



RECETAS

para personas mayores

Con los años aparecen cambios en los sistemas y estructuras orgánicos que predisponen a una mayor fragilidad corporal. En consecuencia, las personas mayores disminuyen su gasto energético, circunstancia a la que se suma un menor nivel de actividad física. El resultado suele ser una disminución de la ingesta global por la menor demanda en las necesidades diarias de energía. Por ello, es muy importante mantener una alimentación saludable a fin de disminuir el riesgo de los trastornos y las enfermedades que son más frecuentes en esta etapa de la vida. Asimismo, la disminución de las ingestas, que habitualmente aparece con la edad, obliga a estimular el apetito con recetas que resulten apetecibles y gratificantes. La combinación de una dieta adecuada con la práctica regular de actividad física adaptada a las circunstancias personales es la mejor garantía para poder disfrutar de un envejecimiento saludable.

Cremoso de calabaza y puerro

Colesterol ● Diabetes ● *Hipertensión ●

*Sustituir sal por hierbas



30 min

Dificultad. Baja

LA CALABAZA Y EL PUERRO SON VERDURAS MUY SALUDABLES A CUALQUIER EDAD Y, DE MANERA ESPECIAL, RESULTAN MUY ADECUADAS PARA LOS MAYORES POR SU FÁCIL DIGESTIÓN.

Ingredientes

(4 personas)

Media calabaza,

1 patata,

1 puerro,

1 nuez de mantequilla,

1 pizca de sal,

1 pizca de pimienta,

1 litro y medio de agua,

2 cucharadas de aceite de oliva

Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 152 kcal

PROTEÍNAS: 2,8 g

LÍPIDOS: 10,3 g

HIDRATOS: 9,9 g

FIBRA: 4,2 g

1 Limpiar y cortar la calabaza sin piel ni semillas. Limpiar y cortar el puerro.

2 En una cazuela, poner un poco de aceite de oliva y rehogar ligeramente el puerro. Añadir la calabaza y la patata. Salpimentar y cubrir las verduras con agua salada hirviendo.

3 Dejar cocer 20 minutos. Añadir la nuez de mantequilla y triturar hasta obtener una crema suave.

¿Sabías que...?

La calabaza tiene un alto contenido en fibra, siendo un alimento con un gran poder laxante.

Nutrientes y beneficios

CALABAZA: es muy rica en minerales como el calcio y el magnesio, nos aporta vitamina A, C, B6 y antioxidantes. Está formada por un 90% de agua, por lo que tiene pocas calorías.



Mezcla de verdes con sardinas

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●

ADEMÁS DE APORTAR ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES, LAS SARDINAS NOS BRINDAN VITAMINA D, NECESARIA PARA EL MANTENIMIENTO DE LOS HUESOS.



1 semana - 30 min

Dificultad: Baja

Ingredientes

(2 personas)

- 4 sardinas frescas,
- 2 tomates,
- 1 bolsa de mezcla de lechugas,
- 2 dientes de ajo,
- 4 cucharadas de aceite de oliva,
- 2 cucharadas de vinagre,
- 1 pizca de pimienta,
- 2 hojas de laurel,
- 4 hojas de estragón,
- 1 pizca de azúcar,
- 1 chalota

Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 200 kcal

PROTEÍNAS: 11,8 g

LÍPIDOS: 14 g

HIDRATOS: 6,7 g

FIBRA: 1,8 g

De temporada

En verano es cuando más abundan las sardinas y cuando tienen mejor sabor.

- 1 Comprar unas sardinas muy frescas y pedir al pescadero que las deje limpias y abiertas. Congelarlas durante 3 ó 4 días.
- 2 Picar muy fina la chalota, mezclarla con el estragón, la pimienta, el azúcar, el vinagre, el laurel y el aceite. Poner una capa de sardinas con la piel hacia abajo y regarlas con el adobo. Cubrir con papel film y dejar macerar en la nevera 3 ó 4 días.
- 3 Preparar una ensalada con los tomates y la mezcla de lechugas y poner las sardinas encima.

Nutrientes y beneficios

SARDINAS: pescado azul con alto contenido de grasas "buenas". Aportan mucho calcio. Si se consumen en lata, al comerlos la espina, aportan también fósforo. Las sardinas frescas, junto con el boquerón, el arenque, la pescadilla, el salmón, el bacalao... pueden contener anisakis, un parásito que afecta sobretodo el tracto gastrointestinal. Las larvas del anisakis se destruyen mediante la congelación, por eso es preciso congelar el pescado durante más de 24 horas a una temperatura de -20°C .

Hojaldre de verduras al horno

Colesterol ● Diabetes ● *Hipertensión ●

*Sustituir sal por hierbas



30 min

Dificultad: Baja

PREPARAR LA VERDURA EN FORMA DE PASTEL SIEMPRE TIENE UN RESULTADO AGRADECIDO. LAS ACELGAS SON UN LAXANTE MUY EFICAZ, IDEAL PARA CASOS DE ESTREÑIMIENTO.

Ingredientes

(4 personas)

- 1 masa de hojaldre,
 - 1 kg de hojas de acelga,
 - 2 huevos cocidos,
 - 1 cucharada pequeña de orégano
 - 1/2 litro de salsa bechamel
- (En la página 18 se explica cómo preparar la salsa bechamel y los ingredientes necesarios)*

Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 425,5 kcal
- PROTEÍNAS: 15,6 g
- LÍPIDOS: 20,3 g
- HIDRATOS: 25,2 g
- FIBRA: 10 g

1 Agregar a la bechamel las acelgas, los huevos cocidos picados y el orégano.

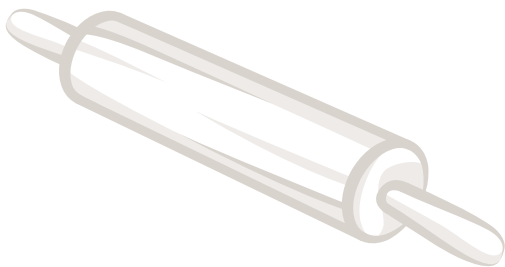
2 Colocar la masa de hojaldre en un molde con la mezcla por encima e introducir en el horno a 180° durante unos 50 minutos.

De temporada

Las acelgas se pueden consumir durante todo el año, pero la mejor época es otoño e invierno.

Nutrientes y beneficios

ACELGA: es diurética (por su abundante contenido en agua y potasio) y laxante (por su riqueza en fibra). En su composición destaca el beta-caroteno, un poderoso antioxidante que contribuye a retrasar el envejecimiento de las células. Además, es una verdura refrescante y digestiva.



Pollo al horno con variedad de frutas

Colesterol ● Diabetes ● *Hipertensión ●

*Sustituir sal por hierbas

LA GUARNICIÓN DE FRUTAS, FUENTE DE FIBRA Y NUMEROSAS VITAMINAS, HACE DE ESTE POLLO UN PLATO LIGERO A LA VEZ QUE FESTIVO. ADEMÁS ES MUY FÁCIL DE DIGERIR.



80 min

Dificultad: Alta

Ingredientes

(6 personas)

- 1 pollo,
- 3 dientes de ajo,
- 1 manzana,
- 10 ciruelas pasas,
- 8 orejones,
- 50 g de uvas pasas,
- 2 vasos de caldo,
- 1 cucharada de maicena,
- 12 chalotas,
- 3 cucharadas de aceite de oliva,
- 1 pizca de sal,
- 1 pizca de pimienta molida (se recomienda que sea negra)

Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 500 kcal
- PROTEÍNAS: 14,9 g
- LÍPIDOS: 31,6 g
- HIDRATOS: 36,8 g
- FIBRA: 7,4 g

1 Limpiar, deshuesar y salpimentar el pollo. Rellenarlo con la manzana, los orejones, las uvas pasas, las ciruelas y los ajos. Coserlo con hilo de bridar.

2 Colocar el pollo en una fuente, verter el aceite y el caldo. Introducir en el horno a 180° durante unos 50 minutos. Pelar las cebollas y saltearlas a fuego suave en una sartén con un poco de aceite.

3 Una vez hecho el pollo, ligar el caldo restante con la maicena. Servir cortado en láminas con las chalotas a ambos lados.

A tener en cuenta

Para deshuesar el pollo se recomienda consultar en el comercio donde se compre.

Nutrientes y beneficios

OREJONES, PASAS Y CIRUELAS: pueden considerarse un concentrado de vitaminas, nutrientes y minerales. Además, son muy ricas en fibra y favorecen el tránsito intestinal.

Coca de verduras con queso de Mahón

Colesterol ● Diabetes ● *Hipertensión ●

*Sustituir sal por hierbas



60 min

Dificultad: Media

MUY PARECIDA A LA PIZZA ITALIANA, ESTA COCA ES DIETÉTICAMENTE MUY EQUILIBRADA, YA QUE INCORPORA PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD PROCEDENTES DEL QUESO.

Ingredientes

(4 personas)

- 400 g de harina,
- 1/2 litro de agua,
- 3 cucharadas de aceite de oliva,
- 1 kg de puerros,
- 2 pimientos verdes,
- 100 g de queso (se recomienda que sea tipo Mahón),
- 1/2 sobre de levadura,
- 1 pizca de sal,
- 1 pizca de pimienta

Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 522,5 kcal
- PROTEÍNAS: 17,7 g
- LÍPIDOS: 32 g
- HIDRATOS: 74,4 g
- FIBRA: 9,8 g

¿Sabías que...?

Para hacer una variación de la coca, se puede incorporar media cebolla muy picada y un poco de atún en conserva.

1 Mezclar en un cuenco harina, sal, levadura y aceite. Amasar. Formar una bola y estirla sobre una superficie enharinada. Nuevamente hacer una bola y taparla con un trapo de cocina limpio durante 15 minutos.

2 Cortar a rodajas los puerros y los pimientos, salpimentarlos y rehogarlos. Extender la masa en un molde engrasado. Meter 15 minutos en el horno a 180°.

3 Esparcir los puerros y los pimientos encima de la masa. Añadir el queso y volver a introducirla 10 minutos en el horno a 130°.

Nutrientes y beneficios

QUESO: aunque ningún alimento es completo por sí solo, la leche y sus derivados son los que se encuentran más cerca de serlo, ya que proporcionan una gran cantidad y variedad de nutrientes. El queso es básico para niños, mujeres en etapa de menopausia y deportistas.

Salmonetes con salsa de naranja

Colesterol ● Diabetes ● *Hipertensión ●

*Sustituir sal por hierbas

EL PESCADO AZUL, COMO EL SALMONETE, ES RICO EN ÁCIDO LINOLÉNICO, DE LA SERIE OMEGA 3, MUY IMPORTANTE PARA PREVENIR PROBLEMAS CARDIOVASCULARES.



30 min

Dificultad: Alta

Ingredientes

(4 personas)

4 salmonetes,
zumo de 2 naranjas,
la cáscara de una naranja,
zumo de 1/2 limón,
1 puerro,
1 cucharadita de maicena,
14 cucharadas soperas de
aceite de oliva,
1 pizca de sal

Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 494,6 kcal

PROTEÍNAS: 28,9 g

LÍPIDOS: 39,1 g

HIDRATOS: 6,2 g

FIBRA: 0,58 g

Nutrientes y beneficios

SALMONETE: pescado de bajo contenido calórico, rico en vitaminas, minerales, fibra y sustancias con acción antioxidante que retrasa el envejecimiento de las células.

- 1 Limpiar bien de espinas los salmonetes. Salarlos y pasarlos por la sartén con un chorro de aceite.
- 2 Rehogar la cáscara de la naranja cortada en tiras en el mismo aceite, añadir el zumo de naranja, el de limón y la maicena. Cocer a fuego lento 5 minutos.
- 3 Aliñar los salmonetes con la salsa y acompañar con el puerro, salteado previamente en una sartén.

¿Sabías que...?

Se debe evitar, siempre que sea posible, que en las tiras de la cáscara de naranja queden restos de albedo blanco, ya que es muy amargo. La temporada de las naranjas es de enero a mayo.



Gelatina verde de kiwi con algas

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●



30 min

Dificultad: Baja

LA GELATINA ES UNA MANERA ORIGINAL DE COMER FRUTA. UTILIZANDO EL ALGA AGAR AGAR EVITAMOS LOS COMPONENTES QUÍMICOS DE LA GELATINA EN SOBRE.

Ingredientes

(4 personas)

- 1 sobre de alga Agar Agar (en tiendas y supermercados de productos naturales),
- 300 ml de zumo de naranja,
- 200 ml de zumo de piña,
- 1 cucharada grande de azúcar moreno,
- 3 kiwis,
- 2 rodajas de piña natural

Valores nutricionales

(por persona)

- VALOR ENERGÉTICO: 149,5 kcal
- PROTEÍNAS: 2 g
- LÍPIDOS: 1,3 g
- HIDRATOS: 31 g
- FIBRA: 3,35 g

- 1 Cortar los kiwis y la piña a rodajas y trozos medianos. Colocarlos en un molde de preparar pasteles cuidando la presentación.
- 2 Poner en un cazo al fuego el zumo de la naranja y de la piña con el azúcar moreno. Cuando empiece a hervir, añadir el alga Agar Agar y cocer durante 2 minutos aproximadamente.
- 3 Verter los zumos en el molde con la fruta y dejar enfriar en la nevera hasta que cuaje.

¿Sabías que...?

Se puede utilizar cualquier fruta de temporada en la preparación del pastel. También queda bueno con fresas y zumo de limón en lugar del de piña.

Nutrientes y beneficios

PIÑA Y NARANJA: aportan vitamina C, sales minerales y líquidos que ayudarán a mantener una buena hidratación.

Manzanas con sorpresa dulce

Colesterol ● Diabetes ● Hipertensión ●

ESTE POSTRE CON SORPRESA APORTA LA ENERGÍA Y EL SABOR DE LOS FRUTOS SECOS, ASÍ COMO LAS PROPIEDADES HIDRATANTES DE LA MANZANA Y LA FRUTA EN GENERAL.



50 min
Dificultad: Alta

Ingredientes

(4 personas)

4 manzanas Golden,
2 cucharadas de pistachos,
2 cucharadas de almendras
trituradas,
2 cucharadas de miel

Valores nutricionales

(por persona)

VALOR ENERGÉTICO: 515,1 kcal
PROTEÍNAS: 22,4 g
LÍPIDOS: 36,2 g
HIDRATOS: 24,9 g
FIBRA: 3,4 g



- 1 Calentar el horno a 200°. Lavar bien las manzanas y sacarles el corazón.
- 2 Preparar una mezcla con las almendras, los pistachos y la miel e introducirla dentro de las manzanas. Meter en el horno durante 30 minutos.
- 3 Sacar del horno y servir de inmediato para evitar que las manzanas se desinflen. Retirar la salsa que queda al fondo y regarlas con ella.

De temporada

Aunque se encuentran manzanas Golden todo el año, su recolección en los campos de nuestro país se realiza entre septiembre y octubre.

Nutrientes y beneficios

MIEL: es un edulcorante natural. Su concentración en azúcares la convierte en un alimento calórico. Una cucharada de miel ejerce una suave acción expectorante y antitusígena y alivia la irritación de garganta. Por su suave acción laxante, se recomienda como sustituto del azúcar en caso de estreñimiento.

NUEVOS ALIMENTOS

nuevos hábitos

EN LA ACTUALIDAD HAN APARECIDO NUEVOS PRODUCTOS CON NUTRIENTES AÑADIDOS QUE APORTAN SABORES NOVEDOSOS A LAS COMIDAS, A LA VEZ QUE ENRIQUECEN NUESTRA DIETA CON SUS PROPIEDADES SALUDABLES.

Alimentos funcionales

Encontramos multitud de productos que contienen elementos nutrientes: galletas con ácidos grasos añadidos, lácteos con suplemento de calcio; cereales y zumos con Omega 3... Estos alimentos enriquecidos contribuyen a mantener o mejorar nuestro estado de salud y bienestar. Sin embargo, su consumo debe combinarse con una dieta equilibrada.

Lácteos con suplemento de calcio: indicados para mujeres con riesgo de padecer osteoporosis o durante la menopausia. Se recomienda para los niños en edad de crecimiento.



Galletas, cereales y zumos con omega 3: el Omega 3 es un ácido graso indicado para prevenir problemas cardiovasculares.

Alimentos enriquecidos con retinol: la vitamina A, se encuentra de forma natural en alimentos como el hígado, la zanahoria o el queso graso y es indispensable, por ejemplo, para la vista.



Suplementos dietéticos para mejorar los niveles de colesterol

Encontramos en el mercado una innumerable oferta de nutrientes y suplementos dietéticos a los que se atribuye un efecto beneficioso sobre los niveles de grasa de la sangre y para la salud cardiovascular. Los estudios muestran que algunos de ellos tienen algún efecto parcial sobre la tensión arterial o el colesterol, pero ninguno ha demostrado efectos en la disminución en la mortalidad cardiovascular.

La soja: se encuentra en yogures, postres, leche... Legumbre perteneciente a la familia de la judía, rica en proteínas (12 veces más que la leche), más baja en grasa que la carne y posee nutrientes que mejoran el sistema circulatorio y nervioso. Previene el estreñimiento y es ideal para celíacos, alérgicos a la lactosa y diabéticos.



Yogures, leche y margarinas enriquecidas con esteroles: los esteroles derivados de plantas tienen una estructura química similar a la del colesterol. Se cree que el mecanismo por el que los esteroles disminuyen el colesterol es porque inhiben su absorción.

La fibra: las fibras solubles, por ejemplo, en derivados de la avena también contribuyen a reducir el nivel de colesterol “malo”. Además, ayudan a mejorar el tránsito intestinal.



Nueces: también se ha evidenciado que las dietas con nueces, ricas en ácidos grasos poliinsaturados, tienen beneficio en el control de lípidos o grasas en la sangre, con lo cual son adecuadas para disminuir el colesterol.