

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **CONSEJOS PARA EL MES DE ABRIL -MAYO-JUNIO**

#### **RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES Y LOS NIÑOS**

1. Generalidades sobre compra sostenible y responsable , y cómo debe de ser la alimentación en confinamiento , en personas con COVID y personas sanas .
2. La importancia de reconocer el hambre fisiológica, la emocional, la plenitud gástrica y la saciedad. Regular ciclo hambre-saciedad. Y qué hacer para regular el hambre emocional.
3. Propuestas sencillas y ordenadas de menú semanal con todos los intercambios
4. Descarga la aplicación Noodle para poder hacer mas recetas y elaborar desayunos y tentempiés saludables para los niños. Conoce la páginas [www.5aldia.org](http://www.5aldia.org), [www.danzadefogones.com](http://www.danzadefogones.com), la cocina de lechuza..etc.

ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

# ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117

## 1. Generalidades sobre compra sostenible y responsable , y cómo debe de ser la alimentación en confinamiento , en personas con COVID y personas sanas



## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117

¿Qué comprar durante el período de cuarentena?

**ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** **CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS**

**COVID-19**  
**¿Qué debemos comprar durante un periodo de cuarentena?\***

- 1** **Productos secos.**  
Preferir versiones integrales. ✓
- 2** **Alimentos envasados o enlatados**
- 3** **Alimentos congelados.**  
Que sólo contengan verdura, pescados, carne... ✓
- 4** **Productos perecederos que también se pueden congelar.**  
Algunas verduras y hortalizas se deben congelar previamente escaldadas (calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, judías verdes, champiñones...).
- 5** **Alimentos perecederos que solo se pueden conservar en refrigeración.**  
Conviene comprar las cantidades ajustadas a las necesidades. Se recomienda planificar un menú semanal y realizar la lista de la compra.

Información completa en el documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. "Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19".

# ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117

Recomendaciones dietéticas para personas sanas y pacientes con sintomatología leve





## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **2. La importancia de reconocer el hambre fisiológica, la emocional, la plenitud gástrica y la saciedad. Regular ciclo hambre-saciedad. Y qué hacer para regular el hambre emocional.**

#### **Hablamos de hambre fisiológica y hambre emocional**

Los nutricionistas al hambre emocional la llamamos APETITO (deseo o apetencia de comer)

El **hambre es la necesidad fisiológica** de ingerir alimento para satisfacer los requerimientos del organismo con la finalidad de obtener energía. Resulta de la respuesta para aliviar los síntomas de un ayuno prolongado.

Se inicia con una sensación de desasosiego que va convirtiéndose en una sensación de malestar que impulsa a comer. Pueden aparecer síntomas psíquicos (debilidad, adinamia, irritabilidad, tensión, etc.) y síntomas físicos (náuseas, dolor de cabeza, de estómago, temblores, etc..)

El hambre es una sensación desagradable. Si no se satisface, incrementa y evoluciona, llegando a recurrir a un ahorro energético del organismo que persiste hasta el momento de la ingesta. Aparece cada cierto tiempo después de la última comida y siguiendo la rutina establecida de horarios y cantidades marcadas por nuestro organismo.

Por eso es muy importante establecer o regular el ciclo hambre-saciedad a través de unos horarios como es comer cada 2 horas y media o 3 horas. La sensación de hambre varía según el gasto energético; por la mañana (al cabo de unas 10 horas sin comer) se tiene menos sensación de hambre que a mediodía (3-4 horas sin comer) porque al dormir el consumo de energía es mínimo.

El **apetito es el deseo consciente de tomar algún alimento concreto**, es decir, un **antojo**. Es más específico y selectivo. Un ejemplo sería cuando apetece comer chocolate, tarta, patatas fritas, etc. Es una sensación dominable y más placentera que el hambre porque se entiende como un deseo. Está condicionado por factores individuales, gustos, vivencias pasadas, el pensamiento o factores hedonistas.

# ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

**El emocional**

EL HAMBRE EMOCIONAL SE DISPARA DE REPENTE

LA COMEDERA EMOCIONAL ME HACE PENSAR EN UN ANTOJO EN ESPECÍFICO; **NO HAY NEGOCIACIÓN: NADA MÁS PUEDE SACIARLO.**

EL HAMBRE EMOCIONAL EXIGE ATENDERLA **EN ESE PRECISO INSTANTE.**

EL HAMBRE EMOCIONAL ME DEJARÁ SEGUIR **COME Y COME,** AUN CUANDO ESTÉ SATISFECHA.

COMER IMPULSADA POR ALGUNA EMOCIÓN PUEDE HACERME **SENTIR CULPABLE.**

**APETITO EMOCIONAL VS APETITO REAL**

**El real**

CUANDO LAS TRIPAS DE VERAS TIENEN HAMBRE, LA SENSACIÓN ES GRADUAL.

EL HAMBRE REAL ESTÁ ABIERTA A LO QUE LE PONGA EN EL PLATO.

ESTE TIPO DE HAMBRE PUEDE **ESPERAR UN POCO** PARA SER SACIADA.

LAS TRIPAS DIGITAN **CUÁNDO PARAR**

COMER POR NECESIDAD FÍSICA **NO ME HACE SENTIR CULPABLE.**

Fuente: Internet anónimo

## ¿SUSTITUYES TUS EMOCIONES CON COMIDA?

@griseldaherrero\_dn



Quiero estar feliz



Me siento triste



Tengo ansiedad



Necesito estar tranquila



Un día es un día



Como por aburrimiento



He tenido un día duro



Me siento sola



Lo hago sin pensarlo

**CUANDO SUSTITUYES PRODUCTOS POR EMOCIONES NO HACES LAS MEJORES ELECCIONES**

Fuente: Griselda Herrero

**ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

Escucha tus  
*señales*

¿Cómo tengo el  
estómago de lleno?



¿Qué busco al comer?

.....  
.....  
.....  
.....

Dedicar más tiempo a ver, oler, tocar, masticar y saborear el alimento, nos acerca a una relación más saludable con la alimentación, ¿quieres probar?

Fuente: María Neira

**Es difícil mejorar la  
alimentación fijándote  
únicamente en lo que se come.  
Tu mirada debe de ser más  
amplia y abrir el enfoque para  
que puedas darte cuenta de  
que está pasando, donde estás  
o como te sientes en el  
momento de comer, antes,  
durante y después.**

**Fuente: Lombarte L. Fieta Y. Las  
emociones se sientan a la mesa  
2017.**



## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **Plenitud gástrica y saciedad**

La **plenitud o saciamiento** es la sensación que lleva a la finalización de la ingesta durante la toma. Este efecto tiene que ver con el volumen, el peso o el contenido energético de los alimentos.

La **saciedad** es el estado que se origina entre las comidas y la plenitud se refiere al que tiene lugar durante el acto de comer.

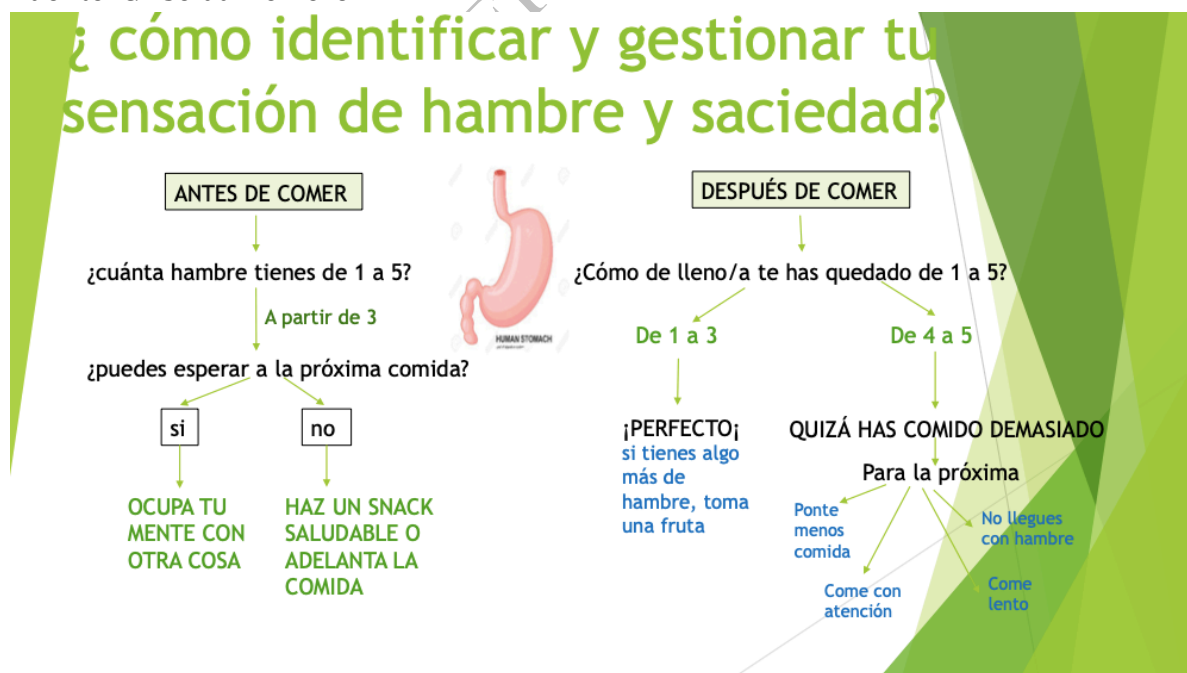
La sensación de hambre es baja cuando hay saciedad, pero comienza a crecer cuando los mecanismos que producen la inhibición del acto de alimentarse empiezan a disminuir. Dado que el hambre es un factor que precede al comer, asociado a la ingestión de alimento, es importante tener claro el efecto que tienen los macronutrientes en la saciedad. Estos juegan un papel principal en la regulación de la ingesta ya que son las únicas señales que informan al sistema nervioso de que el organismo está ingiriendo alimentos.

Entre los macronutrientes, las proteínas son las que inducen mayor plenitud, seguidas de los carbohidratos y, por último las grasas.

**El poder reconocer la sensación de plenitud puede ayudar a evitar comer de manera compulsiva.**

**Para que un alimento genere plenitud debe tener proteína, grasa y fibra no se necesitan azúcares**

Fuente: Griselda Herrero





## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### Pautas a tener en cuenta:

#### 1. Identificar las emociones que nos llevan a comer por ansiedad

##### a. Para controlar el hambre emocional:

Identifica la emoción, para y escucha la emoción. Las emociones más habituales que tienen que ver con la comida son miedo, rabia, tristeza, estrés, amor, aburrimiento y alegría. Piensa si en realidad tienes hambre o estás aburrido

Técnica para gestionar el hambre emocional :

TECNICA STOP:  
Herramienta para poder parar la mente y escuchar al cuerpo.  
Duración 1 o 2 minutos

Stop → Para  
Take a Breath → Respira  
Observe → Observa tu cuerpo  
Prosigue → Continúa

Busca un antídoto a la emoción:

Vive la emoción y acógela, no huyas de ella.  
No hay emociones buenas y malas, sino adaptativas.  
Conoce que necesita la emoción para poderla gestionar.  
Busca su antídoto.  
Trata de encontrar alternativas a la comida para gestionarlas.

SITUACIÓN	EMOCIÓN	ACCIÓN
PELIGRO	IEDO	CONFIANZA
INJUSTICIA	RABIA	EXPRESIÓN
PÉRDIDA	TRISTEZA	CONSUELO
ERROR	CULPA	APRENDIZAJE
JUICIO	VERGÜENZA	PERDÓN

Si la situación se complica deberás buscar ayuda de un profesional de la psiconutrición .

## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### 2. Preguntarnos si es hambre fisiológica

Diferenciamos apetito ( capricho o deseo por comer) de hambre fisiológica ( dolor de estómago, necesidad de energía)

## ¿Por qué comes?



SENSACIÓN FISIOLÓGICA

- o Gradual.
- o Puedo esperar.
- o Cualquier alimento.
- o Busco saciar el estómago.



Otro...

EMOCIONES  
PENSAMIENTOS

- o Repentino.
- o No puedo esperar.
- o Alimento específico.
- o Busco saciar otras cosas.



Fuente: Griselda Herrero

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **3. Buscar ocupaciones que nos eviten pensar en comer**

### **4. Tratar de seguir una alimentación saludable. Te propongo una base de menú y unos intercambios con sus recetas.**

**5. Seguir un horario de comidas** Es importante intentar tener un horario regular en las ingestas ( comer siempre en las mismas horas). Si bien es cierto que fisiológicamente estamos mejor comiendo solo una vez al día, en lo psicológico es perjudicial, por lo que habría que intentar comer mínimo 3 veces al día .

### **6. Organizarnos y planificarnos**

- Sino podemos hacer el menú aplicaremos una pauta general que es que el plato entrante tiene que ser siempre una verdura , una parrillada de verduras, un puré o una sopa o un consomé de verduras, un segundo de carne, pescado, marisco o huevos a la plancha o legumbre , guarnición del segundo plato patata, pasta integral o arroz integral o pan integral o cualquier cereal y el postre fruta. Siempre hay que intentar rotar las elaboraciones y las recetas para ello puedes utilizar la aplicación Noodle.
- Lo días que no hay de guarnición patata, pasta integral o arroz integral o cereales integrales puedes colocar pan integral. Entendiendo que no es necesario que a todas horas haya alimentos del grupo de los ricos en hidratos de carbono.
- No comeremos nada sin verdura entendiendo como verdura desde una lata de espárragos, un wok de verduras, un puré , una ensalada etc....pero la verdura de entrante siempre que se pueda tiene que ser caliente, pudiendo utilizar a mayores ensalada de guarnición. Si con el tiempo se consigue comer en la comida y en la cena verdura cocida y verdura fresca ( ensaladas) sería estupendo.
- Trabajando así el hecho de que en todas las comidas haya verdura y que la fibra, la grasa de calidad y la proteína nos ayuda a sentir plenitud gástrica en el momento y colabora con la saciedad entre horas.
- Los alimentos más calmantes son los purés de verduras, con lo que suponen un buen comienzo se pueden utilizar de manera libre a mayores de la comida que toca
- Intentar beber agua a tragos cortos y frecuentes .

## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

- Sazona con aceite de oliva virgen
- Las elaboraciones deberán ser satisfactorias, por ejemplo:
- Los purés de verduras , una vez hechos, se les puede añadir en el plato pimienta negra o pimienta roja y aceite de oliva picual o tabasco verde o tahina o crema de cacahuete o nata de soja
- Las verduras se pueden cocer y una vez cocidas se pueden poner en una fuente de horno con una base de salsa de tomate estilo casera (IBSA) y gratinarla con queso rallado o puedes encontrar en supermercados natas de soja [ PROVAMEL orgánico bio crema de soja ( la más rica y sin azúcar)....] que se añaden a las verduras por encima para gratinarlas con queso.
- También puedes hacer sofritos de ajo, pimentón, vinagre y aceite.

### 7. Rodearnos de alimentos interesantes y dejar de lado los que son menos interesantes (menos saludables)

Fuente: María Neira

## LEE EL LISTADO DE INGREDIENTES

Los ingredientes están descritos en el listado por orden decreciente de peso: de mayor a menor proporción.

### Saludables

Harinas integrales  
Grasas de calidad  
Hortalizas  
Frutas  
Agua  
+ alimentos carro saludable



SAL

### No saludables

Harinas refinadas  
Grasas de mala calidad  
Azúcar  
Alcohol  
Potenciadores del sabor  
(glutamato monosódico)



# ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117

## pequeños cambios PARA COMER MEJOR

<i>más</i>	<i>cambiar a</i>	<i>menos</i>
FRUTAS Y HORTALIZAS	AGUA	SAL
LEGUMBRES	ALIMENTOS INTEGRALES	AZÚCARES
FRUTOS SECOS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN	CARNE ROJA Y PROCESADA
VIDA ACTIVA Y SOCIAL	ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Elige mas alimentos sin procesar

## Tipos de alimentos

SIN PROCESAR	PROCESADOS	ULTRAPROCESADOS
Fruta fresca Verdura frescas Huevos Legumbres secas Cereal 100% integral Grano de cacao Cacahuets Carne/pescado	Fruta congelada Verdura en conserva Yogur Pan Conserva de pescado Chocolate 85% Jamón serrano Avellanas tostadas	Galletas Panes industriales Yogures de sabores/fruta Refrescos Zumos (néctar de fruta) Salsas industriales Nocilla/Nutella Salchichas tipo frankfurt
<b>SIN MODIFICAR</b> Contiene un único ingrediente sin procesar o mínimamente procesado.	<b>MODIFICACIÓN MÍNIMA</b> Tiene algún ingrediente añadido y/o método de conservación.	<b>MUCHA MODIFICACIÓN</b> Muchos ingredientes ultraprocesados.

Fuente: María Neira

## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### 8. El llevar un diario o escribir lo que comes también ayuda a tomar conciencia

OBJETIVO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
REFRESCOS							
BEBIDAS ENERGÉTICAS							
PIZZAS							
PAN BLANCO							
ZUMOS ENVASADOS							
PATATAS FRITAS							
GALLETAS							
BOLLERÍA							
CEREALES AZUCARADOS Y BARRITAS							
DULCES Y HELADOS							
PRECOCINADOS							
CARNES PROCESADAS							
LÁCTEOS AZUCARADOS							
SALSAS							
DIETÉTICOS							

*Comiendo con María*  
María Merino | Dietista & Nutricionista

### 9. Si se recurre a la comida como respuesta emocional, evitar la sensación de culpabilidad

Fuente: Griselda Herrero



## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117



10. Si no somos capaces de controlarlo acudir a un experto en psiconutrición

11. No pasamos hambre fisiológica.

12. No tenemos alimentos prohibidos sino que estamos ordenando un menú.

Hay que recordar que el miedo a que engordemos o que engorden nuestros hijos puede aumentar el cortisol, el estrés y con ello tener mas hambre emocional. Es importante recordar que es una cuestión de hábitos y de salud, no de peso..

## ¿QUÉ ALIMENTOS ENGORDAN?


ninguno  
ninguno  
ninguno  
ninguno  
ninguno  
ninguno  
ninguno

## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### COMER SANO ES MUCHO MÁS QUE ELEGIR ALIMENTOS Y COMIDAS SALUDABLES

ALIMENTO SALUDABLE	COMIDA SALUDABLE	COMER SANO
Compuesto por un conjunto de nutrientes y otras sustancias con efectos beneficiosos sobre la salud.	Comida compuesta en su mayoría por alimentos y técnicas culinarias saludables. Además, disfrutamos de esa comida de forma consciente.	Alimentación con predominio de comidas saludables y conscientes. "Con predominio", no significa que tengamos que hacerlo siempre. Sentir obsesión por comer solo alimentos y/o comidas saludables, puede alejarnos de la práctica de un estilo de alimentación saludable.



13. Intentamos no comer antes de las tres horas o 2 horas y media

14. En los momentos difíciles podemos utilizar la tabla de recursos que se facilita .

### POSIBLES CAMBIOS EN NUESTRAS RUTINAS EN FUNCIÓN DE NUESTROS ANTOJOS:

<u>OPCIONES MENOS INTERESANTES- (antojos)</u>	<u>OPCIONES MÁS INTERESANTES (recursos )</u>
Dulces o bollería	<u>Opción sin cocinar:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Tostadas de pan integral o grano completo ( p.ej: pan dextrín con semillas de lino de Santiveri) con mermelada ( sin azúcar añadido) o con compota de manzana sin azúcar (p.ej: Natursoy) por encima canela o cacao cero por ciento ( p.ej:Valor).</u></li></ul>



## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117



- Bol de frutas, frutos secos y lascas de chocolate

En un bol pequeño se colocan uvas, fresas, frambuesas, arándanos, 5 avellanas, 5 anacardos y unas lascas de chocolate negro sin azúcar por encima.

- Frutas secas: orejones ( albaricoques secos sin glaseado de azúcar), uvas pasas sin azúcar

- Bol de piña, papaya o papayón y fresas ( se mezcla piña de lata envasada en su jugo, con el jugo de la lata de piña, dados de papayón y fresas se deja macerar de un día para otro en la nevera )

Opción de cocinar:

- Crepé de huevo y plátano ( se bate un plátano maduro con huevo o dos y se hacen crepes en la sartén, una vez hechos se les puede añadir canela o cacao cero por ciento)

- Tortitas varias de la aplicación de Noodle

Aperitivos salados ( patatas fritas..etc)

- Palomitas hechas en casa, gusanitos básicos , frutos secos tostados, tortitas de arroz o de maíz u otros cereales,

## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117

tostadas ligeras con sabor tomate o sabor cebolla  
(P.ej:Santiveri), pepinillos, cebolletas, banderillas, encurtidos en general.



- Crudités con hummus de garbanzos

**15. Si puedes dedica entre 25 y 45 minutos a las comidas.** Por debajo de 25 minutos es más difícil sentir plenitud gástrica y por encima de 45 minutos puede llevar a comer de manera emocional. Come con atención plena.

**4 cosas que hacemos comiendo y que deberíamos evitar**

<b>Mirar el Móvil</b> Mandar mensajes por whatsapp, utilizar Redes sociales, internet...	<b>Trabajar con el ordenador</b> Navegar por internet, responder emails, seguir trabajando...	<b>Ver la TV</b> Ver la televisión (noticias, programas, series, películas...)	<b>Pensar de manera negativa o anticipatoria</b> Ej. Darle vueltas a los problemas del trabajo, familia, pareja... Pensar en cosas que tengo que hacer...
---	--	---	--

**¿Cómo nos afecta?**

- Puede generar **ansiedad**
- **Falta de atención** sobre lo que estamos comiendo
- **Masticamos más deprisa**
- **Comemos rápido y sin darnos cuenta**
- **Comemos más de lo que deberíamos**
- **Desconectamos cuerpo y mente**

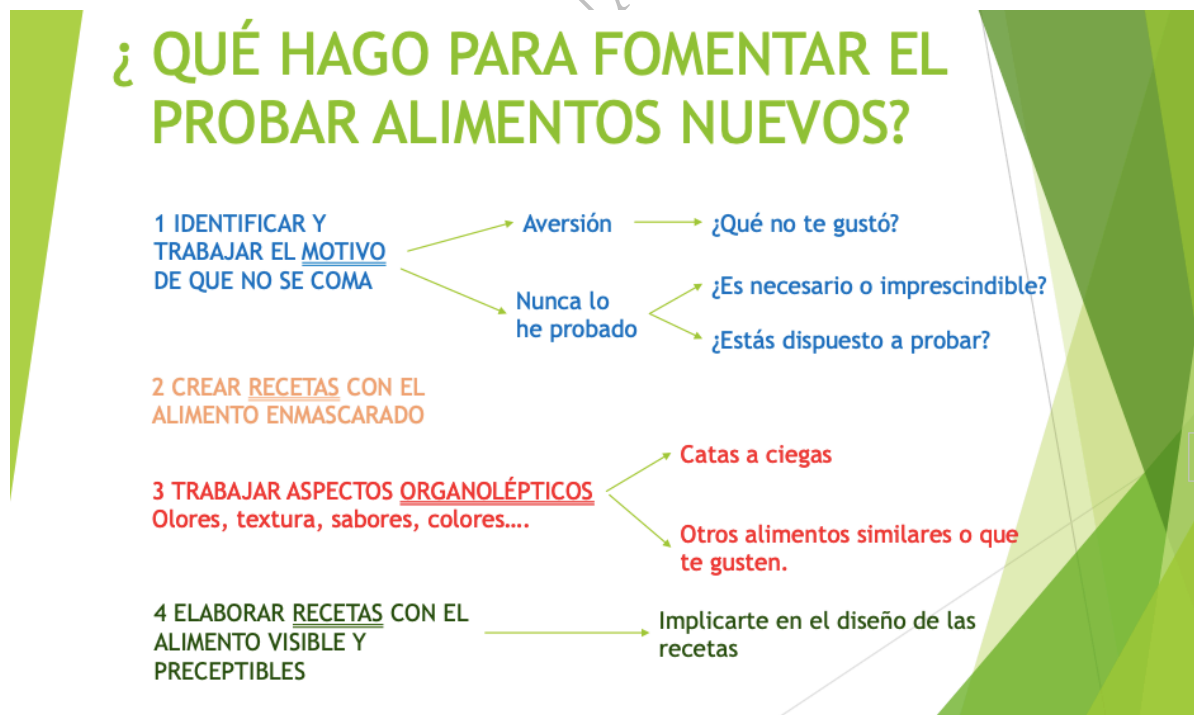
## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### 16. Niños y gustos



Fuente: Griselda Herrero



Fuente: Griselda Herrero

# ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117



## HIGIENE ALIMENTARIA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

### ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERNOS?



#### LAVAR LAS MANOS FRECUENTEMENTE

Utilizar agua y jabón antes de manipular alimentos y mientras lo hacemos, siempre que sea necesario, en todas las partes de las manos: 40-60 segundos. **Precaución con el uso de guantes**, ya que pueden dar una falsa sensación de seguridad.



#### LAVAR VEGETALES BAJO EL GRIFO, Y SI QUEREMOS DESINFECTAR...

Sumergir 5 minutos en agua con lejía "apta para desinfección del agua de bebida" (una cucharadita de lejía -4,5ml- por cada 3 litros de agua) y aclarar con abundante agua corriente. Dosis recomendada para una lejía doméstica convencional de 5% hipoclorito sódico. No se recomienda usar jabón convencional para lavar alimentos.



#### PARA DESINFECTAR LOS ENVASES ALIMENTARIOS

Las autoridades sanitarias no han establecido por el momento recomendaciones en este sentido. No obstante, si queremos una mayor seguridad en nuestros envases, **podemos desinfectarlos** con alcohol > 70° o lejía en las proporciones indicadas: 2 cucharadas grandes / L de agua fría.



#### DESINFECTAR SUPERFICIES DEL HOGAR

Ni el bicarbonato, ni el vinagre, ni el limón, ni las bebidas alcohólicas destiladas sirven. **Utilizar lejía**: 2 cucharadas grandes / L de agua fría **o alcohol** de al menos 70°. Cuidado: no debemos mezclar la lejía con otros productos como amoníaco.



#### SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

Es muy importante **evitar la contaminación cruzada** entre los alimentos que cocinamos y aquellos que deben almacenarse crudos, como por ejemplo carne, pescado y huevos. También limpiar las superficies y utensilios cuando cambiemos de alimentos y utilizar envases adecuados que garanticen la separación de estos alimentos en el frigorífico.



#### COCINAR SUFICIENTEMENTE LOS ALIMENTOS

Alcanzar al menos una temperatura de **65°C durante 4 minutos** en todo el alimento, hasta el centro del mismo. Vigilar sobre todo alimentos perecederos como carne, pescado y huevos.



#### REFRIGERAR A UNA TEMPERATURA ADECUADA

Almacenar en refrigeración aquellos alimentos que necesiten frío a **4°C o menos**. No dejar alimentos preparados a temperatura ambiente más de 2 horas. Refrigerar las sobras lo antes posible.

¿Te animas a compartir esta infografía?  
Haciéndolo ayudas a combatir la  
desinformación científica sobre COVID-19.



Infografía creada por:  
Beatriz Robles @beatrizcalidad  
Miguel Ángel Llaveña @gonisolasidpetro  
Mario Sánchez @selffood

Fuente: Beatriz Robles



## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **3.Propuestas sencillas y ordenadas de menú semanal con todos los intercambios**

Opciones:

La verdura también puede ir en forma de sopa o puré:

#### **SOPA EXPRÉS:**

Sopa juliana (picada en barquetas de la compra, se comercializa en supermercados lleva puerro, repollo, zanahoria..etc.), con un paquete de caldo de verduras Aneto, y muslo de pollo en la cocción, se puede también diluir con un poco de más agua si lo queremos más suave. Se cuece todo junto y listo.

#### **CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS**

400 g de calabaza, una cebolla, algo de puerro, sal, una cuchara de postre de aceite y dos cucharadas soperas de garbanzos cocidos de tarro de cristal.

#### **CREMA DE CALABACÍN**

##### **INGREDIENTES:**

200 g de calabacines, 1 puerro ó cebolla, 1 quesito en porciones bajo en grasa o yogur griego ligero o nata de soja

##### **PREPARACIÓN:**

Hervir los calabacines, con el puerro ó la cebolla, en muy poco agua. Una vez cocido, triturar con el queso y servir con el perejil picado. Sino os gusta el queso se puede hacer un refrito de un ajo en una cucharadita de aceite y añadirlo al puré. Otra opción es añadirle pimienta negra a la hora de consumirlo.

#### **CREMA DE VERDURAS 1:**

##### **INGREDIENTES:**

Medio manojo de acelgas con la penca también pelada sin hilas  
2 tallos de apio pelados sin hilas  
Un calabacín

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

Dos tomates naturales sin piel

5 zanahorias

Puerro

Cebolla

¼ de pimiento

un puñado de lenteja naranja/rosa

sal

### **PREPARACIÓN:**

Cocemos todo, trituramos y cada uno en su plato se puede poner pimienta negra solo o pimienta negra, pimentón rojo y aceite de oliva picual.

### **CREMA DE VERDURAS 2 :**

#### **INGREDIENTES:**

Medio manojo de acelgas con la penca también pelada sin hilas

Un calabacín

Dos tomates naturales

Un poco de calabaza

5 zanahorias

Puerro

Cebolla

una raíz de nabo

un puñado de lenteja naranja

sal

### **PREPARACIÓN:**

Cocemos todo, trituramos y cada uno en su plato se puede poner pimienta negra solo o pimienta negra, pimentón rojo y aceite de oliva picual.

### **CREMA DE ZANAHORIAS**

#### **INGREDIENTES:**

Zanahorias

Caldo de pollo

Puerro

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

Cebolla

Sal

Quesito desnatado para triturar o yogur griego ligero o la nata de soja

### **PREPARACIÓN:**

Cocemos todo, trituramos con quesito y cada uno en su plato se puede poner pimienta negra solo o pimienta negra, pimentón rojo y aceite de oliva picual.

### **VERDURA EN EL MICROONDAS**

#### **INGREDIENTES:**

2 zanahorias

1 calabacín

1 patata

1 diente de ajo

12 hojas de espinacas

1 cucharada de harina

1 copita de vino

1 vaso de agua

Aceite de oliva, sal y perejil

#### **PREPARACIÓN:**

Pon la harina en un bol con el vino y el agua. Mezcla poco a poco. Sazona. Añade las verduras, con el aceite y el perejil. Mezcla todo y mételo en el microondas durante 15 minutos a máxima potencia.

#### **El toque picante**

Para que la verdura y las cremas tengan un toque picante puedes añadir unas **gotas de tabasco verde o rojo** a la mezcla, un poco de **pimienta fresca** recién molida o **pasta de guindillas** o guindilla o no ponerle nada

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **OTROS POSIBLES TENTEMPÍES:**

- “uvas con queso saben a beso” ( uvas rellenas de queso batido cero por ciento materia grasa) o con mozzarella se le puede poner alguna nuez



- Chips de calabaza o zanahoria de tentempié



- Ingredientes:
  - 2 zanahorias o media calabaza ,sal, pimienta y aceite
- Elaboración:
  - Lavar y pelar las hortalizas. Cortarlas en láminas no muy gruesas. Colocarlas en una bandeja apta para horno engrasada con un poco de aceite de oliva. Se salpimentan y doran durante aproximadamente 15 min a 200°C (arriba y abajo). Acordaros de ponerlo a precalentar.

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117

- Naranjas con coco rallado, canela y chips de chocolate negro sin azúcar ( receta de Lucía Martínez)



(Fuente Lucía Martínez)

Para los desayunos os recomiendo sugerencias de la App de Nooddle

**NOTA IMPORTANTE:** Lo que aparece en letra **negrita** y **subrayada** se sugiere una receta escrita, el resto de las recetas se pueden buscar ideas en Nooddle.

Los grupos se pueden cambiar entre si ( **carne**s por **carne**s, **pe**scados por **pe**scados, **legu**mbr**e**s por **legu**mbr**e**s, **verduras** frescas por **verduras** frescas..etc)

Se marca **siempre** un **primero** ( con varios intercambios) y un **segundo** ( con varios intercambios)



## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

ENÓLOGA-SUMILLER

EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL

EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO

EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Número de colegiada:GA-00117

### **DIETISTA: Anabel Fernández Escuredo**

<b>Comida</b>	<b>Cena</b>
<p><b>Lunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>Crema de calabaza con garbanzos</u></b></li><li>• Pollo guisado con calabacín ( con poco aceite)</li><li>• Una fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de lechuga o escarola con queso de Friol, uvas y nueces</li><li>• <b>Hamburguesa de brócoli y atún (receta APP noodle) o pescado rebozado o a la plancha</b></li><li>• Una fruta</li></ul>

ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

<p><b>Martes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Judías verdes a la carbonara (con nata de soja por ejemplo Alpro o Soya cuisine ) o con ajada</b></li><li>• <b>Filete ruso a la jardinera</b> o filete de lomo o conejo asado</li><li>• Una fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de canónigo, tomate cherry, maíz dulce de espiga, fresas, mango y jamón serrano o ensalada de lechuga, tomate, manzana y nueces</li><li>• Revuelto ( un huevo y varias claras)con setas o champiñones y gambas o <b>de ajetes, espárragos y gambas</b> o guisantes, espárragos y jamón o tortilla de patata y calabacín</li><li>• Una fruta</li></ul>
<p><b>Miércoles</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Crema de verduras ( cualquiera de las sugeridas o de la App de Noodle) o crema de coliflor con manzana</b> ( se carameliza en una olla cebolla y una manzana en poco aceite, se le añade, sal, pimienta, caldo de verduras y la coliflor, se deja cocer y se tritura con la nata de soja)</li><li>• <b>Carne asada con salsa de zanahoria o hamburguesa de lenteja</b></li><li>• Una fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de tomate con queso mozzarella y orégano</li><li>• <b>Merluza con guisantes y cebolla o pimientos rellenos de atún/caballa y huevo o hummus</b> con crudités</li><li>• Una fruta</li></ul>
<p><b>Jueves</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Brécol gratinado con bechamel de calabacín</b></li><li>• <b>Bacalao a la moderna</b> u otro pescado</li><li>• Una fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de canónigo, aguacate , uvas, y naranja o <b>espárragos a la vinagreta</b></li><li>• <b>Huevos al plato o rollitos de jamón cocido y piña</b></li><li>• Una fruta</li></ul>
<p><b>Viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de puerros ( vichyssoise) o sopa de verduras de APP Noodle</li><li>• <b>Ensalada de pollo con arroz integral</b> o arroz con verduras y pollo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verduras al microondas</b> o verdura cocida(repollo,coliflor..etc) o verduras al horno</li><li>• <b>Ensalada de caballa ( de lata) y gambas</b></li><li>• Una fruta</li></ul>

## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

<ul style="list-style-type: none"><li>• Una fruta</li></ul>	
<b>Sábado</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada verde ( canónigos, berros, rúcula ..etc)</li><li>• <b><u>Lentejas cocinadas con verduras</u></b> o <b><u>hamburguesa de garbanzo</u></b></li><li>• Una fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de calabacín</li><li>• Ensalada de <b><u>pasta integral ó arroz integral o espaguetis integrales con almejas o mejillones o tallarines con boloñesa de lenteja</u></b></li><li>• Un yogur</li></ul>
<b>Domingo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>Pisto de calabaza</u></b> o verdura cocida</li><li>• <b><u>Salmón al horno sobre base de calabacín</u></b> o papillote de: pescado, pimiento rojo, salsa pesto, coliflor y cebolla</li><li>• Una fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de lechuga y tomate</li><li>• <b><u>Pizza de coliflor</u></b> ( más recetas de pizza de verduras en App Noodle)</li></ul>

### **FILETE RUSO ( HAMBURGUESA) A LA JARDINERA ( PARA VARIAS PERSONAS)** **(receta cocina lechuza)**

#### **INGREDIENTES**

- 500 g. de carne picada ( mezcla ternera/cerdo)
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla pequeña
- 2 zanahorias cocidas
- 1 cucharadita de café de orégano
- 1 huevo entero
- 2 trocitos de miga de pan mojada en leche desnatada y escurrida
- ajo, sal y perejil
- vino blanco
- pimentón dulce/picante
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate casero
- guisantes(al gusto)

La carne picada se adoba un rato antes de preparar las hamburguesas. Así que pico el ajo, con una cucharadita de sal y el perejil. Este majado lo añado a la carne junto con el huevo crudo y la miga de pan mojada en leche. Dejo reposar.

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

En una cazuela pongo 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y voy pochando las verduritas. La cebolla y los dos tipos de pimiento.

Cuando las verduras estén algo blanditas, añado el pimentón. Una pizca de dulce y otra de picante.

Doy unas vueltas con la cazuela separada del fuego para que no se queme el pimentón y añado el vino blanco. Dejo evaporar un ratito el alcohol y añado un par de vasos de agua o caldo de verduras.

Agrego el tomate casero y luego los guisantes.

Dejo cocinar todo a fuego suave mientras preparo las hamburguesas.

Voy cogiendo porciones de la carne picada y con ayuda de un poco de harina, voy dándole forma de hamburguesa. Podéis hacerlas más o menos grandes según vuestro gusto.

A continuación en una sartén amplia, ponemos casi nada de aceite y vamos poniendo a la plancha los filetes de carne picada. No es necesario cocinarlos mucho ya que cocerán en la salsa y se acabarán de hacer.

Cuando estén todos listos, los añadimos a la cazuela donde están las verduritas. En este momento añadimos las zanahorias cocidas cortadas en rodajas gruesas.

Rectificamos de sal y dejamos que hierva todo junto unos 5-8 minutos hasta que se integren bien los sabores. No recomiendo revolver el contenido de la cazuela, es mejor menearla para evitar que se rompan los filetes rusos.

Esperamos un ratito antes de servir, ya sabéis que los guisos mejoran con el reposo.

### **CARNE ASADA EN SALSA DE ZANAHORIAS ( receta página cocina de la lechuza)**

( se adoba la carne( cinta de lomo de ternera o cerdo ) con ajo, perejil, pimentón, sal y se pone a asar con vino blanco, aceite, cebollas y zanahorias, posteriormente se tritura la salsa y se vierte por arriba)

### **BACALAO A LA MODERNA**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de bacalao
- ¼ de pimiento morrón
- media taza de tomate triturado natural
- ¼ de cebolla pequeña
- medio diente de ajo picado

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

- 1 cucharadita pequeña de aceite
- 1 cuchara pequeña de vino blanco

### **PREPARACIÓN:**

El bacalao se remoja en agua fría durante 24 horas para que pierda sal, cambiando el agua varias veces en ese tiempo. Una vez desalado, se le quita la piel y las espinas y se corta en trozos pequeños.

En una cazuela se ponen el aceite, la cebolla picada y el pimiento en tiras.

Cubierto con plástico adhesivo, se cocina al 100 % de potencia por espacio de 6 minutos. Después se añaden el resto de los ingredientes, se remueve bien, se rectifica de sal si fuera necesario-téngase en cuenta que el bacalao suele resultar salado-, se tapa de nuevo y se termina de cocinar con 5 minutos más a la máxima potencia .Se sirve acompañado de una ensalada de lechuga.

### **HUEVOS AL PLATO**

#### **INGREDIENTES POR PERSONA:**

- 2 huevos
- chorizo mejor solo las zonas más magras
- 200g de guisantes de bote ó mas
- 2 cucharadas de tomate frito

#### **PREPARACION:**

1. En unas cazuelitas de barro colocar aceite y el chorizo ( la parte magra) troceado en cuadraditos finos. Meter al horno.
2. Tras 5 minutos, cuando empiece a fundirse el chorizo, echar en cada cazuelita dos huevos, dos cucharadas de tomate frito o mas y los guisantes. Salar.

**Meter al horno de nuevo y sacar cuando la clara esté casi cuajada, dejando que termine de hacerse fuera con el calor de las cazuelitas. Servir enseguida en los propios recipientes**

### **BRÉCOL GRATINADO CON BECHAMEL DE CALABACÍN**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de brócoli
- 2 piezas de calabacín
- 1 pizca de Nuez moscada molida
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra molida



## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

- ½ cebolla
- 1 chorro de Aceite de oliva
- 200 mililitros de Leche desnatada o vegetal o nata de soja o nata de arroz
- 2 cucharadas soperas de queso rallado
- 1 cucharada soperas de arroz (opcional)

En primer lugar, **sofreímos la cebolla picada** en una olla con un poco de aceite y dejamos que se dore durante 3 minutos.

**Pelamos y cortamos los calabacines** en trocitos cuadrados y los añadimos al sofrito. Salpimentamos y dejamos cocinar durante 7 minutos.

Por otro lado, **cocemos el brócoli** en abundante agua hirviendo con un poco de sal. Dejamos cocer durante 9 minutos, escurrimos y reservamos.

Para hacer la bechamel de calabacín que acompañará al brócoli, **agregamos la leche** o la bebida vegetal al sofrito o la nata de soja, ponemos un poco de nuez moscada y una cucharada soperas de arroz (opcional). Dejamos cocinar durante 15-20 minutos aproximadamente.

**Batimos la bechamel de calabacín light** con la batidora y volvemos a ponerla a calentar hasta que quede una textura espesa. Si queda muy espesa, puedes agregar más leche o incluso caldo de verdura

Colocamos el brócoli en una fuente para horno, salpimentamos y cubrimos con la bechamel de calabacín y el queso rallado. **Metemos al horno para gratinar** hasta que quede dorado

## **JUDÍAS VERDES A LA CARBONARA**

- 600 gr de judías verdes
- Media cebolla
- 250 ml de nata de soja
- 120 gr de jamón en tiritas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- 2 huevos (opcional)

Despunta y quita las hebras a las judías verdes y las cortas a tu gusto, finitas o gruesas.

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

En un fondo de aceite en una sartén dora la cebolla a fuego medio.

Incorpora las judías verdes y saltea a fuego vivo. Salpimenta a tu gusto. Deja que enternezcan las judías tapadas removiendo a menudo. Puedes también cocerlas al vapor o en muy poquita agua con sal y saltearlas después con la cebolla.

Saltea el jamón en una cucharadita de mantequilla hasta que esté dorado y crujiente. Ya sólo tienes que añadir la nata de soja al final para que dé un hervor y espese un poquito, mezclando bien para que quede una salsa cremosa.

Puedes mezclar la salsa con las judías hasta obtener un conjunto cremoso o salsear por la superficie como si sirvieras pasta

Estas judías verdes a la carbonara son un plato completo, y resulta más consistente si al final le revuelves los huevos, como en las carbonaras de pasta. Es también una guarnición perfecta para acompañar carnes

### **ENSALADA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL**

- 4 cucharadas soperas de arroz
- 1 pechuga de pollo
- 1 manzana
- 3 rodajas de piña en su jugo
- 1/2 lechuga
- 100 gr de tomatitos cherry

Sazonar con 1 cucharada de mayonesa light mezclada con un poco de ketchup, mostaza y gotas de coñac

### **ENSALADA DE PESCADO BLANCO O DE CABALLA**

#### **INGREDIENTES**

- Lata de caballa o pescado blanco cocido o en conserva
- 1 patata cocida tamaño huevo (cocida con la piel, en el horno convencional ó en el microondas)
- 1 tomate ó 2 tomates ó pimientos
- 1 huevo duro
- Una cuchara sopera de mahonesa Light
- Perejil picado
- Sal
- Pimienta

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

Sazone la patata con sal, pimienta; cubra con ellas una fuente; agregue el pescado ó el surimi .Cubra con la mahonesa light .Corte el tomate y el huevo duro en rodajas. Acomódelos alrededor .Añada el perejíl, sal , pimienta y algo más de mahonesa

### **INGREDIENTES PARA PREPARAR ENSALADA DE PASTA INTEGRAL Ó ARROZ INTEGRAL**

#### **INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:**

5 cucharas soperas de pasta (en cocido), 2 ó 3 minis de mozzarella, 1 lata de atún pequeña al natural,  
4 tomates cherry, 1 huevo, 1 lonchas de jamón cocido bajo en grasa , una cuchara sopera de maíz, 5 aceitunas  
alcaparras( opcional) , hierbas (opcional)( albahaca, menta, orégano),  
aceite y sal.

#### **Cómo Preparar Ensalada de Pasta ó arroz**

Poner la olla con el agua a hervir.

En un cazo, poner los huevos en agua hirviendo y cocinar durante unos 8 minutos.

En una fuente mezclar los ingredientes, añadir los huevos cortados en rodajas, maíz y unas pocas de alcaparras.

Escurrir la pasta, dejar enfriar bajo agua y escurrir bien. Esperar unos 10 minutos que enfríe del todo y volcar en la fuente. Añadir menta, albahaca y orégano( opcional), rociar con aceite y salar. Mezclar.

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **ENSALADA DE CABALLA Y GAMBAS**

#### **INGREDIENTES**

- 1 lechuga de trocadero o canónigo
- 200 gr. gambas.
- 4 filetes de caballa en aceite.
- 4 pimientos del piquillo.
- 4 dientes de ajo.
- Vinagre de jerez.
- Azúcar, sal.
- Aceite, perejil.

#### **Preparación**

1. Lavar la lechuga y trocearlas en porciones medianas, escurrir bien y colocar en una copa de cóctel.
2. En una sartén doraremos los ajos picados finamente, acto seguido agregaremos las gambas peladas y mantendremos a fuego medio hasta que tomen color.
3. En la jarra de la batidora se triturarán los pimientos, algo de aceite, perejil, vinagre y sal hasta obtener una salsa roja muy aromática.
4. Repartir las gambas y los lomos de caballa de lata sobre la lechuga, salsear con la salsa y servir templado.

### **REVUELTO DE AJETES, ESPÁRRAGOS VERDES Y GAMBAS**

#### **Tiempo de cocción en el microondas:**

10 - 15 minutos

#### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:**

- 80 ó 100 g de ajetes frescos = 1 manojo
- 300 g de espárragos verdes finitos

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

- 150 g de gambas ya peladas, pueden ser congeladas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas soperas
- sal
- 4 huevos de 62-72 g = 4 unidades grandes
- una cucharadita de leche
- **Forma de preparación:**

1. Limpiar los ajetes si no se compran ya limpios, retirar únicamente las partes verdes más deterioradas y conservar las demás aunque algunas sean verdes. Trocearlos al gusto de cada uno.
  2. Lavar los espárragos y retirar las partes duras.
  3. Volcar el aceite y los ajetes en un recipiente redondo, planito y de gran superficie, remover bien con una cuchara para que se impregnen bien con el aceite, **tapar** el recipiente y sofreír 5 minutos a potencia máxima. Si no estuvieran con aspecto de fritos, remover de nuevo, tapar otra vez y cocinar otros 3 ó 5 minutos dependiendo de su grosor. Se pueden utilizar, incluso las partes verdes.
1. Batir los huevos con la leche, salpimentarlos y añadirlos sobre los ajetes. Remover con una cuchara y programar 600 vatios de potencia (nunca a máxima potencia) unos 5 minutos. Abrir el microondas cada 30 segundos para remover, ya que las partes exteriores del recipiente son las que se cuajan primero.
  2. Parar de cocinar cuando todavía haya partes de huevo sin cuajar en exceso para que no quede reseco.



## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **ESPAGUETIS INTEGRALES CON ALMEJAS O MEJILLONES**

#### **INGREDIENTES :**

- 30 g de espaguetis integrales medidos en crudo
- 150 g de almejas frescas (que se hayan puesto una hora antes en abundante agua con sal para que purguen la arena)
- 100 g de tomate triturado tamizado
- 1 cucharada de aceite
- Una pizca de ajo
- Una pizca de perejil
- Sal
- Pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

Lavar bien las almejas y ponerlas en una sartén tapada a fuego vivo, para que se abran .Retirar del fuego y reservar.

Recoger el líquido que han soltado las almejas y filtrarlo para eliminar cualquier resto de arena que pudiera tener. Reservarlo.

Calentar el aceite y dorar en él el ajo y una pizca de perejil. Cuando empieza a tomar color, agregar el líquido de las almejas y dejar que cueza un minuto.

Agregar el tomate tamizado, salpimentar y dejarlo cocer durante 15 minutos.Dos minutos antes de terminar incorporar las almejas .

Cocer la pasta en abundante agua salada hirviendo.Escurrirla y aliñarla inmediatamente con la salsa. Espolvorear con el resto del perejil y servir enseguida, muy caliente

### **PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN O CABALLA Y HUEVO**

#### **INGREDIENTES PARA VARIAS PERSONAS :**

- 16 pimientos de piquillo enteros de lata
- 3 huevos duros
- 3 latitas de atún
- ½ bote de tomate frito light
- Perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **PREPARACION:**

1. Escurrir bien los pimientos del piquillo, reservando el jugo que sueltan. Escurrir también el atún ( lata sin aceite).
2. En una ensaladera picar los huevos duros, desmenuzar el atún y mezclarlo todo con tomate frito, que se irá incorporando hasta conseguir una pasta (no debe quedar demasiado líquida, para que no se salga el relleno).
3. Rellenar los pimientos e irlos colocando en una fuente resistente al horno. A continuación regarlos con su propio jugo y con una cucharada de aceite de oliva, espolvorear el perejil y meterlos al horno durante 15 minutos a 200 °C.

### **MASA DE PIZZA DE COLIFLOR**

#### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:**

- 1 coliflor pequeña
- 1 huevo
- 100 g de queso mozzarella rallado bajo en grasa
- 50 g de jamón serrano
- Salsa de tomate
- 4-6 tomatitos variados
- 1 pizca de sal, orégano y albahaca.

#### **Preparación:**

Limpiamos la coliflor y la rallamos utilizando un rallador de queso, una vez esta toda rallada, la ponemos en un recipiente de cristal y la metemos en el microondas ocho minutos a máxima potencia. Después añadimos un huevo, una pizca de sal y el queso mozzarella rallado, lo mezclamos bien.

En una bandeja de horno, ponemos papel de horno y extendemos la mezcla hasta que adopte una forma redondeada, el tamaño que queramos, varias pequeñas o una grande. Introducimos en el horno precalentado a 180º durante 20 minutos, una vez dorada la base de nuestra pizza, la sacamos del horno y ponemos por encima salsa de tomate, el queso, el jamón cortado a tiras muy finas, unos tomatitos cortados por la mitad, un poco de orégano y albahaca. Gratinamos durante 5 minutos y listas para sorprender.

**ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117



ANA ISABEL

DO

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **MERLUZA CON GUI SANTES Y CEBOLLA AL ACEITE DE OLIVA**

#### **INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:**



- 1/2 kilo de merluza en 2 rodajas
- 100 gramos de guisantes
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de perejil picado
- Unas hebras de azafrán

#### **Elaboración:**

Picar finamente el ajo y la cebolla y echarlos a una sartén grande antiadherente con la cucharada de aceite. Sofreír hasta que la cebolla esté blanda. Salar un poco las rodajas de merluza y echarlas a la sartén. Hacer unos minutos por cada cara. Incorporar los guisantes con su caldo y el azafrán, removiendo con cuidado para no romper las rodajas. Espolvorear por encima el perejil y servir.

### **ENSALADA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL**

- 4 cucharadas soperas de arroz
- 1 pechuga de pollo
- 1 manzana
- 3 rodajas de piña en su jugo
- 1/2 lechuga
- 100 gr de tomatitos cherry

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

Sazonar con 1 cucharada de mayonesa light mezclada con un poco de ketchup, mostaza y gotas de coñac

### **ROLLITOS DE JAMÓN COCIDO Y PIÑA**

#### **INGREDIENTES PARA VARIOS :**

- 4 lonchas gruesas de jamón cocido
- 100 g de queso fresco
- 2 rodajas de piña en su jugo
- 1 huevo
- ½ lechuga
- Pimienta y mostaza en grano(opcional)

#### **PREPARACION:**

1. Cocer el huevo durante 12 minutos. Escoger 3 hojas tiernas de la lechuga, lavarlas bien y picarlas. Cortar en cuadraditos el queso, las rodajas de piña y el huevo ya duro.
2. Mezclar bien la lechuga picada, el queso, la piña y el huevo duro, sazonando la mezcla con sal, pimienta y la mostaza en grano. Sobre cada loncha de jamón se extiende 1/4 del relleno anterior y se enrolla sin romperla.
3. Los rollitos se meten unas horas en la nevera antes de servirlos acompañados del resto de lechuga cortada en tiras finas como guarnición.

### **PISTO DE CALABAZA**

Este pisto de calabaza es un plato sencillo y fácil de preparar que puedes ajustar a tus gustos eliminando o añadiendo alguna verdura.

#### **INGREDIENTES para 6 personas**

- 1 calabacín pequeño
- Un trozo de calabaza
- 1 patata mediana
- Una berenjena pequeña
- 1 puñado de judías verdes
- Una zanahoria
- 1 cebolla
- Un tomate
- 1 pimiento



## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

- 2 dientes de ajo
- 1 trozo pequeño de chorizo de guiso sin la grasa
- Aceite de oliva, pimentón, sal y pimienta

### **ELABORACIÓN**

1. Lavamos, pelamos y cortamos en daditos todas las verduras y las colocamos en una cazuela todas juntas y en crudo. Añadimos el chorizo troceado o desmenuzado, un chorretón de aceite de oliva, 1 cucharadita de pimentón, 1/2 vaso de agua y la sal o una pastilla de caldo.
2. Lo ponemos a fuego lento hasta que las verduras más duras (zanahoria, judías...) estén tiernas pero enteras, removiendo a menudo. Lo ideal es no tener que añadir agua y aprovechar la que sueltan las verduras, pero si está quedando demasiado seco ponemos la necesaria.
3. No hay que remover mucho las verduras para que no se deshagan, es mejor mezclar bien las verduras al principio y luego mover la cazuela en vaivén mientras se guisan.
4. Este plato está mejor bien asentado, tiene que reposar unas horas o guisarse la víspera.

### **Consejos y comentarios**

- Si las verduras no son frescas y tiernas (por ejemplo, algunas son congeladas y otras no) a lo mejor tienes que ajustar un poco los tiempos de cocción y poner primero las más duras. Cuando empiecen a enternecer vas añadiendo las más tiernas. En cualquier caso pon siempre al principio la cebolla, ajos, tomate, pimienta y zanahoria.

### **BACALAO A LA MODERNA**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de bacalao
- ¼ de pimiento morrón
- media taza de tomate triturado natural
- ¼ de cebolla pequeña
- medio diente de ajo picado
- 1 cucharadita pequeña de aceite
- 1 cuchara pequeña de vino blanco

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

### **PREPARACIÓN:**

El bacalao se remoja en agua fría durante 24 horas para que pierda sal, cambiando el agua varias veces en ese tiempo. Una vez desalado, se le quita la piel y las espinas y se corta en trozos pequeños.

En una cazuela se ponen el aceite, la cebolla picada y el pimiento en tiras.

Cubierto con plástico adhesivo, se cocina al 100 % de potencia por espacio de 6 minutos en el microondas, sino en una cazuela. Después se añaden el resto de los ingredientes, se remueve bien, se rectifica de sal si fuera necesario-téngase en cuenta que el bacalao suele resultar salado-, se tapa de nuevo y se termina de cocinar con 5 minutos más a la máxima potencia. Se sirve acompañado de una ensalada de lechuga.

### **LENTEJAS COCINADAS CON VERDURAS**

Picamos en tacos los pimientos, la cebolla y el tomate, y la zanahoria la cortamos en rodajas finas y las sofreímos con 3 cucharadas de aceite de oliva.

En una olla, añadimos las lentejas, las verduras picadas, los ajos partidos por la mitad, los huesos de jamón, las 2 cucharadas de pimentón y una pizca de sal.

Bañamos de agua, y dejamos cocer durante una hora a fuego lento. Pasado este tiempo comprobamos que la lenteja esté blanda, si no es así, aumentamos el tiempo de cocción). En olla exprés el tiempo se reduce mucho

### **HAMBURGUESA DE LENTEJA ROJA o NARANJA o CON LENTEJAS NORMALES**

( fuente dietistas-nutricionistas)

- 250 g lenteja roja (en crudo)
- 1 cebolla morada
- 2-3 zanahorias medianas
- 3 cucharadas pan rallado o harina de maíz (celiacos)
- 1 cucharada aceite de oliva virgen extra
- 1 diente ajo
- Perejil fresco
- Sal
- Especies al gusto

### **Instrucciones**

1. Cocer las lentejas en agua hasta que estén blandas. También se pueden hacer al

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

vapor, que aunque tardan un poco más, quedan más firmes y secas. En agua tardan unos 12-15 minutos.

2. Sofreír el ajo y la cebolla en brunoise (cuadritos pequeños) con el aceite, pasados unos minutos le añadimos la zanahoria rallada y dejamos que siga cocinando hasta que se ablande.
3. Añadimos las lentejas bien escurridas y los condimentos, y mezclamos bien. No pasa nada si las lentejas se chafan, ayudará a amalgamar la masa.
4. Ya fuera del fuego añadimos el perejil picado y el pan rallado. Dejamos enfriar la mezcla.
5. Damos forma a las hamburguesas con la mano o con un molde. Las podemos ir poniendo sobre cuadrados de papel de horno, de esta forma las podemos apilar y congelar sin que se peguen entre si.



6. Las cocinamos a la plancha hasta que queden doraditas por fuera. Si las congeláis, no hace falta descongelarlas previamente, pueden ir directamente del congelador a la sartén y se hacen sin problemas.



## ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

# Hamburguesitas de garbanzos

**4 raciones.**

**Tiempo de preparación: 30 minutos.**

**Ingredientes**

**300 g de garbanzos cocidos**

**2 dientes de ajo**

**50 g de cebolla**

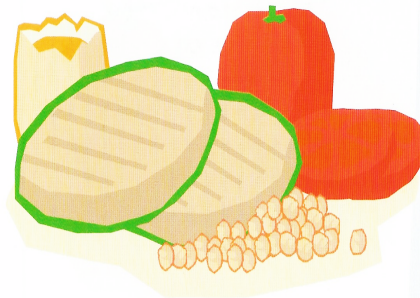
**1 tomate maduro (140 g)**

**1 yema de huevo**

**50 g de pan rallado**

**3 cucharadas de aceite de oliva**

**sal, una pizca de comino**



Lavar el tomate y retirar la piel y las pepitas (modo de hacerlo: pon a hervir agua en un cazo pequeño –puedes hacerlo en el microondas-, retira del fuego y echa el tomate; déjalo unos segundos, sácalo y pasa por la piel el borde del cuchillo que no corta; levanta un poco de piel con la punta del cuchillo y retírala fácilmente). Sofreír la cebolla cortada finita y el ajo en el aceite y cuando la cebolla esté blanda añadir el tomate en trozos; dejar hasta que el jugo se evapore y quede una salsa espesa; añadir el comino y retirar del fuego. Triturar los garbanzos escurridos junto con la yema de huevo y el sofrito en el pasapurés. Incorporar el pan rallado y formar una pasta (debe quedar muy pastosa; si no es así hay que añadir más pan rallado). Dejar reposar en la nevera al menos media hora (es mejor hacer la masa el día anterior).

Formar las hamburguesas (modo de hacerlo: pon harina en el cuenco de tu mano, echa un poco de pasta y de nuevo harina por encima; pasa la hamburguesa de una mano a otra mientras la vas aplastando y dando forma). Fríe en aceite abundante.

Para conservarlas: las hamburguesas pueden congelarse una vez enharinadas; después sólo hay que descongelar (no del todo) y freirlas.

## TALLARINES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS

**INGREDIENTES PARA VARIAS VECES ( PUEDES CONGELAR LA BOLOÑESA DE LENTEJA):**

- 1 cebolleta
- 2 zanahorias
- 1 ramita de apio
- 4 o 5 tomates hermosos y maduros

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

- medio bote de lentejas cocidas
- 1 cucharada de salsa de soja
- pasta al gusto (macarrones, espaguetis...)
- orégano
- aceite de oliva VE

### **Elaboración:**

Cortamos la cebolleta en juliana bien fina y la ponemos a pochar a fuego lento en el aceite. Cuando está blandita, añadimos las zanahorias peladas y cortadas a trocitos y el apio también en juliana (y sin hilitos, por favor) y sofreímos a fuego lento hasta que todo esté doradito, tierno y jugoso.

Subimos el fuego y añadimos las lentejas muy bien lavadas y escurridas. Salteamos un par de minutitos y añadimos la salsa de soja (sólo una cucharada) y los tomates pelados y cortados en cuadritos. Bajamos el fuego. Podemos añadir una cucharadita de azúcar, pero considero que la zanahoria le aporta un toque dulzón que ya contrarresta la posible acidez del tomate. Salamos.

Tapamos, bajamos el fuego y cocemos hasta que el agua se haya evaporado.

Aprovechamos para cocer la pasta en abundante agua salada hasta que esté al dente y al terminar unimos con la salsa, espolvoreamos con orégano y servimos bien caliente.

## **ESPÁRRAGOS A LA VINAGRETA**

### **INGREDIENTES (PARA UNA PERSONA)**

- Espárragos blancos (cocidos en casa o en conserva) una ración
- Cebolleta fresca 1
- Pimientos rojos (crudo o de piquillo) una ración
- Tomate sin pepitas partido en dados 1
- Ajo en polvo una pizca
- Jamón serrano 30 g.
- Aceite de oliva una cucharada
- Vinagre de vino una cucharadita
- Sal y pimienta Al gusto

### **ELABORACIÓN**

## **ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO**

LCDA. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS  
GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA  
ENÓLOGA-SUMILLER  
EXPERTA EN CALIDAD INTERNACIONAL  
EXPERTA EN NUTRICIÓN EN RESTAURACIÓN COLECTIVA  
EXPERTA EN OBESIDAD, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO CLÍNICO  
EXPERTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
Número de colegiada:GA-00117

Ponemos en un bol una cucharada de aceite de oliva no demasiado colmada, una cucharadita de vinagre y unas pizcas de sal, pimienta (u otra especia) y ajo en polvo. Ahora removemos enérgicamente hasta que se mezcle bien.

El siguiente paso consiste en ir añadiendo los ingredientes muy bien picaditos como la cebolleta, los pimientos y los daditos de tomate, los mezclamos bien con la vinagreta y los dejamos un ratito para que cojan el sabor.

Ponemos los espárragos ya cocidos en un plato y sobre ellos vamos añadiendo la vinagreta con los ingredientes ya picados

**4. Descarga la aplicación Nooddle para poder hacer mas recetas y elaborar desayunos y tentempiés saludables para los niños. Conoce la páginas [www.5aldia.org](http://www.5aldia.org), [www.danzadefogones.com](http://www.danzadefogones.com), la cocina de lechuza..etc.**

ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO