

PROYECTO MUNICIPAL

“POR TU SALUD, CÓRDOBA.  
ALIMENTACIÓN SANA Y EJERCICIO FÍSICO.  
CURSO 2014-15”

COLABORACIÓN  
ESPECIAL DE:  
Cristina  
Galiano

# Recetario de frutas y verduras de temporada

AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA  
CEPER Fuensanta y SEPER Alcolea

CONVOCATORIA AYUDAS 2014



Delegación de Fomento  
Comercial y Consumo

Unidad de Salud



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



FEDER  
FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
DEPORTE Y OCUPACIÓN



RECS  
Red Española de Centros de Salud



## Presentación

Esta monografía que presentamos sobre recetas de fruta y verduras, recoge parte del trabajo realizado en el proyecto municipal “Por tu salud, Córdoba. Alimentación Sana y Ejercicio Físico” en colaboración con el Centro y Sección de Educación Permanente Fuensanta y Alcolea. Son recetas aportadas por el alumnado participante durante el año 2014, la mayoría se han ido transmitiendo a lo largo de generaciones en el seno de las familias y que se han ido enriqueciendo con aportaciones más actuales.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S) en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, indica que con respecto a la **dieta** se deben incluir recomendaciones, destacamos las siguientes: Lograr un equilibrio energético y un **peso normal**. **Aumentar** el consumo de **fruta y hortalizas**, así como **legumbres, cereales integrales y frutos secos**. **Limitar** la ingesta energética procedente de las **grasas saturadas, azúcares y sal**. Con respecto a la **actividad física** se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante **toda la vida**. Señalan también, que en los programas de educación de adultos, se deben impartir conocimientos básicos en materia de salud.

Dentro de este marco de la estrategia mundial de la O.M.S, el proyecto municipal tiene como uno de los objetivos **aumentar el consumo de frutas y verdura**. Un bajo consumo de estos alimentos está considerado factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Desarrollar acciones que impliquen a la comunidad en la mejora de su salud y “hacer fáciles las opciones sanas” son las líneas que nos hemos marcado en este trabajo. Se ha incluido en cada receta consejos de cocina y nutrición con el fin de introducir mejoras en la composición o en la elaboración, a la luz de los conocimientos científicos de hoy día. En cada receta se ha hecho también una valoración nutricional que pueda facilitar una dieta equilibrada con beneficios para la salud.

Queremos **agradecer** la participación del alumnado por compartir sus conocimientos culinarios así como a las especialistas en nutrición, que con sus aportaciones han ayudado a mejorar el trabajo realizado, y especialmente a Cristina Galiano por su colaboración con el Ayuntamiento de Córdoba en el fomento de estilos de vida saludables.

Ayuntamiento de Córdoba- CEPER Fuensanta y Alcolea.



# ÍNDICE ALIMENTACIÓN SANA

4. **ACELGAS ESPARRAGADAS.** Flora Ortiz Echevarría. CEPER FUENSANTA
5. **ACELGAS CON REFRITO INVIERNO.** María José Quintana Sanchéz. SEPER ALCOLEA
6. **PICADILLO DE PENCAS DE ACELGAS.** Antonia Risquez Herruzo. SEPER ALCOLEA
7. **ALCACHOFAS.** Paqui Jimenez Amil. SEPER ALCOLEA
8. **ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y GAMBAS.** Matilde Cantón González. CEPER FUENSANTA
9. **ARROZ DE PRIMAVERA.** Antonia Chacón Rosa. CEPER FUENSANTA
10. **BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN.** Encarnación Quintana. SEPER ALCOLEA
11. **CREMA DE CALABACIN.** SEPER ALCOLEA
12. **MILHOJAS DE CALABACÍN Y BERENJENA RELLENAS.** Juan M. Castro Fuentes. CEPER FUENSANTA
13. **COL ESPARRAGADA.** Carmen Fernandez Marquez. SEPER ALCOLEA
14. **COLIFLOR A LA VINAGRETA.** Antonia Risquez Herruzo. SEPER ALCOLEA
15. **ENSALADA DE ESCAROLA ESPECIAL.** Damiana Caro Jimenéz. CEPER FUENSANTA
16. **ENSALADA MIXTA.** Rocío Garcia Martinez. SEPER ALCOLEA
17. **ENSALADA DE PRIMAVERA DE PAPAYA Y NARANJA.** Isabel Rodriguez Bretones. CEPER FUENSANTA
18. **ENSALADA TROPICAL.** Isabel Nevado García. CEPER FUENSANTA
19. **ENSALADA DE VERDURAS Y FRUTOS SECOS.** Josefa Estepa Merino. CEPER FUENSANTA
20. **ESPARRAGOS ESPARRAGADOS.** Manuel Suaréz-Varela Alcaide. SEPER ALCOLEA
21. **ESPARRAGOS TRIGUEROS ESPARRAGADOS.** Isabel Muñoz Flores. SEPER ALCOLEA
22. **SAQUITOS DE HOJALDRE CON ESPINACAS.** M<sup>a</sup> Angeles Calderón Trujillo. CEPER FUENSANTA
23. **POTAJE DE GARBANZOS.** Leonor Morrugares Carmona. CEPER FUENSANTA
24. **HABAS CON CEBOLLA.** Carmen Bazan Velasco. SEPER ALCOLEA
25. **JUDIAS ANCHAS.** Anna Roncone. SEPER ALCOLEA
26. **PICADILLO CORDOBÉS PRIMAVERA.** María José Quintana Sanchéz. SEPER ALCOLEA
27. **PURE DE VERDURAS.** Dolores Villodres Guardenio. SEPER ALCOLEA
28. **SALMOREJO DE INVIERNO.** María Isabel Naise Obrero. SEPER ALCOLEA
29. **TORTILLA DE PATATAS.** Luciano Martinez Martin. SEPER ALCOLEA
31. **RECOMENDACIONES SOBRE LAS VERDURAS.** Cristina Galiano.

# ACELGAS ESPARRAGADAS

> Flora Ortiz Echevarría  
> CEPER FUENSANTA

## INGREDIENTES 4 PERSONAS:

Un manojo de acelgas cocidas  
2 dientes de ajo.  
Media rebanada de pan.  
1 cucharada de pimentón.  
1 cucharada de cominos.  
100 gr de piñones.  
100 gr de pasas.  
Una cucharada de vinagre.  
Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

Freír los ajos enteros y sin piel con el pan. Retirar y dejar enfriar. Al aceite se le añaden las acelgas y se sofríen; a continuación se echan los cominos, el pimentón, los piñones, las pasas y se rehoga. Añadir un vaso de agua. En un mortero, machacar los dientes de ajo y el pan; incorporar a las acelgas junto con la sal y una cucharada de vinagre. Puedes servir las acelgas con un huevo escalfado.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

• Las acelgas son una de las clásicas hortalizas de hojas verdes, muy interesantes desde el punto de vista nutricional porque tienen una considerable cantidad de ácido fólico, imprescindible para las embarazadas, bastante vitamina A y una buena cantidad de beta caroteno.

- Procurar cocerlas al vapor, sin que el agua las toque, para que no pierdan nada de su valor nutritivo.
- Los piñones, a pesar de su aparente insignificancia, son uno de los frutos secos más interesantes y han formado siempre parte de la dieta mediterránea.
- Tienen una gran concentración de vitaminas y minerales junto a su alto contenido en fibra y, dependiendo de las variedades, gran cantidad de grasas saludables, pero no se deben tomar en gran cantidad por tener muchas calorías.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Acelgas esparragadas) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
551.41	9.57	40	40	3.55	157.31	89.61	91.83

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 200 gr de acelgas.

# ACELGAS CON REFRITO

> M<sup>a</sup> José Quintana Sánchez  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 cebolla  
4 dientes de ajos  
250 gr tomates  
1 kg acelgas  
Un vaso pequeño de vino blanco  
3 cucharadas de aceite oliva  
Una pizca de sal



## ELABORACIÓN:

1. Se pochá la cebolla y los ajos, a continuación se echan los tomates. Con su aceite y su sal correspondiente.
2. Una vez bien frito, se añaden las acelgas y el vino.
3. Cuando se consuma el vino están terminadas.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

• Las acelgas conservan todas sus vitaminas y minerales si se cuecen al vapor, es decir con un poquito de agua debajo que nunca las tocará, y preferiblemente en una olla rápida.

- Se pueden cocer al mismo tiempo algunas patatas pequeñas, fregadas con anterioridad pero siempre conservando su piel.
- El aceite de oliva debería ser aceite de oliva virgen, porque el que se llama solo "aceite de oliva", el de toda la vida, es por supuesto de oliva pero refinado, y durante este proceso de "refinamiento" pierde todas sus buenas propiedades.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Acelgas con refrito) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
138.29	3.98	7.05	10.99	2.29	239.04	1006	221.33

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 250 gr de acelgas.

# PICADILLO DE PENCAS DE ACELGAS

> Antonia Rísquez Herruzo  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kilo de pencas de acelgas.  
Medio kilo de tomates.  
2 cebollas frescas.  
2 cucharadas de aceite y sal.

## ELABORACIÓN:

1. Se hierven las pencas y se escurren.
2. Se ponen en una fuente y se le añade el tomate y la cebolla picadita.
3. Luego se le echa el aceite y la sal.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- Las acelgas que son el prototipo clásico de verdura, deberían cocerse como os indiqué al principio al vapor, es decir sin que el agua de cocción las toque en ningún momento.
- Cubiertas de agua salada, como desgraciadamente todavía se hace, todas las vitaminas hidrosolubles, es decir las que se disuelven en el agua, así como los minerales pasan al agua de cocción.
- Habría que utilizar esta agua para hacer una sopa, de esta manera no perderíamos nada en absoluto.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Picadillo de pencas de acelgas) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
86.52	3.71	3.28	11.04	2.73	202.45	853.5	111.41

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 250 gr de acelgas.

# ALCACHOFAS

> Paqui Jiménez Amil  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 kilos de alcachofas.  
2 tomates grandes.  
4 cebolletas frescas.  
2 dientes de ajo.  
Aceite de oliva.  
hoja de laurel.  
Pimienta.  
Sal.

## PREPARACIÓN:

Limpiar las alcachofas, trocear las cebollas, picar el ajo, rallar el tomate. Echar aceite y rehogar la cebolla, los ajos seguido de las alcachofas. Después le hechas, el tomate, la sal, pimienta, el laurel y vino, cuando se evapora el vino se le añade un poco de agua, se deja hervir a fuego lento cuando estén tiernas se sube el fuego para que evapore el agua y se haga una salsa. Buen provecho.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- Las alcachofas, después de eliminar las hojas duras, siempre se han limpiado frotándolas con medio limón para evitar que, al oxidarse, se ennegrecieran.
- Ahora es mucho más cómodo ir echándolas, a medida que se limpian, en una ensaladera grande llena de agua fría y con un buen manojo de perejil.
- Como éste es muy rico en vitamina C, poderoso antioxidante, ésta pasa al agua y evita la oxidación de las alcachofas y, por tanto, su ennegrecimiento.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Acachofas) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
45.34	2.83	1.33	4.5	11.29	326.6	271.4	1.73

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 150 gr de alcachofas.

# ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y GAMBAS

> Matilde Cantón González  
> CEPER FUENSANTA

**INGREDIENTES  
PARA 4 PERSONAS:**  
2 kilos de alcachofas.  
1 cebolla.  
4 dientes de ajo.  
½ kilo de almejas.  
½ kilo de gambas.  
1 tomate mediano  
Aceite y sal

## ELABORACIÓN:

Se pelan las alcachofas, se trocean conjuntamente con los ajos, las cebollas y el tomate. Se vierte todo en una olla y se rehoga. Se añade agua y se deja hervir durante una media hora. Se añaden las almejas y las gambas, dejando hervir unos cinco minutos más.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- La alcachofa es una típica verdura de invierno, y a la hora de comprarlas hay que escoger las más gordas y pesadas en proporción a su tamaño, con las hojas bien apretadas y sin manchas marrones. El tamaño no afecta a la calidad de la alcachofa.
- Tienen una sustancia muy aromática, la cinarina que es la responsable de su sabor ligeramente amargo y del olor característico de la orina. Son muy diuréticas.
- Las almejas, como sus "vecinos" las chirlas y los berberechos, son alimentos ricos en hierro, aunque nadie lo imaginaría y por tanto son muy útiles para las personas que sufran anemia ferropénica o anemia por falta de este mineral.
- La anemia puede aparecer en personas que practiquen un deporte intenso en el que se gasta gran cantidad de este mineral y en mujeres con reglas frecuentes, prolongadas y abundantes.
- El hierro se absorbe mejor en presencia de vitamina C, así que tomar de postre una que tenga gran cantidad, cítricos, frutas rojas, kiwis...

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (Alcachofas con almejas y gambas) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
164.83	13.34	1.96	5.15	12.67	513.26	8.26	10.86

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 200 gr de alcachofas.

# ARROZ DE PRIMAVERA

> Antonia Chacón Rosa  
> CEPER FUENSANTA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

120 gr de arroz.  
500 gr de alcachofas.  
250 gr de habas (sólo la almendra).  
250 gr de espárragos.  
150 gr de tomate.  
4 dientes de ajo.  
1 cebolla picada.  
Una pizca de azafrán  
Aceite y sal



## ELABORACIÓN:

Se hace el sofrito con los ajos, la cebolla y el tomate. Se limpian las alcachofas y las habas, los espárragos y se cuecen; cuando esté todo tierno, se añade el arroz, la sal y el azafrán.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- Si no habéis usado nunca el arroz vaporizado probadlo, pues además de no "pasarse", al no estar del todo descascarillado conserva más vitaminas y minerales que el arroz blanco.
- Necesita la misma cantidad de agua y el mismo tiempo que el normal.
- El verdadero azafrán es la especia más cara del mundo ya que para obtener 1 kilo de azafrán hay que cosechar más de ½ millón de flores y cada flor solo tiene 3 estigmas que son los que constituyen el azafrán. Compradlo mejor en rama para que no os engañen.
- Lo que se llama colorante alimentario o falso azafrán, para el arroz por ejemplo, es un colorante químico, el E102 o tartracina que puede producir alergias a los niños.
- Si no queréis adquirir verdadero azafrán, por su precio elevado aunque con unas hebritas es suficiente, sustituirlo por lo que se llama cúrcuma que es un colorante también amarillo pero natural que ya se va viendo en muchos supermercados. Además también tiene muchas propiedades antioxidantes.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (Arroz de primavera) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
162	7.52	4.2	26	12.86	1020	75.8	103.85

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 250 gr de arroz.

# BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN

> Encarnación Quintana Sánchez  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 berenjenas.  
1 cebolla.  
4 latas atún al natural.  
Queso rallado 100 gramos.  
Aceite de oliva 1 cucharadita.  
Sal una pizca.

## ELABORACIÓN:

1. Se lavan las berenjenas, se parten por la mitad y se meten durante cinco minutos en el microondas a potencia máxima. Y si son grandes serían necesarios 8 o 10 minutos dependiendo de la potencia del microondas
2. Se le saca la pulpa y se pone en un bol con el atún.
3. Se pone pochada la cebolla en el aceite y se añade a la pulpa de la berenjena con el atún.
4. Se rellenan las berenjenas, se espolvorean con el queso y se vuelven a meter en el microondas cinco minutos.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

• Para obtener buenos resultados a la hora de cocinar en un microondas hay que escoger recipientes preferiblemente redondos, con la mayor superficie útil, es decir con el mayor diámetro posible ya que los alimentos no se pueden apilar, si queremos conseguir una cocción uniforme.

• Tienen que tener siempre tapa, para tapar siempre con ella el recipiente, y nunca se deben usar recipientes de plástico.

El mejor material es el vidrio que, además es transparente y nos permite ver su interior sin ni siquiera destapar.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Berenjenas rellenas de atún) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
407.76	3.98	29.84	4.36	2.35	13.66	6.05	251.62

La valoración corresponde a una porción habitual de berenjena rellena. Unos 250 gr



# CREMA DE CALABACÍN

> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de calabacines.  
½ cebolla grande o medianita.  
2 dientes de ajos  
Aceite de oliva. Sal.  
Caldo de ave  
1 cucharada de mantequilla.  
100 ml de leche.  
Queso fundido.

## ELABORACIÓN:

1. Pelar y cortar en rodajas el calabacín.
2. Se pican los ajos y la cebolla menuditos y se echan a la sartén con un poquito de aceite.
3. Se sofríen y cuando están rehogados se echa el calabacín sin escurrir, los mareasmos y le echamos el caldo de ave, y la mantequilla.
4. Removemos y le echamos la mitad de la leche, tapamos la olla y la dejamos cocer durante 20 minutos.
5. Destapamos la cacerola y le echamos el resto de la leche.
6. Se tritura todo y se le añade sal.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- Sustituir la mantequilla, grasa animal saturada, por aceite de oliva virgen y si éste tiene mucho sabor, la crema también lo tendrá.
- En lugar de quesitos, que es lo que se suele echar a esta crema, usar cualquier trozo de queso que tengamos en la nevera, manchego, bola...
- El más adecuado es el emmenthal, que es el que lleva agujeros, y con el calor cualquiera de ellos se fundirá.
- Los quesitos llevan gran cantidad de aditivos, no tenéis más que leer las etiquetas.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Crema de calabacín) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
211.1	4.65	12.72	20.8	1.76	7.52	1.29	1.49

La valoración corresponde a una ración habitual, unos 300 gr de crema.



# MILHOJAS DE CALABACÍN Y BERENJENA RELLENAS DE BRANDADA DE BACALAO

> Juan Manuel Castro Fuentes  
> CEPER FUENSANTA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 gr de bacalao desalado.  
2 dientes de ajo.  
Medio vaso de aceite de oliva.  
Medio vaso de nata líquida.  
1 patata mediana.  
2 calabacines.  
2 berenjenas.

## ELABORACIÓN:

1. Cocer el bacalao en el aceite junto con los ajos a fuego lento durante 3 ó 4 minutos sin que llegue a freírse. Cocer aparte la patata.
2. Desmigalar el bacalao; mezclar con la patata, los ajos y el aceite y triturarlo todo. Añadir poco a poco la nata, removiéndolo hasta que quede una masa bien ligada.
3. Dorar en la plancha o en el horno las rodajas de berenjena, brandada y calabacín.
4. Apartarlas y extender sobre ellas una porción de brandada. Alternar capas de berenjena, brandada y calabacín formando varios pisos y acabando el último con brandada.
5. Colocar las milhojas en una bandeja de horno y gratinar durante unos minutos hasta que se doren.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- El bacalao se cuece estupendamente con los ajos y el aceite en el microondas, a potencia máxima.
- La patata también, fregada y sin pelar para que no pierda ninguna de sus propiedades porque esta piel la protege.
- Si no se quiere cocer en el microondas, cocerla al vapor pero siempre con su piel.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Milhojas de calabacín y berenjena) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
238.3	10.43	16.62	12.29	6.40	1.05	1.39	16.83

La valoración corresponde a una ración habitual, unos 250g de milhojas de calabacín y berenjena

# COL ESPARRAGADA

> Carmen Fernández Márquez  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 col  
4 ajos  
1 cucharada vinagre  
Cominos  
Sal  
Caldo de ave  
2 cucharadas de aceite  
3 rodajas de pan  
Pimentón



## ELABORACION:

1. La col se cuece hasta que esté tierna.
2. Se fríen en el aceite 3 ajos, y las rodajas de pan
3. Se machacan los 3 ajos fritos junto a uno crudo, con las rodajas de pan frito, se le añade la sal, el comino y el vinagre.
4. La col se echa en una cacerola y se le agrega el majado, el caldo de ave y se rehoga todo.
5. Para que tome el sabor si esta espeso se le agrega un poco del agua de la cocción de la col, y el pimentón.
6. Se sirve en platos hondos individuales.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- El pimentón que más os aconsejo, tanto dulce como picante es el de La Vera, con denominación de origen. Al estar ligeramente abumado aporta un sabor inconfundible.
- Toda la familia de las coles, como coliflor, brócoli, y todas las variedades de coles, rizada, lisa, morada... deberían consumirse por lo menos una vez a la semana por sus magníficas propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir el cáncer.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Col esparragada) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
122.59	7.81	6.69	7.57	7.41	122.85	86.71	26.31

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 200 gr de col.

# COLIFLOR A LA VINAGRETA

> Antonia Rísquez  
> SEPER ALCOLEA

**INGREDIENTES**  
4 PERSONAS:

Una coliflor de un kilo  
3 dientes de ajos  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharada de vinagre  
Sal



**ELABORACIÓN:**

1. Se hierve la coliflor y se escurre bien.
2. Seguidamente se cortan los ajos en rodajas y se fríen en el aceite.
3. Se le echan por encima junto con el vinagre y la sal.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- El aceite de oliva virgen debería usarse para todo, tanto en crudo como cocinado ya que es el más estable frente al calor.
- Ahora bien, hay que calentarlo hasta que empieza a soltar los primeros vapores ya que cuando *humea* es señal de que está sufriendo una temperatura demasiado elevada y que se está desdoblado en subproductos ya no saludables.
- Para freír, la variedad más estable es la Picual.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (Acelgas con refrito)** María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
90.77	6.36	4.61	5.86	3.82	1112	317.4	57.45

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 200 gr de coliflor.

# ENSALADA DE ESCAROLA ESPECIAL

> Damiana Caro Jiménez  
> CEPER FUENSANTA

**INGREDIENTES**  
4 PERSONAS:

200 gr de escarola.  
1 rama de apio.  
4 nueces.  
1 manzana reineta de tamaño mediano.  
60g. de queso tipo emmental.  
1 cucharada de piñones.  
Sal.

1 cucharada de vinagre de manzana.  
1 cucharada de yogur.  
3- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
Una guindilla en polvo.  
4 rabanitos. 1 cucharada de gomasio.

**ELABORACIÓN:**

1. Lavar las hojas de escarola y dejarlas secar (o mejor aún, séquenlas con la ayuda de una centrifugadora de verduras), después cortar las hojas en trozos alargados. Lavar también el apio, secar y cortar en trocitos.
2. Cortar las nueces en trocitos y unirlos a los piñones. Pelar la manzana y cortar en dados, proceder igual con el queso.
3. Preparar el condimento en un cuenco, mezclar un poco de sal con el vinagre y el yogur, después añadir el aceite, la guindilla en polvo.
4. Una vez bien mezclado, verter el condimento en la ensalada junto con las verduras.
5. Remover la ensalada, a la que se le habrá añadido el apio, el queso, las nueces, los piñones y los rabanitos cortados en lonchas. Espolvorear con el gomasio y servir.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- No pelar la manzana hasta que no hayáis preparado la salsa para ir echando sus dados encima, removiéndolos a continuación para que no se oscurezcan al oxidarse.
- Las nueces aunque tienen también muchas calorías como los piñones, son unos fantásticos frutos secos pues son los más ricos en ácidos grasos Omega-3, imprescindibles para nuestro organismo que no los fabrica.
- Sin embargo las almendras son los frutos secos que más calcio tienen.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (Ensalada de escarola especial)** María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
195.36	6.56	16.18	6.54	1.55	7.13	3.96	211.24

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 100 gr de ensalada.





# ENSALADA MIXTA

> Rocío García Martínez  
> SEPER ALCOLEA

**ELABORACIÓN:**  
Se trocea todo muy pequeño y se mezcla todo.

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 cucharada de vinagre.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento amarillo.
- 1 cebolleta.
- 1 lata de espárragos blancos.
- ½ kg espinacas.
- 50 gr pasas.
- 50 gr piñones.



**Cristina Galiano**

## Consejos de nutrición

- Los pimientos de todos los colores, amarillos, rojos o verdes, junto con el perejil son los vegetales que mayor cantidad de vitamina C tienen, mucho más que los cítricos, las frutas rojas o los kiwis.
- Como en esta receta se consumen crudos, conservan intacta su gran cantidad de vitamina que se destruye fundamentalmente con el calor, el aire y la temperatura.
- Por ello el perejil debería añadirse siempre al final de los cocinados para que su vitamina C no se pierda en absoluto, y no al principio como siempre se ha hecho y se sigue haciendo.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (Ensalada mixta) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
73.2	6.37	4.5	1.9	1.02	45.67	33.29	10.91

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 100 gr de ensalada.

# ENSALADA DE PRIMAVERA DE PAPAYA Y NARANJA

> Isabel Rodríguez Bretones  
> CEPER FUENSANTA

## PREPARACIÓN:

Cortar la papaya en dados grandes. Lavar la rúcula y la lechuga, secarla con un paño y cortarla. Lavar y cortar los tomates por la mitad y pelar la naranja y cortarla en gajos quitándole las membranas.

## PREPARACIÓN DEL ALIÑO:

Batir enérgicamente el vinagre con el aceite, la sal y la pimienta en un bol hasta emulsionarlo. Colocar todos los ingredientes en los platos y verter el aliño encima.

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 gr de papaya.
- ½ taza de maíz cocido.
- 40 gr de rúcula.
- 6 hojas de lechuga.
- 16 tomates cherry.
- 1 naranja.

## PARA EL ALIÑO:

- 4 cucharadas de vinagre balsámico.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.



**Cristina Galiano**

## Consejos de nutrición

- La papaya es una fruta tropical muy frecuente ya en nuestros mercados.
- Si está madura es muy rica y nutritiva y, además, tiene cualidades medicinales interesantes.
- La papaya tiene un enzima, la **papaína** que, como la **bromelina** de la piña, ayuda a hacer la digestión y por tanto es muy digestiva.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (Ensalada primavera de papaya y naranja) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
60	0.97	3.19	7	1.85	882	197.31	40.76

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 100 gr de ensalada.

# ENSALADA TROPICAL

> Isabel Nevado García  
> CEPER FUENSANTA

## INGREDIENTES

4 PERSONAS:

- 2 endivias.
  - 2 aguacates.
  - 250 gr de palmitos.
  - ½ piña.
  - 200 gr de nueces.
  - 150 gr de uvas pasas.
  - 250 gr de salmón ahumado.
  - 100 gr de caviar negro y lo mismo de rojo
- Para la salsa: un yogur y 250g de salsa rosa.



## PREPARACIÓN:

Se pica todo en trocitos no muy grandes. Se mezcla la salsa rosa con el yogurt y se extiende por encima. Adornamos con salmón ahumado y caviar rojo y negro.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

• Las endibias deben comprarse muy frescas, sin ninguna mancha pardusca, tienen poquísimas calorías y se pueden incluir en deliciosas, ligeras y nutritivas ensaladas, aportándoles un ligero sabor amargo.

• El aguacate es una de las frutas que menos azúcar contiene y por ello entra a formar parte de preparaciones dulces o saladas, como en este caso.

Pero, al mismo tiempo, es una de las que más grasa lleva, la que más después de las aceitunas, de ahí que su pulpa verdosa se denomine "mantequilla verde" y por tanto para ser una fruta tiene un contenido calórico alto, aunque bastante menos del que se piensa.

• Pero esta grasa además es muy beneficiosa para nuestro organismo ya que está formada por ácidos grasos insaturados que, como los del aceite de oliva, nos ayudan a contrarrestar los efectos perniciosos de las grasas saturadas.

• La salsa rosa verdadera no es mayonesa con ketchup, sino que además de este ingrediente lleva 2 o 3 cucharadas de salsa Inglesa o Perrins, unas gotas de Tabasco, 2 cucharadas de zumo de naranja, otras dos de brandy, y sal y pimienta recién molida.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Ensalada tropical) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
199.45	7.63	14.13	10.94	1.54	910.8	385.2	4.66

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 100 gr de ensalada.

# ENSALADA DE VERDURAS Y FRUTOS SECOS

> Pepi Estepa Merino  
> CEPER FUENSANTA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ½ lechuga.
- ¼ de lombarda.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 manzana.
- 1 aguacate.
- 1 latita pequeña de maíz.
- 1 bolsita de aceitunas sin hueso.
- 4 nueces en trozos.
- 100g de uvas pasas.
- Salsa vinagreta.
- 1 yogur.
- Mayonesa.
- El zumo de un limón.
- Sal.



## ELABORACIÓN:

Cortar las verduras y la fruta en trozos pequeños y colocarla en un bol. Añadir los frutos secos, el yogurt, la mayonesa, la vinagreta, el zumo de limón y la sal. Mezclar todo removiendo bien.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

• La lombarda pertenece a la familia de las coles que tienen tantas propiedades antioxidantes que deberían consumirse por lo menos una vez a la semana, alternando las diferentes variedades, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, col china, col blanca, repollo....

• Las aceitunas verdes, al tener menos grasa, tienen la mitad de calorías que las negras.

• Atreveros a hacer la mayonesa en casa sacando el huevo de la nevera en el momento de elaborarla pues os puedo asegurar que no se corta porque el huevo esté frío.

• Si claváis la minipimer en el fondo de su vaso, sin removerlo, y echando todo el aceite desde el principio, nunca se os cortará.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Ensalada de verduras y frutos secos) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
166.62	1.51	3.19	8.9	1.50	9.15	1.9	39.08

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 100 gr de ensalada.

# ESPÁRRAGOS ESPARRAGADOS

> Manuel Suárez-Varela Alcaide  
> SEPER ALCOLEA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de espárragos.  
1 cebolla.  
1 cucharada  
de cominos.  
2 rebanadas  
de pan.  
2 ajos.  
Sal.  
1 cucharada  
de pimentón.  
Aceite y vinagre.

## ELABORACIÓN:

1. Se cuecen los espárragos con agua y sal, cuando estén se apartan.
2. Se fríe la cebolla. Cuando esté dorada se la echamos a los espárragos escurridos en una cazuela con el pimentón.
3. Se fríen las rebanadas de pan y se ponen en agua.
4. Se fríen los ajos y los ponemos en un mortero con sal y los cominos, todo bien machacado y ponemos todo para que hierva.
5. Pasamos las rebanadas por la batidora con una poquita de agua y se le echa toda encima al gusto para la salsa.
6. Se prueba de sal. Y antes de apartar se le pone un chorrito de vinagre.

## Consejos de nutrición



Cristina Galiano

• Como en el caso de las acelgas, el mejor método para cocer los espárragos es al vapor, en una olla rápida, sin que el agua les toque para que no pierdan sabor ni propiedades.

Cubiertos de agua, todas sus vitaminas y minerales pasan al agua de cocción que, normalmente, se tira.

• Si se trata de espárragos verdes, se cocinan de maravilla en el microondas, bien lavados, escurridos, en una sola capa y en un recipiente de vidrio siempre tapado.

• Para trabajar menos, podemos empezar friendo los ajos y sacándolos.

A continuación añadimos la cebolla, la rehogamos un par de minutos removéndola con una cuchara de madera, y si tenemos espárragos trigueros se pueden echar crudos y troceados en esta misma cacerola encima de la cebolla.

Agregar la sal a continuación.

• Tapar entonces la cacerola, bajar el fuego al mínimo para que los espárragos se vayan cocinando en su propio jugo, con el agua que todos ellos tienen en su interior, sin necesidad de añadir nada.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (Espárragos esparragados) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
163.81	6.52	10.8	10.3	4.20	1099	590.01	17.1

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 250 gr de espárragos.

# ESPARRAGOS TRIGUEROS ESPARRAGADOS

> Isabel Muñoz Flores  
> SEPER ALCOLEA



## INGREDIENTES 4 PERSONAS:

1 kilo de espárragos  
2 cebollas.  
4 dientes de ajo.  
Laurel.  
Sal.  
Pimienta.  
2 rebanadas de pan frito.  
Aceite de oliva.  
2 vasos de agua.  
4 huevos.

## PREPARACIÓN:

1. Se pone la sartén a calentar con aceite de oliva.
2. Se pelan las cebollas, los ajos y se parte y se hecha en la sartén con el aceite caliente, echando los espárragos ya lavados y partidos.
3. Cuando está la cebolla, el ajo y las dos rebanadas de pan frito se pone todo en el vaso de la batidora. Le añadimos medio ajo crudo.
4. Se tritura todo y se le echa a los espárragos, echándole laurel, sal, pimienta y un poquito de azafrán.
5. Se deja que hierva hasta que se ponga la salsa espesa y se le añaden 4 huevos y se dejan que se cuajen.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

• Tener cuidado al calentar el aceite para añadir las verduras a sofreír antes de que empiece a humear.

• Personas sanas sin ningún problema de salud pueden tomar hasta un huevo diario.

• Aunque han tenido tan mala prensa porque tenían colesterol, hoy sabemos que este colesterol va unido a otra sustancia, la lecitina, un fosfolípido que impide gran parte de la absorción del mismo.

• Los que tengan colesterol elevado deben recordar que solamente el 25% de lo que comen influye en este aumento.

El resto se debe a que nuestro organismo lo produce, independientemente de lo que se ingiere.

• Y el colesterol, en determinada cantidad, es totalmente imprescindible para nuestro organismo pues interviene en muchos procesos de nuestro cuerpo como por ejemplo en la fabricación de numerosas hormonas.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (Espárragos trigueros esparragados) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
210.8	12.08	14.57	8.3	3.23	924.67	2.52	222

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 250 gr de espárragos.

# SAQUITOS DE HOJALDRE CON ESPINACAS

> M<sup>a</sup> Ángeles Calderón Trujillo  
> CEPER FUENSANTA

## INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

600 gr de espinacas.  
2 planchas de hojaldre.  
Un paquete de salmón ahumado.  
50 gr de piñones, 50 gr de pasas.  
25 gr de queso parmesano.  
1 cebolla, 5 dientes de ajo.  
Caldo de verduras.  
Medio litro de leche.  
1 cucharada de harina colmada.  
Media cucharada de nuez moscada.  
Sal y pimienta molida al gusto.  
Aceite de oliva.  
Clara de huevo.



## ELABORACIÓN:

1. Cocer las espinacas con caldo de verdura.
2. Escurrir y reservar. Previamente se habrá preparado la masa de hojaldre y se mantendrá a temperatura ambiente.
3. Freír la cebolla y los ajos. Cuando estén dorados, añadir las espinacas y rehogar; añadir el salmón a trocitos, el queso, las pasas y los piñones y rehogarlo todo; seguir añadiendo la harina, la leche, la nuez moscada, la sal y la pimienta.
3. Remover todo hasta que quede una pasta suave.
4. Con la masa del hojaldre hacer cuadrados; separar también tiritas para poner luego los lazos de los saquitos.
5. Poner en el centro de los cuadrados una cucharada del relleno que acabamos de hacer.
6. Unir las puntas hasta formar un saco y poner el lacito para atar. Pintar con la clara del huevo.
7. Hornear 15 minutos a 180° hasta que se doren. Retirarlos y servirlos calientes.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- El hojaldre es una masa riquísima pero difícil y entretenida de elaborar en casa, por lo que siempre acudimos al que encontramos ya preparado y congelado.
- El auténtico y el más rico al paladar está preparado con **mantequilla**, que aunque es una grasa saturada, es un **producto natural**, es la grasa de la leche.
- Pero para facilitar su elaboración la industria lo fabrica con **grasa de palma o de coco** que, aunque son grasas vegetales, son grasas mucho más perjudiciales para nuestra salud cardiovascular que las propias grasas saturadas, ya que suben el colesterol malo y bajan el bueno.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Saquitos de hojaldre con espinacas) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
231.36	8.89	14.85	16.34	4.04	6.36	3.68	10.16

La valoración corresponde a una ración habitual, 180 gr de saquitos de hojaldre.

# POTAJE DE GARBANZOS, ESPINACAS Y BACALAO

> Leonor Morrugares Carmona  
> CEPER FUENSANTA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 vaso y medio de garbanzos (unos 300g).  
300 gr de bacalao desalado / 300 gr de espinacas frescas.  
2 tomates grandes unos 500 gr / 2 cebollas medianas / 2 zanahorias medianas / 1 cabeza de ajos y dos o tres dientes más / 6 cucharadas de aceite de oliva / 1 cucharada de pimentón dulce / 1 cucharada pequeña de cominos.  
2 hojas de laurel / Sal / Agua.

## ELABORACIÓN:

Poner los garbanzos en remojo de 10 a 12 horas. Después se colocan en una olla con agua que los cubra, se les añade la cebolla, las zanahorias, el laurel y la cabeza de ajos. Se ponen a fuego lento durante unas dos horas. El bacalao se corta en trozos pequeños y se añade a los garbanzos.

## ELABORACIÓN DEL SOFRITO:

Se pican los dos o tres ajos junto con la cebolla y se fríen. Se pone el pimentón y el tomate muy picado y fino. Se añade este sofrito a los garbanzos junto con los cominos y la sal al gusto. Se deja hervir todo unos minutos.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- Utilizar el agua de remojo de todas las legumbres pues hoy se sabe que en ella ya se empiezan a disolver, durante la noche, parte de sus minerales y vitaminas, precisamente las **hidrosolubles** que son, como su nombre indica, solubles en agua.
- El bacalao salado debe echarse al final, cuando el potaje está todo cocido ya que nunca debe llegar a cocer demasiado porque hoy se sabe que sus proteínas se coagulan y su carne se vuelve filamentososa y gomosa perdiendo todo su atractivo.
- Con que llegue a la temperatura de **60 o 65°**, es suficiente.
- Por ello cuando el potaje se haya terminado, volcarlo dentro y que permanezca allí como unos 5 minutos.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
235.5	17.17	6.39	27.7	8.02	0.15	0.31	78.45

La valoración corresponde a la ración habitual de guiso, 250 gr de potaje.

# HABAS CON CEBOLLA

> Carmen Bazán Velasco  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 kg de habas.
- 1 kg de cebollas.
- 1 cucharada de sal.
- 1 vaso de aceite de oliva.

## ELABORACIÓN:

1. Se parten las habas y las cebollas.
2. En una cazuela se echa el aceite y se rehogan durante hora y media aproximadamente.
3. Finalmente se añade la sal.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- El vaso de aceite deberá ser bastante grande para que ni las cebollas ni las habas se peguen y habrá que remover con una cuchara de madera continuamente para que no se peguen.

- Si la cazuela se tapa después de un ligero rehogado de las verduras, se sala desde el principio y se baja el fuego al mínimo, tanto las cebollas como las habas se irán cocinando en su propio jugo.

El tiempo disminuirá considerablemente, y la cantidad de aceite a añadir también.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Habas con cebolla) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
179.87	7.57	12.78	12.23	7.45	44.64	67.57	16.31

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 200 gr de habas.

# JUDÍAS ANCHAS

> Anna Roncone  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

- 500 gr de judías anchas
- 3 patatas medianas
- 3 huevos
- 1 cebolla pequeña
- Sal y aceite

## ELABORACIÓN:

1. Poner a cocer las judías.
2. Cocer después las patatas y los huevos.
3. Cuando todo está cocido, se pone en un cuenco y se aliña.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- Las judías verdes son una de nuestras verduras más conocidas y consumidas.

- Para que al cocer no pierdan su bonito color verde, hay que cocerlas, como todas ellas, al vapor, sin que el agua de debajo les toque y no cocerlas demasiado. Si nos pasamos aparecerán de color pardo.

- En todas las recetas, además de añadir sal, se puede añadir un poquito de pimienta blanca siempre recién molida, no para que "pique" ni mucho menos, sino porque las especias en general potencian el sabor del resto de los ingredientes, además de ser digestivas y antisépticas.

- Hoy se encuentran en los supermercados botecitos de cristal con una cuchilla incorporada en su parte inferior que evitan que haya que adquirir un molinillo especial.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Judías anchas) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
218.43	10.36	10.3	21.9	5.1	1329	490	22.11

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 300 gr de judías verdes.

# PICADILLO CORDOBÉS

> María José Quintana Sánchez  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de tomates de ensalada  
2 pimientos  
1 pepino  
2 cebollas frescas  
Aceite de oliva virgen  
Sal

## ELABORACIÓN:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes.
2. Se pica como guste de tamaño. Se le echa el aceite y la sal, y se mueve bien.
3. Se le puede añadir vinagre, pero con el sabor del tomate es suficiente, pues no pierde su sabor y vitaminas.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

• El aceite de oliva virgen, nuestro maravilloso oro líquido y el gran tesoro de Andalucía, se debe echar en una cantidad razonable y no a "chorros" como todavía se acostumbra.

• Es el ingrediente que más calorías tiene, lo mismo que el resto de los aceites, y es uno de los factores que más está influyendo en las cifras de sobrepeso y obesidad en nuestro país.

• La OMS, la Organización Mundial de la Salud, recomienda para adultos ya crecilitos 3 o 4 cucharadas al día por persona, contando el que se utiliza para cocinar y para aliñar.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Picadillo cordobés) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
59.9	2.01	3.09	7.03	2.68	981	424.8	46.33

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 200 gr de picadillo.

# PURÉ DE VERDURAS

> Dolores Villodres  
> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES: 4 PERSONAS.

1 calabacín  
2 zanahorias  
1 berenjena  
1 patata pequeña  
Un trozo de calabaza  
Media manzana  
Pimienta molida y nuez moscada  
Medio vaso de vino blanco.

## ELABORACIÓN:

1. Se pone una cacerola con agua al fuego lento.
2. Mientras se calienta se trocean todas las verduras y las añadimos.
3. Se le echa 2 cucharadas de aceite, un poquito de pimienta molida y otro de nuez moscada y medio vasito de vino blanco.
4. Se deja hervir durante 20 minutos.
5. Retiramos y se tritura todo.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

• Es preferible añadir el aceite de oliva virgen en crudo cuando todas las verduras están ya cocidas, justo antes de tritunarlas.

De esta manera no sufre nada con el calor y conserva todas sus buenas propiedades. Es lo que se aconseja hacer cuando se trata de los primeros purés para bebés

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (Puré de verduras) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
124.88	3.23	3.31	18.61	5.20	846.9	663.9	18.62

La valoración corresponde a la ración que consumimos habitualmente, unos 300 gr de puré.

# SALMOREJO DE INVIERNO

> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES:

Ajo  
1 cebolla fresca  
Tomate  
Champiñón  
Espárragos trigueros  
Vinagreras  
Patatas  
Harina  
Bacalao (opcional)  
Aceite  
Agua



## ELABORACIÓN:

1. Se echa el aceite y se fríen las patatas en dados. Reservar.
2. Se hace un sofrito con los ajos, la cebolla y el tomate.
3. Cuando esté todo bien pochadito se añade el champiñón laminado y se sofríe.
4. Introducimos los espárragos y vertemos un poco de agua para que hierva. Seguidamente echamos las vinagreras ya cocidas y el bacalao desmigado y desalado.
5. Esperamos a que reduzca el agua y añadimos unas cucharaditas de harina. La rehogamos y cuando esté tostada, añadimos un poco de agua (la que admita) hasta dejar una masa suelta.
6. A la hora de servir se incorporan los dados de patatas fritas.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- No abuséis de las patatas fritas ni de los fritos en general, tan frecuentes en Andalucía, sobre todo si ya tenéis algún kilo de más.
- Un alimento frito puede multiplicar por 4 o por 5 sus calorías primitivas, así 100 g de patatas cocidas al vapor con su piel o cocinadas, siempre con su piel, en el microondas tienen 70 kilocalorías, si se fríen en casa pasamos a 453 kilocalorías y si son patatas fritas de bolsa, las famosas chips 544.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (Salmorejo de invierno) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
128.6	11.08	6.42	6.53	2.81	4.34	4.36	16.85

La valoración corresponde a una ración habitual, unos 200 gr de salmorejo.

# TORTILLA DE PATATAS

> Luciano Martinez Martin

> SEPER ALCOLEA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

10 huevos  
1 litro de aceite  
1 vaso de leche  
6 gr sal  
1 diente de ajo  
1 tallo de perejil  
1 kg de patatas

## ELABORACIÓN:

1. Pelar las patatas, partirlas, a cuadritos, freírlas en la sartén con el litro de aceite..
2. Una vez fritas se ponen en una fuente con leche y se dejan en remojo 20 minutos, se sacan y se le añaden los huevos, la sal, ralladura de ajo y perejil a las patatas fritas y revolver.
3. Poner la sartén con 1 cuchara de aceite a fuego lento y verter todo voltear, con paciencia varias veces hasta que quede uniforme y hecha por dentro.



Cristina Galiano

## Consejos de nutrición

- Nuestra famosa tortilla de patata, célebre en el mundo entero, lleva cebollas y patatas fritas cortadas previamente en rodajitas finas, nada más.
- Ecurrir muy bien las patatas para que no conserven demasiado aceite.
- Si se cuaja bien por un lado y se le da la vuelta con un vuelcatorillas plano, es decir, sin forma, con cuajarla por el otro lado ya es suficiente sin necesidad de voltearla varias veces.
- Estos vuelcatorillas planos y de plástico se encuentran baratísimos en los grandes bazares.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (Tortilla de patatas) María García

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Ácido fólico (µg)
319.6	10.66	6.42	42.46	2.29	6.89	1.65	116

La valoración corresponde a una ración habitual, unos 150 gr de tortilla de patatas.

# REGLAS DE ORO SOBRE LAS VERDURAS

- Se llaman verduras a las hortalizas de color verde.
- Las más conocidas son todas las clases de lechugas, las acelgas, las espinacas, las judías verdes, las alcachofas, todas las coles...
- Conviene comprarlas lo más frescas posible, porque después de la recolección empiezan a perder propiedades.
- La manera más correcta de cocerlas es al vapor, en una olla rápida, lo más rápidamente posible y sin que el agua las toque.

La manera tradicional de cocerlas cubiertas de agua salada y, además destapadas, con todos los conocimientos sobre nutrición que hoy tenemos, no es ni de lejos la manera más correcta.

- Conviene lavarlas con los menores cortes posibles, por ejemplo las ramas de acelga cortadas solamente en dos, en agua abundante fría y muy rápidamente. Si tienen tierra, porque ha llovido, repetir la operación con otra agua limpia.
- Pero nunca las tengáis en remojo, porque por todos los cortes que se les ha hecho, se escapan al agua de lavado minerales y vitaminas hidrosolubles.

Y si luego no se va a aprovechar esta agua de cocción, conviene cortarlas o picarlas después de cocidas.

- No se debe añadir nunca al agua de cocción bicarbonato, algo que todavía se sigue haciendo incorrectamente.

En esta agua alcalina, al haber añadido bicarbonato, la mayor cantidad de vitaminas desaparece.

- Si además de cocerlas destapadas y cubiertas de agua, luego se sacan y se refrescan con agua fría, las estaremos “lavando” dos veces seguidas.
- Siempre hay que taparlas para que los tiempos de cocción se acorten y para que no pierdan aroma ni sabor.

Ya decía Santa Teresa que “cuanto más se tapan las perolas más cuecen”.

- El secreto para que las verduras conserven su bonito color verde es cocerlas en su justa medida, ligeramente al dente.

Si aparecen de color pardo es que se han cocido en exceso y en España existe la costumbre de cocerlas demasiado, con lo que muchas veces no saben ya a nada.

- Si se cuecen al vapor, como no perdemos sus sales minerales sino que las conservamos, muchas veces no hay ni que salarlas, algo muy importante para todas las personas que tienen la tensión alta.
- Ciertas verduras como las espinacas, la coliflor, el brócoli, los espárragos trigueros... simplemente lavadas y escurridas se cocinan de maravilla en un microondas, sin añadir absolutamente nada, únicamente a potencia máxima y en un recipiente de vidrio que tenga buena tapa.

Las tapas de agujeros no sirven para cocinar en un microondas, y además, al ser de plástico no deben usarse.

Este material, aunque muchos lo usan y hasta lo aconsejan, no debe usarse nunca en un microondas.

- Recordad que 1 minuto de microondas equivale a 6 o 7 en la cocina tradicional.





• ¿Os acordáis de aquella campaña de hace unos años de “5 al día” en la que la comunidad científica y médica recomendaba por lo menos estas 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas frescas en una dieta saludable?

• Pues hoy se afirma que comer por lo menos 7 porciones diarias de frutas y verduras es la mejor oportunidad para retrasar la muerte en general, y en particular la causada por enfermedades del corazón, derrame cerebral y cáncer.

• 1 ración o 1 porción de verduras equivale a 150 o 200 gramos de verdura, es decir a 1 plato normal de verduras cocinadas, a 1 plato de ensalada, a 1 hortaliza de tamaño mediano, por ejemplo 1 berenjena, 1 calabacín, 1 tomate grande, 2 pepinos, 2 zanahorias, 1 patata mediana o 2 más pequeñas.

• 1 ración de frutas depende, como es lógico, del tamaño de la fruta, y puede equivaler a 1 pieza de fruta mediana, 1 pera, 1 manzana, 1 naranja..., 1 rodaja de melón, sandía o piña, a 2 o 3 piezas de fruta pequeña, como ciruelas, mandarinas..., a 150 g de fresas, 100 g de cerezas, de uvas...

• Recientemente, científicos de la Universidad de Granada han descubierto nuevas propiedades beneficiosas para la salud como efectos antioxidantes y compuestos bioactivos en 14 hortalizas, tomate, pimiento, pepino, calabacín, berenjena, alcachofa, judía, lechuga, zanahoria, patata, cebolla, ajo, haba y espárrago y en 11 frutas como en el limón, mango, granada, membrillo, aguacate, níspero, chirimoya, caqui, sandía, melón y uva, y que se deberían consumir con mucha frecuencia.



• Para los que solo comen en nuestro país ciertas verduras, siempre las mismas, os voy a citar las más conocidas, y a veces olvidadas.

• Espinacas, calabacín, calabaza, berenjena, tomates, hoy de muchos colores, hasta negros o Kumatos, pimientos rojos, amarillos, verdes, el repollo rizado de toda la vida que hoy ha sido desplazado por variedades más modernas y nada flatulentas como el repollo de hoja lisa verde claro amarillenta, la col china, la lombarda, cebolla, cebolleta, chalota, ajos y hasta ajos negros, brócoli, coliflor, romanesko, zanahoria, remolacha, hinojo, cardo, borraja, espárragos blancos y verdes, alcachofas, apio, cardo, puerros, grelos, guisantes y habas, pepinos, nabos, remolacha y rabanitos, además de las consabidas patatas, champiñones y setas que también se incluyen dentro del mundo de las hortalizas.

• A la hora de escogerlas, preferid 3 raciones de verduras y solo 2 de frutas porque éstas últimas tienen más calorías.

• Para terminar recordar que cuantos más colores haya en vuestros platos, rojos, verdes, anaranjados, violetas, blancos... más saludables serán.





## Alimentación sana y ejercicio físico

*Vigile su peso con frecuencia y procure mantenerse en niveles saludables.*

*Las frutas y las verduras deben estar presentes en su mesa todos los días  
y las legumbres al menos dos o tres veces por semana.*

*Es saludable consumir frutos secos en dos o más ocasiones por semana  
(3-4 nueces u 8-10 almendras cada vez).*

*Cocine y aliñe alimentos con aceite de oliva virgen.*


*Es conveniente consumir leche y yogur desnatados y quesos no grasos,  
pero nunca en sustitución de la fruta.*

*Es más saludable el pescado que la carne y mejor el pollo que las carnes rojas.  
La bollería industrial, las patatas fritas y otros fritos de bolsa que estén prepara-  
dos con grasas o aceites no conocidos, deben ser excepcionales en nuestra dieta.*

*La mantequilla, embutidos y otros alimentos ricos en grasa animal deben  
consumirse de modo muy ocasional.*

*Guise y sazone con poca sal.*

*Camine un mínimo de 30 minutos diarios, sea moderado con el alcohol,  
no fume y evite que nadie lo haga a su lado.*



... y recordar que  
cuantos más colores  
haya en vuestros platos,  
rojos, verdes, anaranjados,  
violetas, blancos...  
más saludables serán.

CRISTINA GALIANO

DISÑO: PACO CASADO

*Cristina Galiano es licenciada en farmacia, experta en nutrición y en técnicas culinarias modernas. Impartió clases de cocina en su escuela y empezó a escribir libros de cocina y nutrición en 1996, y Espasa Calpe la publicó 18 títulos con más de 95 ediciones en total. Desde 2011 ha publicado 8 diferentes en formato electrónico. Ha participado en numerosos congresos médicos y farmacéuticos, jornadas científicas, publicación en revistas y conferencias en distintos ámbitos. Ha realizado programas en canales de televisión y de radio. Actualmente tiene un blog gratuito desde donde difunde sus conocimientos con consejos de alimentación, nutrición, cocina y hogar.*



Delegación de Fomento  
Comercial y Consumo

Unidad de Salud



GOBIERNO DE ESPAÑA  
INSTITUTO ESPAÑOL DE SERVICIOS SOCIALES Y SALUD

