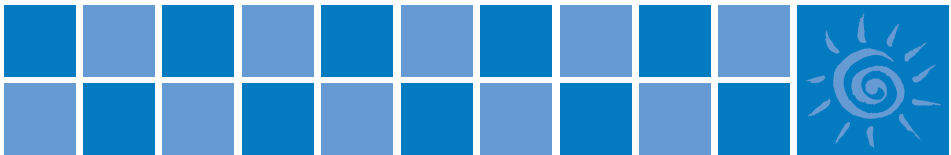
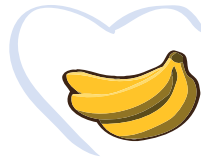


Come bien, siéntete bien

Secretos saludables



CON EL AVAL DE



CON LA INICIATIVA DE LAS EPS ASOCIADAS A



CON LA PARTICIPACIÓN DE



Editores:

Sandra Marcela Camacho Rojas MD MPH, Directora Médica **ACEMI**

Javier García Perlaza MD MSc, Coordinador Médico **ACEMI**

Fuentes de información:

1. Gómez M, Manzur F. Desayunos Saludables. Fundación Colombiana del Corazón. Ed. Dama Color. Bogotá 2002.
2. Manzur F. Consejos para tener un corazón saludable. Educación alimentaria para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Ed. Distribuna. Bogotá 2007.
3. United States Department of Agriculture. Steps to a Healthier Weight. Disponible en: URL: <http://www.mypyramid.gov/STEPS/stepstohealthierweight.html>
4. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. 1999. disponible en: URL: <https://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/php/decide.php?patron=03.030806>
5. Chang J. Radio Faro del Caribe. 10 loncheras saludables para la entrada a clases. Disponible en: URL: http://www.farodelcaribe.org/web/index.php?option=com_content&view=article&id=167:10-loncheras-saludables-para-la-entrada-a-clases&catid=49:principales&Itemid=197
6. Carrión L, Paella Vegetariana. Disponible en: URL: <http://www.arrozrico.com/recetas.php>

Revisores:

Fernando Manzur Jattin MD; Fundación Colombiana del Corazón

Natalia Londoño MD; Asociación Colombiana de Medicina Interna

Fernando Ramírez MD; Dirección Gral. de Salud Pública; Ministerio de la Protección Social

Blanca Hernández NUT; Dirección Gral. de Salud Pública; Ministerio de la Protección Social

Maritza González; Instituto Nacional de Salud

Departamento de Medicina Comunitaria; Fundación Universitaria Juan N. Corpas

Diseño de portada y diagramación:

Luis Acuña - www.masinfo.info

Plan de comunicaciones:

Angela Hernández Toledo, Coordinadora de comunicaciones **ACEMI**

Con la asesoría permanente del **Dr. Augusto Galán Sarmiento** Médico Cardiólogo, Administrador público, Ex Ministro de Salud.

El contenido de esta cartilla está protegido por derechos de autor, y otros derechos de propiedad intelectual. Usted puede imprimir el contenido total sin modificaciones de material pero sin fines lucrativos, con fines educativos, en los términos y condiciones de la definición de "uso justo", incluyendo un aviso de derechos de autor, el cual debe incluirse en todas las copias. Si desea reproducir, copiar o adaptar el contenido para fines distintos usted debe solicitar autorización : **Angela Hernández** - ahernandez@acemi.org.co

Impresión:

Color Copias Bogotá

Come bien, siéntete bien

Secretos saludables

Es un proyecto de promoción de la salud, que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas.

Tiene como objetivo aumentar la conciencia del público general y del personal de salud con respecto a la importancia de los alimentos y la actividad física para mantenerse sano o controlado en el caso de los pacientes que conviven con condiciones crónicas de salud. Lo anterior se pretende lograr a través de la divulgación de recetas fáciles y adecuadas para personas con diabetes, hipertensión, condiciones cardíacas, o con insuficiencia renal, así como recomendaciones para personas sanas en cuanto a nutrición y actividad física.

Realizado con la iniciativa de las EPS afiliadas a ACEMI en conjunto con las Sociedades Científicas, con el aval del Ministerio de la Protección Social y el Instituto Nacional de Salud. Consideramos que estas recomendaciones son el punto de partida de un trabajo interinstitucional que continuará produciendo material útil para los pacientes y el personal de salud. Si Usted tiene ideas para hacer crecer este proyecto por favor envíelas a info@acemi.org.co. Su divulgación es completamente gratuita como respuesta al compromiso de estas organizaciones e instituciones de salud participantes para con todos los colombianos.

¡Esperamos lo disfruten!



Nota del editor: Las sugerencias y recetas mencionadas en este documento pretenden orientar a las personas y sus familias a promover actividades para mantener la salud. Estas deberán entenderse como un punto de partida y deben ser adaptadas según las condiciones físicas y enfermedades que cada persona presenta de acuerdo al criterio médico. Estas recomendaciones no pretenden reemplazar el consejo personalizado de los profesionales en salud (médicos, enfermeras, nutricionistas, entre otros), por el contrario, consideramos que para los médicos y demás profesionales, es una herramienta útil de información a sus pacientes, fácil de entender y utilizar, igualmente para la población en general.

Desayuno Especial ¹

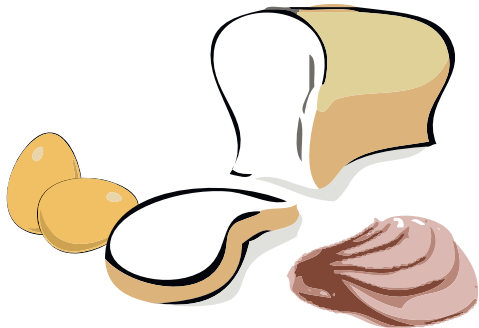
Menú

- Tostada con huevo escalfado con jamón (1 Porción)
- Tajada de piña (1 Unidad)
- Avena con leche (1 Porción)
- Pan de bono (1 Unidad)

Ingredientes

- 1 Huevo
- 1 Tajada de jamón de pollo o pavo (bajo en grasa)
- 1 Tajada de pan molde
- 1 Cucharadita de vinagre

1. En una cacerola pequeña, poner a hervir un pocillo de agua con una cucharadita de vinagre y pimienta. Cuando la mezcla esté hirviendo, agregar el huevo de modo que la clara no se disperse.
2. Cuando la clara esté compacta, retirar el huevo del agua.
3. Colocar en un plato la tajada de pan, encima el jamón y el huevo escalfado. Servir caliente



Información Nutricional

Calorías	662
Grasas Totales	12 g
Carbohidratos Totales	110 g
Proteínas	29 g

Este desayuno aporta el 25% de la recomendación calórica para un adulto

Desayuno Andino ¹

Menú

- Changua (1 Porción)
- Arepa de maíz (1 Unidad)
- Ensalada de frutas con cereal y maní (1 Porción)

Ingredientes

- ½ Taza de agua
- 1 Taza de leche líquida
- 1 Ramito pequeño de cilantro
- 1 Tajada de pan integral
- 1 Trozo pequeño de cebolla larga
- 1 Huevo
- Ajo al gusto
- Cilantro finamente picado para servir



1. Llevar al fuego el agua y la leche, agregar la cebolla larga finamente picada, el ramito de cilantro y el ajo.
2. Dejar hervir y agregar el huevo hasta que éste tome la consistencia deseada.
3. Servir en cazuela con una tajada de pan en el fondo. Espolvorear el cilantro.



Información Nutricional

Calorías	667
Grasas Totales	15 g
Carbohidratos Totales	111 g
Proteínas	22 g

Este desayuno aporta el 25% de la recomendación calórica para un adulto

¿Qué es una dieta saludable? ^{3,4}

Se considera una dieta saludable aquella que es **Equilibrada, de Calidad, Adecuada y Suficiente (ECAS)**:

- Tiene un alto consumo de frutas, vegetales naturales y granos enteros.
- Contiene gran cantidad de alimentos frescos, variados y son preparados cocidos, asados o a la parrilla.
- Aportan un alto contenido de fibra (presente en frutas, verduras, cereales y leguminosas) y contiene muy pocos alimentos procesados.
- Contiene lácteos bajos en grasa para el adulto (en el caso de los niños mayores de dos años y madres embarazadas y/o lactantes se utiliza entera para promover el crecimiento).
- Incluye carnes magras, aves de corral, pescado. En una dieta vegetariana una adecuada combinación de los alimentos permiten un aporte adecuado de los nutrientes que se requieren.
- Reduce al mínimo: fritos, grasas saturadas o grasas trans (presentes en el aceite o manteca de origen animal, margarina, y aceite reutilizado, entre otros), colesterol, sal y azúcares simples adicionados.
- Tiene equilibrio entre: la ingesta de calorías y nutrientes y el gasto ocasionado por el nivel de actividad física, períodos de crecimiento y estado de salud
- La alimentación debe ser fraccionada evitando el ayuno.
- Reduce al mínimo el consumo de sal, evitando agregar sal de mesa y el consumo de productos enlatados o procesados.

¿Cuáles son los grupos de alimentos? ⁴

De acuerdo con las guías alimentarias para la población colombiana los alimentos se clasifican en 7 grupos:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Frutas
- Hortalizas y leguminosas verdes
- Lácteos
- Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales
- Grasas
- Azúcares y dulces

La importancia del desayuno ^{1,2}

El desayuno es la comida más importante del día y es una gran oportunidad para reunirse en familia y compartir las expectativas que se tienen para el día que comienza.

El desayuno aporta las 2/3 partes de las necesidades de energía y nutrientes que necesita una persona, para mantener la actividad física, la actividad cerebral y las respuestas hormonales.

Si se ingiere poco alimento, la acidez del estómago produce dolor o sensación de malestar, puede desencadenar una inflamación del estómago o gastritis (por acción del ácido que erosiona e inflama la mucosa gástrica). Asimismo, se pueden complicar ciertos cuadros como la hipertensión arterial (presión arterial alta) o la hipoglucemia (azúcar bajo en sangre).

Ayunar puede generar episodios fuertes de hambre que inciten a comer mucho o ingerir alimentos de poca calidad, antes o durante el almuerzo o la comida.

Iniciar un plan reducción de peso que incluya el ayuno o un desayuno muy ligero, hace que estos planes sean más difíciles de llevar a cabo y genera problemas de salud.

Desayuno Mediterráneo ¹

Menú

- Tortilla Italiana (1 Porción)
- Pan francés (1 Tajada)
- Papaya (1 tajada)
- Cereal (1 Porción)
- Te en leche (1 Porción)

Ingredientes

- 1 Huevo
- ¼ Pimentón finamente picado
- 1 Cucharadita de cebollín picado
- ¼ Tomate maduro cortado en rodajas
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- ½ Tajada de queso
- Albahaca



1. Batir el huevo con escasa sal y pimienta al gusto.
2. En una sartén calentar el aceite y agregar el huevo; cuando éste comience a tomar consistencia, agregar el tomate y espolvorear el cebollín, el pimentón y la albahaca.
3. Colocar tirillas de queso sobre la tortilla.
4. Continuar la cocción hasta que el huevo no se vea líquido.



Información Nutricional

Calorías	710
Grasas Totales	22 g
Carbohidratos Totales	107 g
Proteínas	21 g

Este desayuno aporta el 26% de la recomendación calórica para un adulto

Lonchera A ⁵

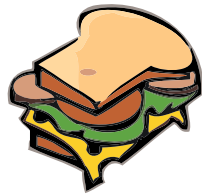


- 1 paquete de galletas de soda
- ½ taza de atún en agua arreglado con ½ cucharada de mayonesa light
- 1 manzana pequeña
- 1 néctar de melocotón light o sin azúcar (200 ml) ó se podría cambiar por una fruta entera o en jugo.

Información Nutricional

Calorías	327,5
Grasas Totales	5,2 g
Fibra	2,5 g

Lonchera B ⁵

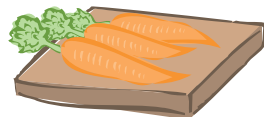


- 1 paquete de galletas sin relleno
- 1 sándwich en pan integral con jamón de pavo y queso bajos en grasa con lechuga y tomate
- 1 néctar de pera sin azúcar (200 ml) ó se podría cambiar por una fruta entera o en jugo.

Información Nutricional

Calorías	287,0
Grasas Totales	5,0 g
Fibra	2,3 g

Lonchera C ⁵



- 1 galleta de avena baja en grasa
- 10 uvas pequeñas
- 1 zanahoria en palitos
- 1 cajita de leche descremada

Información Nutricional

Calorías	266,0
Grasas Totales	5,3 g
Fibra	3,1 g

Alimentos en un desayuno saludable ^{1,2}

Un desayuno saludable debe contener:

- Un alimento que aporte proteínas
- Un lácteo
- Frutas y
- Cereal

Alimentos recomendados ¹

- **Las frutas y verduras:** son importantes por el aporte de vitaminas, minerales y fibra que favorecen la salud cardiovascular y el tránsito intestinal. Se recomienda consumir la fruta entera. Consumir al día 5 porciones entre frutas y verduras (combinando colores en la selección de frutas y verduras), para mantenerse sano cada porción son 100 gramos de frutas es decir el equivalente a una naranja mediana, o un pocillo de fruta picada.
- **Los lácteos:** fuente importante de proteína, calcio y vitaminas se prefiere descremada en el adulto mayor.
- **Los cereales y pan:** prefiera los productos preparados con harina integral (identificados por la presencia de salvado dentro del producto y no por su color oscuro), y/o con granos enteros y evitando las harinas blancas y refinadas en especial aquellas que contengan azúcares añadidos.
- **El huevo:** es un alimento económico y con un alto valor nutricional. La yema tiene un alto contenido de colesterol (que debe ser considerado en pacientes con colesterol elevado en sangre, según recomendación establecida en el plan alimentario individual instaurado por el equipo de salud) En tales casos se puede adicionar en forma diaria una o más claras (parte blanca del huevo, evitando consumir la parte amarilla) cuyo aporte de proteína radica en el contenido de 12 compuestos (aminoácidos) esenciales no producidos por el organismo.

Los aceites en nuestra alimentación ²

Las grasas conocidas como buenas son las grasas monoinsaturadas y en menor grado las poliinsaturadas. Asimismo se recomienda el consumo de frutos secos como las almendras y nueces.

- Monoinsaturadas: Aceite de canola, de oliva, de maní o nueces
- Poliinsaturadas: Aceite de girasol, maíz, soya, semilla de algodón, nuez, ajonjolí y cártamo
- Frutos secos: maní, cacahuete, almendras y pistacho

Tenga cuidado con los productos enlatados que se limitan a declarar que contienen aceite vegetal, puede tratarse de aceites de palma o coco, los cuales tienen un alto porcentaje de grasas saturadas. Elimine de sus recetas la grasa de origen animal como: tocineta, manteca de cerdo, grasa de pollo (infundia) o margarina vegetal; no reutilice el aceite de fritura.

Técnicas para cocinar ²

Las técnicas para cocinar que "ayudan al corazón" son:

- Asar: Este método que consiste en someter los alimentos a la acción del fuego (en horno, parrilla o grill) con escaso líquido hasta que esté cocido reduciendo la cantidad de grasa al mínimo.
- Baño María: Consiste en poner el alimento en un recipiente y este en otro con agua al fuego o en horno para que hierva o se caliente.
- Estofar o guisar: todos los ingredientes se ponen a cocer a la vez en crudo en un recipiente tapado. Los estofados mejoran de sabor después de una noche de cocinados y conservados en el frigorífico. Esto además permite que la grasa se separe y pueda retirarse fácilmente antes de volver a calentarse.
- Cocinar al vapor: Consiste en colocar el producto sobre una cesta o rejilla en una cazuela con agua tapada, previamente sazonada, pero sin que el agua llegue a tocar el alimento.

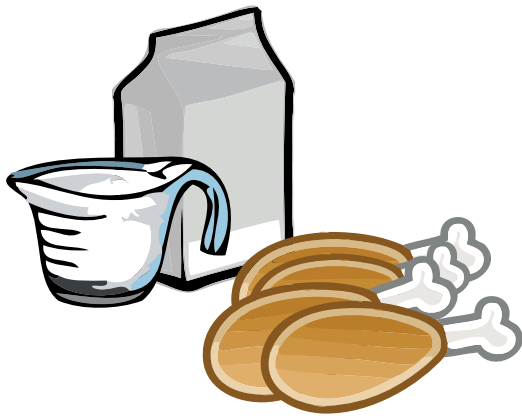
Pollo al horno ²

Ingredientes para 4 porciones

- 3 libras de pecheros de pollo (sin piel)
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de migas de cereal
- 1 cucharadita de romero
- ½ cucharadita de pimienta picante



1. Mezcle juntos el cereal, el romero y la pimienta.
2. Sumerja las presas de pollo en la leche y luego en la mezcla de cereal.
3. Hornee a 350°F (180°C) durante 45 minutos o hasta que estén cocidos.



Información Nutricional

Calorías	246
Grasas Totales	7 g
Grasas Saturadas	2 g
Colesterol	93 mg
Sodio	183 mg
Carbohidratos Totales	9 g
Proteínas	34 g

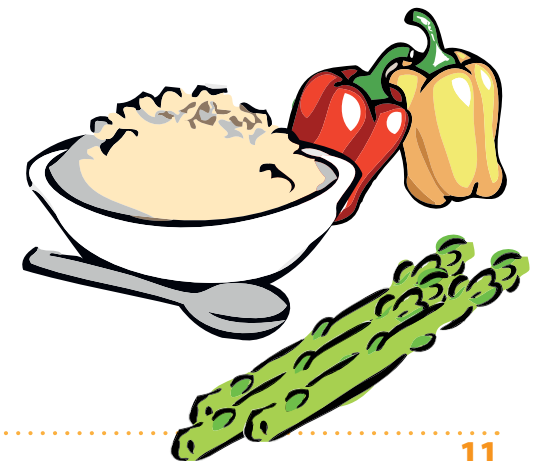
Paella Vegetariana ⁶

Ingredientes para 6 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva puro
- 1 cebolla blanca rebanada
- 1 pimiento rojo rebanado
- 1 pimiento verde rebanado
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 taza de arroz
- 1½ tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- ½ taza tomates
- 1 cucharadita de azafrán
- ½ taza de habichuelas
- 6-8 espárragos
- Sal y pimienta negra a gusto



1. En una paellera a fuego medio alto caliente el aceite, agregue la cebolla y los pimientos. Cocine por 3 minutos aproximadamente, añada el ajo y cocine por 1 minuto adicional.
2. Reduzca el fuego a medio, agregue el arroz y revuelva por un minuto hasta tomar un color perlado. Vierta el caldo y añada los tomates, azafrán, sal y pimienta y cocine revolviendo ocasionalmente por 12 minutos aproximados.
3. Incorpore las habichuelas y cocine por 8 minutos adicionales.
4. Retire del calor y decore con los espárragos.



Información Nutricional

Calorías	190
Grasas Totales	2,5 g
Grasas Saturadas	0,5 g
Colesterol	1 mg
Sodio	160 mg
Carbohidratos Totales	36 g
Proteínas	6 g

Adaptación de recetas saludables²

- Sancochos, sopas, cocidos y caldos: prepare el cerdo o la carne de res el día anterior, déjela enfriar y guárdela en la nevera durante toda la noche, el frío hará que la grasa se solidifique en la parte superior, elimínala y caliente el resto, conservará su sabor con una cantidad de colesterol y grasa mucho menor. Prefiera carnes magras o sin grasa y el pollo sin piel.
- Productos lácteos: Consúmalos semidescremados o descremados. prefiera el queso campesino y el queso mozzarella.
- Las bebidas: la bebida por excelencia es el agua, los jugos de fruta deben consumirse inmediatamente después de su preparación (para mantener su valor nutritivo). El café y té, no aportan calorías, si se consumen solos, por tanto, el aporte energético depende del azúcar, la leche o sus derivados que se le agreguen.

Reducir al mínimo el consumo de sal^{3,4}

Su consumo debe limitarse hasta 5 gr. de sal diarios (preparaciones “bajitas de sal”, son aquellas donde apenas se percibe su sabor) y no se adiciona sal en la mesa.

Disminuir el consumo de sal tiene los siguientes beneficios:

- Disminución de niveles de presión arterial
- Disminución del riesgo de cálculos en los riñones
- Disminución del riesgo de sufrir osteoporosis o cáncer gástrico.

Los condimentos naturales que puede utilizar para sazonar sus comidas son:

- Especias: pimienta, pimentón azafrán, y jengibre entre otros
- Hierbas aromáticas: Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, orégano, perejil, mejorana y tomillo
- Aliáceos: ajo, cebolla, cebollino y puerro
- Ácidos: vinagre y limón

Antes de agregar sal pruebe con limón u otras de las opciones y descubra nuevos sabores, mejorando su salud.

Reduzca al mínimo el consumo de sal, evitando agregar sal de mesa y evitando consumir productos enlatados y procesados.

Reducir al mínimo el consumo de azúcar^{3,4}

Se aconseja consumir frutas frescas enteras; si prepara jugos en lo posible no adicione azúcar. Se sugiere sustituir los postres por una fruta entera.

Disminuir el consumo de azúcar tiene los siguientes beneficios:

- Control de peso
- Disminución del riesgo de padecer diabetes
- Disminución del nivel de triglicéridos
- Disminución del riesgo de desarrollar caries

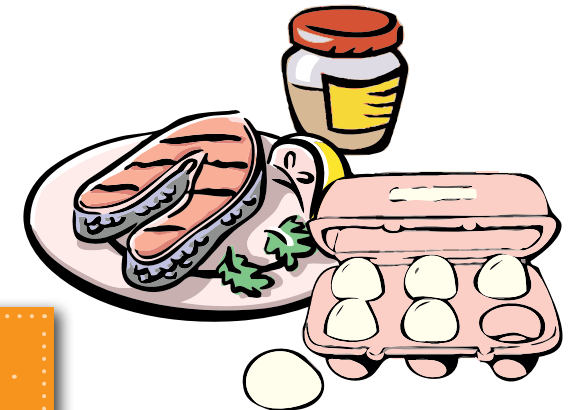
Torticas de Salmón²



Ingredientes para 4 porciones

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 libra de filete de salmón sin piel | 1 cucharada de hinojo picado |
| 1 huevo ligeramente batido | 2 cucharadas de zumo de limón |
| 2 claras de huevo batidas a la nieve | 1/8 cucharadita de pimienta cayena |
| 10 galletas de soda integrales molidas | 1/4 cucharadita de pimienta negra |
| 1/2 taza de cebollín picado | 1/4 cucharadita de mostaza |
| 1 cucharada de perejil picado | 1/2 cucharadita de p prika |
| 1 1/2 cucharadas de alcaparras lavadas y picadas | 1 cucharada de margarina diet tica |
| | 1 cucharada de aceite de canola |

1. Cocine el pescado al vapor durante 6 – 8 minutos
2. Desmen celo y m zclelo con el resto de los ingredientes excepto el aceite y la margarina
3. Arme las torticas y sofr las en aceite y margarina durante 3 minutos por cada lado.



Informaci n Nutricional

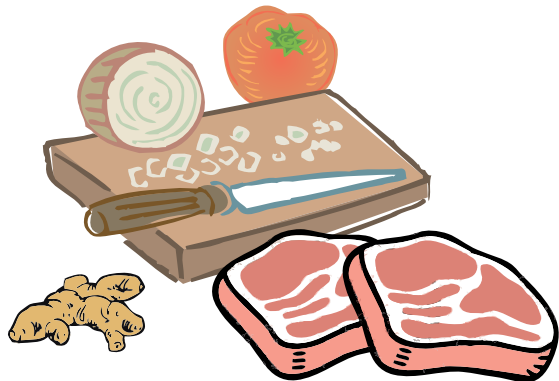
Calorías	145
Grasas Totales	7 g
Grasas Saturadas	1 g
Colesterol	71 mg
Sodio	114 mg
Carbohidratos Totales	5 g
Proteínas	15 g

Cerdo Agridulce ²

Ingredientes para 4 porciones

- 1/2 taza de jugo de piña sin azúcar
- 2 cucharaditas de vinagre de cidra
- 1 cucharadita de jugo de cerezas
- 1/2 cucharadita de salsa de soya
- 1 pizca de ají picante
- 1 pizca de jengibre rallado
- 1 pizca de pimienta de olor
- 1 cucharadita de fécula de maíz disuelta en 2 cucharadas de agua
- 12 onzas de milanesa de cerdo cortada en julianas
- 2 cucharadas de cebolla larga picada
- 1/4 taza de pimentón rojo picado
- 1/4 taza de cebolla roja cortada en rodajas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

1. Lleve al fuego los 7 primeros ingredientes, una vez suelte el hervor, agregue la fécula de maíz. Retire del fuego cuando tome consistencia.
2. Ase la carne en la plancha y agregue a la primera mezcla el resto de los ingredientes.
3. Cueza durante 4-5 minutos.



Información Nutricional

Calorías	218
Grasas Totales	11 g
Grasas Saturadas	3 g
Colesterol	71 mg
Sodio	82 mg
Carbohidratos Totales	7 g
Proteínas	22 g

Sugerencias para realizar elecciones inteligentes

A continuación incluimos un ejemplo de los componentes nutricionales en las etiquetas de los alimentos.

- Verifique que su porción recomendada sea igual a la que figura en la etiqueta.
- Si está buscando bajar de peso, elija alimentos con pocas calorías.
- Si tiene colesterol elevado, busque alimentos con poca cantidad de grasa. Si tiene más de 3 gr por porción, debe revisar los tipos de grasa en detalle. Le recomendamos escoger alimentos con menor cantidad de grasas saturadas, trans (ácidos grasos hidrogenados) y con poco o nada de colesterol.
- Si es hipertenso, elija alimentos con poca sal.
- Prefiera los alimentos con mayor cantidad de fibra.
- Observe la lista de ingredientes para identificar lo que debería evitar.

Datos de Nutrición		
Tamaño por porción		
Porciones por envase		
Cantidad por porción		
Calorías	Calorías de la grasa	
% Valor Diario*		
Grasa Total		
Grasa Saturada		
Ácido Graso Trans		
Colesterol		
Sodio		
Carbohidratos Totales		
Fibra Dietética		
Azúcares		
Proteína		
Vitamina A	Vitamina C	
Calcio	Hierro	
Ácido Fólico		
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
	Calorías	2,000 2,500
Grasa total	Menos que	65g 80g
Grasa sat.	Menos que	20g 25g
Colesterol	Menos que	300mg 300mg
Sodio	Menos que	2400mg 2400mg
Carbohidratos Totales		300g 375g
Fibra dietética		25g 30g
Calorías por gramo		
Grasa	Carbohidrato	Proteína

Tamaño por porción: Esto le dice lo que se considera como una porción de este producto. Cada nutriente en la lista de la etiqueta está basado en esta cantidad.

Porciones por envase: Número de porciones por ese envase, la mayoría tienen más de una porción por envase.

Calorías: Las calorías son una unidad de energía. Las calorías en los alimentos son aportadas por la cantidad de carbohidratos, proteína y grasa.

Calorías de la Grasa: Número de calorías que vienen de la grasa, "No es el porcentaje de grasa en el alimento".

% Valor Diario: Este valor le dice el porcentaje del valor diario que usted está obteniendo, del valor de referencia establecido. Un alimento que tenga más del 20% de valor diario de un nutriente es una buena fuente de ese nutriente.

Grasa Total: La grasa saturada y la grasa trans no son saludables para el corazón y debe ser limitado su consumo.

Colesterol: Reduzca al mínimo el consumo de colesterol, especialmente si tiene factores de riesgo cardiovascular.

Sodio: Es un componente de la sal. El consumo de sal debe limitarse hasta 5 gr. diarios (preparaciones "bajitas de sal", son aquellas donde apenas se percibe su sabor) y no se adiciona sal en la mesa.

Carbohidratos Totales: Los carbohidratos le dan energía a sus músculos y cerebro. Ciertas clases de carbohidratos a veces están explicados en la etiqueta:

Fibra: Mejora el tránsito intestinal y previene enfermedades, entre ellas, el cáncer de colon.
Azúcares: Reducir su consumo al mínimo hace su dieta más saludable.

Proteína: Este nutriente es usado para desarrollar la masa muscular, el crecimiento y combatir infecciones.

Vitaminas/Minerales: Esto le dice el porcentaje diario de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro que consigue con este alimento. Otras vitaminas y minerales pueden ser incluidos en esta sección.

Anotaciones a pie de la página: El valor de referencia para calorías en etiquetado es de 2000: Sus necesidades pueden ser más altas o bajas, mantenga en mente que este es un valor de referencia.

Helado de Frutas ²

Ingredientes para 4 porciones

- 2 tazas de yogurt simple dietético (light)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de pulpa de banano
- 2 tazas de pulpa de fresas o mango
- ½ taza de azúcar morena (opcional)

1. Mezcle el yogurt, el zumo de limón y la vainilla.
2. Aparte mezcle la pulpa de las frutas y el azúcar.
3. Una las dos mezclas.
4. Lleve al congelador durante 10 horas.



Información Nutricional

Porción : 1 porción

Calorías	119
Grasas Totales	0 g
Grasas Saturadas	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	48 mg
Carbohidratos Totales	26 g
Proteínas	4 g

Aderezo de Hierbas ²

Ingredientes para 4 porciones

- 2 ramas de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil creso
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- ¼ de taza de albahaca picada
- 1 cucharada de mostaza
- ¼ de taza de vinagre de vino tinto
- ½ taza de vinagre de frutas
- ½ taza de aceite de canola
- ½ cucharadita de pimienta negra

1. Licúe o procese todos los ingredientes en el orden descrito
2. Puede mantenerlo refrigerado durante 2 semanas



Información Nutricional

Calorías	62
Grasas Totales	7 g
Grasas Saturadas	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	4 mg
Carbohidratos Totales	1 g
Proteínas	0 g



Come bien, siéntete bien

Secretos saludables

índice

Contenido Recomendaciones

- ¿Qué es una dieta saludable? 6
- ¿Cuáles son los grupos de alimentos? 6
- La importancia del desayuno 6
- Alimentos en un desayuno saludable 9
- Alimentos recomendados 9
- Los aceites en nuestra alimentación 9
- Técnicas para cocinar 9
- Adaptación de recetas saludables 12
- Reducir al mínimo el consumo de sal 12
- Reducir al mínimo el consumo de azúcar 12
- Sugerencias para realizar elecciones inteligentes 15

Contenido Recetas

- Desayuno Especial 4
- Desayuno Andino 5
- Desayuno Mediterráneo 7
- Loncheras A, B y C 8
- Pollo al horno 10
- Paella Vegetariana 11
- Torticas de Salmón 13
- Cerdo Agridulce 14
- Helado de Frutas 16
- Aderezo de Hierbas 17



Con la iniciativa de las entidades afiliadas a **ACEMI**

A grid of logos for various health entities affiliated with ACEMI. The logos are arranged in a 7x3 grid. The entities include: Aliansalud eps, cafesalud eps, CafeSalud MP MEDICINA PREPAGADA, COLSANTAS, COL MEDICA, E.P.S. Camilongo, Compensar salud, Coomeva EPS, Cruz Blanca E.P.S., ECOOPSOS, emergencia, Wemi, Famisanar EPS, EPS Humanavivir, SaludCoop EPS, SaludTotal, E.P.S. SANITAS, SOS, EPS SURA, and ACEMI (Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral).

www.acemi.org.co

Otras entidades participantes

