

CONSEJERÍA DE SALUD

HORA DE COMER



Sistema de comida sana
para ocho semanas

HORA DE COMER



RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, Manuel
Hora de comer : sistema de comida sana para
ocho semanas / [autores, Manuel Rodríguez
Rodríguez, Aurora Rodríguez Rodríguez]. --
[Sevilla] : Consejería de Salud, [2008]
96 p. : il. ; 21 x 25 cm
En la port.: Avalado por la Sociedad
Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética
(SANCYD)
1. Alimentos saludables 2. Dieta-Normas
I. Rodríguez Rodríguez, Aurora II. Andalucía.
Consejería de Salud III. Sociedad Andaluza de
Nutrición Clínica y Dietética IV. Título
QT 235

Autores: Manuel Rodríguez Rodríguez, Aurora Rodríguez Rodríguez

Edita: Consejería de Salud. Junta de Andalucía.
Depósito Legal: SE-5228-2008

Maquetación: Orbis Dictus
Imprime: Egea S.L.



ISO 9001:2000 All integrated pulp is bleached totally
chlorine free, (TCF). Market pulp is
ISO 14001 bleached elementary or totally chlorine
EMAS
OHSAS 18001

HORA DE COMER

Sistema de comida sana para ocho semanas

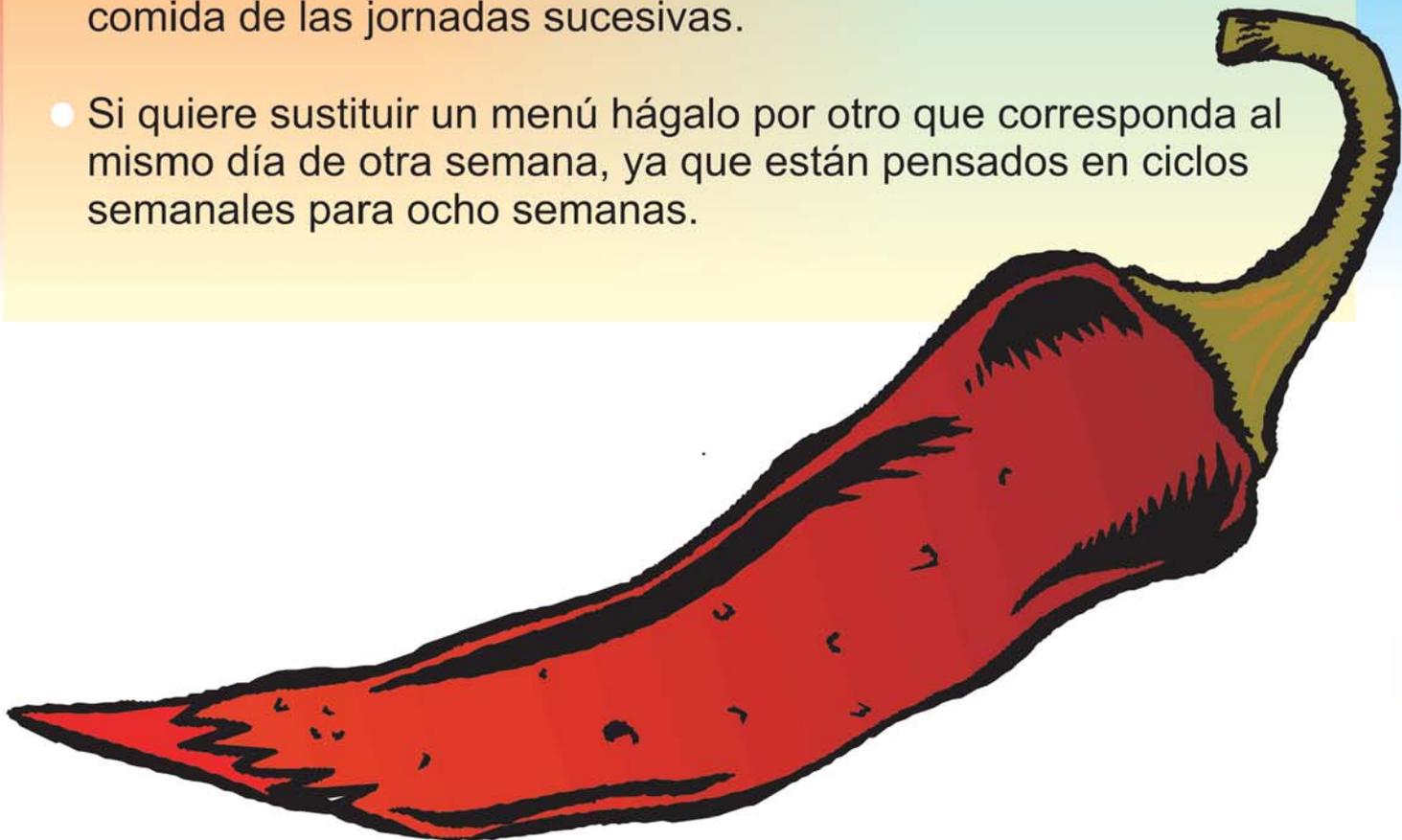
Avalado por la Sociedad Andaluza de
Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD)



Plan para la Promoción
de la Actividad Física y la
Alimentación Equilibrada

¿Qué hay de comer? ¿Qué vamos a comer? ¿Qué hay de cenar?

- Es interesante tener todos los menús de la semana a mano para poder planificar compra y cocina.
- Sería ideal que almuerzos y cenas estuviesen a la vista de toda la familia. Para ello, habilite un lugar en la cocina donde pueda dejar el cuaderno al alcance de todos abierto por la página correspondiente al día siguiente, así podrán ver todo el plan de comida de las jornadas sucesivas.
- Si quiere sustituir un menú hágalo por otro que corresponda al mismo día de otra semana, ya que están pensados en ciclos semanales para ocho semanas.



SEMANA

1



información general

- Este sistema de comidas es para quien no se resigna a comer lo típico de las dietas, el “sota, caballo y rey” de los planes de comida. Si no le gusta cocinar o disfrutar comiendo no siga adelante. El principio en el que se basa este sistema es:

*El que algo quiere algo le cuesta,
pero lo bueno es que le cueste lo menos posible.*



almuerzo

● Ensalada de lechuga con atún al natural

Utilice una lata de atún AL NATURAL (71 kcal), no en aceite vegetal ni en aceite de oliva. Alíñela con una vinagreta de limón, sal y una cucharada de aceite de oliva.

Coma tanta como hambre tenga.

● Lentejas vegetarianas

Hervir las lentejas con un pimiento, una zanahoria, dos puerros, una cebolla, una cabeza de ajo entera, abundante comino en polvo, un pimiento seco, previamente remojado y triturado en la batidora con un chorrito de vinagre y una cucharadita colmada de pimentón dulce.

Sírvase 4 cazos. (450 kcal).

cena

● Ensalada de col y berros con vinagreta de ajo y hierbabuena

La vinagreta se prepara majando uno o dos dientes de ajo con unas hojas de hierbabuena y mezclándola con zumo de limón.

Sírvase toda la que quiera.

● Patatas hervidas

Cocer patatas y ponerles un poco de sal y perejil picado.

Sírvase dos cazos (180 kcal).

● Tortilla francesa

Usar un pincel, un papel de cocina o un spray para poner el aceite en la sartén y hacer la tortilla con una yema y dos claras (110 kcal). Reservar la otra yema para el consomé del día siguiente.

Se puede comer la tortilla entera.



información general

- La mayoría de las dietas son muy aburridas, por eso es un problema seguirlas. Cuando uno lleva comiendo cosas a la plancha un mes está tentado de saltarse la dieta permanentemente.
- La mayoría de las recetas de estas fichas las puede hacer cualquiera y son rápidas.



almuerzo

- **Lechuga aliñada con vinagreta de mostaza**
Hacer una vinagreta mezclando una cucharada de aceite, un chorrito de limón y un poquito de mostaza, a ser posible de grano o semillas.
Sírvase tanta como desee.
- **Cocido de garbanzos sin pringue**
Dejar los garbanzos en remojo con agua, medio puñado de sal y una cucharada de bicarbonato durante toda la noche. Por la mañana, escurrirlos y lavarlos bien. Ponemos dos litros de agua en una olla y subimos el fuego al máximo, y cuando empiece a hervir, incorporamos los garbanzos, un trozo de pollo sin piel y otro trozo de ternera, una cebolleta, un puerro, una rama de apio y zanahorias (la verdura limpia y entera) y sal. Bajar el fuego al mínimo y cocer 1 hora y media; en la última media hora añadir un trozo de calabaza y apartar y colar un poco de caldo. Este cocido se hace sin tocino y sólo se deben comer los garbanzos y la verdura; la carne y el caldo se reservan

para siguientes comidas. **Sírvase 3 cazos** (360 kcal) OJO con el pan, **COMER SOLO UNA PIEZA DE 50 gr.** (125 kcal).

cena

- **Consomé con yema de huevo**
Calentar el caldo del cocido del almuerzo y añadir la yema de huevo que sobra de la tortilla.
Sírvase un buen cazo (60 kcal).
- **Pescado encebollado y guisantes cocidos o al vapor**
Sofreír en dos cucharadas de aceite una cebolla, dos dientes de ajo y perejil, añadir el pescado en filetes (se puede usar merluza o pescadilla congelada) y dos cucharadas de vino. Salpimentar y dejar reducir. Hacer los guisantes cocidos o al vapor y salpimentar.
Sírvase dos piezas grandes de pescado (200 kcal) y dos cazos de guisantes (200 kcal).



información general

- Esta dieta la puede hacer toda la familia salvo las personas que tengan alguna contraindicación médica.
- Si padece de alguna enfermedad consulte a su médico o enfermera antes de hacerla.



almuerzo

● Pescado a la plancha

Poner la plancha muy caliente para que no se pegue. Hacer **un par de filetes o una pieza mediana** de pescado blanco. (Los pescados de carne blanca como la pescadilla, la merluza, el lenguado, el gallo, la perca, el rape, el pargo, etc tienen entre 70 y 90 kcal en 100 gr.).

● Menestra de verduras

Hervir al vapor col, judías verdes, coles de Bruselas, guisantes, nabos, puerros y zanahorias, previamente peladas y limpias. Rehogar a fuego muy fuerte en 2 cucharadas de aceite con ajos y tomillo. Añadir medio vasito del caldo del cocido y medio vasito de vino blanco y déjelo hervir hasta que se consuma.

Sírvase tanta como quiera.

cena

● Espárragos verdes a la plancha

Se cortan los espárragos con la mano hasta que se doblen sin partirse y se ponen en la plancha directamente. También pueden sustituirse por mezcla de verduras a la plancha, por ejemplo: dos pimientos cortados a tiras a lo largo, una zanahoria cortada a tiras finitas y dos cebolletas o un calabacín cortado en rodajas a lo largo y una berenjena cortada del mismo modo. Cuando están casi hechas se les pone unas gotitas de aceite y sal. **Sírvase tanto como desee.**

● Pollo del cocido

El pollo del cocido se puede comer tal cual, pero puede resultar aburrido. Póngale una cucharadita de tomate frito o páselo por la misma plancha en la que ha tenido las verduras. **Sírvase el equivalente a un par de filetes de pechuga** que son unos 200 gr. (220 kcal).

información general

- Recuerde que todo lo que comemos y bebemos, salvo el agua, tiene sus calorías. Si no quiere pasarse de 1.500 vaya sumando las que toma.
- Para que no tenga que estar sumando ni cocinar con el peso, los menús están calculados con los ingredientes pesados y sumadas sus calorías.



almuerzo

● Coliflor a la gallega

Coliflor hervida y aliñada con una mezcla de una cucharada de aceite de oliva y una cucharadita de pimentón. Este plato se puede comer frío o caliente. **Sírvase toda la que quiera.**

● Hamburguesa de pollo

Mezclar 200 g. de pollo picado con una clara de huevo, ajo, pimienta y, si quiere más sabor, un toque de curry. Hacer a la plancha con una pincelada de aceite. **Sírvase una hamburguesa por persona (250 kcal).**

● Ensalada mixta aliñada con vinagreta de hierbas

La ensalada mixta es una mezcla de lechuga, tomate y cebolla, según el gusto de cada cual. Y la vinagreta de hierbas es una mezcla de aceite (2 cucharadas, vinagre o limón y hierbas (hierbabuena o menta, hinojo, tomillo, orégano, apio cortado muy pequeño, mostaza, etc.). **Sírvase toda la que quiera.**

cena

● Mejillones a la francesa

Limpiar los mejillones y hervirlos con una cebolla a rodajas, o mejor aún, con la parte verde que se tira de un manojo de cebolletas, algo de pimienta y un chorrito de vinagre y comerlos calientes. Los mejillones tienen pocas calorías y son muy nutritivos así que **cómase si le apetece una docena o docena y media.**

● Merluza a la Navarra

Freír en 2 cucharadas de aceite un diente de ajo cortado. Añadir lomos de merluza, espárragos blancos con el líquido de la lata, unas cuantas almejas, abundante perejil picado y sal. Cocer cinco minutos o hasta que se abran las almejas (si no hay almejas también sale muy rico).

Sírvase un par de filetes y todos los espárragos que quiera. Acompáñelo con un par de patatas hervidas (250kcal).

información general

- Los menús se han calculado para que quien los siga consuma **aproximadamente 1.500 kilocalorías diarias, repartidas a lo largo del día**. Por eso, en cada receta se indica cuál es la cantidad que deben servirse las personas que no quieren pasarse de 1.500 kcal, los demás comensales pueden servirse las cantidades que deseen.



almuerzo

- **Papas con chocos**
 Sofreír choco, cebolla, ajo y pimiento. Añadir agua y dos cucharadas de tomate frito. Cuando esté blando añadir patatas troceadas y hervirlo todo.
Sírvase tres cazos (270 kcal).
- **Tomate con sal, orégano, tomillo y queso de cabra**
 Corte tomates a rodajas o trozos y póngale sólo unos trocitos de queso para decorar y dar sabor; aliñela con orégano, tomillo y sal.
Coma tantos tomates como quiera y sólo unos trocitos de queso. (un kilo de tomates tiene 190 kcal y el queso de cabra es uno de los que menos calorías tiene con 173 kcal en 100 gr.).

cena

- **Champiñones a la plancha**
 Lavar los champiñones y ponerlos bocabajo en la plancha dos o tres minutos a fuego medio, dar la vuelta y ponerles en el hueco perejil y ajo picado, sal, pimienta y unas gotas de limón.
Sírvase tantos como quiera.
- **Chuletitas de cordero a la plancha**
 Poner las chuletitas sobre la plancha caliente y dar varias veces la vuelta hasta que estén hechas. Salpimentar antes de servir. Este plato se puede hacer con filetitos de cerdo magro, en lugar de cordero. Como el cerdo tiene menos sabor, se puede añadir un par de dientes de ajo laminados unos instantes antes de sacarlo y una vez dorados, ponerles una gotas de vinagre o limón y sal.
Sírvase seis chuletitas de cordero o dos de cerdo (en 100 gr. de cordero magro hay 200 kcal y si son de cerdo 400 kcal, por eso si es cerdo hay que comer la mitad).

información general

- Para los guisos, las cantidades de quien hace la dieta se expresan en cazos y cucharones, que se han pesado ya cocidos para calcular las calorías que aportan.
- Los filetes son del tamaño normal, ni muy grandes ni muy pequeños, del tamaño más frecuente en las bandejas de los supermercados o de las raciones de los restaurantes.



almuerzo

● Brócoli y zanahoria aliñadas

Cocer al vapor brócoli y zanahoria. Aliñar con una cucharada de aceite, sal, pimienta negra, cominos y un clavo molido.

Sírvase tanto como quiera.

● Bacalao con tomate

Hacer un sofrito de cebolla, ajo y pimienta. Agregar bacalao desalado cortado en trozos y tomate frito o natural triturado.

Cocer 5 minutos.

Sírvase dos piezas medianas de unos 100 gr. cada una (100 gr. de bacalao son 80kcal)

cena

● Brochetas de calabacín con gambas

En una brocheta se ensartan trozos de calabacín, de pimienta verde, de cebolla y trozos de gambón o langostino (puede ser congelado, que está muy bueno, o sustituir por trocitos de choco limpio o taquitos de pescado blanco). Se hacen a la plancha.

Cómase dos o tres tranquilamente y no pasará de 150 kcal.

● Tortilla de lechuga y cebolleta

Se lavan y pican finas las hojas verdes de una lechuga y una cebolleta fresca. Se unta una sartén con una pizca de aceite y se rehogan. Después se le añaden una yema y dos claras de huevo batidas, se añade un poco de sal y se cuaja la tortilla. La yema que sobra se puede batir ligeramente y guardar en el congelador para otro uso.

Se puede comer la tortilla entera.

información general

- Conviene hacer **cinco comidas diarias**. Es falsa la creencia de que para adelgazar hay que suprimir comidas como el desayuno, o que no hay que tomar nada a media mañana y no hay que merendar o cenar. Lo que no hay que hacer es llegar al almuerzo después de doce horas sin comer nada y con ganas de atiborrarse o de picotear mientras se prepara la comida.

- **Así que hay que hacer**

- | | |
|----------------|------------|
| 1 Desayuno | 4 Merienda |
| 2 Media mañana | 5 Cena |
| 3 Almuerzo | |



almuerzo

- **Ensalada de palmitos**

Poner palmitos de lata y lechuga aliñados con sal, vinagre balsámico de Módena y una pizca de curry. El vinagre balsámico se puede sustituir por vinagre de vino con unas gotas de sacarina líquida ya que es más dulce que el vinagre español.

Sírvase toda la que quiera.

- **Estofado de conejo con verduras**

En una olla con agua poner conejo troceado, un chorrito de vino, tomate, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, judías verdes, calabaza, una ramita de perejil, un trozo de pimiento chorricero o ñora y sal. Cocer hasta que esté tierna.

Sírvase tanto como quiera porque la carne de conejo sólo tiene 87 kcal cada 100 gramos, así que para llegar a las 400 kcal tendría que comerse casi medio kilo de guiso, y eso es demasiado para cualquiera.

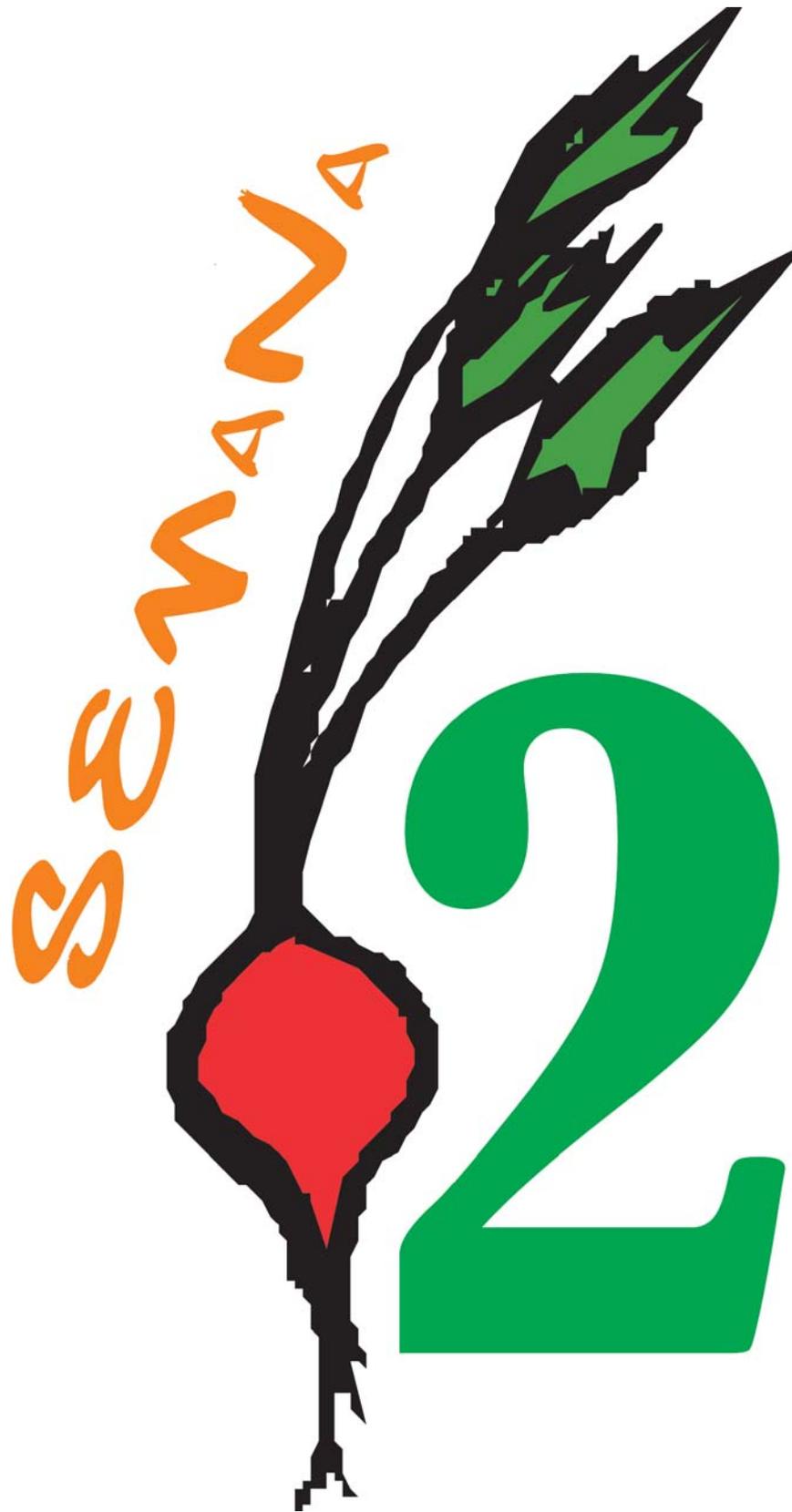
cena

- **Ensalada turca de pepinos**

Lavar bien los pepinos y partarlos por la mitad; quitarle las pepitas y cortarlos en rodajas muy finas. Batir medio yogur natural (si es posible griego) que no sea edulcorado con medio diente de ajo picado (o una cebolleta fina, según se prefiera), perejil, hierbabuena (la hierbabuena es fundamental), un chorrito de limón, sal y una cucharadita de aceite de oliva. Verterlo sobre los pepinos y ponerlo en el frigorífico 2 horas antes de comerlo. **Sírvase tanto como quiera.**

- **Alcachofas con gambas**

Pelar un puñado de gambas o langostinos. Hervir las cabezas y las cáscaras y colar. En el caldo resultante cocer unos corazones de alcachofas (pueden usarse los congelados). Rehogar 1 diente de ajo y 1 cebolla picados en dos cucharadas de aceite, añadir 2 cucharadas de tomate frito y una pizca de estragón (se encuentra en la sección de especias de los supermercados). Añadir los corazones de alcachofas cocidos y las gambas peladas. Dejar hervir todo junto y tapado 2 minutos. **Sírvase 3 o 4 cucharones.**



información general

- **No se puede picar entre comidas**, si entra mucha hambre hay que tomar una pieza de fruta (por ejemplo una manzana), o un yogur desnatado, una zanahoria cruda, pelada y lavada o un par de tomates. Cuando sienta la tentación de picar **ocúpese en algo que le distraiga** y aléjese de la tentación.
- **El agua**, además de necesaria, da sensación de saciedad; si tiene mucha hambre entre comidas, beba un buen vaso de agua.
- No se trata de que **piense** en otra cosa sino de que **haga** cosas que le mantengan ocupado para no ir a la cocina a picar algo.

Ir al supermercado con hambre es meterse en la boca del lobo.



almuerzo

- **Ensalada de tomate con orégano y anchoas**
Picar el tomate y añadir anchoas de lata completamente escurridas de aceite y añadir un poco de vinagre. **Sírvase tanta como quiera.**
- **Revuelto de espinacas con 1 yema y 2 claras**
Rehogar las espinacas troceadas, lavadas y crudas (pueden ser congeladas y en ese caso no hay que cocerlas primero, solo descongelarlas) a fuego fuerte con una cucharada de aceite durante un par de minutos para que no se hagan mucho, y añadir una yema y dos claras de huevo en la misma sartén. Mover hasta que se cuaje el huevo. Si le pone unas gambas al revuelto está muy bueno y no gana muchas calorías. También se puede añadir un diente de ajo picado en el aceite para darle más sabor. **Sírvase el revuelto entero.** (120 kcal sin gambas y 200 kcal si le pone 100 gr. de gambas peladas).

cena

- **Ensalada verde con vinagreta de alcaparras**
Aliñar lechuga con una vinagreta de zumo de limón, unas alcaparras pequeñas o alcaparrones grandes troceados y sal. **Sírvase tanta como quiera.**
- **Pollo con manzanas asados en papillote**
Sazonar filetes de pechuga de pollo con un majado de sal, tomillo y ralladura de limón. Envolverlos en papel de aluminio, con la parte más brillante del lado de la carne, y ponerlo en horno caliente (180°) durante 20 minutos. **Sírvase dos filetes** acompañados de **dos manzanas al horno** (envolver dos manzanas sin pelar y con el corazón sacado en papel de aluminio y ponerlas en el horno a la vez que el pollo. En el agujero del corazón se puede añadir un poco de pimienta molida y unas gotas de limón) (400kcal).



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

acerca de los menús

- Los **desayunos** son 200 cc de leche desnatada con café o te sin azúcar con 30 g. de pan integral con aceite de oliva.
- **A media mañana** hay que tomar una pieza de fruta o un yogur desnatado.
- Para **merendar** hay que tomar 200 cc de leche con café o te sin azúcar con una o dos piezas de fruta o un yogur desnatado. Nada de galletas u otros dulces.
- Si se tiene la costumbre de comer fruta de postre tomaremos sólo una pieza.



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

almuerzo

- **Cardo con chocos**
Rehogar a fuego lento tres dientes de ajo, una cebolla pequeña y choco en trocitos muy pequeños. Añadir dos cucharadas de vino y hervir 5 minutos. Añadir un bote de cardos hervidos (o una bolsa de cardos congelados, que habremos cocido siguiendo el tiempo que indica la bolsa), escurridos y enjuagados. Salpimentar, tapar y hervir todo junto 5 minutos.
Sírvase tres cucharones (130 kcal).
- **Ensalada de lombarda**
Cortar lombarda muy fina, hervir y aliñar con una vinagreta de limón y pimienta blanca.
Comer tanta como hambre se tenga.

cena

- **Brocheta de pavo**
Ensartar en brochetas 3 trozos de pimiento, 3 de tomate, 3 de cebolla y 3 de pavo. Ponerlas en la plancha con una cucharada de aceite hasta que estén doraditas y tiernas
Sírvase 3 brochetas (210 kcal).
- **Alcachofas rehogadas**
Cocer una bolsa de alcachofas congeladas. Laminar varios dientes de ajo y en dos cucharadas de aceite rehogarlos con las alcachofas.
Sírvase tanta como quiera (100 gr. de alcachofa son 61 kcal).

acerca de los menús

TABLA DE CHACINAS	
Embutidos	Calorías que hay en 100 gramos
Chorizo	373
Chicharrón	601
Foie-gras de cerdo	449
Jamón de York	282
Jamón serrano	395
Lomo embuchado	380
Morcilla	460
Mortadela	367
Panceta ahumada	558
Salchichón	550



almuerzo

cena

- **Ensalada de alcachofas**
 Aliñar corazones de alcachofas hervidos con una vinagreta de vinagre de Módena, sal, un pimiento morrón picado y un poco del agua de la lata.
Sírvase tanta como quiera.
- **Espagueti con champiñones**
 Hervir espagueti según el tiempo que indique el paquete. Hacer sofrito de ajo y champiñones naturales picaditos (no freír más de 5 minutos a fuego medio para que los champiñones queden jugosos). Escurrir la pasta y mezclarla con los champiñones. Si están muy secos, añadir un poco de agua de cocción de los espagueti.
Sírvase 3 cazos (390kcal).

- **Verduras a la plancha**
 Cortar en laminas zanahorias, pimientos, calabacín, berenjena y cebolletas. Poner a la plancha con una cucharada de aceite a fuego medio.
Comer tanta como hambre se tenga.
- **Coliflor con bacalao**
 Cocer coliflor. Rehogar a fuego lento bacalao, desmigado y desalado, con ajo picado o machacado. Añadir perejil picado y mezclar con la coliflor.
Sírvase tres cucharones (210 kcal).

acerca de los menús

- Las recetas de los fines de semana son más sofisticadas porque siempre se tiene algo más de tiempo para cocinar y para poder hacer una presentación especial si se tienen invitados.



almuerzo

● Pimientos aliñados

Se asan los pimientos como se tenga costumbre (parrilla, horno o microondas). Se dejan enfriar dentro de una bolsa de plástico, se pelan, se cortan a tiritas y se aliñan con sal, vinagre y sólo unas gotas de aceite de oliva.

Sírvase tanto como desee.

● Judías verdes con gambas

Cocer las judías 30 minutos, escurrirlas y reservar el caldo. En una cucharada de aceite dorar 3 ó 4 dientes de ajo en rodajas, agregar un poco del agua de las judías, una copita de vino blanco, un puñado de gambas peladas y las judías. Dejarlo hervir hasta que se consuma el caldo.

Comer tanto como hambre se tenga (100 gr. de judías verdes guisadas tienen 20 kcal, habría que comerse un kilo para llegar a las 200 kcal, y 100 gr. de gambas tienen 96 kcal).

cena

● Trucha en papillote

Separar las hojas verdes de un puerro grande y lavarlas a conciencia bajo el chorro de agua fría. En una olla hervirlas unos 6-7 minutos a fuego fuerte. Escurrirlas y secarlas con un paño. Con la parte blanca del puerro y una cebolla picadas hacer un sofrito con dos cucharadas de aceite. Salpimentar y reservar. Envolver las truchas primero con las hojas verdes del puerro reservadas y después cada una de ellas en papel aluminio y colocar un montoncito del sofrito de puerro y cebolla. Precalentar el horno unos diez minutos a 170°. Cerrar bien el papel, colocar los paquetes en una bandeja de hornear e introducirlos en el horno durante media hora a 170°.

Sírvase dos truchas si son grandes (416 kcal).

● Champiñones en salsa

Dorar ajo, añadir champiñones laminados (frescos o de lata), un poco de vino blanco, sal, pimienta y perejil picado. **Sírvase tanto como desee.** (100 gr. de champiñón fresco o de lata tienen 24 kcal).

trucos para cocinar

- **Los aliños** siempre deben hacerse como **vinagreta** para controlar la cantidad de aceite que ponemos y para aprovechar mejor los sabores. Una vinagreta consiste en mezclar en un tazón los ingredientes con los que se aliñará la ensalada, en lugar de añadirlos por separado. Que se llame vinagreta al aliño no quiere decir que siempre tenga que tener vinagre, se pueden hacer vinagretas con distintos ingredientes, como limón, mostaza, etc.



almuerzo

● Lentejas con conejo

Poner en agua fría lentejas, conejo limpio y troceado, un pimiento, una cebolla entera con un clavo de olor, una cabeza de ajo entera, laurel, pimentón, comino, tomillo y pimiento choricero o ñora. Cocer hasta que esté tierno.

Sírvase 3 cazos (350 kcal).

● Ensalada verde

Lechuga aliñada con vinagre de Módena y sal.

Sírvase tanta como quiera.

cena

● Lagrimillas de pollo

Macerar 2 a 4 horas el pollo cortado en tiritas del tamaño de un dedo meñique, con un poco de vino, sal, pimienta negra, ajos machacados y limón. Luego rehogarlo en una cucharada de aceite cinco minutos a fuego lento y dos a fuego fuerte hasta dorarlo por fuera.

Sírvase tres cucharones que equivalen a 150 gr. (210 kcal).

● Col rehogada con manzana

Cortar col, cebolla y media manzana muy fina. Añadir sal y pimienta molida. Rehogar todo junto en una cucharada de aceite hasta que esté tierna.

Sírvase tanto como quiera. (La manzana tiene 50 kcal en 100 gr. y la col 40, así que habría que comer mucho para pasarse).

SEMANA



3

trucos para cocinar

- Dos trucos para utilizar poco aceite al cocinar a la plancha son utilizar siempre sartenes antiadherentes y usar un pincel plano para pintar con aceite el fondo de la sartén. El pincel se lava muy bien con el detergente de lavar la vajilla a mano, no se debe meter en el lavavajillas porque se estropea. Si no se tiene pincel, se puede utilizar papel de cocina mojado en la cantidad de aceite recomendada para cada receta y untar con él el fondo de la sartén. También se puede utilizar un pulverizador. Si se utiliza aceite en spray sólo se debe usar para las planchas y sartenes, porque el propelente se evapora con el calor y no deja restos de sabor.



almuerzo

- **Ensalada de lechuga con espárragos blancos**
Cortar la lechuga y los espárragos de lata. Hacer una vinagreta con cebolla, tomate y clara de huevo cocida. Picar todo y aliñar con una cucharada de aceite, sal y vinagre.
Sírvase tanta como le apetezca.
- **Pollo a la gallega**
Poner los filetes de pechuga de pollo a la plancha con una cucharada de aceite. Cuando estén dorados apartarlos y aliñarlos con sal, una gota de limón o vinagre y pimentón.
Sírvase dos filetes (210 kcal).

cena

- **Ensalada de tomate con salvia y queso blanco tipo Burgos**
Cortar tomate fino, añadir salvia (si no se dispone de salvia, sustituir por romero u otra hierba aromática), sal, una cucharada de aceite de oliva y picar queso fresco cortado a daditos.
Sírvase tanto tomate como quiera y de queso sólo unos trocitos. (Una tarrina de queso fresco tipo Burgos suele tener 250 gr. y equivale a 500 kcal, así que no hay que servirse más que la cuarta parte de una tarrina) (125 kcal).
- **Tortilla de finas hierbas**
Batir dos claras con una yema y añadir una pizca de finas hierbas (se compran en frasquitos de especias; normalmente es una mezcla de perejil, ajo y orégano) y sal al gusto.
Se puede comer la tortilla entera. (110 kcal).

trucos para cocinar

- Cuando ponemos en la sartén una cucharada de aceite y está frío parece imposible hacer nada, pero cuando se calienta parece el doble, así que hay que esperar a que esté caliente antes de incorporar los alimentos.



almuerzo

● Boquerones en vinagre

Si los boquerones son frescos, congelarlos durante 24 horas para eliminar un peligroso parásito que pueden tener si se comen crudos; se llama *anisakis* y produce fuertes dolores de vientre y alergias. Una vez descongelados lentamente (si se ponen en el microondas se cuecen, es mejor dejarlos en la parte menos fría del frigorífico), se limpian bien y se abren separando los lomos. Colocar en un recipiente con los lomos hacia abajo, aliñándolos con sal, ajo muy picadito o cebolleta picada y perejil. Cubrirlos con una mezcla de vinagre y agua (más o menos vinagre según el gusto) y dejarlos en maceración 8 horas como mínimo. Luego escurrirlos, colocarlos en una bandeja y aliñar con una cucharada de aceite de oliva.

Sírvase una docena de boquerones (220 kcal).

● Arroz con conejo

Hacer un refrito con mucho ajo y pimiento. Añadir trozos de conejo y freír. Añadir un pimiento chorricero, agua y azafrán. Cocinar durante 15 minutos, añadir arroz y cocer 20 minutos más. **Sírvase dos cazos (320 kcal).**

cena

● Ensalada de canónigos o de berros

Si no se compran en bolsas “listos para servir”, lavarlos muy bien y preparar una vinagreta con limón, ajo picado, sal y pimienta. **Justo antes de servir**, verter el aliño y mover: a diferencia de otras ensaladas, esta se debe hacer justo antes de servir, para que los ingredientes retengan su sabor y textura. **Sírvase tanta como quiera.**

● Verduras con pescado al estilo de Carmen

Poner en el fondo de una cazuela rodajas finas de cebolla, calabacín y berenjenas en capas, poner sobre ellas rodajas de merluza congelada sin descongelar y regarlo con el zumo de un limón. Salpimentar, tapar y cocer a fuego lento hasta que esté hecho el pescado. **Sírvase tanto como desee.** La merluza tiene 77 kcal en 100 gr. y un filete, de los que venden congelados, de tamaño normal suele tener alrededor de 75 gr., las berenjenas tienen 25 kcal en 100 gr. y los calabacines 20, así que con dos buenos trozos de merluza y tanta verdura como se quiera no se pasa uno de 200 kcal.



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

trucos para cocinar

- Cuando una receta indica que se utilice sólo una cucharada de aceite, significa una por ración. Todas las recetas están elaboradas para un solo comensal. Si esa misma receta se cocina para más de uno, hay que multiplicar las cantidades de cada ingrediente por el número de personas que la comerán y servir raciones iguales para que todos consuman la misma cantidad de calorías.



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

almuerzo

● Champiñones al ajillo

Cortar los champiñones en láminas (podemos comprarlos ya limpios y cortados) y mezclarlos con el zumo de medio limón, para que no se oscurezcan. Laminar tres dientes de ajo, rehogarlo durante dos o tres minutos en una sartén con una cucharada de aceite. Añadir los champiñones y cocer a fuego lento hasta que se haya consumido el líquido que van soltando los champiñones. **Sírvase tanto como desee.**

● Pinchito moruno de pollo

Macerar durante unas horas trozos de pechuga de pollo en aliño de pinchitos y zumo de limón. Ensartar los trozos en un pinchito o hacerlos directamente a la plancha. **Sírvase un pinchito hecho con los trozos correspondientes a media pechuga.** (Un pinchito tiene una cantidad de pollo similar a media pechuga que suele pesar alrededor de 125 gr.) (200kcal).

cena

● Brócoli hervidas con zanahorias

Hervir brócoli y zanahoria y aliñar con una cucharada de aceite, pimienta molida y sal. Este plato se puede comer frío o caliente. **Sírvase tanta como hambre tenga.**

● Tortilla de gambas

Batir un huevo y la clara de otro. Añadirle medio diente de ajo picado muy pequeñito. Pasar un puñado de gambas peladas por la sartén con una cucharada de aceite y añadir el huevo batido. Dejar cuajar la tortilla y servir. **Comer la tortilla entera** (alrededor de 200 kcal).

trucos para cocinar

- Cuando en las recetas se dice *rehogar*, *sofreír* o *pasar por la sartén* es lo mismo que en algunos libros de cocina se llama *saltear*. *Pochar* es rehogar, pero sin dejar que los alimentos lleguen a tomar color.
- Cuando se dice "cucharadita" significa una cuchara de las de café. Cuando se dice "cazo" significa un cazo de los de servir sopa y si dice "cucharón" significa una cuchara grande de servir.



almuerzo

- **Ensalada de espinacas aliñadas con vinagreta de mostaza**
 Las espinacas se comen crudas como la lechuga (bien lavada y cortada o de una bolsa ya lista para aliñar). La vinagreta de mostaza se prepara con zumo de limón o vinagre y una cucharadita de café de mostaza bien mezclada.
Puede comer tanta como quiera.
- **Maldira (Cordero a la manera de Almería)**
 Mezclar 2 yogures con el zumo de un limón y macerar en esta mezcla una berenjena y una cebolla, previamente peladas, cortadas en cuadraditos y con un poco de sal, durante una hora. Cortar cordero en trozos pequeños, salpimentar y hervir con comino, tomillo, menta y cilantro (o culantro, que es lo mismo). A los 20 ó 25 minutos, echar las verduras con el líquido de maceración y dejar cocer todo junto otros 20 minutos más, hasta que la carne esté tierna. Se sirve decorado con espárragos hervidos.
Coma dos cucharones.

cena

- **Picadillo**
 Se pican a trozos pequeños tomate, pimiento, cebolla y atún de lata al natural y se aliña con limón y perejil o menta.
Sírvase tanto como se desee.
- **Pollo al curry**
 Macerar durante 1 hora unos trozos pollo (muslos o pechuga) en vino blanco, curry y pimienta. Escurrirlo, dorarlo en la plancha y añadir el líquido del macerado y dejar cocer hasta que se consuma y el pollo esté tierno.
Sírvase un par de muslos o un par de filetes de pechuga. (240 Kcal.).

trucos para cocinar

- Los tiempos de cocción no figuran en la mayoría de las recetas porque dependen del tipo de olla que se utilice, pero son los mismos que para cualquier receta, por eso en general no figuran, ya que varían según la costumbre de usar la olla normal, la exprés o la ultrarrápida.



almuerzo

- **Tomate con sal**
Cortar tomates a rodajas o trozos, como más guste y ponerles un poco de sal y si se quiere, una pizca de orégano. Hay muchas variedades de tomate: el carísimo y exquisito Raf, el carnosos pomarrosa, de pera, en rama, cherry para adornar... El verano es su mejor época, sobre todo agosto, cuando alcanzan plena madurez.
Puede comer tanto como quiera.
- **Judías blancas con mejillones**
Limpiar los mejillones, ponerlos a cocer con cebolla cortada fina, laurel, pimienta y un vaso de vino blanco. Cuando estén abiertos, colar el caldo, sacar los mejillones de sus conchas, mezclarlos con judías blancas hervidas y la cebolla. Dar un hervor en el caldo de los mejillones.
Sírvase 3 cazos (330 kcal).

cena

- **Berenjenas al horno**
Calentar el horno a 180°. Lavar las berenjenas, quitarles el tallo y cortarlas por la mitad a lo largo. Con un cuchillo de punta hacer en la pulpa varias incisiones con forma de rejilla, sin llegar a cortar la piel. Salarlas y dejarlas escurrir boca abajo al menos 15 minutos y luego secarlas con un paño. Aparte, mezclar pimentón, sal y una cucharada de aceite y echar esta mezcla sobre las berenjenas. Hornear durante unos 35 minutos (comprobar con un tenedor que están blandas).
Servir calientes tantas como desee.
- **Pavo a la mostaza**
Abrir las pechugas por la mitad a lo largo y, con un cuchillo afilado, hacerles un corte como una bolsa para poderlas rellenar. Untar el interior con mostaza, rellenar con pimientos del piquillo o morrones y cerrar con unos palillos. En una cucharada de aceite, sofreír cebolla y ajos cortados en tiras finas. En otra sartén, dorar las pechugas del pavo y añadir la cebolla y el ajo salteados. Añadir una cucharada de vino blanco y dejar que se reduzca. **Sírvase un par de filetes de pechuga. (240 Kcal.).**

los ingredientes



- Pueden utilizarse **edulcorantes artificiales** (sacarina). La sacarina líquida es cómoda porque una gota equivale a un terrón de azúcar, así es fácil calcular.

almuerzo

● Ensalada de lechuga

Poner lechuga (romanilla, corazón, o mezcla de lechugas de bolsa) en una ensaladera y aliñar con limón, una cucharadita de aceite, hierbabuena picada y sal. **Servirse tanta como desee.**

● Garbanzos con bacalao

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior. Desalar el bacalao en agua fría durante 24 horas, cambiando el agua al menos cada 6 horas. Una vez desalado, escurrir, quitar la piel y las espinas, secar y desmigar. Lavar las espinacas, escurrirlas y trocearlas. Poner una olla al fuego con agua abundante y añadir una hoja de laurel (si la cabeza de ajos y el laurel se asan un poco en una plancha antes de ponerlos en el guiso, realzan mucho el sabor), una cucharadita de pimentón, una cucharadita de cominos molidos, una cabeza de ajos enteros, sin pelar y con un corte en medio, una cebollas pelada y partida por la mitad. Cuando esté a punto de hervir echar los garbanzos y dejar-

los cocer a fuego lento y tapados hasta que estén tiernos. Entonces agregar el bacalao y las espinacas, salar y dejar cocer durante unos 10 minutos. **Sírvase dos cazos (250 kcal).**

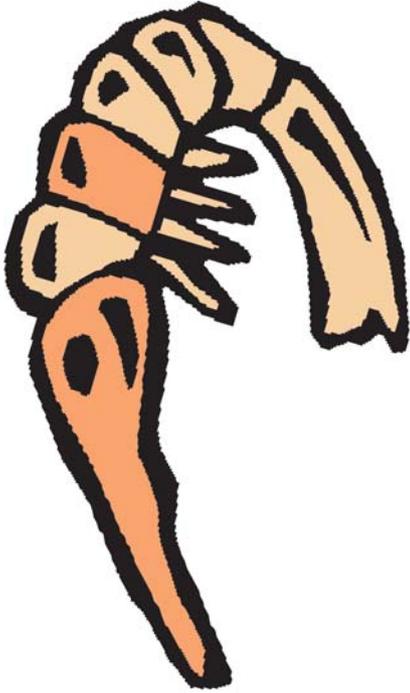
cena

● Verduras en vinagreta de pepinillos

Hervir zanahorias, nabos, puerros y apios. Preparar una vinagreta con una cucharada de aceite, 3 pepinillos picados y pimienta blanca. **Sírvase tanta como desee.**

● Ternera a la plancha

Calentar la plancha o la parrilla para que no se pegue la carne y hacerla más o menos tiempo según guste muy pasada o más cruda. **Sírvase un filete** de ternera, que suele tener unos 150 gr. (250 kcal).



SEMANA

4



los ingredientes

- En algunas recetas hay ingredientes que pueden resultar raros, como el vinagre de Módena o aceto balsámico, la mostaza de grano o semillas, la salsa de soja, el curry o algunas hierbas (eneldo, estragón, etc.). Pruebe a utilizarlos, no son caros, no engordan y dan mucho sabor. Se encuentran fácilmente en los hipermercados y son una buena alternativa a los ingredientes de siempre.



almuerzo

● Pipirrana

Se lavan bien tomates, pimientos verdes, cebolla y pepino, a continuación se cortan en trozos chicos en una fuente. Se aliña con sal, una cucharada de aceite de oliva y vinagre.

Sírvase tanto como le apetezca.

● Cazón en salsa de pimientos rojos

Dorar ajo fileteado y una guindilla (si gusta el picante) en una cucharada de aceite de oliva virgen. Añadir el cazón troceado, una lata de pimientos morones en tiras (o de Piquillo) y un poco de perejil o culantro. Hervir unos diez minutos.

Sírvase dos cucharones y acompañar de dos patatas medianas cocidas. (400 kcal).

cena

● Sopa de tomate con hierbabuena

Trocear media cebolla, un pimiento (sin semillas) y dos tomates pelados y freír en una cucharada de aceite. Añadir agua, un cuarto de cubito de caldo de carne (6 kcal) y hierbabuena fresca. Hervir todo 5 minutos. Añadir un puñado de fideos y cocer hasta que estén tiernos.

Sírvase un cazo (115 kcal).

● Espinacas con champiñones

Rehogar durante tres minutos un buen puñado de espinacas crudas, cebolleta cortada en tiras y champiñones en láminas. Poner sal, tapar un minuto y servir.

Sírvase tanto como desee.



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

los ingredientes

● **El aceite.** El aceite que se recomienda utilizar es el de oliva, mejor si es virgen extra. Hay diversas variedades: unas, como la *picual*, muy resistente al calor, que va mejor para refritos, y otros más aromáticos y suaves, como la *arbequina*, que es muy apropiada para desayunos, aliños y ensaladas. La cantidad máxima de aceite es de 20 cc. al día (4 cucharadas) por persona, así que un litro debe durar bastante. Aunque parezca que es poco, en la práctica se comprueba que es más que suficiente. Cuando se haga una de las recetas para varias personas lógicamente hay que utilizar más aceite pero sin pasarse de una cucharada por comensal.



almuerzo

- **Puerros en vinagreta**
Cocer y escurrir bien 4 puerros y aliñarlos con una vinagreta de tomate muy picado, perejil, cebolleta, una cucharada de aceite, vinagre y sal.
Sírvase tanto como desee.
- **Lomo a la castellana**
Salpimentar filetitos o chuletas de lomo y pasarlos por la plancha. Con una cucharada de aceite freír una cebolla y unos taquitos de jamón. Luego incorporar los filetes y una copa de vino blanco. Cocer a fuego lento.
Sírvase dos filetitos (550 kcal).

cena

- **Sopa de pescado**
Hervir pescado blanco (pescadilla o merluza) con cebolla, tomate, una cucharadita de aceite, laurel, tomillo y sal. Colarla y añadir un chorrito de limón antes de servir. Guardar el pescado y las verduras para el día siguiente.
- **Pisto a la italiana**
Freír en 2 cucharadas de aceite 1 cebolla, 1 pimiento, perejil y ajo (tapado y todo picado menudito). Añadir calabacín pelado y troceado y tomates pelados y troceados o 3 cucharadas de tomate frito, sal, orégano y tomillo. Freír lentamente tapado hasta que el calabacín esté tierno.
Sírvase tanto como desee.

los ingredientes

- **Las legumbres** (lentejas, alubias, garbanzos) son muy buenas en la dieta y hay que tomarlas todas las semanas. Que engorden más o menos depende de cómo se guisen y de la cantidad que comamos.



almuerzo

● Palitos de zanahoria

Cortar zanahorias en tiritas finas (o comprarlas ya cortadas) y dejarlas macerar en zumo de limón al menos una hora. Salpimentar a gusto y **comer tantos como le apetezca**.

● Repescado

Cocer patatas, zanahorias y judías verdes en poca agua y por separado, ya que las zanahorias y las judías tardan más en cocer que las patatas.. Un minuto antes de apartarlo añadir el pescado que sobró el día anterior y un poquito de pimentón y sal.

Sírvase dos cucharones (140 kcal).

el color. Freír una cebolla y media manzana cortada en rodajas grandes. Añadir la lombarda, sal, pimienta y cocer 10 minutos. La col lombarda tiene 27 Kcal.. en 110 gr. y la manzana 48 Kcal., así que **sírvase tanta como desee**.

● Brochetas de pollo

Trocear las pechugas en tacos de unos 3 cm y macerar en una mezcla de zumo del limón, una cucharada de coñac, un diente de ajo picado, sal y pimienta. Montar las brochetas, entremetiendo los tacos de carne con las verduras (unas veces tomate, otras pimienta y otras alcachofa cocida). Hacer a la plancha con un poco de aceite, o asar 30 minutos en el horno previamente calentado a 180°, habiéndolas pintado antes con un poco de aceite. **Sírvase dos o tres** (Si se utiliza media pechuga para cada brocheta, cada una tiene alrededor de 120 kcal).

cena

● Lombarda con manzana

Cocer la col lombarda cortada a tiritas finas. A mitad de la cocción añadir un chorrito de vinagre o de zumo de limón para que la lombarda no pierda

los ingredientes

- Cuando se trata de legumbres guisadas, arroz o patatas la ración que se come debe ser de aproximadamente tres cazos rasos o dos colmados de guiso escurridos de caldo. Esta cantidad suele ser suficiente para alimentarse bien y no pasar hambre, siempre que se acompañe de tanta cantidad de ensalada como hambre se tenga.



almuerzo

- **Calabaza “esparragá”**
 Cortar la calabaza sin pelar, raspando un poco la cáscara (para que no se deshaga al cocer), quitarle la semilla y picarla en trozos medianos. Lavar y poner a cocer con una hoja de laurel, pimienta en grano y sal. Poner una cucharada de aceite en una sartén; cuando esté caliente se añade ajo muy picado. Una vez dorado se aparta, se añade un poco de pimentón y se remueve. Se vuelve a poner al fuego y se agrega la calabaza cocida, comino y pimienta. Sazonar y cocer todo unos minutos más.
Sírvase tanto como hambre tenga. La calabaza tiene sólo 28 kcal en 100 gr.
- **Higaditos de pollo al vino blanco**
 Limpiar bien los higaditos; lavarlos y secarlos. Calentar una cucharada de aceite en una sartén, añadir cebolla cortada fina y rehogar hasta que empiece a dorarse. Agregar los higaditos, sal y pimienta y saltear a fuego vivo unos 5 minutos. Regar con dos cucharadas de vino blanco, tapar y cocer otros 5 minutos más.
Sírvase dos cazos (310 kcal).

cena

- **Guisantes al curry**
 Cocer al vapor unos guisantes congelados y aliñarlos con limón, pimienta y curry.
Sírvase dos cazos (180 kcal).
- **Acelgas en salsa**
 Limpiar y cortar las acelgas y las patatas. Cocer hasta que estén tiernas. Escurrir bien y reservar el agua de cocción. En una sartén, poner una cucharada de aceite de oliva y freír ajo laminado. Cuando esté doradito retirarlo y echar una cucharada de harina, removiendo muy bien para que no se queme. Rehogar las acelgas y las patatas, juntas, durante unos 5 minutos como mínimo. Seguidamente, echar el agua de cocción de las verduras y dejar cocinar lentamente durante 10 minutos.
 Servir muy caliente, **tanta como desee.**

los ingredientes

- Esta es una tabla con las calorías que tiene un cazo de algunos alimentos ya cocinados

Producto	¿Cuántas calorías tiene un cazo de guiso?
Garbanzos	109
Lentejas	111
Alubias	107
Arroz	136
Guisantes	93
Patatas	89



almuerzo

● Ensalada gitanilla

Lavar, pelar y cortar tomates en rodajas finas. Pelar y picar cebolletas y pimientos a trozos pequeños. Majar ajo picado, perejil y sal. Añadir una cucharada de aceite de oliva, vinagre y unas poquitas aceitunas deshuesadas y picadas menuditas. Mezclarlo todo y dejar durante 20 minutos en el frigorífico. **Servir muy fría y comer tanta como se desee.**

● Berza de vigilia al estilo de Cádiz

Dejar los garbanzos en remojo desde la noche anterior. Ponerlos en una olla con agua y añadir 2 o 3 tomates, pimientos verdes y cebolla a trozos medianos. Poner la cabeza de ajo entera, haciéndole un corte. Agregar unas cuantas de acelgas limpias y troceadas y una hoja de laurel. Añadir pimentón y pimienta molida. Poner sal y dejar cocer entre una hora y hora y media. Apartar cuando estén tiernos los garbanzos, dejar reposar unos minutos y servir caliente. **Sírvase 3 cazos (340 kcal).**

cena

● Calamares en vinagreta negra

Picar cebolleta muy fina y freír. Cuando esté dorada y tierna, añadir una bolsa tinta de calamar con medio vaso de agua y cocer 5 minutos. Escurrir bien y ponerlo en un plato. Cortar un calamar a tiras y pasarlo por la sartén. Cuando esté tierno, ponerlo sobre la cebolleta negra. Añadir unas gotitas de vinagre antes de servir.

Sírvase tres cucharones (290 kcal).

● Judías verdes con mejillones

Hervir 200 gr. de judías, escurrirlas y guardar un vaso del agua de cocerlas. Abrir los mejillones al vapor con una rama de perejil. Dorar una cebolleta y un ajo picado en una cucharada de aceite una cebolleta y un ajo picado y añadir las judías con su vaso de caldo y los mejillones con medio vaso de su caldo. Calentar todo 5 minutos.

Sírvase tanto como quiera.

los ingredientes

- Las pastas, las patatas y el arroz son buenas, sobre todo las pastas integrales que aportan más fibra y menos calorías, pero no hay que pasarse con ellas. Aquí vemos las calorías que tiene un cazo de distintos tipos de pasta:

Producto	¿Cuántas calorías tiene un cazo de guiso?
Arroz	136
Macarrones	144
Espaguetti	120
Fideos	105
Patatas	89



almuerzo

● Ensalada de lechuga y champiñones crudos

Lavar y cortar la lechuga y champiñones en láminas. Aliñar con limón, sal y pimienta blanca.

Sírvase tanta como quiera.

● Fideos con atún

Hacer un sofrito de ajo, pimiento y cebolla. Añadir dos cucharadas de tomate frito, un pimiento morrón en trocitos, una cucharadita de pimentón, condimento amarillo y una lata de atún al natural escurrido. Cocer 5 minutos y añadir fideos. Cocinar 8 o 10 minutos o hasta que estén tiernos.

Sírvase dos cazos (260 kcal).

quede negra. Sacarlos y meter los pimientos en una bolsa de plástico cerrada hasta que se enfríen lo suficiente para que sea fácil pelarlos. Pelarlos y partarlos con las berenjenas en tiras largas. Espolvorear un diente de ajo picado por encima, salar, rociar con unas gotas de vinagre y disponer anchoas en aceite escurridas por encima.

Sírvase dos cucharones.

● Pechugas de pollo a la naranja

Quitar la piel y la grasa visible a las pechugas, lavarlas, secarlas bien y salarlas. Poner 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente y freír las pechugas a fuego lento hasta que estén doradas por ambos lados. Sacarlas y reservarlas. En la misma sartén se añade el zumo de una naranja y una cucharadita de miel, removiendo bien hasta que ésta se disuelva. Agregar las pechugas de pollo y cocer a fuego lento durante 20-25 minutos. Se sirve recién hecho acompañado por su salsa.

Sírvase dos filetes y acompañar de un cazo de patatas cocidas (450 kcal).

cena

● Escalibada con anchoas

Colocar pimientos rojos y berenjenas en una bandeja de horno ya calentada. Con el grill encendido, se introducen y se dan vueltas hasta que la piel

SEMANA

5



los ingredientes

- Siempre que se pueda es bueno utilizar verduras y legumbres frescas. Pero no hay problema por utilizar las congeladas.
- Para la mayoría de las verduras (espinacas, acelgas, judías verdes, champiñones, habas) no se especifica la cantidad porque se puede comer tanta como el hambre que se tenga.
- Los berros y los canónigos son dos tipos de verdura de hoja pequeña y muy verde que son muy apropiados para ensalada porque no engordan y tienen muy buen sabor. Se encuentran ya lavados y envasados en bolsas en cualquier hipermercado.



almuerzo

● Aliño de zanahorias

Aliñar zanahoria cocida con limón, sal, comino y tomillo. **Sírvase tanto como desee.**

● Lentejas con mollejas

Limpiar y quitar la grasa a las mollejas de pollo y dorarlas en una cacerola con una cucharada de aceite con cebolla picada y ajo. Añadir lentejas, zanahorias, una cebolla entera, cominos, pimentón, ajo crudo picado y agua y hervir hasta que estén tiernas. **Sírvase tres cazos (380 kcal).**

aceite, ajo, cebolla y dos cucharadas de tomate frito. Ponerlo en el horno 10 minutos o 2 minutos en el microondas. Servirlos con una cucharada de tomate frito por encima. **Sírvase los que quiera.** (Cada pimiento relleno tiene unas 30 kcal.).

● Tortilla de calabacín

Lavar bien y cortar calabacín, sin pelar, en cuadraditos pequeños; picar ajo y perejil. Echar las tres cosas en una sartén antiadherente, con la cucharada de aceite, y hacer unos 15 o 20 minutos hasta que el calabacín esté blando. Batir una yema y las claras de 2 huevos y añadirles el calabacín previamente escurrido. Añadir una pizca de sal y pimienta, dejando después que repose la mezcla 5 minutos. Poner otra vez al fuego la misma sartén, sin añadir más aceite, y cuando esté caliente echar la mezcla de huevo y calabacín y hacer la tortilla. **Esta tortilla puede ser entera para una sola persona (166 kcal).**

cena

● Pimientos rellenos de espinacas

Asar pimientos verdes o rojos (También se pueden poner unos 8 minutos al microondas a máxima intensidad). Dejarlos enfriar en una bolsa de plástico cerrada para que se pelen bien. Pelarlos y rellenarlos con espinacas hervidas, muy bien escurridas y rehogadas con una cucharada de

los ingredientes

- Una manera muy buena de preparar las verduras es cocerlas al vapor. Están más sabrosas y son más sanas. Para eso hay que tener una cestita para la olla o una olla de vapor para microondas, también sirve un colador metálico grande que encaje bien en la olla y se pueda tapar. Las verduras al vapor duran mucho sin estropearse en el frigorífico, así que se pueden preparar el día de la compra, guardarlas en la nevera e ir usándolas conforme se quiera. Además son muy socorridas si se llega a casa y no se tiene nada preparado, porque sólo hay que aliñarlas para comerlas, ya sea frías en ensalada o calientes.



almuerzo

● Alcachofas en vinagreta

Aliñar pimientos morrones y corazones de alcachofa hervidos con vinagreta de mostaza (Vinagre, mostaza y sal).

Sírvase tanta como le apetezca.

● Morcillo de ternera estofado

Poner en la olla exprés morcillo o jarrete de ternera en trozos, laurel, 2 cucharadas de tomate frito o natural triturado, un pimiento choricero, unos granos de pimienta, una cebolla, una cabeza de ajo y cocinar a fuego lento durante una hora (dependiendo de la cantidad de carne). Cocer 15 minutos más añadiendo puerro, zanahoria y guisantes.

Sírvase dos cazos (360 kcal).

cena

● Champiñones rehogados con gambas

Laminar champiñones y pasarlos por la sartén antiadherente con una cucharada de aceite a fuego vivo durante 3 ó 4 minutos para que no suelten toda el agua. Añadir un puñadito de gambas peladas, sal y pimienta, sacar del fuego y tapar durante un par de minutos para que el calor cueza las gambas.

Sazonar con sal y pimienta y **sírvase dos buenos cucharones.**

● Brocheta de cazón y verdura

Trocear cazón y poner a marinar 2 ó 3 horas con un majado de un diente de ajo, un poquito de pimienta y zumo de limón.

Preparar una brocheta intercalando trozos de cazón con trozos de pimiento y cebolla.

Sírvase 2 brochetas (210 kcal).



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

los ingredientes

● **Las carnes** varían mucho en cuanto a las calorías que aportan. Si un tipo de carne no le gusta o le resulta cara se puede sustituir por otra siempre que sea magra. Consulte la *Tabla de carnes*, donde puede ver cuántas calorías tienen 100 gramos de los diferentes tipos. Vea cómo el cerdo y el cordero son las que tienen más calorías y el conejo, el pavo y el solomillo de ternera las que menos. Vea también cómo el hígado de cualquier clase tiene parecidas calorías, así que tome el que mejor le parezca.



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

almuerzo

- **Aliño de pimientos asados**
Asar los pimientos en el horno. Enfriarlos dentro de una bolsa de plástico cerrada, quitarles la piel y cortarlos en tiras. Cortar la cebolla fina y disponerla con los pimientos en una fuente de servir. Machacar en el mortero dos ajos con un poco de orégano y comino. Añadir el majado a los pimientos y aliñar con una cucharada de aceite, vinagre y sal.
Sírvase tanto como quiera.
- **Garbanzos con tomate**
Cocer garbanzos previamente remojados con clavo, zanahoria, cebolla, puerro, tres cucharadas de tomate frito y una pizca de pimentón.
Sírvase tres cazos (360 kcal).

cena

- **Verduras al vapor**
Cocer o hacer al vapor, zanahoria, patata, judía verde y coles de Bruselas o menestra congelada. Aliñarla con una cucharada de aceite de oliva y sal. **Sírvase dos o tres cazos.**
- **Pescado en salsa de cominos**
Majar en un mortero un diente de ajo, sal, pimentón y cominos. Añadir una cucharada de aceite y otra de zumo de limón y volver a machacar hasta formar una pasta. Untar con aceite una pizca de oliva la plancha o la sartén antiadherente y poner a fuego fuerte. Cuando esté caliente, asar cada filete de pescado durante dos minutos por cada lado, sazonando poco antes de dar la vuelta. Poner los filetes en una fuente o directamente sobre los platos, y verter sobre ellos la salsa del mortero. **Sírvase dos filetes (210 kcal).**

los ingredientes

TABLA DE CARNES 1

Tipo de carne	Cal. x 100 gr.	Tipo de carne	Cal. x 100 gr.
Caballo	118	Cerdo, manitas	290
Ciervo	120	Pato	243
Chivo	165	Pavo	108
Cerdo, graso	566	Pollo	144
Cerdo, hígado	150	Pollo, hamburguesa	153
Cerdo, lomo	358	Pollo, hígados	140
Cerdo, medio graso	480	Pollo, muslos	120
Cerdo, paleta	395	Pollo, pechuga	109
Cerdo, pierna	362	Salchichas de cerdo	364
Cerdo, poco graso	395	Salchichas Frankfurt	256



almuerzo

- **Tomate con sal y orégano**

Cortar tomates como se prefiera y ponerle sal y orégano por encima.

Se puede comer tanto como desee.

- **Papas con cazón en salsa de alcaparas**

Poner en una cacerola patatas en trozos, cebolla cortada fina, unas cuantas alcaparras, una cucharada de vino blanco, unos poquitos guisantes congelados, sal y pimienta al gusto. A media cocción añadir el cazón a rodajas o trozos, cocinar hasta que esté todo tierno.

Sírvase dos cazos (260 kcal).

cena

- **Ensalada de canónigos**

Lavar bien los canónigos, añadirles una latita de pimientos morrones muy picaditos y aliñarlos con limón y pimienta blanca.

Coma toda la que le apetezca.

- **Pencas de acelgas con gambas**

Pelar gambas. Con las cabezas hacer un caldo concentrado, colarlo y reservar. Dorar en una cucharada de aceite de oliva dos dientes de ajo laminados. Añadir el caldo, las pencas de acelgas, dos cucharadas de vino blanco, sal y perejil picado. Hervir 5 minutos, añadir las gambas, cocer 1 minuto más y servir.

Sírvase tanta como se desee (procurando no pasarse con las gambas ya que tienen casi 100 kcal en 100 gramos).

los ingredientes

TABLA DE CARNES 2

Tipo de carne	Cal.x100 gr.	Tipo de carne	Cal. x 100 gr.
Liebre	135	Ternera, grasa	207
Conejo	87	Ternera, hígado	143
Cordero, falda	404	Ternera, lengua	207
Cordero, graso	428	Ternera, lomo	171
Cordero, hígado	131	Ternera, medio grasa	177
Cordero, medio graso	323	Ternera, pierna	198
Cordero, paleta	306	Ternera, magra	142
Cordero, pierna	250	Ternera, riñones	138
Cordero, poco graso	199	Ternera, sesos	128
Cordero, sesos	135	Ternera, solomillo	90



almuerzo

- **Ensalada de guisantes y champiñones**
 Cocer guisantes congelados. Dejarlos enfriar y añadirles champiñón crudo cortado en láminas. Hacer una vinagreta con limón, curry, sal y pimienta negra.
Sírvase tres cazos (270 kcal).
- **Pescado en salsa verde**
 Poner en una olla una cucharada de aceite, dos dientes de ajo laminados, troncos de merluza congelados o cualquier pescado blanco limpio de espinas y piel, medio vaso de vino blanco y una cucharada de perejil picado. Hervir diez minutos.
Sírvase 2 ó 3 trozos según lo grande que sean (Sin miedo, 100 gr. de merluza son 77 kcal, así que se pueden comer unos buenos trozos).

cena

- **Puerros en vinagreta**
 Cocer los puerros en agua con sal a fuego lento. Después, se sacan y una vez escurridos, se extienden en una fuente. Para hacer la vinagreta, utilizar tomate pelado y troceado en daditos., sal, vinagre, una cucharada de aceite de oliva, cebolleta muy picadita y perejil. Mezclar todo bien y una vez elaborada la salsa verterla sobre los puerros. **Sírvase tanto como quiera.**
- **Lonchitas de ternera al vino blanco**
 Dorar en una cucharada de aceite de oliva una cebolla picada muy fina. Añadir champiñones limpios, lavados y cortados en láminas. Salpimentar y ponerlo a fuego vivo hasta que empiecen a dorarse. Añadir medio vasito de vino blanco, taparlos y cocer dos o tres minutos. Cuando rompa a hervir agregar filetes de ternera pasados previamente por la plancha. Añadir perejil picado y **sírvase dos filetes (200 kcal) y tanta guarnición como quiera.**

los ingredientes

- **Las ensaladas** necesitan productos de temporada, así que, si cuando hace la receta no los hay, sustituya los ingredientes por otros similares.
- Para cuando no se tiene mucho tiempo, hay en los supermercados unas bolsas con diferentes tipos de lechugas y mezclas de verduras frescas y crudas para ensalada ya lavadas y listas para aliñarlas. También se encuentran así las espinacas crudas frescas, que son muy buenas para comer en ensalada, porque tienen un sabor muy agradable, además de no perder sus propiedades al no tener que cocinarlas; pruébelas, están tan buenas o más que las lechugas.



almuerzo

● Hígado aliñado

Hacer a la plancha filetes de hígado de cerdo o de ternera. Picar cebolla, pimiento verde y tomate. Añadir unas gotitas de vinagre y comino en polvo. Ponerlo encima del hígado caliente y **servirse un buen filete** (100 gr. de hígado de cerdo o de ternera son aproximadamente 150 kcal, así que puede ponerse un filete grande sin miedo).

● Espárragos verdes a la plancha

Cortar los espárragos trigueros con las manos hasta que el tallo se doble sin romperse y ponerlos a la plancha pintada con aceite de oliva a fuego medio hasta que estén tiernos. Añadirles sal y... a **comer tantos como le apetezcan**. (100 gr. de espárragos tienen sólo 20 Kcal.)

cena

● Ensalada tibia de rape

Hervir 2 minutos cola de rape (o de merluza congelada, aunque no está igual de sabrosa) en agua con unos granos de pimienta. En esa agua hervir judías verdes. Poner en el plato un tomate cortado en rodajas finas, encima las judías y sobre ellas el rape. Aliñar con una vinagreta y una pizca de pimentón. El rape, la pescada o merluza tienen entre 70 y 80 kcal en 100 gr así que con no pasarse mucho se puede **servir tanta como quiera**.

● Bacalao templado con verduras

Cocer durante 3 minutos 2 lomos de bacalao en medio vaso de agua y medio de leche. Freír cebolla, pimiento y berenjena troceados. Aliñar la verdura con una vinagreta de aceite, vinagre, sal, medio diente de ajo y un tomate muy picado. Poner el bacalao sobre la verdura y añadir un poco de la vinagreta encima. El bacalao cocido tiene sobre 70 kcal en 100 gr., así que puede **servirse tres o cuatro filetes** sin problema.

los ingredientes

- **El agua** no engorda y es falso que haya agua que adelgace. Conviene beber de 4 a 6 vasos de agua al día. Esto no es una exigencia de la dieta, sino porque es bueno hidratarse y porque a veces calma la ansiedad por comer.
- Si no le gusta beber agua sola, hágase una limonada con el zumo de un limón, un litro de agua y unas gotitas de edulcorante líquido. Téngala fresquita en el frigorífico.



almuerzo

● Picadillo con apio

Picar cebolla, pimiento verde, tomate y apio en trocitos pequeños. Aliñar con limón y hierbabuena picadita.

Sírvase tanta como quiera.

● Paella de conejo

Hacer un sofrito de cebolla, ajo, pimiento y tomate. Añadir conejo troceado y, cuando esté dorado, añadir judías verdes, alcachofa troceada y, agua, tomillo, orégano y pimentón. Cocer hasta que esté tierno. Agregar arroz y cocer 20 minutos. Si se prefiere que el arroz quede más seco, poner justo el doble de agua que de arroz (1 taza de arroz = 2 de agua). Si se prefiere más caldoso, poner más cantidad de agua, pero el tiempo de cocción es siempre el mismo.

Sírvase dos cucharones (370 kcal).

cena

● Patatas y guisantes cocidos o al vapor

Poner guisantes congelados y unas patatas en un recipiente para cocer al vapor y cocinar hasta que estén tiernos. Añadir sal al gusto y unas gotas de zumo de limón.

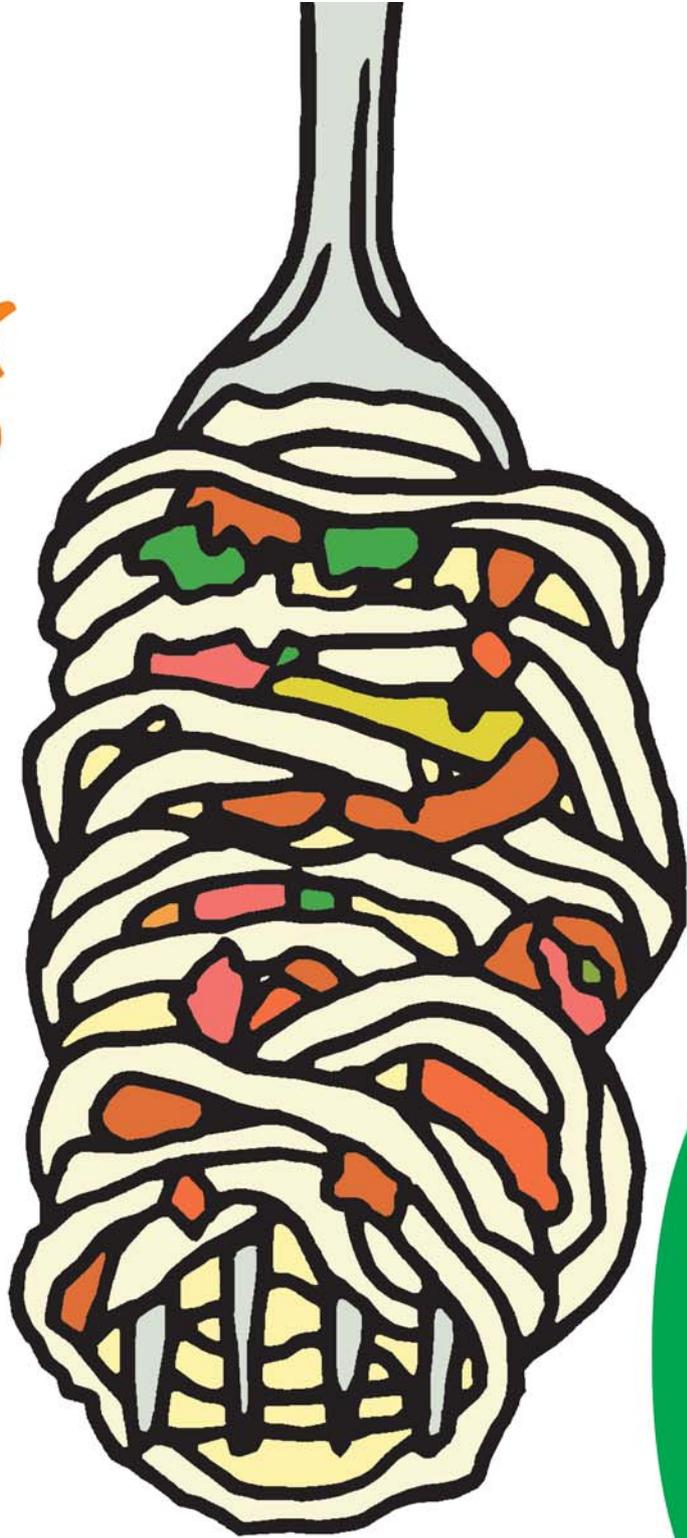
Sírvase dos cazos (180 kcal).

● Calamares rellenos

Limpiar calamares medianos. Rellenarlos con sus patas, unas gambas y un puerro limpio y picado. Cerrar con un palillo de dientes. Rehogar cebolla en una cucharada de aceite. Añadir los calamares, sal, ajo y perejil picados y dos cucharadas de vino. Cocer tapados 15 minutos.

Sírvase dos o tres calamares según el tamaño que tengan (100 gr. de calamar son 82 kcal).

SEMANA



6

los ingredientes

- La mayoría de las **frutas** son bajas en calorías y ricas en vitaminas y fibra, pero hay que cuidarse de la chirimoya (78 kcal en 100 gr.) la uva dulce (81 kcal en 1000 gr.), el plátano (90 kcal en 100 gr.), el aguacate (241 kcal en 100 gr.) y el coco (399 kcal en 100 gr.).
- Las frutas en lata tienen muchas más calorías y es mejor tomar la del tiempo.



almuerzo

● Ensalada de remolacha

Cortar remolacha cocida. Aliñar con una vinagreta de vinagre, sal, perejil, ajo muy picado y pimienta negra. **Sírvase tanta como desee.**

● Patatas al vapor con “Carajaca”

Cortar hígado de cerdo en tiras. Majar un diente de ajo, orégano y sal. Añadir una cucharadita de aceite de oliva macerar las tiras de hígado en el majado durante tres horas el hígado en el majado. Pasar por la sartén.

Acompañar de mojo rojo que se prepara majando un ajo, comino, pimentón y, si gusta picante, una guindilla. Luego se añade un poquito de vinagre y agua y se remueve para que ligue bien. Aparte se cuecen patatas al vapor para acompañar

Sírvase dos cazos de patatas y dos cucharones de hígado (360 kcal).

cena

● Calabaza al vapor

Cocer calabaza al vapor y aliñar con limón, pimienta negra y perejil picado.

Tomar tanta como se quiera.

● Filetes de pescado en papillote

Preparar dos trozos suficientemente grandes de papel de aluminio, con la parte brillante hacia arriba, y frotarlos con un poquito de aceite. Colocar cada filete en un trozo y sazonar con sal y un poco de pimienta blanca. Cortar y reservar 2 rodajas de limón y exprimir el resto del medio limón sobre los filetes. Espolvorear un poco de eneldo (se encuentra en la sección de especias de los supermercados). Doblar el papel de aluminio sobre el pescado y cerrarlo. Introducir en el horno precalentado a 200° y hornear durante 12-15 minutos (según el grosor de los filetes). Presentar recién hecho directamente en los platos (con cuidado de no quemarse al abrir los papillotes, que tendrán salsa y vapor). **Sírvase dos o tres filetes.**

los ingredientes

- No se deben tomar **dulces**, ni chocolate bebido, ni galletas. No es que sean malos, es que enseguida se comen más de 100 gr. y se toman más calorías de las necesarias. Como se ve en las *Tablas de dulces*, tienen muchísimas calorías.

TABLA DE DULCES 1

Producto	Calorías X 100 gramos
Biscote	392
Bizcocho	456
Caramelos	378
Café tostado	371
Cereales tipo All-Bran	260
Churros	348
Chocolate con leche	563
Chocolate sin leche	551



almuerzo

● Crema de espárragos con almejas

Cocer una patata mediana pelada 15 minutos. Luego añadir un manojo de espárragos verdes limpios (frescos o congelados) y cocer 10 minutos más. Triturarlo con la batidora o pasarlo por el pasapurés y reservar. En una sartén rehogar una cebolleta y añadir un puñado de almejas. Cuando se abran se les añade el puré de espárragos y se cuece todo junto un par de minutos.

Sírvase tanta como quiera.

● Berenjenas con tomate

Poner las berenjenas y cebolletas en tiras a la plancha. Antes de servir, añadirle dos cucharadas de tomate frito por encima.

Comer tantas como se desee.

cena

● Verduras cocidas

Cocer o hacer al vapor brócoles (moradas) o brécol (verdes), zanahoria y puerro troceados. Aliñarlos con sal, pimienta y limón. **Sírvase tanta como desee.**

● Atún aromático

Freír cebolletas y tomate natural triturado en una cucharada de aceite de oliva. Añadir sal, tomillo, orégano y laurel. Cuando esté, añadir una cucharada de agua y otra de vino blanco, albahaca picada y cocer durante unos minutos. Añadir a la cazuela una lata de atún al natural por comensal. Dejar que cocinar unos minutos más **sírvase dos cucharones.** (200 kcal).



los ingredientes

TABLA DE DULCES 2	
Producto	Calorías X 100 gramos
Copos de maíz	364
Crema de chocolate con avellanas	549
Croissant de chocolate y similares	469
Donut	380
Ensamada	469
Galletas de mantequilla	440
Galletas de mantequilla tipo danesas	397
Galletas tipo Maria	464
Galletas saladas	436



almuerzo

- **Ensalada de col a la vinagreta de pepinillos**
 Cortar finamente col y cebolla crudas. Aliñar con una vinagreta de una cucharada de aceite, vinagre, sal y 2 pepinillos cortados en trocitos pequeños. **Coma tanta como le apetezca.**
- **Garbanzos con mejillones**
 Hervir garbanzos (previamente remojados 12 horas) con una zanahoria y escurrirlos. Abrir mejillones al vapor. Rehogar dos dientes de ajo laminados en una cucharada de aceite, añadir los garbanzos, la zanahoria, los mejillones sin cáscara y perejil picado.
 Dejar cocer todo junto dos minutos y **sírvase dos cazos (240 kcal).**

cena

- **Patatas cocidas**
 Cocer patatas con un poco de sal, escurrir y rociar con un poco de limón y pimienta molida.
Sírvase dos cazos (180 kcal).
- **Pavo con calabacín**
 Dorar pechuga de pavo cortada en tiras, con sal y pimienta en una sartén untada con una pizca de aceite. Cuando estén doradas sacar y reservar. Pasar por la misma sartén un calabacín cortado en rodajas finas, a fuego fuerte y destapados Retirar y colocar las tiras de pavo encima.
 En la misma sartén añadir un poco de ajo picado, orégano y el vino blanco. Dejar reducir un poco, agregar 3 ó 4 aceitunas negras y echar la salsa sobre las tiras de pavo y el calabacín.
Sírvase dos cucharones (170 kcal).



los ingredientes

TABLA DE DULCES 3	
Producto	Calorías X 100 gramos
Magdalenas	347
Magdalenas hechas con mantequilla	469
Maizena	367
Mazapán	500
Mermelada, con azúcar	280
Membrillo, dulce de	215
Mil hojas	630
Palmeras	475



almuerzo

● Ensalada de escarola

Aliñar la escarola con sal, vinagre y una pizca de pimentón.

Sírvase tanta como desee.

● Paella güerfanita

En una cazuela rehogar cebolla, pimiento verde y ajos bien picados. Después añadir pimentón, y apartar del fuego para que no se queme. Añadir una cucharada de vino blanco, medio cubito de caldo de carne, medio catavino de arroz por comensal y el doble de agua y volver a poner al fuego. Cocinar durante 20 minutos. Apartar y decorar con pimientos asados cortados en tiras. Espolvorear con perejil picado y **sírvase dos cazos (310 kcal).**

cena

● Guisantes con salsa de soja

Sofreír en una cucharada de aceite de oliva cebolla y ajo muy picados. Añadir guisantes hervidos o mejor al vapor, dos cucharadas de salsa de soja y mezclar durante 3 minutos.

Sírvase dos cazos (205 kcal).

● Pollo a la mostaza

Sofreír cebolla y ajo muy picados en una cucharada de aceite de oliva. Añadir un vaso de agua y un cuarto de cubito de caldo de carne. Hervir 25 minutos a fuego lento y cinco minutos antes de servir añadir media cucharadita de café de mostaza y perejil picado.

Sírvase el equivalente a unos 200 gr. que son un par de filetes de pechuga (220 kcal).

ir de bares o restaurantes

- Seguir una dieta no significa que no se pueda salir con los amigos o la familia, pero hay que tomar algunas precauciones para no estropear su equilibrio.



almuerzo

- **Arroz en blanco**
Hervir arroz (mejor vaporizado que no se pasa) con sal y escurrirlo. Añadir un poco de perejil y limón.
Sírvase un cazo (136 kcal).
- **Huevo escalfado en cazuela de puerros con tomate**
Picar cebolletas, ajos y pimiento y rehogar en una cazuela con una pincelada de aceite. Dorar y agregar tomates, pelados y troceados. Guisar durante unos 15 minutos aproximadamente. Poner sobre el tomate los puerros cocidos (naturales o en conserva) y un huevo por comensal. Gratinar en el horno o cocer hasta que el huevo se cuaje.
Sírvase el huevo y tanta verdura como se desee. (180 kcal).

cena

- **Sopa de gambas**
Cocer en 1 litro de agua, 100 gramos de gambas enteras. Sacar las gambas y añadir 1 tomate, 1 cebolla, perejil, una zanahoria, una cucharadita de aceite, sal y pimienta negra. Colar y reservar. Batir lo que queda en la olla o mejor pasarlo por el chino y añadirlo al caldo, junto con las gambas peladas. **Sírvase tanta como se desee.**
- **Pescado en cazuela de verduras**
Cortar en juliana puerro y zanahoria. Cortar tomate en rodajas finas y colocarlo en el fondo de la cazuela. Encima poner la verdura y filetes de pescado blanco (merluza, rosada) o cazón. Colocar encima espárragos blancos en tiras y champiñones troceados. Sazonar, tapar y dejar hervir unos minutos. Mientras dorar dos o tres dientes de ajo en láminas. Cuando el pescado este listo añadirle los ajos, un chorrito de vinagre y perejil picado. **Sírvase un par de filetes y toda la verdura que se quiera (180 kcal).**

ir de bares o restaurantes

- Si no se tiene ningún problema que lo desaconseje se puede tomar **alcohol** con moderación. Es preferible la **cerveza** y el vino que los alcoholes destilados como el whisky, el ron, la ginebra o el aguardiente. Una caña de cerveza de 200 cc tiene unas 96 kcal, así que en sí misma no engorda mucho, lo peligroso es tomarse varias, porque cuatro cañas al día tienen las mismas calorías que un plato de cocido. Recuerde que un tubo o tanque de cerveza tiene 300 cc (150 kcal). Así que con dos tanques de cerveza y un platito de aceitunas se ha tomado las mismas calorías que tiene un plato de alubias o de garbanzos.



almuerzo

cena

● “Carpaccio” de champiñones

Cortar champiñones en láminas muy finas. Salar al gusto. Rociar con zumo limón. Moler pimienta negra sobre los champiñones Rociar con una cucharada de aceite de oliva. Dejar reposar 1/2 hora antes de servir. **Sírvase tanto como quiera.**

● Habas con bacalao

Ecurrir un bote de habitas o cocerlas frescas o congeladas Cortar cebolla en juliana, picar ajos y dorar todo en una sartén con sal y una cucharada de aceite de oliva. Trocear un tomate y añadirlo a la sartén. Salar y rehogar un par de minutos. Añadir un poco de bacalao desalado desmenuzado y limpio de espinas (ojo con la sal) dejar a fuego suave durante 4-5 minutos.

Sírvase dos cazos (240 kcal).

● Conejo a la jardinera

Dorar en una cucharada de aceite de oliva conejo troceado con una hoja de laurel, volteando hasta que coja color. Añadir 1 cebolla, 1 tomate y 1 pimiento verde, muy picados y sofreír. Salpimentar y agregar medio vaso de vino blanco. Dejar al fuego, destapado, hasta que se haya evaporado casi todo el vino (5 ó 6 minutos). Cubrir el guiso con agua y medio cubito de caldo de carne y cocer hasta que la carne esté tierna, incorporando en los últimos 15 minutos alcachofas troceadas, zanahorias, judías verdes, puerros, nabos y guisantes. (si son congelados, se pueden añadir al guiso directamente).

Sírvase tanto guiso como hambre se tenga (el conejo sólo tiene 87 kcal en 100 gramos, así que si se sirve 4 o 5 piezas no pasará de 180 kcal).

ir de bares o restaurantes

- Una copa de **vino** tiene unos 150 cc lo que significa 99 kcal si es vino rosado, 105 si es blanco y 115 si es tinto. Un catavinos con 50 cc de fino o manzanilla tiene alrededor de 76 kcal. Los vinos dulces tienen más. Una copa de 150 cc de cava o de champagne varían en calorías según sea seco (125 kcal), semi seco (160 kcal) o dulce (175 kcal).



almuerzo

- **Ensalada verde a la vinagreta de hierbabuena**
Aliñar lechuga troceada con una vinagreta hecha con limón, sal, tomate muy picado y hojas de hierbabuena muy picada.
Sírvase tanta como desee.
- **Alubias con chocos**
Saltear 1 cebolla 2 dientes de ajo 2 tomates ½ pimiento verde picados. Añadir chocos cortados en tiras. Sazonar y saltear durante 2 o 3 minutos a fuego fuerte. Agregar alubias remojadas y guisarlo todo junto, hasta que todo esté tierno. Espolvoree con perejil y **sírvase dos cazos** (264 kcal).

cena

- **Verduras al estilo chino**
En una sartén antiadherente poner una cucharada de aceite y cuando esté bien caliente añadir puerros, zanahorias y pimientos todo cortado muy fino, algún champiñón laminado y un diente de ajo picado. Moverlo continuamente durante 4 o 5 minutos y luego bajar el fuego y añadir dos cucharadas de salsa de soja y jengibre molido (si gusta). Remover todo y apagar.
Sírvase todo lo que quiera.
- **Pavo al curry**
Pasar filetes de pechuga de pavo por la sartén y cuando estén casi hechos añadir una pizca de comino y una cucharadita de curry. Dejar unos instantes más, retirar y poner unas gotas de limón y perejil picado. **Sírvase** el equivalente a unos 200 gr. que son **un par de filetes** (216 kcal).



SEMANA

7

ir de bares o restaurantes

- Ojo con **la copita** de después de comer. Un gin tonic o un cubalibre de whisky o de ron suelen hacerse con 50cc de la bebida alcohólica y con tónica, zumo o refresco de cola. Calcule que los 50 cc de bebida alcohólica tienen alrededor de 125 kcal, como se ve en la *Tabla de bebidas alcohólicas*, y a eso añádale unas 50 kcal del refresco o el zumo.



almuerzo

- **Ensalada verde**
Ensalada de lechuga aliñada con vinagreta de limón y mostaza.
Sírvase tanta como desee.
- **Patatas con bacalao**
En una olla con agua se cuecen patatas troceadas y bacalao desalado y desmigado. Cuando las patatas estén tiernas se escurre y, en caliente, se aliña con vinagreta y pimentón.
Se sirven tres cazos (360 kcal).

cena

- **Remolacha aliñada**
Cocer remolacha sin pelar ni cortarles las hojas para que no pierdan su color; cuando estén tiernas se dejan enfriar, se pelan y se cortan a rodajas. Se aliñan con limón, cebolla o cebolleta muy picada, comino molido y sal.
Sírvase tanta como quiera.
- **Tortilla de espinacas**
Cocer espinacas y escurrirlas bien. En una sartén antiadherente poner una cucharada de aceite de oliva y dorar cebolla. Añadir las espinacas. Batir un huevo y la clara de otro, mezclar con las espinacas y hacer la tortilla en la misma sartén sin añadir más aceite.
Se puede comer la tortilla entera.

ir de bares o restaurantes

TABLA DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Bebida	Calorías que tienen 50 cc
Aguardiente 38°	105
Cognac	140
Ginebra	123
Licor	143
Martini	70
Piña colada	97
Ron	153
Sidra	36
Vermouth amargo	56
Vodka	158
Whisky	125



almuerzo

- **Ensalada de canónigos**

Aliñar canónigos con una vinagreta de limón y mostaza.

Sírvase tanta como desee.

- **Lentejas con berenjenas**

Cocer las lentejas con tomate, zanahoria, berenjena, cebolla, pimiento, laurel, pimentón, una cabeza de ajo, sal y cominos molidos. Cuando las verduras estén tiernas, sacar todas menos la berenjena, triturarlas en la batidora y volver añadir de nuevo a la olla. Hervirlo todo junto unos minutos.

Sírvase tres cazos (340 kcal).

cena

- **Patatas hervidas**

Cocer patatas peladas enteras o a trozos grandes y, antes de servir, ponerles sal, pimienta y limón.

Sírvase dos cazos (180 kcal)

- **Trucha al horno**

Untar un recipiente de horno con aceite. Abrir la trucha y ponerle dentro unas rodajas de tomate y cebolla. Poner al horno 10 o 12 minutos. Si no hay horno, hacerlo igual en una cazuela tapada, poniendo un fondo rodajas de cebolla.

Sírvase una trucha. (154 kcal).



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

ir de bares o restaurantes

- La **cerveza sin alcohol** tiene muy pocas calorías (28 kcal en 100 cc), pero algunos **zumos** (naranja, manzana y piña) tienen las mismas calorías que una caña normal, aunque no tienen alcohol.
- El zumo de tomate es el que menos calorías tiene, y se puede tomar tanto como se quiera. Un litro tiene 160 kcal que equivale a algo menos de tres cañas. Definitivamente es una buena opción.



almuerzo

- **Tomate con picadura de atún**
Trocear el tomate y cebolla. Mezclar con atún de lata al natural desmenuzado. Aliñar con limón y pimienta.
Sírvase tanto como ganas tenga.
- **Arroz con pollo y alcachofas**
En una sartén o cazuela hacer un sofrito de ajo y pimiento con una cucharada de aceite de oliva. Añadir pollo troceado, zanahoria troceada, judías verdes y alcachofas cortadas en cuartos. Hervir 10 minutos. Añadir pimentón, arroz (un catavino pequeño por persona) y el doble de agua que de arroz (si se prefiere caldoso, se pone un poco más de agua). Hervir 20 minutos.
Sírvase dos cucharones (320 kcal).

cena

- **Verduras al vapor con soja**
Cocer judías verdes, puerros, zanahorias y nabos, todo cortado a trozos. Aliñar con unas gotas de limón, hierbabuena picada fina y una cucharada de salsa de soja
Sírvase tanto como se desee.
- **Revuelto de bacalao**
En una sartén antiadherente y ligeramente untada de aceite, rehogar a fuego lento bacalao desmigado y desalado con cebolla cortada muy fina. Batir dos claras y una yema, picarle un diente de ajo pequeño y perejil. Mezclarlo todo en la sartén hasta que cuaje el huevo. Espolvorear perejil picado y **sírvase dos cucharones (280 kcal).**

ir de bares o restaurantes

- Si sale a tomar algo y tiene sed pida primero un vaso de agua para calmar la sed y luego puede pedir un tinto de verano con el mínimo vino para darle color o una clara o una caña. Ojo con cuántas cañas se toma.



almuerzo

● Espagueti con hierbas

Hervir espagueti. Lavar en un escurridor debajo del grifo. En una sartén antiadherente amplia, calentar una cucharada de aceite de oliva, dorar ajo picadito, tomillo y romero. Se añaden los espagueti y se calientan durante dos minutos, dándoles algunas vueltas. Servir enseguida.

Sírvase dos cazos (280 kcal).

● Hígado a la plancha

Poner filetes de hígado de cerdo (o ternera) a la plancha y cuando estén hechos por los dos lados, aliñar con una gotas de limón y comino.

Sírvase dos filetes (210 kcal).

cena

● Ensalada griega de pepino

Pelar los pepinos, quitarle las semillas y cortarlo en rodajas finas, daditos o batirlo según guste. Mezclarlo con un yogurt griego o natural (que no sea edulcorado), sal, limón y hierbabuena.

Sírvase tanto como desee.

● Pescado al curry

Marinar filetes de pescado blanco (fresco o congelado) con zumo de limón, sal y curry durante dos horas. Secar bien con papel de cocina y hacerlo a la plancha.

Sírvase dos filetes. (150 kcal)



ir de bares o restaurantes

- Cuidado con el **tinto de verano** porque puede tener la misma cantidad de vino que una copa y además la gaseosa y eso engorda lo mismo que si se toma un *rioja*. Así que si se quieren ahorrar las calorías del vino el tinto de verano tiene que ser muy clarito, una *gaseosa manchada*.



almuerzo

- **Ensalada de lechuga y pimiento morrón**
Trocear lechuga (del tipo que se prefiera) y pimiento morrón y aliñar con sal, limón y pimienta blanca. **Sírvase tanta como quiera.**
- **Pisto con atún**
Sofreír en una cucharada de aceite cebolla, pimiento, ajo y una lata de atún al natural. Añadir tres cucharadas de tomate frito (o natural triturado), calabacines y berenjenas pelados y troceados, tomillo, romero y orégano y cocer hasta que estén tierno. **Sírvase tanto como quiera.**

cena

- **Tomate con albahaca fresca**
Cortar tomate en rodajas y aliñar con una vinagreta de vinagre o limón y albahaca fresca. La albahaca fresca se encuentra en los hipermercados, es de hojas muy grandes y tiene un sabor muy

agradable. Si no la hay fresca, se puede usar seca, que se encuentra fácilmente entre los estantes de especias. No debe usarse la albahaca común de hoja pequeña de las macetas, a pesar de su buen aroma, porque puede contener pesticidas y no es apropiada para uso alimentario. **Sírvase tanto como desee.**

- **Tortilla campera ligerita**
Cocer patatas en rodajas finas, apartándolas en cuanto estén tiernas para que no se deshagan. Escurrirlas muy bien, En una sartén antiadherente poner una cucharada de aceite de oliva y dorar cebolla cortada fina. Añadir las patatas y dar unas vueltas. Para **una tortilla por persona** hay que batir una yema y dos claras de huevo, añadirle medio diente de ajo y perejil muy picaditos y mezclarlo con un cazo de las patatas y hacer las tortillas en la misma sartén que se han rehogado las patatas (210 kcal).

ir de bares o restaurantes

- ¡OJO CON LOS APERITIVOS!
- Las **patatas fritas de bolsa** tienen muchas calorías, entre 507 y 544 kcal en 100 gr. según como estén hechas. Un paquete de 175 a 200 gr. tiene entre 858 y 1088 kcal.
¡Un paquete y adiós dieta!



almuerzo

- **Coliflor al vino**
Cocer coliflor con sal y una cucharadita de harina. Escurrir y reservar. Dorar cebolla, ajo y tomate picado y añadir unos taquitos de jamón. Tras 2 minutos añadir un ramito de hierbabuena, 2 cucharadas de vino y la coliflor. Cocer todo junto unos 5 minutos más.
Sírvase tres cucharones (330 kcal)
- **Pimientos asados con "majaíllo"**
Asar pimientos con un tomate y un diente de ajo entero, dejarlos enfriar. Pelar los pimientos y cortarlos a tiras. En un mortero, se pone el tomate asado, pelado y troceado, sal, vinagre, media cucharadita de aceite de oliva, comino y el diente de ajo asado, pelado. Se machaca todo y con este majado se aliñan los pimientos.
Sírvase tanto como desee.

cena

- **Boronía**
Cocer unos trozos de calabaza y unas berenjenas. Hacer un sofrito con pimiento y cebolla. Añadir tomate frito, la calabaza y la berenjena cocida y un poquito de vinagre. Cocer todo junto 3 ó 4 minutos.
Sírvase tanta como desee.
- **Boquerones a la plancha**
Limpiar los boquerones, quitarles la espina, abrirlos para dejar solo los lomos y hacerlos a la plancha con una cucharada de aceite. **Sírvase una cantidad moderada** (Los boquerones tienen 175 kcal en 100 gr.).

ir de bares o restaurantes

- **Los frutos secos** (las pipas, los kikos, pistachos, cacahuets, almendras, etc.) tienen muchísimas calorías y es fácil comerse 100 gramos sin darse cuenta. Con la *Tabla de frutos secos* delante, veremos cómo atiborrarse de pipas, de cacahuets o de pistachos nos puede arruinar todo el esfuerzo de un día de dieta. Ojo a las **palomitas** del cine: 100 gr. de palomitas tienen más calorías que 100 gr. de panceta de cerdo.



almuerzo

- **Lechuga aliñada con vinagreta de pimentón**
Cortar la lechuga y aliñarla con una vinagreta de pimentón, comino y vinagre.
Sírvase tanta como desee.
- **Pescado flameado**
En una sartén untada con muy poco aceite y a fuego fuerte poner unos filetes de pescado. Cuando estén hechos, añadir dos cucharadas de brandy o güisqui, contar hasta cinco para que esté caliente y quemarlo con un mechero con mucho cuidado de que no se derrame fuera de la sartén y sin que el extractor de humos o la mampara estén encendidos porque se pueden prender. Dejarlo hasta que se consuma la llama.
Sírvase dos filetes (220 kcal).

cena

- **Menestra de verduras**
Cocer zanahorias, judías verdes, guisantes o una bolsa de menestra congelada. Rehogar con ajos laminados o cebolletas picadas.
Sírvase tanta como quiera.
- **Rollitos de pollo**
Se extienden filetes de pechuga. Se le pone pimiento morrón, sal y tomillo. Se lían con hilo de cocina o se sujetan con palillos y se envuelven en papel de aluminio, con la parte brillante del lado de los filetes, y se aprietan bien. Se cubren de agua en una olla y se cuece con dos hojas de laurel y unos granos de pimienta. (10 a 15 minutos de olla exprés desde que *pita*). Se saca, se deja enfriar y se corta en rodajas.
Sírvase los trozos correspondientes a dos filetes rellenos (240 kcal).

SEMANA



8

Ir de bares o restaurantes

TABLA DE FRUTOS SECOS 1

Fruto seco	Calorías en 100 gr.
Almendras	651
Avellanas	690
Cacahuetes	631
Castañas	211
Ciruelas (pasas)	293
Dátil	274
Dátil seco	306



almuerzo

- **Ensalada de col con vinagreta de pepinillos**
Cortar col muy fina y añadirle una vinagreta de vinagre de Módena o limón y pepinillos muy picaditos.
Sírvase tanta como se desee.
- **Arroz con champiñones**
Hacer un sofrito con una cucharada de aceite de oliva, varios dientes de ajo picados, pimiento y champiñones troceados con una pizca de tomillo y romero. Añadir arroz y agua. Hervir 20 minutos.
Sírvase dos cazos. (310 kcal).

cena

- **Patatas cocidas**
Cocer patas o hacerlas al vapor, salpimentar.
Sírvase dos cazos (180 kcal).
- **Barquito de berenjena**
Asar la berenjena entera (también se puede hacer en el microondas sin pelarla). Cortarla a la mitad. Vaciar la pulpa, trocear y reservar. En una cucharada de aceite de oliva, freír cebolla con tomillo y orégano. Añadir al sofrito la pulpa de la berenjena y unas cucharadas de tomate frito. Ponerlo dentro de la cáscara de la berenjena y gratinar en el grill del horno o calentar unos instantes en el microondas.
Cómase tantas como desee. (Las berenjenas tienen sólo 25 kcal en 100 gr., así que es posible comer muchas siempre que se controle la cantidad de aceite).

ir de bares o restaurantes

TABLA DE FRUTOS SECOS 2

Fruto seco	Calorías en 100 gr.
Higos secos	274
Melocotones secos	282
Palomitas de maíz	592
Pipas de girasol	535
Pistacho	642
Uvas pasas	289



almuerzo

● Aliño de patatas

Cocer patatas con la piel. Cuando estén cocidas, pelarlas, cortarlas a rodajas y aliñarlas con una vinagreta corriente, perejil y cebolla picada muy fina. **Sírvase dos cazos.** (190 kcal)

● Pavo con judías verdes

Hervir judías verdes(frescas o congeladas). Dorar un trozo pechuga de pavo cortada en tiritas. Añadir ajos laminados, una cucharada de vino y las judías hervidas. Salpimentar y cocer todo junto 3 minutos. **Sírvase tres cucharones.** (236 kcal)

cena

● Calabaza y espárragos verdes a la plancha.

Cortar calabaza el láminas finas. Poner en la plancha o sartén antiadherente una cucharada de aceite de oliva y cuando esté caliente poner la calabaza junto a espárragos verdes.

Si los espárragos son congelados conviene descongelarlos antes en el microondas (5 minutos a potencia mínima). Si la calabaza es muy dura para hacerla directamente a la plancha, sobre todo la de pulpa amarilla y piel verde, se pone 3 minutos a potencia máxima en el microondas y se ablanda bastante; al ponerla a la plancha sale doradita por fuera y tierna por dentro.

Sírvase tanta como desee.

● Revuelto de champiñones

En una cucharada de aceite de oliva, freír cebolla picada hasta quitarle el orgullo (que esté blanda pero sin dorar), añadir champiñones y pimientos morrones cortados en trozos. Subir el fuego y remover sin parar unos 3 minutos. Añadir 2 claras y 1 yema batidas a las que se ha añadido un diente de ajo muy picado, mezclar todo y remover a fuego lento hasta que el huevo cuaje. **Coma todo el revuelto** (220 kcal).



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

ir de bares o restaurantes

- Las **aceitunas** son buenas y sabrosas, pero no hay que tomarlas en exceso. Picar cinco o seis no es problema, pero no hay que olvidar que 100 gr. tienen 146 kcal, así que no hay que atiborrarse.



almuerzo

- **Lechuga con vinagreta de curry**
Preparar una vinagreta con limón, una cucharada de aceite, pimienta y curry y aliñar con ella una lechuga troceada.
Sírvase tanta como se quiera.
- **Carne con verduras**
Con una cucharada de aceite de oliva virgen, hacer un sofrito de ajo, cebolla y pimiento. Añadir carne magra (pollo, ternera o cerdo sin grasa) en trozos, agua y ñora o pimiento choricero y cocer hasta que esté tierna la carne. Luego añadir calabaza, nabo, judías verdes y puerro y terminar de cocer.
Sírvase toda la verdura que quiera y los trozos de carne que quepan en dos cucharones (entre 218 kcal si es pollo y 386 kcal si es ternera).

cena

- **Salamandroña**
En una olla alta se pone una capa de habichuelas verdes troceadas, una de patatas en rodajas no muy gruesas, una de cebollas en aros, una de calabacines en rodajas, añadiendo sal a cada capa de verdura. Cubrir con 3 cucharadas de tomate frito. Tapar y cocer a fuego lento una hora (se puede hacer en olla a presión y en ese caso con 12 minutos desde que silbe la válvula, es suficiente). **Sírvase tanto como hambre tenga.**
- **Pollo al limón**
Dorar pollo troceado, sin piel ni grasa, en una cucharada de aceite. Añadir una cabeza de ajo entera con un corte al medio, agua, laurel, sal, pimienta negra y el zumo de un limón. Cocer hasta que esté tierno. **Sírvase el equivalente a dos filetes de pechuga (220 kcal).**

ir de bares o restaurantes

- Si va a comer fuera de casa, recuerde que no debe comer ni fritos (incluidas las patatas fritas), ni guisos con grasa, ni dulces. Pida ensalada de primero y algo a la plancha de segundo.
- **No moje** en las salsas.



almuerzo

cena

- **Pencas de acelgas en adobillo**
 Freír en una cucharada de aceite de oliva 3 o 4 dientes de ajo muy picados a fuego medio. Antes de que se doren, separar la sartén del fuego y añadir una cucharadita de pimentón, otra de comino y dos de vinagre. Añadir pencas de acelgas troceadas y cocidas. Mezclar y calentar. Si se prefiere, en lugar de las pencas solamente, se pueden añadir también las hojas, igualmente troceadas y previamente cocidas. **Comer tanta como hambre se tenga.**
- **Filete de hígado con pimientos**
 En la plancha poner filetes de hígado y cuando les falte poco para estar hechos, poner tiras de pimientos verdes y cebolla en aros. Salpimentar y retirar en cuanto la cebolla y el pimiento estén tiernos **Sírvase dos filetes y toda la cebolla y pimiento que se desee.**

- **Judías verdes rehogadas**
 Cocer judías verdes y rehogarlas en una cucharada de aceite de oliva con ajo laminado. Ponerle unas gotas de vinagre o limón al retirarlas del fuego. **Sírvase hasta saciar su hambre.**
- **Pimientos del piquillo rellenos de bacalao**
 Cocer patatas con su piel y reservar. En una cucharada de aceite de oliva freír cebolla muy picada y bacalao desalado y desmenuzado. Mezclarlo con patatas hervidas peladas y machacadas, salpimentar y rellenar con la mezcla unos pimientos del piquillo. Poner en una cazuela los pimientos con una cucharada de vino, taparlos y calentar a fuego lento 2 ó 3 minutos. **Sírvase tres o cuatro.** (Cada pimiento tendrá unas 65 kcal aproximadamente).

ir de bares o restaurantes



- Si sale de tapitas evite los platos con **mayonesa** y los **fritos**.
- **NO TOMA EMPANADOS**. Y sobre todo, no se atiborre pensando que *un día es un día*.

almuerzo

- **Tomate “estilo Geromo”**
Cortar tomate muy fino y aliñarlo con una vinagreta de orégano, comino, ajo picado, sal, una cucharada de aceite y vinagre.
Sírvase tanto como quiera.
- **Berza “casi jerezana”**
Cocer unas alubias (ya remojadas) con jarrete de ternera, una cabeza de ajo, laurel y una cebolla entera. Cuando esté tierna añadir habichuelas verdes, calabaza y guisantes. Poner sal, condimento amarillo o azafrán, cominos molidos, una cucharadita de pimentón y terminar la cocción.
Sírvase dos cazos (260 kcal).

cena

- **Falso guacamole de brócoli**
Cocer o hacer al vapor brócoli, enfriarla y hacerla puré. Aliñarla con cebolleta muy picadita y una vinagreta hecha con limón, pimienta, curry (una pizca de chile, guindilla o tabasco si gusta el picante) y un poco de sal.
Coma tanta como desee.
- **Pollo "Uluri"**
Poner trozos de pollo sin piel en un cuenco y macerar un par de horas en un batido hecho con vino blanco, ajo, sal, pimienta y culantro fresco (se puede sustituir por perejil, pero tendrá menos sabor). Escurrir y dorar en una sartén con una cucharada de aceite. Una vez dorado añadir el líquido del macerado, cocinar lentamente hasta que esté tierno y después subir el fuego para que el líquido se consuma por completo. **Sírvase el equivalente a dos filetes de pechuga. (220 kcal).**

información general

- Este sistema de recetas y menús no funcionará si no se hace **ejercicio**, al menos caminar a paso ligero una hora cada día.
- Por supuesto es mejor si uno se divierte, así que si se puede es conveniente bailar, correr, nadar, jugar al baloncesto, al fútbol, al tenis, a la petanca, salir de caza, ir de pesca, hacer ciclismo, gimnasia, yoga, tai-chi... en fin, mover el cuerpo y gastar calorías.



almuerzo

● Ensalada de lechuga y champiñones con vinagreta de apio y hierbabuena

Trocear la lechuga, laminar los champiñones y hacer una vinagreta con apio y hierbabuena muy picados, limón y sal . Mezclar todo

Sírvase tanta como desee.

● Pescado con pimientos

En una cucharada de aceite de oliva hacer un sofrito de ajo, pimiento y cebolla muy picados. Añadir trozos de merluza u otro pescado parecido: rosada, pescadilla, fletán, etc. (congelado o fresco) y pimiento asados, previamente pelados y cortados a tiras (pueden ser pimientos morrones de lata). Salpimentar y cocer tapado 10 minutos.

Sírvase dos filetes de pescado y tanta guarnición como se desee.

cena

● Puré de patatas “ligerito”

Cocer patatas peladas y cortadas a trozos en agua que las cubra con medio cubito de caldo de carne y una pizca de sal. Cuando estén tiernas y sin dejar que se enfríen, escurrir casi todo el caldo (se puede reservar para otra comida) y machacarlas bien con un tenedor. Añadir una pizca de nuez moscada molida y un chorrito de leche muy caliente. Mezclar todo, espolvorear con perejil picado. **Sírvase dos cazos (210 Kcal).**

● Pavo con naranja y canela

En una cucharada de aceite de oliva dorar la pechuga de pavo, apartar y en la misma sartén pochar cebolla, añadir un vaso de vino y la pechuga de pavo. Cocer hasta que el vino se evapore. Agregar pimienta molida, zumo de naranja natural, sal, una ralladura de nuez moscada y una pizca de canela. Cocinar hasta que esté tierna **Sírvase dos filetes de pechuga (180 kcal).**



Plan para la Promoción
de la Actividad Física y la
Alimentación Equilibrada

Avalado por la Sociedad Andaluza de
Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD)



JUNTA DE ANDALUCIA