



EL PLACER DE COMER con Parkinson

Recetas exclusivas por Chef. Chepina Peralta





“El placer de comer con Parkinson”



Nutrición por perfil de pacientes
con enfermedad de Parkinson



AGRADECIMIENTOS

Josefina Peralta Sánchez - Cocina Experimental
y **Dra. Angélica Arredondo Martínez** - Nutrición Clínica

Título: El Placer de Comer con Parkinson.

Todos los derechos reservados para:
© 2017, UCB DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

Diseño: Artilugio Publicidad y Marketing Group.

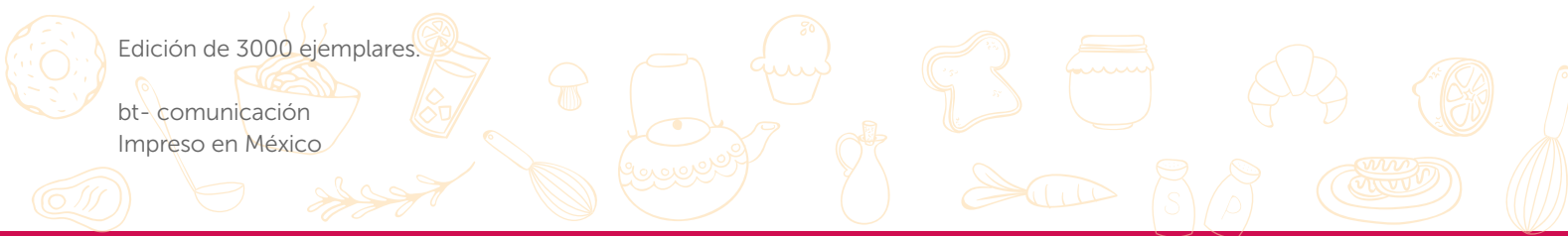
Obra de propiedad intelectual de sus autores. Prohibida la reproducción parcial o total de este libro por cualquier medio o forma sin la autorización previa y por escrito de los autores y titulares del derecho de autor.

UCB de México, S.A. de C.V.
Homero No. 449, piso 7
Col. Chapultepec Morales
Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11570
Ciudad de México
México

ISBN: 978-607-97858-0-2

Edición de 3000 ejemplares.

bt- comunicación
Impreso en México



Autores



Chef. Chepina Peralta

Dr. Rodrigo Loréns Arenas

Especialista en enfermedad de Parkinson y trastornos del movimiento

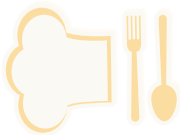
¡Feliz cocina!





Índice

¡Feliz cocina!



I. Prólogo	6
II. ¿Qué encontrarán en su libro?.....	8
III. ¿Cómo utilizar este libro?.....	10
IV. Introducción.....	13
V. Desayunos.....	35
VI. Refrigerios y bocadillos.....	49
VII. Sopas, cremas y pastas.....	73
VIII. Platos fuertes.....	103
IX. Guarniciones, ensaladas y verduras.....	151
X. Aderezos y salsas.....	175
XI. Postres.....	197
XII. Bebidas frías y calientes.....	221
XIII. Conclusiones.....	263



Prólogo

Estimados amigos, el comer tiene dos misiones por demás importantes. Primero, proporcionarle al organismo todos los nutrientes que necesita para vivir y conservar la salud; y la segunda, proporcionar el Placer de Comer.

¿Cómo se logra El Placer de Comer? Siendo conscientes de que los 5 sentidos trabajan para lograrlo. ¿Qué pasa cuando vemos un platillo bien presentado? Se antoja y si olemos que están echando tortillas... ¿no quisiéramos alargar la mano, sacarla del comal, ponerle sal, hacer un taco y comerlo? Mientras masticamos, por dentro de la cavidad bucal, los sutiles aromas que se generan, las texturas y temperaturas que perciben la lengua y las membranas, los sabores dulce, picante, amargo que distingue la lengua, todos estos, en una forma precisa y ordenada

como trabaja el organismo, los está recibiendo el cerebro en donde se forman sensaciones de placer que son enviadas al cuerpo.

¿Se han dado cuenta que después de una comida deliciosa, sin prisas, saboreando, despacio, consintiéndose, con este placer, uno se siente agradablemente bien, de buen humor y a gusto? Esas sensaciones placenteras son un beneficio para la salud, mejoran el carácter, aceleran la imaginación. ¿Creen que valga la pena ser más conscientes de estos beneficios, que pueden ser todos los días?

Imaginen ahora que estos bienes los reciba una persona que está en tratamiento de una enfermedad. Yo siempre he insistido en que los enfermos deben tener



una alimentación sabrosa, bien presentada como un elemento indispensable para mejorar su salud. Deseo que ustedes gocen de esta experiencia cada vez que vayan a la mesa, por eso he puesto todo el cuidado al elaborar las recetas que encontrarán aquí para consentirlos.

Amigos, quedamos que a través de la comida, el organismo recibe todos los nutrientes que necesita para vivir y conservar la salud. Afortunadamente no hay ningún alimento que los contenga todos. Por eso los alimentos han sido divididos por grupos según los nutrientes que contiene cada uno.

Y para asegurarse de recibir todos los nutrientes, es necesario comer de los tres grupos cada vez.

Para facilitar la tarea está **El Plato del Buen Comer**. Esto es un sistema que facilita elegir los alimentos en cada comida. Les sugiero tomarse unos minutos para observarlo, asegurarse que entienden las indicaciones y una vez familiarizados con él, lograrán fácilmente una alimentación variada y nutritiva.

- **Incluyan al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.**
- **Coman la mayor variedad posible de alimentos.**
- **Coman de acuerdo a sus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.**
- **Coman lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.**





¿Qué encontrarán en su libro?

En este libro se han seleccionado las presentaciones de los platillos en diferentes formas y texturas desde los líquidos, más o menos espesos; los sólidos suaves como purés, patés, gelatinas; los de mayor consistencia fácil de partir en pequeñas porciones, como rollos, budines, pastel. También encontrarán guisos con otros ingredientes y carnes como pescados, pollo, res, todos con texturas blandas y manejables, en presentaciones como albondiguitas. *Todo esto con el deseo de que las personas que los consuman puedan elegir entre una amplia variedad y según sus necesidades y gustos personales.*

En cada receta de cualquier capítulo están perfectamente explicados los alimentos que contiene cada una, así podrán fácilmente identificarlos, hacer todas las combinaciones que gusten y asegurarse según *El Plato del Buen Comer* que están recibiendo todos los nutrientes necesarios.

Las presentaciones líquidas, que encontrarán en los capítulos de sopas y bebidas, se pueden servir en tazas o usar tazas térmicas con boquilla que se encuentran en los departamentos de cocina de algunos almacenes y en tiendas de autoservicio. Para las bebidas frías son útiles los recipientes con popotes integrados de diferentes diámetros.

En los capítulos de bebidas y postres se usó una variedad de frutas que les servirán de inspiración para que se decidan a hacer sus propias recetas. Yo les sugiero que aprovechen las frutas cuando están en temporada, son más baratas y saben mejor, para conservarlas, puede molerlas sin agua, vaciar en cubos y guardar en el congelador.

Mención especial al capítulo de Aderezos y Salsas. Éste fue diseñado para que cada persona le dé un toque diferente a cualquier platillo, vea con cuidado los ingredientes





que los componen, descubra otros sabores, la idea es despertar su creatividad, invitarlos a que se animen, experimenten, hagan sus propias combinaciones. Se van a divertir y se sorprenderán de lo que pueden hacer.

Para moler verduras o frutas, crudas o cocidas, es conveniente hacerlo en una muy buena licuadora, así se consigue moler y consumir la fibra que contienen tan útil para el buen funcionamiento del intestino.



¡Feliz cocina!

Chef. Chepina Peralta





¿Cómo utilizar este libro?

La enfermedad de **Parkinson** es uno de los padecimientos más complejos que existen. Los síntomas con los que se manifiesta son múltiples y su progresión es muy larga. Además, **cada paciente es diametralmente diferente a los demás y requiere de un tratamiento completamente personalizado**. Estos factores hacen que las consultas médicas del paciente sean largas por la cantidad de aspectos que se necesitan cubrir y, muchas veces se dejan de lado temas importantes por cuestiones de tiempo.

Uno de estos temas es la nutrición. Frecuentemente los pacientes se preguntan qué pueden o no comer. ¿Algunos alimentos podrían ayudarles a mejorar sus síntomas? O, ¿algunos podrían perjudicarlos? Esta información es escasa y difícil de encontrar en

manuales o páginas de internet dirigidos al público general, de ahí surge la necesidad de escribir este libro.

Encontrarán primero información médica sobre consideraciones nutricionales en enfermedad de **Parkinson**. Se trata de una revisión de **cómo interactúan la enfermedad y la alimentación**, con varios consejos no farmacológicos de utilidad para diferentes tipos de pacientes; pero en ningún momento pretendemos que esta información sustituya la consulta con sus médicos.

Cada receta incluye una **tabla de información nutrimental**, que podrán interpretar fácilmente y así tomar decisiones de acuerdo a sus requerimientos diarios. Además, al inicio de cada receta encontrarán los siguientes íconos:





Receta recomendada para pacientes con **disfagia** (dificultad para deglutir).



Receta recomendada para pacientes con **gastroparesia** (lentitud para vaciar el estómago e indigestión).



Receta recomendada para pacientes con **estreñimiento**.



Receta especialmente útil para pacientes con **temblor excesivo**, pueden consumirla directamente con las manos o en una taza entrenadora.



Receta que contiene proteína y por tanto debe tenerse en cuenta para pacientes con **dietas de redistribución proteica** (se deberá de ajustar el horario en que se consumen de acuerdo a las recomendaciones médicas).



Esto no quiere decir que las recetas son excluyentes. Por ejemplo, un paciente que no padezca estreñimiento de cualquier forma podrá consumir esos platillos.

El ícono de RP no implica que los pacientes con dietas de redistribución proteica no puedan consumir esas recetas, sólo que deberán de tener en mente la cantidad de proteína en el momento de planear sus horarios de comida y medicamentos.

De esta forma, cada lector podrá **personalizar por completo sus alimentos diarios de acuerdo a sus requerimientos**, preferencias, tratamiento farmacológico y síntomas particulares.

Es un libro completamente dinámico y flexible, que puede irse **adaptando a las nuevas necesidades** que presente el paciente en cada momento.

Estas recetas están específicamente diseñadas para pacientes con enfermedad de **Parkinson**. Algunos pacientes padecen además otras enfermedades como diabetes o problemas de colesterol. Estos casos requieren de recomendaciones nutricionales adicionales que deberán de ser adaptadas al presente libro, y se recomienda el consejo de un nutriólogo clínico para ello.

Nada mejor que disfrutar de una buena comida y saber que al mismo tiempo se están tomando medidas para **mejorar la enfermedad**.

 **¡Feliz cocina!**

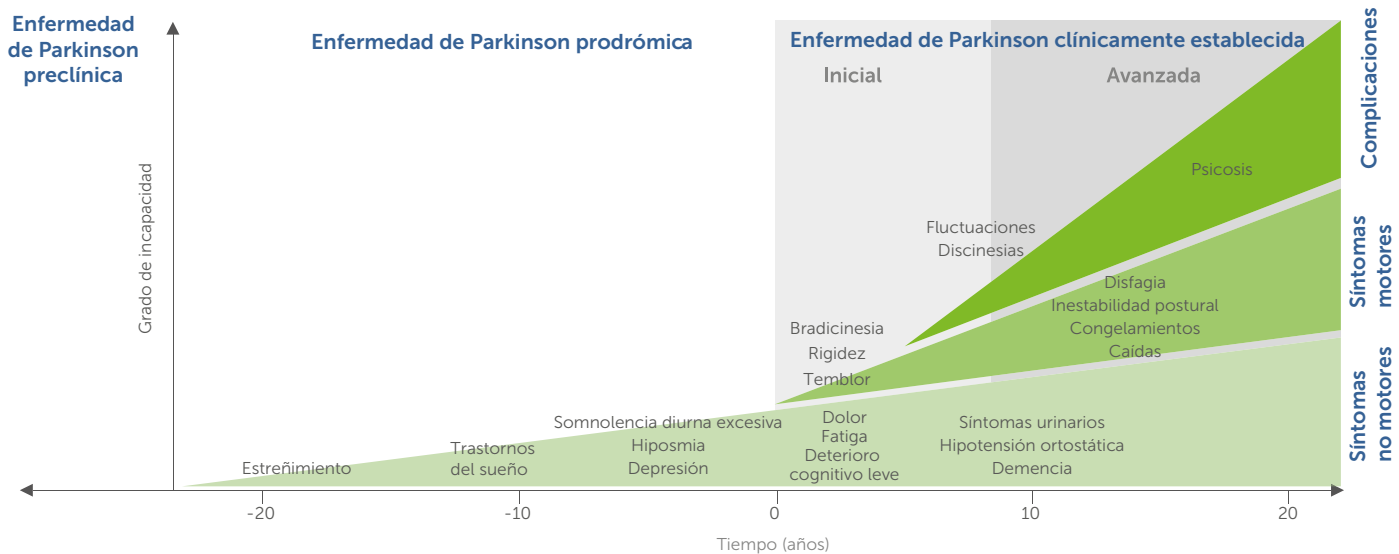
Dr. Rodrigo Lloréns Arenas

Especialista en enfermedad de Parkinson
y trastornos del movimiento

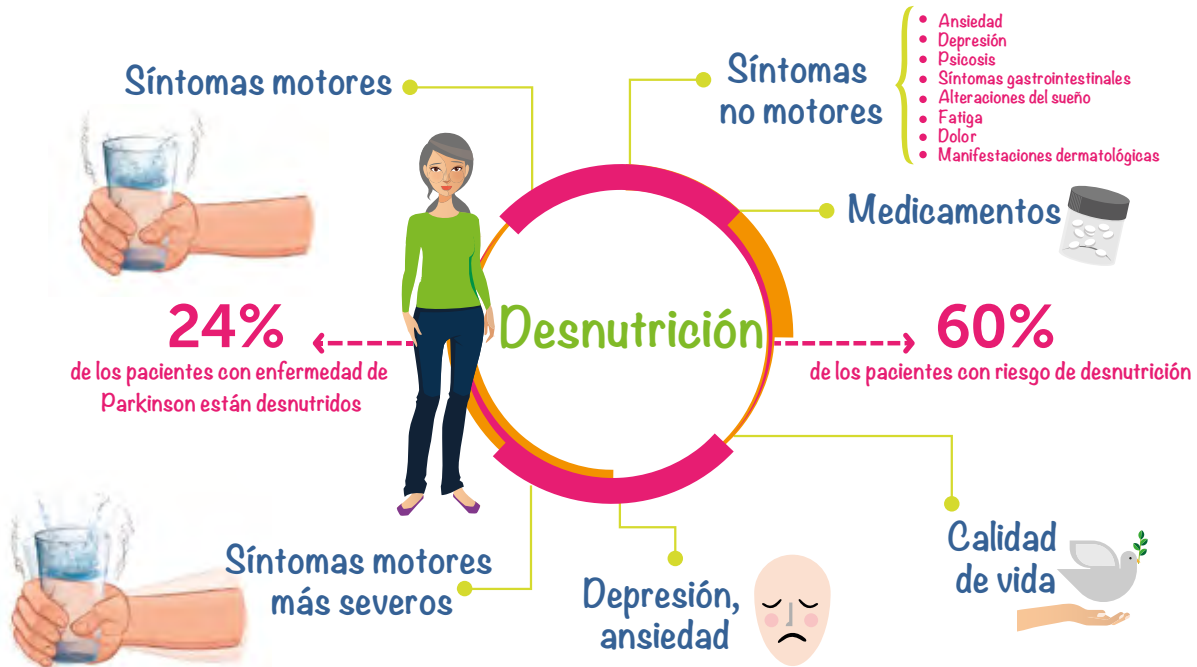


Historia natural de la enfermedad de Parkinson

La enfermedad de **Parkinson** se manifiesta con **síntomas de movimiento (motores)**, como **temblor, lentitud y rigidez**, y **síntomas sin relación con movimiento (no motores)**, como **trastornos del sueño, estreñimiento y depresión**. Los síntomas no motores se presentan hasta 20 años antes de los primeros síntomas motores.

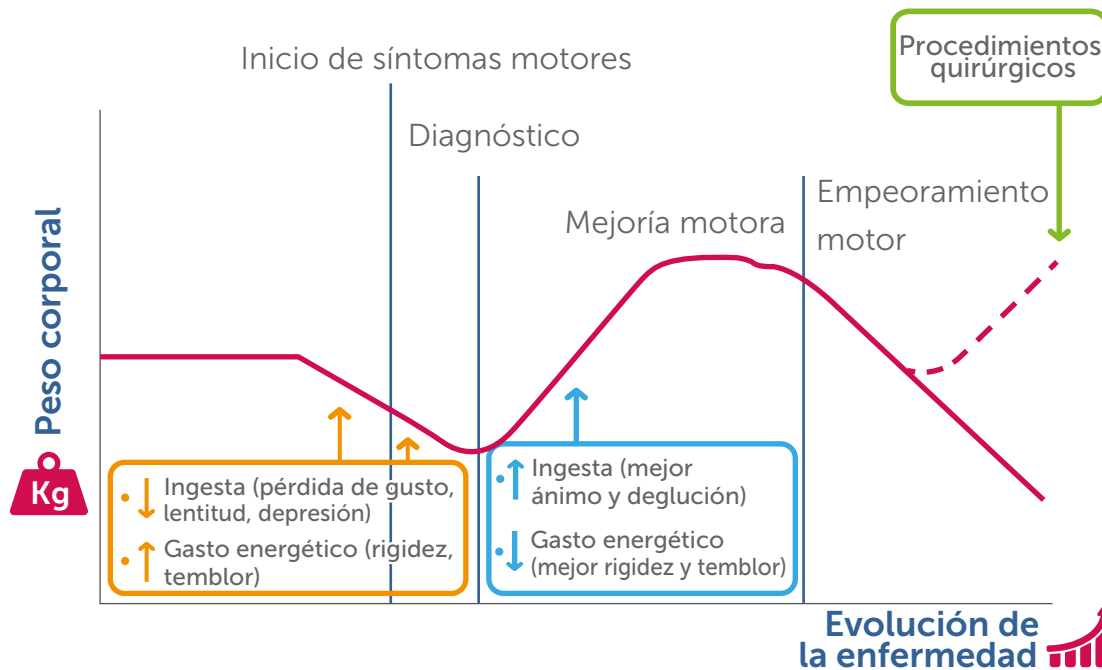


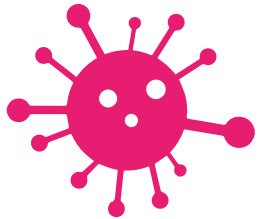
Los síntomas motores y no motores de la enfermedad, así como algunos medicamentos para tratarla, predisponen a que el paciente se desnutra. El **24% de los pacientes con enfermedad de Parkinson están desnutridos**, y otro **60% están en riesgo de desnutrición**. La desnutrición a su vez empeora los síntomas motores, ocasiona depresión, ansiedad e impacta la calidad de vida.



Cambios en el peso corporal

A lo largo de la evolución de la enfermedad, el paciente experimentará decrementos e incrementos en su peso.





Infección



Función mental



Fractura

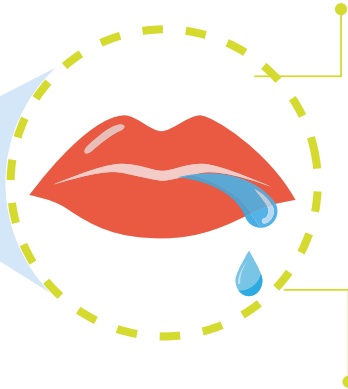
Después de **10** años de diagnóstico,
en promedio se han perdido **6** kg



Alteraciones gastrointestinales



Babeo



Se puede tratar con inyecciones de toxina botulínica en las glándulas salivales



80 %

En situaciones sociales, se recomienda chupar caramelos para favorecer la deglución





Disfagia (dificultad para deglutir)

Recomendaciones para el paciente con disfagia



Comer mientras se tiene un buen efecto de los medicamentos



Alimentos con texturas difíciles



Alimentos pegajosos: Pastelería, chocolate, miel, caramelos masticables, plátano, pan

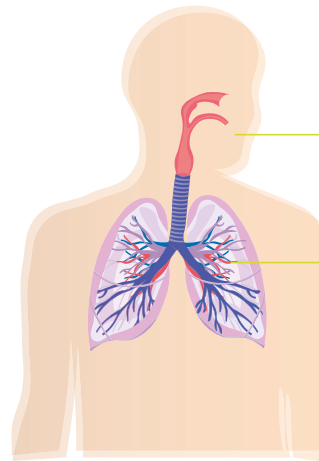


Dobles texturas: Mezclas de líquido y sólido, por ejemplo, sopas con pasta, verduras, carne o pescado, cereales con leche o muesli, yogures con trozos



Preferir alimentos espesos, bocados pequeños y no muy secos

Con cada bocado, girar la cabeza a un lado y hacia abajo, deglutir y luego toser



El **80%** de los pacientes en etapas avanzadas presentan **disfagia**

Alimento hacia los pulmones



*Es importante tener en cuenta las recomendaciones; pero en ningún momento pretendemos que esta información sustituya la consulta con su médico tratante

! Principal causa de muerte en enfermedad de Parkinson



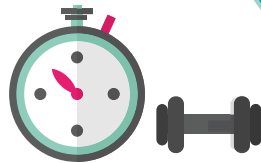


Gastroparesia (lentitud para vaciar el estómago, indigestión)



Comer 5 veces al día

Hacer ejercicio al menos 30 minutos 3 veces por semana



Puede tomar café



Evitar chocolate, refrescos, comida grasosa y alcohol

¿Entonces no puedo tomar alcohol?

Puede ayudar a disminuir el temblor



Se puede tomar alcohol si no hay gastroparesia

Se recomienda una copa diaria



No interfiere con los medicamentos



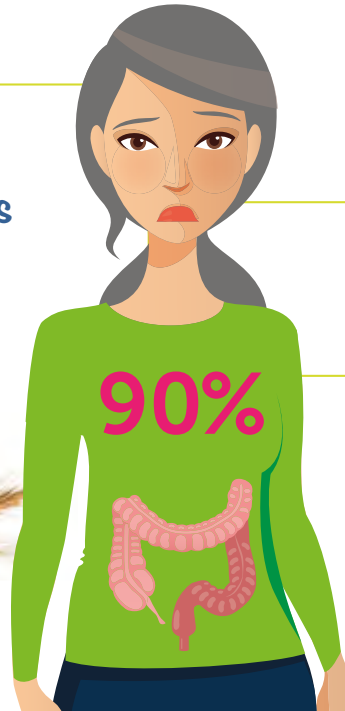


Estreñimiento

Comer frutas, verduras,
granos y cereales (al menos
25-35 g de fibra al día)



Tomar al
menos 2 L
de agua al día



Hacer ejercicio
regularmente



Recomendaciones para el temblor



Recomendaciones para el temblor

Tazas térmicas/entrenadoras



Las tazas con asas y boquilla facilitan la sujeción y evitan que los líquidos se escurran

Cubiertos especiales

Se pueden comprar cubiertos especiales a través de internet o fabricar los propios agregando peso al mango y haciendo éste más grueso

Otras maneras de comer

Comer con las manos, prefiriendo alimentos fáciles de agarrar





Requerimientos y dietas

Cálculo de peso ideal



$$\text{Estatura (cm)} - 100 - \left(\frac{\text{Estatura (cm)} - 150}{4} \right)$$

Por ejemplo, en un hombre que mide 1.70 m:

$$170 - 100 - \left(\frac{170 - 150}{4} \right) = 65 \text{ kg}$$

Peso ideal

$$\text{Estatura (cm)} - 100 - \left(\frac{\text{Estatura (cm)} - 150}{2} \right)$$

Por ejemplo, en una mujer que mide 1.62 m:

$$162 - 100 - \left(\frac{162 - 150}{2} \right) = 56 \text{ kg}$$

Peso ideal



Requerimientos diarios

Por ejemplo, en un paciente cuyo peso ideal son 70 kg:



Proteínas
0.8-1.2 g/kg >

56-84 g



Calorías
25-35 kcal/kg >

1750 a 2450 kcal

Fuentes de proteína



6 g



80 g = 22 g



80 g = 23 g



1 taza = 8 g



80 g = 23 g



1/4 de taza = 13 g

Los alimentos enlatados ya especifican
cuanta proteína contienen



Información Nutricional	
Tamaño de la porción 20g	
Calorías por Porción	
Porcentaje de Ingestión	% DV*
Proteína 1g 2%	
*Porcentaje de Ingestión basado en una dieta de referencia.	

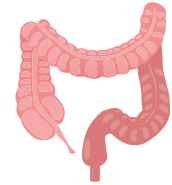


Absorción de Levodopa

Si la levodopa se toma junto con alimentos, ésta no se absorbe. Es como si no se tomara



La levodopa se absorbe en el intestino, en el mismo lugar donde se absorben las proteínas



La levodopa se debe tomar 30 minutos antes o 2 horas después de los alimentos, con agua



Redistribución proteica

Recomendaciones nutricionales

El paciente deberá **ajustar los gramos de proteína y el horario en que la consume**, dependiendo de si toma o no levodopa y si presenta complicaciones propias de la misma.

Levodopa	No	Si	Fluctuaciones (hace menos efecto o tarda mucho)
	Toma		
Dieta	Balanceada	↓Proteínas	Redistribución proteica
Proteínas	1 g/kg	0.8 g/kg	0.8 g/kg



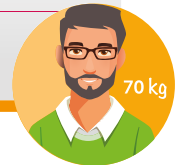
Ejemplo I

Sin levodopa

Un paciente con peso ideal de **70 kg que no toma levodopa requiere en promedio 70 g diarios de proteína**, que pueden ser distribuidos de la siguiente manera:

20 g Desayuno 10 g Colación 20 g Comida 10 g Colación 10 g Cena

Levodopa	No	Si	Fluctuaciones (hace menos efecto o tarda mucho)
	Toma		
Dieta	Balanceada	↓Proteínas	Redistribución proteica
Proteínas	1 g/kg	0.8 g/kg	0.8 g/kg



Ejemplo 2

Con levodopa

Si este paciente **empieza a tomar levodopa, deberá bajar sus requerimientos proteicos a 56 g diarios, cuidando además de tomar la levodopa 30 minutos antes o 2 horas después de los alimentos.**

Podría distribuir su proteína y levodopa de esta manera:




	21 g L Desayuno	0 g L Colación	15 g L Comida	10 g L Colación	10 g L Cena
Levodopa	No	Sí		Fluctuaciones (hace menos efecto o tarda mucho)	
Dieta	Balanceada		↓ Proteínas	Redistribución proteica	
Proteínas	1 g/kg		0.8 g/kg	0.8 g/kg	

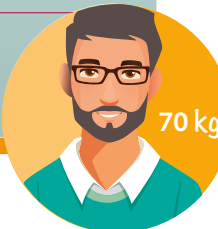


Ejemplo 3

Fluctuaciones

Si este paciente **empieza con fluctuaciones por la levodopa** (empieza a tardar en hacer efecto o este efecto dura menos), deberá comenzar una dieta de redistribución proteica. Es decir, **consumir la totalidad de su requerimiento proteico (los 56 g) sólo en la tarde y noche:**

	0 g L Desayuno	0 g L Colación	31 g L Comida	10 g L Colación	15 g L Cena
 Levodopa	No	Sí	Fluctuaciones (hace menos efecto o tarda mucho)		
	Toma				
 Dieta	Balanceada	↓ Proteínas	Redistribución proteica		
 Proteínas	1 g/kg	0.8 g/kg	0.8 g/kg		





Recomendaciones para cocinar

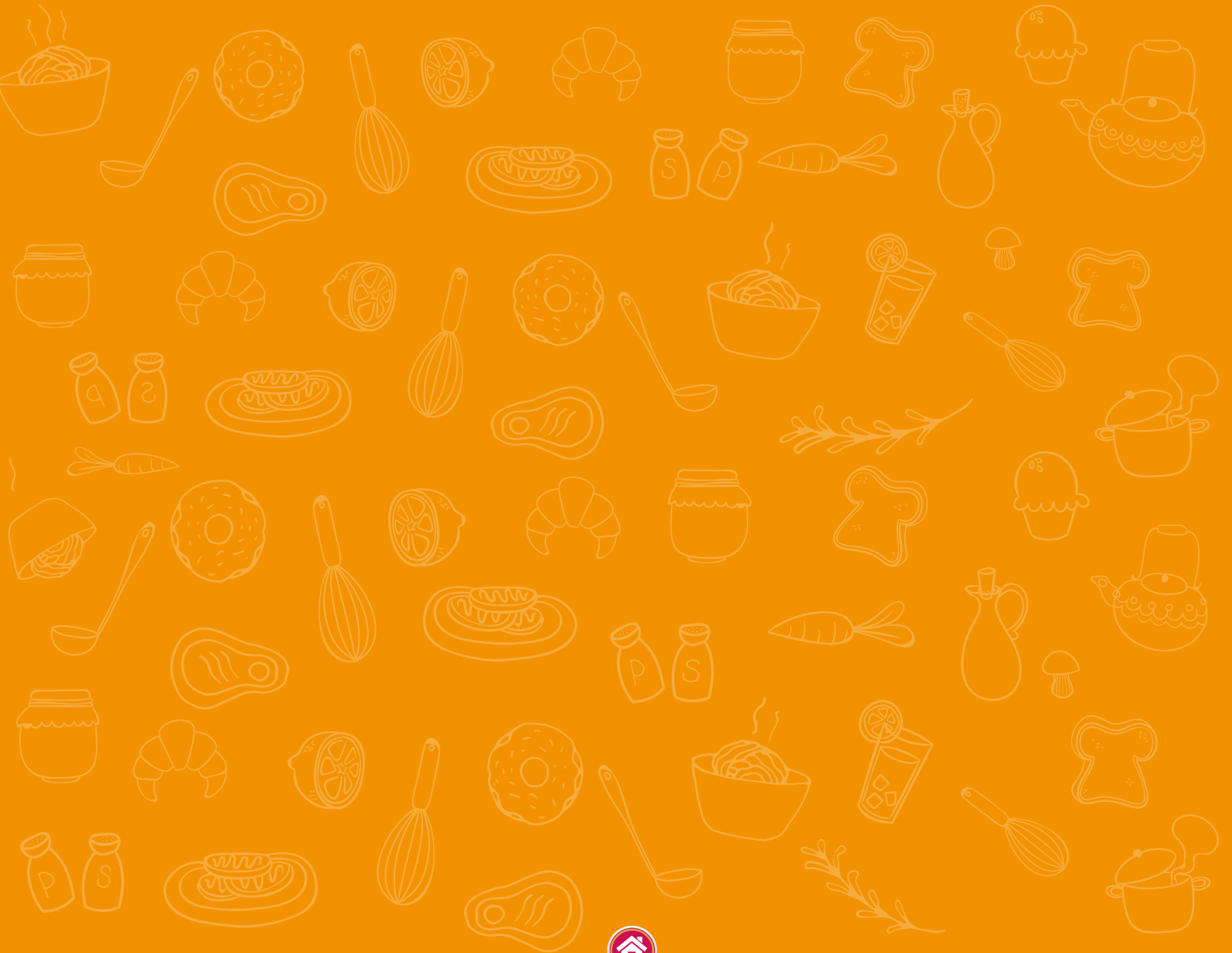
Las frutas son uno de los alimentos más apreciados, traten de consumir las frutas de temporada, son más baratas y están en su mejor momento



Para conservarlas les sugiero que muelan la pulpa, sin agua y las congelen en cubos, así las tendrán a la mano cuando las necesiten

DESAYUNOS







Avena suiza





Avena suiza



Ingredientes

- 1/2** taza de avena cruda
- 10** pasitas
- 1** vaso de leche
- 1** taza de fruta (melón, fresas, piña, sandía y papaya)

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	368.4
Proteínas (gramos)	13
Carbohidratos (gramos)	61.1
Grasas (gramos)	8

Elaboración

Ponga los tres primeros ingredientes en un tazón, tápelo y guárdelo en el refrigerador.

Por la mañana añada la fruta picada de su preferencia. Si le hace falta dulce, use miel de abeja.

Si lo apetece, añada té o café.

Nota: Para el caso de los pacientes con disfagia, quitar las pasas.





Enjitomatadas con requesón





Enjitomatadas con requesón



Ingredientes para la salsa

- 3 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 chile ancho sin semillas, desvenado y sin tallo
- 1 cucharada de aceite

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	291.5
Proteínas (gramos)	11
Carbohidratos (gramos)	36
Grasas (gramos)	11.5

Elaboración

Muela todos los ingredientes y fríalos en el aceite por 10 minutos a fuego suave, añada 1 taza de agua, si tiene caldo de pollo desgrasado, mejor, y deje hervir otros 5 minutos.

Ingredientes

- 4 tortillas pequeñas
- 1 cucharada sopera de requesón por tortilla, sazónelo con sal al gusto
- 1 cucharadita de crema
- 1 cucharadita de queso rallado para adornar

Elaboración: Pase cada tortilla por la salsa caliente 2 o 3 minutos para que se suavice, colóquela en el plato, rellene con el requesón, dóblela, báñela con un poco de salsa y decore con la crema y el queso. Repita la operación con el resto de las tortillas. Puede acompañarlas con frijoles refritos, y té o café.

Nota: Al pasar las tortillas por la salsa de jitomate, se suavizan, además la consistencia del requesón es cremosa lo que facilitará cortar los bocados del tamaño necesario para poder comerlos.





Huevitos alegría





Huevitos alegría



Ingredientes

3 o **4** huevos de codorniz duros pelados

1 jitomate de bola pelado y picado

Hojas de albahaca picadas

Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	79.2
Proteínas (gramos)	6.8
Carbohidratos (gramos)	4
Grasas (gramos)	4

Elaboración

Coloque en un plato el jitomate mezclado con hojas de albahaca picadas, sal y pimienta al gusto; extiéndalo, coloque encima los huevitos en forma armoniosa, y adorne con hojas enteras de albahaca.





Mango al yogur





Mango al yogur



Ingredientes

- 1** mango en trozos de tamaño bocado
- 1/2** taza de yogur natural
- 2** cucharadas de amaranto
- 2** o **3** cucharadas de miel de abeja

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	417.2
Proteínas (gramos)	21.2
Carbohidratos (gramos)	90
Grasas (gramos)	4

Elaboración

Ponga en un tazón trozos de mango tamaño bocado, cúbralos con yogur natural al gusto, esparza encima 2 cucharadas de amaranto, choree con 2 o 3 cucharadas de miel de abeja.

Si apetece pan, té o café.





Migas al ajillo





Migas al ajillo



Ingredientes

- 1** diente de ajo picado
- 1** chile guajillo sin semillas cortado en tiritas
- 1** bolillo desmoronado
- 5** cucharadas de aceite
- 3** huevos batidos con **1/4** de cucharadita de sal

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	362
Proteínas (gramos)	13.5
Carbohidratos (gramos)	32
Grasas (gramos)	20

Elaboración

Fría en el aceite el ajo y el chile sin que doren para que suelten su sabor, agregue el bolillo, esparza un poco de sal, fríalos ligeramente, añada los huevos, mezcle con el pan, deje que se vayan cocinando a fuego medio, moviendo de vez en cuando.

Los puede acompañar con frijoles refritos, y té o café.





Pan francés





Pan francés



Ingredientes

- 2** rebanadas de pan de caja integral
- 1** huevo ligeramente batido
- 2** cucharadas de leche
- Mantequilla
- Miel de abeja al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	449
Proteínas (gramos)	12
Carbohidratos (gramos)	62
Grasas (gramos)	17

Elaboración

Pase cada rebanada de pan por el huevo batido con las 2 cucharadas de leche, fríala por los dos lados en un sartén pequeño con poca mantequilla.

Sírvalas y báñelas con la miel.

Acompáñelas con dos rebanadas de tocino doraditas, opcional, y té o café al gusto.

¿Ya se fijó que le falta algo de fruta?



REFRIGERIOS Y BOCADILLOS





Tiras de pescado con gabardina





Tiras de pescado con gabardina



Ingredientes

- 1/2** kilo de filete de pescado cortado en tiras
- 1/2** taza de harina
- 2** huevos ligeramente batidos
- Hojuelas de maíz para empanizar o pan molido
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	5
kcal por porción	476.8
Proteínas (gramos)	36.5
Carbohidratos (gramos)	47.8
Grasas (gramos)	15.44

Elaboración

Ponga sal y pimienta a las tiras de pescado. Extienda sobre papel encerado la harina, enseguida el recipiente con los huevos, después también sobre papel encerado, las hojuelas de maíz y tenga el aceite caliente para freír.

Pase las tiras de pescado, primero por la harina, sacúdalas ligeramente para quitar el exceso, después por el huevo, por último por las hojuelas y fríalas. Deben quedar ligeramente doradas. Puede acompañarlas con guacamole.





Guacamole





Guacamole



Ingredientes

- 1 aguacate
- 1 jitomate chico
- 1 cebollita de cambray sin el rabo
- 1 chile serrano sin semillas
- Las hojas de 2 ramitas de cilantro
- Sal al gusto

Elaboración

Licúe todos los ingredientes.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	3
kcal por porción	98.8
Proteínas (gramos)	1.3
Carbohidratos (gramos)	63
Grasas (gramos)	7.6





Canoas de requesón





Canoas de requesón



Ingredientes

Tallos de apio tiernos, lavados y desinfectados

8 cucharadas de requesón

Sal al gusto

Chile piquín en polvo al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	67
Proteínas (gramos)	8
Carbohidratos (gramos)	2
Grasas (gramos)	3

Elaboración

Corte los apios en tiras de 10 a 12 centímetros aproximadamente.

Retire las hebras de la parte de atrás de los tallos.

Mezcle el requesón con la sal y el chile, llene los tallos de apio por la parte acanalada.





Palitos de sardinas





Palitos de sardinas



Ingredientes

- 12 rebanadas de pan de caja integral
- 6 sardinas en agua
- 12 rajitas de chile (pueden ser enlatados)
- 1 limón
- 3 huevos
- 3 cucharadas de leche
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	439.5
Proteínas (gramos)	20.9
Carbohidratos (gramos)	37
Grasas (gramos)	23.1

Elaboración

Quite las orillas a las rebanadas de pan, coloque en el centro de cada una media sardina, una rajita de chile y unas gotas de limón.

Enrolle cada una apretando bien.

Bata los huevos con la leche, un poco de sal, pase los rollitos uno por uno por el huevo y fríalos en aceite caliente.





Paté de garbanzo (Hummus)





Paté de garbanzo (Hummus)



Ingredientes

- 200 g de garbanzos cocidos
- Agua de la cocción de los garbanzos
- 2 cucharadas de tahini (salsa de ajonjolí, la receta está a continuación)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 y 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramita de perejil o cilantro
- Pimentón picante
- Comino en polvo
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	136.6
Proteínas (gramos)	5.4
Carbohidratos (gramos)	13
Grasas (gramos)	7

Elaboración

Muela cada ingrediente por 1 minuto, luego agregue el siguiente y muela por 1 minuto y así hasta acabar. La cantidad de agua que se reservó de la cocción, será agregada de acuerdo a la textura deseada.

Para acompañar:

- Queso feta, panela o mozzarella en cubitos
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharada de ajonjolí doradito
- 2 cucharadas de hojitas de cilantro
- 1 cucharadita de chile seco (opcional)
- Pan pita doradito en triángulos o cuadritos de pan tostado

Alimentos sugeridos para acompañar el paté de garbanzo

A la porción de hummus agregar las calorías de los alimentos con los que desea acompañarlo

Acompañante	kcal totales	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
40 g de queso feta	100	5.4 g	1.55 g	8 g
40 g de queso panela	104	7.2 g	0.8 g	8 g
40 g de queso mozzarella	111	9.8 g	1.3 g	7.4 g
2 cucharadas de nuez	98	2.2 g	2 g	9.7 g
1 cucharada de ajonjolí	52	1.6 g	2.1 g	4.4 g
1 rebanada de pan de caja tostado	68	2 g	15 g	0 g





Tahini/salsa de ajonjolí





Tahini/salsa de ajonjolí



Ingredientes

- 3** cucharadas de ajonjolí
- 3** cucharadas de agua
- 1** cucharada de aceite de olivo
- Sal al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	3
kcal por porción	65.2
Proteínas (gramos)	1.6
Carbohidratos (gramos)	2.1
Grasas (gramos)	5.6

Elaboración

Dore el ajonjolí en un sartén y déjelo enfriar.

Licúe el ajonjolí con el agua de 2 a 3 minutos, dependiendo del espesor deseado, agregue más o menos agua, agregue el aceite, la sal y licúe un poco más.





Paté de chile poblano





Paté de chile poblano



Ingredientes

- 2 sobrecitos de gelatina sin sabor
- 1/2 taza de agua
- 1 chile poblano grande asado sin semillas y desflemado
- 140 g de queso crema
- 1/2 taza de cilantro desinfectado y picado
- 3/4 de taza de crema aprox.
- Sal al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	154.6
Proteínas (gramos)	2.2
Carbohidratos (gramos)	1.8
Grasas (gramos)	15.4

Elaboración

Ponga a hidratar la grenetina en el agua, luego fúndala a baño maría. Licúe el chile poblano, el queso crema, el cilantro, la grenetina, sal al gusto y la crema necesaria para formar una pasta, vacíe en un molde, refrigere hasta que cuaje, desmolde y sirva con cuadritos de pan ligeramente tostado, con totopos o galletitas.

Para desflemar el chile póngalo a remojar en agua con sal. Si desea que quede picoso no desfleme el chile.

Alimentos sugeridos para acompañar paté de chile poblano

A la porción de paté de chile poblano agregar las calorías de los alimentos con los que desea acompañarlo

Acompañante	kcal totales	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
50 g de totopos	240	4 g	30 g	12 g
2 rebanadas de pan de caja	136	4 g	30 g	0 g
12 galletas habaneras	216	6 g	38 g	4 g





Paté de huitlacoche





Paté de huitlacoche



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picadito
- 2 tazas de huitlacoche picado
- 2 cucharadas de epazote picado
- 140 g de queso crema
- 3/4 de taza de crema
- 3 sobrecitos de grenetina
- 1/3 de taza de agua

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	210.7
Proteínas (gramos)	4.2
Carbohidratos (gramos)	6.4
Grasas (gramos)	18.7

Elaboración

Acitrone la cebolla con el ajo, agregue el huitlacoche, sal y deje que se fría, agregue el epazote, cocine un poco más, debe quedar sequito. Hidrate la grenetina con el agua, fúndala a baño maría. Licúe el huitlacoche con la grenetina fundida, el queso crema y agregue la crema necesaria para formar una pasta, vacíe en un molde, refrigere hasta que cuaje.

Desmolde y sirva con cuadritos de pan ligeramente tostado, o con galletitas saladas.

Alimentos sugeridos para acompañar el paté de huitlacoche

A la porción de paté de huitlacoche agregar las calorías de los alimentos con los que desea acompañarlo

Acompañante	Kcal totales	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
2 rebanadas de pan de caja	136	4 g	30 g	0 g
12 galletas habaneras	216	6 g	38 g	4 g





Gelatina pepi-api limón





Gelatina pepi-api limón



Ingredientes

- 1 y 1/2 tazas de agua
- 1 paquete de gelatina sabor limón
- 2 tazas de trocitos de pepino sin semillas
- 3/4 de taza de apio sin hebras en trocitos
- 1 taza de apio sin hebras en trocitos
- 1 taza de agua fría

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	38.4
Proteínas (gramos)	5.6
Carbohidratos (gramos)	4
Grasas (gramos)	0

Elaboración

Ponga a calentar 1 y 1/2 tazas de agua, cuando hierva, agregue la gelatina, revuelva hasta que esté disuelta y deje entibiar.

Licúe de 1 a 2 minutos el pepino y el apio con 1/2 taza de agua fría, debe quedar muy bien licuado, vaya agregando la otra 1/2 taza de agua, agregue la gelatina ya disuelta y licúe otro poco para que se integre todo, vacíe en un molde, refrigere hasta que cuaje.





Gelatina zanaranja





Gelatina zanaranja



Ingredientes

- 1 paquete de gelatina sabor naranja
- 1 y 1/2 tazas de agua
- 1 y 1/2 tazas de zanahoria rallada o en trocitos
- 1 taza de yogur natural sin azúcar

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	64.4
Proteínas (gramos)	7.3
Carbohidratos (gramos)	6
Grasas (gramos)	1.25

Elaboración

Disuelva la gelatina en el agua hirviendo, retire del fuego y deje entibiar.

Licúe la gelatina tibia con la zanahoria rallada por 2 minutos, debe quedar muy bien molida, agregue el yogur y licúe por 1 minuto más, vacíe en un molde, refrigere y sirva hasta que haya cuajado.

Esta gelatina puede utilizarse como guarnición o bien en cubitos como parte de una ensalada, en combinación con alguna lechuga, también se puede usar como refrigerio.





Plátanos tabasqueños





Plátanos tabasqueños



Ingredientes

- 6 plátanos machos
- 50 g de mantequilla
- 1 taza de frijoles refritos en poco aceite
- 200 g de longaniza desmenuzada y frita*
- 1 cucharadita de sal
- Papel aluminio

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	579.4
Proteínas (gramos)	18.1
Carbohidratos (gramos)	52.9
Grasas (gramos)	32.8

Elaboración

Lave muy bien los plátanos sin pelar, corte los extremos, córtelos en tres partes cada uno. Cueza en agua con la sal hasta que estén suaves. Escúrralos, espere a que enfrien, pélelos, haga un puré con ellos y la mantequilla.

Extienda el puré sobre papel aluminio formando un rectángulo, esparza encima la longaniza. Ayudándose con el papel aluminio, enrolle los plátanos hasta formar un rollo compacto y bien cerrado.

Coloque el rollo sobre una charola ligeramente engrasada, retire el papel aluminio y hornee a 150 °C por 30 minutos. Sirva en un platón el rollo entero o rebane en las porciones individuales.

*Para quitar toda la grasa a la longaniza, después de freír, pásela a un colador y sobre el fregadero, presiónela con una cuchara.



SOPAS, CREMAS Y PASTAS







Crema de calabacitas





Crema de calabacitas



Ingredientes

- 3 calabacitas
- 1/2 cebolla chica
- 3 ramas de perejil
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de crema

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	166
Proteínas (gramos)	7.9
Carbohidratos (gramos)	12.7
Grasas (gramos)	9.2

Acompañado por 1 rebanada de pan de caja tostado, agregar 68 kcal (2 g de proteínas y 15 g de carbohidratos).

Elaboración

Ponga a hervir todos los ingredientes menos la leche y la crema hasta que las calabazas estén suaves.

Retire del fuego, deje enfriar, cuando estén tibias, muele todo en la licuadora junto con la leche y la crema, regrese al fuego y deje hervir por 3 minutos. Sirva con cubitos de pan tostado

Nota: Se puede tomar sin el pan, en taza térmica con boquilla.





Crema de chayote





Crema de chayote



Ingredientes

- 2 chayotes
- 1/2 cebolla chica
- 2 ramas de epazote
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de crema

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	166
Proteínas (gramos)	7.9
Carbohidratos (gramos)	12.7
Grasas (gramos)	9.2

Si se acompaña con 1 tajada de tocino dorado, agregar: **42 Kcal** (3.1 g de grasa y 3 g de proteínas).

Elaboración

Cueza todos los ingredientes menos la leche y la crema; cuando estén tibios, pele los chayotes y muélalos con todos los ingredientes, al final agregue la leche y la crema. Regrese al fuego, deje hervir por 3 minutos.

Sirva con un poco de tocino dorado y desmenuzado.

Nota: Se puede tomar sin el tocino en taza térmica con boquilla.





Crema de nabo





Crema de nabo



Ingredientes

- 2** nabos pelados
- 2** tazas de agua
- 1/2** cebolla chica
- 2** ramas de albahaca
- 1/2** cucharadita de sal
- 1/2** cucharadita de pimienta
- 1** taza de leche
- 2** cucharadas de crema
- Jitomate pelado sin semillas
y en cubitos

Elaboración

Cueza los nabos con la cebolla y la sal, deje entibiar; licúe con la pimienta, la leche y la crema; sirva y adorne con cubitos de jitomate.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	177.4
Proteínas (gramos)	7.9
Carbohidratos (gramos)	15.3
Grasas (gramos)	9.4





Crema de betabel





Crema de betabel



Ingredientes

- 1** betabel grande
- 1/2** cebolla
- 2** tazas de agua
- 1/2** cucharadita de sal
- 1/2** cucharadita de jugo de limón
- 3** cucharadas de crema
- 1/2** cucharadita de ralladura de limón
- 1/2** cucharadita de azúcar
- Crema al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	108
Proteínas (gramos)	3.6
Carbohidratos (gramos)	8.1
Grasas (gramos)	6.8

Elaboración

Lave y cueza el betabel sin pelar, con 1/2 cebolla en las 2 tazas de agua, ya cocido, conserve el agua en que se coció y la cebolla, pélelo, pártalo en trozos, muélalo con su agua y cebolla, póngalo nuevamente al fuego con el resto de los ingredientes por 5 minutos.

Al servir la sopa, adorne con gotas de crema. Esta crema se puede servir fría o caliente.





Crema fría de aguacate





Crema fría de aguacate



Ingredientes

- 1** cucharada de aceite
- 1** cucharada de cebolla picada
- 1/4** de diente de ajo
- 2** tazas de caldo de pollo desgrasado
- 1/2** taza de pulpa de aguacate
- 2** cucharadas de crema
- 2** cucharadas de leche
- Cubitos de pan dorado al gusto

Elaboración

Acitrone la cebolla con el ajo en el aceite, licúelos con el caldo y la pulpa de aguacate, rectifique la sal, adelgace la crema a su gusto, añadiendo la leche en chorrito continuo sin apagar la licuadora.

Sírvala en plato hondo, agregue unos cubitos de pan dorado.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	215.5
Proteínas (gramos)	2.9
Carbohidratos (gramos)	7.1
Grasas (gramos)	19.5

Acompañado por **1** rebanada de pan de caja tostado, agregar **68 kcal** (**2 g** de proteínas y **15 g** de carbohidratos).





Crema de elote





Crema de elote



Ingredientes

- 1** taza de agua
- 1** taza de granos de elote
- 1** cucharada de mantequilla
- 2** cucharadas de cebolla picada
- 1/2** diente de ajo
- 2** tazas de leche
- Sal al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	265.2
Proteínas (gramos)	12
Carbohidratos (gramos)	29
Grasas (gramos)	11.2

Elaboración

Ponga a cocer los granos de elote en el agua con un poco de sal. Separe 1/4 de taza de los granos de elote cocidos.

Acitrone la cebolla y el ajo en la mantequilla y licúe perfectamente con los granos de elote con el agua en que se cocieron, más la leche; cuele, ponga a fuego medio sin dejar de mover porque se pega muy fácilmente, cocine 3 minutos, rectifique la sal, integre los granos de elote que reservó y sirva.

Nota: Si lo va a tomar con popote, eliminar los granos de elote del final. Y servir tibio para evitar quemaduras.





Crema de frijol





Crema de frijol



Ingredientes

- 4 rebanadas de tocino doradas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1/2 diente de ajo
- 1 jitomate picado
- 1/2 taza de agua
- 1 y 1/2 tazas de caldo donde se cocieron los frijoles
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 o 3 cucharadas de crema
- Sal al gusto

Elaboración

Acitrone la cebolla con el ajo y el aceite, agregue el jitomate, sofría a fuego medio 3 minutos, añada media taza de agua, deje cocinar 10 minutos más, agregue los frijoles licuados con su caldo y el cilantro, rectifique la sal, deje hervir cinco minutos más, sirva y adorne con un chorrito de crema y trocitos de tocino.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	402.4
Proteínas (gramos)	15.5
Carbohidratos (gramos)	23
Grasas (gramos)	27.6

Si se acompaña con 1 tajada de tocino dorado, agregar: **42 kcal** (**3.1 g** de grasa y **3 g** de proteínas).





Crema de espinaca





Crema de espinaca



Ingredientes

- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de maicena
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 diente de ajo
- 3 tazas de espinacas lavadas y escurridas, picadas gruesas
- 1/2 de taza de agua
- 2 tazas de leche
- Crema ligera al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	356.6
Proteínas (gramos)	10.1
Carbohidratos (gramos)	22.2
Grasas (gramos)	25.2

Si se adorna el plato con una cucharada de crema, agregar: **44 kcal (4.5 g de grasa)**.

Elaboración

Acitrone la cebolla y el ajo en la mitad de mantequilla, agregue las espinacas, sal, pimienta y el agua, tápelas, deje a fuego medio hasta que estén cocidas, déjelas enfriar un poco y muélaslas con 1 taza de leche.

En la otra mitad de mantequilla, mezcle la maicena a fuego suave, añada en chorrito continuo 1 taza de leche moviendo constantemente, deje cocinar 3 minutos. Añada las espinacas poco a poco sin dejar de mover hasta que se integren perfectamente, siga moviendo y deje cocer 3 minutos más.

Adorne los platos servidos con un chorrito de crema.





Gazpacho





Gazpacho



Ingredientes

- 2** tazas de jitomate pelado sin semillas y picado
- 1** cucharadita de alcaparras
- 1/4** de taza de pimiento rojo picado
- 1/4** de taza de pimiento verde picado
- 2** rodajas de pepino con cáscara
- 1/4** de cucharadita de ajo picado
- 1** cucharada de cebolla picada
- 1** taza de agua
- 1** cucharadita de aceite de olivo virgen
- 1** cucharadita de vinagre, jugo de limón o vinagre balsámico
- 1/4** de cucharadita de sal
- Cuadritos de pepino y pimiento rojo y verde

Elaboración

Licúe por 3 minutos aproximadamente el jitomate, las alcaparras, los pimientos rojo y verde, el pepino, el ajo, la cebolla y el agua. Debe quedar muy bien licuado.

Agregue el aceite, vinagre o jugo de limón, sal, licúe un poco más, rectifique la sal y sirva adornando encima con los cuadritos de pepino y pimiento.

Consumir a temperatura ambiente.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	102.3
Proteínas (gramos)	3.5
Carbohidratos (gramos)	7
Grasas (gramos)	6.7





Gñoquis de papa





Gñoquis de papa



Ingredientes

2 papas grandes cocidas

1 y 1/2 tazas de harina aproximadamente

1 huevo pequeño

Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	453.5
Proteínas (gramos)	15.1
Carbohidratos (gramos)	88.1
Grasas (gramos)	4.5

Si se acompaña por **40 g** de queso panela, agregar: **104 kcal** (**7.2 g** de proteínas y **8 g** de grasa) o con **40 g** de queso mozzarella, agregar **111 kcal** (**9.8 g** de proteínas y **7.4 g** de grasa). Agregar las calorías de la salsa de jitomate que se encuentra en la sección de aderezos y salsas.

Elaboración

Pele, preme las papas y déjalas enfriar, sazónelas con sal y pimienta, agregue el huevo ligeramente batido y la harina poco a poco hasta formar una masa, forme bolitas y márkelas con un tenedor por encima y con el dedo forme un hueco por abajo. Váyalas poniendo en agua hirviendo con un poco de sal y en el momento que floten quiere decir que están listas.

Sírvalas con **salsa de jitomate***, queso y perejil picado, o flotando en un consomé de res.

*Ver receta en la sección de aderezos y salsas.





Tornillos con espinaca al gratín





Tornillos con espinaca al gratín



Ingredientes

- 200** g de pasta en forma de tornillos
- 2** tazas de espinacas lavadas y troceadas
- 80** g de jamón picado
- 1** jitomate pelado y picado
- 1/4** de taza de crema
- 50** g de queso parmesano rallado
- 40** g de mantequilla
- 1** diente de ajo picado fino
- 2** cucharadas de cebolla picada
- Sal al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	518.3
Proteínas (gramos)	22.9
Carbohidratos (gramos)	30.3
Grasas (gramos)	33.9

Elaboración

Cueza la pasta en agua hirviendo con sal, cuando esté al dente, refréscuela y resérvela. Sofría el ajo y la cebolla en 20 gramos de mantequilla, agregue las espinacas moviéndolas hasta que estén cocidas, mezcle la crema, sal, deje cocinar a fuego suave por 5 minutos más.

Unte en un refractario el resto de mantequilla, vacíe la pasta, encima distribuya el jitomate y el jamón, cubra con las espinacas, esparza el queso, métalo al horno a 190 °C por 20 minutos aproximadamente y deje dorar ligeramente.





Sopa de lentejas con tocino





Sopa de lentejas con tocino



Ingredientes

- 3/4** de taza de lentejas limpias
- 3** tazas de agua
- 2** cucharadas de aceite
- 1/2** taza de cebolla finamente picada
- 1/2** cucharadita de ajo finamente picado
- 2** jitomates pelados y picados
- 2** cucharadas de cilantro lavado, desinfectado y picado
- 1/2** cucharadita de sal
- 4** rebanadas de tocino
- 2** cucharadas de aceite de olivo

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	303.5
Proteínas (gramos)	10.9
Carbohidratos (gramos)	21
Grasas (gramos)	19.5

Elaboración

Cueza las lentejas en al agua aproximadamente 50 minutos, hasta que estén suaves. Fría el tocino en un sartén hasta que dore, reserve y tire la grasa.

Sofría la cebolla y el ajo en el aceite, agregue el jitomate, deje cocinar 5 minutos, añada las lentejas, la sal y cocine a fuego suave por 10 minutos, agregue el cilantro, si hace falta agregue más agua hirviendo, deje cocinar unos minutos más.

Sirva cada plato con un chorrito de aceite de olivo, tocino desmenuzado, más unas hojitas de cilantro.





Sopa de verduras ralladas con avena





Sopa de verduras ralladas con avena



Ingredientes

- 1** cucharada de aceite
- 1** cebolla chica finamente picada
- 1/2** cucharadita de ajo picado
- 3/4** de litro de caldo de pollo o de res desgrasado
- 1/3** de taza de calabacita rallada
- 1/3** de taza de zanahoria rallada
- 1/3** de taza de papa rallada
- 2** cucharadas de avena
- 1** cucharada de cilantro finamente picado

Elaboración

Sofría la cebolla con el ajo en el aceite a fuego medio, agregue el caldo, cuando empiece a hervir agregue las verduras ralladas y la avena, cocine a fuego medio y cuando empiece a hervir baje el fuego hasta que la avena y la verdura estén cocidas, ya casi al final agregue el cilantro, rectifique la sal y sirva.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	149.5
Proteínas (gramos)	4.8
Carbohidratos (gramos)	14.7
Grasas (gramos)	7.9





Crema de zanahoria





Crema de zanahoria



Ingredientes

- 20** g de mantequilla
- 1/2** cebolla mediana picada
- 3** zanahorias lavadas en rodajas
- 3/4** de taza de agua
- 1/2** cucharadita de jengibre rallado
- 2** tazas de leche
- 1** cucharada de nuez picada
- Sal al gusto

Elaboración

Sofría la cebolla y las zanahorias en la mantequilla 3 o 4 minutos, agregue el agua, la sal y el jengibre; cuando empiece a hervir, baje el fuego y deje cocer tapado hasta que las zanahorias estén suaves; licúe con la leche, si queda muy espeso, agregue un poco más de leche, rectifique la sal y sirva con la nuez encima.

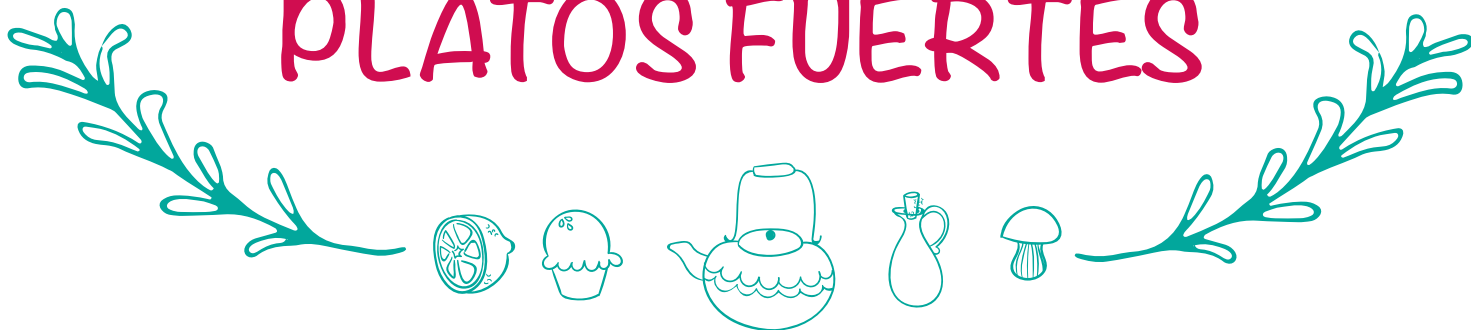
Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	263.6
Proteínas (gramos)	11.5
Carbohidratos (gramos)	16
Grasas (gramos)	17.1





PLATOS FUERTES







Ceviche de pescado





Ceviche de pescado



Ingredientes

- 300** g de filete de pescado de su preferencia
- 3** tazas de agua con:
- 3** pimientos gordas
- 3** pimientos negros
- 3** rodajas de cebolla morada
- 1** hoja de laurel
- 1** cucharadita de sal
- 1** diente de ajo pelado
- 2** clavos de olor

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	228.6
Proteínas (gramos)	40
Carbohidratos (gramos)	12.5
Grasas (gramos)	25.4

Si se acompaña cada porción de ceviche por **4** galletas saladas, agregar **55 kcal (9.5 g** de carbohidratos, **1.3 g** de proteínas y **1.3 g** de grasa)

Si acompaña cada porción de ceviche con **1** tajada de aguacate, agregar **16 kcal (1.5 g** de grasa y **0.85 g** de carbohidratos).

Elaboración

Corte en cubos el pescado. Ponga a hervir las 3 tazas de agua con todos los demás ingredientes. Deje hervir 3 minutos, apague y añada en seguida: los cubos de pescado, espere un minuto y escurra el agua hirviendo, retire el pescado, déjelo enfriar. Báñelos y mézclelos con la siguiente marinada:

Ingredientes marinada

- 5** cucharadas de jugo de limón
- 5** cucharadas de jugo de naranja
- 3** cucharadas de aceite de oliva
- 1** cucharada de cilantro fresco finamente picado
- 1** cucharada de cebolla finamente picada
- 1** cucharada de aceitunas picadas
- Sal al gusto

Mezcle todos los ingredientes y bañe el pescado. Tápelos y deje reposar en el refrigerador una hora antes de servir. Sirva en copas amplias, adorne con rebanadas de aguacate y aceitunas picadas, acompañe con galletas saladas.





Cubos de pescado en costra





Cubos de pescado en costra



Ingredientes

750 g de salmón fresco cortado en tiras de 4 cm de ancho (Puede elegir otra clase de pescado)

Para la costra:

- 1** cucharada de cacahuates
- 3** cucharadas de semilla de cilantro
- 1** cucharada de semilla de comino
- 1** cucharadita de pimienta negra entera
- 2** clavos de olor
- 1/2** cucharadita de sal

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	5
kcal por porción	241.8
Proteínas (gramos)	33.1
Carbohidratos (gramos)	4.4
Grasas (gramos)	10.2

Nota: Agregar calorías correspondientes al aderezo de yogur.

Elaboración

En un mortero, molcajete o molino para café muela los ingredientes para la costra, extiéndalos sobre papel encerado, ruede las tiras de pescado por todos lados con esta preparación haciendo presión.

En una plancha caliente untada de aceite, pase las tiras por todos lados para sellarlas.

Retírelas, deje enfriar, córtelas formando cubos de 4 cm por lado. Forme un espejo con el **aderezo de yogur*** en un plato para servir, coloque encima 3 o 4 cubos de pescado. Adorne con hojitas de perejil.

*Ver receta en la sección de aderezos y salsas.





Pescado empapelado





Pescado empapelado



Elija cualquiera de las dos opciones:

Ingredientes - CON HOJA SANTA

- 150 a 200 g de filete de pescado
- 1/2 tomate verde picado
- 1/2 jitomate picado
- 1 cebollita de cambray picada sin el rabo
- 2 aceitunas picadas sin el hueso
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes. Coloque sobre un cuadrado de papel aluminio de 25 cm por lado, una hoja santa, encima un filete de pescado de 150 a 200 g y cúbralo con los ingredientes que picó.

Cierre herméticamente el paquete y hornee a 190 °C por 10 minutos.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	400.3
Proteínas (gramos)	54
Carbohidratos (gramos)	4
Grasas (gramos)	18.7

Ingredientes - A LA MANTEQUILLA

- 150 g de filete de pescado
- 10 g de mantequilla
- 1 cucharada de perejil fresco finamente picado
- Gotas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Unte el filete de pescado con sal, pimienta y unas gotas de jugo de limón. Mezcle la mantequilla con el perejil fresco finamente picado y repártalo sobre el pescado, cierre el paquete y hornee a 190 °C. Si lo quiere picante, agregue algún chile o salsa a su gusto.

Nota: Caliente el horno 10 minutos antes de usarlo. Cuando sirva el pescado, no abra el paquete, deje que cada comensal lo haga para que perciba el aroma.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	323.3
Proteínas (gramos)	52
Carbohidratos (gramos)	0
Grasas (gramos)	12.8





Albóndigas de pescado





Albóndigas de pescado



Ingredientes

- 1/2** cebolla
- 2** jitomates
- 1** chile ancho limpio remojado 10 minutos en agua caliente
- 1** diente de ajo
- 1/2** cucharadita de sal
- 3** cucharadas de aceite

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	5
kcal por porción	315.4
Proteínas (gramos)	42
Carbohidratos (gramos)	7.6
Grasas (gramos)	13

Elaboración

Muela los 5 primeros ingredientes y fríalos en el aceite por 15 minutos a fuego suave, añade 2 tazas de agua y deje cocinar otros 10 minutos.

Ingredientes para las albóndigas

- 3/4** de kilo de filete de pescado molido
- 1** diente de ajo picado
- 1** cucharada de perejil finamente picado
- 1** huevo
- 1/2** bolillo chico remojado en vinagre
- 1** cucharadita de sal

Elaboración: Mezcle todos los ingredientes, haga las bolitas de pescado y póngalas a cocer en la salsa por 10 minutos a fuego suave.





Higaditos de pollo al jerez





Higaditos de pollo al jerez



Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite
- 4 higaditos de pollo partidos a la mitad (aprox. **500 g**)
- 1 ramita de tomillo
- 6 cebollitas de cambray sin el tallo (la parte de arriba del tallo de las cebollitas picados)
- 1 cucharadita de harina
- 1/2 taza de jerez
- 1/2 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	5
kcal por porción	279.4
Proteínas (gramos)	17.4
Carbohidratos (gramos)	5.2
Grasas (gramos)	21

Agregar calorías de una porción de puré de papas si se usa como acompañante a este platillo.

Elaboración

Ponga sal y pimienta al gusto a los higaditos, fría ligeramente las cebollitas y los rabos en el aceite, añada los higaditos y cocínelos moviendo sin que doren, esparza el harina sobre los higaditos, espere unos minutos, añada el jerez, muévelos, para que se impregnen del licor, finalmente añada el caldo de pollo, deje cocinar solamente unos minutos moviendo los higaditos, apague y sirva, puede acompañarlos con **puré de papa***.

*Ver receta en la sección de guarniciones ensaladas y verduras.





Arroz con atún





Arroz con atún



Ingredientes

- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de arroz cocido con sal
- 1 lata de atún desmenuzado
- 1 latita de chícharos escurridos
- 1 tallo tierno de apio finamente picado
- 1 cucharada de cebolla finamente picada

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	554.3
Proteínas (gramos)	21
Carbohidratos (gramos)	70
Grasas (gramos)	21.1

Elaboración

Mezcle la mayonesa con la sal y la pimienta.

Mezcle todos los ingredientes y al final la mayonesa cuidadosamente. Sirva en un platón, adorne alrededor con rebanadas de jitomate pelado alternando con rodajas delgadas de cebolla desflemadas.

Desflemar: Remojar por 10 minutos en agua con un chorrito de vinagre y 1/2 cucharadita de sal. Escurrir perfectamente.





Albondiguillas





Albondiguitas



Ingredientes

- 3/4** de kilo de carne molida de res
- 1/4** de bolillo remojado en leche
- 1/4** de cebolla finamente picada
- 1/2** cucharadita de sal
- 1/4** de cucharadita pimienta negra molida
- 1/4** de cucharadita de tomillo en polvo
- 100** g de nuez molida
- 1** diente de ajo finamente picado
- 1** huevo

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	5
kcal por porción	645.2
Proteínas (gramos)	44.2
Carbohidratos (gramos)	8.1
Grasas (gramos)	48.5

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes con la carne, forme pequeñas albóndigas, reserve. Póngalas en la salsa y deje hervir 10 minutos a fuego suave.

Salsa

- 3** jitomates troceados
- 1** ramita de tomillo
- 1/2** cebolla picada
- 1** diente de ajo
- 2** clavos de olor
- 1/2** cucharadita de sal
- 1** chile ancho sin semillas ni rabo, remojado en agua caliente
- 3** cucharadas de aceite

Elaboración: Muela todos los ingredientes y fríalos en el aceite 10 minutos moviendo continuamente. Añada 2 tazas de agua, deje hervir otros 5 minutos, añada las albondiguitas y deje cocinar 10 minutos a fuego suave.





Arroz frito estilo chino





Arroz frito estilo chino



Ingredientes

- 2 tazas de arroz guisado
 - 1 taza de pollo cocido deshebrado
 - 1 latita de chícharos
 - 1 taza de verduras cocidas picadas, zanahoria y chayote
 - 2 huevos ligeramente batidos
- Salsa de soya, la vamos a usar en lugar de sal

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	387.3
Proteínas (gramos)	17.5
Carbohidratos (gramos)	28
Grasas (gramos)	22.8

Elaboración

En un sartén amplio, con 3 cucharadas de aceite, fría el pollo y las verduras con 1 cucharadita de salsa de soya. Añada el arroz y mezcle.

En otro sartén más pequeño, guise los huevos en 1 cucharada de aceite con 1/2 cucharadita de salsa de soya, añada los huevos y los chícharos mezclando suavemente los alimentos sin que se batan.

Este platillo es ideal para aprovechar los piquitos que quedan en el refrigerador.





Tortitas de papa con atún





Tortitas de papa con atún



Ingredientes

- 3 papas grandes
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 huevo
- 1 lata de atún escurrido
- 2 cucharadas de apio finamente picado
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Utilizando 2 cucharadas de aceite para freír

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	438.5
Proteína (gramos)	18
Carbohidratos (gramos)	27.5

Elaboración

Cueza las papas en agua con sal, pélelas, prénselas, añada la mantequilla, sal y pimienta al gusto. Por separado bata ligeramente el huevo; intégrelo con la papa, agregue el atún, el apio, el perejil y la cebolla, y mezcle todo.

Forme tortitas con las manos y fríalas en aceite a fuego medio, cuide que doren por los lados, sáquelas y escúrralas en papel absorbente.

Puede servir las con una ensalada.





Budín de verduras con jamón





Budín de verduras con jamón



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de champiñones chicos o partidos en 4
- 1/2 taza de cebolla en cubos
- 3/4 de taza de pimiento morrón en cuadros 2 x 2 cm aprox.
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 tazas de cubos de bolillo o pan de barra
- 2 tazas de cubos de jamón
- 1/2 taza de queso chihuahua rallado
- 1/2 taza de aceitunas negras rebanadas
- 3 huevos
- 1 y 1/2 tazas de leche
- 1/3 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta

Elaboración

Sofría en el aceite los champiñones, la cebolla y el pimiento, retire del fuego, vacíe a un tazón junto con el pan, el jamón, el queso rallado y las aceitunas, revuelva todo y vacíelo en un refractario previamente engrasado con la mantequilla.

Licúe los huevos con la leche, sal y pimienta, y vacíe sobre los ingredientes.

Hornee a 190 °C por 30 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	323.3
Proteínas (gramos)	21.9
Carbohidratos (gramos)	11
Grasas (gramos)	21.3





Cazuela de pollo jardinera





Cazuela de pollo jardinera



Ingredientes

- 1** pechuga de pollo deshuesada, sin piel, sin grasa, en cubos de 2 x 2 cm aprox.
 - 2** zanahorias lavadas en rebanadas
 - 2** tallos de apio en trozos tamaño bocado
 - 1** papa grande pelada y partida en cubos de 2 x 2 cm aprox.
 - 1** cebolla en cubos de 2 x 2 cm aprox.
 - 1** cucharadita de ajo finamente picado
 - 2** hojas de laurel
 - 2** jitomates pelados y finamente picados
 - 1/2** taza de agua
- Aceite, el necesario
Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	305.5
Proteínas (gramos)	18
Carbohidratos (gramos)	14.5
Grasas (gramos)	19.5

Elaboración

En una cazuela con 2 cucharadas de aceite, sofría los cubos de pechuga, sazone con sal y pimienta, retire y reserve, agregue un poco más de aceite, las zanahorias, el apio y la cebolla, sofríalos con sal y pimienta al gusto, haga lo mismo con la papa, retire y reserve. Al final sofría el ajo con el jitomate varios minutos, agregue el agua, el laurel y deje que se cocine de 5 a 10 minutos a fuego bajo, agregue las verduras, la papa y el pollo, baje el fuego, tape y deje que se acaben de cocinar. Si hace falta, agregue más agua, deje a fuego suave hasta que estén cocidos.





Rollos de acelga





Rollos de acelga



Ingredientes

- 1** manojo de hojas enteras de acelgas, sin tallos, lavadas
- 2** tazas de agua
- 250 g** de queso fresco en rebanadas
- 1** huevo
- 1/2** taza de aceite
- Harina al gusto
- Sal al gusto

Salsa:

- 2** o **3** jitomates
- 1/2** cebolla picada
- 2** chiles pasilla asados sin semilla y remojados
- 2** dientes de ajo
- 1** taza de caldo
- 1** cucharada de aceite

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	377
Proteína (gramos)	13.1
Carbohidratos (gramos)	20.7
Grasas (gramos)	26.8

Elaboración

En el agua caliente con la sal, sumerja cada hoja unos segundos, se suaviza, sáquela y escúrrala, coloque una rebanada de queso sobre cada una, enróllela y apriétela bien. Cuando estén hechas todas las hojas, ponga harina en un plato y en otro huevo batido, pase los rollos primero por harina y luego por el huevo. Fríalos en aceite caliente, sáquelos, escúrralos, colóquelos en papel absorbente para retirar el excedente de aceite.

Salsa: Licúe los jitomates, con todos los ingredientes y cuélelos. Fríalos en una cacerola con 1 cucharada de aceite, deje cocinar por 10 minutos. Sirva los rollos bañados con esta salsa.





Pastel de carne





Pastel de carne



Ingredientes

- 3** galletas saladas
- 1/2** taza de caldo de res de lata
- 500** g de carne molida de res
- 1/2** cebolla finamente picada
- 1** huevo
- 100** g de jamón picado
- 2** cucharadas de salsa cátsup
- 1/2** cucharadita de mostaza
- 1** cucharada de mayonesa
- 1** taza de vegetales picados cocidos
papa, zanahoria y chícharos
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Remoje las galletas en el caldo, y mezcle con el resto de los ingredientes, al último incorpore los vegetales.

Vacíe en un molde refractario engrasado y hornee a 190 °C por 30 minutos, no debe quedar seco.

Al sacarlo del horno cúbralo con papel aluminio para que no se reseque.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	247.1
Proteínas (gramos)	24.3
Carbohidratos (gramos)	6.2
Grasas (gramos)	13.9





Bisteces de carne molida





Bisteces de carne molida



Ingredientes

- 200** g de carne molida de res
- 1/3** de taza de cebolla finamente picada
- 1** ajo picado
- 2** cucharadas de avena en polvo
- 1** cucharada de cilantro finamente picado
- 1/2** cucharadita de mostaza
- 1** cucharadita de salsa cátsup
- 1/8** de taza de huevo
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes, forme 4 porciones, aplane con la ayuda de un plástico y fría en un sartén con un poco de aceite (2 cucharadas).

Para hacer la avena en polvo, póngala en seco en la licuadora, en porciones de 1/2 taza aproximadamente.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	188.1
Proteínas (gramos)	12.9
Carbohidratos (gramos)	4.4
Grasas (gramos)	13.2





Mixiotes de pollo





Mixiotes de pollo



Ingredientes

- 8** hojas de papel aluminio de 25 x 25 cm aprox.
- 2** tazas de pechuga de pollo en cubos tamaño bocado
- 4** cucharadas de aceite de olivo
- 8** hojas de aguacate oloroso o de hierba santa
- 4** cucharadas de cebolla picada
- 2** cucharaditas de ajo picado
- 4** cucharadas de jitomate pelado y picado
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	3
kcal por porción	338.6
Proteínas (gramos)	27.3
Carbohidratos (gramos)	1.3
Grasas (gramos)	24.9

Elaboración

Unte con un poco de aceite una hoja de papel aluminio, coloque en el centro una o dos hojas de aguacate, agregue 1/2 taza de cubos de pollo, 1 cucharada de cebolla, 1 cucharada de jitomate, 1/2 cucharadita de ajo y una cucharada de aceite de olivo, sazone con sal y pimienta, forme un paquetito, póngalo sobre otra hoja de papel de aluminio, envuelva y cierre bien. Repita esta operación con cada mixiote.

Ponga a cocer en una olla de presión con una rejilla en el fondo de la olla y agua, cuidando que no toque a los mixiotes, a partir del momento en que empiece a hervir, deje cocinar 15 minutos más. Cuide que no falte agua a la olla. Si percibe que falta, deje enfriar la olla para poder abrir y agregar más.





Pollo oriental





Pollo oriental



Ingredientes

- 3/4** de taza de pechuga de pollo partida en cubos pequeños
- 1/2** taza de zanahoria partida en medias rodajas
- 1/2** taza de jícama pelada, en cubos de 2 x 2 cm aprox.
- 1/2** taza de apio en rodajas tamaño bocado
- 1/2** taza de cebolla en cuadritos
- 3/4** de taza de champiñones partidos en 4
- 1/2** taza de ejotes en tramos de 3 cm aprox.
- 1/2** taza de calabacita en cubos de 2 x 2 cm aprox.
- 1/3** de taza de salsa de soya
- 2** cucharadas de miel de abeja
- 3** cucharadas de salsa cátsup
- 1** taza de agua
- Aceite para freír
- Pimienta al gusto

Elaboración

En una cacerola pequeña con 2 cucharadas de aceite sofría el pollo, sáquelo y reserve, en otro poco de aceite sofría la zanahoria, sáquela y póngala con el pollo, repita la operación con cada uno de los ingredientes. Aparte mezcle la salsa de soya, la miel de abeja, la salsa cátsup, la pimienta y el agua.

Regrese todo lo que sofrió a la cacerola y vacíe encima la preparación anterior, mezcle todos los ingredientes, tape y deje a fuego bajo hasta que las verduras estén suaves. Servir con arroz blanco.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	412.2
Proteínas (gramos)	24.4
Carbohidratos (gramos)	39.5
Grasas (gramos)	17.4

Si se acompaña de **1/2** taza de arroz, agregar **95 kcal** (**15 g** de carbohidratos, **2 g** de proteínas y **3 g** de grasa).





Filetes de pescado en salsa de pimiento morrón





Filetes de pescado en salsa de pimiento morrón



Ingredientes

- 1 y **1/2** cucharadas de aceite de olivo
- 2** filetes de pescado de 150 a 200 g cada uno
- 1 limón
- 2** cucharadas de aceite
- 1/2** cebolla en cubitos
- 1** diente de ajo mediano
- 1** pimiento morrón rojo en cuadritos
- 3/4** de taza de leche
- 1/2** taza de queso manchego rallado
- Perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	323.1
Proteínas (gramos)	31.1
Carbohidratos (gramos)	4.5
Grasas (gramos)	20

Si se acompaña de **1/2** taza de arroz agregar **95 kcal** (**15 g** de carbohidratos, **2 g** de proteínas y **3 g** de grasa).

Elaboración

Coloque los filetes de pescado en un refractario untado con media cucharada de aceite, exprima encima el limón y espolvoree con sal y pimienta al gusto.

Sofría unos minutos la cebolla con el ajo y el pimiento, con sal y pimienta, en un sartén pequeño, licúelos con la leche y cuele de regreso en el sartén, agregue el queso y cocine un poco más a fuego suave hasta que se disuelva el queso, debe quedar una salsa ligeramente espesa y tersa. Vacíe sobre los filetes de pescado.

Hornee a 190 °C por 12 a 15 minutos aproximadamente. Sirva con perejil picado por encima. Puede acompañar con arroz blanco.





Rollo de pechuga de pollo





Rollo de pechuga de pollo



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de cebolla picada
- 3/4 de taza de espinacas cocidas y escurridas
- 2 cucharadas de leche
- 2 milanesas de pechuga de pollo aplanadas
- 50 g de queso manchego en tiras
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 3 pimientas gordas
- 1/2 cucharadita de tomillo
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	391.1
Proteínas (gramos)	33.5
Carbohidratos (gramos)	13.1
Grasas (gramos)	22.7

Elaboración

Sofría la cebolla en el aceite, agregue un poco de sal, la leche y las espinacas; cocine hasta que seque, retire del fuego, no debe quedar líquido.

Extienda las pechugas, espolvoree con sal y pimienta al gusto, distribuya una capa de espinacas y unas tiras de queso, enrolle y amarre: enharine ligeramente y fría hasta que dore un poco, agregue el vino, el laurel, las pimientas, el tomillo y un poco de sal; deje cocinar a fuego bajo.

Cuando estén cocidos, retire el hilo de los rollos, rebane y sirva bañado con la salsa restante.





Tortitas de atún con zucchini (calabacín)





Tortitas de atún con zucchini (calabacín)



Ingredientes

- 1 y **1/2** tazas de calabacín rallado (zucchini)
- 90** g de atún de lata escurrido
- 1 y **1/2** tazas de pan blanco desmoronado
- 1 huevo batido ligeramente
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	364.6
Proteínas (gramos)	15.7
Carbohidratos (gramos)	52
Grasas (gramos)	10.6

Elaboración

Exprima con las manos el calabacín rallado y póngalo en un tazón, con el atún, pan blanco, huevo, cebolla, jugo de limón, sal y pimienta al gusto; mezcle todo y con las manos haga 4 tortitas en forma de hamburguesas y cocine en un sartén con el aceite, a fuego medio, hasta que estén doradas por los dos lados.





Rollo de puré de papa con jamón





Rollo de puré de papa con jamón



Ingredientes

- 2 papas grandes
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharaditas de crema
- 2 cucharadas de nuez moscada
- 4 cebollitas de cambray picadas
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de jamón picado
- 2 cucharadas de mayonesa
- 10 aceitunas deshuesadas y rebanadas
- Lechuga francesa lavada y desinfectada
- Jitomate partido en gajos
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	3
kcal por porción	361.5
Proteínas (gramos)	11.1
Carbohidratos (gramos)	20.3
Grasas (gramos)	26.2

Elaboración

Ponga a cocer las papas en agua con un poco de sal, cuando estén bien cocidas, sáquelas de la olla, déjelas enfriar un poco, pélelas y prénselas; agregue la mantequilla y mezcle la crema, la sal, pimienta y nuez moscada. Debe quedar parecido a una masa, reserve.

Sofría las cebollitas en el aceite, retírelas del sartén y mézclelas con el jamón y 1 cucharada de mayonesa.

En un plástico extienda el puré como de 2 cm de espesor formando un rectángulo, en el centro, a lo largo, vacíe el jamón, con la ayuda del plástico enrolle y colóquelo en un platón, unte la parte de encima con la otra cucharada de mayonesa, y adorne con las aceitunas y alrededor con la lechuga y el jitomate en gajos.





Albóndigas frías de arroz rellenas de jamón y queso





Albóndigas frías de arroz rellenas de jamón y queso



Ingredientes

- 2 tazas de arroz cocido con sal
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 huevos ligeramente batidos
- 1/4 de taza de puré de jitomate
- 2 cucharadas de cebolla rallada
- Sal y pimienta al gusto

Relleno:

- 100 g de jamón finamente picado
- 100 g de queso manchego rallado
- 1/4 de taza de puré de jitomate
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 tazas de pan molido para empanizar
- 4 cucharadas de aceite para freír
- Hojas de albahaca fresca para adornar

Elaboración

Mezcle el arroz con el resto de los ingredientes. Aparte, mezcle todos los ingredientes del relleno.

Tome porciones de la mezcla de arroz, rellene con la preparación del jamón, forme las albóndigas de preferencia pequeñas. Pase las albóndigas por el pan molido y frías en el aceite caliente hasta que tengan un color dorado claro. Escúrralas muy bien. Adórnelas con la albahaca.

Sírvalas con unos frijolitos de olla y **salsa verde***

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	550
Proteínas (gramos)	25.8
Carbohidratos (gramos)	39.3
Grasas (gramos)	32.2

*Ver receta en la sección de aderezos y salsas.





Pastelitos de cordero





Pastelitos de cordero



Ingredientes

- 250** g de carne magra de cordero molida (o de res)
- 2** papas grandes cocidas
- 1** huevo
- 1** cucharadita de sal
- 1/2** cucharadita de comino
- 1/4** de cucharadita de pimienta
- 1/4** de cucharadita de canela en polvo
- 1** cucharada de cebolla rallada
- 1** cucharada de mantequilla fundida

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	3
kcal por porción	346.7
Proteínas (gramos)	23.9
Carbohidratos (gramos)	11.6
Grasas (gramos)	22.7

Agregar las calorías correspondientes al aderezo de yogur si se decide acompañar el plato con él.

Elaboración

Pele y preñse las papas para hacerlas puré, mézclelo perfectamente con la carne.

Junte todos los demás ingredientes con el huevo y bátalos ligeramente, añádalos e intégrelos con la carne.

En un molde cuadrado ligeramente engrasado con mantequilla, extienda esta preparación, hornee a 190 °C de 15 a 20 minutos. Debe dorar ligeramente.

Fuera del horno pártalos en cubos.

Puede acompañarlos con un **aderezo de yogur***

*Ver receta en la sección de aderezos y salsas.





Rollo de frijol





Rollo de frijol



Ingredientes

- 2** tazas de frijoles negros refritos en poco aceite
 - 1** lata de sardinas en agua escurridas
 - 1** cucharada de cebolla rallada
 - 2** jitomates pelados rebanados sin semillas
 - 1** aguacate pelado rebanado
 - 5** rabanitos desinfectados finamente rebanados
- Rajas de chile cuaresmeño de lata picaditas, al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	3
kcal por porción	364
Proteínas (gramos)	13.6
Carbohidratos (gramos)	36
Grasas (gramos)	18.4

Elaboración

Desmenuce las sardinas con todo y espinitas, mézclelas con la cebolla y si desea, un poco de rajitas.

Extienda los frijoles sobre un plástico, forme un rectángulo.

Coloque las sardinas en el centro y a lo largo del rectángulo.

Enrolle envolviendo las sardinas con los frijoles y colóquelo sobre un platón retirando el plástico.

Decore al gusto con las rebanadas de aguacate, jitomate y rodajitas de rábano, y si gusta también de rajas de chile.



GUARNICIONES, ENSALADAS Y VERDURAS







Puré de papa





Puré de papa



Ingredientes

4 papas peladas

50 g de mantequilla

4 o 5 cucharadas de crema

Leche caliente

Sal y pimienta blanca al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	228.1
Proteínas (gramos)	12.8
Carbohidratos (gramos)	18.5
Grasas (gramos)	15.7

Elaboración

Cueza las papas con agua, de preferencia en la olla express hasta que se empiecen a desbaratar, tire el agua, rápidamente aplástelas, vaya agregando la mantequilla, en chorro continuo la leche necesaria para formar un puré suave y esponjoso, 4 o 5 cucharadas de crema, sal y pimienta blanca al gusto.





Rehilete de verduras

-  D
-  G
-  E
-  T



Rehilete de verduras



Ingredientes

Forme grupitos de las siguientes verduras.

Tiras delgadas de zanahorias, de jícamas, de pepinos pelados sin semillas, tallos de apios tiernos lavados y cortados en tiras y cualquier otra verdura que se le antoje.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1 taza de verduras por porción
kcal por porción	36
Proteínas (gramos)	3
Carbohidratos (gramos)	6
Grasas (gramos)	0

Calorías de una porción de aderezo de yogurt (41.4 kcal)

Elaboración

Una forma atractiva de comer verduras crudas.

Coloque en el centro de un platón amplio, un pequeño recipiente con el **aderezo yogurt con piquín***, coloque al rededor manojitos de las verduras alternando. Se van introduciendo una por una las verduras en el aderezo y se muerden, repita la operación.

*Ver receta en la sección aderezos y salsas.





Zanahorias Vichy





Zanahorias Vichy



Ingredientes

1/2 kilogramo de zanahorias pequeñas, muy tiernas, de preferencia enteras o partidas en **2** o **4** cada una

50 g de mantequilla

1 cucharada de azúcar

1/2 cucharadita de sal

1 cucharada de perejil fresco finamente picado

1/2 taza de agua

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	3
kcal por porción	164.7
Proteínas (gramos)	1.8
Carbohidratos (gramos)	9
Grasas (gramos)	13.5

Elaboración

En un recipiente pequeño, grueso con tapa, ponga todos los ingredientes a fuego medio, menos el perejil. Cuando se seque el agua, baje el fuego y vea que se vayan caramelizando ligeramente las zanahorias moviendo suavemente.

Retire del fuego, añada el perejil, deje tapado hasta que enfríe.

Nota: Una vez hechas las zanahorias se pueden moler y servir como puré.





Soufflé de verduras





Soufflé de verduras



Ingredientes

3 tazas de verdura finamente picada (zanahoria, chícharo, calabacita, papa, espinaca, acelga, ejote, etc.)

1 taza de leche

140 g de queso crema

1/2 taza de crema

2 huevos

1 cucharada de harina

2 cucharadas de perejil fresco finamente picado

1 cucharadita de sal

1/2 cucharada de pimienta

3/4 de taza de queso chihuahua rallado

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	215
Proteínas (gramos)	7.3
Carbohidratos (gramos)	9.1
Grasas (gramos)	16.6

Elaboración

Coloque la verdura en un recipiente amplio, agregue el perejil y mézclelo. Licúe la leche con el queso crema, la crema, los huevos, la harina, sal y pimienta.

Vaciélos sobre las verduras y mezcle todo, acomódelo en un molde para hornear, esparza encima el queso rallado. Hornee a 190 °C por 20 minutos aproximadamente o hasta que la superficie haya dorado ligeramente.

Caliente el horno 10 minutos antes de usarlo.





Papitas al perejil





Papitas al perejil



Ingredientes

2 papas peladas y partidas en cubos pequeños

3 o **4** cucharadas de aceite de olivo

2 cucharadas de perejil fresco finamente picado

Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	205.5
Proteínas (gramos)	4
Carbohidratos (gramos)	17
Grasas (gramos)	13.5

Elaboración

Cueza las papas en agua con sal hasta que estén cocidas, que no se desbaraten, escúrralas, deje enfriar, sofríalas en el aceite, sazone con sal y pimienta; cuando estén ligeramente doradas esparza el perejil, déjelas sofreír un par de minutos más y sirva.





Jitomates horneados





Jitomates horneados



Ingredientes

8 jitomates guajillos

Por cada jitomate:

1 cucharada de aceite de olivo

1/2 cucharadita de orégano, tomillo en polvo

1 cucharada de queso parmesano rallado

Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	143.8
Proteínas (gramos)	1.9
Carbohidratos (gramos)	3
Grasas (gramos)	13.8

Elaboración

Lave y parta a lo largo los jitomates, colóquelos en una charola para hornear, mezcle el aceite con la sal, pimienta, hierbas finas y reparta encima de los jitomates, espolvoréelos con el queso parmesano y hornee a 190 °C de 15 a 20 minutos aproximadamente.

Rápidos, fáciles y sabrosos para acompañar cualquier carne, o solos como refrigerio.





Ensalada de frijoles





Ensalada de frijoles



Ingredientes

- 2** tazas de frijoles negros cocidos y escurridos
- 1** tallo de apio finamente rebanado
- 1** cucharada de cilantro fresco finamente picado
- 1** jitomate grande, pelado, sin semillas finamente picado
- 1** cucharada de cebolla morada finamente picada
- 200** g de queso panela en cubitos
- 5** cucharadas de aceite de olivo
- 3** cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Coloque los 6 primeros ingredientes en una ensaladera, mezcle el resto de los ingredientes, vacíe sobre los anteriores, mezcle con cuidado.

Puede servir como refrigerio.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	274.5
Proteínas (gramos)	11.3
Carbohidratos (gramos)	14
Grasas (gramos)	19.2





Ensalada de habas verdes





Ensalada de habas verdes



Ingredientes

- 3 tazas de habas verdes cocidas
- 1/2 taza de yogur
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de albahaca picada
- 1 cucharadita de yerbabuena picada
- 2 cucharadas de nueces finamente picadas
- 2 rabitos de cebollitas de cambray

Elaboración

Pique finamente la parte del rabo que va pegado a la cebollita de cambray, mezcle todos los ingredientes, primero con el jugo de naranja y deje reposar unos minutos.

Después mezcle con el yogur, bañe las habas, revuelva con cuidado para que se integren bien.

También le sirve de refrigerio a cualquier hora del día.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	225.9
Proteínas (gramos)	7
Carbohidratos (gramos)	20
Grasas (gramos)	13.1





Puré de camote





Puré de camote



Ingredientes

1 kilogramo de camote amarillo cocido y pelado

1/4 de taza de azúcar morena

1 taza de jugo de naranja

1/2 cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de pimienta

1/4 de cucharadita de canela en polvo

50 g de mantequilla

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	8
kcal por porción	234.7
Proteínas (gramos)	2.6
Carbohidratos (gramos)	36.1
Grasas (gramos)	8.8

Elaboración

Parta el camote en trozos, con la batidora eléctrica bátalos hasta formar un puré esponjoso, añada el resto de los ingredientes, póngalos a fuego suave moviendo constantemente hasta tener la consistencia deseada.

Puede usarlo para acompañar carne de cerdo, pollo o solo.

Puede agregar un poco de jugo de naranja para aligerar la consistencia.





Puré de espinacas





Puré de espinacas



Ingredientes

1 kilogramo de espinacas sin tallo,
lavadas y escurridas

50 g de mantequilla

50 g de queso crema

1/2 cebolla chica finamente picada

1 diente de ajo

1 ramita de cilantro

Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Cueza las espinacas en un recipiente pequeño con tapa, solamente con el agua que les quedó después de lavadas. Aparte fría en la mantequilla la cebolla y el ajo, muélalos en la licuadora con las espinacas cocidas y frías, el queso crema, el cilantro, sal y pimienta al gusto. Regrese al sartén y cocine unos minutos solamente.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	136.8
Proteínas (gramos)	5.7
Carbohidratos (gramos)	6.9
Grasas (gramos)	9.6





Guacamole mexicano





Guacamole mexicano



Ingredientes

- 1 aguacate
- 1 cucharada de jugo de naranja o vinagre
- 1 cebollita de cambray picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 jitomate chico pelado, sin semillas y picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 o 2 chiles verdes sin semillas picados, opcional

Elaboración

Pele y haga puré el aguacate, agregue el resto de los ingredientes y mezcle.

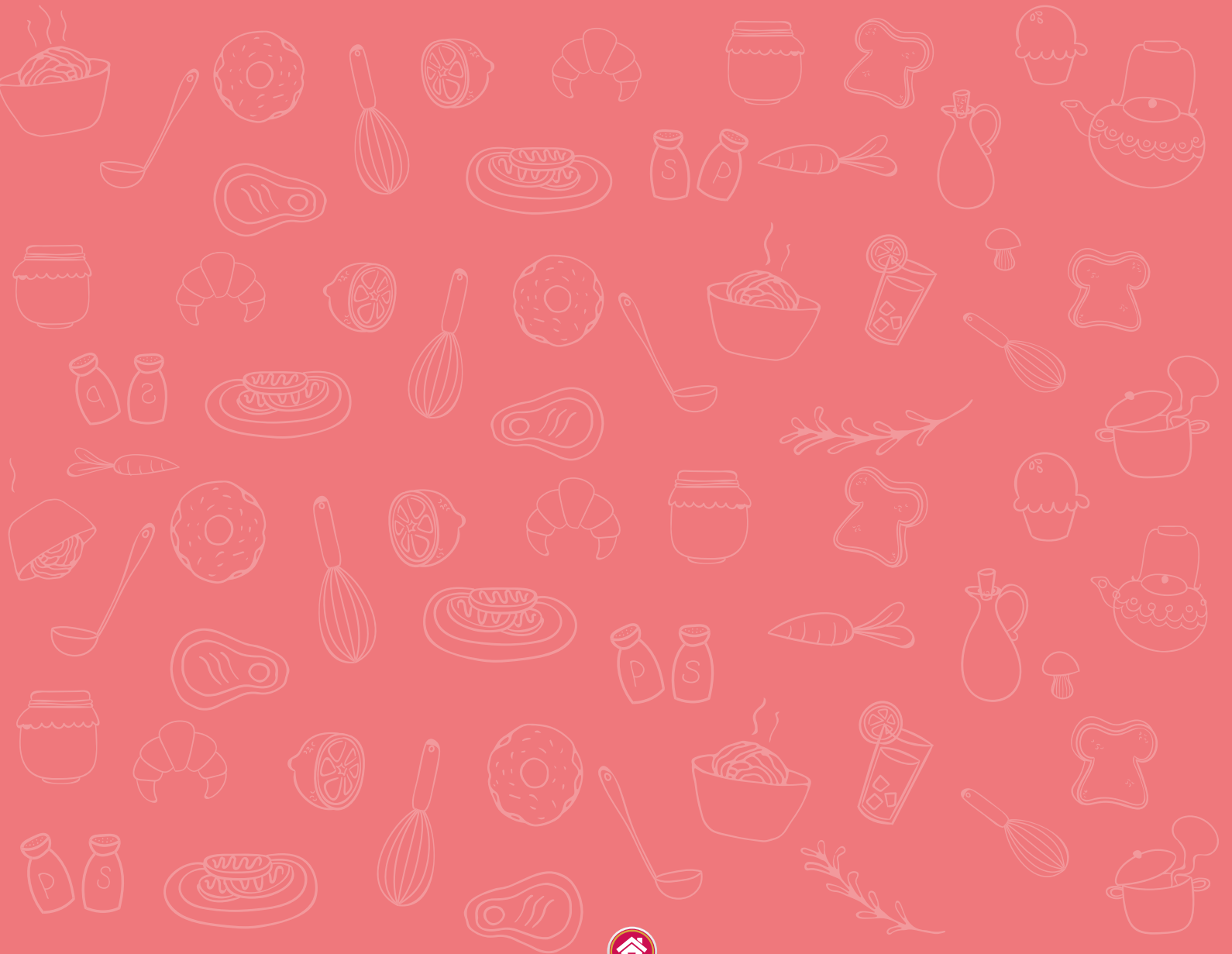
Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	189.1
Proteínas (gramos)	3
Carbohidratos (gramos)	11.2
Grasas (gramos)	14.7



ADEREZOS Y SALSAS







Aderezo de yogur





Aderezo de yogur



Ingredientes

- 1 taza de yogur natural
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 2 cebollitas de cambray con parte del rabo finamente picadas
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Elaboración

Mezcle muy bien todos los ingredientes.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	41.4
Proteínas (gramos)	3.2
Carbohidratos (gramos)	5.2
Grasas (gramos)	0.87





Yogur con piquín





Yogur con piquín



Ingredientes

- 1** taza de yogur natural
- 1** cucharadita de chile piquín
en polvo
- 1** cucharada de cebolla rallada
o finamente picada
- 1/2** cucharadita de sal

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes y vacíelos en un plato hondo pequeño.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	36.2
Proteínas (gramos)	2.9
Carbohidratos (gramos)	4.2
Grasas (gramos)	0.87





Salsa verde multiusos





Salsa verde multiusos



Ingredientes

- 10** tomates verdes sin cáscara
- 1** chile pasilla sin semillas, venas y rabo
- 1** chile verde sin semillas
- 1** cucharada de pepitas de calabaza ligeramente doradas
- 2** dientes de ajo
- 1/2** cebolla chica
- 2** ramas de cilantro sin raíz
- 1** cucharadita de sal
- 2** tazas de agua
- 2** cucharadas de aceite

Elaboración

Hierva en el agua todos los ingredientes menos el aceite y las pepitas por 5 u 8 minutos, deje enfriar un poco y muélalos con las pepitas debe quedar una salsa tersa, fríala en el aceite por 5 minutos a fuego medio, si la siente un poco espesa, añada una taza más de agua y deje hervir otros 5 minutos.

Nota: Esta salsa se puede complementar con trozos de pollo cocido, albondiguitas de res o pescado, trozos pequeños de chicharrón, deje hervir a fuego medio 10 minutos. Sirve para huevos ahogados o enchiladas.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	111
Proteínas (gramos)	3.3
Carbohidratos (gramos)	11.4
Grasas (gramos)	5.8





Salsa de jitomate





Salsa de jitomate



Ingredientes

- 2** cucharadas de aceite
- 1/2** cebolla finamente picada
- 1/2** cucharadita de ajo finamente picado
- 1** taza de jitomate pelado sin semillas picado
- 1** taza de agua o caldo
- 1** cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Sofría la cebolla con el ajo en el aceite, agregue el jitomate, deje freír hasta que esté chinito, agregue el agua, sal, pimienta y orégano, deje hervir a fuego muy suave de 10 a 15 minutos más.

A esta salsa base le puede agregar un poco más de agua o caldo según sus necesidades o doblar la cantidad de ingredientes.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	74.3
Proteínas (gramos)	1
Carbohidratos (gramos)	2.5
Grasas (gramos)	6.7





Salsa verde de tomate





Salsa verde de tomate



Ingredientes

- 10 tomates verdes sin cáscara
- 2 chiles serranos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de cilantro
- 1/2 cucharadita de sal

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	74.3
Proteínas (gramos)	1
Carbohidratos (gramos)	2.5
Grasas (gramos)	6.7
(Frita con 2 cucharadas de aceite)	
kcal por porción	150.9
Proteínas (gramos)	9.3
Carbohidratos (gramos)	3.3
Grasas (gramos)	13.5

Elaboración

Cueza los tomates con todos los ingredientes en poca agua, ya fríos muélalos y sirva. Puede freírlos en 2 cucharadas de aceite por 3 minutos.

Variantes: Preñe y mezcle un aguacate dentro de la salsa. Sirva la salsa con queso añejo desmoronado encima. Cambie los chiles verdes, por 2 chiles cascabel sin rabo y semillas, cuézalos junto con los tomates y siga las mismas indicaciones.





Aderezo verde





Aderezo verde



Ingredientes

1 aguacate

1 taza de yogur

1/2 cucharadita de sal

1 cebollita de cambray

Hojas frescas de cilantro

Elaboración

Muela todos los ingredientes en la licuadora y posteriormente sívalos en un recipiente.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	123.4
Proteínas (gramos)	3.9
Carbohidratos (gramos)	8.5
Grasas (gramos)	8.2





Salsa blanca o bechamel





Salsa blanca o bechamel



Ingredientes

- 20** g de mantequilla
- 1** cucharada de harina
- 1** taza de leche
- 1/4** cucharadita de sal
- 1/4** cucharadita de pimienta blanca o nuez moscada

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	149
Proteínas (gramos)	4.5
Carbohidratos (gramos)	8.9
Grasas (gramos)	10.6

Elaboración

Ponga en un recipiente pequeño al fuego medio la mantequilla y el harina, moviendo constantemente, empiece a agregar la leche en chorro continuo sin dejar de mover para que no haga grumos, al final añada la sal y las especias. Si no la va a utilizar inmediatamente, siga moviendo hasta que enfríe para evitar que se haga nata.

Esta salsa es muy útil en la cocina, se le pueden añadir diferentes sabores o especias según el platillo en que se vaya a usar. Es muy útil para gratinar pescados, mariscos o verduras.

Si requiere mayor cantidad de salsa, solamente multiplique las cantidades de los ingredientes y siga las indicaciones para elaborarla. Si la requiere más ligera o más espesa, aumente o disminuya la cantidad de leche.





Salsa borracha





Salsa borracha



Ingredientes

- 6 chiles pasilla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pulque o 1 caballito de tequila
- en 1/2 taza de agua si no tiene pulque
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 6 aceitunas sin hueso y picadas
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 100 g de queso añejo desmenuzado

Elaboración

Quite el rabo, las semillas y las venas a los chiles, póngalos a tostar en un comal a fuego medio, cuidando que no se quemen, remójelos en poca agua caliente por 20 minutos. Escúrralos y muélos con el pulque (o el tequila), el jugo de naranja, la sal y el ajo. Mezcle con la cebolla, aceitunas y la mitad del queso, vacíe en un recipiente (salsera) y esparza encima la otra mitad del queso.

Esta salsa se recomienda para acompañar tacos, carne asada o de cerdo y huevos revueltos.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal. por porción	138.1
Proteína (gramos)	5.9 g
Carbohidratos (gramos)	9.5 g
Grasas (gramos)	8.5 g





Pico de gallo





Pico de gallo



Ingredientes

- 2 jitomates pelados y picados
- 3 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 o 2 chiles verdes sin semillas picados
- 1 rama de cilantro picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de olivo

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes.

Esta salsa le sirve para acompañar cualquier tipo de carne o queso asados.

Si necesita más cantidad, multiplique las cantidades de los ingredientes.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	84.3
Proteínas (gramos)	2
Carbohidratos (gramos)	4
Grasas (gramos)	6.7





Aderezo a la mostaza





Aderezo a la mostaza



Ingredientes

- 1/2** taza de aceite de olivo
- 1/4** de taza de vinagre
- 1/2** cucharadita de sal
- 1/4** cucharadita de pimienta
- 2** yemas de huevo duro
- 2** cucharaditas de mostaza

Elaboración

Desbarate la yema con un tenedor y mézclela con la mostaza, agregue la sal y pimienta, vaya añadiendo en chorrito el vinagre y el aceite en forma continua hasta terminar.

Si necesita mayor cantidad de aderezo, multiplique la cantidad de los ingredientes.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
Kcal por porción	173 Kcal
Proteína (gramos)	0.45 g
Carbohidratos (gramos)	0.73 g
Grasas (gramos)	18.7 g





POSTRES







Pastelitos de arroz





Pastelitos de arroz



Ingredientes

- 1 huevo batido
- 50 g de mantequilla fundida
- 1 taza de arroz cocido
- 1 y 1/2 tazas de yogur
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 de cucharadita de bicarbonato
- 1/2 taza de leche

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	229
Proteínas (gramos)	7.7
Carbohidratos (gramos)	29.3
Grasas (gramos)	9

Agregar **22.4 kcal** si se añade 1 cucharadita de miel a cada porción (**5.6g** de carbohidratos).

Elaboración

Mezcle en una fuente el huevo, la mantequilla, el yogur y la leche, agregue el arroz, mezcle perfectamente; al final añada los ingredientes secos revueltos con la harina y mezcle hasta integrarlos.

En una parrilla gruesa ligeramente engrasada, vaya colocando cucharadas de la preparación extendiendo para formar pequeños pastelitos redondos, volteándolos para que se cuezan por ambos lados.

Sírvalos solos, con miel de piloncillo o de abeja.





Dulce de zapote





Dulce de zapote



Ingredientes

- 2 zapotes negros
- 1/2 taza de jugo de naranja o de mandarina
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 onza de jerez

Información nutricional por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal. por porción	196.6
Proteína (gramos)	0.5
Carbohidratos (gramos)	48.6
Grasas (gramos)	0

Elaboración

Pele los zapotes, pase en porciones por un colador regular ayudándose con el jugo, vaya retirando del colador las semillas de los zapotes, continúe la operación hasta que termine de pasar la fruta por el colador.

Agregue azúcar al gusto. Procure poner el jugo necesario para que tome una consistencia espesa.

Al final agregue un poco del licor.





Buñuelitos





Buñuelitos



Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1/4 de taza de amaranto
- 1/2 taza de harina cernida con 1/2 cucharadita de polvos para hornear
- 1 huevo
- 1 yema
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla fundida
- 8 cucharadas de aceite para freír

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	8
kcal por porción	216.8
Proteínas (gramos)	4
Carbohidratos (gramos)	11.5
Grasas (gramos)	17.2

Agregar **70.8 kcal** si se acompaña cada porción por **1** cucharadita de miel.

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora. En un sartén mediano con abundante aceite caliente, vaya vaciando por cucharadas esta preparación.

Cuide que se doren ligeramente y sáquelos de preferencia con una espumadera. Colóquelos sobre papel estraza para quitar el exceso de aceite.

Sírvalos en platitos con trocitos de queso fresco y báñelos con miel de piloncillo.





Duraznos en almíbar con helado de vainilla





Duraznos en almíbar con helado de vainilla



Ingredientes

2 medios duraznos en almíbar de lata picados

1 bola de helado de vainilla

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	380
Proteínas (gramos)	4.4
Carbohidratos (gramos)	71.7
Grasas (gramos)	8.4

Elaboración

Colóque los duraznos en una copa amplia y encima sirva el helado de vainilla.





Helado de yogur con fresas





Helado de yogurt con fresas



Ingredientes

- 1 y 1/2 tazas de yogur natural
- 1 taza de fresas desinfectadas
- 1/2 taza de azúcar o 4 sobres de sustituto de azúcar

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	333.8
Proteínas (gramos)	9.6
Carbohidratos (gramos)	68
Grasas (gramos)	2.6
Si se sustituye el azúcar por sustituto de azúcar, la información nutrimental por porción queda así:	
kcal. por porción	134.4
Proteínas (gramos)	9.6
Carbohidratos (gramos)	18
Grasas (gramos)	2.6

Elaboración

Muela todos los ingredientes, deben quedar bien integrados.

Vacíelos en un recipiente con tapa y métalos al congelador, cuando empiecen a congelar, sáquelos, bátalos, regrese al congelador, repita la operación 2 veces más. Déjelos en el congelador hasta la hora de servir.

La operación de batir el helado es para que adquiera una consistencia suave, cremosa, no se congele totalmente y tenga la consistencia de paleta.

Puede hacer esta misma receta con diferentes frutas, como mango o zapote.





Gelatina de mango





Gelatina de mango



Ingredientes

- 1 gelatina sabor mango
- 1 y 1/2 tazas de agua
- 1/2 taza de pulpa de mango
- 1 taza de yogurt sin sabor y sin azúcar
- 1 y 1/2 tazas de mango en cubitos

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	112.6
Proteínas (gramos)	5
Carbohidratos (gramos)	21.2
Grasas (gramos)	0.87

Elaboración

Disuelva la gelatina en las 2 tazas de agua hirviendo, cuando esté tibia, licúe con la 1/2 taza de pulpa de mango y el yogurt.

Vacíe un poco de gelatina en el fondo del molde donde va a cuajar, espere a que empiece a cuajar, distribuya los cubitos de mango encima de la gelatina y vacíe el resto lentamente por un lado del molde para evitar que los cubitos de mango se muevan, refrigere hasta que cuaje.





Jericalla





Jericalla



Ingredientes

- 1/2 taza de azúcar
- 2 tazas de leche
- 1/3 de taza de azúcar
- 1/8 de cucharadita de sal
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada en polvo

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	8
kcal. por porción	143.9
Proteína (gramos)	4.8
Carbohidratos (gramos)	23.7
Grasas (gramos)	3.3

Elaboración

Funda la primera azúcar hasta que tome punto de caramelo, vacíe en el fondo de 8 moldecitos refractarios para flan.

Licúe el resto de los ingredientes hasta que estén espumosos, repártalo en los moldes.

Hornee a 190 °C en baño maría hasta que hayan cuajado y dorado ligeramente (una hora aproximadamente).





Flan napolitano





Flan napolitano



Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 6 huevos
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/3 de taza de azúcar

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	8
kcal por porción	300.7
Proteínas (gramos)	12.3
Carbohidratos (gramos)	40.6
Grasas (gramos)	9.9

Elaboración

Funda el azúcar a fuego suave de preferencia en el molde en que se va a hacer el flan si es de metal, para formar un caramelo ligero, gire el molde para lograr que el caramelo cubra el fondo y un poco en los lados, cuide de no quemarse con el caramelo.

Licúe las leches con los huevos y la vainilla, vacíe en el molde con el caramelo, cubra con papel aluminio y hornee a baño maría a 190 °C por 45 minutos aproximadamente hasta que esté cuajado.

Desmolde sobre un platón.





Arroz con leche





Arroz con leche



Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 2 o 3 rajas de canela
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1/2 taza de leche de vaca natural
- 1/2 taza de pasitas

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	8
kcal por porción	316.1
Proteínas (gramos)	9.1
Carbohidratos (gramos)	55.3
Grasas (gramos)	6.5

Elaboración

Enjuague el arroz, caliente el agua, cuando empiece a hervir agregue el arroz y la canela, deje hervir a fuego medio hasta que el arroz esté suave, agregue las tres leches y las pasitas, deje al fuego suave 10 minutos más, si está muy espeso agregue un poco más de leche de vaca natural, debe hervir un poco más.

Deje enfriar y sirva espolvoreado con canela en polvo.





Buñuelitos de arroz





Buñuelitos de arroz



Ingredientes

- 3 huevos
- 3 cucharadas de harina
- La ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/4 taza de ron
- 50 g de mantequilla fundida
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 cucharadas de aceite para freír

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	367.2
Proteínas (gramos)	5.2
Carbohidratos (gramos)	25.4
Grasas (gramos)	27.2

Elaboración

Bata las claras de huevo a punto de turrón, añade las yemas una por una en movimiento envolvente, mezcle la canela con el azúcar y la harina, añade los huevos cucharada por cucharada mezclando sin batir, agregue la ralladura de limón, la mantequilla, y el ron. Al final el arroz siguiendo igual por cucharadas suavemente.

Fría esta preparación por cucharadas soperas. Cuando estén dorado claro, sáquelas y escúrralas en papel absorbente.

Sírvalas solas o bañadas con miel de piloncillo.





Camote al horno





Camote al horno



Ingredientes

- 1** o **2** camotes amarillos cocidos y pelados
- 1** taza de azúcar
- 1/2** cucharadita de canela en polvo
- 1/4** de cucharadita clavo molidos
- 1/4** de cucharadita de nuez moscada
- 3** cucharadas de nuez molida
- 50** g de mantequilla fundida

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	6
kcal por porción	305.2
Proteínas (gramos)	2.4
Carbohidratos (gramos)	46.6
Grasas (gramos)	12.1

Elaboración

Rebane los camotes de 2 cm de grueso.

Mezcle el azúcar con la canela, clavo, nuez moscada y molida.

Unte cada rebanada de camote con mantequilla, cúbrala con el azúcar, colóquelas en una charola para horno y hornee a 200 °C solamente hasta que dore ligeramente.



BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES





Atole de guayaba





Atole de guayaba



Ingredientes

- 4 guayabas
- 2 y 1/2 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 4 o 5 cucharadas de azúcar al gusto
- 1 taza de leche evaporada

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal. por porción	170.7
Proteína (gramos)	4.8
Carbohidratos (gramos)	29.4
Grasas (gramos)	3.7

Elaboración

Parta las guayabas y licúe con el agua, cuele sobre una olla, agregue el azúcar, la canela y ponga a fuego medio, deje cocinar 10 minutos así, lo puede beber solo. Si lo quiere con leche, añada 2 guayabas y azúcar al gusto por una taza de leche, se cocina igual.

La fruta es la que espesa el atole. Usted puede hacerlo a su gusto aumentando o disminuyendo la cantidad de guayaba. Anímese a descubrir lo que usted puede lograr en la cocina.





Atole de fresa





Atole de fresa



Ingredientes

- 2 tazas de fresas lavadas
- 2 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar
- 2 y $\frac{1}{2}$ cucharadas rasas de fécula de maíz
- $\frac{1}{3}$ de taza de agua
- 1 taza de leche evaporada

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	211.8
Proteínas (gramos)	4
Carbohidratos (gramos)	41
Grasas (gramos)	3.5

Elaboración

Licúelas fresas con 2 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua y el azúcar; vacíe en una cacerola a fuego medio, cuando hierva deje cocinar tres minutos, agregue la fécula de maíz previamente disuelta en $\frac{1}{3}$ de taza de agua y sin dejar de mover cocine 5 minutos más, retire del fuego.

Cuando sirva el atole en la taza, añada un chorrito de leche evaporada.





Fantasia verde





Fantasia verde



Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 limón lavado sin pelar, sin semillas
- 1/2 pepino pelado sin semillas
- 1 rama de alfalfa limpia y desinfectada
- 2 tallos de apio limpios
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de yogurt natural

Elaboración

Licúe el agua con el azúcar, limón, pepino, alfalfa y apio; cuele y regrese a la licuadora, agregue el jugo de naranja y el yogurt, licúe un poco más y sirva en vasos con hielo.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	172.6
Proteínas (gramos)	3.8
Carbohidratos (gramos)	37.1
Grasas (gramos)	1





Licuado de plátano





Licuada de plátano



Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1 plátano pelado y rebanado
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de taza de azúcar
- 10 medias nueces
- 1 taza de yogur natural

Elaboración

Licúe 3 minutos la leche con el plátano, la canela, nuez moscada, azúcar y las nueces; agregue el yogur y licúe otro poco para integrar todo, sirva en un vaso con hielo frappé.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	196.3
Proteínas (gramos)	6.5
Carbohidratos (gramos)	28.4
Grasas (gramos)	6.3





Atole de canela





Atole de canela



Ingredientes

- 1/2** taza de masa de maíz
- 2** tazas de agua
- 1/2** taza de azúcar
- 2** rajas de canela
- 1** taza de leche

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	236.8
Proteínas (gramos)	2.3
Carbohidratos (gramos)	54.2
Grasas (gramos)	1.2

Elaboración

Licúe la masa con el agua y el azúcar, vacíe en una olla, añada la canela, ponga a fuego medio, sin dejar de mover cocine 5 minutos, agregue la leche, cocine otros 3 minutos moviendo constantemente.

Si el atole está espeso, añada un poco más de leche. Cuélelo para servir.





Bloody Mary





Bloody Mary



Ingredientes

1/2 taza de yogur

1 taza de jugo de jitomate

Gotas de jugo de limón

Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe por 30 segundos. Sirva con cubos de hielo.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	126.8
Proteínas (gramos)	8.2
Carbohidratos (gramos)	19
Grasas (gramos)	2





Batido de dátíl





Batido de dátil



Ingredientes

- 1 taza de yogur
- 1 taza de leche
- 1 plátano chico maduro
- 4 cubos de hielo
- 8 dátiles deshuesados
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 6 almendras

Elaboración

Licúe todos los ingredientes en la licuadora el tiempo necesario para que se mezclen, sirva en vasos fríos.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal. por porción	372.2
Proteínas (gramos)	7.9
Carbohidratos (gramos)	71.2
Grasas (gramos)	6.2g





Atole de cajeta





Atole de cajeta



Ingredientes

- 6 cucharadas de cajeta
- 4 tazas de leche
- 3 cucharadas rasas de fécula de maíz
- 8 medias nueces

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	4
kcal por porción	418.6
Proteínas (gramos)	11.9
Carbohidratos (gramos)	71.6
Grasas (gramos)	9.4

Elaboración

Licúe todos los ingredientes, ponga a fuego medio, sin dejar de mover hasta que empiece a hervir y a espesar, cocine 3 minutos.

Retire del fuego, deje enfriar un poco y sirva.





Agua de limón con yerbabuena





Agua de limón con yerbabuena



Ingredientes

2 tazas de agua natural o mineral

4 cucharadas de azúcar

El jugo de **1** limón más la cáscara de **1/2** limón

10 hojas de yerbabuena lavadas y desinfectadas

1 cucharadita de semilla de chía

4 cubos de hielo o **1** bola de helado de limón (**100** g)

Elaboración

Licúe todos los ingredientes el tiempo necesario para que se integren y sirva.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	191.7
Proteína (gramos)	1.1
Carbohidratos (gramos)	42.1
Grasas (gramos)	2.1





Bebida de Eva





Bebida de Eva



Ingredientes

- 2** tazas de leche de soya
- 1** manzana pelada, sin semillas y en trozos
- 1/4** de taza de nueces
- 2** cucharadas de miel de abeja
- 1/2** cucharadita de canela en polvo

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	315.6
Proteínas (gramos)	12.9
Carbohidratos (gramos)	37.2
Grasas (gramos)	12.8

Elaboración

Licúe perfectamente la manzana, las nueces con 1/2 taza de leche, agregue la miel, la canela y el resto de la leche, licúe 1 minuto más.

Sirva y espolvoree la superficie con un poco de canela.





Bebida tropical





Bebida tropical



Ingredientes

- 8 fresas
- 3/4 de taza de papaya en trocitos
- 1 guayaba sin semillas, troceada
- 2 tazas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- 4 o 5 hielos

Elaboración

Licúe por 1 o 2 minutos todos los ingredientes menos los hielos, al final agréguelos y licúe 1/2 minuto más.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	223.8
Proteínas (gramos)	2.4
Carbohidratos (gramos)	214.2
Grasas (gramos)	0





Bebida de la huerta





Bebida de la huerta



Ingredientes

1/4 de un pepino mediano pelado y sin semillas

1 rama como de 20 cm de apio sin las hebras

1 cucharada de azúcar mascabado

1 taza de agua

4 o **5** hielos

El jugo de **1** limón

Elaboración

Licúe todos los ingredientes menos los hielos 1 a 2 minutos, deben quedar muy bien licuados, agregue los hielos y licúe por otro minuto más.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	1
kcal por porción	71.4
Proteínas (gramos)	0.25
Carbohidratos (gramos)	17.6
Grasas (gramos)	0





Bebida mixta





Bebida mixta



Ingredientes

- 1/2** pepino pelado y sin semillas
- 1** taza de sandía en trocitos
- 1** taza de piña troceada
- 3** ramitas de eneldo sin los tallos gruesos
- 1** taza de jugo de naranja
- 2** tazas de agua
- 4** cucharadas de miel de abeja
- 3** o **4** hielos

Elaboración

Licúe todos los ingredientes menos la miel y los hielos con 1 taza de agua por 2 minutos hasta que estén perfectamente integrados, añada el resto y licúe por 1 minuto más. Adorne los vasos con una pequeña rebanada de naranja.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	244.6
Proteínas (gramos)	0.5
Carbohidratos (gramos)	60.9
Grasas (gramos)	0





Bebida en rojo





Bebida en rojo



Ingredientes

- 2 tazas de trozos de sandía sin semillas
- 1 taza de fresas picadas
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 hielos

Elaboración

Licúe por 1 minuto la sandía, las fresas en 1/2 taza de agua, agregue el resto del agua, azúcar, los hielos y licúe 1 minuto más.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
Kcal. por porción	137.6
Proteínas (gramos)	1.38
Carbohidratos (gramos)	33.1
Grasas (gramos)	0





Té de canela con ciruela pasa





Té de canela con ciruela pasa



Ingredientes

- 6 ciruelas pasas deshuesadas
- 1 y 1/2 tazas de leche
- 1/2 taza de agua
- 1 sobrecito de té de canela
- 2 cucharadas de azúcar

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	186.7
Proteínas (gramos)	7.25
Carbohidratos (gramos)	31.6
Grasas (gramos)	3.5

Elaboración

Prepare el té en 1/2 taza de agua hirviendo y reserve.

Licúe las ciruelas pasa en la leche con el azúcar por 1 minuto, agregue el té y mezcle 1/2 minuto más, lo puede tomar frío con unos hielos o caliente.





Coctel a la naranja





Coctel a la naranja



Ingredientes

- 1** zanahoria pelada rallada
- 1** guayaba partida
- 2** tazas de jugo de naranja
- 1** trocito de raíz de jengibre fresco
- 2** cucharadas de azúcar
- 3** o **4** hielos

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	181.9
Proteínas (gramos)	0.28
Carbohidratos (gramos)	45.2
Grasas (gramos)	0

Elaboración

Licúe por 1 minuto la zanahoria, la guayaba y el jengibre con 1 taza de jugo de naranja, trate que se muelan perfectamente, agregue el resto del jugo y el azúcar, licúe por 1 minuto más.

Puede servir el coctel con cubos de hielo en los vasos, o si lo van a beber en seguida, ponga los cubos en la licuadora, así queda una bebida frappé.





Bebida en fucsia





Bebida en fucsia



Ingredientes

- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 y 1/2 tazas de papaya en trocitos
- 2 guayabas sin semillas
- 1/2 taza de betabel pelado rallado en crudo
- El jugo de 1 limón
- 2 o 3 cucharadas de azúcar
- Hielos al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	290.4
Proteína (gramos)	1
Carbohidratos (gramos)	71.6
Grasas (gramos)	0

Elaboración

Licúe primero el betabel con 1 taza de jugo de naranja por 1 o 2 minutos para molerlo perfectamente, añada el resto de los ingredientes menos los hielos, muela 1 o 2 minutos más.

Lo puede beber al tiempo con hielos en el vaso o muela los hielos con una cantidad de bebida para que quede frappé.





Bebida de la costa





Bebida de la costa



Ingredientes

- 2** tazas de piña en trocitos
- 1** taza de agua
- 1** taza de leche de coco
- 3** o **4** hielos
- Azúcar al gusto

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	150.4
Proteínas (gramos)	2.85
Carbohidratos (gramos)	29.8
Grasas (gramos)	2.2

Elaboración

Licúe por 2 minutos la piña con 1 taza de agua, de esta forma no se tiene que colar y se aprovecha toda la fibra, agregue la leche de coco y el azúcar al gusto, licúe 1 minuto más, agregue los hielos justo antes de servir y licúe 1/2 minuto más.

Adorne con un trocito de piña en la orilla del vaso.





Yogur a la naranja





Yogur a la naranja



Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de yogur natural
- 1 toque de ralladura de la cáscara de la naranja
- 1 cucharada de germen de trigo
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1/2 cucharadita de canela en polvo

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora. Sirva en vasos largos con cubos de hielo.

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal por porción	176.2
Proteínas (gramos)	1.64
Carbohidratos (gramos)	41.4
Grasas (gramos)	0.6





Néctar de ciruela pasa





Néctar de ciruela pasa



Ingredientes

200 g de ciruelas pasas frescas
deshuesadas

1 taza de jugo de naranja

1 taza de yogur natural

1 rajita de canela

3 cucharadas de miel de abeja

Información nutrimental por porción

Núm. de porciones por receta	2
kcal. por porción	453.8
Proteínas (gramos)	4.1
Carbohidratos (gramos)	108
Grasas (gramos)	0.6

Elaboración

Licúe primero las ciruelas pasas con poco jugo para lograr un puré, agregue los demás ingredientes, licúe un poco más.

Se recomienda servir en vasos largos con cubos de hielo.





Conclusiones



Conclusiones

La enfermedad de Parkinson es uno de los padecimientos más complejos que existen. La gran variedad de síntomas y su evolución natural hacen necesario un tratamiento multidisciplinario desde el inicio. Una de las áreas de este tratamiento es la nutrición.

Una alimentación adecuada es importante para todas las personas, pero se vuelve aún más relevante para aquellas con enfermedad de Parkinson. *La nutrición puede mejorar síntomas motores y no motores, así como prevenir varias complicaciones de la enfermedad.* Todo esto se traduce en una mejoría de la calidad de vida, que debe ser el objetivo principal de tratamiento.

La presente guía emite varias recomendaciones no farmacológicas

para mejorar los síntomas gastrointestinales de la enfermedad, hacer más eficiente la absorción de medicamentos y optimizar el estado nutricional, centrándose en los requerimientos proteicos. Por otro lado, esta es la primera publicación que desarrolla recetas de alimentos especialmente diseñadas para diferentes perfiles de pacientes. No todos los pacientes son iguales, así que no todos deberían de comer lo mismo. La flexibilidad de las recetas hace posible adaptar la guía a la evolución de la enfermedad.

Si bien es cierto que al inicio puede parecer difícil familiarizarse con los íconos de cada receta y realizar los cálculos de requerimientos de proteínas, esto rápidamente se vuelve fácil y empieza a hacerse de forma automática. Es sólo una cuestión de rutina.





Finalmente, es importante reiterar que esta información no pretende sustituir la consulta con los médicos especialistas. Es recomendable que todas las personas con enfermedad de Parkinson visiten al nutriólogo clínico al menos cada 6 meses. También es importante mencionarle al neurólogo tratante todos los síntomas gastrointestinales que se presentan. *Un error habitual es asumir que estos síntomas son “normales” y no tienen solución.*

Por el contrario, es posible manejar varias de las manifestaciones. A veces un pequeño ajuste en el tratamiento puede hacer la diferencia. Una buena idea es discutir esta información nutricional con su médico, quien podría ampliar los detalles y entre ambos decidir el mejor esquema de alimentación para usted.

Recuerde que un paciente informado tiene mejor calidad de vida.



¡Feliz cocina!

Dr. Rodrigo Lloréns Arenas

Especialista en enfermedad de Parkinson y
Trastornos del Movimiento



¿Cómo utilizar este libro?

La enfermedad de **Parkinson** es una de las enfermedades más complejas que existen. Los síntomas con los que se manifiesta son múltiples y su progresión es muy larga. Además, **cada paciente es diametralmente diferente a los demás y requiere de un tratamiento completamente personalizado**. Estos factores hacen que las consultas médicas del paciente sean largas por la cantidad de aspectos que se necesitan cubrir y, muchas veces se dejan de lado temas importantes por cuestiones de tiempo.

Uno de estos temas es la nutrición. Frecuentemente los pacientes se preguntan qué pueden o no comer. ¿Algunos alimentos podrían ayudarles a mejorar sus síntomas? O, ¿algunos podrían perjudicarlos?. Esta información es escasa y difícil de encontraren manuales o páginas de internet dirigidos al público general, de ahí surge la necesidad de escribir este libro.

Encontrarán primero información médica sobre consideraciones nutricionales en enfermedad de **Parkinson**. Se trata de una revisión sobre **cómo interactúan la enfermedad y la alimentación**, con varios consejos no farmacológicos de utilidad para diferentes tipos de pacientes; pero en ningún momento pretendemos que esta información sustituya la consulta con sus médicos.

Cada receta incluye una **tabla de información nutrimental**, que podrán interpretar fácilmente y así tomar decisiones de acuerdo a sus requerimientos diarios. Además, al inicio de cada receta encontrarán los siguientes íconos:



Receta recomendada para pacientes con **disfagia** (dificultad para deglutir)



Receta recomendada para pacientes con **gastroparesia** (lentitud para vaciar el estómago e indigestión)



Receta recomendada para pacientes con **estreñimiento**



Receta especialmente útil para pacientes con **temblor excesivo**, pueden consumirla directamente con las manos o en una taza entrenadora



Receta que contiene proteína y por tanto debe tenerse en cuenta para pacientes con **dietas de redistribución proteica** (Se deberá de ajustar el horario en que se consumen de acuerdo a las recomendaciones médicas)

Esto no quiere decir que las recetas son excluyentes. Por ejemplo, un paciente que no padezca estreñimiento de cualquier forma podrá consumir esos platillos. El icono de RP no implica que los pacientes con dietas de redistribución proteica no puedan consumir esas recetas, sólo que deberán de tener en mente la cantidad de proteína en el momento de planear sus horarios de comida y medicamentos.

De esta forma, cada lector podrá **personalizar por completo sus alimentos diarios de acuerdo a sus requerimientos**, preferencias, tratamiento farmacológico y síntomas particulares. Es un libro completamente dinámico y flexible, que puede irse **adaptando a las nuevas necesidades** que presente el paciente en cada momento.

Estas recetas están específicamente diseñadas para pacientes con enfermedad de **Parkinson**. Algunos pacientes padecen además otras enfermedades como diabetes o problemas de colesterol. Estos casos requieren de recomendaciones nutricionales adicionales que deberán de ser adaptadas al presente libro y se recomienda el consejo de un nutriólogo clínico para ello. Nada mejor que disfrutar de una buena comida y saber que al mismo tiempo se están tomando medidas para **mejorar la enfermedad**.

 ¡Feliz cocina!



Chef. Chepina Peralta



Dr. Rodrigo Lloréns Arenas
Especialista en enfermedad de Parkinson
y Trastornos del Movimiento

ISBN: 978-607-97858-0-2

Clavé de almacén: MX/NU/1807/0020



Inspired by **patients**.
Driven by **science**.

