



UN LIBRO DE RECETAS LATINAS SALUDABLES
SALUD CON SABOR

DEDICACIÓN

GRACIAS

Gracias a Integra por financiar este proyecto. Gracias al chef Michael Makuch por ofrecer su experiencia para modificar las recetas de este libro. Gracias a Denisse Abreu, Allyson Ventura-Tesillo y Dominga Taveras por su dedicación a la comunidad de Progreso Latino y por su ayuda fundamental en la creación de este libro de recetas. Por último, gracias a todos los miembros de la comunidad de Progreso Latino que generosamente donaron su tiempo para participar en este proyecto. Sus conocimientos, experiencias y recomendaciones fueron invaluable. Este libro de recetas es creado por, y para, ustedes.





CONTENIDO

- 5** INTRODUCCIÓN
- 6** PORCIONES
- 8** NUTRIENTES
- 12** COMIDA ORGÁNICA
- 13** FRUTAS Y VEGETALES EN TEMPORADA
- 14** CÓMO MODIFICAR RECETAS
- 15** SUSTITUCIONES SALUDABLES
- 16** ARROZ
- 17** CÓMO MEDIR INGREDIENTES
- 18** CÓMO LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES
- 19** LISTA DE COMPRAS
- 20** RECETAS
- 38** EJERCICIO
- 39** CONSEJOS DESTACADOS
- 40** RECURSOS
- 41** CONTRIBUYENTES
- 42** MÁS INFORMACIÓN EN LÍNEA

INTRODUCCIÓN

Los líderes de Progreso Latino identificaron la necesidad de un libro de cocina con recetas latinas saludables para promover el bienestar de la comunidad latina. Nosotros, los estudiantes de la Escuela de Medicina Alpert de la Universidad de Brown, ofrecimos ayudar a crear el libro de cocina.

Decidimos desarrollar el libro de cocina a través de entrevistas con la comunidad de Progreso Latino para aprender más sobre sus hábitos alimenticios y culinarios y para reunir recetas que disfrutaran.

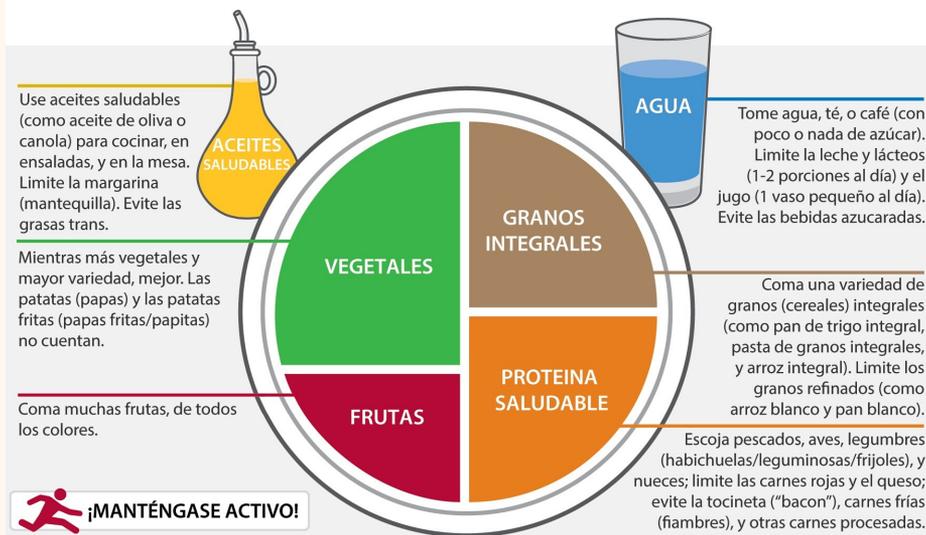
Los miembros de la comunidad ofrecieron su tiempo, opiniones y recetas favoritas para incluirlas en este libro de cocina. Adaptamos las recetas con la guía de un experto en adaptaciones de recetas, el chef Michael Makuch de la Universidad de Johnson and Wales, siguiendo una metodología que prioriza la salud, el costo, la accesibilidad y la flexibilidad.

Este libro de cocina no podría haberse completado sin la colaboración de la comunidad y las conversaciones abiertas sobre la comida, la cocina y el acceso a los alimentos. Nos encantó trabajar con el equipo de liderazgo de Progreso Latino y aprender de la comunidad Latina en Providence, y disfrutamos mucho crear este libro de cocina. ¡Esperamos que estas recetas le traigan alegría y buena salud!

PORCIONES

Diseñar una comida con las porciones de **El Plato Para Comer Saludable** es importante para seguir una dieta rica en nutrientes. El objetivo número uno es llenar su plato con alimentos coloridos. Puede lograr este objetivo componiendo su plato con las siguientes porciones:

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Fuente: Harvard Healthy Eating Plate



Los colores de las frutas y vegetales representan su contenido de fitonutrientes. Los fitonutrientes son nutrientes importantes que han demostrado tener propiedades contra la inflamación, el cáncer, la presión alta y la depresión, ¡para nombrar solo algunos de sus beneficios!

Si **llena su plato con frutas y vegetales coloridos**, habrá menos espacio para alimentos menos saludables.

No todas las frutas y vegetales tienen el mismo valor nutricional. Es importante entender este concepto al decidir qué frutas y vegetales y cuántos de ellos comer.



CARBOHIDRATOS



GRASAS



PROTEÍNAS

NUTRIENTES



VITAMINAS



AGUA



MINERALES

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son azúcares que sirven como fuente principal de energía para el cuerpo. Hay dos tipos de carbohidratos: simples y complejos.

Los carbohidratos simples (o azúcares simples):

Incluyen: pan blanco, arroz blanco, leche, galletas, tortas, papitas, jugos, sodas y dulces.

- Se digieren rápidamente
- Provocan elevaciones rápidas en los niveles de azúcar en la sangre.

Los carbohidratos complejos (como el almidón y la fibra):

Incluyen: granos integrales como el arroz integral, avena, quinua, pan integral o pasta integral

- Tardan más en digerirse
- No causan rápidas elevaciones de azúcar en la sangre
- Son más nutritivos que los carbohidratos simples

Frutas y vegetales con almidón:

Incluyen: plátanos, tubérculos como patatas, batatas, yuca, remolacha y calabaza.

Los carbohidratos complejos deben ocupar un cuarto de su plato en una comida. Limite los carbohidratos simples en su dieta diaria.



GRASAS

Las grasas son una fuente de energía para el cuerpo. Alimentos con alto contenido de grasas no saturadas, en particular omega-3, son importantes para la salud.

Durante mucho tiempo, la grasa fue vista negativamente y las dietas "bajas en grasas" estuvieron de moda. Hubo un aumento en la obesidad durante este período de tiempo, y puede que no haya sido una coincidencia. Los alimentos que se promocionan como "bajos en grasas" a menudo tienen azúcares añadidos para sustituir la grasa.

Incorporar grasas saludables en su dieta es importante y puede ayudarlo a sentirse satisfecho después de una comida.

Las grasas saludables incluyen aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas, aceitunas y pescados.



COMIDAS ORGÁNICAS

A muchas personas les gustaría comprar frutas y vegetales orgánicas pero notan que son demasiado caras. Esta es una realidad lamentable.

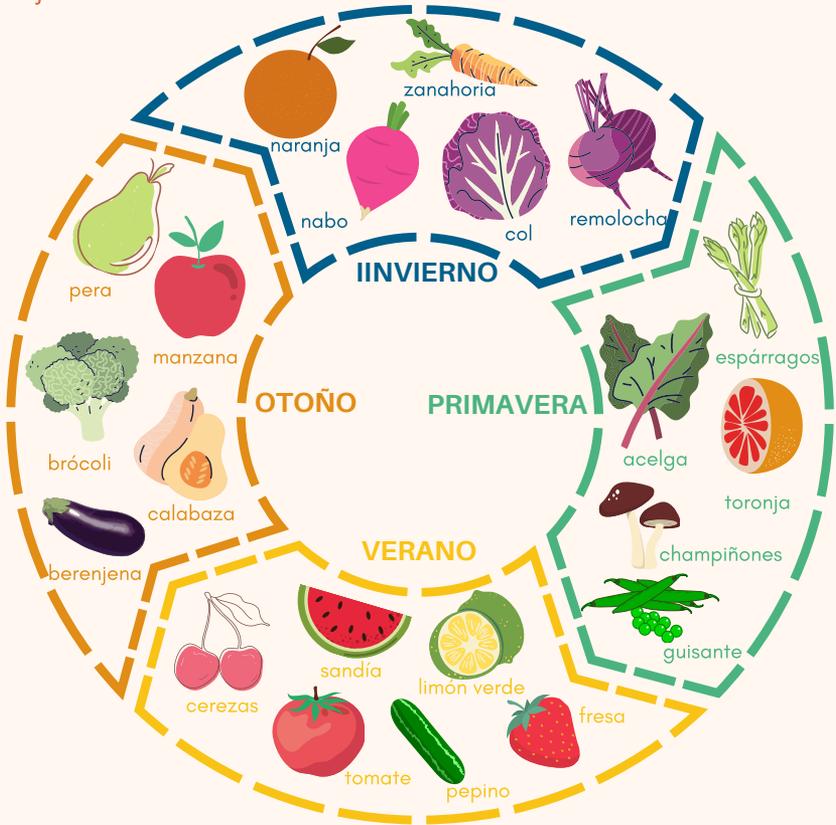
Comprar productos congelados es más económico. También suele ser más nutritivo, ya que la fruta o vegetal se congela en su máxima frescura, conservando su valor nutricional. **Elegir productos orgánicos congelados puede ser una opción más económica.**

Si le preocupan los pesticidas en los productos, elija las frutas y vegetales con cáscara gruesa (como plátanos y aguacates). Esté seguro de lavar las frutas y vegetales antes de cocinarlos o comerlos, esto limita el riesgo de exposición a pesticidas.

La parte más importante de una dieta saludable es comer tantos alimentos vegetales integrales como sea posible, sean orgánicos o no. ¡No permita que el costo de los productos orgánicos lo desanime de comprar cualquier fruta o vegetal!

FRUTAS Y VEGETALES DE TEMPORADA

Busque productos de temporada para obtener el mejor precio y el mejor sabor.



Muchos mercados de agricultores, como Farm Fresh RI, duplicarán sus beneficios de SNAP si los utiliza para comprar frutas y verduras.

CÓMO MODIFICAR RECETAS

- **Piense en las recetas como guías**, no instrucciones estrictas.
- **Piense en la función de cada ingrediente** en la receta para saber cómo sustituirlo o cambiar la cantidad. Algunos ingredientes se pueden sustituir o eliminar, pero recomendamos comenzar ajustando las cantidades antes de eliminarlo completamente.
- **Piense en las técnicas de cocción** (es decir, hornear o freír).
- **Pruebe la comida mientras cocina.** Esta es la mejor manera de evaluar si los cambios están produciendo excelentes resultados.
- Por lo general, agregar más verduras es lo mejor para su salud, así que **no tema agregar más verduras.**
- A veces, las comidas son perfectas tal como están y cambiarlas no funciona. En ese caso, **está bien reducir el tamaño de la porción y disfrutarlas en ocasiones especiales.**
- Cambiar los hábitos alimentarios es difícil, así que no se desanime. **Agregar verduras o reducir los dulces poco a poco se suma.**
- **Cree un ambiente positivo para probar nuevos alimentos y sabores.**
- **Disfrute del proceso de cocinar y compartir alimentos.**

SUSTITUCIONES SALUDABLES

REEMPLAZA:

CON:



ARROZ BLANCO



ARROZ INTEGRAL

O



QUINUA



LECHUGA ICEBERG



RÚCULA

O



ESPINACA



ADEREZO CREMOSO



ACEITE DE OLIVA
EXTRA VIRGEN

Y



VINAGRE



CARNE ROJA



FRIJOLAS Y LEGUMBRES

O



AVE



SODA Y JUGO



AGUA

O



FRUTA

ARROZ

El arroz es un alimento muy importante en la dieta de los Latinos. Las personas entrevistadas para crear este libro querían aprender más sobre las porciones de cada alimento, específicamente del arroz. Muchos de ellos también afirmaron que sabían que el arroz integral era "mejor" que el arroz blanco, pero muchos dijeron que no les gustaba el sabor.

Las investigaciones muestran que **comer más granos integrales reducen el riesgo de la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, obesidad y cáncer de colon.**

El arroz debe ser solo una cuarta parte de su plato (o no más de media taza de arroz cocido por comida). Cuando coma arroz, particularmente arroz blanco, no debe comer ningún otro almidón. Elija servirlo con verduras bajas en almidón (consulte la página 29 para ver la receta de verduras asadas crujientes), ensalada y frijoles.

Para hacer arroz integral, siga las instrucciones del paquete. Otras sustituciones del arroz blanco incluyen la quinua (que contiene más proteína que el arroz integral), la cebada o la coliflor desmoronada. **Incorporar opciones saludables no es siempre o nunca; ¡Cambiar a arroz integral 2 días a la semana es mejor que no hacerlo!**

CÓMO MEDIR INGREDIENTES

Los ingredientes secos (como la harina, el azúcar y los condimentos en polvo) deben estar nivelados. Esto es fácil de hacer pasando la parte posterior de un cuchillo sobre la taza o la cuchara de medir. **Los ingredientes húmedos** (como el agua o el vino seco) se miden mejor en una taza medidora.

¿Cuándo importa medir?

- Al hacer arroz u otros granos (por ejemplo al medir el arroz y el agua)
- Al hornear
- Al usar ingredientes "menos saludables" (como la mantequilla, azúcar, queso, etc.)

¿Cuándo puedo adivinar?

- Verduras y frutas (por lo general, cuanto más, mejor)
- Hierbas (asegúrese de probar la comida durante todo el proceso de cocina)

Si no tiene tazas o cucharas de medir, use lo siguiente:



CÓMO LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES

Recuerde que la información de esta etiqueta se basa en **UNA** porción.

Grasas trans

Evite las grasas trans. Aumentan su riesgo de enfermedad cardíaca.

Sodio

La mayoría de las personas no deben consumir más de 2300 mg de sodio al día (¡eso es 1 cucharadita de sal!).

Azúcares añadidos

Estos son azúcares no naturales que se agregaron durante el procesamiento del alimento. Evite los alimentos con azúcares añadidos.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	12 Ounces (348g)
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 29g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 70mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 1102mg	25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Fibra, Vit D, Calcio, Hierro, Potasio

Busque alimentos que sean rico en estos nutrientes!

Calorías

Estos son el número de calorías por PORCIÓN. Si usted come toda la comida en este contenedor (8 porciones), habrá consumido 2400 calorías. La recomendación es consumir 2000 calorías al día.

% Valor diario

Si come 1 porción de esta comida, habrá consumido el 28% del colesterol que debería consumir en 1 día. Si come 2 porciones de esto, ¡habrá comido el 56% del colesterol total que debe comer en 1 día!

Consuma alimentos BAJOS en colesterol para no sobrepasar su límite diario.

*Si usted tiene una condición médica, siga la dieta recomendada por su médico.

LISTA DE COMPRAS

Con esta lista de compras, tiene todo lo que necesita para hacer el sancocho de pollo, varias ensaladas verdes frescas, ensalada de remolacha, crema de coliflor, salmón asado, tofu, verduras asadas, arroz integral, frijoles colorados y quinoa.

Si está cocinando alimentos saludables para usted y su familia, así debe ser su lista de compras, con muchas frutas y vegetales. Si nota que sus vegetales o frutas están a punto de echarse a perder, puede congelarlas. Las verduras congeladas son ideales para sopas y guisos.

VERDURAS Y FRUTAS (FRESCAS O CONGELADAS)

- 1 bolsa de espinacas orgánicas (\$ 4.94)
- 1 cabeza de col rizada (kale) (\$ 1.64)
- 1 col morada (\$ 2.02)
- 1 bolsa de cebollas (3 lbs, \$ 2.41)
- 1 bolsa de ajo (5 cabezas, \$ 2.74)
- 2 aguacates (\$ 1.96)
- 2 pimientos rojos, anaranjados o amarillos (\$ 2.70)
- 2 pimientos verdes (\$ 1.86)
- 6 zanahorias (1 manojo, \$ 0.87)
- 4 tomates (\$ 1.64)
- 1 yuca (\$ 0.08)
- 2 remolachas (\$ 0.52)
- 1 lima (\$ 0.44)
- 2 racimos de cilantro (\$ 2.18)
- 1 plátano macho (\$ 0.28)
- 1 racimo de apio (\$ 1.29)
- 1 cabeza de coliflor (\$ 3.50)
- 1 bolsa de guisantes congelados (\$ 1.09)
- 2 calabacines verdes (\$ 0.99)
- 2 batatas (\$ 0.56)
- 3 lbs de manzanas (\$ 3.18)

ALIMENTOS SECOS O ENLATADOS

- Arroz Integral (\$ 1.29)
- Quinoa (\$ 4.39)

PROTEÍNAS

- 2 libras de pechugas o muslos de pollo sin piel (\$ 3.58)
- 2 libras de salmón congelado (\$ 5.99)
- 1 libra de frijoles colorados secos (\$ 1.69)
- 1 paquete de tofu (\$ 2.49)

HIERBAS Y ESPECIES PARA SU DISPENSA

- Cúrcuma (\$ 2.96)
- Condimento de adobo bajo en sal (\$ 2.74)
- Orégano (\$ 1.09)
- Comino (\$ 1.09)
- Romero (\$ 3.84, o tomillo por \$ 0.76)
- Aceite de oliva virgen extra (\$ 3.99)
- Vinagre de sidra de manzana o vinagre balsámico (\$ 2.39)

TOTAL: **\$56.47**

TOTAL (con hierbas y especias): **\$74.57**

Los precios son de Price Rite

RECETAS

MINI AREPAS CON HUEVO Y AGUACATE	21
SANCOCHO DE POLLO	22
ENSALADA DE REMOLACHA	23
ARROZ Y FRIJOLES	24
POLLO SÚPER SIMPLE	25
SALMÓN CON LIMÓN Y ROMERO	26
HAMBURGUESAS DE LENTEJAS	27
CREMA DE COLIFLOR	28
SOPA DE POLLO Y VEGETALES	29
LASAGNA SALUDABLE	30
ARROZ INTEGRAL CON COCO	31
VEGETALES ASADOS CRUCIENTES	32
VEGETALES CON ALMIDÓN AL HORNO	33
LOMO DE CERDO AL ESTILO PERNIL	34
TORTILLA ESPAÑOLA	35
ENSALADA VERDE CON ADEREZO HECHO EN CASA	36
TOFU CRUJIENTE	37

MINI AREPAS CON HUEVO Y AGUACATE

Ingredientes:

- 2 tazas de agua tibia
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de masarepa amarilla o blanca, o harina de maíz precocida
- 1 cucharada de aceite de aguacate



Instrucciones:

1. Mezcle agua y sal en un tazón. Agregue lentamente la masarepa y revuelva con las manos, hasta que la masa se pueda enrollar en una bola y no se pegue a sus manos. Cubrir con una toalla durante unos minutos.
2. Destape y enrolle un poco de masa en una bola del tamaño de una bola de golf (alrededor de 8 arepas en total). Presione con cuidado cada bola para formar un disco.
3. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregue el aceite y esparza para cubrir. Agregue 3-4 arepas a la vez. Cocine durante 4-5 minutos, hasta que se forme una capa dorada oscura. Voltee y cocine por 4-5 minutos más hasta que el otro lado se vea igual. Transfiera a un plato cubierto con papel toalla para remover el exceso de aceite y enfriar.
4. Disfrute de 1 arepa con huevos fritos o revueltos (2 huevos por porción), ¼ de aguacate y verduras frescas o salteadas (espinaca, rúcula, col rizada o berza).

SANCOCHO DE POLLO

Ingredientes:

- 2 tomates
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 2 pimientos Morrón
- Adobo bajo en sal
- 2lb de muslos o pechugas de pollo sin piel
- 1 plátano verde
- 2 zanahorias
- 2 mazorcas de maíz (opcional), cortadas en tercios
- 1 yuca (cruda o congelada)
- Sal
- 1 bolsa de espinacas



Instrucciones:

1. Coloque los tomates, las cebollas, el ajo, la mitad del manojo de cilantro, los pimientos y el adobo en una licuadora con un cuarto de taza de agua y licúe hasta formar una pasta suave.
2. Sazone el pollo crudo con sal. En una olla grande, agregue el pollo, la mezcla de la licuadora del paso 1 y 4 tazas de agua. Ponga a fuego alto hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
3. Agregue plátanos, zanahorias y maíz (opcional). Reduzca el fuego a medio y cocine por 30 minutos.
4. Agregue la yuca. Continúe cocinando durante 30 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas con un tenedor. Pruebe y agregue sal según sea necesario.
5. Agregue la espinaca y deje que se marchite por 1 minuto. Sirva en tazones de sopa pequeños adornados con cilantro. Sirva con ensalada de remolacha (pág. 23) o ensalada de verduras frescas (pág. 36).



ENSALADA DE REMOLACHA

Ingredientes:

- 3 zanahorias grandes (aproximadamente ½ libra)
- 2 remolachas grandes (aproximadamente ½ libra)
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 limón
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal
- 1 manojo de cilantro

Instrucciones:

1. En una olla grande, hierva las zanahorias peladas y las remolachas hasta que estén tiernas.
2. Sáquelas del agua y deje enfriar. Pele la remolacha. Corte las zanahorias y remolachas en cubos pequeños.
3. Corte finamente la cebolla.
4. En un tazón grande, mezcle suavemente las zanahorias, las remolachas y la cebolla. Agregue limón, aceite de oliva, cilantro y sal al gusto.

Esta ensalada también se puede preparar cruda con pepinos. Para una textura cremosa, agregue aguacate. Para comer mas verduras, sívala sobre espinaca o rúcula. Recomendamos servirla con sancocho (pág. 22) o salmón con limón y romero (pág. 26).

ARROZ Y FRIJOLES

Ingredientes:

- 1 cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 3 cebolletas, cortadas en cubitos
- 5 dientes de ajo machacados
- 2 pimientos morrón (1 rojo, 1 verde)
- 1 tomate
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 libra de frijoles rojos secos, remojados durante la noche o cocido en olla a presión durante 20 minutos
- 4 tazas de agua y 4 tazas de caldo de verduras / pollo
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en cubitos
- ½ cucharadita de achiote en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal al gusto
- Arroz integral o blanco



Instrucciones:

1. Licúe las cebollas, las cebolletas, el ajo, los pimientos y el tomate hasta que se forme una pasta. Cocine durante unos 5 minutos en una cacerola con aceite de oliva extra virgen. Dejar a un lado.
2. En una olla grande a fuego medio, agregue los frijoles, el agua, el caldo, las zanahorias y la pasta cocida del paso 1. Agregue el polvo de achiote, el comino molido y la sal. Tape ligeramente y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos, revolviendo ocasionalmente
3. Haga arroz integral (¡se recomienda!) o arroz blanco siguiendo las instrucciones del empaque.
4. Sirva con verduras crudas, asadas o salteadas, o una ensalada verde (pág. 36).

El arroz y los frijoles juntos son una proteína completa y saludable. No es necesario que se sirva con carne para que sea una comida nutritiva.

POLLO SÚPER SIMPLE

Ingredientes:

- 4-5 piezas de pollo (muslos o pechugas sin piel)
- 4 dientes de ajo, cortados en cubitos
- 2 cucharadas de orégano
- 2 limones
- 1 cucharadita de aguacate o aceite de oliva
- Sal

Instrucciones:

1. Sazone el pollo con ajo, orégano, limón y sal por ambos lados.
2. Caliente una sartén grande con aceite de aguacate a fuego medio-alto.
3. Agregue el pollo sazonado y dore hasta que esté tierno, aproximadamente 5 minutos por cada lado.

SALMÓN CON LIMÓN Y ROMERO

Ingredientes:

2 libras de filetes de salmón frescos o congelados (si están congelados, descongélalos primero)

Aceite de oliva extra virgen

2 dientes de ajo picados

Sal

Pimienta

1 limón, en rebanadas

Romero (fresco o seco)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F
2. Coloque el salmón en una bandeja para hornear. Unte el salmón con aceite de oliva y polvoree con ajo, sal y pimienta. Cubra con rodajas de limón y ramitas de romero.
3. Cubra con papel de aluminio y hornee por 15-20 minutos. El salmón debe desmenuzarse fácilmente con un tenedor.

Esta receta se puede usar con otras opciones de pescado saludables como filetes de merlán y el bagre.



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 1 bolsa de 16 oz de lentejas verdes o marrones
- 1 pimiento morrón
- 1 pimiento verde (morrón o jalapeño)
- 1 cebolla
- 1 manojo de cilantro
- 5 dientes de ajo
- Sal
- Harina de trigo integral (o semillas de lino molidas)



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°. Prepare 2 bandejas con papel pergamino para hornear.
2. En una olla grande, hierva las lentejas en agua hasta que estén tiernas.
3. Mientras se cocinan las lentejas, licúe los pimientos, la cebolla, el cilantro y el ajo hasta que se forme una pasta. Agregue un poquito de agua si es necesario. Deje a un lado.
4. Coloque las lentejas cocidas en una licuadora y licúe hasta que estén ligeramente trituradas. En un tazón, combine la pasta del paso 3 con las lentejas. Agregue sal y harina de trigo integral o semillas de lino molidas a la mezcla.
5. Forme 12 hamburguesas y colóquelas en las bandejas para hornear. Si las hamburguesas no mantienen su forma, agregue un poco de harina o semillas de lino y vuelva a formar las hamburguesas. Se secarán en el horno.
6. Hornee durante 30 minutos, luego voltee las hamburguesas y hornee por otros 20-30 minutos. El exterior debe estar crujiente y el interior húmedo y suave. Sirva en una envoltura de lechuga o repollo, en un pan integral o sin pan. Cubra con aguacate, salsa picante, mostaza o cualquier otro aderezo saludable. Es una excelente comida con ensalada verde (pág. 36) y verduras asadas.

Puede duplicar o incluso triplicar la receta y congelar las hamburguesas sobrantes en papel pergamino o envoltura de plástico. Los frijoles negros son un excelente sustituto de las lentejas.

CREMA DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor, lavada y cortada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3-4 dientes de ajo, cortados
- 1 cebolla blanca o 1 manojo de cebollín, cortado en cubos pequeños
- 3-5 tallos de apio, cortado
- 2 cucharadas de cúrcuma
- Caldo de pollo o vegetal, bajo en sodio
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente aceite de oliva en una olla. Añada coliflor, ajo, cebolla o cebollín y apio. Cocine por 5 minutos. Agregue cúrcuma y pimienta and continúe cocinando por 2 minutos.
2. Agregue suficiente agua a la olla para cubrir la coliflor y añada sal al gusto. Hierva a fuego lento hasta que la coliflor esté suave (7-8 minutos).
3. Coloque todo en una licuadora y licúe hasta que tenga una consistencia cremosa y suave. ¡Sirva en tazones y disfrute!

Agregue jengibre y curry en polvo (en lugar de la cúrcuma) para probar algo nuevo.

SOPA DE POLLO Y VEGETALES

Ingredientes:

- 4 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 lb. muslos o pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 1 tomate
- 1 piemiento morrón
- 1 cebolla grande
- 1 manojo de cilantro
- 2 bolsas de 12 oz. de vegetales mixtos congelados

Instrucciones:

1. Hierva suavemente el pollo en caldo de pollo hirviendo a fuego medio en una olla mediana.
2. Mientras el pollo hierve, mezcle el tomate, el pimienta rojo, la cebolla y el cilantro hasta formar una pasta.
3. Agregue la pasta a la olla y cocine a fuego lento durante 5-10 minutos.
4. Agregue las verduras congeladas a la olla y cocine 10 minutos más.

Para una comida más satisfactoria, hierva fideos integrales en agua hirviendo, escurra y agregue a la sopa.



LASAÑA SALUDABLE

Ingredientes:

- 2 calabacines grandes (o berenjena o fideos de lasaña integral)
- 1 pimiento morrón verde, cortado en cubos
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 1 caja (16 onzas) de champiñones, en rebanadas
- 1 huevo
- 1 pote (15 onzas) de queso ricotta
- 2 cucharadas de perejil fresco cortado o seco
- 1 frasco (16 onzas) de salsa de tomate (sin azúcar agregada y baja en sal)
- 1 bolsa (16 onzas) de espinaca, cortado
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ bolsa (8 oz) de queso mozzarella rallado
- ½ bolsa (8 oz) queso parmesano rallado

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 325°F. Engrase una bandeja para hornear con aceite de oliva extra virgen. Corte el calabacín a lo largo en rodajas finas. Polvoree las rodajas ligeramente con sal. Deje a un lado. Este paso elimina el exceso de agua.
2. Agregue 2 cucharadas de aceite de oliva a una sartén grande a fuego medio. Agregue la pimienta, la cebolla y los champiñones y cocine hasta que se ablanden. Mientras tanto, mezcle el huevo, la ricotta y el perejil en un tazón.
3. Para armar la lasaña, esparza ⅓ de la salsa de tomate en el fondo del molde preparado. Luego, coloque ⅓ de la cebolla, el pimiento y los champiñones salteados, un ⅓ de las rodajas de calabacín, un ⅓ de la mezcla de ricotta y toda la espinaca. Repita colocando en capas el resto de la salsa de tomate, la cebolla, el pimiento y el salteado de champiñones, las rodajas de calabacín y la mezcla de ricotta. Unte el queso parmesano y mozzarella uniformemente por encima. Cubra con papel de aluminio.
4. Hornee por 45 minutos. Retire el papel de aluminio; suba la temperatura del horno a 400°F y hornee por 10 minutos más. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.



ARROZ INTEGRAL CON COCO

Ingredientes:

- 1 lata de leche de coco sin azúcar
- 2 tazas de arroz integral
- 1 cucharadita de sal
- 3 tazas de agua
- ½ taza de coco rallado sin azúcar (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque la leche de coco en una olla mediana y cocine a fuego medio.
2. Reduzca la leche de coco a fuego medio y deje que se separe mientras la leche de coco caramelizada se solidifica.
3. Agregue arroz integral y sal. Tostar el arroz en leche de coco a fuego medio hasta que esté aromático.
4. Agregue agua y revuelva una vez. Reducir a fuego lento y tapar. Deje cocinar por 20 minutos.
5. Use una espátula de goma para raspar el fondo de la sartén con frecuencia.
6. Una vez cocido, retire la tapa y deje enfriar. Revuelva con un tenedor.

La leche de coco puede requerir más tiempo para reducirse. A medida que la leche de coco se reduce, se volverá más espesa, por lo que debe revolverla con frecuencia.

VEGETALES ASADOS CRUJIENTES

Ingredientes:

Cualquier verdura, idealmente de temporada y de bajo costo como coles de Bruselas, brócoli, coliflor, calabacín, espárragos, judías verdes, calabaza de verano; lavadas y picadas en trozos de 1 pulgada

Aceite de oliva extra virgen

Sal

Pimienta Negra



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 415°F.
2. Coloque las verduras en una bandeja para hornear, rocíe con aceite de oliva, polvoree con sal y pimienta y hornee por 20 minutos.
3. Revise las verduras; las coles de Bruselas y las judías verdes estarán listas en menos tiempo que el calabacín o la coliflor. ¡Asegurese de que queden crujientes! Sirva con salmón con limón y romero (pág. 26) y arroz integral con coco (pág. 31).

VEGETALES CON ALMIDÓN AL HORNO

Ingredientes:

Cualquier vegetal con almidón como la batata, zanahoria, calabaza, remolacha, papa roja; lavado y picado en trozos de 1 pulgada

Aceite de oliva extra virgen

Sal

Pimienta Negra



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 415°F.
2. Coloque las verduras en una bandeja para hornear, rocíe con aceite de oliva, polvoree con sal y pimienta y hornee por 15 minutos.
3. Agite la bandeja de verduras y hornee por 10 minutos más.
4. Revise las verduras; estarán listas cuando se hayan dorado y estén blandas.



LOMO DE CERDO AL ESTILO PERNIL

Ingredientes:

1 libra de lomo de cerdo, cortado

Para el Frote en Seco:

½ cucharadita sal

1 cucharadita paprica española (opcional)

2 cucharadita oregano seco

1 cucharadita comino

2 cucharadas aceite de oliva

1 cuarto de galón de adobo de mojo (1 taza de agua, 2 tazas de jugo de naranja, ½ taza de jugo de limón verde, ½ taza de jugo de limón amarillo, ½ cucharadita de sal, 1 cucharada de ajo en polvo, 1 cucharada de cebolla en polvo, 1 cucharadita de comino)

Instrucciones:

1. Dorar la carne de cerdo en aceite de oliva a fuego medio-alto en una olla a presión. Una vez que la carne de cerdo esté dorada, agregue la marinada de mojo. Raspar el fondo para separar.
2. Cubra con la tapa de la olla a presión. Encienda en alto hasta que esté presurizado. Una vez presurizado, baje el fuego y cocine por 1 hora.
3. Una vez cocido, deje que la presión se reduzca y abra la tapa (con cuidado).
4. Separe la carne de cerdo con dos tenedores. Sirva con arroz integral, una ensalada (pág. 36) y una guarnición de verduras asadas (pág. 32).

TORTILLA ESPAÑOLA

Adaptado del New York Times



Ingredientes:

- ½ taza aceite de oliva extra virgen
- 4 patatas, peladas y cortadas en rebanadas finas
- 1 bolsa de espinaca
- 1 cebolla, cortada en finas rebanadas
- 2 cucharadita de sal
- 8 huevos grandes, batidos

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las papas, la cebolla, la espinaca y la sal. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine 20 minutos, hasta que las papas estén tiernas pero no se doren.
2. Apague el fuego. Escurra el aceite sobrante y deje a un lado. Coloque las patatas y las cebollas en el tazón con los huevos batidos. Agregue 2 cucharadas del aceite guardado para cubrir la sartén. Encienda el fuego a fuego medio-bajo, agregue los huevos y las papas, y cubra.
3. Agite la sartén de vez en cuando para evitar que se pegue. Los huevos deben estar bien cocidos después de 10 minutos. Voltee la tortilla usando un plato y deslizando la tortilla nuevamente en la sartén. Cocine por unos 2 minutos más. Sirva caliente con ensalada verde (pág. 36).

Sustituya algunas de las papas con pimientos morrón, más espinacas o sus vegetales favoritos para una comida más nutritiva.

ENSALADA VERDE CON ADEREZO HECHO EN CASA

Ingredientes:

Rúcula, col rizada o espinaca
Repollo morado, picado finamente
Guisantes congelados
Nueces o semillas (pepitas, nueces, almendras, etc.)
Aguacate (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque las verduras, el repollo morado, los guisantes congelados y las nueces o semillas en un tazón y rocíe con el aderezo para ensaladas. Mezcle suavemente. Sirva cubierto con aguacate, vegetales crujientes o vegetales con almidón asados (opcional).

Ingredientes para el aderezo:

(2 partes de aceite, 1 parte de vinagre, 1 parte de mostaza)
1/3 taza aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas vinagre (balsámico para un aderezo más dulce, vinagre de sidra de manzana o vinagre de vino blanco para un sabor más ácido y refrescante)
2 cucharaditas (o una cucharada) de mostaza dijon
Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Agregue los ingredientes a un frasco sellado y agite hasta que estén bien mezclados. Pruebe y ajuste si es necesario.

TOFU CRUJIENTE

El tofu es un alimento rico en proteínas elaborado con soya. Tiene un sabor delicado lo que lo hace un alimento perfecto para adobos y salsas como sustituto del pollo. ¡Intente agregarlo también a las sopas!

Ingredientes:

1 paquete de tofu extra firme
1 cucharada de aceite de aguacate
Adobo o salsa a elección
(vea más abajo para obtener ideas)



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 420°F. Abra y escurra el tofu. Envuelva el tofu en una toalla de papel o tela, colóquelo en un plato y coloque algo pesado encima (un libro o una olla funcionará) para exprimir el agua. Esto asegurará que el tofu esté crujiente. Deje reposar durante 15-45 minutos. Corte en cubos de 1 pulgada.
2. Engrase el tofu con 1 cucharada de aceite de aguacate para asegurarse de que no se pegue y colóquelo en una bandeja para hornear. Hornee durante 20-30 minutos, volteando a la mitad. El tofu estará listo cuando esté dorado y crujiente.
3. Mientras se hornea el tofu, haga una salsa. Esto se puede rociar sobre el tofu para servir o agregar al tofu mientras está en el horno, cuando volteas el tofu en el paso 2.

Ideas de Salsa:

Inspirado por perril: aceite de oliva, ajo picado crudo o salteado, jugo de limón verde, orégano, sal y pimienta

Ahumado y picante: aceite de oliva, adobo, comino, ajo en polvo y chile en polvo

Balsámico simple: aceite de oliva, ajo picado, vinagre balsámico, sal y pimienta

Si tiene tiempo para marinar el tofu, hágalo en una fuente para hornear de vidrio con cada trozo de tofu en la salsa durante al menos 1 hora. No tendrá que engrasar el tofu si lo cocina en la salsa.

EJERCICIO

El ejercicio va de la mano con una dieta saludable. Sabemos que ayuda a tener un estado general de bienestar, con beneficios para la salud mental, la pérdida de peso y una presión arterial más baja.

Los objetivos de actividad física para adultos son:

- **30 minutos de ejercicio aeróbico moderado 5 veces por semana.**
- **Actividades que fortalecen los músculos dos veces por semana.**

Algunas estrategias para lograr estos objetivos:

- **Camine** durante 30 minutos 5 días a la semana. Si tiene acceso, intente caminar afuera.
- **Suba y baje las escaleras 3 veces** cada vez que use las escaleras. **Bailar** en la casa o ver videos cortos de ejercicios en YouTube puede ser una forma divertida de hacer ejercicio.
- Los **ejercicios de fortalecimiento de peso libre** son excelentes para los músculos. Si no tienes pesas, ¡una lata de la cocina funciona igual!
- **Vea videos en YouTube** sobre ejercicios sencillos de entrenamiento de fuerza.

Sabemos que muchos médicos recomiendan hacer más ejercicio, pero si no ha hablado con su médico sobre el ejercicio, asegúrese de hablar primero con ellos.



CONSEJOS DESTACADOS

Haga sustituciones saludables: los cambios pequeños se suman.

En caso de duda, siga la guía de porciones del Plato para Comer Saludable (pág.5).

Está bien darse el gusto. Hágalo cuidadosamente teniendo en cuenta las porciones.

Piense en las recetas como guías. Agregue más verduras a cualquier receta.

Disfrute del proceso de cocinar y probar nuevos alimentos. Anime a otros a hacer lo mismo.

RECURSOS

SNAP Navigation Information - (855) 697-4347

Llame para solicitar asistencia nutricional y de elegibilidad

Farm Fresh RI - (401) 312-4250

Mercado de agricultores- Beneficios dobles de SNAP para compras de frutas y verduras

RI Community Food Bank - (401) 942-6325

Llame para identificar su despensa de alimentos local

Progreso Latino Food Pantry - (401) 365-4010

Disponible para los residentes de Central Falls

Progreso Latino Health and Wellness Programs - (401) 728-5920

Programas estructurados y gratuitos que se centran en una vida saludable, incluyendo la prevención de la diabetes y el manejo del dolor crónico

Clínica Esperanza Vida Sana- (401) 347-9093

Educación nutricional, apoyo para el ejercicio y clases de cocina

Cart Wheel RI- (401) 484-1567

Haga un pedido, pague todo lo que pueda (aceptan SNAP) y reciba la comida local

Project Hand Up- (401) 965-9050

Compre alimentos, artículos de tocador y ciertos medicamentos por una donación

CONTRIBUYENTES

ROCÍO OLIVA, MS

ALPERT MEDICAL SCHOOL OF BROWN UNIVERSITY

MEGAN DUCKWORTH

ALPERT MEDICAL SCHOOL OF BROWN UNIVERSITY

MARCELA OSORIO

ALPERT MEDICAL SCHOOL OF BROWN UNIVERSITY

GRACE C. BROMLEY

JOHNSON AND WALES UNIVERSITY

JULIET FAAS

JOHNSON AND WALES UNIVERSITY

ALLYSON VENTURA-TESILLO

PROGRESO LATINO, INC.

DENISSE ABREU, MPH

PROGRESO LATINO, INC.

BRADY D. DUNKLEE, MPH

INTEGRA COMMUNITY CARE NETWORK

JOSEPH DIAZ, MD, MPH, FACP

ALPERT MEDICAL SCHOOL OF BROWN UNIVERSITY

CHEF MICHAEL D. MAKUCH

JOHNSON AND WALES UNIVERSITY



MÁS INFORMACIÓN EN LÍNEA

Por favor visite:

<https://progresolatino.org/health-wellness>

para acceder a la información nutricional de cada receta y un PDF gratuito del libro de cocina, disponible en inglés y español.

¡Si le gustó el libro de cocina, compártalo con su familia y amigos en las redes sociales!

También nos encantaría conocer su opinión sobre las recetas. Puede enviarnos un correo electrónico a recetasconprogreso@gmail.com.

Escrito, Publicado, Impreso, Distribuido
2021