Elisa Escorihuela Navarro

guía de alimentación saludable en verano



Guía de alimentación saludable en verano

Titulo original: Guía de alimentación saludable en verano

© Elisa Escorihuela Navarro

2014, Elisa Escorihuela Navarro

Peris y Valero 173, 46005 Valencia

ISBN: 978-84-697-1001-2

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Prólogo

Aún recuerdo el día que conocí a Elisa Escorihuela. Iba a impartirnos el módulo "aprende a comer sano", dentro de un curso de desarrollo personal. Pensé que sería un curso de nutrición más... pero no lo fue. Supuso para mí descubrir a Elisa e iniciar mi propio cambio.

Elisa, con la sencillez que la caracteriza, hizo interiorizar en nosotros conceptos que ya nunca olvidaremos, como "somos lo que comemos".

Así, ella contribuyó a mi transformación personal, entre otras cosas, a través de la alimentación. Me dio herramientas de autoconocimiento, pautas para una alimentación saludable, consejos y recomendaciones y, sobretodo, lo hizo con instrumentos para abordarlo desde una actitud positiva mediante ejercicios prácticos para la vida diaria.

Por ello, cuando Elisa me planteó que iba a publicar esta Guía de Alimentación Saludable en verano, no me extrañó nada. Fue dar un paso más. Ella se convierte en eso, una guía. Es la sherpa que nos acompaña en el camino hacia un cambio de hábitos y que consigue conservar o recuperar nuestra salud.

Ella, como nadie, nos acompaña en esta travesía a través de las nuevas tecnologías (con su canal youtube, su página de Facebook, su cuenta de twitter y su blog personal) así como con herramientas tan ambiciosas y a la vez tan sencillas y atractivas, como esta guía.

Cualquier momento es bueno para cambiar de hábitos. Y el verano, sin lugar a dudas, es el mejor. Fuera de las ideas preconcebidas, como "después del verano me pongo a dieta", Elisa nos invita, con esta guía, a dejarnos de excusas y nos presenta de manera atractiva una serie de recomendaciones pensando en todos y no dejando nada en el olvido.

¿Qué te ha impedido hasta ahora seguir una alimentación saludable? En esta guía encontrarás todas las respuestas para convertir tus intenciones en acciones. Elisa contempla una dieta ideal para realizar junto a la familia con recetas divertidas que podrás preparar con los más pequeños.

En esta guía podrás aprender a preparar la lista de la compra, asequible a todos los bolsillos, así como a elaborar platos saludables, de una manera práctica y teniendo en cuenta las necesidades de las personas con diabetes.

Cambiar supone un compromiso. Aprovecha estos días de descanso para comprometerte contigo. Sigue estas recomendaciones durante 21 días seguidos y verás como esa acción repetida formará parte de tu rutina y logrará que empieces el nuevo curso de una manera saludable.

Cambia el chip. No pienses en "vivir a dieta". La clave del éxito para llegar a tu objetivo es el equilibrio entre la alimentación sana y el ejercicio. Elisa nos presenta en esta guía su "alquimia". Nos enseña que cocinar bien es un arte. Nos da los recursos necesarios para ello, incluso para los más vagos.

Recuerda que querer es poder y que, como dice Elisa Escorihuela, "somos lo que comemos."

Carmen Soler Pagán

Directora de Contenidos de Rhsaludable

rhsaludable
La revista de las organizaciones saludables

En vacaciones también es tiempo de cuidarte

Como todos los años desde **Nutt** te propongo una alternativa saludable para el periodo vacacional.

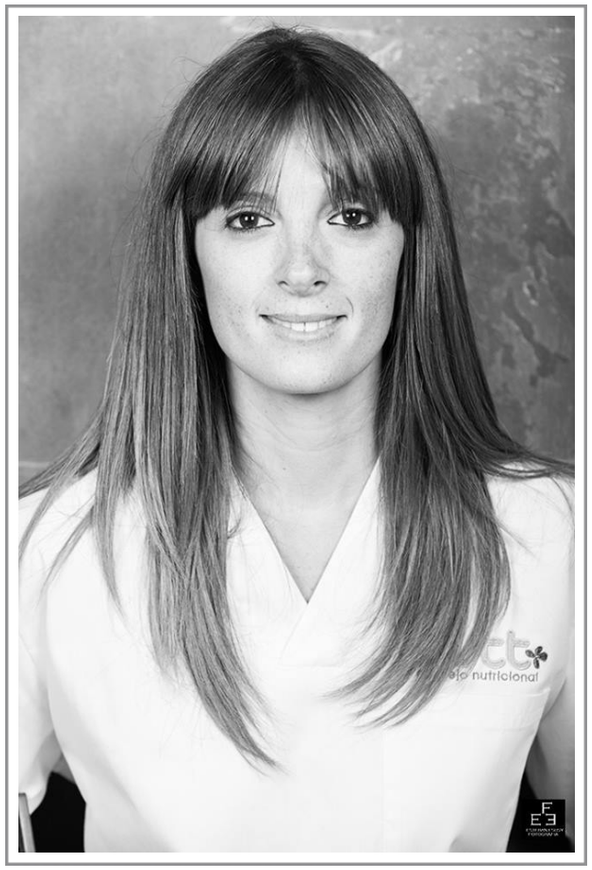
El **verano** puede ser tu aliado si estas cambiando tus hábitos, el aumento del tiempo libre te puede ayudar a prestar más atención a tu **alimentación**, experimentar con nuevas recetas y comenzar aquella actividad que siempre quisiste.

Si eres un chic@ **Nutt**, ya conoces el método y si aún no lo conocías descubrirás una manera diferente de comer con recetas divertidas y fáciles, todo ello estructurado para que puedas organizarte y disponer del mayor tiempo posible para disfrutar de tu verano.

Solo me queda desearte unas felices y saludables vacaciones.



Elisa Escorihuela Navarro



ELISA ESCORIHUELA

[NUTRICIONISTA]

nutt consejo nutricional

Aclaraciones

Esta guía está estructurada de manera que dispongas de **dos semanas de planificación** de tus comidas acompañadas con la lista de la compra.

A menudo escucho que hacer dieta o comer saludablemente es más caro, por ello he hecho una **valoración económica** de lo que costaría cada semana aproximadamente, siendo el coste de entre 45-50 Euros. Aclarar que en la valoración he incluido todos los alimentos de la lista por lo que en en realidad el coste sería menor ya que muchos son productos que compramos que ya tenemos en nuestra despensa, como el aceite y especias. En cualquier caso, si quieres cambiar cualquier alimento procura que sea por uno con sus mismas características. Ejem. puedes cambiar un pescado blanco por otro.

Te recomiendo que utilices la **lista de la compra**, ya que es una manera de ahorrar y de no salirse de la planificación.

Las **recetas** son muy sencillas y en esta ocasión he elegido en la mayoría de las ocasiones para **la comida** un **único plato** y un postre pensando en poder llevarlo en un **“tupper”** o bien dejarlo preparado para cuando llegues de la playa.

Con respecto a **las cenas,** son más completas, compuestas por dos platos y el postre.

En cada receta, en el margen superior derecho encontrarás las **raciones de hidratos de carbono** que aporta, si tienes **diabetes** sabes lo importante que es conocer este dato. Solo recordarte que son **valores aproximados** ya que luego cada uno tomará distintas cantidades.

Llevar una **alimentación saludable y realizar ejercicio físico** te ayudará a disfrutar de tu verano sin aumentar esos kilos que solemos coger en vacaciones.

Recordarte que en esta guía las raciones son estándar y que cada persona tenemos unas necesidades especificas, ya sea por nuestro estado de salud, gustos u horarios. **Mi recomendación** es que si necesitas realizar una **dieta** acudas a tu **nutricionista** que será quien te plantee una alimentación a tu medida.

Capítulo 2

Sigue una alimentación ordenada



Te propongo varias alternativas saludables para que este verano .
Elige el desayuno, los almuerzos y las meriendas y experimenta con nuevas recetas.

En vacaciones también es tiempo de cuidarte



Sigue una alimentación saludable

En esta sección encontrarás varias opciones de **desayunos**, **meriendas y medias mañanas**.

Elige la que más se acople a ti, aunque te recomiendo que no caigas en la monotonía y que varíes con las distintas opciones que te propongo, sobretodo dependiendo del tipo de actividad que vayas a realizar durante el día. No es lo mismo pasar un día tumbado bajo la sombrilla de la piscina que un día de caminata por el campo. Hay días que necesitaremos mas energía que otros.

Encontrarás dos **Menús Semanales** distintos para que puedas tener una alimentación variada.

Para las **comidas** he elegido un **único plato** para que puedas llevarte a la playa o piscina.

Te he incluido la lista de la compra para agilizarte la organización y como no, las recetas .

Empezamos!!

Distintas raciones para cada persona

No todos somos iguales, por lo que cada persona tendrá unas **necesidades energéticas diferentes**.

Los **pesos de las raciones** serán diferentes para cada persona y generalizando podemos diferenciar entre hombre y mujeres.



A su vez el peso de las raciones dependerá de la **edad,** la **actividad** que realice cada persona y de su **condición física**, de si tiene algún estado fisiológico especial como puede ser el embarazo o si sufre alguna patología en la que tengan requerimientos específicos.

No está demás tener una “guía de pesos” para aclarar estos conceptos teniendo en cuenta siempre que son recomendaciones generales y que tu **nutricionista** será quien te paute aquellas cantidades que necesites.

Mujeres

- Pan del desayuno / Cereales: 40 gramos
- Pasta / Arroz / Legumbres: 60 - 80 gramos sin cocinar, 120 - 160 gramos cocinado
- Carnes / Pescados: 100 - 150 gramos

Hombres

- Pan del desayuno / Cereales: 60 gramos
- Pasta / Arroz / Legumbres: 80 - 100 gramos sin cocinar, 160 - 200 gramos cocinado
- Carnes / Pescados: 150 - 200 gramos

Desayunos

Desayuno Xpres

Taza de leche descremada (200-250 ml)

4-6 galletas tipo María integrales

Pieza de fruta

Desayuno Mediterráneo

Taza de cafe con leche descremada

40 - 60 gramos de tostadas de pan integral con tomate y aceite de oliva.

Zumo de naranja o una pieza de fruta

Desayuno continental

Yogur desnatado

40 - 60 gramos de cereales integrales

Pieza de fruta



Desayuno SportLife

Yogur natural

40 - 60 gramos de muesli o 40- 60 gramos de tostadas integrales con pechuga de pavo

Pieza de fruta

30 gramos de frutos secos

Meriendas y almuerzos

2 - 3 Biscotes integrales o tortitas de maíz con:

- Jamón York

- Pechuga de pavo

- Queso de Burgos 0 % grasa

- Atún al natural

1 - 2 piezas de fruta

1 yogur desnatado + Pieza de fruta

Queso de Burgos + 1 cda de miel



Bocadillo de pan integral (60 gramos)

Para los más activos

Con: Jamón York, pechuga de pavo, queso de Burgos 0 % grasa, atún al natural

Menú Semana 1



Menú Semana 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho andaluz Nem vietnamita Albaricoques	Ensalada de judías, patata y sardinas Kiwi	Taboulé Melocotones	Ensalada de lentejas y langostinos Sandía	Mejillones al limón Ensalada Caesar ligera Piña	Ensalada verde Parrillada de verduras y carne Helado ligero de frutos rojos	Ensalada mediterránea Paella de pollo Macedonia de frutas variadas
CENA	Verduras asadas Sepia a la plancha Sandia	Ensalada de cogollos con tomates Tortilla de champiñones y ajos tiernos Nectarinas	Guarnición de judías tiernas Pollo al limón Piña	Ensalada de tomate y zanahoria Salmón al papillote Peras	Vichyssoise Dorada con hinojo y zanahoria Albaricoques	Ensalada de col, zanahoria y pepino Ceviche de atún Melón	Milhojas de calabacín, berenjenas y queso fresco Tortilla de gambas Melocotón

Menú Semana 1 - Lista de la Compra



45-49 Euros

Aceites y Grasas
Aceite de oliva (150 ml)

Arroces y Pastas
Arroz integral (60 g)
Cous Cous (60 g)
Obleas de arroz

Legumbres
Guisantes (1/2 bote)
Lentejas cocidas (1/2 bote)

Carnes
Pechuga de pollo (100 g)
Muslo de pollo (150 g)
Ternera (150 g)

Pescados
Sepia (200 g)
Salmón (150 g)
Mejillones (250 g)
Dorada (200 g)
Atún fresco (150 g)
Gambas (150 g)

Huevos
1/2 docena

Lácteos y derivados
Leche descremada1 lt
Yogur descremado 4

Quesos
Queso de untar 0,0%
Queso parmesano rallado
Queso de Burgos 0,0%

Fruta
Sandia (600g)
Melón (400 g)
Kiwi (300 g)
Piña (500g)
Manzana (250 g)
Albaricoques (500g)
Frutos rojos deshidratados
Melocotón (500 g)
Nectarina (250 g)

Frutos secos
Nueces (20-30 g)

Verduras y hortalizas
Tomate (1 Kg)
Pimiento (1 unidad)
Cebolla (1 kg)
Pepino (2 unidades)
Espinacas (1 bolsa)
Patatas (500 g)
Calabacín (2 unidades)
Berenjena (1 unidad)
Judías verdes (100 g)
Ajos tiernos (1 manojo)
Champiñones (200 g)
Limones (1 maya)
Lima (3 unidades)
Mezclum de lechugas
Puerros 250 g
Hinojo (1 bulbo)
Zanahorias (500 g)
Cogollos (100 g)
Rúcula (50 g)
Col rizada (100 g)
Brócoli (100 g)

Conservas
1 lata de anchoas
1 lata de aceitunas
1 Lata de sardinas
Salmón ahumado (100g)

Especies
Hierbabuena
Pimienta
Cebollino
Comino
Orégano
Perejil
Ajos
Eneldo
Sésamo o ajonjolí

Edulcorantes
Estelvia

Salsas
Salsa de soja
Vinagre

Menú Semana 2



Menú Semana 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho andaluz Ternera “san choy bau” estilo tai Albaricoques	Berberechos al natural Pasta de brócoli al limón Nectarinas	Salmorejo Ensalada de alubias Cerezas	Patatas con pesto y champiñones Melón	Langostinos cocidos Ensalada de quinoa Ciruelas	Arroz integral Brochetas de pollo teriyaki con verduras Sandia	Ensalada de pepino Spaguetti con salmón Melocotón
CENA	Ensalada tai de verduras Lubina a la plancha Piña	Ensalada variada con atún Tortilla paisana Cerezas	Ensalada Caprese Pulpo a la gallega Kiwi	Judías verdes salteadas con perejil Pollo con gremolata Sandia	Zumo de tomate Salteado de pavo con verduras Piña	Tallarines de Calamar con verduras Macedonia de sandia y melón	Champiñones salteados con perejil Pollo tandoori Albaricoques

Menú Semana 2 - Lista de la Compra



45-49 Euros

Aceites y Grasas
Aceite de oliva (150 ml)

Arroz y pasta
Macarrones (60 g)
Quínoa (60 g)
Tallarines (50 g)

Carnes
Pechuga de pollo (300 g)
Ternera picada (150 g)
Pechuga de pavo (150 g)

Pescados
Berberechos (250 g)
Calamar (150 g)
Salmón (150 g)
Lubina (150 g)
Pulpo (150 g)

Fiambres
Jamón serrano a tacos (50 g)

Huevos
1/2 docena

Quesos
Queso mozzarella
Queso parmesano

Fruta Fresca
Albaricoques (500 g)
Nectarinas (250 g)
Cerezas (500 g)
Ciruelas (250 g)
Melocotón (250 g)
Kiwi (200 g)
Piña (500 g)
Sandia (700 g)
Melón (400 g)

Frutos secos
Cacahuetes sin freír
Piñones

Verduras y hortalizas
Tomate (1 kg)
Cebolla (500 g)
Pimiento rojo (1 unidad)
Pimiento verde (1 unidad)
Pepino (3 unidades)
Patatas (5 kg)
Calabacín (1 unidad)
Judías verdes (250 g)
Champiñones (300 g)
Limones (3 unidades)
Lima (1 unidad)
Mezclum de lechuga (1 unidad)
Brócoli (300 g)
Tomate cherry (1 bandeja)
Espárragos (100 g)
Cogollos (100 g)
Zanahoria (350 g)
Puerros (100 g)

Edulcorantes
Estelvia
Azúcar moreno

Conservas
Atún al natural (2 lata)
Aceitunas (1 bote)
Alcaparras (1 bote)
Maíz (1 bote)
Alubias blancas (60g)

Especies
Pimienta
Cebollino
Perejil
Ajos
Guindilla
Cilantro
Albahaca
Jengibre natural
Hierbabuena
Pimentón rojo
Sésamo
Massala

Salsas y condimentos
Salsa de soja
Vinagre
Vinagre de arroz

Capítulo 3

Recetas semana 1



Gazpacho andaluz

1 - 1.5 raciones de HC



Ingredientes

- 250 g de tomate
- 20 g de pimiento
- 25 g de cebollas
- 25 g pepinos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre
- sal y pimienta

Preparación

Poner todos los ingredientes en un recipiente y batir. Añadir vinagre y sal con moderación. Añadir agua mineral al gusto.

Nem Vietnamita

0 - 0.5 raciones de HC



Ingredientes

- 3 obleas de arroz
- 60 g de salmón ahumado
- 50 g queso de untar 0,0% grasa
- 40 g espinacas
- 30 g rúcula
- Salsa de soja y hierbabuena

Preparación

Hidratar las obleas

Colocar los ingredientes a los 3/4 de la oblea.

Poner un poco de pimienta y enrollar.

Servir con salsa de soja.

Sepia a la Plancha con verduras asadas

2.5 raciones de HC



Ingredientes

- 200 g de sepia
- 150 g de tomate
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolleta
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Cebollino

Preparación

Prepara una vinagreta con una cebolleta picada y el tomate, añade el aceite, sal y vinagre. Reserva.

En una plancha bien caliente con unas gotas de aceite hacer la sepia y servir con el picadillo que has realizado con anterioridad.

Ensalada de judías verdes, patata y sardinas

5 raciones de HC



Ingredientes

- 200 g de patata
- 100 g de judías verdes
- 30 g cebolla tierna
- 100 g tomate
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen
- 1 lata de sardinas

Preparación

Lavar y cocer las patatas y las judías por separado (Podemos utilizar conservas). Picar la cebolla y el tomate, reservar en un bol donde la pondremos con aceite, la sal y la pimienta. Cuando las patatas y judías estén hechas las dejamos enfriar. Montamos la ensalada añadiendo las sardinas. Podemos condimentar con un poco de cebollino.

Tortilla de ajos tiernos y champiñones

0.5 - 1 raciones de HC



Ingredientes

- 2 huevos
- 50 g de ajos tiernos
- 100 g de champiñones
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen

Preparación

Lavar, pelar y cortar en finas tiras los ajos ternos y los champiñones.

En una sartén caliente con un poco de aceite rehogar los ajos tiernos, cuando estén tiernos añadir los champiñones , dejar cocinar 1-2 minutos y añadir los huevos batidos.

Servir con una ensalada de cogollos y tomate.

Taboulé

5 raciones de HC



Ingredientes

- 60 g sémola de trigo duro precocida (cous-cous)*
- 75 g de tomate
- 75 g de cebolla
- 75 g de pepino
- Lima y hierbabuena
- Aceite y perejil

Preparación

Hidratar el cous-cous según las instrucciones del envase, añadirle aceite de oliva para que no se pegue y reservar en la nevera.

Cortar las verduras y especias en trozos pequeños y en un bol añadirle el zumo de una lima, aceite, sal y pimienta. Mezclar con el cous-cous y servir en frío.

* 60 g de sémola de trigo en seco = 120 g de sémola cocinada

Pollo al limón

0.5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de pollo (pechuga)
- 2 limones
- 1 cda de aceite de oliva
- 100 ml vino blanco y laurel

Preparación

Exprimir el limón. En un cazo, ponemos un poco de vino y agregaremos la mitad del zumo del limón, el laurel, la sal y la pimienta. Cocer a fuego suave, sin dejar de remover, hasta que la salsa espese ligeramente y no queden grumos.

Salpimentar las pechugas y rociarlas con el zumo de limón restante. Untarlas luego con un poco de aceite y asarlas a la plancha a fuego vivo durante cuatro minutos por cada lado.

Ensalada de lentejas y langostinos

3 - 3.5 raciones de HC



Ingredientes

- 120 g de lentejas
- 150 g de langostinos
- 1/4 cebolla tierna
- 20 g de espinacas
- 100 g de tomate
- Sal y pimienta
- 1 cda de aceite de oliva virgen
- Lima
- Tomillo

Preparación

Cocemos las lentejas y las colamos (Podemos usar lentejas en conserva, antes de usarlas lavar). Pelamos los langostinos y reservamos. Picamos la cebolla y el tomate, añadimos en un bol junto con un poco de zumo de lima, sal, pimienta y tomillo.

* 60 g de lentejas crudas = 120 g de lentejas cocinadas

Salmón al Papillote

3.5 - 4 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de salmón
- 75 g de calabacín
- 75 g de cebolla tierna
- 100 g de patata
- Eneldo
- Sal y pimienta
- 1 chdita de aceite de oliva virgen y lima

Preparación

En un papel de horno colocamos el calabacín, la patata y cebolla cortadas a rodajas y salpimentamos.

Ponemos luego el salmón, salpimentamos, añadimos el eneldo y ponemos unas gotas de zumo de lima y aceite.

Cocinamos 12 - 15 minutos en el horno previamente calentado

Mejillones al vapor



0.5 - 1 raciones de HC

Ingredientes

- 250 g de mejillones
- 2 limones
- 3 dientes de ajo
- 1 cda de granos de pimienta
- 2 g de aceite de oliva

Preparación

Limpiar los mejillones.

En una olla, poner un chorrito de aceite, los limones, pimienta, ajos y tapar.

Llevar a fuego fuerte hasta que se abran los mejillones y listo.

Ensalada Caesar ligera

1.5 raciones de HC



Ingredientes

- 100 g de pechuga de pollo
- 30 g de mezcla de lechugas
- 10 g de queso parmesano
- 1 rebanada de pan integral de molde
- 1 anchoa en aceite
- Aceite y sal
- Limón

Preparación

Cortar el pan de molde en daditos y tostar al horno.

Hacer la pechuga de pollo a la plancha, reservar hasta que se enfríe y cortar en tiras.

Hacer la salsa picando la anchoa y añadiendo un poco de zumo de limón y aceite

En un bol poner la mezcla de lechugas, poner el pollo, aliñar y por ultimo colocar los daditos de pan y espolvorear con el queso parmesano.

Vichyssoise

4 - 4.5 raciones de HC



Ingredientes

- 250 g de puerros
- 100 g de patatas
- 75 g de cebolla
- 250 ml de caldo de verduras
- 100 ml de leche desnatada
- 1 cda de aceite, sal, pimienta y cebollino

Preparación

Pelar y picar la cebolla, limpiar los puerros y cortar. Calentar el aceite en una cazuela y estofar la cebolla hasta que esté tierna

Saltear encima el puerro y rehogar las patatas peladas y en rodajas. Sazonar, regar con el caldo y la leche y cocer tapado ½ hora

Triturarlo para obtener una crema homogénea y comprobar el punto. Servir la crema fría con cebollino picado

Dorada con hinojo, lima y zanahoria

1 - 1.5 raciones de HC



Ingredientes

- 200 g de dorada
- 150 g de bulbo de hinojo
- 150 g de zanahorias
- 1 lima
- Aceite y sal

Preparación

Preparar el horno a 200ºC. Cortar los bulbos de hinojo a lo largo, pelamos y cortamos en juliana la zanahoria.Ponemos la verdura en una bandeja al horno, rociar con el zumo de lima, salpimentar y añadir un poco de aceite. Lo tapamos con papel de aluminio y asamos 30 min. Quitamos el papel y asamos 10 min más.En una sartén ponemos los filetes, primero con la parte con piel.

Servir poniendo una crema de verduras y sobre esta el pescado.

Ensalada verde

2 - 2.5 raciones de HC



Ingredientes

- 30 g de varios tipos de ensaladas
- 30 g de nueces
- Aceite, vinagre y sal.
- Limón

Preparación

Lavar todas las verduras bien y escurrir.

Mezclar todos los ingredientes en un bol y añadir las nueces previamente peladas.

Aliñar al gusto con aceite, vinagre limón y un poco de sal.

Parrillada de verduras y carne

1.5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de ternera
- 75 g de berenjena
- 75 g de calabacín
- 100 g de champiñones enteros
- 75 g de tomate
- 75 g de cebolla

Preparación

Cortamos las verduras a trozos medianos, salpimentamos y añadimos a la plancha.

Salpimentamos la ternera, la añadimos a la plancha y la hacemos al gusto.

Helado de yogur y frutos rojos

1 - 1.5 raciones de HC



Ingredientes

- 1 yogur desnatado
- 75 g de frutos rojos deshidratados
- Ralladura de limón
- Estevia líquida (edulcorante)

Preparación

Hidratar los frutos rojos

Obtener la ralladura de medio limón

En un bol poner los yogures y los frutos rojos, añadir la ralladura de limón y un poco de edulcorante y batir

Corregir con el edulcorante al gusto y congelar

Ensalada de col con zanahoria y pepino

1 raciones de HC



Ingredientes

- 75 g de col rizada
- 75 g de zanahoria
- 50 g de cebolla tierna
- 50 g de pepino
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Vinagre

Preparación

Lavar todas las verduras y escurrir bien.

Cortarlas en trozos pequeños y juntarlas en un bol.

Aliñamos al gusto.

Servimos.

Ceviche de atún

1 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de atún fresco
- 50 g de cebolla tierno
- 2 hojas de menta fresca
- 2 cdas de semillas de sésamo
- 1 cdita de ralladura de lima
- 1 cdita de aceite de sésamo tostado
- 1/2 taza de jugo de limón fresco

Preparación

Picar la cebolla.

Cortar el atún en trozos de aproximadamente 1 cm.

Aderezar el atún con el zumo de limón, la cebolla, unas gotas de aceite de sésamo, la ralladura de limón y decorar con unas hojas de menta fresca picada y semillas de sésamo.

Ensalada mediterránea con bacalao

1 raciones de HC



Ingredientes

- 30 g de lechuga
- 50 g de cebolla
- 20 g de aceitunas
- 150 g de tomate
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 50 g de bacalao seco

Preparación

Lavar las verduras y escurrirlas bien.

Trocemos el bacalao seco y reservamos.

En un bol poner todos los ingredientes cortados junto con el bacalao y las aceitunas, salpimentar al gusto y añadir un chorro de aceite de oliva.

Arroz integral con verduras y huevo

4.5 - 5 raciones de HC



Ingredientes

- 60 g de arroz integral
- 1 huevo
- 75 g de brócoli
- 40 g puerro
- 40 g de guisantes
- 1/2 zanahoria

Preparación

Hervimos el arroz *(el tiempo que indique el fabricante)* y reservamos.

Cortamos las verduras en dados y sofreímos a fuego lento.

Juntamos las verduras con el arroz y salteamos en una sartén.

Añadimos el huevo batido y dejamos que se cuaje un poco.

* 60 g de arroz en seco = 120 g de arroz cocinado

Macedonia de frutas

3 raciones de HC



Ingredientes

- 75 g de kiwi
- 75 g de sandia
- 75 g de melón
- 75 g de manzana
- 1 limón
- Edulcorante líquido (Estevia)
- Menta

Preparación

Limpiar, pelar y cortar todas las frutas en trozos.

Agregarles el zumo de un limón y añadir edulcorante líquido al gusto.

Servir con unas hojas de menta

Milhojas de calabacín, berenjenas y queso fresco

3 raciones de HC



Ingredientes

- 100 g de calabacín
- 100 g de berenjena
- 1 queso de Burgos 0% grasa (75 g)
- 30 g de salsa de tomate
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Albahaca fresca

Preparación

Cortar la berenjena, el calabacín y el queso en rodajas finas. Reservar el queso en la nevera.

En una sartén caliente asar el calabacín y berenjena con un poco de aceite y sal.

Montar el plato poniendo calabacín, queso y berenjenas en capas.

Decorar con salsa de tomate y unas hojas de albahaca.

Tortilla de gambas

0 raciones de HC



Ingredientes

- 2 huevos
- 100 g de gambas
- Perejil
- Sal y pimienta
- Unas gotas de aceite de oliva

Preparación

Batir los huevos en un bol, salpimentar y reservar.

Pelar las gambas y en una sartén caliente cocinarlas 1 min.

Añadir y huevo y cocinar.

Espolvorear con un poco de perejil picado.

Capítulo 4

Recetas semana 2



Ternera “San choy bau”

1.5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de ternera
- 100 g de cebolla tierna
- Limón
- 1 cogollo
- Guindilla
- Hierbabuena y cilantro
- Aceite de oliva y salsa de soja

Preparación

En una sartén con un poco saltear la guindilla y la cebolla picada. Cuando este hecha añadimos la carne y dejar que se dore.

Añadimos la salsa de soja y el zumo de limón y cocemos un minuto. Retiramos del fuego y añadimos el cilantro y hierbabuena picados. Servimos en un cuenco junto con unas hojas de cogollo que rellenaremos al gusto con esta mezcla.

Ensalada thai de verduras

1.5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de zanahorias
- 150 g de calabacín
- 30 g de brotes de soja frescos
- 20 g de cacahuetes
- Aceite, sal, pimienta y hierbabuena

Preparación

Cortar las verduras en tiras y cocer durante unos minutos con un poco de sal.

Enfriarlas en agua fría para cortar la cocción.

Hacer un majado con los cacahuetes, sal, aceite y la hierbabuena.

Juntar todo.

Lubina a la plancha

0,5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de lubina
- 75 g de puerros
- Unas gotas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

Dorar los puerros en la plancha y reservar.

Pasamos por la plancha los filetes de lubina sal-pimentados previamente.

Juntamos con el puerro, servimos y le añadimos por encima un buen chorrito de aceite de oliva.

Berberechos al natural

0,5 raciones de HC



Ingredientes

- 250 g de berberechos

- 1 limón

- Granos de pimienta

Preparación

Lavamos los berberechos bien.

Los ponemos en una cazuela con un poco de limón y unos granos de pimientas.

Los dejamos cocer hasta que se abran.

Pasta con brócoli al limón

5 raciones de HC



Ingredientes

- 60 - 80 g de pasta
- 1 Limón
- 150 g de brócoli
- 1 diente de ajo y 1 guindilla
- Aceite de oliva

Preparación

Hervir la pasta como indique el fabricante en agua con una pizca de sal.

Cocer el brócoli al vapor, unos 5 minutos y retirar.

En una sartén con una cucharada de aceite, freímos el ajo machacado, la ralladura de limón y la guindilla y cocemos 2 minutos. Retiramos la guindilla. Añadimos el brócoli y la pasta y salteamos antes de servir.

* 60 g de pasta en seco = 120 g de pasta cocinada

Ensalada variada con atún

2 raciones de HC



Ingredientes

- Lechugas variadas
- Pimiento
- Tomate
- Cebolla
- Aceitunas
- 1 lata de atún
- Aceite, sal y pimienta

Preparación:

Lavar la lechuga y escurrir.

Cortar todas las verduras en trocitos pequeños y reservar

Mezclar todos los ingredientes en un bol con el atún y las aceitunas

Aliñar al gusto

Tortilla paisana

0,5 -1 raciones de HC



Ingredientes

- 2 huevos
- Verduras variadas (al gusto)
- Aceite, sal, pimienta
- Perejil

Preparación

Cortar las verduras elegidas en trocitos y saltea-mos en una sartén con un poquito de aceite y reservamos.

Batimos los huevos y hacemos una especie de tortilla.

Rellenamos la tortilla con las verduras previa-mente pochadas.

Salmorejo

2,5 raciones de HC



Ingredientes

- 250 g Tomates
- 1/2 diente de ajos
- 30 g de pan integral
- Jamón
- 40 g Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

Pelar y quitar las pepitas de los tomates. Picar los tomates junto al ajo. Añadir el aceite poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Corregir de sal.

Se adorna con el huevo y jamón picados.

Ensalada de alubias



3,5 raciones de HC

Ingredientes

- 120 g de alubias blancas
- 50 g Pepino
- 20 g Maíz
- 50 g Atún (opcional)
- 40 g pimiento rojo y verde
- 75 g de tomates
- 50 g cebolla tierna
- Aceite y sal

Preparación

Cortamos la cebolleta y la dejamos macerar con el aceite y la sal.

Enjuagamos las alubias y las ponemos en un bol. Cortamos todas las verduras en trocitos y las juntamos con las alubias y el maíz. Juntamos la cebolla.

Ensalada Caprese

1,5 - 2 raciones de HC



Ingredientes

- 2 tomates
- 1 bola de mozzarella fresca
- Albahaca
- Aceite, sal, pimienta

Preparación

Cortamos los tomates a rodajas y reservamos.

Cortamos la bola de mozzarella a rodajas y la ponemos encima de los tomates (previamente cortados)

Añadimos la albahaca fresca y aliñamos al gusto.

Pulpo a la gallega

3,5 - 4 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de pulpo
- 150 g de patatas asadas
- 1 cda. de aceite de oliva
- Pimentón rojo
- Sal

Preparación

Cocer unas patatas en agua con sal.

Puede utilizar pulpo hervido congelado. Descongelar en la nevera 24 horas antes.

Cortar a rodajas el pulpo troceándolo y servir con patatas. Espolvorear una pizca de pimentón rojo.

Patatas con pesto

4 - 5 raciones de HC



Ingredientes

- 200 g de Patata cocida
- 100 g de champiñones
- 1 chda de salsa pesto
- 75 g de tomates Cherry
- Aceite y sal

Para la salsa pesto:

- Piñones
- Hojas frescas de albahaca
- Queso parmesano
- Aceite de oliva

Preparación

Lavamos y cocemos las patatas. Salteamos los champiñones. Preparamos la salsa pesto y juntamos todos los ingredientes en un bol.

Judías verdes salteadas con ajo

0,5 raciones de HC



Ingredientes

- 200 g de judías verdes
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva, perejil y sal.

Preparación

Se lavan y cuecen las judías en abundante agua y un poco de sal. Una vez cocidas se escurren. En una sartén se pone aceite a calentar, una vez caliente se añaden las judías se saltean con el ajo picado y justo antes de servirlas se espolvorean con perejil.

Pollo a la gremolata

0,5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de pollo (pechuga)
- 100 g de alcaparras
- 1 limón
- Aceite de oliva y pimienta
- Perejil

Preparación

Mezclamos el perejil, alcaparras, la ralladura de limón y la pimienta. Untamos las pechugas de pollo con esta mezcla. En una sartén a fuego medio cocemos el pollo durante 5 minutos por cada lado hasta que esté bien hecho. Servir con judías verdes al vapor y tomates secos.

Ensalada de quinoa

4,5 - 5,5 raciones de HC



Ingredientes

- 120 g de Quinoa cocida*
- 75 g de tomate
- 75 g de cebolla
- 75 g de pepino
- Limón
- Aceite, perejil y hierbabuena

Preparación

Remojar la quinoa (lavarla entre 5 - 7 veces) y hervirla en agua unos 20 minutos o hasta que esté tierna. Colarla y dejar enfriar.

Luego mezclar con la cebolla y pepino cortado finito y los tomates (pelar y quitar las semillas) en dados.

Condimentar con la sal, el zumo de limón, el perejil , la hierbabuena y el aceite.

* 60 g de quinoa = 120 g de quinoa cocinado

Salteado de pavo y verduras

2 - 2,5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de pavo
- 100 g de zanahoria
- 75 g de cebolla o puerro
- 75 g de brócoli
- Jengibre
- Aceite de sésamo, sal y pimienta

Preparación

Troceamos las verduras a dados y sofreímos.

Troceamos el pavo y lo añadimos a la mezcla y seguimos sofriendo.

Rallamos un poco de Jengibre *(una cucharadita de postre),* añadimos a la mezcla y terminamos de sofreír todo.

Brochetas de pollo y verduras con salsa de soja

0,5 - 1 raciones de HC



Ingredientes

- 150 de pollo
- 75 g de cebolla.
- 75 g de pimiento verde y rojo
- Aceite, pimienta y salsa de soja

Preparación

Cortar las verduras y el pollo a dados y trinchar en una brocheta alternando las verduras con el pollo.

Pasarlas por la plancha, añadir la salsa de soja por encima y terminar de hacer las brochetas.

Se puede acompañar con un poco de arroz hervido (opcional)

Tallarines de calamar con verduras

1,5 raciones de HC



Ingredientes

- 1 calamar o 150 g de tiras de calamar
- 75 g de zanahoria
- 75 g de brócoli
- 100 g de espárragos
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

Sofreímos las verduras con un poquito de aceite y apartamos

En una plancha hacemos las tiras de calamar y las juntamos con las verduras.

Ensalada de pepino estilo japonés “sunomono”

1,5 raciones de HC



Ingredientes

- 250 g de pepinos medianos
- 250 ml de vinagre de arroz
- Semillas de ajonjolí (para decorar)
- 1 cdita de azúcar moreno
- 1 cdita de sal

Preparación

Cortamos en rodajas muy finas los pepinos *(con la piel)*.

Les ponemos sal, los removemos bien y los dejamos reposar durante una media hora. Escurrimos bien.

En un vaso mezclamos el vinagre de arroz y la azúcar, removemos todo y lo añadimos a las rodajas de pepino. Lo tapamos todo y lo dejamos macerar durante al menos media hora.

Añadir las semillas de sésamo para decorar.

Macedonia de sandia y melón

2 - 2,5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de sandía
- 150 g de melón
- Zumo de lima
- Menta o hierbabuena

Preparación

Cortamos las fruta en trocitos y lo juntamos todo en un bol.

Exprimimos el zumo de una lima y lo añadimos a la fruta.

Para decorar y darle más aroma se puede añadir unas hojitas de menta o hierbabuena.

Tallarines con salmón

4 - 5 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de salmón fresco
- 50 g de tallarines
- Cebollino
- 25 g de puerro
- Aceite y salsa de soja

Preparación

Troceamos el salmón en trozos, sofreímos un poco y reservamos.

Pochamos el puerro y reservamos.

Hervimos la pasta *(como indique el fabricante)* y reservamos.

Juntamos todos los ingredientes en una sartén, añadimos la salsa de soja y lo salteamos un poco.

Servimos y añadimos el Cebollino picado.

Champiñones salteados con perejil

3,5 raciones de HC



Ingredientes

- 200 g de champiñones
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva
- Limón

Preparación

Hacemos un majado de perejil, aceite, sal, el zumo de medio limón y un diente de ajo y reservamos.

En una sartén saltemos los champiñones y añadimos el majado.

Servimos.

Pollo tandoori con calabacín

3 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de pechuga de pollo
- 150 g de calabacín
- 2 yogures naturales 0%
- Sal, pimienta, sésamo y aceite de oliva
- 1 Cebolla o cebolleta
- 2 cdas de Massala

Preparación

Cortamos la cebolla y la pechuga en trozos pequeños y mezclamos con los dos yogures y el massala. Dejamos macerar un par de horas.

Metemos al horno (previamente calentado) hasta dorar.

El calabacín lo escaldamos y lo salteamos en una sartén, añadimos un poco de sésamo y servimos como guarnición.

Capítulo 5

Aperitivos



El verano es una época ideal para salir a tomar un aperitivo, pero, ¿sabes que pedir? ¿Cuales son las opciones más saludables? ¿Qué energía nos aportan las distintas bebidas?

El aperitivo en el chiringuito



¿Cuáles son las opciones más saludables para tomar un aperitivo fuera de casa?

Esta es una de las preguntas más recurrentes en la consulta. El estar a dieta y querer cuidarse no significa que tengamos que encerrarnos en casa, tirar la llave y olvidar nuestra vida social.

Cuando salimos podemos encontrar muchas **opciones saludables** que te permitirán disfrutar del verano y de los productos que nos ofrece sin la necesidad de tener que renunciar a disfrutar de una costumbre tan mediterránea.

Mejillones
Pulpo a la brasa
Gambas
Tellinas
Berberechos
Encurtidos
Jamón serrano
Sardinas a la brasa
Gazpacho
Salmorejo

El aperitivo en casa



¿Cuáles son las opciones más saludables para tomar un aperitivo en casa?

Porque hacer el aperitivo no es solo fuera de casa.

Además de los anteriores aperitivos que también podemos realizar en casa ya que son de elaboración muy sencilla, te propongo otras opciones muy saludables y rápidas para realizar en casa.

¿Te animas? Te doy las recetas a continuación.

Palitos de zanahoria con salsa de Tzatziki

Canapés de calabacín con queso de cabra y salmón ahumado

Hummus con crudités

Salsa Tzatziki

1.5 - 2 raciones de HC



Ingredientes

- 3 yogures desnatados sin azúcar
- 1/2 pepino
- 4 hojas de menta picadas
- 3 dientes de ajo
- Jugo de limón
- Sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación

Picamos la menta y el ajo, le agregamos sal, pimienta y el jugo de limón.

En otro recipiente removemos el yogur y añadimos dos cucharadas de aceite.

Juntar el yogur con la mezcla del ajo, menta y limón. Añadir los pepinos rallados. Guardamos en refrigeración.

Canapé de calabacín, queso y salmón

0.5 raciones de HC



Ingredientes:

- 150 g de calabacín
- 75 g de queso de Burgos 0,0%
- 50 g de salmón ahumado

Preparación

Lavar y pelar el calabacín. Cortar en rodajas y sobre el colocar el queso fresco con unas cortadas de salmón ahumada.

Puedes cambiar el salmón por huevas de pescado, jamón cocido. Deja volar tu imaginación y haz tu propia creación.

Hummus con crudités

2.5 - 3 raciones de HC



Ingredientes para 4 personas:

- Un bote de garbanzos cocidos (200 g)
- 1/2 ajo
- Zumo de limón
- 2 cdas de Tahini
- Pimienta molida
- Aceite de oliva y sal
- Pimentón dulce
- Sésamo

Preparación

Triturar los garbanzos, ajo, zumo de limón, tahini, sal, aceite de oliva y pimienta al gusto hasta conseguir una pasta. Se espolvorea el pimentón y se puede añadir sésamo para decorar.

Servir con palitos de verduras para acompañar.

Bebidas Con alcohol, ¿cuanta energía nos aportan?

BEBIDA	CANTIDAD	KCAL
Bíter	100 ml	152
Vermú	100 ml	134
Sidra	160 ml	68.8
Cava/champan	100 ml (copa)	87
Ron con Coca-cola (50 ml de ron)	250 ml	200
Gintonic (50 ml gin)	250 ml	216
Cerveza	200 ml (vaso)	66
Cerveza sin alcohol	200 ml (vaso)	26
Vino blanco	75 ml (copa)	60.5
Vino tinto	75 ml (copa)	81.52
Sangría	200 ml (vaso)	142



Tablas de composición de alimentos. Olga Moreiras, Ángeles Carbajal, Luisa Cabrera y Carmen Cuadrado. Editorial Pirámide.

Bebidas Sin alcohol, ¿cuanta energía nos aportan?

BEBIDA	CANTIDAD	KCAL
Bíter sin alcohol	150 ml (vaso con hielo)	63
Gaseosa	200 ml (vaso)	84
Gaseosa sin calorías	200 ml (vaso)	2.4
Tónica	330 ml (lata)	125.4
Refresco con gas sin calorías	330 ml (lata)	3.3
Refresco	330 ml (lata)	138.6
Horchata de chufa	250 ml (vaso)	182.5
Sorbete de limón	250 ml (vaso)	350
Zumo de naranja embotellado	200 ml (vaso)	86
Té o infusión (sin azúcar)	200 ml (vaso)	0



Tablas de composición de alimentos. Olga Moreiras, Ángeles Carbajal, Luisa Cabrera y Carmen Cuadrado. Editorial Pirámide.

Capítulo 6

Cuida tu piel



En verano es imprescindible cuidar de tu piel con más cuidado que en otras épocas del año.

Te doy unos consejos para protegerla y mantenerla joven.

Consejos para cuidar tu piel



Durante el verano la piel puede verse sometida a gran cantidad de agresiones y debemos prepararla para prevenir posibles daños y aumentar los cuidados.

El sol es la mayor de las agresiones a las que estamos expuestos durante el verano, pudiendo aparecer manchas, sequedad y quemaduras que pueden llegar a producir melanomas, por lo que es importante seguir unos cuidados básicos para prevenirlas.

Mantén la piel limpia procurando utilizar geles neutros y sin perfumes para evitar la irritación así como esponjas suaves para no dañar la piel.

Hidrátala, aplícate crema o aceite corporal diariamente, especialmente después de que hayas estado expuesto al sol.

El cloro de la piscina también nos puede causar daños por lo que es necesario ducharse después de la piscina con un jabón con pH neutro.

Para evitar **la aparición de hongos** es necesario secarse bien tras los baños y evitar ponerse ropa o calzado húmedo ya que puede favorecer el crecimiento de los mismos.

Recuerda que **la piel también necesita descansar** y que dormir al menos 8 horas diarias favorecerá el lucir una piel bonita y saludable al día siguiente.

Exponerse el menor tiempo posible al sol sería lo adecuado pero a todos nos gusta pasar largas horas junto al mar por lo que es necesario utilizar protectores solares adecuados a los distintos tipos de piel. Si no conoces cual es el que necesitas, tu farmacéutico te ayudará a elegir aquel que necesites.

Cuida tu piel



Como pauta general recuerda ponerte la crema **unos 20-30 minutos antes de la exposición al sol**, siendo generoso. Aplícate más protector cada dos horas ya que la crema pierde su efectividad, sobretodo si estás bañándote.

No solo es importante proteger la piel con fotoprotectores sino que es aconsejable utilizar gorros, camisetas y gafas de sol.

¿Te encanta estar morena? Habrás leído en alguna ocasión que tomar alimentos ricos en **betacarotenos** ayuda a obtener un bonito tono de piel.

Puedes elegir tomar un **licuado de zanahoria y manzana** que te aportará gran cantidad de vitaminas además de refrescarte en la playa o piscina.



Capítulo 7

Hacer ejercicio en verano



En verano el aumento del tiempo libre puede ser tu aliado para comenzar a hacer ejercicio físico.
Si ya lo realizar deberás duplicar los cuidados y consideraciones.

Consejos para realizar ejercicio físico en verano

El verano es una época de calor en la que debemos duplicar cuidados y consideraciones a la hora de realizar ejercicio físico ya que son muchos lo que aprovechan la época estival para practicar ejercicio al aire libre al disponer de mas tiempo.

Por ello te recomiendo adoptar una serie de consejos que te ayudaran a disfrutar del ejercicio sin ningún peligro.

La equipación. Procura llevar ropa ligera,holgada y transpirable. Es recomendable que sea de colores claros.

Evitar las horas de máximo calor para realizar ejercicio. No realices ejercicio entre las 12:00 y las 17:00.

Elige un **recorrido con sombras y fresco**.

Utiliza **protector solar,** mínimo de 25 de factor de protección - Realiza ejercicios de estiramiento antes de realizar ejercicio y cuando hayas finalizado.

La hidratación. Es el factor mas importante, puesto que las elevadas temperaturas pueden provocarnos deshidratación y golpes de calor (cuando el organismo no puede regular su propia temperatura). Procura estar bien hidratado antes de comenzar el ejercicio e hidratarte durante la practica del mismo.

Para ello lo ideal es tomar agua fresca (10-15º C). En el caso en que el **ejercicio físico** sea **prolongado** y requiera un esfuerzo extra la bebidas isotónicas son una buena solución de hidratación ya que te aportarán hidratos de carbono (que fomentarán la hidratación) y repondrán las sales que perdemos con la sudoración.

Cuando finalices el ejercicio **rehidrátate de forma progresiva**.

Recuerda que **la alimentación** juega un papel muy importante, por ello es recomendable seguir una alimentación equilibrada, evitando comidas copiosas.

Gasto energético en el ejercicio físico



Aprovecho para animaos a realizar cualquier tipo de ejercicio físico tanto a aquellos que estáis habituados como a los que quieren engancharse, seguro que encuentras una actividad divertida que realizar este verano.

Para ello te adjunto unas **tablas con el gasto calórico** que implica la realización de cada ejercicio.

¿Cuantas calorías gasto cuando hago ejercicio?

EJERCICIO FÍSICO	MUJER DE 60 KG/HORA
JUGAR AL TENIS	353,16
JUGAR AL FÚTBOL	443,88
JUGAR AL PING-PONG	181,44
JUGAR A BALONCESTO	453,6
JUGAR AL FRONTÓN Y SQUASH	492,48
BAILAR	226,8
MONTAR EN BICICLETA	388,8
PASEAR	123,12
CAMINAR (5 KM/H)	204,12
REMAR	291,6
MONTAÑISMO	476,28
CORRER (8-10 KM)	489,24
NADAR DE ESPALDA	252,72
NADAR DE BRAZA	343,44
NADAR DE CRAWL	560,52



Tablas de composición de alimentos. Olga Moreiras, Ángeles Carbajal, Luisa Cabrera y Carmen Cuadrado. Editorial Pirámide.

¿Cuantas calorías gasto cuando hago ejercicio?

EJERCICIO FÍSICO	HOMBRE DE 75 KG/HORA
JUGAR AL TENIS	490,5
JUGAR AL FÚTBOL	616,5
JUGAR AL PING-PONG	252
JUGAR A BALONCESTO	630
JUGAR AL FRONTÓN Y SQUASH	684
BAILAR	315
MONTAR EN BICICLETA	540
PASEAR	171
CAMINAR (5 KM/H)	283,5
REMAR	405
MONTAÑISMO	661,5
CORRER (8-10 KM)	679,5
NADAR DE ESPALDA	351
NADAR DE BRAZA	477
NADAR DE CRAWL	778,5



Tablas de composición de alimentos. Olga Moreiras, Ángeles Carbajal, Luisa Cabrera y Carmen Cuadrado. Editorial Pirámide.

Capítulo 8

Cocinar con niños en verano



Animar a los pequeños a participar en la cocina les ayudara a fomentar su creatividad y unos hábitos saludables

Ideas refrescantes para hacer con niños

Con más tiempo libre podemos animar a los niños a participar en la cocina con nosotros. A ellos les va a encantar la idea y además vas a fomentar su **creatividad** y como no, unos **hábitos saludables.**

Inculcar un estilo de vida saludable en los más pequeños es importante para su salud y para ello uno de los pilares fundamentales es la **educación nutricional** y que mejor forma de aprender que en la cocina, donde ellos mismos pueden experimentar, tocar y probar con el fin de conocer nuevos sabores, olores y texturas.

En esta sección encontrarás recetas muy sencillas y vistosas adaptadas a niños para que además de disfrutar de realizarlas juntos puedas introducirlos en el mundo de la cocina de una manera segura.

Ten en cuenta unas medidas mínimas de seguridad con el fin de que no se quemen ni se corten, te recomiendo que ese trabajo lo hagas tu. Antes de empezar a cocinar organiza todo aquello que necesites y tenlo a mano. Las medidas de higiene también son importantes, explícale que hay lavarse las manos, no reutilizar nada que haya caído al suelo y si son más mayores puedes explicarle el origen de cada receta e ingrediente y su interés para la salud.

¡Prepara tu cocina para un terremoto, saca los delantales y ponte manos a la obra!



Polos de sandía

1 raciones de HC



Ingredientes

- Sandía

- Palos de polo

Preparación

Cortar la sandia en forma triangular e insertar el palo de polo.

Una opción muy saludable para las calurosas tardes de verano.

Helados de leche y frutas

2 - 3 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de frutas *(a elegir)*, preferiblemente de temporada

- 200 ml de leche semidesnatada.

Preparación

Cortar la fruta en trocitos, añadir la leche y ponerlo todo en la batidora.

En moldes de polo introducirlo en el congelador.

Pasadas 3-4 podréis disfrutar de esta saludable “chuche”

Batidos de leche y frutas

2 - 3 raciones de HC



Ingredientes

- 150 g de frutas *(a elegir)*, preferiblemente de temporada

- 200 ml de leche semidesnatada.

Preparación

Cortar la fruta en trocitos, añadir la leche y ponerlo todo en la batidora.

Servir frío.

Fajitas de pollo

2.5 raciones de HC



Ingredientes

- Pechuga de pollo
- 150 g de pimiento verde y rojo
- 150 g de cebolla
- Sal, pimienta y aceite de oliva
- Tortitas de maíz (fajitas)

Preparación

Cortamos todos los ingredientes en trozos, salpimentamos y pochamos en una sartén.

Calentamos las tortitas en el micro o en el horno y rellenamos con la mezcla de las verduras y el pollo.

Servimos.

Sushi para niños

1 - 2 raciones de HC



Ingredientes

- 1 o 2 rebanadas de pan de molde integral sin corteza
- Relleno (a elegir)

Preparación

Cogemos el pan y le pasamos un rodillo para chafarlo.

Extendemos el pan y lo rellenamos al gusto con los ingredientes que hayamos elegido.

Servimos.

Brocheta caprese

2 raciones de HC



Ingredientes

- Tomates Cherry

- Una bola de mozzarella fresca

- Albahaca

- Sal, pimienta y un poquito de aceite

Preparación

Cortamos la mozzarella en trocitos y reservamos.

Montamos las brochetas alternando los ingredientes.

Podemos aliñarlas con un poquito de sal, pimienta y aceite.

Sobre mí



ELISA ESCORIHUELA

[NUTRICIONISTA]

@EliEscorihuela

#nosinmidieta

Después de **Licenciarme en Farmacia**, trabajo en distintos sectores del Área Sanitaria, como farmacéutica y más tarde como asesora en productos de Investigación y diagnostico en el campo de Estrés Oxidativo y Diagnostico genético.

Al mismo tiempo continuo mi formación con un **Master de Marketing Farmacéutico** y más tarde realizo un **Master de Dietética y Dietoterapia** que cambia mi visión profesional y decido **Diplomarme en Dietética y Nutrición Humana**.

Desde entonces emprendo la aventura de unir mis pasiones: la ciencia, la nutrición y gastronomía. Y como resultado de ello surge Nutt, un espacio en el que desarrollo mi faceta como asesora nutricional.

Desde entonces y ya con una amplia experiencia ayudo a las personas a mejorar su calidad de vida a través de la alimentación y a la implantación de estilos de vida saludables, especializandome en la **pérdida de peso, la diabetes y nutrición deportiva**.

Hoy en día dirijo Nutt al mismo tiempo que asesoro a empresas de alimentación y hostelería y me dedico a la divulgación de hábitos saludables en diversos medios, convencida de que la **educación nutricional** es la base para disfrutar de una calidad de vida en un futuro.

Una de mis cruzadas es la **prevención de la diabetes** y aportar una visión positiva a las personas que conviven con ella, a través Canal Diabetes.

Te invito a conocer mi pagina: www.elisaescorihuela.com

Agradecimientos

Agradecer a todas las personas que me han apoyado y apoyan en mi carrera profesional, en especial a mi familia que consiguen dar equilibrio a mi vida.

Al Dr. Valencia, sin el no hubiera sido posible un mañana.

A Juan Lagardera, Dr. Juamba Miñana, Carmen Soler, Dr. Román, Ángel Ramirez, Jose Manuel Miguel, David Ariza, personas inspiradoras donde las haya y que me han apoyado desde el principio de los principios en todas mis locuras.

A mis pacientes, sin ellos esto no tendría sentido.

A Sara Llopis, Laura Gomez-Cabrero y Patricia del Rincón, mis compañeras que me han ayudado con todos los cálculos y bases de datos de esta guía.

A Pilar Lazaro por cederme la imagen de su local , “La más bonita” en la playa de la Patacona

Bibliografía

Moreiras, Olga; Carbajal, Ángeles; Cabrera, Luisa; Cuadrado, Carmen (2009)*: Tablas de composición de los alimentos,* Ediciones Piramide, Madrid

Cálculo de raciones de hidratos de carbono realizado por el **método Clínic** del *Servei d'Endocrinologia i Diabetis. Unitat d'Educació Terapéutica. Institut Clínic de Malalties Digestives i Metaboliques.* Margarida Jansà-Mercè Vidal, Barcelona