



*enplenitud.com*  
*para jóvenes de cualquier edad...*

# Aperitivos y entrantes vegetarianos

Ginger Lorelai

# ADELGACEMOS CON SALUD

LAS DIETAS QUE MEJOR FUNCIONAN

Editado Por



[www.cocinandopasoapaso.com](http://www.cocinandopasoapaso.com)

Si tienes alguna consulta que hacer envía un e-mail a  
[ginger@cocinandopasoapaso.com](mailto:ginger@cocinandopasoapaso.com)

Suscríbete a EL NOTICIARIO DE COCINANDO PASO A PASO.  
Recibe quincenalmente en tu buzón recetas, tips y consejos sobre:  
Gastronomía, Salud, Belleza, Jardinería, Hogar. Y participa de  
nuestros sorteos.

## FÓRMULA PARA DAR CON TU PESO

Aplica esta fórmula si quieres saber si estás en tu peso.

Peso en Kilos/dividido por tu talla en metros/= X

X / dividido por tu talla en metros = Y

Ejemplo: Si mides 1'60 y pesas 60 kilos

$$60 : 1'60 = 37'5 = X$$

$$37,5 : 1,60 = 23,4 = Y$$

La Y, en este caso 23,4 es el valor que te indica si está en tu peso siguiendo la siguiente tabla de valores de referencia.

**17 a 19 = Delgad@** (no hagas dieta, estás por debajo de los índices considerados normales)

**19 a 23 = Normal** (Puedes intentar perder algo de peso si está más cerca de 23 que de 19 y nunca bajar de un índice 20 o 21)

**23 a 26 = Con sobrepeso** (te sobran algunos kilos y ahora es el momento de plantearte en serio perderlos antes de llegar a la obesidad.

Si rebasas el índice 26 acude a un médico endocrino para que confeccione una dieta de acuerdo a tus necesidades.

Si tu problema es ligero, espero que estas páginas te ayuden a solucionarlo y sobre todo te orienten para poder cambiar esos hábitos que te son perjudiciales.

No te agobies ni te obsesiones, si te apetece un día comer dulce hazlo sin remordimientos, recuerda que es estrés también ayuda

a engordar. Date un capricho de vez en cuando pero mantente firme en lo fundamental:

*Ejercicio, pocas grasas, muchas verduras frescas y fruta, cereales integrales, poca carne (sobre todo roja) y más pescado.*

Verás como sin prisa y sin pasar hambre lo consigues.

## TEORÍA DE LOS ALIMENTOS

Determinados alimentos nos proporcionan energía orgánica y calor corporal, como por ejemplo: almidones (pan, pasta) azúcares y lípidos o grasas. Un exceso de hidratos de carbono (glúcidos) y de grasas (lípidos), nos hacen engordar especialmente en cintura, vientre y caderas, si no quemamos el exceso mediante ejercicio físico.

Nuestra sociedad tiende cada vez más por desgracia al sedentarismo, por lo tanto deberemos limitar el consumo de estos alimentos si no queremos engordar. El consumo de agua tan ponderado en muchos regímenes de adelgazamiento es imprescindible para mantener nuestro cuerpo en forma, pero hemos de tener en cuenta que si comemos abundantes vegetales y fruta no es necesario beber en exceso porque estos alimentos nos aportan una buena parte de esa agua necesaria para el buen funcionamiento del organismo. Se ha comprobado por ejemplo que muchas personas a las que se obliga a beber dos litros diarios se sienten hinchadas, lo cual es contraproducente.

Tampoco debemos olvidar las sales minerales tan necesarias y cuya carencia puede originar la aparición de enfermedades y trastornos, las proteínas y desde luego las vitaminas esenciales para nuestra salud.

## NUTRIENTES ESENCIALES

**PROTEÍNAS:** Todo lo que crece ya sea animal o vegetal contiene proteínas en mayor o menor medida. Las proteínas son la base de todos los tejidos vivos, una dieta equilibrada debe contener un 10% de proteínas. El pescado y sobre todo la carne son ricos en proteínas, también los cereales. Las proteínas contienen 20 unidades básicas: *los aminoácidos*, que absorbidos por el torrente sanguíneo llegan a los lugares donde son necesarios y una vez allí se reconstruyen y forman las proteínas específicas que cada órgano necesita.

**HIDRATOS DE CARBONO:** Son los azúcares y las féculas que contienen en gran proporción los cereales, la pasta y los dulces en general. Los hidratos de carbono nos proporcionan la energía necesaria y si los consumimos sin exceso no van a engordarnos. Tomemos como ejemplo la pasta, es uno de los mejores alimentos y no engorda, engordan las salsas con las que a veces la condimentamos y eso es lo que hay que vigilar.

Tampoco podemos prescindir del pan por su gran cantidad de proteínas pero debemos limitar su consumo.

**GRASAS:** Por supuesto hay grasas que son evidentes, aceite, mantequilla, manteca..... y luego están el queso, leche, carnes y pescado azul entre otros. Las grasas deben limitarse a un 10% en nuestra dieta diaria, esta cantidad es imprescindible para que nuestra sangre absorba mediante la digestión algunas vitaminas como la A y la D. Indudablemente las grasas ayudan a digerir los alimentos y al mismo tiempo son una fuente de energía mayor que los hidratos de carbono y las proteínas.

**SALES MINERALES:** Los principales de los que podemos tener carencia son: hierro, calcio, yodo, flúor y zinc. La fuente principal la encontraremos en las carnes, espinacas, legumbres, leche, queso, pescado y marisco.

Para mejorar la absorción del hierro en nuestra dieta es aconsejable tomar un zumo de naranja o pomelo antes de las comidas. La vitamina C que contienen facilita que nuestro organismo asimile el hierro.

**VITAMINAS:** Imprescindibles Para la vida, hagamos un repaso a las más importantes.

**"A" Retinol:** Aumenta la resistencia a las infecciones y mantiene en buen estado la piel y la vista. La encontramos en frutas y verduras de color naranja y amarillo como albaricoques, melocotones, zanahorias, limones, etc.

**"B1" Tiamina:** Nos ayuda a metabolizar los hidratos de carbono. Mantiene sanos el sistema nervioso y muscular. La encontramos en los cereales integrales, las legumbres, levadura de cerveza, germen de trigo, marisco, pescado, hígado y carne de cerdo.

**"B2" Riboflavina:** También ayuda a metabolizar los hidratos de carbono, grasas y proteínas. Mantiene sanas la piel y las mucosas. La encontramos en los productos lácteos, levadura de cerveza, huevos, pescado, pollo y carnes rojas.

**"B3" Niacina PP:** Regula el sistema circulatorio, controla el colesterol y aumenta las ganas de comer. La encontramos en el arroz, hígado, pollo, huevos, levadura de cerveza, pescado, verduras y frutos secos.

**"B5" Ácido Pantoténico:** Favorece la absorción de las grasas y los hidratos de carbono, mantiene sano el sistema nervioso, el cabello y la piel. Lo encontramos en las legumbres, la yema de huevo, el hígado, las naranjas y los cacahuetes.

**"B6" Pirodixina:** Ayuda a la producción de anticuerpos y glóbulos rojos, metaboliza las proteínas. La encontramos en las verduras, levadura de cerveza, pescado, legumbres, uva y frutos secos; sobretodo en las nueces.

**"B9" Ácido Fólico:** Favorece la correcta asimilación de la vitamina B12 y la producción de glóbulos rojos, metaboliza las proteínas, grasas e hidratos de carbono. Indispensable para un embarazo sano. La encontramos en el hígado, verduras, fruta, legumbres y levadura de cerveza.

**"C" Ácido Ascórbico:** Aumenta la resistencia contra las infecciones, ayuda en la cicatrización de las heridas, regula el colesterol y mantiene en buen estado piel, huesos, ligamentos y tendones. La encontramos en los cítricos, el kiwi, las grosella negras y verduras en general.

**"D" Calciferol:** Favorece la absorción del calcio necesario para huesos y dientes. El sol ayuda a su metabolización. La encontramos en el pescado azul, la yema de huevo, la leche y las simientes germinadas como la soja, alfalfa, etc.

**"E" Alfatocoferol:** Aumenta la resistencia a las infecciones, favorece la renovación celular y es un poderoso antioxidante por lo que es una buena aliada en la lucha contra el envejecimiento de la piel. La encontramos en los cereales, yema de huevo, verduras, frutos secos sin tostar, legumbres y aceite de oliva virgen.

**"H" Biotina:** Metaboliza las grasas. La encontramos en el hígado, yema de huevo, nueces y levadura de cerveza.

**"K" Antihemorrágica:** Favorece la coagulación de la sangre. La encontramos en todas las verduras de hoja verde, en el tomate, patatas y huevos.

## **MINERALES:**

**Hierro:** Su falta provoca anemia. La carne roja y el hígado son las principales fuentes de este mineral. Su absorción se ve favorecida por la ingestión simultánea de vitamina C.

**Calcio:** Hay que asegurarse un buen consumo de vitamina D para ayudar a su absorción. La leche y el queso son los alimentos más ricos en este mineral.

**Yodo:** Su carencia origina bocio, que es una grave enfermedad de la glándula tiroides. En zonas alejadas del mar el suelo es pobre en este mineral y en consecuencia los alimentos animales o vegetales tienen carencias y la dieta de sus habitantes también. La única fuente rica en yodo es el pescado.

**Flúor:** Su importancia reside en la protección que da a los dientes contra la caries, por ello en muchos lugares se añade al agua potable observándose una menor incidencia en caries en la población que consume agua fluorada.

**Zinc:** Su insuficiencia incide directamente en la fertilidad y retrasa el desarrollo sexual de los jóvenes. Existe en casi todos los alimentos con una mayor incidencia en carne y marisco.

De todo esto se desprende que nuestra dieta debe ser variada y a la vez ligera, no solo evitaremos problemas de peso también muchas enfermedades algunas de ellas realmente importantes.

## LA DIETA MEDITERRÁNEA

Considerada Como el ejemplo de dieta a seguir de por vida por médicos y nutricionistas, está igualmente recomendada para adelgazar. La comida rápida a que poco a poco nos hemos acostumbrado nutre mal nuestro organismo y nos engorda.

Volver a hábitos alimentarios mas sanos es mas fácil de lo que parece, requiere solamente algo de organización y el deseo de cuidarse. Esta es una dieta sumamente equilibrada con sus proporciones justas de hidratos de carbono, proteínas y grasas.

La dieta mediterránea utiliza mucho las verduras y las frutas, cereales, arroces, legumbres, pescado y aceite de oliva. Se da preferencia a las carnes blancas sobre las rojas. Los alimentos se cocinan sencillamente con muchas hierbas aromáticas, en cazuela, hervidos, al horno y a la plancha.

Se utiliza mucho el ajo y la cebolla que con sus taninos actúan como antibióticos naturales. La cebolla es un gran diurético, el ajo rebaja los niveles de colesterol malo, controla la tensión sanguínea y fluidifica la sangre. En las comidas se toma un vaso de vino que como estudios recientes han demostrado protege de enfermedades coronarias.

El aceite de oliva se utiliza para cocinar y también para aliñar los alimentos en crudo, es sabida su riqueza en vitamina E, la vitamina antioxidante por excelencia que ayuda a mantener nuestras arterias elásticas y sin grasa además de prevenir enfermedades cardiovasculares y mantener la piel hidratada.

Se consumen en cantidad apreciable pescados azules como: sardinas, caballas, boquerones y bonito, ricos en grasas poliinsaturadas que ayudan igualmente a mantener las arterias libres de depósitos de colesterol . Estos pescados acostumbran a hacerse a la plancha o a la barbacoa y se toman con ajo y perejil trinchados lo que aumenta su valor nutritivo y saludable.

En todas las comidas se toman ensaladas variadas y hortalizas crudas que aportan vitamina C y fibra. Las frutas tampoco faltan nunca en ninguna mesa con su aporte vitaminas, fibra e hidratos de carbono. Y como complemento a esta estupenda dieta están los frutos secos, nueces, avellanas y almendras acostumbran a tomarse junto con pasas, orejones de albaricoque e higos secos, en una deliciosa combinación llamada "postre de músico" por ser el tentempié que se daba antiguamente a los músicos que amenizaban las fiestas y verbenas locales.

Es pues la dieta ideal para mantenerse en forma porque se trata de un régimen alimenticio completo y controlando la cantidad de alimentos ingeridos se pueden perder hasta 3 kilos en un mes. El valor añadido es que una vez conseguido el peso ideal resulta muy fácil mantenerlo. La dieta mediterránea está indicada para cualquier persona ya que no tiene contraindicaciones y puede ayudar a prevenir enfermedades importantes como la hipertensión, osteoporosis y arteriosclerosis entre otras.

En Cocinando paso a paso os acercamos a la dieta mediterránea con nuestras recetas fáciles, rápidas y equilibradas que os ayudarán a mantener vuestro peso y vuestra salud.

**Imprimirlas y disfrutarlas**

[www.cocinandopasoapaso.com](http://www.cocinandopasoapaso.com)

## LA CRONO DIETA

Elaborada por el médico italiano Mauro Todisco, sostiene que cuando trabajamos al máximo la comida no se transforma en grasa y al contrario, si estamos en reposo cualquier pequeña cosa que comamos nos engordará. Según el Doctor Todisco, hay que evitar ingerir alimentos a partir de finalizada la tarde ya que durante la noche se reduce la actividad tiroidea y las glándulas suprarrenales también trabajan al mínimo, por lo que es más fácil que los alimentos nos engorden.

La crono-dieta es una forma de modificar nuestros hábitos alimentarios y con ella se pueden adelgazar unos 3 kilos al mes, lo cual da tiempo a nuestro cuerpo para asimilar la pérdida de peso y por lo tanto ni nuestros músculos ni nuestra piel sufrirán la agresión que supone una rápida pérdida de peso.

Al cambiar los hábitos alimentarios y por constituir una forma equilibrada de comer, esta dieta puede seguirse durante toda la vida ya que es una variación de la dieta mediterránea. Si la unimos a un ejercicio físico moderado como por ejemplo, andar, nos estaremos manteniendo saludablemente y no solo evitaremos esos kilos de más, también muchas enfermedades añadidas al sobrepeso.

De acuerdo a los principios de esta dieta, hay que consumir el 60% de la comida durante el día y solamente el 40% por la tarde-noche, no comiendo nunca después de las 21 horas. Esta dieta está aconsejada para todo el mundo.

Naturalmente si hay enfermedades endocrinas, disfunciones hormonales o tiroideas, incluso si la obesidad es importante siempre se debe consultar al médico.

## LAS TRES REGLAS BÁSICAS

1. Comer Solo durante el día para evitar que los alimentos ingeridos durante la noche se conviertan en grasa.
2. Hay que repartir los alimentos en tres comidas principales: desayuno, comida y cena, añadiendo un tentempié entre horas a media mañana y a media tarde.
3. No saltarse nunca ninguna comida. Esta costumbre lo único hace es favorecer la concentración de energía y en consecuencia de grasa.

## ADELGAZAR COMIENDO DE TODO

Según esta teoría cada alimento tienen su horario, si se respeta se puede adelgazar comiendo de todo.

### DE LAS 7 A LAS 15:00 horas

*Pastas, arroces, cereales, pan, galletas*

### DE LAS 10:00 a las 21:00 horas

*Verduras y hortalizas, excepto: zanahorias, judías verdes, alcachofas, coles, remolacha y tomates.*

**DE LAS 12'30 A LAS 15:00 horas**

*Legumbres, guisantes, patatas, batatas (moniatos) y las verduras excluidas en el otro grupo.*

**DE LAS 10:00 a las 21:00 horas**

*Carnes, excepto las grasas y los embutidos. Pescados, huevos y productos lácteos*

**HASTA LAS 17:00 horas**

*Manzana, piña, naranja, pomelo, pera, melocotón, kiwi, sandía, melón, fresas...*

**HASTA LAS 12:00 horas**

*Las frutas calóricas y los frutos secos: Uvas, plátanos, mangos, papayas.*

**PAN:** una sola rebanada en el desayuno y en la comida, **nunca en la cena**

**DULCES:** pueden tomarse ocasionalmente, **nunca como postre**

**BEBIDAS:** No a las bebidas con gas y refrescos. Mucha agua y un vaso de vino en la comida.

## EJEMPLOS DE MENÚS PARA LA CRONO DIETA

### DESAYUNO

Un huevo cocido o pasado por agua, una rebanada de pan (mejor integral) con queso fresco o Emmental, un zumo natural de naranja o pomelo, un te o un café descafeinado con leche descremada o un café solo.

Una rebanada de pan con queso Emmental o jamón cocido, serrano o de pavo, un zumo natural, un te o un café descafeinado con leche descremada o un café solo.

### COMIDA DE LAS 13:00 A LAS 14:00 horas

Espaguetis Boloñesa (con salsa de tomate y carne picada)  
ensalada verde y yogur.

Lentejas (con patata y zanahoria), queso.

Filete de ternera a la plancha, ensalada con zanahoria y apio  
rallados.

Conejo guisado, Crema de puerros o espárragos.

Minestrone o potaje de verduras y legumbres, queso.

Ensalada con huevo duro y salmón a la plancha

## CENA DE LAS 20:00 A LAS 21:00 horas

Pescado y verduras a la plancha, yogur con miel.

Tortilla de espárragos o ajos tiernos, queso fresco.

Pechuga de pollo a la plancha, ensalada verde.

***LA FRUTA ES MEJOR TOMARLA COMO TENTEMPIÉ A LAS 11:00 Y A LAS 17:00 horas***

## **¿ QUE CANTIDADES DE ALIMENTOS TOMAR ?**

Las verduras pueden tomarse en la cantidad que se quiera. Las legumbres como plato único. Cereales y pastas un plato tamaño normal. Fruta un par de piezas entre horas.

Es muy importante la actitud para seguir esta y cualquier dieta. Si nos sentimos frustrados y obsesionados fracasaremos. El pensamiento positivo es imprescindible para alcanzar el éxito.

Hacemos dieta no solo para recuperar nuestro peso sino para sentirnos mejor con nosotros mismos y para mejorar nuestra salud. Por eso es conveniente recurrir a este tipo de dietas no agresivas y que realmente lo que hacen es darnos una visión diferente de cómo y que comer.

## EL EFECTO YO-YO

Con esta dieta en la que podemos comer de todo combinando alimentos con horarios, además de otros beneficios podemos evitar el tan temido **efecto yo-yo**. En que consiste: pues siempre empezamos dietas abusivas que nos obligan a pasar hambre y además nos cambian el carácter, cuando no podemos más las dejamos de golpe y volvemos a nuestros antiguos hábitos.

Que sucede?, pues que los kilos que bajamos rápidamente, los retomamos mucho más rápidamente todavía. Nuestro organismo se habitúa y vamos perdiendo masa muscular mientras la grasa permanece y nos sentimos débiles y malhumorados.

Una dieta para que funcione debe poder seguirse toda la vida, por eso la crono terapia al cambiar nuestra forma de alimentarnos sin privarnos de casi nada puede ser la más indicada para la mayoría de las personas.

Todo régimen que nos provoque ansiedad y cambios de humor hay que dejarlo y buscar una alternativa. Mantenerse en un peso equilibrado es necesario para que nuestra salud no se resienta, pero para ello la dieta ha de proporcionar calidad de vida.

Y no debemos olvidar que el estrés además de provocarnos enfermedades somáticas, también engorda. Necesitamos un tiempo para nosotros mismos, aprender a relajarnos y disfrutar con las pequeñas cosas. Hay que trabajar para vivir y no lo contrario, no nos dejemos engullir por el consumismo, nos va a resultar más saludable salir una tarde a pasear que invertirla haciendo horas extras en el trabajo. Amigas y amigos vivir es un bien preciado no lo malgastemos tratando de acumular cosas materiales.

## LA DIETA DE LA AROMATERAPIA

Los principios de esta dieta sostienen que el exceso de peso se debe a un desequilibrio energético producido por una mala alimentación. La aromaterapia unida a la Kinesiología -que es la ciencia capaz de leer los cambios en los campos bio-energéticos de nuestro organismo a través de la respuesta muscular- trata de reequilibrar las dos grandes energías que tenemos:

### **positiva-negativa es decir yin-yang**

En las personas en las que domina la energía yang el exceso de peso tiene su origen en el campo emocional. En aquellas con exceso de energía yin, el origen del sobrepeso es una retención de líquidos y toxinas en sus tejidos.

Con esta dieta pueden perderse 2 kilos por semana pero es imprescindible ponerse en manos de un especialista en kinesiología que diagnostique los órganos afectados y el origen del exceso de peso para confeccionar una dieta adecuada a cada caso.

En la aromaterapia, se utilizan como complemento aceites esenciales que proporcionan excelentes resultados en la lucha contra la obesidad. Son relajantes, reafirmantes y anti-celulíticos.

Esta dieta está de moda en algunos sectores de población preocupados por llevar una vida más natural. Naturalmente y por ser restrictiva en algunos alimentos esenciales necesita del consejo médico y no puede seguirse por tiempo indefinido para evitar estados carenciales que pueden perjudicar nuestra salud.

## **ALIMENTOS EQUILIBRANTES SI EL EXCESO ES YANG**

### **HAY QUE REDUCIR AL MÁXIMO EL CONSUMO DE:**

**CARNES:** en especial el pollo, también la ternera, buey y cordero

**PESCADOS:** salados

**TODO TIPO DE QUESOS:** Sobretudo curados y grasos

**PAN Y CEREALES INTEGRALES**

**VERDURAS:** Hervidas o cocinadas

**SOPAS:** Con huesos y verduras

**BEBIDAS:** Gaseosas

**A EVITAR EL EXCESO EN VITAMINAS: A. E. D y K (en suplementos químicos)**

## HAY QUE AUMENTAR EL CONSUMO DE:

**AZÚCAR:** frutas, miel, mermeladas

**PRODUCTOS ÁCIDOS:** yogur, tomates, cítricos

**ALIMENTOS Y VERDURAS CRUDAS:** platos mínimamente cocinados.

**ZUMOS NATURALES DE VEGETALES Y FRUTAS:** manzanas, col, tomates, zanahorias.....

**ESPECIAS:** de todo tipo

## ALIMENTOS EQUILIBRANTES SI EL EXCESO ES VIN

### HAY QUE REDUCIR AL MÁXIMO EL CONSUMO DE:

**AZÚCAR:** Frutas, pasteles, mermeladas, chocolates

**VERDURAS Y ALIMENTOS CRUDOS:** Ensaladas, bistec tártaro, sushi.

**INFUSIONES CON CAFEINA Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS:** café, te, vino, licores

**LEGUMBRES:** lentejas, soja y derivados, frijoles

Hay que dejar de fumar

No tomar vitaminas B y C (en suplementos químicos)

## HAY QUE AUMENTAR EL CONSUMO DE:

**CARNES:** Ternera, buey, cordero y aves en general

**PESCADOS:** Azules como el salmón y la sardina, pueden comerse fritos o rebozados

**TODO TIPO DE QUESOS:** frescos y curados

**GRASAS:** Mantequilla, margarina y salsas como la mayonesa

**CHOCOLATE:** Sin leche y con alto contenido en cacao.

**CEREALES INTEGRALES:** de todo tipo

Tomar vitaminas A, D, E y K (en complementos químicos)



Hasta aquí este pequeño informe que esperamos os ayude a mantener una alimentación más equilibrada y a comprender que para adelgazar no hay que pasar hambre. Hay que comer mejor, hacer un ejercicio moderado, y lo más importante, cuidar más de uno mismo. En definitiva vivir mejor.

Ginger

Directora de Cocinando paso a paso

Editora de El Noticario

Publicación quincenal gratuita

ginger@cocinandopasoapaso.com

**Suscríbete a EL NOTICARIO. Recibe quincenalmente en tu buzón recetas, tips y consejos sobre: Gastronomía, Salud, Belleza, Jardinería, Hogar. Y participa de nuestros sorteos. Envía un mensaje en blanco a [susribirsolo@cocinandopasoapaso.com](mailto:susribirsolo@cocinandopasoapaso.com)**