RECETARIO SALUDABLE

PARA UNA BUENA ALIMENTACION

RECETARIO SALUDABLE

Fundación Alternativas / La Paz, Bolivia / 2014

Texto Escrito por: Maria Teresa Nogales, Fundación Alternativas
Diseño e Ilustración: Rayner Valdes

Fundación Alternativas
"Cultivando Comunidades"
Av. 20 de Octubre, Edif. No 2034, Oficina No. 202
Sopocochi, La Paz - Bolivia
Tel: (591) 725.35452
www.alternativascc.org

@Alternativascc

Impreso en Bolivia
Octubre - 2014

La **Fundación Alternativas** es una organización sin fines de lucro dedicada a la generación de propuestas sostenibles para garantizar seguridad alimentaria en las ciudades de Bolivia.

Esta publicación fue posible gracias al apoyo de:

La Buena Alimentación

Para garantizar que el cuerpo y la mente funcionen a su potencial es importante comer de manera saludable. Una buena nutrición asegura que las personas tengan energía y concentración, bienestar emocional y que puedan evitar las enfermedades.

En este recetario saludable les ofrecemos una variedad de ideas para la cocina, todas han sido incluidas porque además de opciones sanas no requieren de mucho tiempo para su preparación. Les recordamos que comer saludablemente no significa pasar más tiempo en la cocina ni gastar más dinero en el mercado – solo requiere de práctica y costumbre.

Y ¿Cómo puedo obtener una buena alimentación?

La buena alimentación depende de nuestra capacidad de ofrecerle variedad de alimentos frescos a nuestro cuerpo. Los alimentos frescos contienen proteínas, vitaminas, fibra, grasas y minerales que son vitales para el funcionamiento y el desarrollo de todos los componentes del ser humano incluyendo nuestros huesos, sistema nervioso, órganos, tejidos y músculos.

Comiendo una variedad de alimentos es la manera más fácil y práctica para garantizar que nuestro cuerpo reciba lo necesario para funcionar bien. Para esto, lo mejor es hacer lo posible para consumir, todos los días, frutas y verduras frescas como también granos y cereales como la avena, la quinua y la cañahua

Come Los Colores del Arcoíris

Cuando tus alimentos contienen muchos colores naturales obtienes gran parte de los nutrientes que necesita tu cuerpo.
Recuerda que los colores artificiales tienen químicos que no son buenos para tu cuerpo y tu salud.
Los alimentos color **VERDE** son buenos para: equilibrar las hormonas y minimizar el riesgo de algunos tipos de cáncer. Además fortalecen el sistema nervioso y ayudan en la formación neurológica fetal.

Frutas: Palta, Kiwi, Pera y Uva Verde

Verduras: Acelga, Alcachofa, Brócoli, Zapallo, Col, Esparrago Verde, Espinaca, Haba, Arveja, Lechuga y Pepino

Los alimentos color **ROJO** son buenos para: el corazón y la memoria. Además disminuyen el riesgo de cáncer y los riesgos de enfermedades en los riñones.

Frutas: Cereza, Frambuesa, Frutilla, Granada, Manzana Roja y Sandía

Verduras: Pimiento Rojo, Rábano, Remolacha y Tomate

Los alimentos color **VIOLETA** son buenos para: prevenir el envejecimiento celular, proteger el cuerpo contra enfermedades de corazón y regular la presión arterial.

Frutas: Arándanos, Ciruelas, Higos, Mora y Uva Negra

Verduras: Berenjenas, Col Morada y Remolacha

Los alimentos color **NARANJA** son buenos para: tener buena visión y cicatrización, mantener la piel joven, reforzar el sistema inmune, proteger el cuerpo contra los efectos negativos del sol, mejorar el ánimo y mejorar la memoria.

Frutas: Melón, Naranja, Mandarina, Papaya, Mango y Piña

Verduras: Zanahoria, Zapallo y Pimiento Amarillo

Los alimentos color **BLANCO** son buenos para: reducir los niveles de colesterol, disminuir la presión arterial, prevenir la diabetes tipo II y combatir las infecciones.

Frutas: Chirimoya, Melón, Pera y Plátano

Verduras: Ajo, Cebolla, Coliflor, Champiñones, Nabo y Puerro

6 Recomendaciones Saludables

1. Los alimentos frescos (carnes, frutas, verduras y tubérculos) siempre son más sanos y saludables que aquellos alimentos que vienen envasados en bolsas, latas o cajas.

2. Las carnes blancas (pollo y pescado) contienen menos grasa y colesterol y son más saludables que las carnes rojas (res, cerdo y cordero).

3. Comer más verduras y frutas crudas (y lavadas) le darán a tu cuerpo proteínas, vitaminas y minerales a tu cuerpo, fortalecerán tus huesos y órganos y te protegerán contra las enfermedades.

4. Recuerda que los porotos, la quínoa y la espinaca son proteínas igual que las carnes.

5. Trata de evitar las gaseosas y toma más agua fresca o jugos de fruta. Además de estar elaboradas en base a mucho azúcar, las gaseosas tienen muchos químicos que son malos para la salud.

6. Se recomienda comer la menor cantidad de frituras ya que el aceite de freír sube tu colesterol e incrementa tu presión lo que eleva la posibilidad de ataque al corazón, gota y otras enfermedades arteriales.

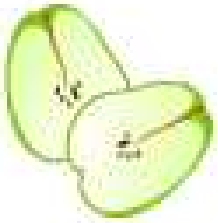
El Desalluno

El desayuno es un alimento muy importante ya que lo que comas en estas primeras horas después de despertar definirá cuanta energía y el ánimo que tendrás en el transcurso del día. El desayuno, por ser lo primero que uno come en el día, además activa el sistema digestivo del cuerpo y hace empezar a trabajar los órganos del cuerpo. El funcionamiento de tu metabolismo depende en gran parte de qué comes en las primeras horas de tu día.

Avena con Manzana

Ingredientes

1 taza de avena (no instantánea)
1 manzana verde o roja troceada en pedazos menudos
1 cuchara de azúcar morena
1 pisca de sal
Canela en polvo al gusto



Preparación

Hervir una taza de agua en un sartén profundo o una olla. Una vez que esté hirviendo el agua, añada la avena y la manzana.

Deje cocinar aproximadamente 3 minutos. Una vez cocinado, añada el azúcar y la pisca de sal y si gusta, la canela en polvo.

Sirve 2 porciones

Quinua con Leche

Ingredientes

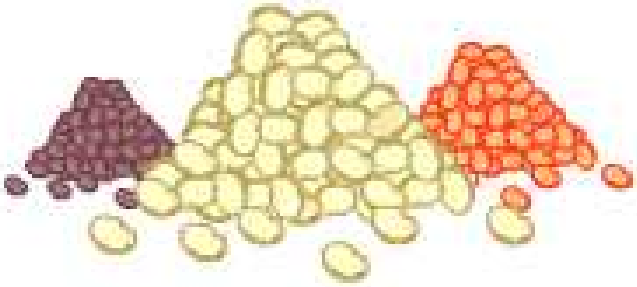
¾ taza de agua
1 rama de canela
2 clavitos de olor
½ taza quinua perlada
½ taza leche condensada
½ taza leche evaporada
1 cucharadita de canela molida
Pasas al gusto

Preparación

Hervir el agua, la rama de canela y los clavitos de olor en una olla. Una vez que esté hirviendo, agregar la quinua y dejar cocinar por 25 minutos a fuego lento.

Una vez cocida la quinua, retirar la canela y el clavo de olor. Añadir las pasas, la leche condensada y evaporada. Cocinar a fuego lento, removiendo hasta que el contenido tenga una consistencia cremosa.

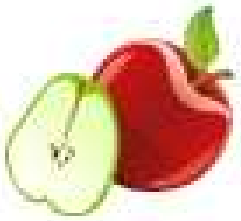
Sirve hasta 4 porciones.



Avena con Manzana

Ingredientes

1 taza de avena (no instantánea)
1 manzana verde o roja troceada en pedazos menudos
1 cuchara de azúcar morena
1 pisca de sal
Canela en polvo al gusto

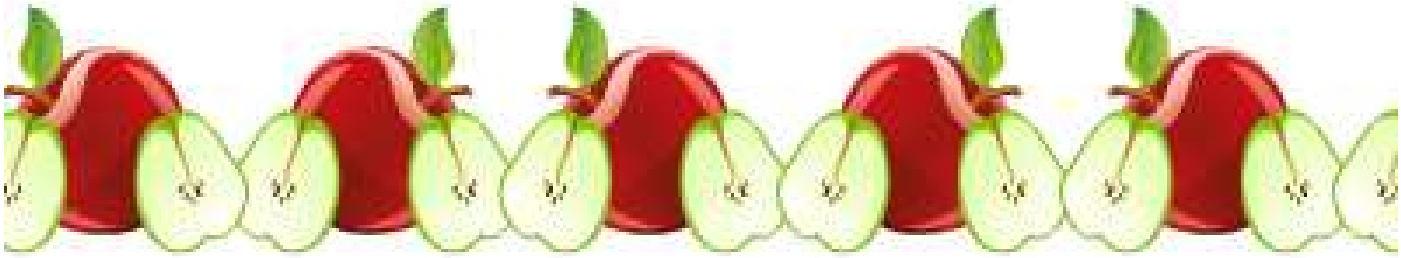


Preparación

Hervir una taza de agua en un sartén profundo o una olla. Una vez que esté hirviendo el agua, añada la avena y la manzana.

Deje cocinar aproximadamente 3 minutos. Una vez cocinado, añada el azúcar y la pisca de sal y si gusta, la canela en polvo.

Sirve 2 porciones



El agua es vital para liberarnos y limpiarnos de aquello que ya no nos sirve. Toma al menos 8 vasos de agua al día.

Ensalada de Frutas

Ingredientes

1 taza de trozos de piña picada
1 manzana pelada y picada
1 naranja pelada, picada y su jugo
1 plátano en rebanadas
1 taza de uvas

Preparación

Mezcle la piña, manzana, naranja, plátano y uvas en una fuente. Agregue el jugo de la piña y de la naranja. Servir.

Sirve hasta 6 porciones.

Queque de Manzana con Platano

Ingredientes

2 1/2 tazas de harina
½ taza de azúcar
2 huevos
3 plátanos maduros
2 manzanas grande
½ taza de miel
½ taza de leche
½ taza de aceite
2 cucharaditas de esencia de vainilla
2 cucharaditas de canela en polvo
2 cucharaditas de polvos de hornear
Ralladura de un limón
1/3 taza de azúcar
1 cucharada de canela en polvo
2 cucharadas de aceite
3 cucharadas de harina

Preparación

En un plato moler los plátanos, pelar y rallar las manzanas. En un recipiente mezclar los plátanos molidos, la manzana rallada, 2 cucharadas de canela y la esencia de vainilla, revolver. Reservar.

En un recipiente cernir la harina y el polvo de hornear. Incorporar los huevos, ½ taza de azúcar, ½ taza de aceite, ½ taza de leche,

ralladura de limón. Mezclar con una cuchara hasta unir todos los ingredientes (sin batir).

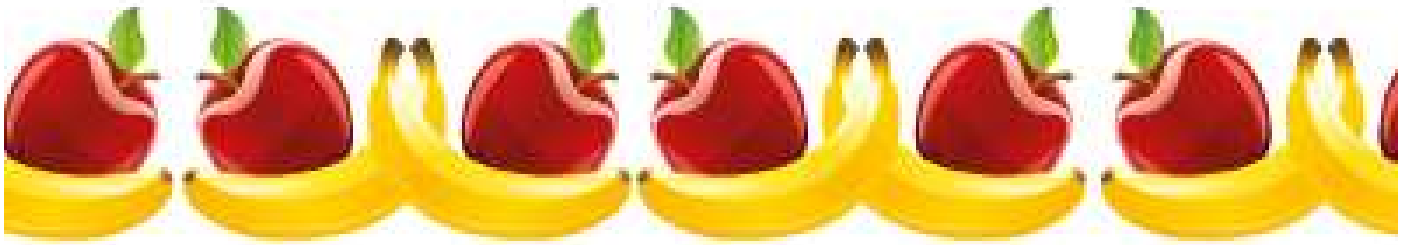
Incorporar la mezcla reservada y mezclar hasta unir la masa. Vaciar la preparación en un molde engrasado.

Para la cobertura de migas sobre el queque: en un recipiente mezclar 1/3 taza de azúcar, 1 cucharada de canela en polvo, 2 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de harina.

Espolvorear las migas sobre la mezcla de queque.

Hornear en horno precalentado por 45 a 50 minutos. El tiempo depende de cada horno. Para comprobar que el queque está listo introduce un palito, si sale limpio el queque está listo, si sale húmedo le falta cocción.

Sirve hasta 10 personas.



El Almuerzo

El almuerzo es un alimento muy importante
ya que es la comida que disfrutamos
después de haber realizado
la jornada de trabajo de la mañana.
El almuerzo repone las energías
que se han gastado y prepara el cuerpo
para los trabajos que realizará
el cuerpo en la tarde.

Ensalada de Quinoa con Verduras y Pollo

Ingredientes

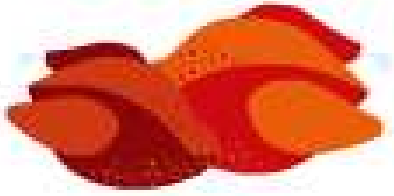
2 tazas de quinua
½ kilo de pollo en trozos picados
½ taza arvejas frescas peladas
2 cebollas medianas picadas en cuadraditos
1 pimentón pequeño picado en cuadraditos
2 dientes de ajo
½ cuchara de perejil picado
3 cucharas de aceite vegetal
1 pizca de sal, pimienta y comino
7 tazas de agua hervida

Preparación

Lavar la quinua, escurrir bien y retostar en un sartén. Luego vaciar a una olla.
Retostar en un sartén con aceite caliente el pollo, la verdura, el ajo, y las pizas de sal, pimienta y comino hasta que el pollo quede bien cocido.

Una vez hervida la quinua, escurrir el agua y agregar el retostado de verdura. Mezcle bien y sirva.

Sirve hasta 8 personas.



Guiso de Berenjena con Zanahoria

Ingredientes

1 berenjena mediana o grande de acuerdo a la cantidad de comensales
2 tomates maduros
1 cebolla grande
1 pimiento verde grande
1 zanahoria grande
Albahaca, orégano, aceite, sal al gusto

Preparación

Ponga a hervir una olla de agua. Picar la berenjena en trozos medianos. En un bañador lavar la berenjena picada en agua caliente con sal por dos minutos. Escurrir.

Picar la cebolla, el tomate, la zanahoria y el pimiento.

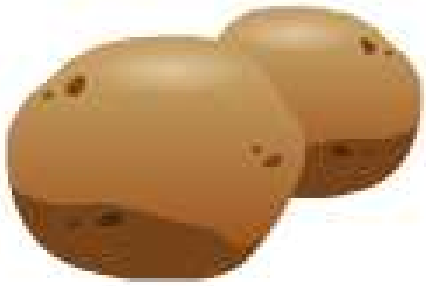
En un sartén con aceite, retostar y sofreir la verdura. Añadir la berenjena, la albahaca, el orégano, y la sal. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que haya gastado un poco de líquido.

Sirve hasta 2 personas

Albóndigas de Haba Seca

Ingredientes

1 ½ taza de habas secas
1 cebolla mediana
1 tomate mediano
¼ kilo de carne molida
1 huevo
Sal al gusto
Perejil al gusto
½ taza de aceite
Pan molido al gusto



Preparación

Remojar las habas secas un día antes. Hacer cocer las habas secas sin cáscara. Moler bien las habas cocidas.

Pelar, lavar y picar en cuadraditos pequeños la cebolla y el tomate. Colocar la carne, huevo, cebolla, tomate y las habas en un recipiente. Agregar sal y perejil a gusto.

Mezclar bien todos los ingredientes y formar albóndigas con el pan molido. Calentar el aceite y freír las albóndigas. Servir acompañado de quinua graneada, arroz y ensalada.

Sirve hasta 5 personas.

Es necesario prestar atención, observar y escuchar a tu cuerpo para saber qué necesita.

Asados de Berenjena al Horno

Ingredientes

2 berenjenas grandes, con cáscara, lavadas y secadas
Sal y pimienta al gusto
Aceite (utilizar muy poco)

Preparación

Una vez limpias las berenjenas, y sin pelarlas, córtelas en láminas finas de medio centímetro de grosor. Las berenjenas se pueden cortar a lo largo para asados más grandes o a lo ancho para rodajas en forma circular.

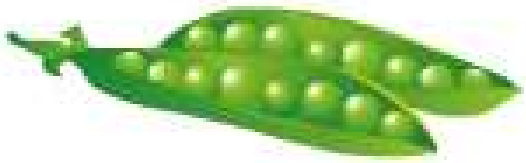
Colocar los pedazos de berenjena sobre una bandeja o un plato y espolvorear con sal para que este le saque el sabor amargo. En una media hora aproximadamente, lavamos las berenjenas con un poco de agua y las secamos con una toalla o papel. En la misma bandeja, colocamos nuevamente la berenjena. Sobre estas, unas gotas de aceite y las espolvoreamos con sal y pimienta al gusto.

En un horno precalentado a 180 grados cocine las berenjenas por aproximadamente 20 minutos.

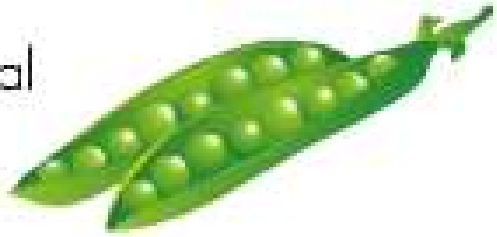
Sirve hasta 4 personas.

Guiso de Vainitas

Ingredientes



1 libra de vainitas
¼ kilo de carne
2 zanahorias medianas
3 cebollas grandes
1 tomate mediano
4 cucharas de aceite vegetal
2 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto
2 tazas de agua
1 cucharilla de colorante rojo



Preparación

Lavar y picar la vainita en rodajas pequeñas.
Hacer cocer las vainitas en agua sin sal.
Pelar, lavar y picar las cebollas, las zanahorias, el tomate, el ajo en cuadraditos pequeños y retostar en un sartén con aceite caliente.
Agregar la carne molida, la sal y pimienta, retostando hasta que se forme un ahogado.
Agregar el ahogado en la olla donde están cociendo las vainitas, añadir la sal y dejar cocer todo junto durante 15 minutos.
Puede acompañar con arroz, chuño phuti, papas blancas, yuca.

Sirve hasta 8 personas.

La Cena

La cena es un alimento muy importante ya que es lo último que comemos en el día. Comer en la noche asegura que nos levantemos al día siguiente con energía, sin mucha hambre y bien descansados.

Se recomienda que las cenas sean ligeras, sin mucha grasa y en porción adecuada, para tener una buena digestión.

Trucha al Limón

Ingredientes

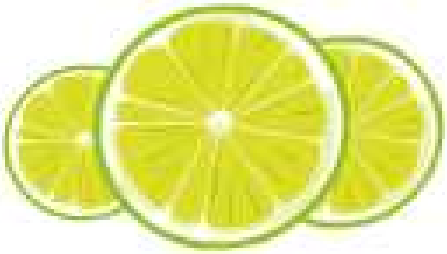
2 filetes de trucha bien limpios
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de sal de ajo
1 cucharadita de pimienta
1 locoto cortado en rodajas finas (opcional)
1 limón cortado en rodajas

Preparación

Precalentar el horno a 200 grados. Enjuagar el pescado y secar con un papel de cocina.

Frotar los filetes de trucha con el aceite de oliva, y sazonar con la sal de ajo y pimienta. Colocar los filetes en una bandeja de horno enmantequillada. Cubrir con las rodajas de locoto (opcional) y rociar con jugo de limón. Cubrir los filetes de trucha con las rodajas de limón. Hornear por 15 a 20 minutos, dependiendo del tamaño del pescado. El pescado estará listo cuando se desmenuce con un tenedor.

Sirve hasta 2 personas.



Croquetas de Atún

Ingredientes

1 lata de atún
1 tomate pequeño picado
1 cebolla mediana picada
1 taza de harina
2 huevos
4 cucharas de aceite
Sal al gusto

Preparación

En una fuente, mezcle bien el atún, la cebolla, el tomate, la harina y la sal.

Batir las claras de huevo a punto nieve y agregar las yemas mezclando bien. Luego, agregar a la preparación del atún y mezclar bien hasta formar una buena masa.

Calentar el aceite en un sartén, freír por porciones la preparación utilizando una cuchara grande.

Puede acompañar con ensalada mixta de verduras crudas o cocidas, arroz, camote o papa blanca.

Sirve hasta 8 personas.

Elige alimentos que te hacen bien y así tu cuerpo podrá funcionar mejor, con mayor energía. Además así podrás disfrutar de tu vida con salud.

Tortillas de Verdura

Ingredientes

5 huevos
2 papas medianas picadas
1 cebolla picada
1 pedazo mediano de zapallo picado
1/2 pimentón rojo picado
Aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Calienta una sartén con aceite. Freír primero las papas por unos 5 minutos y luego añada las demás verduras. Cocine hasta que las verduras estén tiernas. Añadir sal y pimienta al gusto. Retire el sartén del fuego.

Bate los huevos. Una vez estén espumosas, mezclar con las verduras. Calienta una sartén al fuego con dos cucharadas de aceite e incorpora la mezcla de los huevos y la verdura. Dejar cocer a fuego hasta que esté firme.

Da la vuelta la tortilla con ayuda de un plato para cocinar del otro lado.

Sirve hasta 4 personas.

Sopa de Brócoli

Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla, picada
1 tallo de apio, picada
3 tazas de caldo de pollo
700 gramos de ramitos de brócoli (aprox. 5 tazas)
3 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina de trigo
2 tazas de leche

Preparación

Derrite 2 cucharadas de mantequilla en una olla mediana a fuego medio, y sofríe la cebolla y el apio hasta que estén suaves.

Agrega el brócoli y el caldo de pollo, tapa y cocina a fuego bajo durante 10 minutos. Licua los ingredientes y regrésalos a la olla sobre el fuego.

Derrite 3 cucharadas de mantequilla en una cacerola a fuego medio-alto. Agrega la harina y la leche, y cocina, sin dejar de mover, hasta que esté espesa y burbujeante; vierte dentro de la olla con el licuado de brócoli. Sazona con sal y pimienta.

Sirve hasta 6 personas.

Una Buena Alimentación es Nuestro Derecho

CANADIAN FEED THE CHILDREN