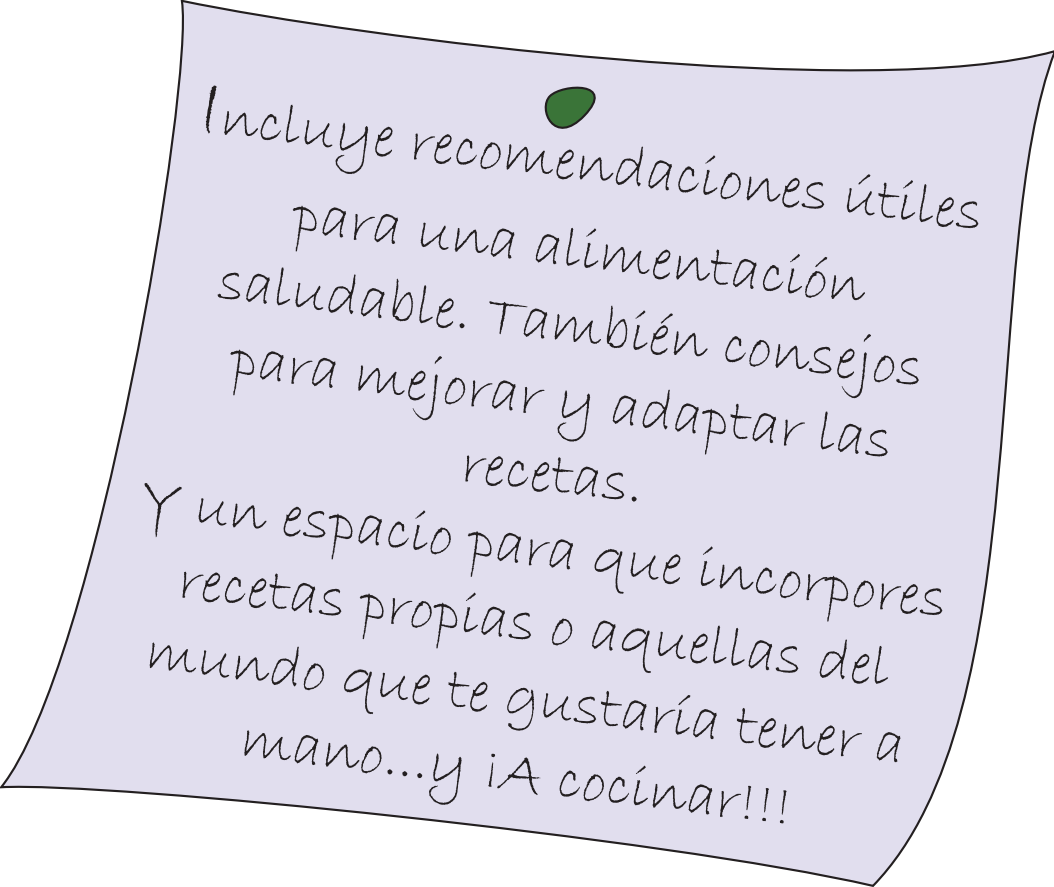


Recetario popular saludable



Con la participación de
vecinos y vecinas en la
ACTIVIDAD COMUNITARIA
**"DEJA UN KILO DE ALIMENTO,
GANA UN KILO DE SALUD".**

Leganés 2013.



Incluye recomendaciones útiles
para una alimentación
saludable. También consejos
para mejorar y adaptar las
recetas.

Y un espacio para que incorpores
recetas propias o aquellas del
mundo que te gustaría tener a
mano...y ¡A cocinar!!!

RECETARIO POPULAR SALUDABLE
JULIO 2013

REDACCION:

Proyecto de Intervención Comunitaria
Intercultural de Leganés
con la colaboración de Esther Ruiz
Chércoles, médico y formadora del Centro
de Salud María Jesús Hereza de Leganés.

DISEÑO:

María Asperilla Aguiló

introducción



El Recetario que ahora compartes es fruto de una experiencia basada en el modelo de Aprendizaje y Servicio.

Jóvenes de Leganés entre 16 y 26 años, recibieron de profesionales sanitarios del municipio, una formación básica en nutrición, a partir de una necesidad expresada por aquellos. Se sumaron a la preparación y desarrollo de la actividad comunitaria "**Deja un kilo de alimento, gana un kilo de salud**", que les permitió poner en práctica lo aprendido. El proceso compartido fue promovido por el Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural de IMEDES –Obra Social La Caixa, en estrecha colaboración con el Área de Promoción de la Salud de la Concejalía de Asuntos Sociales.

En el circuito de la actividad, donde participaron unas 200 personas, disfrutando de una gymkana de la alimentación, se implicaron niños y niñas, jóvenes y familias en la recogida de alimentos y en la elaboración de 21 recetas saludables para un beneficio comunitario: el recetario colectivo que hoy tienes en tus manos.

carta a los participantes



De estos jóvenes, nuevos agentes de salud, la profe Esther, como ellos mismos le llaman, en una emotiva carta de cierre de curso decía:

"He aprendido mucho con vosotros durante las tres tardes que ha durado el curso. Me sorprendió que unos jóvenes pidieran formación sobre la alimentación.

Me han emocionado Nico y Juana con su aventura de recogida de alimentos y todos los componentes de Barbarrio. Era la primera vez que oía hablar de ese nombre y me encantó la manera que lo contó Dosel, con vuestro grito de guerra incluído.

Me emocionó cuando Nico dijo que había empezado a subir las escaleras del metro a pie, sin tener que usar las mecánicas. Cuando Carlos (Anke) había cambiado el pan de molde por el de barra. Oír a Johny decir que iba a cambiar la mantequilla por el aceite de oliva..."

Y de esto va el Recetario, de pequeños disfrutes cotidianos alrededor de la comida sana, de encuentro familiar en la cocina de casa y también en la sobremesa, del placer de comer y de los cambios que damos en nuestra vida cuando empezamos desde las primeras edades y hasta el mayor de la casa a apostar por un mayor autocuidado. El cuerpo y la mente siempre lo agradecen.

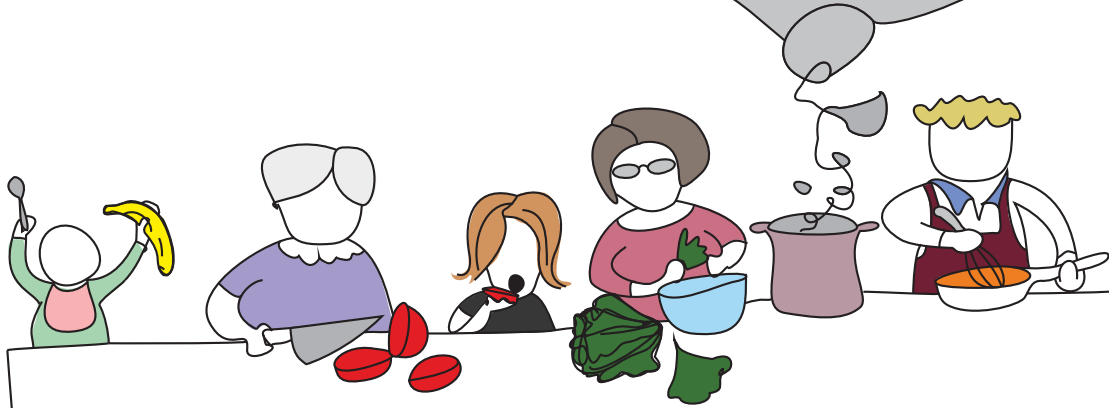
¡Esperamos que este aporte colectivo te sea útil!!!

índice



- 1 TORTILLA DE JAMÓN O QUESO
- 2 DORADA CON VERDURAS
- 3 BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS
- 4 CARNE PICADA CON VERDURAS
- 5 ENSALADA DE PASTA
- 6 FAJITAS A LA ALEMANA
- 7 MACARRONES CON BONITO Y TOMATE
- 8 ARROZ CON...
- 9 PURÉ DE VERDURAS
- 10 GAZPACHO CASERO
- 11a BRÓCOLI CON PAVO (primer plato)
- 11b PAVO CON VERDURAS (segundo plato)
- 12 ENSALADA DE JUDÍAS
- 13 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN
- 14 SANDWICH MIXTO
- 15 ENSALADA DE VERDURAS CON FRUTAS
- 16 GUISANTES CON JAMÓN
- 17 MACARRONES CON VERDURAS
- 18 TARTA DE QUESO
- 19 TARTA DE LIMA LIMÓN
- 20 BROCHETA DE FRUTAS
- 21 BOLLO DE YOGUR

1. tortilla de jamón o queso



ingredientes

2 huevos de gallina
1 loncha de queso o jamón
1 chorrito de aceite

Utensilios: sartén
dos tenedores.

modo de elaboración

Echas un chorrito de aceite en la sartén calentada por la vitro.

Mientras, bates los huevos y echas el jamón o el queso.

Echas la mezcla a la sartén y cuando esté sólida empiezas a enrollarla.

Cuando veas que está hecha, te la comes.

equilibrado



económico



poco tiempo



fácil de hacer



Un básico de la cocina.
Puedes hacerla con otros ingredientes. Exquisita en bocadillo. Complementa verduras o arroz. El huevo es una proteína barata y de gran calidad.

2. dorada con verduras



ingredientes

Pescado Dorada
Menestra de verduras
(zanahorias, judías verdes,
guisantes, alcachofas,
coles de Bruselas)
Aceite.
Ajo

modo de elaboración

Hornear la dorada 30-40 minutos.
Cocer las verduras 10-15 minutos.
Servir todo en el mismo plato.
Se puede rehogar la menestra con un poco de ajo.

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



Puedes utilizar otro pescado. El pescado es muy saludable y si lo comemos con pan y una fruta tendremos un plato completo y rico con todos los nutrientes.

3. brocheta de pollo y verduras



ingredientes

Pechuga de pollo (o pavo)
Pimiento, puerro, zanahoria...
Aceite de oliva

modo de elaboración

Coges un palo de brocheta de madera.
Pinchas un trozo de pechuga en forma de cuadrado, pones un trozo de pimiento, otro de pollo, otro de cebolla, otro de pollo, otro de zanahoria...y así sucesivamente hasta que llenes la brocheta.

Se sala un poco.

Con un poquito de aceite de oliva, se rehoga en la sartén. También lo puedes hacer a la plancha.

equilibrado



poco tiempo



económico

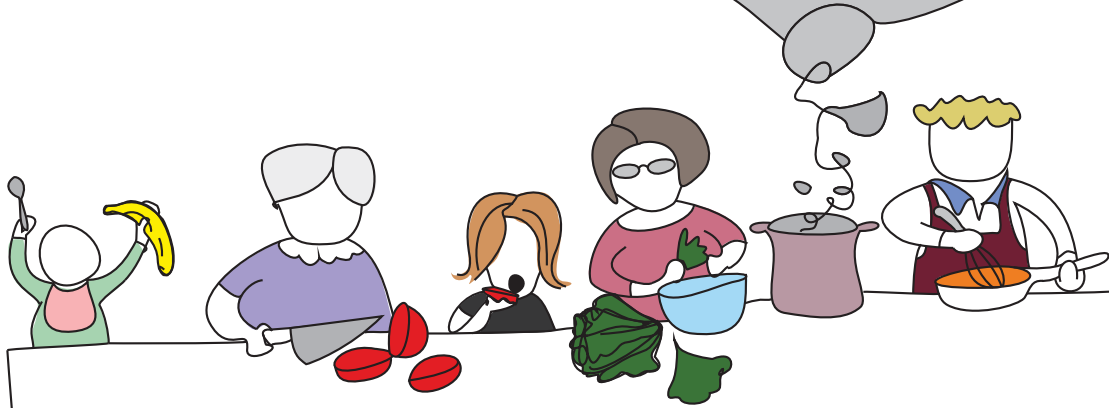


fácil de hacer



Sé creativo utilizando tus verduras preferidas y combina los colores. La carne blanca es más saludable y barata que la roja. Con pan y fruta tendremos un plato completo y rico.

4. carne picada con verduras



ingredientes

Carne picada (ternera o pollo)
Tomate triturado
Calabacín
Pimiento rojo y verde
Judías verdes
Cebolla y queso rallado
Aceite de oliva

modo de elaboración

Partimos en trozos muy pequeños la verdura y la pochamos.

Freímos la carne picada.

En una misma sartén mezclamos carne picada y la verdura y añadimos el tomate triturado.

Lo freímos todo junto.

Servimos en un plato y echamos queso rallado.

equilibrado



económico



poco tiempo



fácil de hacer



Plato completo; combina perfectamente con arroz, pasta, patatas, polenta, cuscús... ¡Atrévete con mezclas de otras culturas! Consume carne roja alguna vez al mes.

5. ensalada de pasta



ingredientes

Pasta de verduras en espiral
1 lata de atún
2 latas de maíz
1 tomate
Jamón york (tacos)
2 Huevos (cocidos)
Mayonesa

modo de elaboración

Cocer la pasta.
Dejarla enfriar.
Añadir los ingredientes.
Añadir la mayonesa y remover.

equilibrado



poco tiempo



económico

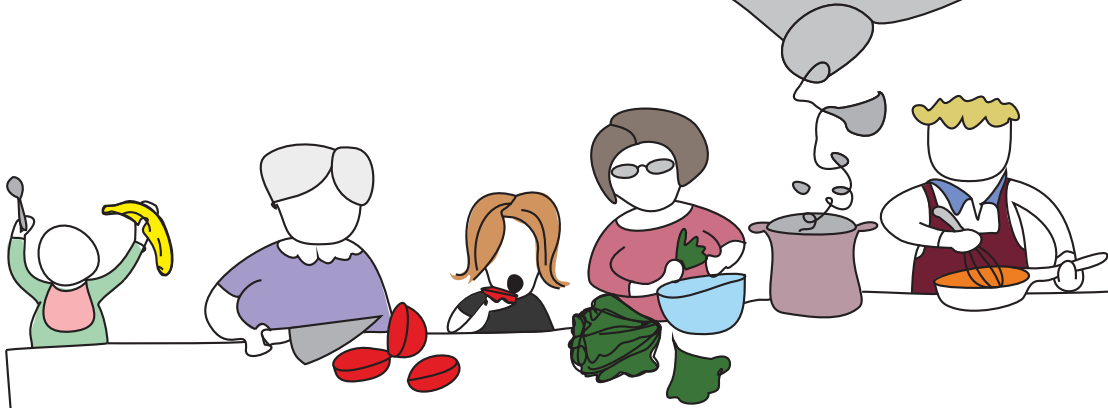


fácil de hacer



Mejor atún en aceite de oliva. Plato completo. Varía la pasta y parecerá un plato nuevo. El resultado será igual de bueno si te falta o añades algún ingrediente. ¡Prueba con aceitunas!

6. fajitas a la alemana



ingredientes

Pollo
Champiñones
Tortas de maíz
Cebolla, pimientos
Ajo y aceite
Sal

modo de elaboración

Se pica en trozos pequeños el ajo, pollo, pimiento, champiñones y cebolla.

Se fríe en la sartén durante 10 minutos aproximadamente lo picado anteriormente.

Una pizca de sal y se sirve sobre las tortas de maíz.

equilibrado



económico



poco tiempo

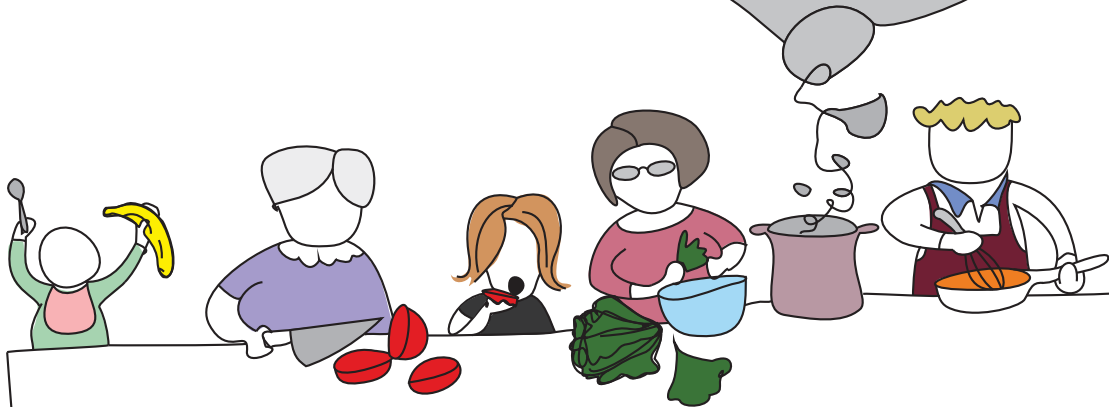


fácil de hacer



Utiliza otros ingredientes para hacer fajitas a la... ¡ponle tú el nombre que quieras! Recomendamos sal yodada, freír con poco aceite y por separado para no mezclar los sabores.

7. macarrones con bonito y tomate



ingredientes

Macarrones
Bonito (en conserva)
Tomate (frito)
Queso rallado (opcional)

modo de elaboración

Se cuecen los macarrones 10 minutos.
Se calienta el tomate y se abre una lata de bonito.
Se mezcla todo.
Se puede echar por encima un poco de queso rallado.

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



El bonito sí es en conserva, de aceite de oliva.

8. arroz con ...



ingredientes

Arroz
Costillas
Gambas
Calamares
Pimientos
Ajo y cebolla
Aceite

modo de elaboración

Se refríe el ajo, cebolla, pimientos con el aceite, después se mezcla con el sofrito de calamares y gambas.

Se fríen las costillas adobadas y se suma al sofrito inicial.

Se echa agua, cuando comienza a hervir se echa el arroz, durante 15 minutos a fuego rápido, 5 minutos a fuego lento y 5 minutos de pausa.

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



Plato completo. varía el arroz, por cuscús o quínoa y parecerá un plato nuevo. No pasa nada si te falta algún ingrediente el resultado será igual de bueno.

9. puré de verduras



ingredientes

Patatas
Calabacín
Puerro
Zanahoria
Judías verdes
Calabaza
Pan tostado
Aceite de oliva y sal

modo de elaboración

Se cuece todo en la olla y se pasa por el "pasapuré".

Se ponen los trocitos de pan encima.

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



Prueba a cambiar las verduras o no te preocupes si te falta alguna. ¡Seguirá estando riquísimo!

10. gazpacho casero



ingredientes

Tomate
Pepino
Pimiento rojo o verde
Pan
Ajo
Aceite de oliva
Agua

modo de elaboración

Se deja el pan en remojo, se trocean los tomates, el pepino y los pimientos.
Se bate, se añade el aceite de oliva, el ajo y la sal al gusto.
¡Delicioso!

equilibrado



poco tiempo



económico

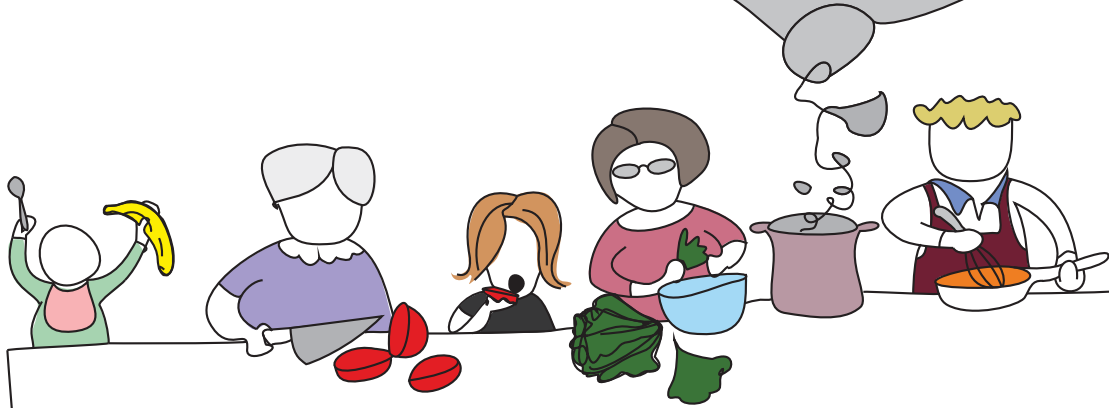


fácil de hacer



Vale pan duro, y la sal, recuerda, yodada.

11a. brócoli con pavo (primer plato)



ingredientes

Brócoli
Piñones
Pavo (fiambre)
Aceite de oliva
Sal

modo de elaboración

Hacer el brócoli al vapor 20 minutos.
En una sartén echar aceite de oliva,
piñones y fiambre de pavo en tiritas.
Echar el brócoli y rehogar un poco e
incorporar la sal.

equilibrado



poco
tiempo



económico



fácil de
hacer



La sal, poca y
yodada, porque el
fiambre ya lleva sal.
O se puede saltear el
brócoli con un poquito
de aceite de oliva.

11b. pavo con verduras (segundo plato)



ingredientes

Pechuga de pavo (o pollo)
3 zanahorias
1 cebolla
Aceite de oliva
Pimienta
Sal

modo de elaboración

En una sartén con aceite de oliva, echar la cebolla y la zanahoria bien picadita.
Dejar que se dore y echar la pechuga de pavo o pollo en tiritas.
Sazonar con sal y pimienta.

equilibrado



económico



poco tiempo



fácil de hacer



Puede acompañar
a un arroz,
pasta...

12. ensalada de judías



ingredientes

Judías verdes
Atún
Huevos
Palitos de cangrejo
Aceitunas
Aceite de oliva
Sal y vinagre

modo de elaboración

Cocemos los huevos.
Cocemos las judías y las escurrimos.
Añadimos el atún y el huevo cocido.
Le ponemos aceitunas sin hueso, los palitos de cangrejo troceados y lo aliñamos con sal, aceite y vinagre.
¡Rico, rico!

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



¡Rico, rico! ¿Y si lo acompañamos con pan de barra? Seguro, mejor.

13. judías verdes salteadas con jamón



ingredientes

Judías verdes (precocidas)
Tacos de jamón serrano
Ajo
Pimentón dulce
Aceite
Sal

modo de elaboración

Cocer las judías verdes en una sartén, sofreír en ajo cortado en trozos pequeños con los tacos de jamón.
Echar pimentón y seguidamente las judías verdes con una pizca de sal.
Saltear y servir.

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



Las judías,
mejor si son
frescas.

14. sandwich mixto



ingredientes

Pan Bimbo (de molde)
Jamón york
Lechuga
Espárragos
Tomate
Mayonesa
Queso
Huevos

modo de elaboración

Hervir huevos.
Elaborar un sandwich con todos los ingredientes.

equilibrado



económico



poco tiempo



fácil de hacer



... O bocadillo mixto.
Mejor pan de barra
y/o integral.

15. ensalada de verduras con frutas



ingredientes

1 manzana
1 naranja
1 cebolla
1 tomate
Quesitos (al gusto)
Aceite, sal y vinagre

modo de elaboración

Pelar y partir en trozos la fruta.
Lavar tomate y partir la cebolla.
Mezclar todo, añadir quesitos, sal, aceite y vinagre.
¡Buenísima!

equilibrado



económico



poco tiempo



fácil de hacer



Riquísimo el sabor dulce-salado al combinarlos. También acompaña el melocotón, si no está pasado.

16. guisantes con jamón



ingredientes

Guisantes (congelados)
Taquitos de jamón
Huevo (cocido)
Ajo
Aceite de oliva

modo de elaboración

Se cuecen los guisantes y se cuelan.
En una sartén se rehogan ajitos cortados en láminas, cuando están dorados se ponen los taquitos de jamón.
Cuando está frito, se echa por encima de los guisantes y se rehogan juntos.
Se añade a continuación el huevo cocido picado y... ¡listo para servir!

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



Muy fácil y rápido de hacer. En verano, puede comerse a temperatura ambiente, ni frío ni caliente.

17. macarrones con verduras



ingredientes

Macarrones
Pechuga de pollo
Zanahoria
Judías verdes
Pimiento verde y pimiento rojo
Calabacín
Cebolla
Tomate frito casero
Aceite

modo de elaboración

Se cuecen los macarrones como de costumbre. Se retiran del agua y allí mismo se cuece la pechuga con ajo.

Luego se reposa y se corta en dados o se desmecha.

Aparte en una sartén con poco aceite o al gusto, se coloca la verdura partida en juliana (tiras). Se sofríe bien hasta que se haga.

Luego se le agrega la pechuga y se mezcla bien y por último se añade el tomate frito y a servir. ¡Rico, rico!

equilibrado



económico



poco tiempo



fácil de hacer



Excelente.
Plato muy completo.

18. tarta de queso



ingredientes

4 huevos
2 yogures
400gr de queso fresco
Azúcar (una medida de yogur)
Harina (una medida de yogur)
Aceite (una medida de yogur)
½ sobre de levadura

modo de elaboración

Mezclar todos los ingredientes y al horno 180°
unos 40 minutos.
¡Muy fácil!

equilibrado



económico



poco
tiempo



fácil de
hacer



La mejor harina es
la integral.
La tarta mejor si la
tomamos en
ocasiones especiales.

19. tarta de lima limón



ingredientes

Galletas María
Mantequilla
Ron
Lima y limón
Yerbabuena
Queso de untar
Gelatina

modo de elaboración

Mezclar machacando las galletas con la mantequilla.

Extender en la base de un molde y reservar en la nevera.

Calentar agua echarle un chorrito de ron, zumo de limón y ralladura de lima, gelatina y yerbabuena.

Colar y mezclar con el queso.

Extender sobre la base de galletas y dejar en la nevera una hora.

Servir frío.

equilibrado



económico



poco tiempo



fácil de hacer



Se puede sustituir la mantequilla por aceite de oliva y queda mas saludable y ligera aunque pierde solidez.

20. brochetas de fruta



ingredientes

Fresas
Uvas
Plátanos
Manzanas
Peras
Naranjas

modo de elaboración

Corta las frutas con formas -triángulo, cuadrado, círculo- y pínchalas en el palito de la brocheta.
Divertido y diferente. ¡Listo para comer!

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



Divertido... y entretenido, más si hay niños en casa. Aprovecha las frutas de temporada, sustituye una por otra.

21. bollo de yogur



ingredientes

3 huevos
1 yogur de limón
Mantequilla
1 vasito de aceite de girasol
3 vasitos de harina
2 vasitos de azúcar
1 sobre de levadura

modo de elaboración

Se baten los tres huevos, se añade el yogur y se utiliza el vasito para las siguientes medidas. Continuamos agregando un vasito de aceite, sin dejar de batir, también los dos vasos de azúcar, el sobre de levadura y los tres vasitos de harina (no muy llenos). Se unta el molde con mantequilla y espolvoreamos harina para evitar que se pegue. Meter la masa al horno 180° una ½ hora. ¡Qué aproveche!

equilibrado



poco tiempo



económico



fácil de hacer



Mejor yogur natural.
Con un molde de silicona, no es necesario untar mantequilla.
El aceite mejor de oliva; y la harina, a ser posible, integral.

¡añade tu receta!



ingredientes

modo de elaboración

equilibrado



económico



poco tiempo



fácil de hacer



¡añade tu receta!



ingredientes

modo de elaboración

equilibrado



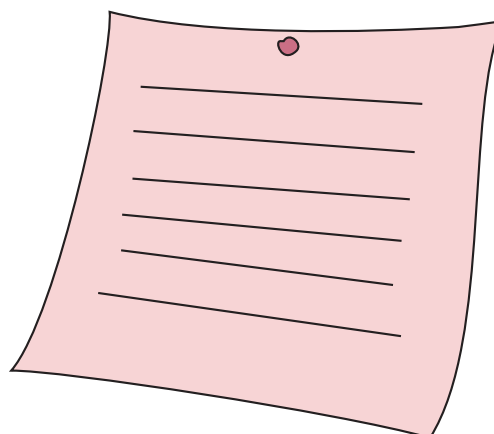
económico



poco tiempo



fácil de hacer



¡añade tu receta!



ingredientes

modo de elaboración

equilibrado



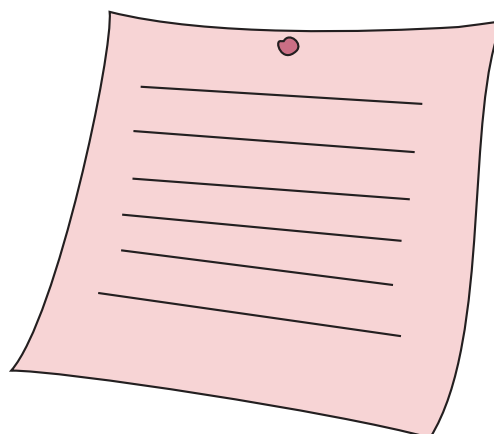
económico



poco tiempo



fácil de hacer



Consejos de alimentación*

* Elaborado por Esther Ruiz Chércoles.

Centro de Salud María Jesús Hereza, Leganés.



La alimentación tiene que ser **variada y equilibrada** para mantener la salud y prevenir enfermedades.

La **dieta mediterránea** es muy sana: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales; más aves y pescado que carnes rojas; y como aceite, el **aceite de oliva**.

Reparte lo que comas en **cinco comidas durante el día**. Come despacio, en compañía y sin tele. ¡Acostúmbrate a desayunar leche, cereales y fruta o zumo! A media mañana y para merendar lo mejor es fruta fresca o bocadillo. No conviene "picotear" entre horas.

Toma todos los días frutas, verduras y hortalizas (cinco raciones al día). No sustituyas fruta fresca por zumos envasados (azúcares añadidos). **Cereales integrales** (pan, pasta, arroz, maíz), **patatas y legumbres** que estén en nuestra dieta diaria.

Más pescado que carne. Se recomienda un consumo ocasional de carne (embutidos, salchichas, hamburguesas...).

Evita las grasas saturadas: piel del pollo, pastillas de caldo, sopas preparadas, manteca, margarina, mantequilla, nata. Infórmate de las grasas en las etiquetas.

Los **dulces y aperitivos con moderación**. Vigila tus dientes.

El agua es más sana que cualquier bebida carbonatada.

Reduce la sal en las comidas, y utiliza preferentemente **sal yodada**. **Evita la comida precocinada** pues contiene más grasas saturadas, azúcares y sal.

Mejor a la plancha, asados al horno o al vapor que fritos.

Que el niño decida cuánto comer; que colabore en la preparación de la comida y la compra. **Prediquemos con el ejemplo**.

agradecimientos



A todas las entidades y personas colaboradoras en la actividad comunitaria y en la elaboración del recetario.

A: Centro de Salud María Jesús Hereza/ Asociación Asorbaex/ Protección Civil/ Área de Salud y Deporte de Concejalía de Deportes y Participación Ciudadana/ Concejalía de Educación/ Cruz Roja Leganés/ Protección Civil/ YMCA/ Hipermercado Alcampo Leganés/ Centro de Salud Santa Isabel/ Área 9 de Salud Pública de la Comunidad de Madrid/ Área de Promoción de la Salud de la Concejalía de Asuntos Sociales/ Los jóvenes agentes de salud del IES Julio Verne y del Grupo Barbarrio/ Las 21 vecinas y vecinos que aportaron sus recetas saludables.



Servicio Madrileño de Salud
Dirección General de Atención Primaria

Comunidad de Madrid

