

# Nutrición para la Salud del Corazón

Proporcionado por las Dietistas de Holland Hospital



# Factores de Riesgo de Enfermedad Cardíaca

## Factores de riesgo que *puedes* cambiar:

- Adoptar una dieta saludable
- Incrementar la actividad física
- Dejar de fumar
- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Mantener el control de la glicemia (diabetes)
- Limitar el consumo de alcohol
- Manejar el estrés
- Reducir el colesterol alto en sangre y la presión sanguínea

## Factores de riesgo que *no puedes* cambiar:

- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca temprana
- Edad y sexo
  - 45 o más para hombres
  - 55 o más para mujeres

## Pautas de la Asociación Americana del Corazón

### Incrementar:

- Frutas y verduras (> 8 porciones/día)
- Pescado, especialmente pescado graso (dos porciones de 3.5 oz/semana)
- Granos enteros ricos en fibra (tres porciones de 1 onza por día)
- Nueces, legumbres y semillas (4 porciones/semana)

### Limitar:

- Sodio (< 2300 mg/day)
- Bebidas azucaradas (< 36 oz/semanal)
- Grasa saturada (< 5 - 6% del total consumo de energía)

## Tipos de Grasas

### GRASAS BUENAS

#### Grasa Mono Saturada

##### ¡Mejor elección!

Aumenta el colesterol HDL y reducir el colesterol LDL

**Fuentes:** aceite de oliva, aceitunas, cacahuetes, aceite de maní, mantequilla de maní natural, aceite de canola y aguacates

#### Grasa Poli-Insaturada

##### Disminuye el colesterol LDL

**Fuentes:** aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de cártamo, aceite de soja, aceite de semilla de algodón, nueces y semillas

#### Omega 3 Ácidos Grasos

##### Disminuye los triglicéridos, los niveles de colesterol y la presión arterial

Disminuye el riesgo de anomalías en el ritmo cardíaco y la tasa de crecimiento de la placa en las arterias

**Fuentes:** salmón, caballa, atún blanco, trucha de lago, arenque, sardinas, linaza molida, nueces y aceite de canola. ¡Come al menos 2 porciones semanalmente!

### GRASAS MALAS

#### Grasa Saturada

##### Principal causa dietética de colesterol alto

Sólido a temperatura ambiente

**Fuentes:** todas las grasas animales, aceite de coco, aceite de palma, aceite de semilla de palma y manteca de cacao

#### Grasa hidrogenada o “Grasa Trans”

Las grasas trans industriales han sido prohibidas de nuestros alimentos. Las grasas trans ocurren naturalmente en la carne y en los productos lácteos, pero se necesita más investigación para determinar si tienen los mismos efectos en los niveles de colesterol.

# Fija Tus Metas

## COLESTEROL TOTAL

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| < 200 mg/dL            | Deseable    |
| 200-239 mg/dL          | Limite alto |
| 240 mg/dL y por encima | Alto        |

## HDL

|                       |  |
|-----------------------|--|
| > 40 mg/dL (men)      | Deseable   |
| > 50 mg/dL (women)    | Deseable   |
| 60 mg/dL y por encima | Otorga cierta protección contra la enfermedad cardíaca |

## LDL

|               |  |
|---------------|--|
| < 70 mg/dL    | Optimo (con historia de enfermedad cardíaca) |
| < 100 mg/dL   | Deseable                                     |
| 130-159 mg/dL | Limite alto                                  |
| > 160 mg/dL   | Alto   |

## TRIGLYCERIDOS

|               |             |
|---------------|-------------|
| <150 mg/dL    | Deseable    |
| 150-199 mg/dL | Limite alto |
| > 200 mg/dL   | Alto        |

### HDL – Colesterol “Bueno”:

Lleva LDL (“colesterol malo”) lejos del corazón, de regreso al hígado, y fuera de tu cuerpo. Un alto nivel de HDL **protege** contra la enfermedad cardíaca.

#### Formas de aumentar el HDL:

- Aumentar el ejercicio aeróbico
- Comas más grasas insaturadas en lugar de grasas saturadas
- Pierda peso
- Deje de fumar

### LDL – Colesterol “malo”:

Deposita colesterol en las paredes de las arterias, forma placa y obstruye las arterias. Un alto nivel de LDL **aumenta el riesgo** de enfermedad cardíaca.

#### Maneras de disminuir LDL:

- Comas más grasas insaturadas y menos grasas saturadas.
- Coma alimentos con alto contenido de fibra
- Pierda peso

### Triglicéridos:

La forma almacenada de grasa en el cuerpo.

#### Causas de triglicéridos altos:

- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo excesivo de azúcar
- Obesidad
- Alto consumo de grasas
- Diabetes



# Gramos De Grasa Saturada

## Carnes

|  |       |
|--|-------|
| 3 oz costilla                          | 6.7 g |
| 3 oz Carne molida (85% lean/15% grasa) | 4.3 g |
| 3 oz chuleta de cerdo a la parrilla    | 2.3 g |
| 3 rebanadas de tocino                  | 3.3 g |
| 1 oz salami                            | 3.4 g |
| 1 huevo grande                         | 1.5 g |
| 3 oz pechuga de pollo, sin piel        | 0.9 g |
| 3 oz pavo, carne blanca                | 0.9 g |
| 3 oz bacalao                           | 0.1 g |

## Almidón

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Papa horneada             | trace |
| 30 papas fritas (grandes) | 3.3 g |
| 22 doritos                | 3.0 g |
| 20 pretzels               | 0     |
| Galleta pequeña           | 2.6 g |
| 1 rebanada de pan         | 0.2 g |
| Cuerno                    | 6.7 g |
| Tortilla de harina        | 0.4 g |

## Derivados de la Leche

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1 taza leche descremada   | trace |
| 1 taza 2% Leche           | 2.9 g |
| 1 taza leche entera       | 5.1 g |
| 1 cucharadita Crema agria | 1.6 g |
| 1 onza de queso           | 3-6 g |
| 1/2 cup 2% queso cottage  | 1.4 g |

## Grasas

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| 1 cucharadita de mantequilla         | 7.2 g |
| 1 cucharadita de margarina           | 1.9 g |
| 1 cucharadita aderezo para ensaladas | 1.5 g |

## Postres

|                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| 1/12th tarta de queso                | 18.4 g |
| 1 galleta con pedacitos de chocolate | 1.3 g  |
| 1 taza de helado                     | 14.7 g |
| 1 taza de sorbete                    | 2.4 g  |
| 1/6th Pastel de calabaza             | 6.6 g  |

## Datos Nutricionales

8 porciones por envase

**Porción 2/3 taza (55g)**

Cantidad por porción

**Calorías 230**

% Del Valor Diario\*

**Grasa Total 8g 10%**

Grasa saturada 1g 5%

Trans Grasa 0g

**Colesterol 0mg 0%**

**Sodio 160mg 7%**

**Carbhidrato Total 37g 13%**

Fibra Dietética 4g 14%

Total de Azúcares 12g

Incluye 10g de Azúcares Añadidos 20%

**Proteína 3g**

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 260mg 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 235mg 6%

\*El % de Valor Diario (DV) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utilizan para consejos generales de nutrición.

## Metas Diarias de Grasa Saturada:

| Calorías | Grasa saturada (gramos) por día |
|----------|---------------------------------|
| 1200     | 8                               |
| 1500     | 10                              |
| 1800     | 12                              |
| 2000     | 14                              |
| 2400     | 16                              |



# Presión Sanguínea Alta: ¡El Asesino Silencioso!

## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, aumenta el riesgo de enfermedad arterial coronaria, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal y ceguera.

## ¿Cómo se relaciona la presión arterial alta con el colesterol alto?

A medida que las paredes de las arterias se llenan de placa, se estrechan y la presión de la sangre que intenta atravesar este estrecho pasaje se intensifica.

## ¿Cómo puedo saber si tengo presión arterial alta?

La presión arterial alta generalmente no tiene síntomas. Haga que un profesional de la salud le chequee la presión arterial.

| Presión sanguínea sistólica (mm Hg) |                | Diastólica (mm Hg) |
|-------------------------------------|----------------|--------------------|
| Normal                              | Menos de 120 y | Menos de 80        |
| Elevado                             | 120 - 129 y    | Menos de 80        |
| Alta - Grado 1                      | 130 - 139 u    | 80 - 90            |
| Alta - Grado 2                      | 140 o más o    | 90 o más           |
| Crisis Hipertensiva                 | 180 o más y/o  | 120 o más          |

## ¿Qué puedo hacer para reducir mi presión arterial alta?

- Coma menos sal y sodio.
- Reduzca la cantidad de grasas saturadas en su dieta.
- Aumente el consumo de calcio (leche/yogur) y potasio (fruta/verduras).
- Pierda peso, de 5 a 10% de su peso corporal.
- Haga actividad física regular.
- Beba bebidas alcohólicas con moderación (1 bebida para mujeres, 2 bebidas para hombres).
- Tome medicamentos para la presión arterial según lo recetado.
- Conozca sus números de presión arterial.

## Sacúdase de su Hábito de Sal

El sodio actúa como una esponja para mantener líquido extra en el cuerpo. Demasiado sodio crea más trabajo para el corazón. La sal contiene 40% de sodio. Su cuerpo solo necesita alrededor de 500 mg de sodio por día. Comer menos sodio puede ayudar a reducir o evitar la presión arterial alta.

### Intente con menos de 2,300 mg de sodio por día

| Fuentes de Sodio                  | Cantidad de sodio (miligramos) |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 3 oz de jamón                     | 1177 mg                        |
| 1 taza de sopa                    | 1000 mg                        |
| 1 taza de judías verdes enlatadas | 660 mg                         |
| 1 galleta                         | 530 mg                         |
| 1 cucharadita de salt             | 2300 mg                        |



# Domando tus Papilas Gustativas

El deseo de sal en los alimentos es un gusto adquirido.

## Para domesticar su paladar con sal:

- Comprar alimentos frescos.
- Use sopas, vegetales, jugos y bocadillos sin sal **“bajos en sodio”**. Elija alimentos con **“sin sal agregada”** en la etiqueta.
- No agregue sal al cocinar fideos, arroz, cereales calientes o sopa.
- Elija comidas congeladas con menos de 500 mg de sodio por porción.
- Use hierbas y especias como alternativas a la sal.



## El ABC de Hierbas y Especias

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Pimienta de Jamaica</b>         | Carne magra molida, guisos, tomates, melocotones, compota de manzana, salsa de arándanos, salsas, carne magra   |
| <b>Extracto de almendras</b>       | Pudines, frutas   |
| <b>Albahaca</b>                    | Pescado, cordero, carnes magras, guisos, ensaladas, sopas, salsas, salsa de cóctel  |
| <b>Hoja de Laurel</b>              | Carnes magras, guisos, aves, sopas, tomates   |
| <b>Semillas de alcaravea</b>       | Carnes magras, guisos, sopas, ensaladas, panes, repollo, espárragos, fideos   |
| <b>Cardamomo</b>                   | Flanes, punzones, carne, aves de corral, mariscos, platos dulces  |
| <b>Cebollines</b>                  | Ensaladas, salsas, sopas, platos de carne magra, verduras   |
| <b>Vinagre de sidra</b>            | Ensaladas, verduras, salsas   |
| <b>Canela</b>                      | Frutas (especialmente manzanas), panes, empanadas   |
| <b>Polvo de Curry</b>              | Carne magra (especialmente cordero), ternera, pollo, pescado, tomate, sopa de tomate, mayonesa  |
| <b>Eneldo</b>                      | Salsas de pescado, sopas, tomates, coles, zanahorias, coliflor, judías verdes, pepinos, patatas, ensaladas, macarrones, carne de res magra, cordero, pollo, pescado |
| <b>Ajo (no sal de ajo)</b>         | Carne magra, pescado, sopas, ensaladas, verduras, tomates, papa   |
| <b>Jengibre</b>                    | Pollo, frutas   |
| <b>Jugo de limón</b>               | Carnes magras, pescado, aves de corral, ensaladas, verduras   |
| <b>Maza</b>                        | Panes calientes, manzanas, ensaladas de frutas, zanahorias, coliflor, calabaza, patatas, ternera, cordero   |
| <b>Mostaza (seca)</b>              | Carnes magras molidas, carnes magras, pollo, pescado, ensaladas, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, mayonesa, salsas                                  |
| <b>Nuez moscada</b>                | Frutas, corteza de pastel, limonada, patatas, pollo, pescado, pan de carne magra, tostadas, ternera, pudín  |
| <b>Cebolla (no sal de cebolla)</b> | Carnes magras, guisos, verduras, ensaladas, sopas   |
| <b>Pimentón</b>                    | Carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras  |
| <b>Perejil</b>                     | Carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras  |
| <b>Extracto de menta</b>           | Pudín, frutas   |
| <b>Pimiento</b>                    | Ensaladas, verduras, platos de cazuela  |
| <b>Romero</b>                      | Pollo, ternera, pan de carne magra, carne de res magra, carne de cerdo magra, salsas, rellenos, patatas, chícharos, frijoles lima                                   |
| <b>Salvia</b>                      | Carnes magras, guisos, galletas, tomates, judías verdes, pescado, habas, cebollas, carne de cerdo magra   |
| <b>Ajedrea</b>                     | Ensaladas, carne de cerdo magra, carnes magras molidas, sopas, judías verdes, calabaza, tomates, frijoles lima, guisantes   |
| <b>Tomillo</b>                     | Carnes magras (especialmente ternera y puerco magra), salsas, sopas, cebollas, guisantes, tomates, ensaladas  |
| <b>Cúrcuma</b>                     | Carne magra, pescado, salsas, arroz   |

# Fibra Para Alargar la Vida

La fibra es la parte estructural de los alimentos (*frutas, verduras y granos*) que el cuerpo no puede digerir. La fibra no se absorbe en los intestinos y pasa al colon casi intacta. **Hay 2 tipos de fibra dietética: soluble e insoluble.**

**La fibra soluble** se disuelve en agua y se convierte en un gel espeso y viscoso cuando se come. La fibra soluble se une con el colesterol de la dieta y lo elimina del cuerpo, a su vez, reduciendo el colesterol en la sangre.

**Fuentes:** lentejas, legumbres, frijoles, guisantes, avena, cebada, salvado de avena, nueces, coles de Bruselas, zanahorias, quimbombó, repollo, frutas secas (*albaricoques, ciruelas, dátiles*), moras, arándanos, semillas, plátanos, cítricos, pulpa de manzana, fresas y psyllium (*Metamucil*).



**La fibra insoluble** (AKA *fibra*) tiene un efecto similar a la laxante en los intestinos. Absorbe agua y crea heces blandas y voluminosas que pasan a través del sistema rápidamente.

**Fuentes:** salvado (*cubierta exterior de maíz, avena, arroz, trigo*), granos integrales (*maíz, cebada, arroz, trigo, avena*), cereales, pieles comestibles de frutas y verduras, apio, arroz integral, la mayoría de los vegetales y frutas.

**Trate de comer entre 25-35 gramos de fibra al día.**

| <b>Fuentes Excelentes</b><br>(>7 gramos) | <b>Muy Buenas Fuentes</b><br>(5-6 gramos) | <b>Buenas Fuentes</b><br>(2-4 gramos) |
|--|---|---------------------------------------|
| Todas las Marcas 1/3 taza                | Cereales de salvado 1/2 taza              | Avena 1/2 taza                        |
| Fiber One 1/2 taza                       | Salvado de pasas 1/2 taza                 | Palomitas de maíz 3 tazas             |
| Kashi "Go Lean Crunch" 1 taza            | Coles de Bruselas 1 taza                  | Salvado de avena 1 cup                |
| Okra 1 taza                              | Nabos 1/2 taza                            | Copos de trigo 1 taza                 |
| Habas de mantequilla 1 taza              | Guisantes de ojos negros 1/2 taza         | Pasta de trigo integral 1/2 taza      |
| Frijoles de riñón 1 taza                 | Maíz en mazorca 1 mediano                 | Pan integral 1 rebanada               |
| Frijoles negros 1 taza                   | Frijoles Pinto 1/2 taza                   | Manzana, pera, naranja, plátano       |
| Frijoles de color azul marino            | Patata al horno con piel                  | Arroz integral cocido 1/2 taza        |
| Lentejas 1 taza                          | Batata con piel                           | Guisantes verdes, brócoli 1/2 taza    |
| Guisantes partidos 1 taza                | Almendras 1/2 taza                        | Calabaza de invierno 1/2 taza         |
|  | Cacahuets 1/2 taza                        | Bayas 1/2 taza                        |

## Reforzadores de Fibra

- Elija frutas enteras. ¡Salta el jugo!
- Haga sándwiches con pan integral, pita y tortillas.
- Agregue garbanzos u otros frijoles favoritos a las sopas/ensaladas.
- Cubra las papas al horno con brócoli o salsa fresca.
- Coma verduras frescas.
- Use puré de garbanzos para dip.
- Reemplace en productos horneados la mitad de la harina normal con harina de trigo integral.
- Pruebe la pasta de trigo integral o el arroz integral.
- Mezcle su cereal favorito con un cereal alto en fibra.
- Cubra el cereal o panqueques con bayas frescas o congeladas.
- Como aperitivo coma un tazón de palomitas de maíz sin grasa.

### Sugerencias para AUMENTAR su consumo de Fibra:

**Coma al menos 3 porciones de granos integrales al día.**

**Coma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras diariamente.**

**Coma legumbres al menos 2 veces por semana.**

**Beba agua adecuadamente a medida que aumenta la ingesta de fibra para evitar el estreñimiento.**

**Comience despacio. Mucha fibra demasiado rápido puede causar gases, hinchazón, calambres y diarrea.**

# Merendando... Cómo Maximizar la Nutrición

Espaciar las comidas de 3-5 horas de diferencia puede ayudar a mantener la energía.

Las meriendas también son una gran manera de incorporar los nutrientes adecuados que pueden no ser suficientes con una comida.



- Fruta fresca (*manzanas, uvas, plátano, tazas de frutas individuales sin endulzar, etc.*)
- Vegetales crudos (*tomates, zanahorias, apio, pepinos, pimientos*) con puré de garbanzos
- Huevos rellenos con aguacate vs mayo
- Rebanada de aguacate en pan tostado o galletas saladas con pepinos y rodajas de tomate
- Barras de granola con alto contenido de fibra (*> 3 g de fibra*)
- Palomitas de maíz sin grasas
- Huevo hervido y fruta
- Galletas integrales de trigo con mantequilla de maní
- Pasteles de arroz o patatas fritas de soja
- Queso bajo en grasa y galletitas o fruta fresca
- Yogur bebible o batido de frutas hecho con yogur griego
- Yogurt griego y cereal Kashi Crunch
- Mezcla de frutas casera (*fruta seca, nueces, cheerios, pretzels, semillas de girasol*)
- Requesón y fruta
- Tortilla enrollada en pavo o frijoles refritos bajos en grasa con rebanada de aguacate
- Mantequilla de maní en rodajas de manzanas
- Galletas Graham con mantequilla de maní y rodajas de banana
- Dip de puré de garbanzos/pan de pita
- Mini bagel de trigo integral con mantequilla de maní o puré de garbanzos

## Consejos para Salir a Comer

|                             | ELIJA  | LÍMITE  |
|-----------------------------|--|---|
| <b>Aperitivos</b>           | Fruta fresca o enlatada, verduras crudas   | Sopa, especialmente sopa de crema, verduras fritas/patatas, jugo de vegetales, pepino encurtidos                            |
| <b>Ensaladas</b>            | Ensalada de verduras frescas (aderezo a base de aceite), rodaja de tomate, ensalada de frutas  | Repollo de Col, macarrones o ensalada de papas, requesón  |
| <b>Plato Principal</b>      | Carne magra, pescado o carne de ave que ha sido asada, horneada, a la parrilla, asada o escalfada, carnes grasas, fritas o empanizadas | Guisos y platos de tipo cazuela   |
| <b>Verduras</b>             | Guisadas, al vapor o hervidas  | Verduras en salsa o gratinadas, sazonadas con mantequilla o fritas  |
| <b>Patatas y sustitutos</b> | Patatas Horneadas, hervidas o al vapor, arroz hervido/al vapor   | Puré de papas fritas, papas a la crema o gratinadas, arroz frito, fideos en salsa de crema                                  |
| <b>Panes</b>                | Rollos duros o blandos, pan/tostada, galletas sin sal, palitos de pan o tostadas Melba, matzo y pan tostado                            | Media Luna, rollitos de mantequilla, panecillos, croissants, panecillos dulces, pasteles o pastel de café, galletas saladas |
| <b>Condimentos</b>          | Aderezo para ensaladas bajo en calorías, aceite y vinagre, salsa, ketchup, mostaza   | Salsa, mantequilla o crema, crema agria, queso crema, tocino, aderezo para ensalada tipo mayonesa, salsas de queso          |
| <b>Postres</b>              | Fruta fresca, pastel de ángel, helado italiano, sorbete de fruta, yogur bajo en grasa, gelatina  | Pasteles, pasteles de crema, helados  |
| <b>Bebidas</b>              | Leche descremada, té, café, jugos de fruta, agua, refresco de dieta  | Batidos de leche, leche con chocolate, leche entera, soda, alcohol  |

# Lista de Compras Esencial

## ALMIDONES (6-9 porciones/día)

Cereal de grano integral  
(*Cheerios, Trigo molido, Harina de avena, Kashi*)  
Pan 100% integral, pita, tortilla  
Pasta de trigo integral, arroz integral, cebada, quinoa  
Galletas integrales (*Triscuits*)  
Pretzels, pasteles de arroz, patatas fritas de soja  
Palomitas de maíz (aire caliente/sin grasa)  
Frijoles (*riñón, pinto, negro, garbanzos*)  
Patatas dulces  
Calabaza

**Nota:** El producto de trigo integral debe etiquetarse como 100% de trigo integral

## FRUTAS (2 tazas/día)

|              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
| Manzanas     | Naranjas/clementinas                  |
| Albaricoques | Melocotones                           |
| Plátanos     | Peras                                 |
| Arándanos    | Papaya                                |
| Cantalupo    | Ciruelas                              |
| Cerezas      | Fresas                                |
| Uvas         | Sandía                                |
| Kiwi         | Fruta congelada ( <i>sin azúcar</i> ) |
| Mango        | Fruta enlatada ( <i>ligera</i> )      |
| Nectarina    | Fruta seca                            |

## LECHE / YOGUR (3 tazas/día)

Leche, descremada o 1% – (8 oz)  
Yogur ligero o yogur griego

## PROTEÍNA (6 onzas/día)

Pollo sin piel  
Pavo sin piel  
Pescado/atún  
Venado  
Carne magra (*redonda, lomo, flanco*)  
Huevos  
Queso bajo en grasa/queso ligero  
Mantequilla de maní (*natural*)  
Queso cottage bajo en grasa

## LEGUMBRES (3 tazas/día)

|  |                              |
|--|------------------------------|
| Espárragos                                   | Pimientos                    |
| Brócoli                                      | Tomates                      |
| Zanahorias                                   | Calabacín                    |
| Coliflor                                     | Verduras congeladas          |
| Apio   | Enlatados ( <i>sin sal</i> ) |
| Judías verdes                                | Lechuga frondosa y oscura    |
| Hongos                                       |                              |
| Jugo de tomate o V8 ( <i>bajo en sodio</i> ) |                              |

## GRASAS/ACEITES/CONDIMENTOS (Límite a 3-5 porciones/día)

Margarina ligera de tubo  
Aceite vegetal (*oliva, canola, maní*)  
Aguacates  
Mayonesa  
Aderezo a base de ensalada  
Crema agria ligera  
Queso crema ligero  
Mostaza  
Mantequilla de maní (*natural*)  
Nueces secas tostadas y ligeramente saladas  
Semillas de girasol

## POSTRES

Fruta a la parrilla  
Fruta al horno con canela  
Yogur de fruta parfait  
Gelatina sin azúcar  
Chocolate negro



# Recetas

## ENSALADA DE FRUTAS FRESCAS CON YOGUR DE MIEL Y VAINILLA

Para 4 personas

Receta adaptada de foodnetwork.com

### Ingredientes:

- 2 tazas de yogur griego bajo en grasa
- 2 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1/2 naranja, exprimida
- 1 banana, rebanada
- 1/2 pinta de arándanos frescos
- 1/2 pinta de frambuesas frescas
- 1/2 pinta de fresas frescas, descascadas y cortadas a la mitad
- 1 taza de uvas verdes sin semillas

### Direcciones:

Combine el yogur, la miel y el extracto de vainilla y póngalo a un lado. A continuación, combine el jugo de naranja y las rodajas de plátano en un recipiente aparte. Agregué las frambuesas, fresas y uvas, mezcle suavemente las frutas. Ponga la fruta en tazones para servir y cubra con el yogurt.

La receta da aproximadamente 4 porciones.

### Nutrición por porción:

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Calorías totales:    | 193   |
| Grasa saturada:      | 0g    |
| Sodio:               | 70 mg |
| Hidratos de carbono: | 46g   |
| Fibra dietética:     | 5g    |

## BERRY SPINACH SALAD

Serves 4

### Ingredientes:

- 8 tazas de espinacas pequeñas listas para comer o verduras de ensalada mixta (sin tallos)
- 1 1/2 tazas de frambuesas o fresas
- 2/3 taza de queso feta bajo en grasa desmenuzado
- 1/4 taza de piñones tostados, pistachos o pacanas (nueces tostadas: hornee a 325° durante 5-10 minutos, revuélvalo 1-2 veces)
- 6 oz de yogurt de frambuesa o fresa greek bajo en grasas
- 2 cucharaditas de aceite de canola (o aceite de oliva)
- 2 cucharaditas de vinagre de frambuesa, vinagre balsámico o jugo de limón
- Pimienta al gusto

### Direcciones:

Divida las espinacas entre 4 platos de ensalada. Cubra con bayas, queso y nueces.

Para el aderezo, mezcle el yogur, el aceite y el vinagre. Sazónelo si lo desea. Póngalo sobre la ensalada.

### Nutrición por porción:

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Calorías totales:    | 146    |
| Grasa total:         | 8 g    |
| Grasa saturada:      | 4 g    |
| Sodio:               | 319 mg |
| Hidratos de carbono: | 14 g   |
| Fibra dietética:     | 5g     |



## SOPA MINISTRONE

Para 4 personas

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de apio picado
- 1 zanahoria cortada en cubitos
- 1 diente de ajo, picado
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tomates grandes, sin semillas y picados
- 1/2 taza de espinaca fresca picada
- 1 lata de garbanzos (16 oz), escurrido y enjuagado
- 1/2 taza de pasta de concha pequeña sin cocer
- 1 calabacín pequeño, cortado en cubitos

### Direcciones:

En una olla grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla, el apio y la zanahoria y saltee hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo y continúe cocinando por otro minuto. Agregue el caldo, tomates, espinacas, garbanzos y pasta. Llevar a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue calabacín. Cubra y cocine durante 5 minutos más. Retire del fuego y agregue la albahaca.

### Nutrición por porción:

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Calorías totales:    | 190    |
| Grasa total:         | 4g     |
| Grasa saturada:      | .5g    |
| Sodio:               | 400 mg |
| Hidratos de carbono: | 30g    |
| Fibra dietética:     | 8g     |

## VEGETALES ZESTY A LA PARRILLA

Para 8 personas

Receta adaptada de kraftrecipes.com

### Ingredientes:

- 2 (cada uno) calabacín y calabaza de verano cortada diagonalmente en rodajas gruesas de 1/2 pulgada
- 3 (cada uno) pimientos rojos y amarillos, cortados en tiras de 1/2 pulgada de ancho
- 1/4 taza de aderezo italiano Zesty
- 1/4 taza de queso parmesano rallado

### Direcciones:

Coloque las verduras en la canasta de la parrilla o en un paquete de papel de aluminio.

Grill durante 10 min. o hasta que estén crujientes, volteándolos ocasionalmente. Coloque en una cazuela grande.

Añadir aderezo; revuélvalo para cubrir todo. Espolvorea con queso.

### Nutrición por porción:

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Calorías totales:    | 80     |
| Grasa saturada:      | 1 g    |
| Sodio:               | 150 mg |
| Hidratos de carbono: | 10 g   |
| Fibra dietética:     | 3 g    |

## SALMÓN A LA PARRILLA CON MANGO SALSA

Sirve 4

Receta adaptada de foodnetwork.com

### Salmón:

- 4 (6 oz cada uno) filetes de salmón
- 1/4 ctda de sal
- Pimienta (al gusto)

### Salsa de mango:

- 2 mangos frescos o 1 (15 oz.) lata de mangos en almíbar escurridos, picados
- 1/4 taza de pimiento rojo (fresco o congelado), cortado en cubitos
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 1/4 taza de jugo de lima fresco

### Direcciones:

Sazone el salmón con sal y pimienta.

Mezcle bien y deje reposar.

Caliente la sartén de la parrilla ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Ase el salmón sazonado durante 5 minutos por cada lado o hasta que esté listo.

Cubrir con salsa y servir.

Servir con porciones de patata dulce (camote) horneadas.

### Nutrición por porción:

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Calorías totales:    | 290    |
| Grasa saturada:      | 2.5g   |
| Sodio:               | 265 mg |
| Hidratos de carbono: | 19 g   |
| Fibra dietética:     | 2g     |



## POLLO BRUSCHETTA A LA PARRILLA

Para 4 personas

Receta adaptada de kraftrecipes.com

### Ingredientes:

- 1/4 taza de aderezo de tomate secado al sol, dividido
- 4 pechugas de pollo pequeñas, de 1/2 a 3/4 de pulgada de grosor
- 1 tomate mediano picado bien finito
- 1/2 taza de queso mozzarella bajo en grasa desmenuzado
- 1/4 taza de albahaca fresca picada (o 1 cucharadita de albahaca seca)

### Direcciones:

Coloque una hoja grande de papel de aluminio sobre la mitad de la parrilla, precaliente a fuego medio. Vierta 2 cucharadas de aderezo sobre el pollo y cúbralo con una bolsa; póngalo en el refrigerador por 10 minutos.

Retire el pollo del adobo y asar en el lado descubierto durante 6 minutos. Combine tomates, queso, albahaca y 2 cucharadas de aderezo.

Voltee el pollo, coloque el lado cocido sobre papel de aluminio. Cubra uniformemente con la mezcla de tomate. Cierre la tapa. Ase a la parrilla durante 8 minutos o hasta que esté listo.

### Nutrición por porción:

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Calorías totales: | 200    |
| Sodio:            | 290 mg |
| Grasa saturada:   | 2.5g   |
| Carbohidratos:    | 3g     |
| Fibra dietética:  | .5g    |



NUTRITIONAL  
SERVICES

602 Michigan Ave  
Holland MI 49423  
(616) 494-4063  
hollandhospital.org