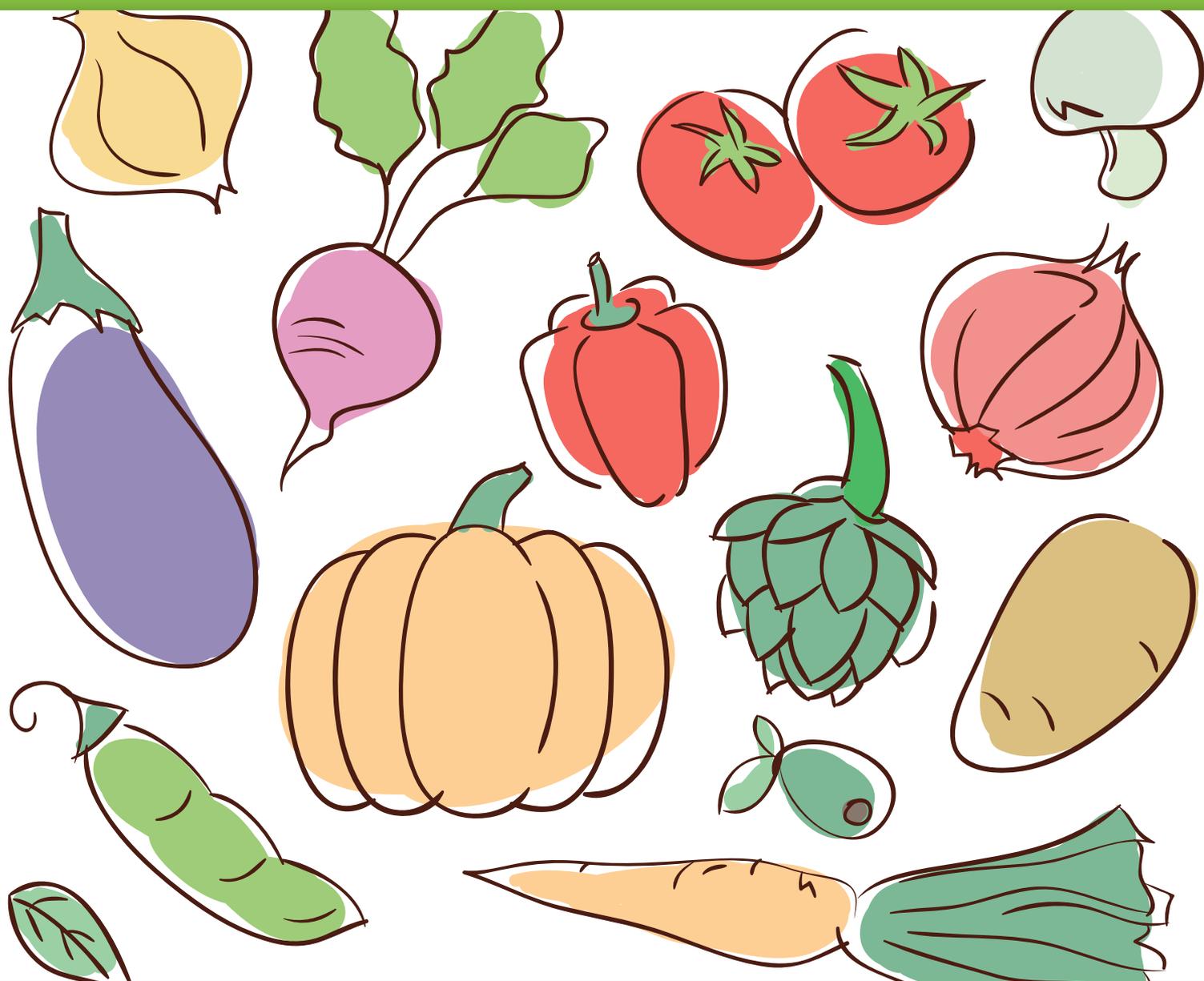


# COMIDA SALUDABLE

12 recetas para comer sano según la estación del año





# Índice

## Comida saludable.

### 12 recetas para comer sano según la estación del año

Introducción	3
La importancia de la comida sana para los niños y las niñas	4
Cinco comidas al día y dos litros de agua	4
Ecológico, vegetariano y macrobiótico	4
<b>Recetas de primavera</b>	6
Primer plato: Paté de habas	6
Segundo plato: Arroz con dátiles y almendras	6
Postre: Golosinas de chocolate	7
<b>Recetas de verano</b>	8
Primer plato: Ensalada de tomate	8
Segundo plato: Ceviche de atún	8
Postre: Macedonia de frutas	8
<b>Recetas de otoño</b>	8
Primer plato: Berenjena rellena	9
Segundo plato: Lentejas rojas	9
Postre: Galletas de naranja y chocolate	10
<b>Recetas de invierno</b>	10
Primer plato: Pachadi de patatas	10
Segundo plato: Ternera en salsa de cacahuets	11
Postre: Pan de chocolate y plátano	11
<b>Recuerda</b>	12

# Comida saludable. 12 recetas para comer sano según la estación del año



© iStock

## Introducción

¿Qué es una dieta saludable? Cuando pensamos en comida sana, puede que nuestra mente viaje automáticamente hacia las verduras y las comidas más bien aburridas, cocinadas al vapor e insípidas. Se trata de un tópico que se lleva forjando durante muchos años en nuestra cultura. Por suerte comer sano no tiene porqué significar comer soso o privarse de ningún alimento. Muy al contrario, tiene más que ver con conocerlos y conocer los alimentos que comemos para conseguir una dieta equilibrada para nuestro estilo de vida.

No deben comer lo mismo una persona que hace deporte tres veces a la semana que otra que trabaja en una oficina y tiene una vida sedentaria. Tampoco deben comer lo mismo un jubilado o un adolescente. Primero porque sus características físicas son distintas y segundo porque debido a su actividad física su gasto energético es distinto. Según las Naciones Unidas, una persona corpulenta que realiza trabajo físico necesita alrededor de 3.500 calorías, mientras que otra de vida sedentaria tiene suficiente con 2.000 calorías al día.

Introduce piezas de fruta en las distintas comidas, son ligeras y aportan gran cantidad de nutrientes.

## La importancia de la comida sana para los niños y las niñas

Numerosos estudios demuestran que la dieta equilibrada previene la obesidad infantil, una lacra de la sociedad actual debida a la abundancia de alimentos y al sedentarismo.

Por otro lado, es muy importante comer bien durante el desayuno, especialmente para los pequeños de la casa que tendrán que hacer un gran esfuerzo físico y mental durante las horas de colegio. Desayunar mal provoca falta de concentración y disminución de la capacidad de esfuerzo.

Introduce piezas de fruta en las distintas comidas, son ligeras y aportan gran cantidad de nutrientes. Los niños y las niñas deben comer hidratos de carbono, fibra y proteínas todos los días. Especialmente las últimas, porque su cuerpo no las almacena (Le Vay David, Anatomía y Fisiología Humana). Las grasas también son necesarias, pero hay que tener cuidado para no consumirlas en exceso.

## Cinco comidas al día y dos litros de agua

Comer cinco veces al día estimula la actividad gastrointestinal y evita la ingesta de grandes cantidades de alimento debido al hambre. Por eso es conveniente comer menos pero más veces e ir reduciendo la cantidad de comida a medida que avanza el día. Acostarse con el estómago lleno es poco recomendable, ya que origina sueños pesados y falta de descanso.

**También es importante que no te olvides del agua. Beber dos litros al día hace trabajar al riñón al ritmo adecuado y nos hace estar preparados para toda la que perdemos durante el día mediante la orina o el sudor.**

## Ecológico, vegetariano y macrobiótico

Se han puesto de moda algunos conceptos asociados con la comida sana y que a menudo utilizamos sin saber muy bien a qué se refieren. Son los siguientes:

- **Ecológico:** los alimentos ecológicos son producidos de manera que resultan libres de sustancias químicas. De esta forma evitan dañar el medio ambiente y la salud de quienes los consumen. La legislación española reconoce como sinónimos los términos ecológico, orgánico

y biológico, teniendo en cuenta que el concepto bio recuerda que el alimento no ha sufrido ningún tipo de manipulación genética, mientras que el orgánico está libre de pesticidas. Eso significa que este tipo de alimentos ayudan a que el Planeta se conserve en mucho mejor estado, por lo que son la mejor elección. Si te fijas, estos productos cuentan con sellos de garantía que los avalan y a través de los cuales te resultará más fácil conocerlos.

- **Vegetariano:** la alimentación vegetariana es aquella que excluye de la dieta los productos derivados de los animales. La versión menos estricta permite el consumo de huevos y derivados de la leche, como el queso, mientras que las tendencias más estrictas prohíben todos los productos animales y los derivados, incluso la miel.
- **Macrobiótico:** más que un tipo de alimento en sí mismo, la alimentación macrobiótica es una filosofía alimentaria basada en el equilibrio de los alimentos y en el modo de cocinarlos siguiendo la tradición, ya que se cree que la alimentación afecta no solo a la salud sino a la felicidad. Proviene de Japón y tiene varios siglos de historia.

No es necesario restringirse a una dieta vegetariana o macrobiótica para comer de forma equilibrada y sana, lo que sí es importante es evitar en la mayor medida posible los productos precocinados o aquellos que utilizan sistemas de producción poco respetuosos, tanto con la naturaleza como con nuestra salud.

A continuación te ofrecemos algunas ideas especialmente saludables para que configures tu dieta y la de toda tu familia.



© iStock

# Recetas de primavera

© Kam & Co, Caroline Svensson



## Ingredientes:

- 450 g de habas (en lata o congeladas)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- el zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal

## Primer plato: Paté de habas

### BAJO CONTENIDO EN GRASAS Y RICO EN FIBRA

(Wells, Troth. Ensaladas y entrantes. Asia, Oriente Próximo. Ed. Intermón Oxfam, marzo 2005)

### Preparación:

Tritura medio kilo de habas en lata o congeladas en un recipiente junto con dos dientes de ajo y un poco de pimentón picante en polvo. Vierte la mezcla en el recipiente donde lo vayas a servir y aliñalo con zumo de limón y aceite de oliva para que su sabor resulte más fresco y suave.

© Kam & Co, Caroline Svensson



## Ingredientes:

- 125 g de almendras
- 100 g de dátiles, sin hueso
- 100 g de pasas de Corinto
- 225 g de arroz, hervido
- 2 cucharadas de margarina
- sal

## Segundo plato: Arroz con dátiles y almendras

### RICO EN HIDRATOS DE CARBONO

(Wells, Troth. Ensaladas y entrantes. Asia, Oriente Próximo. Ed. Intermón Oxfam, marzo 2005)

### Preparación:

Fríe 125 gramos de almendras en una sartén con margarina y cuando estén doradas añade 100 gramos de dátiles sin hueso y 100 gramos de uvas pasas sin pepitas. Remueve a fuego lento para que todos los ingredientes estén dorados. Mientras tanto, hierva 225 gramos de arroz. Escúrrelo y échalo sobre los frutos secos. Remueve todo y déjalo 10 minutos reposando a fuego lento. Para servir, puedes decorarlo con cáscara de naranja rallada.



### Ingredientes:

- 250 de azúcar moreno
- 120 ml de leche
- 170 g de margarina o mantequilla
- 3 cucharadas de cacao
- 1/2 cucharadita de sal
- 300 g de copos de avena
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de coco rallado y seco

## Postre: Golosinas de chocolate

### RICAS EN FIBRA Y PROTEÍNAS

(Wells, Troth. La amarga dulzura del chocolate. Ed. Intermón Oxfam, junio 2006)

### Preparación:

Hierve en una cazuela 120 mililitros de leche mezclados con 250 gramos de azúcar moreno, 170 gramos de margarina y tres cucharadas de cacao. En cuanto empiece a cocer, aparta la cazuela del fuego y añade 300 gramos de copos de avena, una cucharadita de vainilla y una taza de coco rallado. Haz bolas con toda la mezcla y déjalas enfriar para servir.

## Recetas de verano

### Primer plato: Ensalada de tomate

#### VEGETARIANO.

(Wells, Troth. Ensaladas y entrantes. Asia, Oriente Próximo. Ed. Intermón Oxfam, marzo 2005)

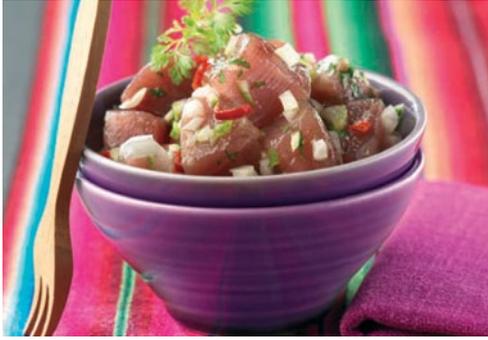
### Preparación:

Corta seis tomates en rodajas y colócalos en un plato. Después, pica media cebolla muy pequeña y añádele un poco de perejil, comino molido, ajo en polvo y cebollino o chile muy picado y mostaza en polvo. Mézclalo todo muy bien con aceite y viértelo encima de los tomates. ¡Ya lo tienes!. Fácil, fresco y listo para servir.



### Ingredientes:

- 6 tomates grandes, a rodajas
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 cucharadas de cilantro fresco o de perejil
- 1 chile fresco verde, muy picado, o 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de mostaza en polvo
- 1/4 cucharadita de cominos molidos



### Ingredientes:

- 300 g de atún en un taco
- 2 limas
- 1/2 cebolla tierna
- 1 ó 2 ajíes frescos
- 2 cucharadas de apio picado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de ají molido
- 2 ramitas de cilantro
- 2 ramitas de perejil
- Sal
- Pimienta

## Segundo plato: Ceviche de atún

### BAJO EN COLESTEROL Y RICO EN PROTEÍNAS

(García, Jordi. El mundo en pequeños bocados. Ed. Intermón Oxfam, 2009)

### Preparación:

Corta 300 gramos de atún fresco en dados. Lo vas a macerar fresco, de manera que es mejor que lo hayas congelado previamente. Pica un diente de ajo y media cebolla. Añade a la mezcla dos cucharadas de apio picado y el zumo de dos limas. Échalo sobre el atún, sazona con sal y pimienta y deja reposar en el frigorífico durante media hora. Si quieres comer el ceviche con su verdadero sabor tradicional, a la hora de servirlo condiméntalo con cilantro picado, pero ten cuidado, el cilantro tiene un sabor fuerte y no a todo el mundo le gusta.



### Ingredientes:

- 1 papaya fresca
- 1 rodaja de sandía
- 4 lichis o 1 manzana
- 4 rodajas de piña
- zumo de 1 lima o 1 limón
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 plátanos
- 1 mango

## Postre: Macedonia de frutas

### VEGETARIANO

(Wells, Troth. Postres y bebidas. Asia, Oriente Próximo. Ed. Oxfam Intermón , marzo 2005)

### Preparación:

Corta una papaya a la mitad y vacíala, quitando bien las pepitas. Trocea el relleno en daditos junto con dos plátanos, una rodaja de sandía, un mango, una manzana y dos rodajas de piña. Mezcla bien todas las frutas y rellena con ellas la papaya. Adereza con el zumo de una lima y espolvorea con una cucharada de azúcar moreno.

# Recetas de otoño

## Primer plato: Berenjena rellena

### VEGETARIANO

(García, Jordi. El mundo en pequeños bocados. Ed. Oxfam Intermón, 2009)

### Preparación:

Cocina cuatro berenjenas grandes en el horno durante 15-20 minutos. Córtalas a la mitad y vacíalas con una cuchara. Escalda dos tomates en agua hirviendo durante 30 segundos para poder pelarlos bien y córtalos en dados. Échalos en una sartén junto con el relleno de la berenjena, una cebolla picada y dos dientes de ajo. Añade un poco de canela, ocho aceitunas negras sin hueso también picadas y déjalo sofreír durante diez minutos. Puedes condimentar con sal, pimienta, perejil y laurel a tu gusto. Ahora, rellena las berenjenas con la mezcla y sírvelas.



© Jordi García

### Ingredientes:

- 8 berenjenas deshidratadas u 8 berenjenas pequeñas
- 2 tomates
- 1 cebolla mediana
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 aceitunas negras sin hueso
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de canela
- Pimienta Sal



© Jordi García

### Ingredientes:

- 8 berenjenas deshidratadas u 8 berenjenas pequeñas
- 2 tomates
- 1 cebolla mediana
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 aceitunas negras sin hueso
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de canela
- Pimienta Sal

## Segundo plato: Lentejas rojas

### VEGETARIANO Y RICO EN HIERRO Y PROTEÍNAS

(García, Jordi. El mundo en pequeños bocados. Ed. Oxfam Intermón, 2009)

### Preparación:

Deja medio kilo de lentejas en remojo durante media hora y mientras tanto sofríe dos cebollas y una cabeza de ajo. Añade una taza de agua y cuatro cucharadas de salsa de tomate. Adereza con pimentón, jengibre, pimienta y sal. Cuando todo esté bien mezclado, añade cuatro tazas más de agua y añade las lentejas en el momento en que la mezcla esté en ebullición. Baja el fuego y deja todo cocinando durante media hora hasta que las lentejas se pongan tiernas.



### Ingredientes:

- 170 g de margarina o mantequilla
- 175 g de azúcar
- 185 g de harina
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 50 g de chocolate sin leche, a trocitos
- la piel rallada de una naranja
- 1 cucharada de zumo de naranja

## Postre: Galletas de naranja y chocolate

### LIGERAS Y SUAVES

(Wells, Troth. La amarga dulzura del chocolate. Ed. Oxfam Intermón , junio 2006)

### Preparación:

Bate 170 gramos de margarina y mézclalo con otros 170 gramos de azúcar hasta que quede una pasta suave. Añade 185 gramos de harina y dos cucharaditas de levadura en polvo. Pon también 50 gramos de chocolate negro en trocitos, una cucharada de zumo de naranja y la piel rallada de una naranja. Remuévelo todo hasta que tengas una pasta consistente con la que fabricar las galletas.

Extiende la pasta y haz círculos con el borde de un vaso. Mételes en el horno durante 15 minutos hasta que se empiecen a dorar. En ese momento sácalas del horno para que se enfríen y sírvelas.

## Recetas de invierno

### Primer plato: Pachadi de patatas

#### BAJO EN COLESTEROL Y RICO EN HIDRATOS DE CARBONO

(Wells, Troth. Ensaladas y entrantes. Asia, Oriente Próximo. Ed. Oxfam Intermón , marzo 2005)

### Preparación:

Hierve medio kilo de patatas y haz puré con ellas. Mézclalo con un poco de chile y adereza con sal y jengibre rallado o en polvo. Una vez esto hecho, bate 250 ml de yogurt natural bajo en grasas y mézclalo con el puré. Una vez que esté todo bien batido, métele en el horno entre 10 y 15 minutos hasta que se dore por encima.

### Ingredientes:

- 450 g de patatas, hervidas y en puré
- 1/2 chile rojo fresco, muy picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
- 240 ml de yogur
- sal





© Jordi Garcia

### Ingredientes:

- 400 g de carne de ternera para estofado
- 1 taza de crema de cacahuets
- 1 manojo de acelgas
- 2 nabos
- 1 calabacín
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



© La amarga dulzura del chocolate, Ed. Intermón Oxfam

### Ingredientes:

- 4 plátanos maduros, bien triturados
- 225 g de harina
- 3 cucharadas de cacao
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 175 g de azúcar moreno 4 huevos, batidos
- 1 cucharadita de vainilla 1/2 cucharadita de canela una pizca de sal
- 50 g de pasas de Corinto
- 3 cucharadas de avellanas trituradas

## Segundo plato: Ternera en salsa de cacahuets

### RICO EN PROTEÍNAS

(García, Jordi. El mundo en pequeños bocados. Ed. Oxfam Intermón, 2009)

### Preparación:

Prepara primero las verduras que irán en el guiso. Pela y trocea dos nabos, un manojo de acelgas y un calabacín. Ahora corta 400 gramos de carne de ternera para estofado en dados y sofríela, añadiendo las verduras cuando esté dorada por todas partes. Añade una pizca de pimienta y un vaso de agua y déjalo cocinando a fuego lento durante una hora. Agrega una taza de crema de cacahuets y mézclala bien antes de servir.

## Postre: Pan de chocolate y plátano

### RICO EN MAGNESIO Y POTASIO

(Wells, Troth. La amarga dulzura del chocolate. Ed. Oxfam Intermón , junio 2006)

### Preparación:

Mezcla en un recipiente 225 gramos de harina, 3 cucharadas de cacao, dos cucharaditas de levadura en polvo, una pizca de sal y 175 gramos de azúcar moreno. En otro recipiente tritura cuatro plátanos que estén bien maduros y mézclalos con cuatro huevos batidos, una cucharadita de vainilla y media cucharadita de canela. Ahora mézclalo todo y mételo en el horno durante una hora. Cuando esté frío, espolvoréalo con cacao y sírvelo. Puedes adornarlo con rodajas de plátano si quieres.



---

# Recuerda

- Además de ser saludable, la comida puede ser solidaria si adquieres tus ingredientes en tiendas de comercio justo.
- Siempre que sea posible utiliza azúcares no refinados porque el azúcar refinado hace daño tanto a tu salud como a la de tu familia. Tienes multitud de opciones de azúcar de comercio justo, orgánica y no refinada [aquí](#).
- El [cacao](#) y los distintos tipos de [chocolate](#) de comercio justo son mucho más respetuosos con la cadena de producción, evitando un impacto negativo en las sociedades de origen.
- El [arroz biológico](#) no tiene restos de pesticidas, herbicidas ni otros productos químicos, con lo que es mejor tanto para tu salud como para el medioambiente.
- Con tu elección de la [sal](#) que utilizas también puedes causar un impacto positivo al mismo tiempo que aderezas tus platos.
- Revisa el origen de las frutas y verduras que compras, mucho mejor si son de productores cercanos porque son más respetuosas con el medioambiente, ya que la distancia que recorren hasta llegar a tu mesa es mucho menor.



**INGREDIENTES QUE SUMAN**

Un blog de Oxfam Intermón

*¡Síguenos!*

