spaguetti con trigueros, tomate y jamón.

Preparación

- Cocer los spaguetti como indique el fabricante.
- Hacer los tomates cherry en el microondas durante 5 minutos.
- Limpiar y cortar los espárragos en trozos de 2 cm y cocerlos en agua caliente 1 minuto.
- Cortar el jamón a tiras o dados, según gustos.
- Colocar los spaguetti, añadir la salsa rectificada de sal y pimienta. Colocar los espárragos y, por último, añadir el jamón y albahaca cortada finamente.



Jueves

Ingredientes para hacer lentejas con verduras y patata (para 4 personas):

- 1 vaso y medio con lentejas pardinas (aproximadamente 375 gramos)
- 1 cebolla mediana
- 2 patatas
- Medio pimiento verde (de los de asar, unos 150 gramos)
- Medio pimiento rojo (de los de asar, unos 150 gramos)
- 1 zanahoria grande (unos 100 gramos)
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva (unos 40 ml)
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas pequeñas de pimentón dulce
- 1 litro y medio de agua
- Sal



Receta para hacer lentejas con verduras (para cuatro personas):

Enjuaga las lentejas y ponlas en una olla con el litro y medio de agua. Añade una hoja de laurel, el pimentón dulce y una cucharada pequeña con sal. Pon a fuego medio.

Pela la cebolla y los ajos. Trocea ambos y ponlos en una sartén con el aceite de oliva. Deja que se pochen un poco y luego deja que se doren.

A continuación pon los ajos y la cebolla en el vaso de una batidora pero intentando que el aceite se quede en la sartén. Añade un chorrito de agua al vaso de la batidora y bate bien. Incorpora esta mezcla a la olla con las lentejas.

Corta en trocitos el pimiento verde y el rojo y ponlos en la sartén donde hemos dejado el resto del aceite de la cebolla y el ajo. Añade media cucharada de sal y saltea durante unos minutos. Luego añade la zanahoria pelada y cortada en trocitos. Si fuera necesario añade una pizca más de aceite de oliva.

Cuando las verduras estén en su punto (eso va a tu gusto) apaga el fuego y resérvalas.

Cuando las lentejas estén tiernas (suelen tardar unos 45 minutos en olla normal), apártalas del fuego. Añade las verduras que teníamos reservadas y remueve bien y prueba de sal. Si fuera necesario, añade un poco más.

Deja que repose todo 5 minutos y listo. A comer!!!

viernes

Estofado rápido de alubias blancas

Ingredientes:

- > 2 botes de 400 g de alubias blancas cocidas de buena calidad
- > 3-4 dientes de ajo
- > 1 cebolla mediana
- > 50 g de aceite de oliva virgen extra
- > 1 hoja de laurel
- > 1 cayena (opcional)
- > Unas bolitas de pimienta
- > 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- > 600 g de agua o caldo de verduras
- > Sal, 1-2 cucharaditas.

Preparación:

Poner el aceite a calentar.

Trinchar la cebolla y los ajos bien pequeños y sofreír a fuego lento.

Retirar del fuego y añadir el pimentón de la Vera, la pimienta y la hoja de laurel (y la guindilla, si gusta picante, aunque no es aconsejable si hay niños).

Incorporar las alubias, el agua y la sal a gusto.

Se puede congelar a porciones y utilizarlo en cualquier guiso.

Hervir unos diez minutos a fuego lento con la olla destapada para que evapore y quede un caldito con cierta consistencia.

Recetas saludables

Empresa

Saludable



Conclusión

- ✓ **Primar los productos de temporada y proximidad.**
- ✓ **Seguir una alimentación variada, moderada y en equilibrio es lo más importante para seguir unos hábitos de vida saludables.**
- ✓ **Comer de todo pero sin abusar.**

Sigue la dieta mediterránea y tendrás calidad de vida = SALUD



GRACIAS

