DIRECCION COMUNAL DE SALUD UDAHUE

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GUÍA NUTRICIONAL PARA HIPERTENSOS Y DIABÉTICOS







CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DESARROLLO SOCIAL

"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina" Hipócratres





Estimados Vecinos

lunto con saludarles, les pido unos minutos de su valioso tiempo, a objeto de plantearles una reflexión: Conocedores de que la buena salud es uno de nuestros bienes más apreciados, la Municipalidad, a lo largo de los años, ha desplegado esfuerzos sistemáticos para sumar a la dotación comunal nuevos consultorios y servicios de urgencia, renovar la infraestructura, incorporar más y mejor tecnología, incrementar la entrega gratuita de fármacos, entre otras muchas acciones, sin embargo y aún cuando nuestra población hoy recibe una atención más completa, no es posible soslayar que la mejor inversión en salud, es aquella que cada uno de nosotros, puede impulsar desde su propio hogar, en forma preventiva, a través de la

promoción de hábitos saludables, tanto en alimentación como en actividad física.

Así, para colaborar en la hermosa labor de dar más vida v mejor salud, les presentamos ésta "Guía de Alimentación Saludable", preparada por calificados expertos y que está destinada especialmente a pacientes diabéticos, así como a usuarios del programa cardiovascular, todos atendidos en nuestros consultorios. Además, por los conocimientos que ésta guía entrega, podrá usted también orientar, a quienes necesiten, sobre mejores formas de alimentación.

Finalmente, les invito a incorporar, en su vida cotidiana, hábitos de vida sana, que sirvan de ejemplo para familiares, amigos y vecinos.

Reciban un abrazo fraternal de su alcalde.





CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE GUIAS ALIMENTARIAS

- Consuma 3 veces al día, productos lácteos como leche, yogurt, quesillo o queso fresco, de preferencia semi-descremados o descremados.
- 2. Coma al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.
 - 3. Coma porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.
 - 4. Coma pescado, mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno al vapor o a la plancha.
 - 5. Prefiera los alimentos con menor contenido de grasas y colesterol.





CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE GUIAS DE ACTIVIDAD FISICA

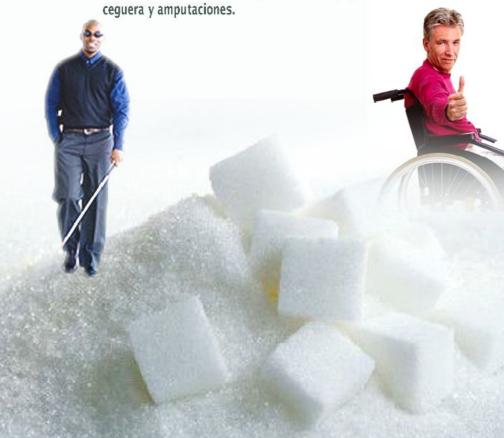
- 1. Camine como mínimo 30 minutos diarios
- 2. Realice ejercicios de estiramiento o elongación.
 - 3. Prefiera recrearse activamente.
 - 4. Realice pausas activas en el trabajo.
- 5. Realice ejercicios 30 minutos, 3 veces por semana.





¿Por qué debe preocuparme la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad muy seria. No deje que lo confundan con frases que sugieran que la diabetes no es una enfermedad grave, tales como "un poquito de diabetes", "una diabetes leve" y "la azúcar está un poquito alta". La diabetes puede causar otras complicaciones graves. Cuando los altos niveles de glucosa en la sangre no están bajo control pueden afectar poco a poco sus ojos, su corazón, sus riñones, sus nervios y sus pies, pudiendo provocar a largo plazo, dialisis,





¡¡La buena noticia es que usted puede controlar su diabetes!!

Usted puede manejar su diabetes con éxito y evitar los serios problemas de salud que ésta causa, si sique los siquientes pasos:

COMA MENOS GRASAS

Trate de limitar el consumo de alimentos que son altos en grasas saturadas y ácidos grasos trans, tales como los siguientes: cortes de carne con grasa, leche entera y productos lácteos hechos con leche entera, pasteles, dulces, galletas dulces o saladas y tartas, alimentos fritos, aderezos para ensaladas, manteca animal y vegetal, margarina en barra y crema en polvo.

CONSUMA MÁS ALIMENTOS RICOS EN FIBRA COMO LOS PREPARADOS CON GRANOS los cereales para el desayuno hechos con granos 100% enteros, la avena, el pan integral, los bagels, el pan árabe (pan pita) y las tortillas integrales.

NO COMA ALIMENTOS CON ALTOS CONTENIDOS DE AZÚCAR

Tales como: bebidas con sabor a frutas, refrescos carbonatados y té o café endulzados con azúcar.

COCINE CON MENOS SAL

Coma menos alimentos con alto contenido de sal, como por ejemplo: sopas enlatadas o de sobre, verduras enlatadas, Pepinillos y aceitunas, carnes procesadas como cecinas, embutidos, y otros.

NO USE SALERO EN LA MESA



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Azúcar Miel Manjar Leche condensada Tortas Helados Dulces Mermeladas

Galletas con relleno Chocolates Manteca Mayonesa Embutidos Carne de cerdo





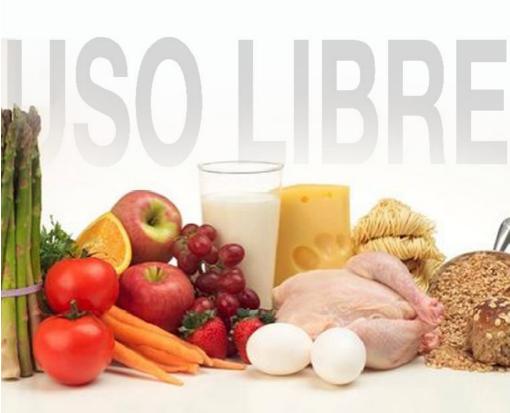
ALIMENTOS DE USO LIBRE

CONDIMENTOS

Laurel Ajo Cilantro Orégano Ralladuras de Pimienta Canela Perejil Comino Vinagre Vainilla sin limón o naranja Ají Azúcar Nuez moscada Mostaza

BEBIDAS FRIAS O CALIENTES

Agua mineral Bebidas sin azúcar Infusiones de hierbas Consomé desgrasado Jugos sin azúcar



CONSEJOS PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN

EN LAS PERSONAS HIPERTENSAS, LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA AYUDAN A REDUCIR LA GRAVEDAD Y COMPLEMENTAR CON OTROS TRATAMIENTOS. COMO SON LOS ACCIDENTES VASCULARES Y EL INFARTO DEL CORAZON

- ✓ BEBER 2 LITROS DE AGUA AL DIA
- ✓ CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DIAS
- ✓ CONSUMIR PESCADO, AL VAPOR, AL HORNO O A LA PLANCHA 2 VECES POR SEMANA.
- REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALADOS Y PROCESADOS. (EMBUTIDOS, SOPAS PREPARADAS, ACEITUNAS, BEBIDAS GASEOSAS, ALIMENTOS ENLATADOS, ETC)
- ✓ DEBE CONDIMENTAR SUS ALIMENTOS CON VINAGRE, LIMON, PEREJIL, OREGANO O CEBOLLA)
- DEBE REDUCIR EL CONSUMO DE SAL, RETIRAR EL SALERO DE LA MESA
- ✓ DEBE REALIZAR EJERCICIO TODOS LOS DIAS, CAMINAR 30 MINUTOS DIARIOS



EVITE LOS ACCIDENTES
CEREBROVASCULARES Y EL INFARTO DEL CORAZON



ALIMENTOS RECOMENDADOS HIPERTENSIÓN

Quesos,
carnes ahumadas,
embutidos (jamon, salame, tocino, pate u otros)
Pesacados enlatados (anchoas, sardinas),
Mariscos
Caldos concentrados (maggi)

Caldos concentrados (maggi)
Sopas en sobre, Pastas listas para preparar
Polvos de hornear, ketchup, mostaza,
salsa de soya, aceitunas
frutos secos salados
bebidas
alcohol
snacks (galletas saladas)
Sal comun





Porciones recomendadas para consumo diario

Pan y Galletas Porciones diarias recomendadas





Cereales y Leguminosas Se miden cocidos por taza: Arroz, fideos, avena, sémola,

Se miden cocidos por taza: Arroz, fideos, avena, sémola, maizena, porotos viejos, porotos granados, lentejas, mote, garbanzos, choclo, arvejas, habas.



2 papas del tamaño de 1 huevo



Leches y Derivados

I taza de leche líquida equivale a: Tres cucharadas soperas de leche en polvo o un yoghurt natural dietético. La porción de quesillo o queso fresco es equivalente al tamaño de una caja de fósforos.





Sopa crema de Verduras (para 4 porciones)

INGREDIENTES

60gr. (1/2 taza) zanahoria 200 gr. (1 taza) zapallitos 750 cc (3 tazas) agua 40 gr. (1/4 unidad) pimentón 10 gr. (1 cucharada sopera rasa) Maicena Aceite de oliva Sal y especias

PREPARACION:

Lavar, pelar y picar las verduras. Picarlas en trozos pequeños y colocarlas a cocción. Retirar del fuego y licuar en la Juguera. condimentar.

NOTA: Puede reemplazar las verduras por Zapallo camote, porotos Verdes o Legumbres.





Pimientos Rellenos (para 6 porciones)

INGREDIENTES

200 gramos de pimientos morrones 50 gramos carne picada sin grasa 10 gramos puerro 1/2 clara de huevo 50 gramos tomate triturado

PREPARACIÓN:

Cortar la cabeza de los pimientos, quitar la semilla, lavarlos y secarlos.

Mezclar la carne picada s/grasa con el puerro y la clara de huevo.

condimentar y rellenar los pimientos.

Colocar en un recipiente profundo para horno.

Disponer en ese recipiente los pimientos y agregar

el tomate triturado y cocinar a fuego lento.





Palta rellena (para 4 porciones)

INGREDIENTES

2 paltas 1 tarro de atún al agua 1 cebolla 1/2 lechuga sal, aceite vegetal y limón

PREPARACIÓN

Partir las paltas por la mitad, a lo largo, retirar el cuesco y pelar.
Lavar y picar la cebolla en cubos pequeños y amortiguar.
Vaciar el atún y colar para retirar el exceso de sal. Mezclar
con la Cebolla y rellenar las paltas.
Servir con lechuga en la base.
NOTA: Se puede reemplazar el Atún por Jurel o Pollo.





Pepino ensalada 1 yogurt descremado sin sabor Eneldo Aceite vegetal

PREPARACIÓN

Lavar y pelar el pepino

partir por la mitad el pepino

sacAr todas las pepas

Cortar en cuadrados o cubitos

Aparte, mezclar el yogurt con aceite y eneldo.

Mezclar la salsa de yogurt con el pepino.

condimentar con poca sal.

	APORTE	1 PORCIÓN (1 PLATO)		
	ENERGÍA	185 Kcal	The Part of the State of the St	THE RESIDENCE
	GRASAS	54 g		
1	H. De C.	30 g		
COLUMN !	PROTEÍNAS	6 g		



Ensalada César (para 4 porciones)

INGREDIENTES

2 Pechugas de Pollo cocido 100 gr de queso fresco 4 Rebanadas de Pan de Molde 1/2 Lechuga escarola 1 Yogurt natural 1 cda de Mostaza Jugo de limón Sal, Orégano, Aceite

PREPARACIÓN

Cocer la Pechuga de Pollo y cortar en cubos.
Tostar el pan de molda y cortar en cubos
Lavar y picar la Lechuga
Salsa césar: Mezclar el Yogurt y condimentar
Servir la Lechuga en la base y agregar el resto de los ingredientes.
Cortar el Quesillo fresco en tirar finas y decorar.





Ensalada a la chilena (para 5 porciones)

INGREDIENTES

- · 4 tomates
- · 1 Cebolla
- 1 cdta de Aceite
 - · Sal
 - · Cilantro

PREPARACIÓN:

-Pelar y picar los tomates en gajos finos o rodelas.

- Picar la cebolla en pluma y amortiguar, estrujando con sal y agua bajo el chorro de agua con colador.

mezclar una fuente todos los ingredientes de la ensalada, revolver bien y espolvorear con cilantro picado fino.

NOTA: Puede remplazar el tomate por betarraga, coliflor, lechuga, etc.

ENERGÍA 52 Kcal GRASAS 9 g H. De C. 0,7 g PROTEÍNAS 0,5 g
H. De C. 0,7 g
PROTEÍNAS 0,5 g



Omelette de claras con verduras (para 2 porciones)

INGREDIENTES

2 Cucharaditas (10ml) de aceite 1 Cebolla cortadas en pluma 1/2 Taza de pimentón en tiras 1 Tomate cortado en cubitos 4 Claras de huevo

PREPARACION:

 -En un sartén (de preferencia teflón) agregar una cucharadita de aceite y saltear los vegetales hasta que estén dorados.
 Reservar.

 -Batir las claras, luego calentar una cucharadita de aceite en la sartén a fuego medio bajo y añadir las claras. Cocinar por 2 minutos hasta que se cocine bien.

-Retirar y agregar los vegetales. Servir acompañado de 1 taza dearroz o Puré.

NOTA: Utilizar variedad de verduras para rellenarlos.

APORTE ENERGÍA	1 PORCIÓN 84 Kcal		
GRASAS	6 g		
H. De C.	13 g	 A 100	
PROTEÍNAS	9 g	400	3.00
			27 11



Pollo Mongoliano con Arroz Chau Fan (para 4 porciones)

INGREDIENTES

2 Pechugas de Pollo 1/2 Cebolla 2 Cebollines 2 cdtas de Maicena o Chuño 1 taza de arroz grano largo crudo 2 huevos 4 cdtas de Aceite

PREPARACION:

Pollo mongoliano: Trocear el pollo con trozos pequeños.
Lavar y cortar las Verduras en tiras. Sofreír la Cebolla y las colas de Cebollin. Incorporar el Pollo y 1/2 taza de agua hirviendo.
Disolver 2 cdtas. de maicena en el jugo de cocción.
Arroz: Preparar el Arroz de manera tradicional. Reservar.
Batir los huevos con un tenedor, cocinarlos en un sartén en forma de panqueque. Luego de que se enfríe, cortar en tiras en una tabla de picar. Sofreír las colitas de cebollin.
Incorporar el arroz, el cebollín y las verduras y mantener en el fuego arroz esté listo, juntar t o d o s l o s ingredientes y sofreír por 5 minutos





Merluza al Horno con Puré (para 4 porciones)

INGREDIENTES

4 Trozos de Merluza
½ kilo de papas
1/2 taza Leche descremada
2 cdtas de Aceite
1 cebolla
2 Tomates
condimentar con especias

PREPARACION:

Lavar, pelar y picar en rodelas el Tomate y la cebolla.

En horno Precalentado, aplicar una capa de la mitad de verduras y depositar el pescado con las especias, luego cubrir con el resto de verduras. Hornear por 15 minutos

Cocer las papas, moler y agregar la leche y el aceite.

Servir el pescado y el puré con las verduras horneadas y el jugo de cocción.

APORTIE 1 PORCIÓN (TINCO EX MURIDA - LIMADO POR)
ENERGÍA 277 KCAI
GRASAS 5 g
H. De C. 32 g
PROTEÍNAS 26 g



Carne asada con hierbas (para 4 porciones)

INGREDIENTES

 1 /2 kilo de carne (posta negra o rosada)

- Hierbas surtidas: Romero, tomillo, Laurel, Cilantro, ciboulette, etc.
 - · ½ cebolla
 - · 4 Papas
 - · ciboulette o cilantro

PREPARACION:

Limpiar la carne

Moler los ingredientes y se formar una pasta, luego se embetuna la carne y se deja reposando por 6 horas. Precalentar el horno. Hornear la carne 30 minutos junto a las papas.

Retirar del horno, dejar reposar tapado por 10 minutos, cortar en rebanadas no muy delgadas . Servir acompañado de 1papa cocida y jugo de cocción.





Caldillo de Pescado (para 4 porciones)

INGREDIENTES

150 gramos de pescado 1/4 cebolla cortada en tiritas 1/4 zanahoria pequeña cortada en rodela 1 papa cortada en rodela, pimiento morrón, orégano, ajo, cilantro

PREPARACION:

Lavar bien los ingredientes aliñarla presa de pescado con jugo de limón, orégano Cocer al vapor la cebolla, pimiento morrón, pimentón y ajo picado muy fino. Agregar la papa y la zanahoria y agua caliente. Dejar hervir 10 minutos y colocar la presa, a los 10 minutos constatar que todo este cocido.

APORTE	1 PORCIÓN (1 TAZÓN 200 CC)
ENERGÍA	196 Kcal
GRASAS	8 g
H. De C.	23 g
PR.OTEÍNAS	7 g





Carbonada (para 4 porciones)

INGREDIENTES

250 gr de Carne de Vacuno (Posta o Pollo ganso)
4 papas pequeñas
4 trozos de zapallo camote
1 taza de porotos verdes
4 cdas.de arroz crudo
1 Cebolla
Zanahoria
1/2 Pimentón
Ajo, Aceite, Especias.

PREPARACION:

- Picar la carne de Vacuno en cubos
- Lavar la Cebolla, Zanahoria, Pimentón y el Ajo picar en cubitos pequeños.
- -En un sartén calentar 1 cdta de Aceite y sofreir las verduras. Incorporar la Carne.
 - Lavar, pelar y cortar en cuadritos las papas, zapallo, y Porotos Verdes
- Luego agregar agua hirviendo, condimentar y dejar en cocción.
 Finalmente agregar el arroz.





Cazuela de Vacuno (para 6 porciones) INGREDIENTES

6 Trozos de Carne de vacuno
(tapapecho o asado de tira)
6 Tozos de choclo
6 Trozos de zapallo camote
6 Papas pequeñas
3 cucharadas de arroz
1 taza de porotos verdes
1 cebolla, 1 zanahoria, ½ pimiento rojo
Ajo, Agua y especias.

PREPARACIÓN

Lavar la Cebolla, Zanahoria, PimentonAjo picar en cubitos pequeños. En un sartén calentar 1 cdta de Aceite y sofreir las verduras. Incorporar la Carne y agregar agua hasta cubrir totalmente.

Tapar la olla, bajar el fuego y cocinar durante 40 minutos, hasta que la carne esté cocida y blanda.

Agregar el choclo, las papas y cocinar por 20 minutos más. 5 minutos antes de finalizar la cocción de las papas agregar los trozos de zapallo, porotos verdes y arroz., mantener la olla tapada.

Servir 1 trozo de cada ingrediente y caldo.

NOTA: Se puede reemplaza la Carne de Vacuno por Pollo, Osobuco de Pavo o Pulpa de Cerdo.





Cebollines con Campiñones (para 4 porciones)

INGREDIENTES

Cebollines Champiñones Jugo de limón, aceite vegetal

PREPARACIÓN
Lavar las verduras.
Cortar los cebollines en rodelas muy pequeñas.
Cortar los champiñones a lo largo.
condimentar,
dejar reposar unos minutos antes de servir.





Charquicán (para 4 porciones) INGREDIENTES

200 gr de carne molida de pavo
1 taza de choclo
4 papas medianas
4 trozos de zapallo
1/2 Cebolla
1 Zanahoria
1 taza de porotos verdes
1 taza de arvejas
1 taza de Acelga o Espinacas
Ajo, Aceite, especias.

PREPARACION:

-Lavar la Cebolla, Zanahoria y Ajo picar en cubitos pequeños.
 -En un sartén calentar l cdta de Aceite y sofreir las verduras.
 Agregar la Carne molida de Pavo y especias.
 -Lavar, pelar y cortar en cuadros las Papas y Zapallo.

Incorporar

 -Posteriormente agregar Papas , Zapallo y Arvejas. Una vez que esté a medio cocer agregar los Porotos Verdes cortados en cubos, la Acelga en trozos y el choclo desgranado.
 Continuar la cocción hasta que todas las verduras estén cocidas.

ENERGÍA	295 Kcal			-	
GRASAS	6 g	ALCOHOL:			100
H. De C.	48 g	C. Bridge	35A, 465		April 1
PROTEÍNAS	23 g	Ban 1954 7401	$VH \rightarrow V$		1
		British Market	A STATE OF THE STA	الساة الكالات	STATE OF THE PARTY OF
	and the second			W.	
	-		5		
			5		
	与营	<u>.</u>			
	72				
	74	E,			



Salpicón con Atún (para 4 porciones)

INGREDIENTES

1 Tarro de Jurel 1 Lechuga 1 zanahoria 1 Huevo 3 papas Aceite, condimento y limón

PREPARACIÓN

-Lavar y estilar el Jurel en un colador. Desmenuzar
-Lavar y picar las lechugas y el Tomate.
-Cocer las papas, el huevo la zanahoria y picar en cubos,
-Mezclar todos los ingredientes y condimentar.
NOTA: El Jurel puede reemplazarse por Atún, Pollo o Jamón





Tomaticán de Ave (para 6 porciones)

INGREDIENTES
200 gr de Carne de Pavo o
Pollo
4 tomates
2 tazas de choclo desgranado
(fresco o congelado)
6 papas, 2 cebollas, 1 Zanahoria
Ajo, Aceite, Especias.

PREPARACIÓN:

-Lavar y picar la Cebolla en pluma y la Zanahoria y el Ajo en cubitos pequeños.

-En un sartén calentar 1 cdta de Aceite y sofreir las verduras, agregar el Pavo picado en cubos pequeños.

Pelar y picar tomates en cuadritos e Incorporar al Sofrito. Condimentar. Por último agregar el choclo desgranado.

Servir acompañado con una papa cocida.

		APORTE	1 PORCIÓN (1 TAZA + 1 PAPA COCIDA)	1
		ENERGÍA	216 Kcal	
		GRASAS	5 g	
		H. De C.	46 g	
		PROTEÍNAS	15 g	
-	-			W.
		No. of Street	DIRECCION COMUNAL DE S	PALUD



Tortilla de Atún (Para 2 porciones)

INGREDIENTES
Tarro de atún al agua
1 Huevo
cotta de Aceite

PREPARACIÓN

Separar las claras de las yemas, batir las claras durante 2 minutos, luego incorporar las yemas y sal.

Colar el atún bajo el agua corriendo, para eliminar el exceso de sal. Mezclar el Atún con los huevos.

Precalentar una cucharadita de aceite en un sartén de teflón verter la mezcla de modo que esta quede distribuida de manera uniformemente.

Cocinar durante 5 minutos, dar vuelta la tortilla con una tapa de olla y cocinar durante 5 minutos más. Acompañar con verduras surtidas

NOTA: Puede reemplazar el atún por Jurel.





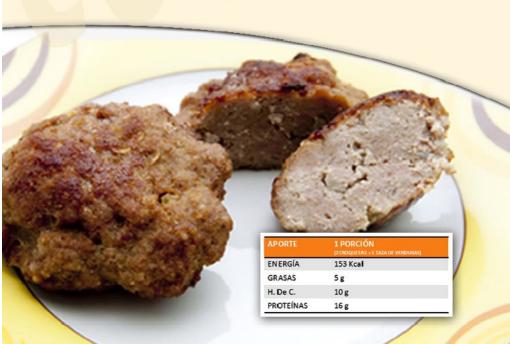
Croquetas de carne con Verduras salteadas (Para 4 porciones)

INGREDIENTES

150 gr. Carne Molida de Pavo, pollo o pescado (atún jurel)
3 Claras de huevo
40 gr. pan rallado
1 Zapallo italiano, 1 Zanahoria
1/2 Cebolla, 2 cdtas aceite vegetal
condimentos y especias

PREPARACIÓN

Batir en un bowl las claras de huevo enérgicamente, agregar la carne molida, el pan rallado y mezclar. Calentar el horno y con una cuchara de palo porciones las croquetas (2 por persona) y poner al horno por 15 a 20 minutos. Lavar y picar las verduras en tiras y el Zapallo en Cubos grandes. Sofreír y retirar del fuego cuando las verduras estén.





Espirales con pavo y verduras (para 6 porciones)

INGREDIENTES

- · Un paquete de espirales
- · 200 gramos de pechuga de pavo
- · 1 zanahoria · 1 pimentón verde
- · 1 taza de choclo · 1 taza de arvejas
 - 1 cebollín · Orégano
 - · condimentos y aceite

PREPARACIÓN:

Picar el pavo en cuadritos y saltear con un poco de aceite, aliñar con poca sal y orégano. Agregar el pimentón picado en cuadritos, el choclo y arvejas cocidos, la zanahoria rallada y la parte blanca del cebollín picada en rodelas. Cocinar durante 3 minutos y agregar a los espirales (previamente cocidos por 10 minutos)

APORTE

1 PORCIÓN (1 1/2 TAZA)

PROTEINS 19g		H. De C.	59 g		
		PROTEÍNAS	19 g		
		and the same of th			
	THE REAL PROPERTY.	-			-
		and the same of			
		1		200	
		1	SON !	1	
		2	W.	14	
		-	W.		
	VA				
	V			7	



Guiso frío de garbanzos (Para 2 porciones)

INGREDIENTES

1 Taza de garbanzos cocidos
½ Cebolla picada en cuadritos
2 Huevos duros
1 Tomate
1/2 Pimentón verde
Jugo de limón, Cilantro o perejil
condimentos, aceite,

PREPARACIÓN:

-Lavar, pelar y picar todas las verduras en Cubos. -Cortar el huevo duro en octavos.

 -Unir todos los ingredientes en un bowl (las verduras, el huevo y los garbanzos previamente cocidos) y agregar una pizca de sal, 1 cdta de aceite, el cilantro picado y jugo limón a gusto.
 NOTA: Pueden reemplazarse los Garbanzos por Lentejas o Porotos.

APORTE	1 PORCIÓN (1 1/2 TAZA)
ENERGÍA	288 Kcal
GRASAS	12, g
H. De C.	32 g
PROTEÍNAS	14 g





Guiso de Porotitos Verdes

INGREDIENTES

60 gramos carne de vacuno (tamaño de la palma de la mano)
150 gramos porotos verdes
1 cucharada de choclo
1/4 zanahoria pequeña
1/4 cebolla pequeña,1/2 tomate
1 trocito de zapallo (tamaño de caja de fosforo)
1 papa chica
aceite vegetal y limón

PREPARACIÓN

Lavar y cortar en ados pequeños las verduras Cocinar al vapor la cebolla y la zanahoria. Agregar la carne, el resto de las verduras y aliños, continuando con la cocción.





Jalea con Frutas (para 4 porciones)

IINGREDIENTES
1 Sobre de Jalea diet
1 Manzana
1 Pera
1 Naranja
PREPARACIÓN:

Preparar la Jalea según instrucciones indicadas en el envase. Lavar, pelar y picar las Frutas en cuadritos. Mezclar y llevar en molde familiar individual a refrigerador. Agregar yogurt diet para decorar, según preferencias.

NOTA: Puede utilizar cualquier fruta de la estación.

APORTE	1 PORCIÓN (11/2 TAZA)
ENERGÍA	67 Kcal
GRASAS	0 g
H. De C.	17 g
PROTEÍNAS	Og





INGREDIENTES

35 gr 3½ cdas Margarina, 4 cdas. rasas Sucralosa 1½ taza Frutillas, 2½ tazas Harina 2 unidades Huevos, 2 cdtas. de polvos de hornear 1 cda maicena, 1¼ taza leche descremada

PREPARACIÓN:

Mezclar la margarina con la Sucralosa, añadir las yemas y la pizca de sal. Unir la harina cernida con los polvos de hornear y agregar a la mezcla anterior. Batir las claras a nieve y juntar con la mezcla.

Disponer sobre un molde en-mantequillado la masa y llevar a cocción por 20 min. Disolver la maicena en la leche fría y dar cocción por 3 minutos luego agregar la Sucralosa y la vainilla. Retirar del horno la masa y cubrir con la mezcla. Decorar con frutillas en láminas y enfriar.

NOTA: Se puede reemplazar la frutilla por otras frutas: Manzana, Pera, Plátano, etc.





Mousse Dietético (para 4 porciones)

HINGREDIENTES

2 cajas de Jalea dietética (elegir sabor a gusto 2 tazas leche descremada 2 yogurt dietético (elegir sabor a gusto) 1/2 taza aqua hervida

PREPARACIÓN:

Se disuelve la jalea en la 1/2 taza de agua hirviendo. Se le agrega leche y yogurt. Mezclar todos los ingredientes, batir Porcionar y refrigerar

APORTE	1 PORCIÓN (1 1/2 TAZA)
ENERGÍA	67 Kcal
GRASAS	0 g
H. De C.	17 g
PROTEÍNAS	0 g





Panqueque con mermelada (para 4 porciones)

INGREDIENTES

2 cdas harina 1 clara de huevo 1/2 taza Leche descremada 4 cdas mermelada sin azúcar 1 cdta de Aceite

PREPARACIÓN

 -Mezclar en un bol la leche con el huevo, la pizca de sal y la harina. Batir enérgicamente hasta obtener una mezcla homogénea barnizar un sartén con aceite y calentar utilizando como medida una taza de café, vaciar la mezcla el sartén, esperar a que se doren y desprendan solos.
 -Una vez fríos, rellenar con 1 cucharada de mermelada sin azúcar.



