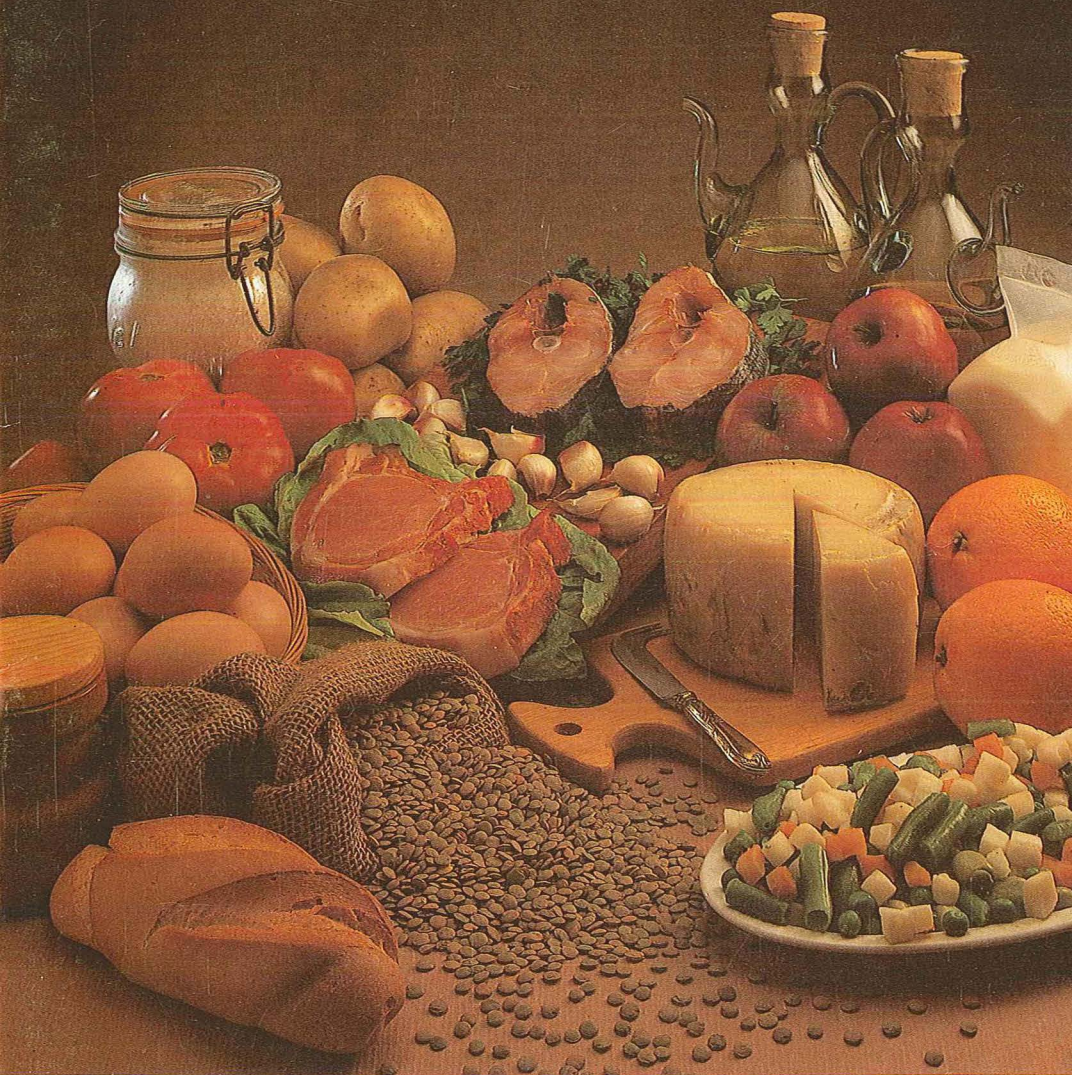


ALIMENTARSE MEJOR POR MENOS DINERO



Dirección General de Salud Pública
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

INTRODUCCION

Los alimentos no siempre son valorados por sus contenidos nutritivos, los gustos personales, el prestigio que la sociedad concede a alguno de ellos o la dificultad de conseguirlos que los convierte en muy especiales, introduce una dimensión económica que no corresponde a la realidad de su significación nutritiva.

En este folleto hemos intentado demostrar que alimentos comunes, de preparación sencilla, fácil disponibilidad y precio moderado pueden combinarse para ofrecer una dieta equilibrada ya que no es cierto que «el comer bien» en la interpretación de «comer adecuadamente para mantener la salud» sea una exclusiva cuestión de dinero. El conocimiento de los valores nutricionales de los alimentos y la creación de hábitos alimentarios correctos a través de la educación son de fundamental importancia.

Textos: C. López Nomdedeu
Realización: CID, S. A. Publicidad
Imprime: Rivadeneira, S. A.
Depósito Legal: M. 44.571-1985

LA ALIMENTACION FAMILIAR



La **alimentación familiar** ha evolucionado hacia una cocina más simplificada. Los guisos tradicionales de otros tiempos han sido sustituidos **por las comidas rápidas** a base de conservas, alimentos fritos o a la plancha, embutidos, quesos, etc.

La tecnología alimentaria ha puesto a disposición del consumidor un conjunto de productos de rápida y fácil utilización: platos preparados, cocinados total o parcialmente, sopas y postres rápidos, leche deshidratada, zumos concentrados, etc.

Esta **nueva manera** de alimentarse de la que no ponemos en duda alguna de sus ventajas, plantea, no obstante, problemas que debemos considerar:

- **Costo más elevado.**
- **Reducción de parte del valor nutritivo del alimento.**

- **Pérdida de una cocina tradicional que tenía su base en los alimentos de producción local y en la estacionalidad de los mismos.**

- **Disminución de la sensación de bienestar que proporciona una comida que, junto al valor nutritivo, ofrece una preparación más elaborada y se adapta a los gustos familiares.**

La alimentación actual presenta **algunos aspectos negativos** que debemos tratar de corregir en beneficio de nuestra salud:

- **Demasiado azúcar.**
- **Abuso de grasas de origen animal.**
- **Consumo habitual de bebidas refrescantes que aportan «calorías vacías», sin otro valor que el energético.**
- **Dietas pobres en «fibra dietética» debido a la disminución del consumo de legumbres, el uso de cereales refinados y el todavía bajo**

consumo de verduras y frutas naturales.

En este folleto vamos a exponer un conjunto de recetas relativas a alimentos comunes en nuestro país que requieren una cierta preparación culinaria, pero que la sencillez del método de elaboración permite a cualquiera ponerlas en práctica, si bien exige dedicar algo más de tiempo a la cocina. No obstante, la existencia de utensilios de fácil limpieza y manejo constituyen una excelente ayuda.

Los beneficios para la economía, la salud y el bienestar general que se derivan de la puesta en práctica de esta forma de alimentarse nos debe estimular a intentarlo en la medida de lo posible.

La estructura de una dieta debe permitirnos distribuir los diferentes tipos de alimentos a lo largo del día de la forma más racional posible, con el fin de conseguir un buen nivel de actividad, adecuada capacidad de trabajo, crecimiento armónico del organismo, reparación y sustitución de nuestros tejidos, etc. Por esta razón parece lógico que el desayuno sea más

completo de lo que normalmente se hace; la comida del mediodía menos abundante y la cena suficiente, variada y en relación con el resto de los alimentos consumidos en el día.

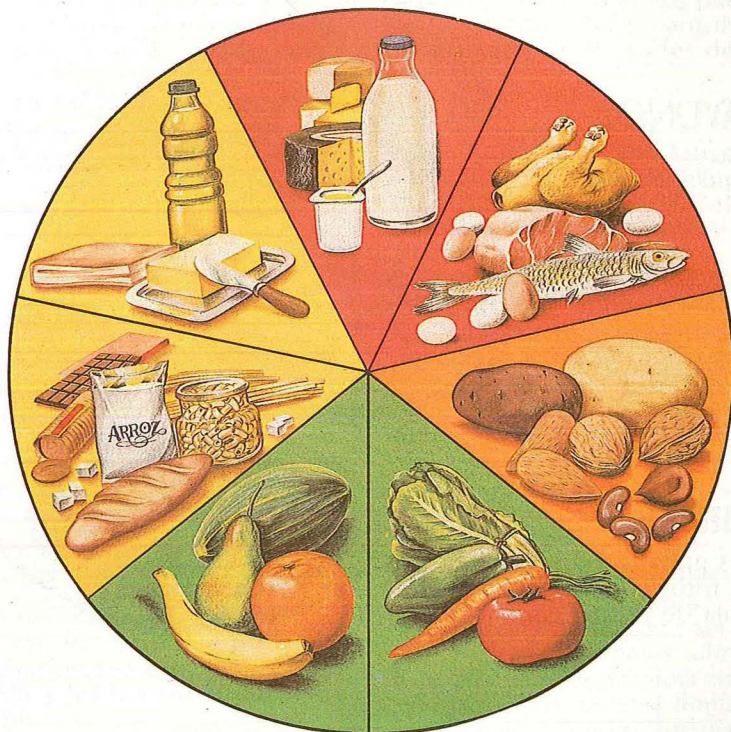
Tres comidas a lo largo del día, intercaladas con alguna taza de café, té, infusiones en general, zumos de frutas naturales, etc., parece una forma adecuada de alimentarse.

De una manera instintiva se han combinado los alimentos denominados «ligeros» o de fácil digestión —pescados de bajo contenido en grasa, carne magra, verduras, etc.— con los más «pesados» —carne de cerdo, legumbres y guisos en general—. Este hecho ha permitido equilibrar la dieta en sustancias nutritivas, a la par que favorece una buena sensación psicofisiológica evitando la difícil digestión y la somnolencia propia de una copiosa comida rica en grasas y condimentos.

Igualmente por tradición en España las cenas han sido abundantes aunque cada vez es más frecuente **la buena costumbre de cenar menos y a una hora más temprana.**



¿COMO ORGANIZAR UNA DIETA?

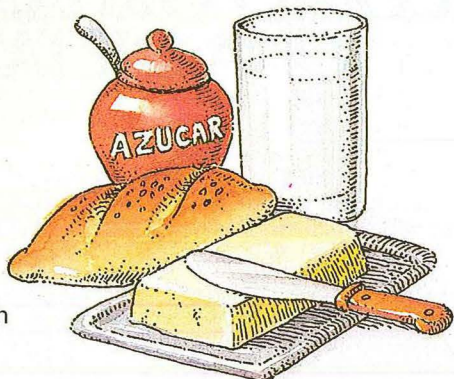


Para plantear una dieta de forma adecuada hay que escoger de **uno a dos** alimentos de cada uno de los sectores de la Rueda de los 7 Grupos de alimentos. Después se distribuyen en los diferentes menús que van a consumirse en el día. Por ejemplo:

- | | |
|----|------------------------|
| 1º | G Leche, queso |
| 2º | G Pescado, huevos |
| 3º | G Patatas, lentejas |
| 4º | G Tomate |
| 5º | G Naranja, manzana |
| 6º | G Pan, azúcar |
| 7º | G Aceite y mantequilla |

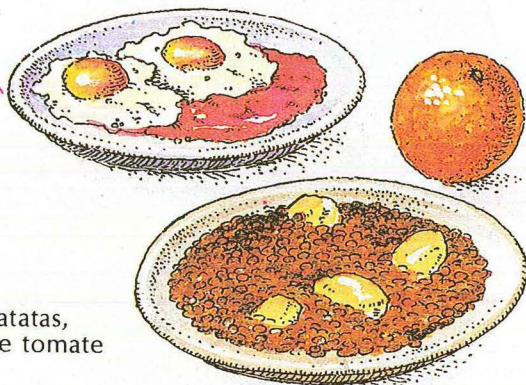
DESAYUNO:

Leche azucarada. Pan con mantequilla



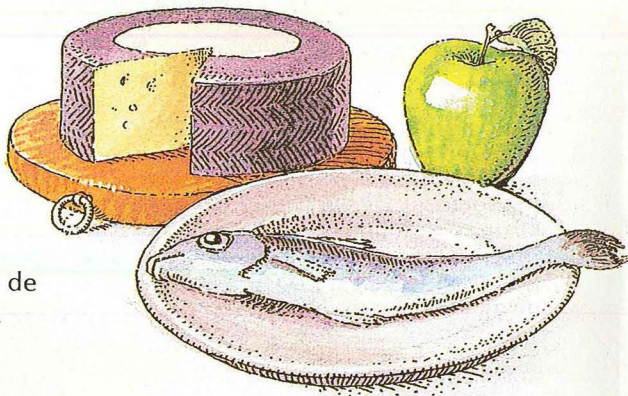
COMIDA:

Lentejas guisadas, con patatas, huevos fritos con salsa de tomate y naranja de postre



CENA:

Pescadilla al horno, porción de queso y manzana



OBSERVACIONES:

El consumo de cereales, legumbres y hortalizas debe incrementarse. **Cuando se consumen conjuntamente**, lentejas con arroz, es decir, una legumbre con un cereal o un tubérculo, como en este caso la patata, **se obtienen proteínas de valor equivalentes a las de la carne.**

Un pescado congelado es **equivalente en valor nutritivo** al pescado fresco y tiene **menor costo.**

No es necesario comer carne todos los días para que nuestra alimentación sea equilibrada. **El pescado y los huevos sustituyen a la carne.**

Las calorías de la dieta deben recibirse a través de alimentos como el pan, las patatas, las legumbres, el arroz principalmente.

El abuso de los alimentos azucarados en los niños no favorece el crecimiento, puede provocar obesidad y contribuye a la aparición de las caries dentarias.

Los zumos naturales son más nutritivos y cuestan menos que los refrescos si consideramos su aporte vitamínico y mineral.

Estamos en el país de las naranjas y esta fruta se encuentra con facilidad durante un largo período del año y a precio moderado. **Los zumos preparados y servidos al instante retienen todo su valor nutritivo.**

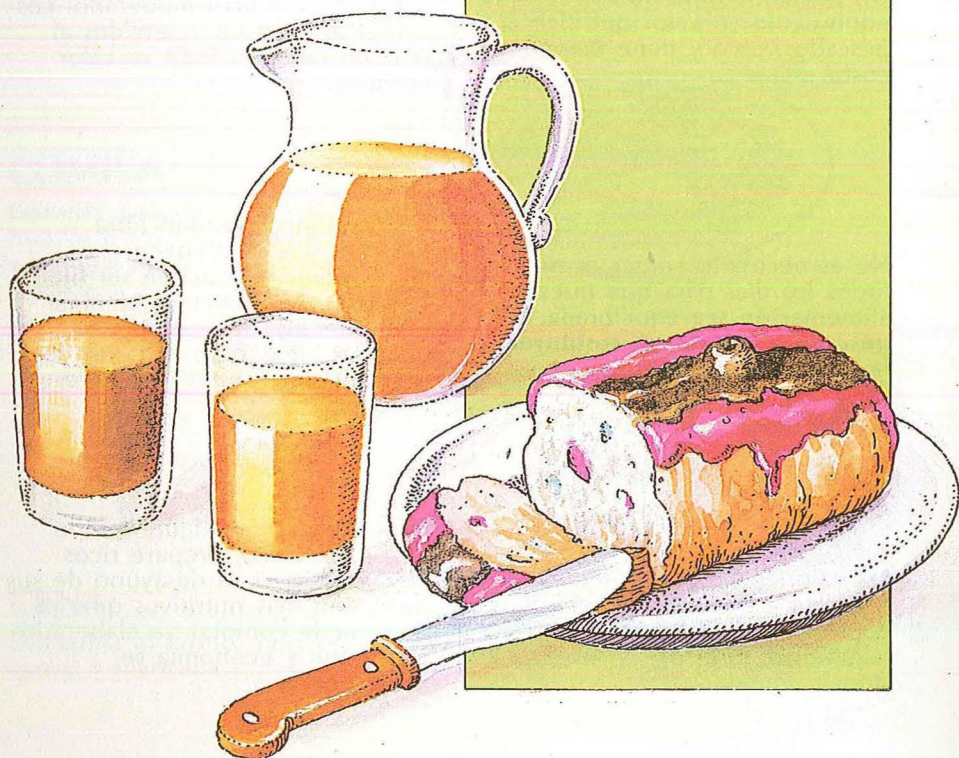
Las legumbres aportan fibra dietética y si se preparan adecuadamente pueden ser bien toleradas. No debemos eliminar este alimento de la dieta de nuestros hijos, pero sí **limitar los condimentos fuertes y el exceso de grasa.**

Si puede dedicar algún tiempo más a la cocina, prepare ricos bizcochos para el desayuno de sus hijos. Son más nutritivos que los que puede comprar ya elaborados y su salud y economía se beneficiarán.

EJEMPLOS:

DESAYUNOS COMPLETOS

1. Café con leche
Dos tostadas de pan con
mantequilla y miel
Una manzana
2. Un zumo de naranja
Leche con cacao
Un bizcocho
3. Café con leche
Dos huevos fritos con bacon
Pan
Un zumo de naranja.



MENUS PARA EL MEDIODIA

1. Lentejas guisadas
Merluza rebozada con
ensalada
Una naranja
2. Macarrones
Sardinas fritas con ensalada
Flan
3. Paella de carne y verduras
Ensalada mixta
Naranja
4. Judías pintas con patatas
y arroz
Una porción de queso
Una naranja
5. Cocido
Ensalada
Pera
6. Patatas guisadas con carne
Ensalada
Fruta del tiempo - melón
7. Judías verdes con patatas y
zanahorias
Filetes rusos con salsa de
tomate
Melocotón
8. Lentejas con patatas,
zanahorias y arroz
Boquerones fritos
con lechuga
Naranja
9. Patatas con bacalao
Ensalada
Queso y manzana
10. Crema de verduras con
tostones de pan frito
Pollo asado con ensalada
Melón

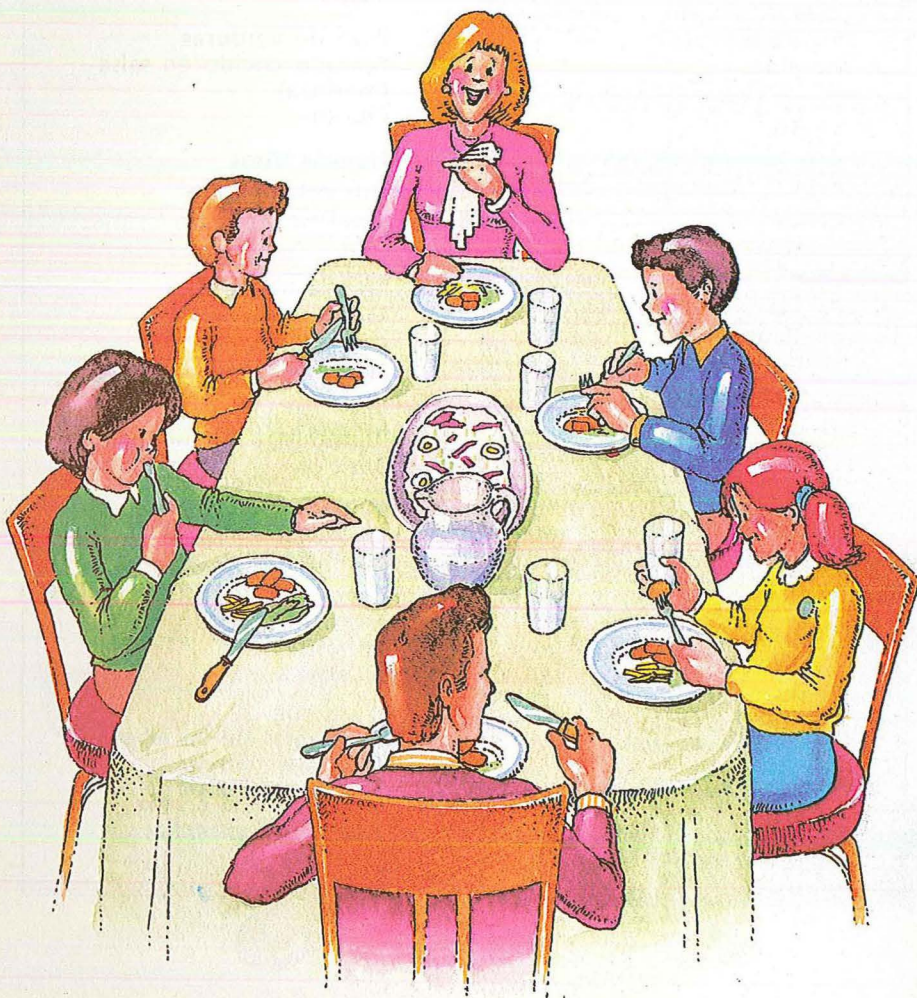
MENUS PARA CENAS

1. Sopa de fideos
en caldo de pollo y verduras
Croquetas de jamón y pollo
Una manzana asada
2. Tortilla de patatas con salsa
de tomate
Yogurt
3. Puré de verduras
Pescado cocido en salsa
(merluza)
Queso
4. Huevos fritos
con patatas fritas
Ensalada
Flan
5. Tortilla francesa,
jamón de york
Ensalada
Pera y porción de queso
6. Sopa de ajo
Pescadilla al horno
Uvas
7. Sopa de pescado
Tortilla de verduras
Naranja
8. Crema de puerros y patatas
Filetes de lenguado con
ensalada
Compota
9. Consomé
Croquetas de bacalao
Fruta del tiempo
10. Espinacas a la crema
Gallos a la plancha
Fruta

A título de ejemplo, hemos calculado algunas recetas de platos que contienen alimentos de alto valor nutritivo y costo moderado, pero que exigen un cierto grado de preparación culinaria.

No pretendemos exponer un recetario de cocina, sino valorar desde un punto de vista nutricional, algunas recetas que son fáciles de hacer y asequibles para la mayoría de la población.

Vamos a proponer unas recetas **para seis personas** con su cálculo en nutrientes. De esta forma nos acostumbraremos a valorar el contenido en sustancias nutritivas de los alimentos comunes y la posibilidad de cubrir nuestras necesidades alimentarias, **dedicando una parte menor del presupuesto familiar, sin perjudicar, por ello, la buena alimentación, y en consecuencia nuestra salud.**



ALGUNAS RECETAS PRACTICAS



RAGOUT DE CORDERO

Ingredientes

Cantidades

Cordero (cuello, pecho, espalda)	1,250 grs.
Patatas	500 grs.
Cebolletas	250 grs.
Zanahoria	250 grs.
Manteca	50 grs.
Vino blanco	100 cc.
Harina	25 grs.
Ajo, sal, pimienta	

Modo de hacerlo

El cordero, cortado en trozos, se sazona con sal y pimienta. En una sartén se derrite la manteca y en ella se rehogan, hasta que se doren, los trozos de cordero.

En un recipiente (cacerola de horno) se pone el ajo, la zanahoria troceada, el cordero y se le riega muy bien de vino.

En la manteca en que se ha frito el cordero, se rehogan las cebollitas y las patatas peladas y cortadas en trozos grandes, (si son pequeñas, se pueden poner enteras). Una vez salteadas en esta grasa se agregan al recipiente donde está el cordero.

Por último, en la misma sartén se dora la harina y se añade un litro de agua dejándola que hierva un poco. Este contenido se agrega a la cacerola donde se encuentran los otros ingredientes, se rectifica de sal y se cuece a horno fuerte durante una hora y en recipiente tapado.

Nota:

Los condimentos agregados no tienen valor nutritivo significativo. Este plato puede acompañarse de una ensalada de lechuga, tomate, rabanitos, etc.

Comentario nutricional

No siempre valoramos aquellas partes de las carnes que exigen una mayor preparación culinaria. En el cordero, las chuletas, la pierna y la paletilla son las más apreciadas, pero sin embargo, se pueden preparar excelentes guisos a base de otras partes y éste que se propone puede ser uno de ellos. Puede constituir un único plato de una comida complementada con ensalada y fruta.

Cantidades de sustancias nutritivas por ración

Calorías	784	
Grasas	58	gramos
Proteínas	37	gramos
Calcio	61	miligramos
Hierro	10	miligramos
Vit. A	3.300	U.I.
Vit. B-1	0.5	mgs.
Vit. B-2	0.6	mgs.
Niacina	10	mgs.
Vit. C	20	mgs.



HIGADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS

Ingredientes

Hígado de cordero
Ajos
Aceite
Patatas

Cantidades

500 gramos
4 dientes
100 cc.
medio kilo

Modo de hacerlo

Se preparan los filetes y cortan los ajos finamente. En una sartén se ponen unas gotas de aceite y se pasan los filetes hasta el punto deseado, según el gusto de los comensales, poniendo la sal, al finalizar el proceso. Los ajos se añaden momentos antes de terminar la preparación, para evitar que se requemen, pues basta con que se pongan rubios.

Se cortan las patatas en forma alargada y se frien procurando que queden crujientes y bien escurridas de aceite.

Se sirve el filete de hígado acompañado de patatas fritas como guarnición.

Comentario nutricional

El hígado es uno de los alimentos más ricos en Vit. A y esta es la razón de que se recomienda, al menos una vez por semana, pues de esta forma se compensan las posibles deficiencias de este nutriente en otras dietas. Es también rico en Vit. C.

Cantidades de sustancias nutritivas por ración

Calorías	326	
Grasas	20	gramos
Proteínas	18	gramos
Calcio	17	mgs.
Hierro	12	mgs.
Vitamina A	5.833	U.I.
Vitamina B-1	0.4	mgs.
Vitamina B-2	4	miligramos
Niacina	14	miligramos
Vitamina C	25	mgs.

GUISO DE SANGRE CON CEBOLLA

Ingredientes	Cantidades
Sangre	500 grs.
Tomates	250 grs.
Cebolla	250 grs.
Vino blanco	100 cc.
Aceite	100 cc.
Pimentón	10 grs.
Perejil, hierbas aromáticas, laurel, tomillo, ajo y sal	

Modo de hacerlo

Se corta la sangre en trocitos iguales como dados. Se pone el aceite en una cacerola para que se caliente y cuando ya ha alcanzado una temperatura adecuada —antes de que humee—, se le agrega la cebolla pelada y cortada en trozos muy finos. Se refrie dándole vueltas hasta que tome color (unos 5 minutos). A continuación se introduce la sangre y se revuelve conjuntamente hasta que esté dorada. Añadimos el pimentón, removiendo rápidamente los tomates pelados y cortados en trozos (quitada la simiente), el vino blanco, las hierbas aromáticas y la sal.

Se tapa la cacerola y, a fuego muy lento, se cuece durante 45 minutos. Finalizada la cocción se espolvorea con perejil picado y se sirve en una fuente. Puede llevar como guarnición, rebanadas de pan frito y puré de patatas.

Comentario nutricional

La sangre es uno de los alimentos de mayor contenido en hierro, y éste suele ser bajo en la

dieta del mundo occidental desarrollado. En este plato, de moderado aporte proteico, encontramos una excelente fuente de este mineral. Puede utilizarse alternando con platos de carne, pescado y huevos. No debemos olvidar que una dieta aislada, no puede medir el conjunto de un plan de comidas y que lo importante es ir completando a lo largo de un período de una semana, por ejemplo, las deficiencias de unos platos con otros.

Cantidades de sustancias nutritivas por ración

Calorías	251	
Grasas	17	grs.
Proteínas	16	grs.
Calcio	21	miligramos
Hierro	34	mgs.
Vitamina A	490	U.I.
Vitamina B-1	0.045	mgs.
Vitamina B-2	1.5	mgs.
Niacina	21	mgs.
Vitamina C	13	miligramos

ROLLO DE CARNE PICADA

Ingredientes Cantidades

Carne de	
aguja de vaca	400 grs.
Magro de cerdo	100 grs.
Huevo	Una unid.
Cebolla	100 grs.
Bacon	50 grs.

Vino blanco	100 cc.
Pan rallado	20 grs.
Ajo, unos dientes,	
perejil, unas	
ramitas	
Aceite	100 cc.

Modo de hacerlo

Se prepara la masa de la carne mezclando el magro de cerdo, la carne de aguja y el huevo entero y haciendo una masa compacta.

A continuación se extiende, introduciendo el bacon en su interior, cortado en lonchas muy finas y dándole forma de rollo, se pasa por harina y por la clara batida a punto de nieve.

En una sartén se pone el aceite y se dora el rollo, se retira y en el mismo aceite se frie la cebolla, cortada muy finamente, a fuego muy lento hasta que esté muy dorada. Se le incorpora el ajo en trozos muy pequeños.

Se introduce el rollo en la olla de presión y sobre él se vierte el aceite en el que se ha hecho el refrito de cebolla y ajo, añadimos el vino y una cantidad idéntica de agua, en la que se ha disuelto una pastilla de caldo concentrado, se rectifica de sal —recordemos que el concentrado de caldo suele estar bien salado—, se cierra la olla y a partir del momento que sale el vapor por la válvula, se mantiene de 10 a 15 minutos, a fuego moderado.

Finalizada la cocción, se retira el recipiente y cuando está frío, se corta en rodajas. En el momento

de servir, se vierte sobre la carne la salsa bien caliente, pasada por el pasapurés.

Puede acompañarse con una guarnición de patatas fritas o ensalada.

Comentario nutricional

Este es un plato en el que se puede aprovechar al cien por cien un tipo de carne de menor costo, pero de gran valor nutritivo, comparable a las carnes de primera categoría. Es agradable, fácil de comer para los niños e introduce sabores nuevos que estimulan el apetito. No olvidemos que los filetes a la plancha pueden llegar a cansar.

Cantidades en sustancias nutritivas por ración

Calorías	467
Grasas	41 grs.
Proteínas	16 grs.
Calcio	20 mgrs.
Hierro	3 mgrs.
Vitamina A	125 U.I.
Vitamina B-1	0.2 mgrs.
Vitamina B-2	0.2 mgrs.
Niacina	3 mgrs.
Vitamina C	2 mgrs.



POLLO ASADO CON GUARNICION

Ingredientes

Un pollo
Patatas
Cebolletas
francesas
Manteca de cerdo
Tocino
Mantequilla
Coñac

Cantidades

1 1/2 kg.
3/4 de kilo

medio kilo
100 grs.
150 grs.
20 grs.
50 cc.

Modo de hacerlo

Se unta el pollo con la manteca de cerdo y se pone a asar en una cacerola de horno, sazonado de sal, durante media hora, aproximadamente, retirándolo del mismo para agregar la guarnición que hemos preparado aparte.

Freimos el tocino cortado en dados en una sartén y en esta misma grasa las patatas igualmente cortadas en dados.

Se pelan las cebolletas y se ponen en una cacerolita cubiertas de agua con 20 grs. de mantequilla y una pizca de azúcar, dejando que se cuezan hasta que se consuma el agua y queden doradas. Se retiran.

Rodeando al pollo, en la fuente de asar se coloca: el tocino frito, las patatas y las cebolletas, se agrega el coñac y un vaso de agua y se introduce de nuevo en el horno durante media hora más.

Comentario nutricional

Aunque se trata de pollo asado que es muy digestible el hecho

de agregar manteca de cerdo y mantequilla y acompañarlo de una guarnición de tocino, lo convierte en un alimento de alto valor energético y de digestión más lenta. Es un plato único que puede acompañarse con una ensalada de lechuga y tomate y una fruta, obteniéndose una minuta muy completa.

Cantidades de sustancias nutritivas por ración

Calorías	930
Grasas	70 grs.
Proteínas	42 grs.
Calcio	68.4 miligrs.
Hierro	5 miligramos
Vitamina A	148 U.I.
Vitamina B-1	0.4 mgrs.
Vitamina B-2	0.4 mgrs.
Niacina	19 mgrs.
Vitamina C	32 mgrs.

TORTILLA DE PATATAS

Ingredientes

Patatas
Huevos
Cebolla
Aceite

Cantidades

1.250 grs.
6 unidades
100 grs.
100 cc.

Modo de hacerlo

Se pelan las patatas y después de lavadas se cortan muy finamente (debe evitarse el remojo, preparándolas de forma inmediata para que no pierdan la vitamina C). La cebolla se corta también muy fina.

En una sartén se pone el aceite y cuando está caliente se echa la cebolla y se rehoga añadiendo a continuación las patatas, la sal y se tapa. Debe removerse de vez en cuando la mezcla para que no se pegue y se cocina hasta que estén blandas.

Batimos los huevos en un recipiente y se agregan las patatas ya fritas, procurando mezclar bien el conjunto, con el fin de que se impregnen bien y queden jugosos. Después se cuaja en la sartén donde se retiene una cantidad de aceite.

Con esta cantidad pueden prepararse dos tortillas o una sola. Podemos servir la tortilla acompañada de salsa de tomate o de ensalada.

Comentario nutricional

Se trata de un plato muy frecuente que suele gustar a todo el mundo y cuyos valores nutritivos son interesantes.

Aporta principalmente calorías, proteínas procedentes del huevo, de alto valor biológico y vitamina A.

Cantidades de sustancias nutritivas por ración

Calorías	411	
Grasas	23	grs.
Proteínas	10	grs.
Calcio	57	mgs.
Hierro	3	miligramos
Vitamina A	508	U.I.
Vitamina B-1	0,3	mgs.
Vitamina B-2	0,22	mgs.
Niacina	3,2	mgs.
Vitamina C	43	mgs.

HUEVOS FRITOS CON BACON, PATATAS FRITAS Y PIMIENTOS

Ingredientes

Huevos
Patatas
Bacon
Aceite
Pimientos

Cantidades

2 por pers.
(100 grs.) 1 kg.
(25 grs.) 150 grs.
Abundante - 1/4 l.
500 grs.

Modo de hacerlo

Se lavan bien los pimientos y se fríen enteros.

Se pelan las patatas y cortan de forma alargada para freír.

Tenemos preparados los filetitos de bacon muy finos.

Cuando el aceite que hemos puesto en la sartén está muy caliente y sin que empiece a humear para evitar que desarrolle productos tóxicos, se fríen los huevos.

El mismo aceite puede utilizarse para las patatas que deberán freírse bien secas, con el fin de no incorporar agua a la grasa y en cantidades moderadas para que no baje la temperatura del frito. Si seguimos estas recomendaciones quedarán crujientes en su exterior y blandas en el interior.

En una sartén aparte y con una pequeña cantidad de aceite se frie el bacon, dándole el punto que deseemos.

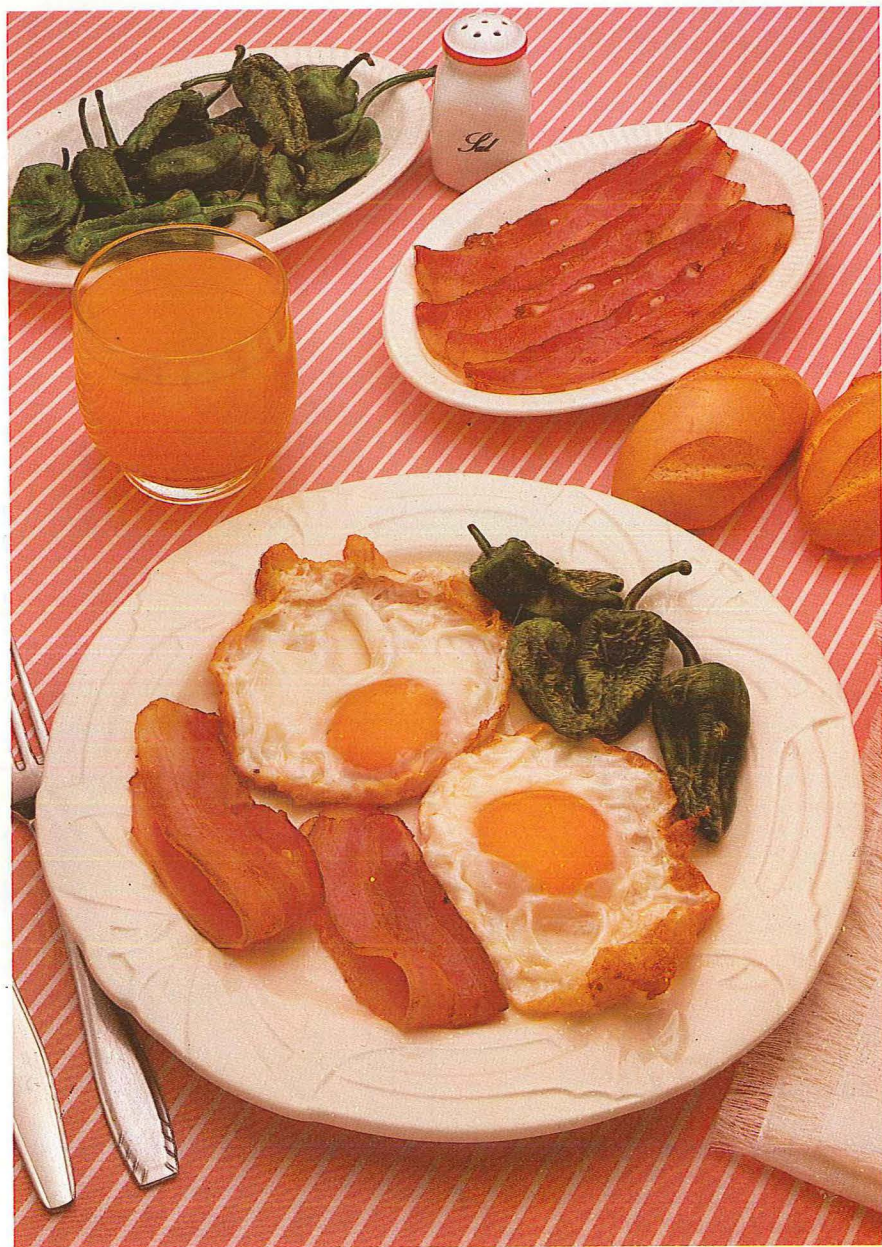
Finalmente el plato se presenta rodeando a los huevos de las patatas, los pimientos rojos y el bacon.

Comentario nutricional

Tiene un alto aporte calórico debido a la guarnición de patatas, bacon y al propio procedimiento de preparación (el frito con abundante aceite). Llama la atención su aporte energético.

Cantidad de sustancias nutritivas por ración

Calorías	715
Grasas	62 grs.
Proteínas	15 grs.
Calcio	75 mgrs.
Hierro	4,2 mgrs.
Vitamina A	250 U.I.
Vitamina B-1	0,3 mgrs.
Vitamina B-2	0,4 mgrs.
Niacina	2,3 mgrs.
Vitamina C	70 mgrs.



CHICHARROS GUISADOS

Ingredientes	Cantidades
Chicharos	1 kilo
Cebolla	150 grs.
Pimiento verde	150 grs.
Tomate	500 grs.
Aceite	100 cc.

Modo de hacerlo

Se limpia y corta el chicharro en rodajas de 1,5 cms. de grueso. Se prepara un refrito con la cebolla y el pimiento cortado muy fino. Cuando está ligeramente rehogado se coloca el pescado sobre él, después de unos minutos se le agrega el tomate pelado y triturado y se deja cocer hasta que quede una salsa. Se cocina a fuego moderado hasta que esté en su punto. Finalmente se agrega la sal.

Comentario nutricional

Con cierta frecuencia, se eliminan de nuestros menús habituales excelentes alimentos porque no los valoramos en su dimensión nutritiva o quizá porque no hemos sabido prepararlos

adecuadamente. El chicharro es uno de ellos y esta receta que sugerimos ofrece un buen valor nutritivo y un agradable sabor y presentación.

Cantidades en sustancias nutritivas por ración

Calorías	465
Grasas	33 grs.
Proteínas	35 grs.
Calcio	53 mgrs.
Hierro	4 mgrs.
Vitamina A	1087 U.I.
Vitamina B-1	0,2 mgrs.
Vitamina B-2	0,4 mgrs.+
Niacina	5,2 mgrs.
Vitamina C	44 mgrs.



MIGAS CON SARDINA Y PIMIENTOS

Ingredientes

Pan duro
Aceite
Pimientos verdes
Sardinas frescas

Cantidades

500 grs.
150 cc.
200 grs.
500 grs.

Modo de hacerlo

Se corta el pan duro en rebanadas muy finas y se van friendo en el recipiente con aceite caliente. Una vez frito se retira de la sartén y se introduce el pimiento, que se frie igualmente, y, por último, las sardinas limpias, secas y ligeramente enharinadas. Todos los ingredientes fritos se colocan en una fuente.

En el resto del aceite se introduce de nuevo el pan frito y se agrega agua en la siguiente proporción: una taza de pan frito por dos de agua. Se va dando vueltas en la sartén formando las migas sueltas y añadiendo un poco de agua para que no se sequen.

Por último, conseguido el punto de las migas, se retiran del fuego y se sirven calientes acompañadas de las sardinas y los pimientos ya preparados.

Comentario nutricional

Las sardinas son unos pescados grasos de buen contenido en calcio, hierro y proteínas de calidad comparable a la carne y los pimientos verdes, constituyen una de las mejores fuentes de vitamina A. Este plato tiene, además, un alto valor energético, conseguido a través del pan y del aceite. Es adecuado para quienes realizan un trabajo duro y en conjunto es muy completo.

Cantidades en sustancias nutritivas por ración

Calorías	598	
Grasas	31	grs.
Proteínas	25	grs.
Calcio	111	mgrs.
Hierro	4	mgrs.
Vitamina A	183	U.I.
Vitamina B-1	0,2	mgrs.
Vitamina B-2	0,3	mgrs.
Niacina	3,8	mgrs.
Vitamina C	33	mgrs.



FILETES DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes

Filetes de merluza congelada	1 kg.
Tomates naturales o de conserva	1 kg.
Vino blanco	100 cc.
Ajo	2 dientes
Perejil picado	1 cuchard.
Aceite	100 cc.

Cantidades

Modo de hacerlo

Se pelan y cortan los tomates y en una sartén con aceite bien caliente se frien muy lentamente procurando que no se peguen. Finalizada la fritura se pasan por el pasapurés hasta conseguir una salsa muy espesa.

En el aceite en que se han frito los tomates se dora el ajo finamente picado y añade la salsa de tomate, se adiciona el vino blanco, la sal y un poco de pimienta, si se desea. Se tapa y deja que espese lentamente.

Los filetes de merluza descongelados previamente, se adicionan de sal y limón, se colocan sobre un recipiente de horno y sobre ellos se añade la salsa, procurando que queden bien empapados. Se espolvorea de perejil y ajo picado, rociamos con un poco más de aceite y después dejamos que cuezan unos minutos en el fuego y finalmente lo introducimos en el horno durante 20 minutos.

Comentario nutricional

La merluza congelada si se prepara adecuadamente y se mantiene la cadena de frío tiene el mismo valor nutritivo que la fresca. Este plato nos aporta la mitad de nuestras necesidades proteicas del día y tiene, en su conjunto, un buen nivel de otros nutrientes. Puede sustituir a la carne.

Cantidades en sustancias nutritivas por ración

Calorías	327
Grasas	18 grs.
Proteínas	35 grs.
Calcio	68 mgrs.
Hierro	2,3 mgrs.
Vitamina A	1666 U.I.
Vitamina B-1	0,2 mgrs.
Vitamina B-2	0,2 mgrs.
Niacina	5,8 mgrs.
Vitamina C	33 mgrs.

MACARRONES GRATINADOS

Ingredientes	Cantidades
Macarrones	500 grs.
Pan rallado	50 grs.
Queso rallado (tipo parmesano)	100 grs.
Mantequilla	75 grs.
Sal	

Modo de hacerlo

Se cuecen los macarrones en abundante agua hirviendo con sal y unas gotas de aceite para que no se peguen, durante 20 minutos. Se lavan en agua fría y escurren muy bien.

En una sartén a fuego bajo se derrite la mantequilla y en ella se rehogan los macarrones.

En una fuente de horno se coloca en el fondo una capa de queso rallado y pan rallado mezclados. Encima se extiende una capa de macarrones y se rocía con parte de la mantequilla derretida, cubriendo de queso y pan rallado. Se hacen tantas capas como sea necesario, hasta finalizar el total del contenido.

Comentario nutricional

Es un primer plato energético que nos proporciona una cantidad aceptable de calcio y proteínas de

buena calidad a través del queso rallado, cuando se trata de un queso tipo parmesano o gruyere, es decir, de alto contenido proteico. La mantequilla aporta vitamina A y no aparece ningún contenido de vitamina C, debido a la ausencia de hortalizas. Debe pues completarse con ensalada, pescado y fruta.

Cantidad de sustancias nutritivas por ración

Calorías	483	
Grasas	16	grs.
Proteínas	14	grs.
Calcio	138	mgs.
Hierro	1,1	mgs.
Vitamina A	467	U.I.
Vitamina B-1	0,11	mgs.
Vitamina B-2	0,12	mgs.
Niacina	0,9	mgs.
Vitamina C	—	—

SARDINAS A LA MARINERA

Ingredientes

Sardinas
Tomates
Pimientos
Cebolla
Aceite
Ajo, perejil y sal

Cantidades

$1\frac{1}{2}$ kg.
1 kg.
medio kilo
 $\frac{1}{4}$ kg.
75 cc.

Modo de hacerlo.

Seleccionamos sardinas de tamaño grande y procedemos a su limpieza y eviscerando dejándolas abiertas, sin espinas.

Se pelan, pican y trocean los pimientos, tomates y cebollas. En una cazuela se ponen dos cucharadas de aceite y se agregan todas las hortalizas picadas. Sobre ellas se ponen las sardinas, se cubren con otra parte de las hortalizas y así sucesivamente hasta dejar la última capa de hortalizas. Lo rociamos con aceite, ajo picado y perejil, se tapa y deja cocer muy lentamente hasta que quede sólo un poco de jugo.

Las hortalizas y sardinas al soltar su propia agua de constitución permitirán que se cocine en su propio jugo, reteniendo todo el sabor.

Comentario nutricional

La sardina es un pescado de coste muy moderado y que permite preparaciones culinarias muy ricas

y de gran valor nutritivo. Su contenido en grasa le convierte en un alimento de los que provocan saciedad y esto es también un factor a tener en cuenta.

Los niños pueden comerlas sin problemas y, en esta receta en que se proponen abiertas sin espinas, resultan muy cómodas y agradables.

Cantidades en sustancias nutritivas por ración

Calorías	585	
Grasas	58	grs.
Proteínas	58	grs.
Calcio	289	mgrs.
Hierro	9,5	mgrs.
Vitamina A	2187	U.I.
Vitamina B-1	0,4	mgrs.
Vitamina B-2	0,7	mgrs.
Niacina	9	mgrs.
Vitamina C	120	mgrs.



GUISO DE BACALAO CON HORTALIZAS

Ingredientes

Bacalao, lomos
Tomate
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Ajo

Cantidades

500 grs.
250 grs.
250 grs.
150 grs.
100 grs.
3 dientes

Modo de hacerlo

Se desalan los lomos de bacalao muy bien durante 48 horas y sustituyéndolos el agua de vez en cuando.

En una cazuela de barro se calienta el aceite y se comienza a dorar la cebolla cortada finamente, a continuación el ajo, el pimiento verde y rojo y finalmente el tomate.

Sobre el sofrito se colocan los trozos de bacalao y se añade un vaso de agua. Se cuece a fuego lento durante tres cuartos de hora, moviéndolo con cierta frecuencia para evitar que se pegue.

Comentario nutricional

El bacalao es un sustituto de la carne, cuya concentración proteica

es muy alta. Así pues se trata de un segundo plato muy completo que provoca, pese a ser pescado, un alto grado de saciedad y que tiene excelentes cualidades nutritivas.

Cantidades de sustancias nutritivas por ración

Calorías	221
Grasas	4,5 grs.
Proteínas	53 grs.
Calcio	100 mgrs.
Hierro	3 mgrs.
Vitamina A	737 U.I.
Vitamina B-1	0,2 mgrs.
Vitamina B-2	0,4 mgrs.
Niacina	5,7 mgrs.
Vitamina C	53 mgrs.



MENESTRA DE VERDURAS

Ingredientes

Guisantes
Alcachofas
Judías verdes
Zanahorias
Jamón
Patatas
Cebolla
Harina
Aceite

Cantidades

500 grs.
1/4 de kilo
1/2 de kilo
1/4 de kilo
100 grs.
1/2 de kilo
100 grs.
30 grs.
75 cc.

Modo de hacerlo

Debemos preparar este plato partiendo de las hortalizas en estación para que tengan mejor precio y valor nutritivo o, en su defecto, de verduras congeladas que suelen mantener un precio más estable y cuyo sistema de conservación mantiene los valores nutritivos de estos alimentos.

En una cacerola se coloca agua y cuando rompe el hervor se introducen los guisantes, previamente desgranados si son frescos y directamente sin descongelar si se trata de guisantes de esta modalidad. A continuación las zanahorias cortadas en dados y las judías verdes igualmente limpias y cortadas en trocitos y las patatas igualmente cortadas. Todas estas hortalizas deben cocer durante unos 20-30 minutos.

Aparte en otro recipiente se pone agua a hervir con una rodaja de limón y se introducen las alcachofas. Cuando están blandas se sacan.

En una sartén se coloca el aceite y cuando está caliente se frie la cebolla cortada finamente y cuando está dorada se agrega el

jamón en trocitos y las dos cucharadas de harina rehogando el conjunto.

En la cazuela donde están las hortalizas ya cocidas, se añaden las alcachofas y el rehogado de la sartén dejando que cueza durante unos diez minutos.

Comentario nutricional

Debido a la diversidad de verduras que intervienen, los aportes de vitamina A y C por ración son muy altos y estos se mantienen mejor en la medida en que la cocción se realiza en poco tiempo con agua moderada y en recipiente cerrado.

Cantidades de sustancias nutritivas por ración

Calorías	375
Grasas	22 grs.
Proteínas	16 grs.
Calcio	105 mgrs.
Hierro	4 mgrs.
Vitamina A	5.000 U.I.
Vitamina B-1	0.5 mgrs.
Vitamina B-2	0.3 mgrs.
Niacina	4.5 mgrs.
Vitamina C	49 mgrs.



LENTEJAS GUISADAS CON MOLDE DE ARROZ

Ingredientes	Cantidades
Lentejas	500 grs.
Arroz	300 grs.
Aceite	60 cc.
Cebolla	100 grs.
Pan	25 grs.
Pimentón, 1 cucharada	10 grs.
Harina, 1 cucharada	20 grs.
Ajo, laurel, sal, pimienta	

Modo de hacerlo

En un recipiente, cubiertas de agua fría y con una hoja de laurel se dejan cocer las lentejas, lentamente, agregándoles agua fría para que vayan cociendo, a medida que van perdiendo agua.

En una sartén se pone el aceite y se frie un diente de ajo y una rebanada de pan que se retiran una vez dorados. Se añade la cebolla picada muy finamente y cuando está dorada se agrega la harina y el pimentón, dando vueltas a todo el conjunto, fuera del fuego. Esta mezcla se añade a las lentejas.

El ajo y el pan se pican en el mortero, hasta hacerlos una pasta que se deslie con un poco de agua y que se incorpora también a las lentejas. Se sazona de sal y se continua la cocción hasta que estén tiernas.

Aparte preparamos un arroz blanco.

Se sirve formando un molde de arroz en el plato y rodeándolo del guiso de lentejas.

Comentario nutricional

Este es un plato en el que todos los ingredientes son de origen vegetal, pero que sin embargo nos ofrece una proteína muy completa debido al consumo simultáneo de las legumbres con arroz. Desde el punto de vista calórico es muy interesante y muy en especial en lo que a fibra dietética se refiere.

Cantidad de sustancias nutritivas por ración

Calorías	567
Grasas	12 grs.
Proteínas	23 grs.
Calcio	64 mgrs.
Hierro	6,6 mgrs.
Vitamina A	144 U.I.
Vitamina B-1	0,4 mgrs.
Vitamina B-2	0,5 mgrs.
Niacina	3 mgrs.
Vitamina C	3 mgrs.

PAELLA DE CONEJO Y POLLO

Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades
Arroz	500 grs.	Pimiento verde	25 grs.
Pollo	250 grs.	Tomate	150 grs.
Conejo	250 grs.	Alcachofas	300 grs.
Magro		Guisantes	100 grs.
de cerdo	200 grs.	Un diente de	
Jamón serrano	50 grs.	ajo, sal	100 cc.
Pimiento rojo	25 grs.	Aceite	

Modo de hacerlo

En una paellera se pone el aceite y se dora el pollo y el conejo, a continuación el magro de cerdo y las alcachofas. Se agrega el ajo cortado muy fino, el pimiento y finalmente el tomate, haciendo con todo ello un refrito. El fuego debe ser moderado.

Las alcachofas (lógicamente peladas, cortadas en cuartos) que se han dorado en el refrito, deben retirarse, pues si dejamos que cuezan en la paella dan un color negro al caldo.

Añadimos el agua, y se deja que cueza lentamente para que la carne se ablande y el caldo vaya enriqueciéndose de sabor.

Los guisantes deben incorporarse momentos antes de introducir el arroz.

En plena ebullición agregamos el arroz y se deja que cueza durante 15-20 minutos (el tiempo de cocción depende de las características del agua, del tipo de arroz y el fuego). Debemos controlar la cocción del arroz para que no se quede duro, o se pegue. Las alcachofas, se colocan sobre el arroz para que el vapor que va desprendiendo las termine de cocinar, ablandándolas.

Es bueno que el arroz repose unos 10 minutos antes de servirse.

Comentario nutricional

Uno de los platos más universales de la gastronomía española es la paella en sus múltiples versiones. Hemos tomado una de ellas a efecto de receta y cálculo posterior. Se pueden apreciar sus buenas características nutritivas y la variación de ingredientes que pueden introducirse. Constituye un plato completo para una comida y se acompaña con una ensalada variada y una fruta del tiempo, naranja, por ejemplo. Aunque es frecuente añadir un postre dulce, no es lo más recomendable, puesto que se trata de un plato de alto nivel energético.

Cantidad de sustancias nutritivas por ración

Calorías	746
Grasas	36 grs.
Proteínas	30 grs.
Calcio	58 mgrs.
Hierro	5 mgrs.
Vitamina A	623 U.I.
Vitamina B-1	0,5 mgrs.
Vitamina B-2	0,3 mgrs.
Niacina	10 mgrs.
Vitamina C	22 mgrs.

POTAJE DE LEGUMBRES CON ESPINACAS

Ingredientes	Cantidades
Garbanzos	400 grs.
Judías blancas	100 grs.
Patatas	250 grs.
Espinacas	100 grs.
Cebolla	100 grs.
Tomate	50 grs.
Pimiento rojo	50 grs.
Bacalao	200 grs.
Aceite	50 cc.
Condimentos: ajo y pimentón	

Modo de hacerlo

Se ponen a remojo los garbanzos, las judías blancas y el bacalao la víspera. Conviene sustituir el agua en el bacalao para que el desalado sea más perfecto.

Ponemos a cocer las legumbres en olla de presión y, entretanto, se prepara un refrito con el tomate, la cebolla, el pimiento, un diente de ajo y se condimenta con una cucharadita de pimentón, y en este refrito se rehoga bien el bacalao en trozos y después las espinacas.

Cuando las legumbres comienzan a hervir, se les agrega el refrito y las patatas cortadas en grandes trozos y se deja cocer durante un período de tres cuartos de hora. Se sirve como plato único, acompañado de pan y con una naranja como postre.

Comentario nutricional

La combinación de legumbres — garbanzos y judías— con patatas,

dá origen a proteínas vegetales muy completas. Además el bacalao contiene una proteína de valor similar a la carne y en una concentración tres veces superior, pues 100 grs. de bacalao seco tiene 60 grs. de proteínas.

Este es un plato muy completo que podría constituir la base de una comida del mediodía, acompañada de una ensalada y una porción de queso como postre.

Cantidades de sustancias nutritivas por ración

Calorías	516	
Grasas	13	grs.
Proteínas	40	grs.
Calcio	185	mgsr.
Hierro	9	mgsr.
Vitamina A	4530	U.I.
Vitamina B-1	0,5	mgsr.
Vitamina B-2	0,35	mgsr.
Niacina	4,6	mgsr.
Vitamina C	42	mgsr.



BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Ingredientes	Cantidades
Azúcar	150 grs.
Harina	150 grs.
Mantequilla	75 grs.
Cacao en polvo	25 grs.
Huevos	2 unidades
Leche	50 cc.
Levadura	1 cuchda.

Modo de hacerlo

En un recipiente se bate la mantequilla y el azúcar hasta obtener una masa cremosa. Añadimos los huevos, primero uno y luego el otro batiéndolo bien, a continuación la leche y por último la harina mezclada con la levadura en el cacao en polvo.

Untamos un molde de horno con mantequilla y se espolvorea de harina. En él se coloca la mezcla ya preparada y se introduce en el horno a cocer durante 30 minutos, en horno moderado.

Finalmente se saca del horno y se retira del molde. Si se desea puede cubrirse con azúcar glase.

Comentario nutricional

Con alguna frecuencia hablamos del valor calórico de los dulces, bollos y repostería. Sus ingredientes dominantes son el

azúcar y las harinas refinadas y en estos alimentos no se encuentran prácticamente otras sustancias nutritivas.

Cuando se trata de un producto, como en este caso que lleva huevos, mantequilla, leche, debemos valorar sus otros nutrientes. Este bizcocho casero puede constituir un buen desayuno o merienda.

Cantidad de sustancias nutritivas por ración

Calorías	337	
Grasas	15	grs.
Proteínas	5,3	grs.
Calcio	31	mgrs.
Hierro	1	mgrs.
Vitamina A	578	U.I.
Vitamina B	0,06	mgrs.
Vitamina B-2	0,029	mgrs.
Niacina	0,34	mgrs.
Vitamina C	0,2	mgrs.



FLAN

Ingredientes

Leche
Huevos
Azúcar
Corteza de limón

Cantidades
medio litro
4 unidades
200 grs.

Modo de hacerlo

En una flanera se ponen 50 gramos de azúcar y se acerca al fuego para preparar un caramelo procurando que el fondo quede uniformemente cubierto.

Ponemos a hervir la leche aparte con la corteza de limón que le dará un agradable sabor, puede utilizarse igualmente vainilla, si se desea.

En un recipiente se mezclan los cuatro huevos con el resto del azúcar y se batan muy bien agregando la leche caliente, pero muy poco a poco.

Se vierte esta mezcla en el molde que tiene el azúcar quemado, ya frío, y se introduce en un baño maría en el horno durante unos 40 minutos. Para comprobar su correcta cocción se pincha con una aguja de calceta que debe salir seca.

Se deja enfriar y se desmolda para servir.

Comentario nutricional

Es un postre lácteo que puede incrementar el conjunto de las dietas en calcio, vitamina A, vitamina B, con un aporte de proteínas discreto pero de excelente calidad.

Es nutritivo y preparado en la casa tiene un precio más bajo.

Cantidad de sustancias nutritivas por ración

Calorías	241
Grasas	6,5 grs.
Proteínas	7 grs.
Calcio	120 grs.
Hierro	1,08 mgrs.
Vitamina A	433 U.I.
Vitamina B	0,08 mgrs.
Vitamina B-2	0,3 mgrs.
Niacina	0,1 grs.
Vitamina C	1,6 mgrs.

Dirección General de Salud Pública
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO