



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA GASTRONOMÍA

**DISEÑO DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES
CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 BASADO EN LA
TROFOTERAPIA CON EL USO DE PRODUCTOS DE LA
REGIÓN SIERRA 2024.**

Trabajo de Integración Curricular

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN GASTRONOMÍA

AUTORA: MARÍA FERNANDA SALAZAR SOLÓRZANO

Riobamba – Ecuador

2024



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA GASTRONOMÍA

**DISEÑO DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES
CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 BASADO EN LA
TROFOTERAPIA CON EL USO DE PRODUCTOS DE LA
REGIÓN SIERRA 2024.**

Trabajo de Integración Curricular

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN GASTRONOMÍA

AUTORA: MARÍA FERNANDA SALAZAR SOLÓRZANO

DIRECTOR: LIC. FRANCISCO JAVIER CHALEN MOREANO

Riobamba – Ecuador

2024

© 2024, María Fernanda Salazar Solórzano

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, se incluye la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de los Autores.

Yo, María Fernanda Salazar Solórzano, declaro que el presente Trabajo de Integración Curricular es de mi autoría y que los resultados de este son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Integración Curricular; El patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 12 de junio 2024



María Fernanda Salazar Solórzano

180522669-1

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA GASTRONOMÍA

El Tribunal del Trabajo de Integración Curricular certifica que: El Trabajo de Integración Curricular; Tipo: Proyecto de Investigación, **DISEÑO DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 BASADO EN LA TROFOTERAPIA CON EL USO DE PRODUCTOS DE LA REGIÓN SIERRA 2024**, realizado por la señorita: **MARÍA FERNANDA SALAZAR SOLÓRZANO**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Integración Curricular, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Lic. Juan Carlos Salazar Yacelga PRESIDENTE DEL TRIBUNAL		12-06-2024
Lic. Francisco Javier Chalén Moreano DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR		12-06-2024
Dr. Verónica Dayana Villavicencio Barriga ASESORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR		12-06-2024

DEDICATORIA

A Dios y a mis padres José y Elizabeth, por su amor incondicional, su apoyo constante y su sacrificio incansable. A mi hermana María Belén, por ser mi fuente de inspiración y mi refugio en los momentos difíciles. A mis amigas Pame y Mela, por su ánimo, su compañía y su comprensión. A mis profesores y mentores, por su sabiduría, su guía y su paciencia.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al Licenciado Francisco Chalén por su orientación, apoyo y dedicación a lo largo de este proyecto. Sus conocimientos expertos y su paciencia han sido fundamentales para mi desarrollo académico y profesional.

También deseo agradecer a la Doctora Verónica Villavicencio por sus valiosas sugerencias y comentarios que contribuyeron significativamente a mejorar este trabajo.

Agradezco profundamente a mi familia por su amor incondicional, su constante estímulo y su comprensión durante este arduo proceso. Su apoyo inquebrantable ha sido mi mayor fortaleza.

No puedo dejar de reconocer el apoyo brindado por mis amigos y seres queridos, quienes estuvieron presentes en cada etapa de este camino, compartiendo alegrías, preocupaciones y momentos de descanso que me permitieron continuar.

Finalmente, agradezco a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron con sus conocimientos, consejos y ánimos a la realización de esta tesis.

Este logro no hubiera sido posible sin el esfuerzo y el apoyo de cada uno de ustedes. ¡Gracias!

INDICE DE CONTENIDO

PORTADA.....	i
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1. DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA.....	3
1.1. Antecedentes.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	4
1.3. Justificación	5
1.4. Objetivos.....	7
CAPITULO II	8
MARCO TEORICO.....	8
2.1. REFERENCIAS TEORICAS	8
2.1.1. Diabetes Mellitus Tipo.....	8
2.1.2. Etiología y factores de riesgo.....	9
2.1.3. Fisiopatología.....	10
2.1.4. Complicaciones y consecuencias	11
2.2. MARCO TEORICO.....	14
2.2.1. Nutrición y Diabetes Mellitus Tipo 2.....	14
2.2.2. Recomendaciones dietéticas actuales.....	15
2.2.3. Impacto de la alimentación en el control glucémico.....	19
2.2.4. Trofoterapia.....	21
2.2.5. Beneficios y limitaciones	24
2.2.6. Principios de la Trofoterapia.....	25
2.2.7. Productos Locales de la Región Sierra.....	25
2.2.8. Productos locales.....	26
2.2.9. Cómo reducir el índice glucémico de los alimentos	33
2.2.10. Plan de Alimentación	34

CAPÍTULO III	37
3. MARCO METODOLÓGICO.....	37
3.1. Metodología.....	37
3.1.1. Tipo de diseño y estudio	37
3.1.3. Localización y temporalización.....	39
3.1.4. Variables de Estudio	39
CAPITULO IV.....	41
PROPUESTA.....	41
4.1. PROPUESTA DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 BASADO EN LA TROFOTERAPIA CON EL USO DE PRODUCTOS LOCALES DE LA REGIÓN SIERRA.	41
4.1.1. Introducción.....	41
4.1.2. Objetivos del Plan de alimentación para diabetes mellitus tipo 2	41
4.1.2.1. Objetivo general	41
4.1.2.2. Objetivos específicos.....	41
4.1.3. Importancia de la trofoterapia en el manejo de la diabetes mellitus tipo 2.....	42
4.1.4. Selección de Productos Locales de la Región Sierra.....	42
4.1.5. Plan de Alimentación Trofoterapéutico.....	44
4.1.6. Plan de alimentación cíclica de 15 días para pacientes con diabetes tipo 2	45
4.1.7. Recetas gastronómicas para pacientes con diabetes tipo 2	47
4.1.8. Recomendaciones al estilo de vida.....	106
CAPITULO V	110
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	110
5.1. CONCLUSIONES.....	110
5.2. RECOMENDACIONES	111
BIBLIOGRAFÍA	112
ANEXOS.....	115

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 RECOMENDACIONES DIETETICAS	16
Tabla 2 Vegetales de la Sierra con bajo Índice Glucémico.....	31
Tabla 3 Frutas de la Sierra con bajo Índice Glucémico	31
Tabla 4 Lácteos y bebidas vegetales de la Sierra con bajo Índice Glucémico	32
Tabla 5 Cereales y alimentos ricos en almidón de la sierra con bajo índice glucémico	32
Tabla 6 Alimentos y sus beneficios nutricionales para la diabetes mellitus tipo 2.....	43
Tabla 7 Plan de alimentación cíclica de 15 días.....	45

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Plato de porciones para diabéticos	18
--	----

INDICE DE ANEXOS

anexo 1 Plan de Alimentación	6
---	---

RESUMEN

La falta de enfoques dietéticos personalizados como la trofoterapia para el tratamiento de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que incorporen productos de la región sierra, aprovechando sus propiedades nutricionales, disponibilidad y fácil acceso. Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación fue diseñar un plan de alimentación de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 basado en la trofoterapia utilizando productos de la región sierra. La metodología implementada tuvo un enfoque cualitativo, se utilizó un diseño no experimental de tipo transversal ya que no se manipularon las variables descritas y se desarrolló en un periodo determinado de tiempo, siendo fundamental la aplicación de una investigación de tipo exploratorio, bibliográfico, documental descriptivo adoptado al tema de estudio porque permitieron obtener una visión integral y fundamentada para desarrollar un plan de alimentación efectivo y culturalmente apropiado para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Se determinó que hay una gran variedad de productos locales de la región Sierra con bajo índice glucémico (0-55) que proporcionan una variedad de nutrientes esenciales como proteínas, fibras, vitaminas y minerales, fundamentales para la salud general y el bienestar de las personas con esta patología. En este contexto se concluye que el plan de alimentación de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 basado en la trofoterapia utilizando productos de la región sierra incluyen alternativas de preparaciones y consumo, enseñándoles que con un plan de alimentación equilibrado distribuido en varias comidas pequeñas al día y el método del plato puede ser beneficioso y útil para controlar esta condición al igual que la actividad física y la gestión del estrés regulando los niveles de glucosa en sangre.

PALABRAS CLAVE:

<PLAN DE ALIMENTACIÓN>, <TROFOTERÁPIA>, <DIABETES MELLITUS TIPO 2>, <PRODUCTOS LOCALES>, <REGIÓN SIERRA>.

0902-DBRA-UPT-2024



ABSTRACT

The lack of specific dietary approaches, such as trophotherapy, for the treatment of patients with type 2 diabetes mellitus, incorporating products from the highland region, taking advantage of their nutritional properties, availability and ease of access. The objective of the present study was to develop a dietary plan for patients with type 2 diabetes mellitus based on trophotherapy, using products from the highland region. The methodology employed was qualitative, with a non-experimental, transversal design. This was necessary because the variables in question were not manipulated. Furthermore, the research was conducted over a defined period of time, during which an exploratory, bibliographic, and descriptive documentary research approach was applied to the subject of study. This allowed for the development of an effective and culturally appropriate feeding plan for patients with diabetes mellitus type 2. A comprehensive analysis of the local produce from the Highlands region revealed a vast array of products with a low glycemic index (0-55), offering a diverse range of essential nutrients, including protein, fibre, vitamins and minerals. These nutrients are crucial for the general health and well-being of individuals with this pathology. In this context, it can be concluded that a diet plan for patients with type 2 diabetes mellitus based on trophotherapy using products from the highland region includes alternative preparations and consumption. This teaches patients that a balanced diet plan distributed in several small meals a day and the plate method can be beneficial and useful in controlling this condition. Additionally, it can be beneficial to regulate blood glucose levels through the management of physical activity and stress.

KEYWORDS: <FOOD PLAN>, <TROPHOTHERAPY>, <DIABETES MELLITUS TYPE 2>
<LOCAL PRODUCTS>, <HIGHLAND REGION>.



Maria Yadira Cárdenas Moyano

0603368796

Docente Traductor

INTRODUCCIÓN

La diabetes mellitus tipo 2 según (Arévalo, 2020) es una enfermedad metabólica crónica de gran relevancia en el ámbito de la salud pública a nivel mundial. Su incidencia ha aumentado de manera alarmante en los últimos años, y se ha convertido en un desafío para los sistemas de salud y para la calidad de vida de millones de personas. Esta patología implica una resistencia a la insulina, que produce la disminución que los tejidos del cuerpo humano generan hacia esta sustancia. Esta patología se agrava si los pacientes sufren de exceso de peso, llevan una vida sedentaria o por cuestiones genéticas. Es por esta razón que la prevención de la diabetes se ha vuelto una tarea de salud pública, con el único objetivo de mejorar la calidad de vida y la salud de la sociedad. Esto implica tomar medidas de prevención primaria, como fomentar una alimentación saludable, promover la actividad física regular y reducir los factores de riesgo modificables. Además, el diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado son fundamentales para prevenir o retrasar la aparición de complicaciones asociadas. (Ofman SD, 2019, pág. 19)

El papel esencial de un plan dietético en el manejo y la prevención de la diabetes destaca su importancia fundamental. La atención dedicada a los aspectos culinarios no solo influye en la salud física, sino que también mejora la calidad de vida de quienes viven con esta condición, al ofrecerles la posibilidad de disfrutar de una alimentación diversa y deliciosa (García DDO., 2012). Brindar educación sobre nutrición y promover la adopción de hábitos alimenticios saludables son recursos esenciales para fortalecer a las personas que viven con diabetes y para mejorar su bienestar en general.

Elaborar un plan de alimentos va más allá del mero suministro de alimentos; sino que, más bien se refiere a crear una dieta terapéutica que permita mejorar la calidad de vida, la salud y prevenir enfermedades futuras. En el caso en concreto de la diabetes mellitus 2, dentro de la Sierra ecuatoriana, se puede adaptar a los hábitos de su población, a los niveles de vida y a las costumbres culinarias de cada provincia específica. Es por ello que, resulta indispensable encontrar una alimentación balanceada que satisfaga las necesidades de las personas que padecen diabetes mellitus 2 (Javier R, 2021). De esta forma, se debe indicar a la sociedad en general, a que conozca cuales son las ventajas y desventajas de la alimentación, de los hábitos alimenticios tanto buenos y malos, cuales son las medidas ideales y sobre todo, la técnica culinaria y la dieta que se requiere para un paciente con diabetes mellitus 2 o al menos con altas probabilidades de padecerla.

Es así que, de acuerdo a lo que menciona (Morey R., 2021) una dieta óptima para las personas diabéticas, debe enfocarse primordialmente en regularizar los niveles de azúcar o glucosa en la

sangre, adicional a esto, se debe mantener un peso corporal saludable. La cantidad de ingesta de carbohidratos es imperante, limitar su consumo es importante si se quiere controlar la glucosa. Por otra parte, los alimentos que son ricos en fibra como los cereales integrales, las legumbres, las frutas y verduras resultan muy beneficiosos para incluirlos en la dieta de una persona con diabetes mellitus 2, toda vez que, estos grupos de alimentos regulan la glucosa en la sangre así como también mejoran la sensibilidad a la insulina. Alimentos que contienen cantidades altas de grasas monoinsaturadas y también polisaturadas saludables, como son el aguacate, las nueces, algunas semillas, etc, son alimentos que se pueden incluir en una dieta equilibrada para controlar la glucosa en la sangre. De igual forma, las proteínas magras como aves de corral, pescado, legumbres y/o lácteos que sean bajos en grasa (Arévalo Berrones JG, 2020, pág. 49).

Es por lo expuesto que, la trofoterapia de acuerdo con (Solano GS, 2011) consiste en una terapia alterna mediante la cual, se crea una preparación especial de los alimentos con el fin de generar dietas adecuadas que, se basa en alimentos que por su naturaleza ayudan a mejorar la calidad de vida y de salud de las personas con diabetes mellitus 2, o, destinadas a personas propensas a padecerlas. Esta terapia tiene un impacto directo en el organismo humano ya que en el caso de la diabetes mellitus 2, la trofoterapia contribuye a ingerir alimentos que ayuden a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

La presente investigación tiene como objetivo explorar la eficacia de un plan de alimentación, específicamente mediante la aplicación de una dieta fundamentada en la trofoterapia y la incorporación de productos locales de la región Sierra, para controlar y prevenir la diabetes mellitus tipo 2 y mejorar la salud de individuos con factores de riesgo. Este estudio se sustenta en la premisa de que una alimentación balanceada, rica en nutrientes y basada en la trofoterapia, junto con el uso de productos locales, puede ofrecer beneficios significativos en la prevención de la diabetes tipo 2. En este contexto, se explorará la literatura científica actualizada sobre los tratamientos de prevención y la aplicación de la trofoterapia en la gestión de la diabetes tipo 2. Se busca así proporcionar una base teórica que se enfoque en mejorar la salud y la calidad de vida de individuos propensos a desarrollar esta enfermedad. La utilización de productos locales no solo resalta la importancia de la sostenibilidad y la conexión cultural, sino que también maximiza los beneficios nutricionales al adaptarse a los recursos alimentarios disponibles en la región Sierra. (Sagarra R, 2014, pág. 16)

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1. DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA.

1.1. Antecedentes.

En Ecuador, al igual que en muchas otras naciones, la relación entre la dieta y la prevención de la diabetes tipo 2 se erige como un tema de vital importancia en el ámbito de la salud pública. Un estudio realizado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSN) en 2019 reveló una prevalencia preocupante de diabetes mellitus en adultos mayores de 18 años, alcanzando un alarmante 7.1%. Este dato pone de manifiesto la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas para combatir esta creciente amenaza para la salud de la población ecuatoriana.

Entre los principales factores de riesgo que impulsan la aparición de la diabetes tipo 2 en Ecuador se encuentran la obesidad, la inactividad física, la predisposición genética y, sin lugar a dudas, una dieta poco saludable. (Ramirez M, 2021) Conscientes de este panorama, las autoridades gubernamentales han tomado cartas en el asunto, estableciendo programas y políticas públicas enfocadas en promover una alimentación balanceada y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas. Estas iniciativas abarcan desde campañas educativas que buscan crear conciencia sobre la importancia de una dieta adecuada, hasta la implementación de regulaciones en materia de publicidad de alimentos y la promoción activa de la actividad física (Jimenes A, 2020).

La alimentación desempeña un papel fundamental en el control de la diabetes, ya que influye directamente en los niveles de azúcar en la sangre. Es esencial que las personas con esta condición mantengan una alimentación equilibrada y vigilen meticulosamente su ingesta de carbohidratos. Se recomienda priorizar alimentos con bajo índice glucémico, como cereales integrales, vegetales, frutas y legumbres, ya que estos liberan glucosa de forma gradual en el torrente sanguíneo. Esto ayuda a evitar picos de azúcar, lo que subraya la importancia de elegir sabiamente los alimentos en la dieta. (Ramos P, 2018) Gestionar adecuadamente las porciones y distribuir de manera balanceada los carbohidratos a lo largo del día son estrategias clave. Además, incorporar fuentes de proteínas magras y grasas saludables en la dieta contribuye a mantener la sensación de saciedad y estabilizar los niveles de glucosa.

La importancia de la calidad de los alimentos, la moderación en el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos no puede ser subestimada. En el contexto de la nutrición, la

personalización de la dieta implica adaptar el plan alimenticio a las necesidades únicas de cada individuo para fomentar la óptima salud y bienestar. Esto se logra mediante una evaluación individualizada, la inclusión de una amplia variedad de alimentos frescos y saludables, el control de los macronutrientes, la consideración del índice glucémico y la integración de alimentos funcionales, respaldado por educación y seguimiento continuo. (Sagarra R, 2014, pág. 59)

La trofoterapia se plantea como un método terapéutico centrándose en la utilización de la alimentación como herramienta clave para influir positivamente en el metabolismo y evitar la aparición de la diabetes mellitus tipo 2. Este enfoque terapéutico reconoce la importancia crucial de la dieta en la regulación de los niveles de glucosa en sangre y en la optimización de la respuesta insulínica. (Ofman SD, 2019, pág. 19)

La trofoterapia resalta la importancia de la educación alimentaria al capacitar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su dieta y comprender cómo diversos alimentos influyen en los niveles de azúcar en la sangre. Además, se enfoca en las particularidades de cada persona, tomando en cuenta elementos como la edad, el peso, el nivel de actividad física y la predisposición genética. En la prevención y manejo de la diabetes a través de esta técnica, no solo se trata de seleccionar alimentos apropiados, sino también de adoptar hábitos alimenticios saludables. Esto implica controlar las porciones, reducir el consumo de grasas saturadas y azúcares añadidos, así como optar por métodos de cocción más saludables. (American Diabetes Association, 2022)

Ecuador alberga una exquisita gama de productos agrícolas y alimentos arraigados en su tradición culinaria. La dieta típica ecuatoriana abarca una amplia diversidad de granos, tubérculos, frutas, verduras y proteínas derivadas tanto de fuentes vegetales como animales. Sin embargo, la disponibilidad y el acceso a estos manjares pueden fluctuar según la región geográfica, el estatus socioeconómico y otros factores. Aunque en los entornos urbanos es más probable encontrar una mayor diversidad de productos, en las áreas rurales y remotas pueden surgir desafíos considerables en cuanto al acceso a alimentos nutritivos y variados. (Pérez J. M., 2023)

1.2. Planteamiento del problema.

La prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 está en aumento a nivel mundial y los métodos convencionales de tratamiento de esta patología a menudo no incorporan enfoques dietéticos personalizados y culturalmente importantes que utilicen productos locales. En la región sierra del Ecuador existe una rica biodiversidad y abundancia de alimentos que pueden ser beneficiosos para los pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2. Sin embargo, a menudo existen dificultades en adherirse a los planes o protocolos de alimentación recomendados que muchas de

las veces no consideran la disponibilidad, accesibilidad y la aceptación cultural que tienen los productos locales. A diferencia de estos enfoques dietéticos tradicionales que son aplicados en los pacientes diabéticos, la trofoterapia tiende a ser un método nutricional que considera a los alimentos como medicina y que una selección adecuada de estos puede tener efectos terapéuticos significativos para prevenir enfermedades, tratar afecciones específicas y promover el bienestar de los pacientes.(Belkis M, 2020) Es por esto que la presente investigación busca abordar esta brecha, diseñando un plan alimenticio basado en los principios de la trofoterapia que sea apropiado para pacientes con diabetes mellitus tipo 2 utilizando los productos de la región sierra.

Por lo tanto, el problema a abordar es: La falta de enfoques dietéticos personalizados como la trofoterapia para tratamiento de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que incorporen productos de la región sierra, aprovechando sus propiedades nutricionales, disponibilidad y fácil acceso (Ortiz M, 2021).

1.3. Justificación

La diabetes tipo 2 en Ecuador está estrechamente vinculada al estilo de vida y la alimentación, destacando la urgencia de implementar estrategias efectivas tanto para su control como para su prevención. Esta enfermedad crónica tiene una alta prevalencia en el país, lo que tiene un impacto significativo en la salud pública y la economía nacional. Según la Federación Internacional de Diabetes (2023), se estima que en 2023 alrededor de 1.3 millones de ecuatorianos viven con diabetes tipo 2, lo que representa el 10% de la población adulta. Se proyecta que esta cifra aumentará a 1.9 millones para 2045. La diabetes tipo 2 conlleva complicaciones graves, como enfermedades cardiovasculares, renales, ceguera y amputaciones, además de generar una carga financiera considerable para el sistema de salud ecuatoriano.

En este contexto, el diseño de un plan de alimentación fundamentada en la trofoterapia, con el uso de productos locales de la región Sierra, surgen como una propuesta innovadora y prometedora para abordar el control y la prevención de la diabetes tipo 2.

Las razones que respaldan la importancia de la investigación se fundamentan en ejes claramente definidos, los cuales integran de manera integral la relevancia del estudio:

- La diabetes mellitus tipo 2 y trofoterapia: La trofoterapia, al concebir los alimentos como herramientas terapéuticas, se orienta hacia el control y la prevención de enfermedades crónicas. Esto se logra mediante la cuidadosa selección y combinación de alimentos, promoviendo la salud y evitando la aparición de trastornos metabólicos.

- Productos de la región sierra y sus propiedades nutricionales: No solo resalta la importancia de la sostenibilidad y la conexión cultural, sino que también maximiza los beneficios nutricionales al adaptarse a los recursos alimentarios disponibles en la región Sierra. En el Ecuador existe una amplia diversidad de productos que tienen un índice glucémico bajo y apto para las personas con diabetes mellitus tipo 2 (Carrillo R, 2021).
- Plan de alimentación basado en los productos de la región Sierra: Con la elaboración de una dieta basada en la trofoterapia se puede ayudar a la población en general a reducir los niveles de sobrepeso, diabetes mellitus 2 y demás enfermedades, la calidad de salud mejora a través del consumo de alimentos sanos y completamente naturales.

1.3.1. Impacto del proyecto

El impacto del proyecto de "Diseño de un plan de alimentación para pacientes con diabetes mellitus tipo 2 basado en la trofoterapia con el uso de productos locales de la región sierra" se expone en múltiples dimensiones, abarcando tanto aspectos individuales como comunitarios, así como en el sistema de salud en general. Algunos de los posibles impactos positivos incluyen el control y la prevención de la diabetes tipo 2. Por lo que, el objetivo primordial del proyecto es precisamente controlar y prevenir esta enfermedad en personas en riesgo. Si la intervención logra una alta adherencia a la dieta basada en la trofoterapia con productos locales, se espera una disminución significativa en la incidencia de la enfermedad. Además, se anticipa una mejora en la salud metabólica, ya que una dieta equilibrada y basada en alimentos locales puede contribuir al control de la glucosa en sangre, la sensibilidad a la insulina y otros parámetros metabólicos, reduciendo así el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otras enfermedades metabólicas.

La promoción de hábitos alimentarios saludables es otro aspecto clave, pues la atención gastronómica centrada en la trofoterapia y los productos locales puede incentivar la elección de alimentos nutritivos y frescos, lo cual fomenta hábitos saludables a largo plazo. En el ámbito comunitario, el uso de productos locales podría tener un impacto económico positivo al apoyar a los agricultores y productores locales, lo que a su vez impulsaría la economía y la sostenibilidad regional. Además, el proyecto podría contribuir a fortalecer la identidad cultural y preservar las tradiciones alimentarias locales al valorar los alimentos y prácticas culinarias tradicionales de la región Sierra. Por último, al prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2, el proyecto también podría reducir la carga de la enfermedad en la población y así se disminuye la necesidad de recursos médicos y la carga económica asociada con el tratamiento de la diabetes y sus complicaciones.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general.

Diseñar un plan de alimentación de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 basado en la trofoterapia utilizando productos de la región sierra.

1.4.2. Objetivos específicos.

- Investigar los lineamientos relacionados a la alimentación para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2.
- Analizar la evidencia científica existente relacionada a los principios de la trofoterapia.
- Identificar los productos locales de la región sierra considerando sus propiedades nutricionales.
- Elaborar un plan de alimentación con los principales criterios nutricionales para pacientes con diabetes mellitus tipo 2 basados en los principios de la trofoterapia utilizando productos de la región sierra.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. REFERENCIAS TEORICAS

2.1.1. Diabetes Mellitus Tipo

2.1.1.1. Definición y características

La diabetes mellitus tipo 2 según (Organización Mundial de la Salud, 2021) Es una afección crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre debido a la resistencia a la insulina o a una producción insuficiente de esta hormona por parte del páncreas. Este fenómeno está íntimamente ligado al modo de vida actual, que incluye el consumo de alimentos poco saludables y la ausencia de actividad física regular. En individuos con diabetes tipo 2, las células del organismo no reaccionan de forma adecuada a la insulina, una hormona vital producida por el páncreas. La función primordial de la insulina consiste en favorecer el ingreso de la glucosa a las células para su empleo como fuente de energía. (American Diabetes Association, 2020)

2.1.1.2. Epidemiología

Según menciona la (Federación Internacional de Diabetes, 2021) La diabetes tipo 2 es una afección mundial cuya prevalencia sigue creciendo constantemente. Se calcula que, para el año 2019, aproximadamente 463 millones de adultos entre 20 y 79 años tenían diabetes en todo el mundo. La diabetes tipo 2 está experimentando un incremento a nivel mundial, atribuido a factores como el envejecimiento demográfico, la urbanización y las modificaciones en los estilos de vida. (FID, 2021)

Según cifras del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2021), la diabetes tipo 2 representa un desafío de salud considerable en el país, afectando aproximadamente al 8.5% de la población adulta. La Región Sierra de Ecuador, que incluye provincias como Pichincha, Chimborazo, Imbabura, entre otras, también enfrenta una alta prevalencia de diabetes tipo 2. la prevalencia puede variar ligeramente dentro de la región, pero en general se encuentra en línea con la prevalencia nacional. Por ejemplo, se estima que alrededor del 8-9% de la población adulta en la Región Sierra vive con diabetes tipo 2. La incidencia de la diabetes tipo 2 en la Región Sierra puede seguir las tendencias nacionales, con un aumento en el número de nuevos casos diagnosticados cada año. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2021)

2.12. Etiología y factores de riesgo

Los fundamentos de la diabetes mellitus tipo 2 son complejos y están determinados por una mezcla de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. A nivel genético, se han identificado diversos genes que pueden incrementar la susceptibilidad a desarrollar diabetes tipo 2, si bien la interacción entre estos genes y el entorno tiene un papel crucial. (McCarthy, M. I., 2017). Entre los factores ambientales y de estilo de vida que aumentan el riesgo se encuentran la obesidad, la inactividad física, una alimentación deficiente (consumo excesivo de grasas y azúcares), el estrés crónico y la privación de sueño. Estos factores pueden propiciar la aparición de la resistencia a la insulina y el declive de las células beta del páncreas, características clave de la diabetes tipo 2 (Hu, F. B., 2001). Además, la edad avanzada, la historia familiar de diabetes, el origen étnico y la presencia de condiciones médicas como el síndrome metabólico pueden aumentar la posibilidad de desarrollar esta enfermedad. (Pan, A., 2015)

La diabetes tipo 2 afecta a personas de todas las edades, pero es más común en adultos, especialmente en aquellos en la mediana edad y más mayores. Sin embargo, en los últimos tiempos, se ha observado un alarmante aumento en la incidencia de esta enfermedad en niños y adolescentes, principalmente debido al incremento de la obesidad infantil y la falta de actividad física. (Weiss, R., 2004). La obesidad se destaca como uno de los principales factores de riesgo para la diabetes tipo 2. El exceso de tejido adiposo en el cuerpo, especialmente en la zona abdominal, puede ser un factor que contribuye a la resistencia a la insulina (Gerbotto M., 2022). La falta de ejercicio puede ocasionar un incremento en la acumulación de grasa corporal y reducir la sensibilidad a la insulina, lo que eleva la probabilidad de padecer diabetes tipo 2. Además, si existen familiares cercanos, como padres o hermanos, con historial de diabetes tipo 2, el riesgo de desarrollar la enfermedad podría ser mayor debido a influencias genéticas y a comportamientos de estilo de vida compartidos (González Y., 2021).

Conforme las personas envejecen, aumenta la probabilidad de contraer diabetes tipo 2, lo cual puede atribuirse a cambios en la composición corporal y en el metabolismo a lo largo del tiempo (Wild, S., 2004). Las mujeres con síndrome de ovario poliquístico (SOP) tienen una mayor probabilidad de presentar resistencia a la insulina, lo que eleva su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (Chatterjee, S., 2017). Además, la hipertensión arterial se asocia con un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2 (Chen, Y., 2016). Las mujeres que han tenido diabetes gestacional durante el embarazo enfrentan un riesgo aumentado de desarrollar diabetes tipo 2 en etapas posteriores de su vida (Bellamy, L., 2009). Además, ciertas poblaciones, como aquellas de ascendencia africana,

asiática, hispana o indígena, tienen una probabilidad más alta de sufrir diabetes tipo 2. Se ha observado que algunas diferencias genéticas también pueden aumentar la susceptibilidad de las personas a desarrollar esta enfermedad (Ramachandran, A., 2010).

La diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) representa una enfermedad multifactorial, donde la interacción de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida desempeña un papel crucial en su desarrollo (Hu, F. B., 2001). Aunque la presencia de uno o más factores de riesgo no garantiza el desarrollo de la enfermedad, sí aumenta significativamente la probabilidad. Entre los factores de riesgo más prominentes se incluyen la obesidad, la inactividad física, la presión arterial alta y la historia familiar de diabetes (Huang, 2016). Investigaciones científicas, como estudios de cohorte y metaanálisis, han corroborado consistentemente estas asociaciones, subrayando la importancia de un enfoque preventivo integral basada en la adopción de un estilo de vida saludable que incluya una dieta balanceada y actividad física regular. (Baron, P., 2010).

2.1.3. Fisiopatología

La fisiopatología de la diabetes mellitus tipo 2 implica una serie de procesos complejos que afectan la regulación de la glucosa en el cuerpo. Según (Ralph A. DeFronzo, 2009; Gerald Shulman, 2000; Taylor, 2018) mencionan la importancia de la resistencia a la insulina y la disfunción de las células beta pancreáticas, mientras que Shulman ha investigado los mecanismos moleculares subyacentes a la resistencia a la insulina y la acumulación de lípidos intracelulares. Por otro lado, Taylor es reconocido por su trabajo pionero sobre la reversión de la diabetes tipo 2 a través de la pérdida de peso y la dieta, demostrando que la pérdida de grasa en el hígado y el páncreas puede mejorar la sensibilidad a la insulina y permitir la remisión de la enfermedad. Estas investigaciones continúan siendo cruciales para comprender mejor y abordar eficazmente la compleja fisiopatología de la diabetes tipo 2.

La característica distintiva de la diabetes tipo 2 es la resistencia a la insulina, lo que significa que las células del cuerpo tienen una respuesta disminuida a esta hormona producida por el páncreas. La función principal de la insulina es facilitar la absorción de glucosa en la sangre por parte de las células, para que pueda ser utilizada como fuente de energía (Alberts, B., 2002). Cuando las células desarrollan una menor sensibilidad a la insulina, la glucosa tiende a acumularse en la sangre en lugar de ser absorbida por las células (Ralph A. DeFronzo, 2009). Conforme avanza la diabetes tipo 2, las células beta del páncreas, encargadas de producir insulina, pueden deteriorarse

en su funcionamiento. Esto puede resultar en una disminución de la producción de insulina en el organismo, lo que a su vez agrava la hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre) (Kahn, C. R., 2003). En circunstancias habituales, el hígado controla los niveles de glucosa en la sangre almacenando el exceso de glucosa en forma de glucógeno o liberándola cuando el cuerpo requiere energía. Sin embargo, en la diabetes tipo 2, el hígado puede generar y liberar un exceso de glucosa, lo que agrava la hiperglucemia (Taylor, 2018). El tejido adiposo, también conocido como tejido graso, desempeña un papel crucial en la regulación metabólica. En la diabetes tipo 2, este tejido puede experimentar disfunciones que resultan en la liberación anormal de ácidos grasos y otras moléculas, las cuales pueden interferir con la acción de la insulina y provocar resistencia a la misma. Además, es frecuente observar una inflamación crónica de bajo grado en la diabetes tipo 2, la cual también puede contribuir a la resistencia a la insulina y al mal funcionamiento de las células beta (Hotamisligil, 2006). Los elementos inflamatorios, como las citocinas y otras sustancias pro inflamatorias, tienen la capacidad de perturbar la señalización habitual de la insulina y fomentar el avance de la enfermedad. (DeFronzo, 1991)

Estos son solo algunos de los principales procesos implicados en la fisiopatología de la diabetes mellitus tipo 2. Es crucial recordar que esta enfermedad es multifacética y puede ser afectada por una mezcla de factores genéticos, ambientales y relacionados con el estilo de vida. (Kahn, C. R., 2003)

2.1.4. Complicaciones y consecuencias

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica que puede tener diversas complicaciones y consecuencias que afectan significativamente la salud, la calidad de vida y la expectativa de vida de quienes la padecen. (American Diabetes Association, 2022)

2.1.4.1. Complicaciones Agudas

En el complejo mundo de la diabetes, la glucosa, esa dulce molécula que alimenta nuestras células, se convierte en un elemento de constante vigilancia. Su equilibrio es crucial para mantener la salud, pero cualquier desvío de la melodía puede desencadenar consecuencias indeseables. (Porrás J, 2019)

La hiperglucemia, un exceso de glucosa en la sangre, se manifiesta como una sed insaciable, un aumento en la frecuencia de la micción y una molesta sensación de fatiga. Es como si el cuerpo estuviera inundado de un dulce néctar que no puede procesar adecuadamente.

Por el contrario, la hipoglucemia, la escasez de glucosa, nos sumerge en un estado de confusión. Vértigo, desorientación y sudoración son algunos de los síntomas que nos advierten de este peligroso descenso. En casos extremos, la melodía se apaga por completo, conduciéndonos a un desmayo.

La cetoacidosis diabética, una complicación grave de la diabetes, representa el peor escenario de este baile descontrolado. La acumulación de ácidos en la sangre, producto de la descomposición de grasas para obtener energía, nos acerca a un coma diabético, un estado de inconsciencia que requiere atención médica inmediata.

Es por ello que el control de la glucosa en la diabetes se convierte en una danza precisa y constante. Monitoreo regular, alimentación balanceada, ejercicio físico y medicación adecuada son los pasos esenciales para mantener la melodía del bienestar en armonía, evitando los extremos que amenazan con desestabilizar el ritmo de la vida.

2.1.4.2. Complicaciones Crónicas

La diabetes tipo 2, más allá de sus incómodos síntomas, extiende su sombra hacia otras áreas de la salud, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades complejas y potencialmente mortales. Las enfermedades cardiovasculares se posicionan como una de las principales amenazas. La diabetes incrementa la probabilidad de padecer enfermedad coronaria, caracterizada por la obstrucción de las arterias del corazón, lo que eleva el riesgo de sufrir un infarto. La presión arterial elevada, otro factor de riesgo cardiovascular, también se asocia con la diabetes, aumentando la posibilidad de sufrir un accidente cerebrovascular.

El sistema nervioso también sufre las consecuencias de la diabetes. La neuropatía diabética, una condición que daña los nervios, puede provocar adormecimiento, hormigueo, dolores y debilidad, especialmente en las extremidades inferiores. En casos graves, puede incluso afectar la función de órganos como la vejiga y el sistema digestivo.

Los riñones, órganos vitales para filtrar la sangre, no escapan al impacto de la diabetes. La nefropatía diabética, una lesión renal progresiva, puede derivar en insuficiencia renal, una condición que requiere tratamiento con diálisis o incluso un trasplante de riñón. Los ojos también pueden resultar afectados. La retinopatía diabética, causada por el daño a los vasos sanguíneos de la retina, puede ocasionar desde visión borrosa y puntos ciegos hasta la pérdida completa de la visión en casos severos. El pie diabético, una complicación grave que surge de la combinación de daño nervioso y mala circulación, representa un riesgo constante para las personas con diabetes. Úlceras, infecciones y gangrena son algunas de las consecuencias que pueden requerir amputación de extremidades si no se atienden a tiempo.

Estas son solo algunas de las complicaciones que la diabetes tipo 2 puede traer consigo. Sin embargo, es importante recordar que un control adecuado de la glucosa, mediante dieta, ejercicio, medicación y seguimiento médico regular, puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar estas enfermedades y permitir a las personas con diabetes vivir una vida plena y saludable.

2.1.4.3. Consecuencias en la Calidad de Vida

Las limitaciones en la actividad física son comunes entre quienes padecen diabetes, ya que las complicaciones asociadas pueden dificultar la participación en actividades físicas, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en la calidad de vida y el bienestar general, según señala Rubin en 2004. Además, las restricciones dietéticas son otra faceta importante de la vida con diabetes, ya que la necesidad de controlar la ingesta de carbohidratos y azúcares puede restringir la libertad en la elección de alimentos y afectar el disfrute de las comidas, como apunta Redekop en 2002. Por último, la carga emocional asociada con la gestión constante de la enfermedad y el riesgo de complicaciones puede generar estrés, ansiedad y depresión en las personas con diabetes, como menciona Nicolucci en 2009.

2.1.4.4. Expectativa de Vida

La diabetes tipo 2 reduce la expectativa de vida en comparación con la población general, principalmente debido al aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones graves. (World Health Organization, 2022).

2.2. MARCO TEORICO

2.2.1. Nutrición y Diabetes Mellitus Tipo 2

2.2.1.1. Principios básicos de nutrición en diabetes

Dentro de la diabetes mellitus 2, existen algunos principios básicos que son primordiales para poder controlar la glucosa en la sangre, poder mantener un peso ideal y de esta forma evitar enfermedades o mitigar las complicaciones que alguna enfermedad produzca (International Diabetes Federation, 2022).

2.2.1.2. Importancia de la dieta

- Control de la glucosa en sangre: El control de la glucosa en sangre se ve significativamente influenciado por la dieta. Optar por alimentos con un bajo índice glucémico y limitar la cantidad de carbohidratos ingeridos puede ser efectivo para prevenir aumentos bruscos en los niveles de glucosa en sangre. (Ley S., 2014)
- Gestión del peso: Si se sigue una dieta balanceada con ayuda de actividad física, se puede mantener un peso óptimo a las características de cada persona, controlando las calorías que se consumen se puede evitar el sobre peso. (Franz M. J., 2015)
- Prevención de complicaciones: Con el apoyo de una dieta terapéutica como la trofoterapia, se puede contribuir a evitar que una enfermedad como la diabetes mellitus 2 avance, generando eventos adversos en el paciente. (Esposito K., 2010)

2.2.1.3. Macronutrientes

- Carbohidratos: Los carbohidratos son los que más influyen en los niveles de glucosa en sangre. Es crucial gestionar tanto la cantidad como la calidad de los carbohidratos consumidos, prefiriendo opciones de carbohidratos complejos como granos enteros, frutas y verduras. (American Diabetes Association, 2020)

- **Proteínas:** Las proteínas juegan un papel vital en la formación y restauración de tejidos. Se aconseja incluir en la dieta fuentes magras de proteínas, como pollo, pescado, legumbres y productos lácteos con bajo contenido de grasa. (Ley S., 2014)
- **Grasas:** Es recomendable restringir el consumo de grasas saturadas y trans, ya que pueden incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En su reemplazo, se debe incorporar grasas saludables, como los ácidos grasos omega-3 (presentes en pescados grasos, nueces y semillas) y ácidos grasos monoinsaturados (presentes en aceite de oliva, aguacates y nueces). (Franz M., 2015)

2.2.1.4. Micronutrientes

- **Vitaminas y minerales:** Es aconsejable limitar la ingesta de grasas saturadas y trans, ya que pueden elevar el riesgo de enfermedades cardíacas. En su lugar, se debe optar por grasas saludables, como los ácidos grasos omega-3 (González Villalpando, 2004)
- **Fibra:** La fibra dietética desempeña un papel crucial en la salud del sistema digestivo y puede contribuir al control de los niveles de glucosa en sangre al reducir la absorción de carbohidratos. Es por ello que, se recomienda priorizar el consumo de alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales (López Alarcón, 2011)

2.2.2. Recomendaciones dietéticas actuales

Las directrices dietéticas actuales para el control de la diabetes tipo 2 se fundamentan en una alimentación balanceada que regule los niveles de glucosa en la sangre, mantenga un peso adecuado y disminuya el riesgo de complicaciones, según lo indicado por el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales en 2023. Se sugiere como norma general distribuir la ingesta de alimentos a lo largo del día en varias comidas pequeñas y nutritivas, según lo recomendado por Davies MJ en 2018. En términos generales, se suele seguir un patrón alimenticio que incluya tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos o tres refrigerios entre ellas, adaptados a las necesidades individuales y la tolerancia a los alimentos, como señala la Organización Mundial de la Salud en 2015.

Las porciones de los alimentos también son importantes para mantener los niveles de glucosa en sangre estables. Pautas generales para las porciones de diferentes grupos de alimentos. Las porciones de carbohidratos suelen variar de 15 a 30 gramos por comida, dependiendo de las necesidades individuales y la tolerancia a la glucosa, por ejemplo, una porción de carbohidratos puede ser equivalente a una rebanada de pan integral, ½ taza de arroz integral cocido o una fruta mediana. Las porciones de proteínas pueden variar dependiendo de las necesidades individuales de cada persona, pero generalmente se recomienda consumir una porción del tamaño de la palma de la mano en cada comida principal, una porción de proteína puede ser equivalente a 85-115 gramos de carne magra, pescado, pollo o tofu (American Diabetes Association, 2021). Se recomienda limitar las porciones de grasas, pero estas también deben ser parte de la dieta. Una porción de grasas puede ser equivalente al tamaño de tu pulgar y puede provenir de fuentes saludables como el aceite de oliva, aguacates, nueces y pescados grasos. (Franco, A., 2020)

Tabla 1 RECOMENDACIONES DIETETICAS

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS.	DIMENSIÓN RECOMENDADA DE LA PORCIÓN
3 a 4 porciones de fruta	1 tz. de verduras crudas ½ tz. de verduras cocidas ½ tz. de jugo de tomate o verduras
3 a 5 porciones de verduras	1 tz. de verduras crudas ½ tz. de verduras cocidas ½ tz. de jugo de tomate o verduras
6 ó más porciones de cereales, leguminosas y verduras harinosas	1 rebanada de pan 1 tortilla de maíz ½ taza de cereal cocido o pasta
2 a 3 porciones de leche y yogurt	1 taza de leche o yogurt
2 a 3 porciones de carne, queso, pescado y otras proteínas	90 a 120 gr. de carne magra cocida, pescado o pollo 60 ^a a 90 gr. de queso 1 huevo
Usar grasas, aceites y dulces con moderación	1 cda. de mantequilla, margarina, aceite o mayonesa ½ taza de helado 2 galletas pequeñas

FUENTE: CENTRO MÉDICO BOTÁNICO PARA DIABÉTICOS (2021).

2.2.2.1. Asociación Americana de Diabetes (ADA)

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) ofrece pautas dietéticas respaldadas por la investigación y la evidencia científica. Se recomienda una alimentación variada que incluya alimentos integrales como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Se aconseja limitar el consumo de carbohidratos refinados y azúcares añadidos, controlar las porciones de alimentos y bebidas para mantener un balance adecuado de calorías, monitorear los niveles de glucosa en sangre y ajustar la ingesta de carbohidratos según sea necesario. También se recomienda reducir la ingesta de sodio y limitar el consumo de alcohol. (Asociación Americana de Diabetes, 2022)

2.2.2.2. Plato de porciones para Diabéticos

El plato de porciones según la Asociación Americana de Diabetes es una herramienta visual diseñada para ayudar a las personas a controlar las porciones de los diferentes grupos de alimentos y mantener una alimentación equilibrada. Este método divide el plato en diferentes secciones para representar los grupos de alimentos principales.

Verduras: Ocupan aproximadamente la mitad del plato, pueden ser crudas o cocidas, frescas, congeladas o enlatadas, pero sin salsas ni mantequilla. Ejemplos: espinacas, brócoli, zanahorias, tomates, entre otros.

Proteínas: Ocupan aproximadamente un cuarto del plato, incluye carnes magras como pollo, pavo, pescado, huevos, tofu o legumbres. Debe preferirse el método de cocción al horno, a la parrilla o al vapor en lugar de frituras.

Almidones o granos: Ocupan el último cuarto del plato, incluye alimentos como arroz integral, quinoa, pasta integral, pan integral, patatas o maíz. Es recomendable elegir opciones integrales y controlar las porciones para mantener un equilibrio en la ingesta de carbohidratos.

Lácteos o alternativas: No aparece en el plato visual, pero se recomienda incluir una porción de lácteos bajos en grasa o sus alternativas, como leche desnatada, yogur natural o alternativas vegetales como leche de almendras o soja sin azúcares añadidos.

Además de estas secciones principales, es importante tener en cuenta el consumo de grasas saludables en pequeñas cantidades, como aceites vegetales, aguacate o frutos secos, y limitar el consumo de azúcares y alimentos procesados.

Ilustración 1 Plato de porciones para diabéticos



Las recomendaciones generales de porciones de alimentos para personas con diabetes basadas en el método del plato de porciones de la ADA:

- Verduras: 2-3 tazas al día.
- Proteínas: 2-3 porciones al día del tamaño de la palma de la mano.
- Almidones o granos: 3-4 porciones al día para mujeres y 4-5 para hombres.
- Lácteos o alternativas: 2-3 porciones al día.
- Grasas saludables: 5-7 porciones al día de grasas saludables como aceite vegetal o aguacate.

Lo mencionado en líneas anteriores, constituyen pautas de manera general que pueden ser adaptadas según las necesidades particulares de cada persona, por supuesto, con ayuda de un profesional que guíe todo el procedimiento. El poder controlar la glucosa de la sangre, se manifiesta a través de verificar el índice glucémico de los alimentos, esto como pilar indispensable para el manejo y control de la diabetes mellitus 2.

2.2.2.2. Guías Alimentarias para los estadounidenses (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos)

Estas directrices proporcionan recomendaciones dietéticas para fomentar la salud y prevenir enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes. Se enfatiza la importancia de priorizar alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Asimismo, se aconseja limitar el consumo de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y azúcares añadidos. Es esencial controlar las porciones y mantener un equilibrio entre la ingesta de alimentos y la actividad física. Se recomienda optar por agua en lugar de bebidas azucaradas y alcohólicas (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos, 2020)

2.2.2.3. Organización Mundial de la Salud (OMS):

La Organización Mundial de la Salud (OMS) brinda orientación sobre la importancia de una alimentación saludable para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes. Recomienda una dieta variada que incorpore una amplia gama de alimentos de diferentes grupos. Es crucial limitar la ingesta de grasas saturadas, azúcares añadidos y sal. Se alienta a priorizar los alimentos frescos y a reducir al mínimo el consumo de productos procesados y ultraprocesados. Además, la OMS enfatiza la importancia de seguir sus recomendaciones de actividad física para mantener un peso saludable y fomentar el bienestar general (Organización Mundial de la Salud, 2022).

2.2.3. Impacto de la alimentación en el control glucémico

La importancia de la dieta en la regulación de los niveles de glucosa en la sangre en la diabetes tipo 2 es fundamental, dado que los alimentos que consumimos pueden tener un impacto directo en los niveles de azúcar en la sangre. (Evert, A. B., 2019)

2.2.3.1. Efecto de los carbohidratos

Numerosos estudios han demostrado que los alimentos con un índice glucémico bajo o moderado, como granos integrales, legumbres y ciertas frutas y verduras, pueden ayudar a estabilizar los niveles de glucosa en sangre y mejorar el control glucémico en personas con diabetes tipo 2 (Jenkins, D. J., 2016). La carga glucémica, que tiene en cuenta tanto la cantidad de carbohidratos como el índice glucémico de un alimento, también se ha asociado con el control de la glucemia. Se ha observado que una dieta con una carga glucémica baja se asocia con mejores resultados en el control de la glucemia a largo plazo. (Salas Salvadó J., 2014)

2.2.3.2. Importancia de la fibra

Se ha comprobado que la fibra dietética, en particular la fibra soluble, disminuye la absorción de glucosa en el intestino, lo que puede contribuir a mantener estables los niveles de glucosa en sangre tras las comidas. Incluir en la dieta alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, está vinculado a una mejor regulación de la glucemia en individuos con diabetes tipo 2 (Salas Salvadó J., 2014)

2.2.3.3. Proteínas y grasas

Se ha sugerido que las proteínas pueden tener un efecto moderado sobre los niveles de glucosa en sangre. Las fuentes magras de proteínas, como el pollo, el pescado, las legumbres y los productos lácteos bajos en grasa, pueden ser opciones preferibles para personas con diabetes tipo 2 (Jenkins D. J., 2016). La calidad de las grasas consumidas también puede influir en el control glucémico. Las grasas saludables, como los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados presentes en el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas y el pescado graso, pueden ser beneficiosas para el control glucémico y la salud cardiovascular en personas con diabetes tipo 2. (Kirkpatrick CF, 2019)

2.2.4. Trofoterapia

2.2.4.1. Definición y principios

La trofoterapia, reconocida en el campo de la salud como terapia nutricional, es un enfoque que se basa en el uso de alimentos para prevenir y tratar enfermedades (Vidal, J., 2015). Se fundamenta en la noción de que una alimentación apropiada y balanceada puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar en general, además de prevenir o controlar ciertas afecciones médicas. Según mencionan (American Diabetes Association, 2019; World Health Organization, 2016) los principios de la terapia nutricional para la diabetes tipo 2 son 5:

- Control de la ingesta de carbohidratos: Su enfoque se centra en regular tanto la cantidad como el tipo de carbohidratos ingeridos con el fin de mantener la glucosa en sangre en niveles estables.
- Promoción de alimentos integrales: Contribuye a ingerir los alimentos que no están procesados, por ejemplo, las verduras, frutas, granos o proteínas magras. Esto en lugar del consumo de alimentos procesados y con alto contenido calórico.
- Gestión del peso: Integra estrategias para alcanzar y mantener un peso corporal saludable, ya que el exceso de peso puede dificultar el control de los niveles de glucosa en la sangre en personas que padecen diabetes tipo 2.
- Control de porciones: Se centra en controlar el tamaño de las porciones y en distribuir de manera balanceada los nutrientes principales durante las comidas para evitar picos bruscos en los niveles de azúcar en la sangre (Reyes I, 2020).
- Monitoreo de la ingesta de grasas y proteínas: Se recomienda restringir de forma moderada la ingesta de grasas saturadas y trans, al mismo tiempo que se garantiza una adecuada cantidad de proteínas para proteger la salud del corazón y evitar posibles complicaciones asociadas con la diabetes tipo 2.

2.2.4.2. Evidencia científica sobre la trofoterapia en diabetes

La trofoterapia, centrada en la aplicación terapéutica de la dieta y la nutrición, ha sido objeto de numerosos estudios científicos sobre el manejo de la diabetes mellitus. La evidencia científica respalda la importancia vital de la dieta en el control de la glucosa en sangre, la prevención de complicaciones y la mejora de la calidad de vida en personas con diabetes (American Diabetes Association, 2020). Varios estudios han demostrado que ciertas estrategias alimentarias pueden tener efectos beneficiosos en la regulación de la glucosa en sangre y la salud metabólica en individuos con diabetes tipo 2.

Por ejemplo, un metaanálisis de estudios clínicos controlados aleatorizados realizado por Kirk et al. en 2017 encontró que las dietas con bajo índice glucémico pueden mejorar el control de la glucemia y reducir los niveles de hemoglobina A1c en personas con diabetes tipo 2. Además, la investigación llevada a cabo por Espinoza en 2009 demostró que seguir una dieta mediterránea, caracterizada por el consumo abundante de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescado y aceite de oliva, se asociaba con una disminución del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y una mejora en el control de la glucosa en sangre en pacientes diabéticos. Estos hallazgos subrayan la importancia de la terapia nutricional como componente esencial del tratamiento de la diabetes, destacando la relevancia de una alimentación equilibrada y saludable en el manejo de esta enfermedad metabólica crónica.

2.2.4.3. Efecto de los patrones dietéticos

Las pautas alimenticias priorizan la inclusión de alimentos integrales, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, al mismo tiempo que restringen la ingesta de alimentos procesados, azúcares añadidos y carbohidratos refinados, lo que suele resultar beneficioso para aquellos con diabetes tipo 2 (Evert A. B., 2019)

Patrón Mediterráneo: Varios estudios han demostrado que seguir un patrón de alimentación mediterráneo, que se distingue por un elevado consumo de frutas, verduras, legumbres, granos integrales, pescado y grasas saludables como el aceite de oliva, lo cual se vincula con una mejora en el manejo de la glucosa en sangre y una disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular en individuos con diabetes tipo 2 (Salas Salvadó., 2014)

Patrón bajo en carbohidratos: Restringir la cantidad de carbohidratos consumidos, especialmente los carbohidratos refinados y azúcares simples, puede contribuir al control de los niveles de glucosa en sangre y a la mejora de la sensibilidad a la insulina. Adoptar un enfoque bajo en carbohidratos frecuentemente se relaciona con una pérdida de peso notable y una disminución en los niveles de triglicéridos. (Estruch R, 2018)

Patrón índice glucémico bajo: Este método implica ingerir alimentos que causan un efecto mínimo en los niveles de glucosa en sangre. Se enfoca en alimentos enteros, como granos integrales, legumbres, frutas y verduras, que liberan glucosa de forma gradual en la corriente sanguínea (Asociación Americana de Diabetes, 2020). Estudios reales han llegado a comprobar que, consumir una dieta balanceada y con índices glucémicos bajos, van ayudar de sobre manera a regular la glucosa en la sangre, lo cual mitiga el riesgo de padecer enfermedades como las cardiovasculares en pacientes con diabetes mellitus 2. (Dyson PA, 2018)

Patrón plato del buen comer: Este enfoque dietético ofrece una guía visual para la creación de comidas equilibradas y saludables. Se fundamenta en la distribución de alimentos en un plato, priorizando una porción más grande de verduras, seguida de proteínas magras y carbohidratos complejos, según lo recomendado por la American Diabetes Association en 2020. Esta metodología contribuye al control de las porciones y fomenta una ingesta equilibrada de nutrientes, lo que puede ser beneficioso para regular los niveles de glucosa en sangre y mantener un peso saludable. (Franz MJ., 2018)

2.2.4.4. Efecto de los alimentos específicos

Frutos secos: Un análisis combinado de estudios observacionales y ensayos clínicos controlados ha evidenciado que ingerir frutos secos, tales como nueces, almendras y pistachos, se relaciona con mejorías en la regulación de la glucosa en sangre y en los factores de riesgo cardiovascular en individuos que padecen diabetes tipo 2 (Gomes, 2020)

Canela: Algunas investigaciones indican que añadir canela a la dieta podría beneficiar el control de los niveles de glucosa en sangre y la sensibilidad a la insulina en pacientes con diabetes tipo

2. No obstante, se requieren más estudios para corroborar estos efectos y establecer la dosis adecuada. (Gutiérrez, 2021)

2.2.4.5. Efecto de la fibra dietética

La fibra soluble, que se encuentra en alimentos como la avena, la cebada, las legumbres y ciertas frutas y verduras, podría disminuir los niveles de glucosa en la sangre al retardar la absorción de carbohidratos y mejorar la sensibilidad a la insulina en individuos que padecen diabetes tipo 2 (Post, 2012)

2.2.5. Beneficios y limitaciones

Los beneficios de la trofoterapia en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, como lo indica Ley S en 2014, son diversos y abarcan varios aspectos clave. Esta disciplina considera la dieta como una parte esencial del manejo de la diabetes tipo 2, no solo enfocándose en el control de la glucosa en sangre, sino también en otros aspectos de la salud, como la salud cardiovascular y el manejo del peso. Además, este enfoque permite personalizar la dieta según las necesidades y preferencias individuales de cada persona con diabetes tipo 2, lo que puede aumentar la adherencia al plan de alimentación y mejorar los resultados a largo plazo. Una dieta saludable y equilibrada, como la recomendada en la trofoterapia, tiene el potencial de mejorar la salud general, reducir el riesgo de complicaciones asociadas con la diabetes tipo 2 y mejorar la calidad de vida. Al adoptar un enfoque dietético adecuado, es posible controlar los niveles de glucosa en sangre de manera efectiva, lo que puede resultar en una reducción de la necesidad de medicamentos o de la dosis requerida, especialmente en las primeras etapas de la enfermedad. (American Diabetes Association, 2020)

Las limitaciones de la trofoterapia en el tratamiento de la diabetes tipo 2, según lo señalado por la Asociación Americana de Diabetes en 2022, provienen de la naturaleza compleja y multifacética de esta enfermedad. La respuesta individual a la dieta puede variar considerablemente, lo que dificulta la identificación de una estrategia dietética universalmente efectiva, como señaló Franz en 2015. Además, la implementación exitosa de la trofoterapia requiere un profundo conocimiento de la dieta y la nutrición, así como un seguimiento regular por parte de un profesional de la salud cualificado, como un dietista registrado, lo cual puede no estar disponible para todas las personas. (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2019). En

las etapas avanzadas de la diabetes tipo 2, especialmente cuando la resistencia a la insulina es significativa o cuando hay complicaciones graves, es posible que la dieta por sí sola no sea suficiente para controlar los niveles de glucosa en sangre, y puede ser necesaria la combinación con otros enfoques terapéuticos (American Diabetes Association, 2020)

2.2.6. Principios de la Trofoterapia

La trofoterapia promueve una alimentación equilibrada y variada que incluya una amplia gama de alimentos de diferentes grupos alimenticios, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables (Ródenas, S., 2013). Según (Romero, S., 2017) se enfatiza la selección de alimentos con propiedades terapéuticas específicas que puedan ayudar a prevenir, tratar o mejorar diversas condiciones de salud, incluida la diabetes tipo 2. Se reconoce la importancia de adaptar el plan de alimentación de acuerdo con las necesidades, preferencias y condiciones de salud específicas de cada individuo (Sotelo, E., 2016). Es fundamental priorizar el consumo de alimentos frescos, naturales y no procesados en lugar de aquellos altamente procesados y con alto contenido de azúcares y grasas saturadas (Oliva, M., 2015). La trofoterapia fomenta la ingesta equilibrada de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables, que desempeñan un papel fundamental en la salud general y el funcionamiento del organismo. (Mercedes S., 2022)

2.2.7. Productos Locales de la Región Sierra

2.2.7.1. Descripción de la región Sierra y su biodiversidad

La región Sierra de Ecuador se encuentra ubicada en la parte central del país, abarcando una gran parte de la Cordillera de los Andes. Esta región se caracteriza por su topografía montañosa, con valles interandinos, páramos, y una altitud que oscila entre los 1500 y los 4000 metros sobre el nivel del mar (Ministerio del Ambiente de Ecuador). En términos climáticos, la Sierra ecuatoriana presenta una diversidad de microclimas debido a su relieve accidentado. Generalmente, se distinguen dos estaciones: una estación seca de junio a septiembre y una estación lluviosa de octubre a mayo. Sin embargo, estas condiciones pueden variar considerablemente de un lugar a otro, influenciadas por la altitud y la geografía local (Sierra Exportadora). La región Sierra se destaca por su notable biodiversidad, impulsada por una variedad de ecosistemas. Los páramos, por ejemplo, son entornos únicos que albergan una amplia diversidad de especies vegetales y

animales adaptadas a las extremas condiciones de altitud y clima. Además, los bosques de montaña presentes en la región son hábitat de numerosas especies endémicas y amenazadas (García D., 2019). Desde una perspectiva cultural, la región Sierra es igualmente rica, al ser el hogar de diversas etnias indígenas que han habitado estas tierras durante siglos, preservando sus tradiciones, idiomas y cosmovisión. Además, la Sierra alberga ciudades importantes como Quito, la capital del país, y otras ciudades históricas como Cuenca y Riobamba, que poseen un valioso patrimonio arquitectónico y cultural. (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo de Ecuador, 2017)

2.2.8. Productos locales

2.2.8.1. Valor Nutricional

Para identificar productos locales endémicos de la región Sierra de Ecuador y evaluar su valor nutricional para personas con diabetes mellitus tipo 2, es importante considerar alimentos que sean bajos en carbohidratos simples, ricos en fibra, vitaminas y minerales, y que tengan un índice glucémico moderado (González M., 2019). A continuación, se presentan algunos productos locales típicos de la región Sierra de Ecuador y su valor nutricional:

Quinoa: La quinoa es un pseudocereal excepcionalmente nutritivo, destacado por su abundancia en proteínas, fibra y minerales esenciales como el hierro y el magnesio. Además, su bajo índice glucémico contribuye al control eficaz de los niveles de azúcar en la sangre. (National Institutes of Health, 2021)

Mote: El mote, elaborado a partir de maíz cocido y pelado, constituye una fuente valiosa de carbohidratos complejos y fibra. Con un índice glucémico moderado, se presenta como una elección favorable dentro de una alimentación balanceada para individuos con diabetes mellitus tipo 2. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019)

Habas: Las habas son una notable fuente de proteínas vegetales, fibra, folato y una variedad de nutrientes esenciales. Gracias a su bajo índice glucémico, estas legumbres pueden desempeñar un papel fundamental en el mantenimiento de niveles estables de azúcar en la sangre. (National Institutes of Health, 2020)

Zapallo: El zapallo, una verdura versátil y nutritiva, destaca por su notable contenido de fibra, vitaminas y antioxidantes. Con un bajo aporte de carbohidratos y un índice glucémico reducido, se presenta como una elección culinaria beneficiosa para aquellos que padecen diabetes tipo 2. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019)

Hierbas y especias locales: El uso de hierbas y especias como el cilantro, el culantro, el achiote y el comino puede agregar sabor a las comidas sin aumentar significativamente los niveles de azúcar en sangre. Además, muchas de estas hierbas tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Maíz: En el ámbito gastronómico, la noción del maíz se remonta al término taíno "mahís", que describe a una planta perteneciente a la familia de las gramíneas. Esta planta puede alcanzar una altura de hasta tres metros, destacándose por su tallo robusto, hojas afiladas y la presencia de flores tanto femeninas como masculinas. (National Research Council (US) Subcommittee on Corn, 1988).

El maíz, como fuente alimenticia, se utiliza en diversas formas. Puede ser hervido entero para consumir los granos o cocinado desgranado para incorporarse en sopas, ensaladas, guisos, entre otros platillos (Harlan J. R., 1992) (Pérez Julián, 2023). El aceite de maíz, por otro lado, se emplea para freír, mientras que la harina de maíz puede ser consumida directamente o utilizada como componente en diversas recetas. En primer lugar, es notable la abundancia de vitaminas A, B y E en el maíz, así como su contenido mineral que incluye potasio, fósforo, sodio y magnesio. Estos últimos desempeñan un papel fundamental en el funcionamiento neuromuscular y en el equilibrio hidroelectrolítico, razones por las cuales los deportistas consideran al maíz como un alimento crucial (Pedraza L, 2013). Además, el consumo de maíz puede contribuir a combatir diversas enfermedades, como la hipertensión y la diabetes. (Nieto C, 2020)

Manzana Emilia verde: El cultivo de la variedad de manzana Emilia se caracteriza por su relativa simplicidad, ya que no requiere de cuidados excesivos. No obstante, esta variedad es susceptible a enfermedades como la venturia y el ovidio, las cuales pueden provocar el marchitamiento de las hojas y afectar su desarrollo. Para establecer un árbol frutal de manera adecuada, se recomienda una fertilización adecuada. Se procede a cavar un hoyo de 30 centímetros de diámetro y 40 de profundidad, donde se coloca la planta (Chagña Mario, 2018). Existen variantes como la manzana pasposa, destacada en la provincia del Tungurahua y popular en la preparación de coladas. Las

manzanas aportan al organismo nutrientes como potasio, fósforo y magnesio, con un contenido calórico de 60 calorías, siendo un 80 por ciento agua. Además, contienen proteínas y carbohidratos, brindando beneficios a los riñones y la piel (González M., 2019). Ha logrado plantar 500 árboles, incluyendo las variedades delicia, Emilia y Rome beauty. Según su experiencia, la aplicación adecuada de abono y la desinfección de las plantas favorecen la producción en cualquiera de las variedades. En una hectárea de cultivo de manzanas, se pueden encontrar alrededor de 500 árboles en promedio, los cuales se distribuyen a una distancia de siete metros entre sí. Cada árbol puede producir durante 70 años, tras lo cual se recomienda su renovación. La fruta en sí contiene vitaminas B3, A y E, y presenta propiedades antioxidantes, sedantes y diuréticas. Además, contribuye al mantenimiento saludable de las células y posee propiedades anticancerígenas. (Andrade C., 2020)

Zucchini: Tiene propiedades antioxidantes, ya que sus nutrientes poseen fuertes capacidades antioxidantes que resguardan al cuerpo contra los radicales libres, los cuales pueden causar daño a las células, previniendo así la aparición de enfermedades degenerativas y el envejecimiento prematuro (Propiedades y beneficios del zucchini, 2018). Contribuye a regular los niveles de azúcar en la sangre, gracias a su contenido de vitaminas del complejo B y minerales como el zinc y el magnesio. Estos componentes auxilian al organismo en la descomposición del azúcar, mientras que la fibra y la pectina que también contiene colaboran en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre. De esta manera, su consumo resulta beneficioso para las personas con diabetes, ya que ayuda en la metabolización y ajuste de los niveles de azúcar en la sangre, además de prevenir el desarrollo de esta enfermedad. (Rojas N., 2013)

Pepinillo: Dentro de los pepinillos, se encuentra una sorpresa considerable en su contenido, el cual es abundante en nutrientes esenciales que contribuyen a sus propiedades saludables. Elena Toledano identifica los siguientes elementos como los más significativos: Principalmente, los pepinillos son ricos en agua, constituyendo más del 95 por ciento de su composición, así como en fibra, vitaminas y minerales que poseen un valor nutricional destacado. Su contenido de grasa es mínimo (0,1 g por 100 g de alimento) y su aporte proteico es escaso (1,04 g/100 g) (Nieto Carla, 2023). Se destaca la presencia de vitaminas A, C y del grupo B en los pepinillos. Además, poseen un efecto probiótico, lo cual implica que su consumo resulta beneficioso para la salud intestinal y el microbiota. Una de sus ventajas más notables radica en que no provocan elevaciones significativas de glucosa en la sangre, dado su bajo contenido de hidratos de carbono y su nula carga glicémica. Es por lo que, este alimento se caracteriza por ser útil a las personas que quieren prevenir o reducir los niveles de azúcar en la sangre. (Martínez M., 2020)

Avena: La avena es una fuente rica en varias vitaminas del complejo B, entre las que se incluyen la B1 (tiamina), B2, B6, B9 (ácido fólico) y B12, que desempeñan un papel fundamental en el funcionamiento óptimo del cuerpo. Destaca la importancia de la tiamina en la avena, especialmente beneficiosa para aquellos con diabetes, ya que contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal crónica y retinopatía diabética. (National Institutes of Health, 2021). Este cereal nutritivo también proporciona minerales beneficiosos para quienes padecen diabetes, siendo el magnesio especialmente destacado. El magnesio actúa como un cofactor crucial para las enzimas involucradas en el metabolismo de la glucosa e insulina, según la información proporcionada por la FEN (Fundación Española de la Nutrición, 2022). Además, la FEN señala una relación inversa entre el consumo de magnesio y la prevalencia de diabetes tipo 2.

Espinacas: Las espinacas resultan beneficiosas para las personas con diabetes debido a su contenido elevado de vitamina K, folato y betacarotenos. Poseen bajas calorías y aportan significativamente a la ingesta proteica (Huang X., 2015). Además, los nutrientes presentes en las espinacas contribuyen a la salud visual, reduciendo el riesgo de desarrollar edemas maculares y pérdida de agudeza visual, complicaciones frecuentes en personas con diabetes. (Perez J., 2018).

Tomate: El consumo de tomate es particularmente aconsejado para quienes tienen diabetes, ya que su digestión es gradual, impidiendo un aumento rápido en los niveles de glucosa. Abundante en vitamina A, betacaroteno, licopeno y luteínas, el tomate ofrece protección contra la degeneración macular, beneficiando la salud ocular. Además, contiene otros nutrientes como vitamina E y potasio, actuando como un antioxidante potente que brinda protección contra enfermedades cardíacas e incluso el cáncer (Javier R, 2021). Es crucial incluir el tomate en una dieta equilibrada y saludable debido a sus notables beneficios nutricionales. Más allá de su agradable sabor y su versatilidad en la cocina, siendo un ingrediente común en una variedad de platos como sofritos, salsas, sopas, gazpachos, ensaladas, aliños e incluso mermeladas caseras, el tomate ofrece una serie de ventajas para la salud humana. De acuerdo con Tua Saúde, este fruto cuenta con propiedades diuréticas, antiinflamatorias, antioxidantes, anticancerígenas, antianémicas, digestivas, antidiabéticas, hepatoprotectoras, osteoprotectoras, antiobesidad, inmunomoduladoras e hipocolesterolémicas. (Pedraza LMB, 2013)

Lenteja: Científicos del Hospital St. Michael en Toronto, Canadá, afirman que incorporar lentejas o frijoles a la dieta diaria puede ser beneficioso para las personas con diabetes tipo 2 al ayudarles a gestionar los niveles de azúcar en la sangre y potencialmente reducir el riesgo de eventos cardiovasculares o accidentes cerebrovasculares (Sievenpiper, 2009). Los resultados publicados en el último número de la revista *Archives of Internal Medicine* indican que después de solo tres meses con esta dieta, el riesgo de enfermedad cardiovascular puede disminuir del 10,7 al 9,6 por ciento. (Martínez García RM, 2020)

Chocho: El consumo de chocho y otras leguminosas andinas conlleva beneficios significativos en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares (Vega Gálvez, 2010). Particularmente, ingerir chocho de manera habitual, en porciones de aproximadamente 50 a 100 gramos al menos tres veces por semana, contribuye a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre y favorece la metabolización de la insulina (González J. A., 2019). En resumen, la investigación ha identificado los mecanismos a través de los cuales las proteínas presentes en el chocho intervienen para disminuir los niveles de azúcar en la sangre, especialmente en individuos con diabetes. (Uauy R., 2020). Se evidenció la eficacia de un tentempié elaborado con *Lupinus mutabilis* Sweet (chocho) como complemento al tratamiento convencional de la diabetes mellitus tipo 2. Más allá de esto, las modificaciones sugeridas en los estilos de vida, incluyendo el consumo frecuente de leguminosas, resultaron en un mejor control metabólico y una disminución de la presión arterial en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 (DMT2). (García DDO., 2012)

Garbanzo: Los garbanzos son ricos en fibra, potasio, vitamina C y vitamina B-6. Estos componentes contribuyen a la salud cardiovascular al reducir los niveles de colesterol en la sangre, disminuyendo así el riesgo de enfermedades cardíacas (Bazzano, 2001). Gracias a su elevado contenido de fibra, los garbanzos ayudan a prevenir el estreñimiento y favorecen la regularidad de un sistema digestivo saludable. Son una excelente fuente de fibra recomendada para personas con diabetes, ya que contribuyen a mantener niveles adecuados de azúcar en la sangre. Se aconseja una ingesta diaria de 20 a 25 gramos para mujeres y de 30 a 38 gramos para hombres. (Baron PF, 2010)

Estos alimentos son los más esenciales para controlar la diabetes mellitus tipo 2, por su esencia y contenido calórico. Dentro de esta investigación se emplean algunos de estos para generar recetas estandarizadas para personas con esta enfermedad o que son propensas a ser diabéticas. Es por

ello que, por medio de la trofoterapia se puede controlar la diabetes mellitus tipo 2. (Pérez H., 2023)

2.2.8.2 Alimentos con bajo índice glucémico (IG)

Son aquellos que liberan glucosa en el torrente sanguíneo de manera gradual y sostenida. Esto significa que tienen un efecto menor en el aumento de los niveles de azúcar en sangre después de ser consumidos (Brand Miller, 2003). Los alimentos con bajo IG son especialmente relevantes para personas que tienen Diabetes Mellitus Tipo 2 (DMT2) ya que pueden ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre de manera más efectiva. (Sagarra R, 2023)

2.2.8.3. Vegetales de la Sierra con bajo Índice Glucémico

Tabla 2 Vegetales de la Sierra con bajo Índice Glucémico

ALIMENTO	I. GLUCÉMICO	ALIMENTO	I. GLUCÉMICO
Acelga	15	Vainita	30
Ajo	30	Lechuga	15
Alcachofa	20	Col Morada	15
Apio	15	Nabo	30
Berenjena	20	Pepino	15
Brócoli	15	Pimiento rojo/verde	15
Calabacín	15	Puerro	15
Cebolla	15	Rábano	15
Champiñón	15	Remolacha	30
Col de Bruselas, Coliflor	15	Col	15
Escarola	15	Soja en brotes	15
Espárrago verde	15	Tomate	30
Espinaca	15	Zanahoria	30

Realizado por: Salazar, 2023.

2.2.8.4. Frutas de la Sierra con bajo Índice Glucémico

Tabla 3 Frutas de la Sierra con bajo Índice Glucémico

ALIMENTO	I. GLUCÉMICO	ALIMENTO	I. GLUCÉMICO
Aguacate	10	Kiwi	50

Albaricoque	30	Limón	
Arándano	25	Higos	35
Naranja	30	Mandarina	30
Cereza	25	Manzana	35
Chirimoya	35	Durazno	35
Ciruela	35	Membrillo	35
Frambuesa	25	Moras	25
Fresa	25	Nectarina	35
Granada	35	Níspero	55
Grosella	25	Pera	30
Grosella negra	15	Uva	45

Realizado por: Salazar, 2023.

2.2.8.5. Lácteos y bebidas vegetales de la Sierra con bajo Índice Glucémico

Tabla 4 Lácteos y bebidas vegetales de la Sierra con bajo Índice Glucémico

LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES	ÍNDICE GLUCÉMICO
Skyr	30
Bebida de almendra	30
Bebida de avena sin hidrolizar	30
Bebida de soja	34
Leche entera	35
Yogur natural	35

Realizado por: Salazar, 2023.

2.2.8.6. Cereales y alimentos ricos en almidón de la sierra con bajo índice glucémico

Tabla 5 Cereales y alimentos ricos en almidón de la sierra con bajo índice glucémico

CEREALES Y ALIMENTOS RICOS EN ALMIDÓN	ÍNDICE GLUCÉMICO
Harina de algarroba	15
Harina de almendras	20
Amaranto	35

Arroz salvaje cocido	35
Harina de garbanzo	35
Pasta de lentejas	35
Quinoa	35
Avena	40
Copos de avena	40
Pasta de trigo integral	40
Harina de centeno	45
Pan integral espelta	45

Realizado por: Salazar, 2023.

2.2.9. Cómo reducir el índice glucémico de los alimentos

Existen diversos factores relacionados con la preparación y consumo de alimentos que impactan en el índice glucémico. La inclusión de fibra actúa como una barrera que ralentiza la absorción de los carbohidratos (Jenkins D. J., 1981), reduciendo así el índice glucémico global. Por lo tanto, los alimentos integrales suelen tener un índice glucémico menor que los refinados. Asimismo, la piel de los productos vegetales representa una valiosa fuente de fibra, y su ingesta se traduce en un menor índice glucémico. Por ejemplo, las patatas con piel presentan un índice glucémico menor que las peladas (Arévalo Berrones JG, 2011). El tamaño de la porción también influye en la respuesta glucémica, duplicar la porción significa duplicar el efecto. Este aspecto es particularmente relevante en el caso de las frutas, donde una pieza individual tiene un impacto menor en la glucemia en comparación con una fuente entera de fruta.

El grado de cocción también afecta al índice glucémico (IG); para evitar aumentos abruptos en el IG, es recomendable cocinar los alimentos al dente. Además, enfriar ciertos alimentos ricos en almidón después de la cocción, como la pasta, el arroz, la avena o las patatas, puede ayudar a reducir su índice glucémico. La maduración también juega un papel importante; la fruta más madura tiende a tener un índice glucémico más alto, por lo que es preferible seleccionarla en su punto óptimo de maduración. La pastificación es un proceso industrial que puede disminuir el índice glucémico de ciertos tipos de pasta; optar por pastas alargadas como los espaguetis o los tallarines en lugar de los macarrones puede ser beneficioso en este sentido. Por último, acompañar los carbohidratos con grasas saludables y proteínas puede ayudar a reducir su índice glucémico,

ya que estos nutrientes ralentizan la absorción. Es importante destacar que los alimentos enteros tienden a ser absorbidos más lentamente que los zumos, purés o cremas. (Ludwig D. S., 2002)

2.2.9.1. Uso tradicional y potencial terapéutico

Los productos locales de la región Sierra de Ecuador han sido utilizados tradicionalmente en la alimentación local debido a su disponibilidad y valor nutricional. Además, algunos de estos productos han demostrado tener un potencial terapéutico en la gestión de la diabetes mellitus tipo 2 (Sánchez Chino, 2015). En ciertas comunidades han utilizado productos locales de la sierra con fines terapéuticos durante generaciones. Podría abordar qué tipos de productos naturales son comunes en estas áreas, como hierbas medicinales, plantas, raíces, frutas, etc., y cómo han sido utilizados por estas comunidades para tratar diversas dolencias y promover la salud (Valencia Chamorro, 2021). La capacidad terapéutica podría examinar el potencial de estos productos de la sierra desde una perspectiva científica y médica (Oomah B. D., 2010). También discutir los mecanismos bioquímicos y fisiológicos detrás de los efectos terapéuticos de estos productos (Reyes Sánchez, 2020). Perspectiva Interdisciplinaria abarca tanto aspectos culturales como científicos, el texto podría ofrecer una perspectiva interdisciplinaria que integre conocimientos de etnobotánica, medicina tradicional, fitoterapia, farmacología, etc. (Bueno Sánchez, 2020). La integración de saberes ancestrales con la investigación científica moderna puede ser crucial para una mejor comprensión y utilización de los productos naturales de la región de la sierra con fines terapéuticos, esta combinación puede permitir una sinergia entre el conocimiento tradicional transmitido de generación en generación y los avances científicos contemporáneos (Heinrich M., 2018). Los estudios científicos tienen el potencial de respaldar el saber ancestral al ofrecer pruebas tangibles sobre la efectividad y seguridad de los remedios naturales empleados en la medicina tradicional. Además, la investigación contemporánea puede contribuir a identificar los componentes activos de las hierbas medicinales y comprender los procesos fundamentales que las sustentan. (Vasquez Ramírez, 2020)

2.2.10. Plan de Alimentación

2.2.10.1. Definición de Plan de alimentación

Un plan de alimentación es un conjunto organizado de pautas dietéticas diseñadas para guiar las elecciones alimentarias de una persona con el fin de satisfacer sus necesidades nutricionales y

promover su salud y bienestar (Willett, W., 2013). Este enfoque se ajusta a las necesidades específicas de cada individuo, considerando variables como la edad, el género, el peso, la estatura, el nivel de actividad física y las condiciones médicas particulares (Academia de Nutrición y Dietética, 2014). Por lo general, un plan de alimentación proporciona orientación sobre los tipos y proporciones adecuadas de alimentos para consumir, así como instrucciones sobre la distribución de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) (Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, 2018). Además, puede incluir recomendaciones sobre la frecuencia de las comidas, el tamaño de las porciones y la importancia de mantener una adecuada hidratación (Asociación Americana del Corazón, 2021). El propósito fundamental de un plan de alimentación es promover una dieta saludable y equilibrada que contribuya a mantener un peso corporal adecuado, prevenir enfermedades crónicas, mejorar el desempeño físico y mental, y fomentar el bienestar general. Estos planes pueden ser particularmente valiosos para personas con condiciones médicas específicas, como diabetes, hipertensión arterial u obesidad, ya que pueden ayudar a controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida. (U.S. Department of Agriculture, 2020)

2.2.10.2. Integración de la trofoterapia y productos locales al plan de alimentación para la Diabetes mellitus tipo 2

La inclusión de la trofoterapia y productos locales en el régimen alimenticio para el manejo de la diabetes tipo 2 implica integrar alimentos autóctonos y prácticas culinarias tradicionales que puedan contribuir al control de la glucosa en sangre y al bienestar general (Barona, J., 2017). La trofoterapia, una disciplina que aprovecha las propiedades nutritivas y curativas de los alimentos, se emplea para promover la salud y prevenir enfermedades (Álvarez-Cuenllas, B., 2019).

Diversas estrategias para incorporar la trofoterapia y productos locales en el plan de alimentación para la diabetes tipo 2, como señala la Organización Mundial de la Salud (2016), podrían incluir la preferencia por alimentos frescos y de temporada. Esto implica priorizar frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras que estén disponibles localmente y en temporada, los cuales suelen ser más frescos, nutritivos y económicos. Además, se sugiere utilizar hierbas y especias locales en la preparación de alimentos para realzar el sabor y potenciar sus propiedades saludables. Por ejemplo, el cilantro, el perejil, el ajo y la cúrcuma son opciones que pueden ofrecer beneficios antioxidantes y antiinflamatorios (Sociedad Española de Diabetes, 2020).

La inclusión de alimentos tradicionales en la dieta, como legumbres, tubérculos y granos autóctonos, también se recomienda. Estos alimentos suelen ser ricos en fibra, vitaminas y minerales, contribuyendo al control de los niveles de azúcar en sangre. Además, adaptar recetas tradicionales utilizando técnicas culinarias saludables, como cocinar al vapor, asar a la parrilla o saltear en lugar de freír, puede reducir el contenido de grasas saturadas y calorías de las comidas, favoreciendo el control glucémico. Finalmente, se promueve la diversidad alimentaria, alentando la incorporación de una amplia gama de alimentos locales y estacionales para garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes y fitoquímicos beneficiosos para la salud (Fundación para la Diabetes, 2023).

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Metodología

3.1.1. Tipo de diseño y estudio

3.1.1.1. Tipo de diseño

La decisión de optar por una metodología de revisión bibliográfica se fundamentó en la necesidad de compilar y examinar la literatura disponible sobre la dieta convencional para pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y explorar los fundamentos de la trofoterapia que son aplicables para esta condición. Se consideró que el estudio de las propiedades nutricionales de los alimentos de la región sierra como parte del tratamiento alimentario. Este enfoque de investigación posibilita el análisis y la descripción específica de las características y situaciones vinculadas al grupo de estudio, sin la intervención directa sobre el objeto de investigación lo que caracteriza al diseño no experimental

3.1.1.2. Tipo de enfoque

El enfoque de investigación para el proyecto de " Diseño de un plan de alimentación para pacientes con diabetes mellitus tipo 2 basado en la trofoterapia con el uso de productos locales de la región Sierra " es de carácter Cualitativo debido a que se realizó una revisión bibliográfica de los alimentos de la región Sierra del Ecuador, se llevó a cabo un análisis en base a la literatura científica existente de las características nutricionales e índice glucémico para plantear un plan de alimentación basado en los principios de la trofoterapia.

3.1.1.3. Metodología de estudio

La investigación adopta el enfoque metodológico de tipo exploratorio, bibliográfico, documental descriptivo adoptado al tema de estudio porque permite comprender su contexto desde distintas perspectivas. En el enfoque exploratorio, se busca comprender las prácticas de alimentación y las

percepciones culturales en la región Sierra, así como identificar los productos locales disponibles y sus beneficios en el manejo de la diabetes tipo 2. Un enfoque bibliográfico se centra en revisar la literatura científica existente relacionada con la trofoterapia y el uso de productos locales en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, para fundamentar teóricamente el diseño del plan de alimentación propuesto. Por último, el enfoque documental descriptivo implica recopilar información sobre la composición nutricional y las propiedades saludables de los productos de la región Sierra, así como documentar prácticas alimentarias tradicionales que puedan ser relevantes para el diseño del plan de alimentación. Estos enfoques combinados permiten obtener una visión integral y fundamentada para desarrollar un plan de alimentación efectivo y culturalmente apropiado para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2.

3.1.2. Instrumentos de Recolección de Datos

Los datos recopilados se obtuvieron de artículos científicos, libros, páginas web, documentos oficiales del MSP, ADA, OMS y FID, relacionados a la diabetes mellitus tipo 2, alimentos de la sierra, plan de alimentación para pacientes diabéticos, se tomó en cuenta la literatura científica contemplada desde el año 2019 al 2023 y referente a la trofoterapia se utilizaron textos digitales y físicos entre 2010 a 2021, para su búsqueda se utilizaron bases de datos como Google Scholar, Scielo, Redalyc, Springer, SCOPUS.

Al establecer criterios bibliográficos de inclusión y exclusión para el diseño de un plan de alimentación para pacientes con diabetes mellitus tipo 2 basado en la trofoterapia y el uso de productos locales de la región Sierra, se consideraron fuentes de información relevantes y confiables como estudios clínicos y ensayos controlados aleatorios que exploran el efecto de la trofoterapia en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles, así como revisiones sistemáticas que examinan la eficacia y seguridad de la nutrición en el manejo de la diabetes mellitus tipo 2. Además, se incorporan estudios centrados en el manejo dietético específico para esta enfermedad, todos seleccionados dentro de un período no mayor a cinco años para garantizar la relevancia de la información. Se realiza un análisis de la literatura relacionada con las dietas tradicionales de la región sierra y el valor nutricional de sus productos, así como estudios sobre los principios de la trofoterapia y su impacto en enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2, con un rango de referencia no mayor a ocho años para asegurar la actualidad y pertinencia de los datos recopilados. De la misma manera de utilizaron criterios de exclusión como investigaciones que se centren en otros tipos de diabetes o condiciones de salud no relacionados, se descartó estudios relacionas con más de 10 años de publicación, de la misma

manera, artículos de opinión, editoriales, cartas al editor, informes no publicados, disertaciones de otros materiales que no hayan sido revisados por pares o que no sean reconocidos por instituciones que aporten significativamente al tema.

3.1.3. Localización y temporalización

El proyecto se realizó en la escuela superior politécnica de Chimborazo en el periodo 2023-2024.



Dirección: Av. Pedro Vicente y Av. 11 de noviembre.

3.1.4. Variables de Estudio

Diabetes Mellitus Tipo 2: Esta variable hace referencia a la enfermedad crónica que se está investigando. Es el problema médico previo que tienen los participantes y que se considera al diseñar el plan de dieta..

Trofoterapia: Esta variable alude al método terapéutico aplicado en la formulación del plan dietético. La trofoterapia se enfoca en la utilización de alimentos particulares para mejorar la salud y el estado general. En este contexto, se analiza el efecto de la trofoterapia, como intervención dietética específica, en diversos aspectos vinculados con la diabetes tipo 2.

Productos Locales de la Región Sierra: Esta variable representa los alimentos locales disponibles en la región sierra que se incorporarán en el plan de alimentación. Son parte integral de la trofoterapia y se seleccionan por su accesibilidad y beneficios nutricionales específicos para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2.

Plan de alimentación: Es una variable que refleja el resultado principal del estudio, es decir, el plan de alimentación diseñado específicamente para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Es

la estrategia que servirá para mejorar la salud y el control glucémico de las personas. Estas variables permiten evaluar la relación entre la condición de diabetes mellitus tipo 2 y el diseño del plan de alimentación basado en la trofoterapia con el uso de productos locales de la región sierra.

CAPITULO IV

PROPUESTA

4.1. PROPUESTA DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 BASADO EN LA TROFOTERAPIA CON EL USO DE PRODUCTOS LOCALES DE LA REGIÓN SIERRA.

4.1.1. Introducción

En este apartado, se encontrará el plan de alimentación diseñado para pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Se abordará la importancia de los alimentos de la región sierra con bajo índice glucémico basados en los principios de la trofoterapia y la alimentación dando pautas alimentarias mediante menú cíclico de 15 días con variaciones y combinaciones de los tiempos de comida como es el desayuno, snack de media mañana, almuerzo, snacks de media tarde, y merienda, destacando la relevancia de seleccionar cuidadosamente los alimentos adecuados y adaptar las pautas alimentarias a las necesidades individuales de los pacientes, creado esta propuesta innovadora con un recetario que pueda ser una guía base de alimentación para las personas con diabetes mellitus tipo2 mediante recomendaciones y cambios de su estilo de vida que implica a esta patología mejorando la calidad de vida de los pacientes.

4.1.2. Objetivos del Plan de alimentación para diabetes mellitus tipo 2

4.1.2.1. Objetivo general

Elaborar un plan de alimentación para pacientes con diabetes mellitus tipo 2, basado en la trofoterapia con el uso de productos locales de la región Sierra, con el fin de mejorar el control glucémico y la calidad de vida de los pacientes.

4.1.2.2. Objetivos específicos

- Realizar una revisión bibliográfica sobre la diabetes mellitus tipo 2, principios de la trofoterapia y estilos de vida

- Seleccionar los productos locales de la región Sierra para el plan de alimentación de trofoterapia con propiedades nutricionales beneficiosas para el control de la diabetes mellitus tipo 2.
- Menú cíclico de 15 días para el plan de alimentación que incorpore de manera adecuada los productos locales seleccionados.
- Realizar recetas gastronómicas para el plan de alimentación facilitando la preparación para las personas con diabetes mellitus tipos 2.
- Recomendar cambios en el estilo de vida que incluyan la práctica regular de actividad física y el control del estrés, en combinación con el plan de alimentación, para optimizar el manejo de la diabetes mellitus tipo 2 y mejorar la salud general de los pacientes.

4.1.3. Importancia de la trofoterapia en el manejo de la diabetes mellitus tipo 2.

La trofoterapia desempeña una función crucial en el tratamiento de la diabetes tipo 2 al proporcionar un enfoque terapéutico centrado en una alimentación equilibrada y controlada. Esto resulta fundamental para estabilizar los niveles de glucosa en sangre, mantener un peso corporal adecuado, prevenir complicaciones asociadas con la enfermedad, mejorar el perfil lipídico y educar a los pacientes sobre hábitos alimenticios saludables a largo plazo. En lugar de simplemente recetar una dieta específica, este enfoque busca capacitar a los pacientes con el conocimiento necesario para tomar decisiones alimenticias saludables y gestionar eficazmente su condición.

4.1.4. Selección de Productos Locales de la Región Sierra

La exploración de productos locales para su integración en la trofoterapia como parte del tratamiento de la diabetes tipo 2 implica evaluar la disponibilidad y accesibilidad de alimentos frescos y nutritivos en una zona específica. Esto puede incluir una variedad de opciones como frutas y verduras frescas según la temporada, granos enteros, proteínas magras como aves de corral y pescado, así como lácteos bajos en grasa. Además, identificar productos regionales particulares con propiedades beneficiosas para el control de la glucosa, como ciertas hierbas, especias y granos enteros autóctonos, puede ampliar las opciones dietéticas disponibles y fomentar una alimentación variada y saludable para las personas que padecen diabetes tipo 2.

4.1.4.1. Análisis de los criterios nutricionales y beneficios para pacientes con diabetes mellitus tipo 2

La dieta desempeña un rol fundamental en el control de la diabetes mellitus tipo 2, siendo esencial seleccionar alimentos que ayuden a controlar los niveles de glucosa en sangre. En este sentido, la identificación y comprensión de los alimentos disponibles localmente es crucial. Esta tabla proporciona una guía práctica que presenta una variedad de comidas comunes, como quinua, zapallo, manzana Emilia verde, espinaca y canela, entre otros, con su índice glucémico (IG), propiedades nutricionales y beneficios específicos para personas con diabetes tipo 2. Es importante tener en cuenta que los valores de índice glucémico pueden variar dependiendo de factores como la madurez, el procesamiento y la preparación, así como su combinación con otros alimentos en una comida.

Tabla 6 Alimentos y sus beneficios nutricionales para la diabetes mellitus tipo 2

Nombre del Alimento	Índice Glucémico (IG)	Propiedades Nutricionales	Beneficios para la Diabetes Mellitus tipo 2
Quinua	53	Rica en proteínas, fibra, vitaminas y minerales como hierro y magnesio. Bajo índice glucémico.	Ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre debido a su bajo índice glucémico y su alto contenido de fibra.
Mote	55	Buena fuente de fibra, proteínas y vitaminas del complejo B. Bajo índice glucémico.	Puede ayudar a mantener los niveles de glucosa en sangre estables debido a su bajo índice glucémico y su contenido de fibra.
Zapallo	75	Alto contenido de vitamina A, fibra y antioxidantes.	Su consumo moderado puede ser beneficioso, pero es importante tener en cuenta su IG relativamente alto.
Habas	25	Buena fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales como hierro y zinc.	Debido a su bajo índice glucémico, las habas pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre.
Manzana Emilia verde	39	Rica en fibra, vitaminas y antioxidantes. Bajo índice glucémico.	Ayuda a mantener niveles de glucosa en sangre estables debido a su bajo IG y alto contenido de fibra.
Maíz	52	Contiene fibra, antioxidantes y vitaminas del complejo B.	Su consumo puede variar dependiendo de cómo se prepare y combinar. Es importante considerar el tamaño de la porción y acompañamientos.
Zuquinni	15	Bajo en calorías, rico en agua y fibra.	Debido a su bajo índice glucémico, es una opción segura para mantener estables los niveles de glucosa en sangre.
Pepinillo	15	Bajo en calorías, rico en agua y fibra.	Por su bajo IG, ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.
Avena	55	Rica en fibra soluble, proteínas y antioxidantes. Bajo índice glucémico.	Puede ayudar a regular los niveles de glucosa en sangre debido a su contenido de fibra soluble y su bajo IG.

Espinaca	15	Alta en vitaminas, minerales y antioxidantes. Bajo índice glucémico.	Contribuye a mantener estables los niveles de azúcar en sangre debido a su bajo índice glucémico y su alto contenido de fibra.
Tomate	15	Rico en licopeno, vitaminas y minerales. Bajo índice glucémico.	Contribuye a mantener estables los niveles de azúcar en sangre debido a su bajo índice glucémico.
Lenteja	30	Excelente fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Bajo índice glucémico.	Ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre debido a su bajo índice glucémico y su alto contenido de fibra.
Chocho	15	Rico en proteínas, fibra y antioxidantes. Bajo índice glucémico.	Contribuye a mantener estables los niveles de azúcar en sangre debido a su bajo índice glucémico y su alto contenido de fibra.
Garbanzo	33	Buena fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Bajo índice glucémico.	Puede ayudar a mantener estables los niveles de glucosa en sangre debido a su bajo índice glucémico y su contenido de fibra.
Canela	N/A	Rica en antioxidantes y compuestos que pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.	Puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar los niveles de azúcar en sangre cuando se consume con moderación.
Nueces	N/A	Ricas en grasas saludables, proteínas, fibra y antioxidantes. Bajo índice glucémico.	Pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y mejorar la salud cardiovascular debido a su bajo IG y perfil nutricional.
Almendras	N/A	Buena fuente de grasas saludables, proteínas, fibra y antioxidantes. Bajo índice glucémico.	Pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y mejorar la salud cardiovascular debido a su bajo IG y perfil nutricional.
Pistachos	N/A	Contienen grasas saludables, proteínas, fibra y antioxidantes. Bajo índice glucémico.	Pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y mejorar la salud cardiovascular debido a su bajo IG y perfil nutricional.

Fuente: (Alimentos y Nutrición FAO, 2008; Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2020; USDA National Nutrient Database, 2022; Mayo Clinic, 2021)

Realizado por: (Salazar María Fernanda, 2024)

4.1.5. Plan de Alimentación Trofoterapéutico

La alimentación desempeña un papel crucial en el manejo efectivo de la diabetes mellitus tipo 2, y la planificación de comidas adecuadas es fundamental para controlar los niveles de glucosa en sangre (American Diabetes Association, 2021). En este contexto, se ha diseñado un menú cíclico de 15 días, dividido en cinco tiempos de comida: desayuno, snack matutino, almuerzo, snack vespertino y merienda. Cada día ofrece una amplia gama de opciones saludables y equilibradas, que incorporan alimentos con bajo índice glucémico, ricos en fibra, proteínas magras y grasas saludables. Este menú está especialmente diseñado para satisfacer las necesidades de las personas con diabetes tipo 2, ya que se centra en equilibrar los niveles de glucosa en sangre y promover una salud óptima. Prioriza alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas frescas, granos enteros y legumbres, que ayudan a mantener niveles estables de glucosa y controlan la absorción de azúcar en la sangre. Además, incluye fuentes de proteínas magras, como pollo y pescado, que son fundamentales para la reparación y el mantenimiento de los tejidos musculares sin aumentar

bruscamente los niveles de azúcar en sangre. Este plan de comidas también restringe la ingesta de alimentos procesados, que suelen ser ricos en grasas saturadas y azúcares refinados. Estos alimentos pueden provocar picos en los niveles de glucosa en sangre y aumentar el riesgo de complicaciones asociadas con la diabetes. Además, recomienda porciones controladas y una distribución equilibrada de carbohidratos a lo largo del día, lo que contribuye a prevenir fluctuaciones bruscas en los niveles de azúcar en sangre. Al seguir este enfoque, las personas con diabetes tipo 2 pueden mantener un control óptimo de su glucosa en sangre, reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo y mejorar su bienestar general.

4.1.6. Plan de alimentación cíclica de 15 días para pacientes con diabetes tipo 2

Tabla 7 Plan de alimentación cíclica de 15 días

Día	Desayuno	Snack Matutino	Almuerzo	Snack Vespertino	Merienda
Día 1	avena reposada con manzana y canela	bocadillos de vegetales	crema de Zuquinni y pechuga de pollo al vapor	tomates Cherry asados con albahaca y queso	batido de espinacas, manzana y yogurt de maíz fermentado
Día 2	batido de espinaca, manzana y pepino	bocaditos de espinaca	ensalada de espinacas con pechuga de pollo a la parrilla, tomates Cherry, pepinos y un aderezo de vinagreta balsámica.	puñado de almendra con nuez	ensalada de chocho, tomate y cebolla
Día 3	yogurt de quinua con frutos secos	galletas de chocho	ensalada de garbanzos y espinacas	puñado de pistachos con nuez	ensalada de espinaca, nueces y queso
Día 4	batido de espinaca, manzana y yogurt de quinua	galletas de quinua	ensalada de garbanzos y pepinillo	puñado de almendra con pistachos	ensalada de garbanzo con tomates y nueces
Día 5	batido de manzana y avena	pan de lino molido con queso crema	ensalada de quinua y habas	yogurt de quinua con avena y frutos secos	pescado al horno con espárragos
Día 6	frutos secos y avena con yogurt de quinua	muffins de quinua	ensalada de quinua y verduras	pudín de quinua con frutas	pollo a la plancha con quinua cocida

Día 7	huevos revueltos con cebollas y champiñones	muffins de manzana, canela y avena	estofado de lentejas con verduras	pepinillos en rodajas con hummus	pollo al curry con quinua cocida
Día 8	manzana y avena con yogurt de maíz fermentado	hummus de lentejas	estofado de lomo y puré de Zuquinni	avena reposada con yogurt de quinua	pollo al horno con espárragos
Día 9	pan de lenteja con queso crema y huevos tibios	yogur natural con canela y nueces	filete de pescado al horno con zapallo asado	avena reposada con yogurt de maíz fermentado	sopa de garbanzos con vegetales
Día 10	pan de lino molido con queso crema y jamón	habas asadas con hierbas	guiso de garbanzos con vegetales	muffins de avena y arándanos	sopa de lentejas con vegetales
Día 11	tortilla de espinacas y tomate	puñado de almendras	guiso de quinua con vegetales	hummus de habas	sopa de cebollas con vegetales
Día 12	tortilla de quinua con aguacate y tomate	puñado de pistachos	pollo empanizado con garbanzo	galletas de avena y frutos secos	yogur natural con manzana y nueces
Día 13	tostadas de pan de lenteja con tomate y aguacate	rodajas de manzana con canela	roll de Zuquinni gratinados	chochos tostados	omelett de champiñones y espinacas
Día 14	yogurt de maíz fermentado con frutos secos	tostada de pan de lenteja con aguacate	sopa de maíz con verduras	chips de Zuquinni al horno	sánduche de queso mozzarella en pan de avena y chía
Día 15	yogurt de quinua con frutos secos	pan de avena y chía con mermelada de manzana sin azúcar	wrap de quinua con tomate y pollo	barra energética de manzana, avena y frutos	ensalada de pollo la plancha

Realizado por: María Fernanda Salazar Solórzano.

4.1.7. Recetas gastronómicas para pacientes con diabetes tipo 2

DESAYUNOS:

AVENA REPOSADA CON MANZANA Y CANELA

Ingredientes:

- 150g de avena
- 250 de leche (se puede utilizar leche de vaca, leche vegetal como leche de almendras o leche de coco)
- 1 manzana, pelada y picada en cubitos pequeños
- 15g de canela en polvo
- 150g de yogurt natural
- Endulzante (opcional, para endulzar al gusto)
- Frutas frescas (opcional, para decorar)

Instrucciones:

1. En un recipiente grande mezclar la avena con la leche. Revolver bien para asegurar que toda la avena esté cubierta con la leche y endulzar al gusto. Tapar el recipiente y refrigerar durante al menos 4 horas o durante toda la noche para que la avena se ablande y absorba la leche.
2. Agregar los cubitos de manzana picados y la canela en polvo a la avena. Mezclar bien para distribuir los ingredientes de manera uniforme.
3. Colocar el yogurt natural encima de la avena
4. Cuando esté lista para servir, retirar la avena reposada del refrigerador y revolver para asegurar que tenga una consistencia uniforme.
5. Dividir la mezcla de avena entre los recipientes para servir. Se puede utilizar tazones individuales o vasos.
6. Opcionalmente, decora con algunas frutas frescas, como rodajas de plátano, fresas o arándanos.

BATIDO DE ESPINACA, MANZANA Y PEPINO

Ingredientes:

- 1 manzana verde, sin corazón y cortada en trozos
- 1/2 pepino, pelado y cortado en trozos

- 150g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 75 g de agua o agua de coco (puedes ajustar la cantidad según la consistencia deseada)
- Jugo de 1/2 limón (opcional, para darle un toque de frescura)
- Hielo (opcional, si prefieres un batido frío)

Instrucciones:

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licuar a alta velocidad hasta que los ingredientes estén bien mezclados y el batido tenga una consistencia suave y homogénea. Dependiendo el gusto de espesor de puede Agregar menos agua o más hielo.
3. Probar el batido y ajustar el sabor si es necesario. Se puede Agregar más manzana si prefiere un sabor más dulce, o más limón si te gusta más ácido.
4. Para un batido frío, puedes Agregar algunos cubitos de hielo antes de licuar, o servir el batido sobre hielo en los vasos.

BATIDO DE ESPINACA, MANZANA Y YOGURT DE QUINUA

Ingredientes:

- 150g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 1 manzana verde pequeña, pelada y cortada en trozos
- 75g de yogur de quinua sin azúcar añadido
- 75g de leche de almendras sin azúcar añadido
- 5g de semillas de chía (opcional, para Agregar fibra)
- Hielo (opcional, para una textura más fría)

Instrucciones:

1. Colocar las espinacas, los trozos de manzana, el yogur de quinua, la leche de almendras y las semillas de chía en una licuadora.
2. Para una textura más fría, Añadir algunos cubitos de hielo.
3. Mezclar todos los ingredientes a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
4. Si es necesario, se puede ajustar la consistencia del batido añadiendo más leche de almendras si lo prefieres más líquido, o más hielo si lo prefieres más espeso.
5. Una vez que el batido tenga la consistencia deseada, servir en un vaso y disfrútalo de inmediato.

BATIDO DE MANZANA Y AVENA

Ingredientes:

- 1 manzana verde pequeña, pelada y cortada en trozos
- 38g de avena integral
- 150g de yogur griego bajo en grasa sin azúcar añadido
- 75g de leche de almendras sin azúcar añadido
- 5g de canela molida (opcional, para Agregar sabor)
- Hielo (opcional, para una textura más fría)

Instrucciones:

1. Colocar los trozos de manzana, la avena, el yogur griego, la leche de almendras y la canela en una licuadora.
2. Para una textura más fría, Añadir algunos cubitos de hielo.
3. Mezclar todos los ingredientes a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
4. Se puede ajustar la consistencia del batido añadiendo más leche de almendras si lo prefieres más líquido, o más hielo si lo prefieres más espeso.
5. Una vez que el batido tenga la consistencia deseada, servirlo en un vaso y disfrútalo de inmediato.

FRUTOS SECOS Y AVENA CON YOGURT DE QUINUA

Ingredientes:

- 38g de avena integral
- 30g de yogur de quinua sin azúcar añadido
- 15g de almendras picadas
- 15g de nueces picadas
- 15g de pistachos picados
- 15g de arándanos secos (opcional, asegúrate de elegir aquellos sin azúcares añadidos)
- Edulcorante artificial al gusto (opcional)
- Canela en polvo al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón, Mezclar la avena y el yogur de quinua hasta que estén bien combinados.

2. Agregar las almendras picadas, las nueces picadas, los pistachos picados y los arándanos secos a la mezcla de avena y yogur.
3. Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien distribuidos
4. Endulzar el tazón, puedes añadir un edulcorante artificial al gusto.
5. Espolvorear un poco de canela en polvo por encima si lo deseas para darle un sabor adicional.
6. Servir y disfrutar de este delicioso tazón de frutos secos y avena con yogur de quinua.

HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- 2 huevos grandes
- 1/4 de cebolla, picada
- 4-5 champiñones, cortados en rodajas
- 5g de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Agregar la cebolla picada a la sartén y Cocinar hasta que esté dorada y transparente, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Añadir los champiñones en rodajas a la sartén y Cocinar hasta que estén dorados y tiernos, aproximadamente 5-6 minutos.
4. Mientras tanto, en un tazón, batir los huevos con un tenedor y Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Cuando los champiñones estén listos, verter los huevos batidos en la sartén con la cebolla y los champiñones.
6. Cocinar revolviendo suavemente con una espátula hasta que los huevos estén cocidos y revueltos, aproximadamente 2-3 minutos.
7. Retirar la sartén del fuego y transfiere los huevos revueltos con cebolla y champiñones a un plato.
8. Espolvorear con perejil fresco picado y servir caliente.

MANZANA Y AVENA CON YOGURT DE MAIZ FERMENTADO

Ingredientes:

- 1 manzana verde pequeña, cortada en cubos pequeños
- 38g de avena integral
- 75g de yogur de maíz fermentado sin azúcar añadido
- 5g de semillas de chía (opcional, para Agregar fibra)
- Canela en polvo al gusto (opcional, para añadir sabor)
- Edulcorante artificial al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Colocar la avena en un tazón y añadir agua suficiente para cubrirla. Dejar reposar durante 5-10 minutos para que la avena se ablande.
2. Mientras tanto, cortar la manzana en cubos pequeños.
3. Una vez que la avena esté lista, escurrirla si es necesario y mezclar con el yogur de maíz fermentado en el tazón.
4. Agregar los cubos de manzana a la mezcla de avena y yogur.
5. Se puede añadir semillas de chía para Agregar fibra adicional y un poco de textura.
6. Espolvorear un poco de canela en polvo por encima para darle sabor.
7. Se puede endulzar con un edulcorante artificial al gusto.
8. Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.

PAN DE LENTEJA CON QUESO CREMA Y HUEVOS TIBIOS

Pan de lenteja

Ingredientes:

- 300g de lentejas cocidas (pueden ser lentejas verdes o lentejas rojas cocidas y escurridas)
- 150g de harina de trigo integral
- 75g de harina de almendra (opcional, para un toque más nutritivo)
- 38g de aceite de oliva virgen extra
- 10g de levadura en polvo
- 5g de sal
- 3g de ajo en polvo (opcional, para sabor adicional)
- 3g de cúrcuma en polvo (opcional, para color y sabor)
- 38 g de agua (puedes necesitar más o menos dependiendo de la consistencia de la masa)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Engrasar ligeramente un molde para pan o forrarlo con papel pergamino.
2. En un procesador de alimentos, Mezclar las lentejas cocidas junto con el aceite de oliva hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. En un tazón grande, combinar la Mezcla de lentejas con la harina de trigo integral, la harina de almendra (si se está usando), la levadura en polvo, la sal, el ajo en polvo y la cúrcuma en polvo. Mezclar bien todos los ingredientes.
4. Agregar gradualmente el agua mientras se mezcla, hasta que la masa tenga una consistencia espesa pero aún sea maleable.
5. Verter la masa en el molde para pan preparado y extiéndela uniformemente con una espátula.
6. Hornear en el horno precalentado durante aproximadamente 40-50 minutos, o hasta que el pan esté dorado en la parte superior y suene hueco al golpearlo suavemente.
7. Después de hornear, saca el pan del horno y permite que repose en el molde por algunos minutos antes de trasladarlo a una rejilla para que se enfríe por completo

PAN DE LENTEJA CON QUESO CREMA Y HUEVOS TIBIOS

Ingredientes:

- Pan de lentejas (ya hecho)
- Queso crema
- Huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: aguacate en rodajas, tomates Cherry, rúcula u otras verduras para acompañar

Instrucciones:

1. Calentar un sartén a fuego medio y Agregar un poco de aceite si es necesario.
2. Cortar el pan de lentejas en rebanadas y tuesta ligeramente en la sartén.
3. Mientras tanto, preparar los huevos tibios. Para esto, hervir agua en una cacerola y sumerge los huevos en agua hirviendo durante aproximadamente 4-5 minutos.
4. Extender el queso crema sobre las rebanadas de pan tostado.
5. Cuando los huevos estén listos, retirar del agua caliente y pasarlos por agua fría para detener la cocción.
6. Con cuidado, pelar los huevos y córtalos por la mitad longitudinalmente.
7. Colocar los huevos tibios sobre las rebanadas de pan tostado con queso crema.
8. Espolvorear sal y pimienta al gusto sobre los huevos.

9. Acompañar el plato con aguacate en rodajas, tomates Cherry, rúcula u otras verduras opcionalmente

PAN DE LINO MOLIDO CON QUESO CREMA Y JAMÓN

Pan de lino moldo

Ingredientes:

- 300g de lino molido (harina de linaza)
- 150g de claras de huevo (aproximadamente 8 claras)
- 5g de polvo de Hornear
- 3g de sal
- Opcional: semillas de lino o sésamo para decorar la parte superior del pan

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Preparar un molde para pan engrasándolo ligeramente o forrándolo con papel pergamino.
2. En un tazón grande, mezclar el lino molido, el polvo de Hornear y la sal.
3. Agregar las claras de huevo al tazón con los ingredientes secos y mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados y se forme una masa espesa y pegajosa.
4. Verter la masa en el molde para pan preparado y extenderla de manera uniforme con una espátula o una cuchara.
5. Opcionalmente, espolvorear semillas de lino o sésamo en la parte superior del pan para darle un acabado decorativo y un poco de textura adicional.
6. Hornear en el horno precalentado durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que el pan esté dorado en la parte superior y un palillo insertado en el centro salga limpio.
7. Una vez Horneado, retirar el pan del horno y déjalo enfriar en el molde durante unos minutos antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe completamente.
8. Una vez que el pan esté completamente frío, cortarlo en rebanadas y servirlo.

Pan de lino molido con queso crema y jamón

Ingredientes:

- Pan de lino molido (ya hecho)
- Queso crema
- Lonchas de jamón cocido
- Opcional: hojas de espinacas, rodajas de tomate, aguacate en rebanadas

Instrucciones:

1. Cortar el pan de lino molido en rebanadas del grosor deseado.
2. Extender una capa generosa de queso crema sobre cada rebanada de pan.
3. Colocar las lonchas de jamón cocido sobre el queso crema, cubriendo uniformemente la superficie del pan.
4. Añadir algunas hojas de espinacas frescas sobre el jamón.
5. Colocar rodajas de tomate o aguacate en rebanadas sobre las espinacas si lo prefieres.
6. Cubrir cada rebanada con otra rebanada de pan de lino molido para hacer un sándwich.
7. Cortar el sándwich en diagonal si lo deseas y Servir.

TORTILLA DE ESPINACAS Y TOMATE**Ingredientes:**

- 6 huevos
- 300g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1/2 cebolla, cortada en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 75g de queso rallado (opcional)
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, batir los huevos hasta que estén bien mezclados. Agregar sal y pimienta al gusto y reserva.
2. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y Agregar el aceite de oliva virgen extra.
3. Añadir la cebolla y el ajo picados a la sartén y cocinar hasta que estén transparentes y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos.
4. Agregar las espinacas frescas a la sartén y cocinar hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos más.

5. Incorporar los tomates cortados en cubitos a la sartén y cocinar por unos minutos más, hasta que estén ligeramente ablandados.
6. Verter los huevos batidos sobre los vegetales en la sartén. Si se está usando queso rallado, espolvorear el queso sobre los huevos.
7. Cocinar la tortilla a fuego medio-bajo durante unos 5-7 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y la parte superior esté casi cocida.
8. Con la ayuda de una espátula, voltear la tortilla con cuidado y Cocinar por otros 5-7 minutos, o hasta que esté completamente cocida y dorada por ambos lados.

TORTILLA DE QUINUA CON AGUACATE Y TOMATE

Ingredientes:

- Tortilla de quinua (ya hecha)
- 1 aguacate maduro
- 1 tomate maduro
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: cilantro fresco, ralladura de limón, salsa picante

Instrucciones:

1. Cortar el aguacate por la mitad, retirar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara.
2. Cortar el tomate en rodajas finas.
3. Colocar las rodajas de tomate sobre la tortilla de quinua.
4. Incorporar la pulpa de aguacate sobre el tomate.
5. Espolvorear sal y pimienta al gusto sobre el aguacate y el tomate.
6. Se puede Agregar cilantro fresco picado por encima para darle más sabor.
7. Otra opción es añadir un poco de ralladura de limón para un toque cítrico.
8. Doblar la tortilla por la mitad o enrollarla si prefieres y servir.

TOSTADAS DE PAN DE LENTEJA CON TOMATE Y AGUACATE

Ingredientes:

- Tostadas de pan de lenteja (ya hechas)
- 1 aguacate maduro
- 1 tomate maduro
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: cilantro fresco, jugo de limón

Instrucciones:

1. Cortar el aguacate por la mitad, retirar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara.
2. Cortar el tomate en rodajas finas.
3. Untar una capa generosa de aguacate sobre cada tostada de pan de lenteja.
4. Colocar las rodajas de tomate sobre el aguacate en cada tostada.
5. Espolvorear sal y pimienta al gusto sobre el tomate y el aguacate.
6. Se puedes Agregar cilantro fresco picado por encima para darle más sabor.
7. Exprimir un poco de jugo de limón sobre las tostadas para realzar el sabor si te apetece.

YOGURT DE MAÍZ FERMENTADO CON FRUTOS SECOS

Yogurt de maíz fermentado

Ingredientes:

- 300g de maíz fresco o congelado (se puede usar maíz dulce)
- 150g de agua
- 15g de almidón de maíz (maicena) o almidón de tapioca
- 30g de leche en polvo descremada (opcional)
- 1 sobre de cultivo de yogur (starter de yogur) o 2 cucharadas de yogurt natural sin azúcar añadido como cultivo inicial
- Opcional: edulcorante natural como Stevia o eritritol, extracto de vainilla, frutas para endulzar y saborizar (opcional)

Instrucciones:

1. Cocinar el maíz en agua hirviendo hasta que esté tierno. Luego, escurrirlo y dejarlo enfriar a temperatura ambiente.
2. Una vez que el maíz esté frío, Colocar en una licuadora o procesador de alimentos y mezclar hasta obtener una consistencia suave.
3. En una olla pequeña, disolver el almidón de maíz en una pequeña cantidad de agua para hacer una pasta suave.
4. Agregar la pasta de almidón de maíz al puré de maíz y cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla espese ligeramente.
5. Retirar la mezcla del fuego y dejarla enfriar a temperatura ambiente.
6. Una vez que la mezcla esté tibia (no caliente), Agregar el cultivo de yogur o el yogurt natural como cultivo inicial y mezclar bien.
7. Verter la mezcla en frascos esterilizados y cubrir con una tapa.
8. Dejar los frascos en un lugar cálido y oscuro para fermentar durante aproximadamente 8-12 horas, o hasta que el yogurt esté espeso y tenga un sabor ligeramente ácido.

9. Una vez fermentado, refrigerar el yogurt de maíz durante al menos 4 horas antes de consumirlo.
10. Opcionalmente, se puede endulzar y saborizar el yogurt con edulcorante natural, extracto de vainilla o frutas antes de refrigerarlo.

Yogurt de maíz fermentado con frutos secos

Ingredientes:

- Yogurt de maíz fermentado (ya hecho)
- Mezcla de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.)

Instrucciones:

1. Verter una porción de yogurt de maíz fermentado en un tazón o plato.
2. Agregar una cantidad adecuada de la mezcla de frutos secos encima del yogurt.
3. Se puede optar por picar ligeramente los frutos secos antes de añadirlos al yogurt para una mejor distribución de sabores y texturas.
4. Se puede endulzar ligeramente el yogurt con un poco de miel o edulcorante, aunque ten en cuenta que el yogurt de maíz fermentado ya puede tener un sabor ligeramente dulce debido al proceso de fermentación.
5. Revolver suavemente los frutos secos con el yogurt para que se integren.

YOGURT DE QUINUA CON FRUTOS SECOS

Yogurt de quinua

Ingredientes:

- 150g de quinua cocida
- 600g de agua
- 1 sobre de cultivo de yogur (bacterias probióticas)
- Edulcorante natural al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Enjuagar la quinua bajo agua fría para eliminar el almidón y cualquier residuo.
2. En una olla, llevar 4 tazas de agua a ebullición.
3. Agregar la quinua y reduce el fuego a bajo.
4. Cocinar la quinua tapada durante unos 15-20 minutos, o hasta que esté tierna y haya absorbido todo el líquido.
5. Retirar del fuego y deja enfriar completamente

6. Una vez que la quinua esté completamente fría, colocar en una licuadora junto con un poco de agua (aproximadamente 1 taza) y licuar hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Añadir más agua si es necesario para lograr la consistencia deseada.
7. Transferir la mezcla de quinua a una olla y caliéntala a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue al fondo de la olla.
8. Colocar el edulcorante
9. Calentar la mezcla hasta que esté caliente pero no hirviendo. Luego, Retírala del fuego y dejar que se enfríe hasta que alcance una temperatura de alrededor de 110°F (43°C).
10. Agregar el sobre de cultivo de yogur a la mezcla de quinua y revuelve bien para Incorporarlo por completo.
11. Verter la mezcla en frascos de vidrio esterilizados y taparlos con tapas herméticas.
12. Colocar los frascos en un lugar cálido y déjalos reposar durante al menos 6-8 horas, o hasta que el yogur esté firme y tenga un sabor ligeramente ácido.
13. Una vez que el yogur esté listo, refrigerarlo durante unas horas antes de servir.

Yogurt de quinua con frutos secos

Ingredientes:

- Yogurt de quinua (ya hecho)
- Mezcla de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.)

Instrucciones:

6. Verter una porción de yogurt de quinua en un tazón o plato.
7. Agregar una cantidad adecuada de la mezcla de frutos secos encima del yogurt.
8. Se puede optar por picar ligeramente los frutos secos antes de añadirlos al yogurt para una mejor distribución de sabores y texturas.
9. Se puede endulzar ligeramente el yogurt con un poco de miel o edulcorante, aunque ten en cuenta que el yogurt de quinua ya puede tener un sabor ligeramente dulce debido al proceso de fermentación.
10. Revolver suavemente los frutos secos con el yogurt para que se integren.

SNACKS MATUTINOS:

BOCADILLOS DE VEGETALES

Ingredientes:

- 150g de avena integral
- 300g de agua
- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 calabacín mediano, rallado
- 1 pimiento rojo, finamente picado
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 2 huevos
- 30g de queso rallado (opcional)
- 5g de polvo de ajo
- 5g de pimienta negra molida
- Sal al gusto
- Aceite de oliva para engrasar

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasar ligeramente una bandeja para Hornear con aceite de oliva.
2. En una cacerola, llevar el agua a ebullición y Agregar la avena. Cocinar la avena a fuego medio durante unos 5-7 minutos, o hasta que esté cocida y el agua se haya absorbido por completo. Retirar la avena del fuego y déjala enfriar ligeramente.
3. En un tazón grande, combinar la avena cocida con la zanahoria rallada, el calabacín rallado, el pimiento rojo picado, la cebolla roja picada, los huevos, el queso rallado (si se lo está usando), el polvo de ajo, la pimienta negra molida y la sal al gusto. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén completamente Incorporados.
4. Con la mezcla resultante, formar pequeñas bolas y Colocar en la bandeja para Hornear preparada. Luego, aplastar ligeramente cada bola con la parte posterior de una cuchara para formar bocadillos planos.
5. Hornear los bocadillos en el horno precalentado durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes por fuera.
6. Una vez listos, retirar los bocadillos del horno y dejar que se enfríen ligeramente antes de servir.

BOCADITOS DE ESPINACA**Ingredientes:**

- 300g de espinacas frescas, lavadas y picadas
- 150g de avena integral
- 2 huevos
- 38g de queso rallado bajo en grasa (opcional)
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 3g cucharadita de sal
- 3g cucharadita de pimienta negra molida
- 3g cucharadita de nuez moscada molida (opcional)
- Aceite de oliva para engrasar

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasar ligeramente una bandeja para Hornear con aceite de oliva.
2. En un tazón grande, mezclar las espinacas picadas, la avena integral, los huevos, el queso rallado (si se lo está usando), el ajo picado, la sal, la pimienta negra molida y la nuez moscada molida (si se la está usando). Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén completamente Incorporados.
3. Con la mezcla resultante, formar pequeñas bolas y colócalas en la bandeja para Hornear preparada. Luego, aplastar ligeramente cada bola con la parte posterior de una cuchara para formar bocadillos planos.
4. Hornear los bocadillos en el horno precalentado durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que estén dorados y firmes.
5. Una vez listos, retirar los bocadillos del horno y deja que se enfríen ligeramente antes de servir.

GALLETAS DE CHOCHO

Ingredientes:

- 150 de harina de chocho (harina de lupino)
- 75g de mantequilla o margarina a temperatura ambiente
- Endulzante
- 1 huevo
- 5g de esencia de vainilla (opcional)
- Una pizca de sal

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Forrar una bandeja para Hornear con papel pergamino o engrásala ligeramente.
2. En un tazón grande, batir la mantequilla o margarina junto con el endulzante hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
3. Agregar el huevo y la esencia de vainilla y continúa batiendo hasta que estén bien Incorporados.
4. En otro tazón, tamiza la harina de chocho y la sal. Luego, agrégala gradualmente a la mezcla de mantequilla y azúcar, mezclando bien hasta formar una masa suave.
5. Toma porciones de masa y formar pequeñas bolitas del tamaño de una nuez. Colócalas en la bandeja para Hornear, dejando un poco de espacio entre cada galleta para que se expandan durante la cocción.
6. Con un tenedor, presiona ligeramente cada bolita de masa para aplanarlas un poco y dejar marcas decorativas en la superficie.
7. Hornear las galletas en el horno precalentado durante unos 10-12 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas en los bordes.
8. Retirar las galletas del horno y déjalas enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

GALLETAS DE QUINUA

Ingredientes:

- 150g de quinua cocida y enfriada
- 75g de harina de trigo integral
- 38g de edulcorante natural (como Stevia o eritritol)
- 38g de aceite de coco derretido o aceite vegetal
- 1 huevo grande
- 5g de extracto de vainilla
- 3g de canela en polvo (opcional)
- Una pizca de sal

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y forrar una bandeja para Hornear con papel pergamino o un tapete de silicona.
2. En un tazón grande, mezclar la quinua cocida, la harina integral, el edulcorante, la canela y la sal.
3. En otro tazón, batir el aceite de coco derretido, el huevo y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados.

4. Verter los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos y mezclar hasta que se forme una masa homogénea.
5. Con una cuchara para galletas o tus manos, formar bolitas de masa del tamaño de una nuez y colócalas en la bandeja para Hornear, dejando espacio entre cada una.
6. Usar la parte trasera de un tenedor ligeramente enharinado para aplanar ligeramente cada galleta.
7. Hornear en el horno precalentado durante 12-15 minutos, o hasta que las galletas estén doradas en los bordes.
8. Retirar del horno y dejar que las galletas se enfríen en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen por completo.

HABAS ASADAS CON HIERBAS

Ingredientes:

- 300g de habas frescas o congeladas
- 15g de aceite de oliva
- 5g de hierbas secas
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Si se está Usando habas frescas, retirar las habas de sus vainas y enjuágalas bajo agua corriente. Si se está usando habas congeladas, descongélalas siguiendo las instrucciones del paquete.
3. En un tazón, mezclar las habas con el aceite de oliva, las hierbas secas, la sal y la pimienta negra. Asegúrate de que las habas estén bien cubiertas con el aceite y las especias.
4. Extender las habas en una bandeja para Hornear en una sola capa.
5. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que las habas estén tiernas y ligeramente doradas, revolviéndolas ocasionalmente para que se cocinen de manera uniforme.
6. Una vez listas, retirar las habas del horno y servir las calientes como un delicioso y saludable snack.

HUMMUS DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 150g de lentejas cocidas (pueden ser lentejas verdes o pardinas)
- 2 dientes de ajo, picados
- 30g de jugo de limón fresco
- 30g de aceite de oliva
- 5g de comino en polvo
- 3g cucharadita de sal (o al gusto)
- Agua, según sea necesario
- Opcional: pimentón, aceite de oliva y perejil fresco para decorar

Instrucciones:

1. En un procesador de alimentos, colocar las lentejas cocidas, el ajo picado, el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino en polvo y la sal.
2. Mezclar todo hasta que los ingredientes estén bien combinados y la mezcla tenga una textura suave. Si la mezcla está demasiado espesa, puedes agregar un poco de agua, una cucharada a la vez, hasta obtener la consistencia deseada.
3. Probar y ajusta los condimentos según tu gusto, Agregar más sal o jugo de limón si es necesario.
4. Transfiere el hummus de lentejas a un plato para servir y alisa la parte superior con una cuchara.
5. Opcionalmente, decora el hummus con un poco de pimentón espolvoreado, un chorrito de aceite de oliva y hojas de perejil fresco.
6. Servir el hummus de lentejas con vegetales crudos (como zanahorias, apio, pepino) o pan de pita integral.

MUFFINS DE MANZANA, CANELA Y AVENA**Ingredientes:**

- 2 manzanas
- 2 huevos
- 30g Yogurt Griego
- 30g Harina de Avena
- Canela
- Endulzante
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 manzana
- 1 cucharada de canela

- Endulzante

Instrucciones:

1. Licuar 2 manzanas con el resto de ingredientes de la masa, colocar en un molde engrasado y llevar al horno por 40 minutos por 160°C o al *airfryer* 40 minutos a 190°C.
2. Para el topping cortar la manzana en cubitos y colocar los ingredientes en un sartén cocinando por 5 minutos.
3. Cubrir el postre con el topping y servirlo.

MUFFINS DE QUINUA

Ingredientes:

- 150g de quinua cocida
- 150g de harina de almendras o harina de avena
- 75g de harina de coco
- 38g de edulcorante natural como Stevia o eritritol (ajusta la cantidad según tu preferencia)
- 10g de polvo de Hornear sin aluminio
- 3g de bicarbonato de sodio
- 1g cucharadita de sal
- 2 huevos
- 38g de aceite de coco derretido o aceite de oliva
- 75g de leche de almendras sin azúcar añadido o leche de coco light
- 5g de extracto de vainilla
- Opcionales: 75g de arándanos frescos o congelados, nueces picadas, canela en polvo

Instrucciones:

1. Preparación de la quinua:
2. Enjuagar la quinua bajo agua fría para eliminar el almidón y cualquier residuo.
3. Cocinar la quinua según las instrucciones del paquete.
4. Dejar que la quinua cocida se enfríe por completo antes de Usar en la receta.
5. Preparación de los muffins:
6. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasado un molde para muffins o colocar capacillos de papel en cada cavidad del molde.
7. En un tazón grande, mezclar la harina de almendras o harina de avena, la harina de coco, el edulcorante natural, el polvo de Hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.

8. En otro tazón, batir los huevos y luego Añadir el aceite de coco derretido (o aceite de oliva), la leche de almendras (o leche de coco) y el extracto de vainilla. Mezclar bien.
9. Incorporar lentamente la mezcla líquida a los ingredientes secos, mezclar hasta que estén bien combinados.
10. Agregar la quinua cocida a la mezcla y revuelve hasta que esté uniformemente distribuida.
11. Si se está usando ingredientes opcionales como arándanos, nueces o canela, agrégalos a la mezcla y revuelve suavemente.
12. Verter la masa en las cavidades del molde para muffins, llenándolas hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad.
13. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que los muffins estén dorados y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

PAN DE AVENA Y CHIA CON MERMELADA DE MANZANA SIN AZÚCAR

Pan de avena y chía

Ingredientes:

- 150g de harina de avena (puedes hacerla procesando avena en copos en un molinillo)
- 75g de harina de trigo integral
- 38g de semillas de chía
- 10g de polvo de Hornear
- 3g de bicarbonato de sodio
- 2g de sal
- 2 huevos
- 38g de aceite de coco derretido (o aceite de oliva)
- 38g de yogur griego natural sin azúcar
- 38g de leche de almendras sin azúcar añadido (o leche descremada)
- Endulzante al gusto (opcional, se puede usar Stevia, eritritol o cualquier otro edulcorante sin azúcar añadido)
- Semillas de chía adicionales para espolvorear por encima (opcional)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasar ligeramente un molde para pan.
2. En un tazón grande, mezclar la harina de avena, la harina de trigo integral, las semillas de chía, el polvo de Hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.

3. En otro tazón, batir los huevos y luego Añadir el aceite de coco derretido, el yogur griego y la leche de almendras. Mezclar bien.
4. Incorporar lentamente los ingredientes líquidos a los ingredientes secos, mezclar hasta que estén bien combinados. Si deseas endulzar el pan, Agregar el endulzante al gusto y mezclar bien.
5. Verter la masa en el molde preparado y espolvorear algunas semillas de chía adicionales por encima, si lo deseas, para darle un toque decorativo.
6. Hornear en el horno precalentado durante unos 25-30 minutos, o hasta que el pan esté dorado y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
7. Una vez listo, sacar el pan del horno y déjalo enfriar en el molde durante unos minutos antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe completamente.

Pan de avena y chía con mermelada de manzana sin azúcar

Ingredientes:

- Pan de avena y chía (ya hecho)
- Mermelada de manzana sin azúcar añadido
- Opcional: mantequilla de almendra, rodajas de manzana fresca

Instrucciones:

1. Tuesta ligeramente las rebanadas de pan de avena y chía si lo prefieres.
2. Extender una capa generosa de mermelada de manzana sin azúcar sobre cada rebanada de pan.
3. Si lo deseas, puedes añadir una fina capa de mantequilla de almendra sobre la mermelada de manzana para un sabor adicional y un poco más de textura.
4. Otra opción es añadir unas rodajas finas de manzana fresca sobre la mermelada para un toque fresco y crujiente.

PAN DE LINO MOLIDO CON QUESO CREMA

Ingredientes:

- Pan de lino molido (ya hecho)
- Queso crema

Instrucciones:

1. Tuesta ligeramente las rebanadas de pan de lino molido si lo deseas, para darle una textura crujiente adicional.
2. Unta una generosa capa de queso crema sobre cada rebanada de pan.

3. Se puede añadir un poco de sal y pimienta al gusto sobre el queso crema para realzar el sabor.
4. Opcionalmente, puedes añadir algunas hierbas frescas picadas, como cebollino o perejil, para Agregar más sabor y frescura.

PUÑADO DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- Un puñado típico de almendras puede contener alrededor de 1 onza o aproximadamente 23 almendras. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.

PUÑADO DE PISTACHOS

Ingredientes:

- Un puñado típico de pistachos puede contener alrededor de 1 onza o aproximadamente 49 pistachos. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.

RODAJAS DE MANZANA CON CANELA

Ingredientes:

- 1 manzana
- Canela en polvo al gusto

Instrucciones:

1. Lava bien la manzana y sécala con una toalla.
2. Retirar el corazón y las semillas de la manzana y córtala en rodajas finas. Puedes dejar la piel para obtener más fibra, pero asegúrate de lavarla bien.
3. Colocar las rodajas de manzana en un plato o bandeja para servir.
4. Espolvorear canela en polvo sobre las rodajas de manzana. La cantidad dependerá de tu gusto personal, pero una pizca suele ser suficiente para realzar el sabor sin Agregar demasiada.

5. Se puede dejar las rodajas de manzana tal cual o llevar al microondas durante unos segundos para que se calienten ligeramente y la canela se integre más en el sabor.

TOSTADA DE PAN DE LENTEJA CON AGUACATE

Ingredientes:

- Tostadas de pan de lenteja (ya hecho)
- 1 aguacate maduro
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: jugo de limón, hojuelas de chile rojo, semillas de sésamo, tomates Cherry cortados en rodajas

Instrucciones:

1. Tuesta ligeramente las rebanadas de pan de lenteja si lo prefieres, para darle una textura crujiente adicional.
2. Corta el aguacate por la mitad, retirar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara.
3. Unta una capa generosa de aguacate sobre cada tostada de pan.
4. Usar un tenedor para machacar ligeramente el aguacate sobre el pan.
5. Espolvorear un poco de sal y pimienta al gusto sobre el aguacate.
6. Si lo deseas, exprime un poco de jugo de limón fresco sobre el aguacate para realzar el sabor.
7. Para un poco de picante, Agregar hojuelas de chile rojo al gusto.
8. Para un toque extra de sabor y textura, espolvorear algunas semillas de sésamo por encima del aguacate.
9. Opcionalmente, puedes decorar con algunas rodajas de tomate Cherry para Agregar color y frescura.

YOGUR NATURAL CON CANELA Y NUECES

Ingredientes:

- 75g de yogur natural bajo en grasa sin azúcar añadido
- 2g de canela en polvo
- 1 cucharada de nueces picadas

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, Agregar el yogur natural.
2. Espolvorear la canela en polvo sobre el yogur.

3. Agregar las nueces picadas encima del yogur.
4. Mezclar suavemente los ingredientes para distribuir uniformemente la canela y las nueces.
5. Se puede endulzar ligeramente el yogur con un edulcorante artificial sin calorías si lo deseas, aunque el yogur natural ya suele tener un sabor ligeramente ácido que combinar bien con la canela y las nueces.

ALMUERZOS:

CREMA DE ZUQUINI Y PECHUGA DE POLLO AL VAPOR

Ingredientes para la crema de calabacín:

- 4 calabacines medianos, lavados y cortados en rodajas
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 papa mediana, pelada y cortada en trozos
- 600g de caldo de pollo o caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Ingredientes para la pechuga de pollo al vapor:

- 4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas frescas o secas, como tomillo o romero (opcional)
- Rodajas de limón (opcional)

Instrucciones:

1. Preparación de la crema de calabacín:
2. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y el ajo, y cocínelos hasta que estén dorados y fragantes, unos 3-4 minutos.
3. Agregar las rodajas de calabacín y las papas cortadas en trozos a la olla. Saltear por unos minutos hasta que los vegetales comiencen a ablandarse ligeramente.
4. Verter el caldo de pollo o de verduras en la olla y llevar la mezcla a ebullición. Reduce el fuego a medio-bajo y dejar cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.
5. Una vez que los vegetales estén cocidos, retirar la olla del fuego y dejar que la mezcla se enfríe un poco.

6. Usar una licuadora o una batidora de mano para mezclar la sopa hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Se puede agregar más caldo para ajustar la consistencia.
7. Vuelve a calentar la sopa si es necesario y sazonar con sal y pimienta al gusto.
8. Preparación de la pechuga de pollo al vapor:
9. Preparar la vaporera colocar agua en la base y calentándola hasta que hierva.
10. Sazonar las pechugas de pollo con sal, pimienta y hierbas frescas o secas, si lo deseas.
11. Colocar las pechugas de pollo ya sazonadas en la vaporera y Cubrir con las rodajas de limón, si las estás utilizando.
12. Cubrir la vaporera con una tapa y Cocinar al vapor durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y alcance una temperatura interna de al menos 75°C (165°F).

ENSALADA DE ESPINACAS CON PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA, TOMATES CHERRY, PEPINOS Y UN ADEREZO DE VINAGRETA BALSÁMICA.

Ingredientes:

- Pechugas de pollo (cantidad según el número de personas a servir)
- Hojas de espinacas frescas, lavadas y secas
- Tomates Cherry, cortados por la mitad
- Pepinos, cortados en rodajas finas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Para el aderezo de vinagreta balsámica:
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 38g de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Sazonar las pechugas de pollo con sal y pimienta al gusto.
2. Precalentar una parrilla o sartén a fuego medio-alto.
3. Unta un poco de aceite de oliva sobre las pechugas de pollo para evitar que se peguen a la parrilla.
4. Cocinar las pechugas de pollo en la parrilla durante unos 6-8 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidas completamente y hayan alcanzado una temperatura interna segura de 165°F (75°C).

5. Retirar el pollo de la parrilla y dejar que repose durante unos minutos antes de cortarlo en tiras o trozos.
6. En un tazón pequeño, mezclar el vinagre balsámico, la mostaza Dijon y el ajo picado.
7. Agregar lentamente el aceite de oliva mientras revuelves continuamente para emulsionar la vinagreta.
8. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
9. Probar la vinagreta y ajusta la sazón según sea necesario. Si prefieres un sabor más ácido, puedes Agregar más vinagre balsámico.
10. Colocar las hojas de espinacas en un tazón grande para ensalada.
11. Distribuye las tiras de pollo a la parrilla, los tomates Cherry cortados por la mitad y las rodajas de pepino sobre las espinacas.
12. Rocía la vinagreta balsámica sobre la ensalada justo antes de servir, o sírvela a un lado para que cada persona pueda Agregar la cantidad deseada.
13. Opcionalmente, puedes espolvorear un poco de queso parmesano rallado o nueces picadas por encima para Agregar un toque adicional de sabor y textura.

ENSALADA DE GARBANZOS Y ESPINACAS

Ingredientes:

- 300g de garbanzos cocidos
- 600g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 1/2 cebolla roja, cortada en rodajas finas
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1 pepino mediano, cortado en rodajas finas
- 38g de aceitunas negras (opcional, para un toque adicional)
- 38g de queso feta desmenuzado (opcional)
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 15g de vinagre balsámico
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar los garbanzos cocidos, las espinacas frescas, la cebolla roja en rodajas, el tomate cortado en cubitos, el pepino en rodajas y las aceitunas negras.

2. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva virgen extra, el vinagre balsámico y el jugo de limón para hacer el aderezo.
3. Verter el aderezo sobre los ingredientes en el tazón grande y mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
4. Si se está usando queso feta, espolvorear el queso desmenuzado sobre la ensalada.
5. Sazonar la ensalada con sal y pimienta al gusto, revolviendo nuevamente para distribuir los condimentos de manera uniforme.
6. Servir la ensalada de garbanzos y espinacas en platos individuales.

ENSALADA DE GARBANZOS Y PEPINILLO

Ingredientes:

- 300g de garbanzos cocidos (pueden ser garbanzos de lata enjuagados y escurridos o garbanzos cocidos en casa)
- 150g de tomates Cherry, cortados por la mitad
- 38g de nueces, ligeramente tostadas y picadas
- 38g de cebolla roja o blanca, cortada en rodajas finas
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 15g de vinagre balsámico o jugo de limón
- 1 diente de ajo, finamente picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar los garbanzos cocidos, los tomates Cherry cortados por la mitad, las nueces picadas y la cebolla roja o blanca en rodajas.
2. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva virgen extra, el vinagre balsámico o el jugo de limón y el ajo picado. Esta mezcla será el aderezo de la ensalada.
3. Verter el aderezo sobre los ingredientes en el tazón grande y mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
4. Sazonar la ensalada con sal y pimienta al gusto, revolviendo nuevamente para distribuir los condimentos de manera uniforme.
5. Espolvorear un poco de perejil fresco picado sobre la ensalada para decorar y Agregar sabor adicional.
6. Servir la ensalada de garbanzos con tomates y nueces en platos individuales.

ENSALADA DE QUINUA Y HABAS

Ingredientes:

- 150g de quinua
- 300g de agua
- 150g de habas frescas o congeladas (se puede usar habas peladas o enteras)
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1/2 pepino, cortado en cubitos
- 38g de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: queso fresco o aguacate en cubitos para decorar

Instrucciones:

1. Enjuagar la quinua bajo agua fría en un colador fino para eliminar el sabor amargo.
2. En una olla mediana, llevar el agua a ebullición. Agregar la quinua Enjuagar y reduce el fuego a bajo. Cocinar tapada durante unos 15 minutos o hasta que el agua se absorba y la quinua esté tierna. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante unos 5 minutos. Luego, descubrir y dejar enfriar.
3. Mientras tanto, blanquear las habas en agua hirviendo durante unos 2 minutos si son frescas. Si son congeladas, simplemente descongélalas según las instrucciones del paquete.
4. En un tazón grande, combinar la quinua cocida y enfriada, las habas, la cebolla roja picada, el tomate, el pepino y el perejil fresco picado.
5. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
6. Verter el aderezo sobre la ensalada de quinua y habas y mezclar bien para combinar todos los ingredientes.
7. Decorar la ensalada con queso feta desmenuzado o cubitos de aguacate.
8. Servir la ensalada de quinua y habas como un plato principal o un acompañamiento saludable.

ENSALADA DE QUINUA Y VERDURAS

Ingredientes:

- 150g de quinua
- 300g de agua
- 150g de verduras mixtas (pueden ser zanahorias ralladas, pepinos en cubitos, tomates Cherry cortados por la mitad, pimientos en tiras, brócoli en floretes, etc.)
- 30g de cebolla roja picada finamente
- 30g de perejil fresco picado
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 30g de vinagre balsámico o jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Enjuagar la quinua bajo agua fría en un colador fino para eliminar cualquier residuo de saponina, que puede darle un sabor amargo.
2. En una olla mediana, llevar el agua a ebullición. Agregar la quinua Enjuagar y reduce el fuego a bajo. Cocinar tapado durante unos 15 minutos o hasta que el agua se absorba y la quinua esté tierna. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante 5 minutos. Luego, descubrir y dejar enfriar.
3. Mientras tanto, prepara las verduras según tus preferencias. Puedes rallar las zanahorias, cortar los pepinos en cubitos, cortar los tomates Cherry por la mitad, cortar los pimientos en tiras, y así sucesivamente.
4. En un tazón grande, combinar la quinua cocida y enfriada con las verduras preparadas, la cebolla roja picada y el perejil fresco picado.
5. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre balsámico o el jugo de limón, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
6. Verter el aderezo sobre la ensalada de quinua y verduras y mezclar bien para combinar todos los ingredientes.
7. Probar la ensalada y ajusta el condimento según sea necesario.
8. Servir la ensalada de quinua y verduras como un plato principal o como un acompañamiento saludable.

ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS

Ingredientes:

- 150g de lentejas secas (pueden ser lentejas pardinas o verdes)
- 300g de caldo de verduras (o agua)
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata (400 g) de tomates triturados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco picado, para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. Enjuagar las lentejas bajo agua fría en un colador fino y escúrrelas.
2. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y el ajo, y Cocinar hasta que estén dorados y fragantes, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Agregar las zanahorias y el apio cortados en rodajas a la olla y Cocinar por unos minutos hasta que comiencen a ablandarse.
4. Incorporar los tomates triturados, el caldo de verduras (o agua), las lentejas Enjuagar, la hoja de laurel, el tomillo, el comino, el pimentón dulce, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
5. Llevar la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a bajo y Cocinar a fuego lento durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas y el estofado haya espesado, revolviendo ocasionalmente. Agregar más caldo o agua si es necesario para alcanzar la consistencia deseada.
6. Probar y ajusta el condimento según sea necesario.
7. Una vez que las lentejas estén cocidas y el estofado tenga la consistencia deseada, retirar la hoja de laurel y ajusta la sal y la pimienta según sea necesario.
8. Servir el estofado de lentejas caliente, espolvoreado con perejil fresco picado si lo deseas.

ESTOFADO DE LOMO Y PURÉ DE ZUQUINI

Ingredientes:

- 150g de lomo de res, cortado en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 de cebolla grande, cortada en trozos
- 1/2 zanahoria mediana, pelada y cortada en rodajas
- 1 rama de apio, cortada en trozos
- 1 diente de ajo, picado
- 75g de caldo de carne bajo en sodio
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de romero seco
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el puré de calabacín:

- 1 calabacín mediano, cortado en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta al gusto
- 15g taza de queso parmesano rallado (opcional)

Instrucciones:

1. Calentar una pequeña olla a fuego medio-alto y Agregar el aceite de oliva.
2. Agregar los cubos de lomo de res a la olla y dóralos por todos lados. Retirar la carne de la olla y reserva.
3. En la misma olla, Agregar la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
4. Vuelve a colocar la carne en la olla y Agregar el caldo de carne, la pasta de tomate, el tomillo y el romero. Mezclar bien.
5. Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y Cocinar a fuego lento durante 30-45 minutos, o hasta que la carne esté tierna y el estofado tenga una consistencia espesa y sabrosa. Revuelve ocasionalmente.
6. Sazonar con sal y pimienta al gusto antes de servir.
7. Hierva agua en una olla grande y Agregar las rodajas de calabacín. Cocinar por unos 5-7 minutos, o hasta que estén tiernas.
8. Escurre los calabacines y colócalos en un tazón grande.

9. En una sartén, derrite la mantequilla o calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar el ajo picado y Cocinar por unos minutos hasta que esté fragante.
10. Agregar el ajo y la mantequilla derretida o el aceite de oliva a los calabacines cocidos.
11. Con la ayuda de un procesador de alimentos o una licuadora de mano, tritura los calabacines y el ajo hasta obtener un puré suave y cremoso. Agregar sal y pimienta al gusto.
12. Mezclar el queso parmesano rallado en el puré de calabacín para darle un sabor extra.

FILETE DE PESCADO AL HORNO CON ZAPALLO ASADO

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado
- 1 zapallo pelado y cortado en cubos
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón
- Perejil fresco picado, para decorar

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F).
2. Colocar los cubos de zapallo en una bandeja para Hornear y rocíalos con una cucharada de aceite de oliva. Espolvorear con sal y pimienta al gusto y mezclar bien para asegurarte de que estén cubiertos de manera uniforme con el aceite y las especias.
3. Hornear el zapallo en el horno precalentado durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
4. Mientras tanto, prepara los filetes de pescado. Colócalos en otra bandeja para Hornear y Sazonar con sal, pimienta y ajo picado. Rocía con el jugo de limón y la cucharada restante de aceite de oliva.
5. Cuando el zapallo esté listo, retirar la bandeja del horno y colocar los filetes de pescado en el horno precalentado. Hornear durante unos 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. Servir los filetes de pescado al horno con los cubos de zapallo asado. Espolvorear con perejil fresco picado para decorar antes de servir.

GUISO DE GARBANZOS CON VEGETALES

Ingredientes:

- 300g de garbanzos cocidos (pueden ser de lata o cocidos en casa)
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande, picada
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- 1 calabacín, cortado en cubitos
- 1 lata (400 g) de tomates triturados
- 300g de caldo de verduras (o agua)
- 15g de comino molido
- 15g de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado, para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y Cocinar hasta que esté dorada y transparente, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregar el ajo picado y Cocinar por un minuto más, hasta que esté fragante.
3. Incorporar los pimientos rojos y verdes, las zanahorias y el apio. Cocinar por unos 5-7 minutos, o hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
4. Agregar el calabacín cortado en cubitos y Cocinar por unos minutos más.
5. Agregar los tomates triturados, los garbanzos cocidos y el caldo de verduras (o agua) a la olla. Agregar el comino, el pimentón dulce, la cúrcuma, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien.
6. Llevar el guiso a ebullición, luego reduce el fuego a medio-bajo y Cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y el guiso haya espesado ligeramente.
7. Probar y ajusta la sazón según sea necesario.
8. Servir el guiso de garbanzos con vegetales caliente, espolvorearlo con perejil fresco picado si lo deseas.

GUIZO DE QUINUA CON VEGETALES

Ingredientes:

- 38g de quinua cruda
- 150g de caldo de verduras
- 1 zanahoria, cortada en cubitos pequeños
- 1/2 calabacín, cortado en cubitos pequeños
- 1/4 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 75g de tomates picados
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 5g de hierbas frescas picadas (opcional, como perejil o cilantro)

Instrucciones:

1. Enjuagar la quinua en un colador bajo agua fría para eliminar el sabor amargo.
2. Calentar el aceite de oliva en una olla pequeña a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo picados y Cocinar hasta que estén dorados y fragantes, unos 2-3 minutos.
3. Agregar la zanahoria y el calabacín a la olla y Saltear durante unos 2 minutos más.
4. Añadir la quinua Enjuagada a la olla y revuelve para combinar con las verduras.
5. Verter el caldo de verduras sobre la quinua y las verduras. Llevar la mezcla a ebullición.
6. Reduce el fuego a fuego lento, Cubrir la olla y Cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que la quinua esté tierna y el líquido se haya absorbido.
7. Agregar los tomates picados al guiso y Cocinar durante 2-3 minutos adicionales hasta que los tomates estén calientes.
8. Probar el guiso y ajusta la sazón con sal y pimienta según sea necesario.
9. Servir el guiso caliente, espolvorearlo con hierbas frescas picadas si lo deseas.

POLLO EMPANIZADO CON GARBANZO

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
- Empanizado de garbanzo casero
- Sal y pimienta al gusto
- Especias opcionales según tu preferencia (por ejemplo, ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika)

Ingredientes para el empanizado de garbanzo:

- 1 taza de garbanzos secos
- 1 cucharadita de sal (opcional, para dar sabor)
- Especias opcionales según tu gusto (por ejemplo, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta, hierbas secas)

Instrucciones:

1. Comienza remojando los garbanzos secos en agua durante la noche o al menos por 8 horas. Esto ayudará a ablandarlos para que puedan ser procesados más fácilmente.
2. Después del remojo, escurre y Enjuagar los garbanzos.
3. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
4. Extender los garbanzos en una bandeja para Hornear y sécalos con una toalla de Cocinar o papel absorbente. Asegúrate de que estén lo más secos posible.
5. Colocar los garbanzos secos en una bandeja para Hornear y hornéalos durante unos 20-25 minutos, revolviéndolos ocasionalmente, hasta que estén bien secos y ligeramente dorados.
6. Retirar los garbanzos del horno y dejar que se enfríen completamente.
7. Una vez que los garbanzos estén fríos, tritúralos en un procesador de alimentos o una licuadora de alta potencia hasta obtener una textura fina similar al pan rallado o panko.
8. Si lo deseas, puedes Agregar sal y especias opcionales a la mezclar de garbanzos tritурados y mezclar bien para distribuir uniformemente los sabores.

Instrucciones para el pollo:

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F) si prefieres Hornear el pollo, o prepara una sartén con aceite si prefieres freírlo.
2. Condimenta la pechuga de pollo con sal, pimienta y cualquier especia opcional que desees utilizar. Asegúrate de cubrir ambos lados del pollo.
3. Colocar el empanizado de garbanzo casero en un plato poco profundo.
4. Pasa la pechuga de pollo condimentada por el pan rallado o panko de garbanzo, asegurándote de cubrir completamente el pollo con una capa uniforme.
5. Si estás Horneando el pollo, colócalo en una bandeja para Hornear previamente engrasada. Si estás friendo el pollo, asegúrate de que el aceite esté caliente antes de Agregar la pechuga de pollo empanizada.
6. Hornear el pollo en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que esté dorado y cocido por completo. Si estás friendo el pollo, cocínalo en la sartén caliente hasta que esté dorado y cocido por ambos lados, aproximadamente 4-5 minutos por cada lado.

7. Una vez que el pollo esté cocido, retíralo del horno o sartén y sírvelo caliente.

ROLL DE ZUQUINI GRATINADOS

Ingredientes:

- 2 calabacines medianos
- 200g de queso ricotta
- 1 huevo
- 38g de queso parmesano rallado
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada (o 1 cucharadita de albahaca seca)
- Sal y pimienta al gusto
- 150g de salsa de tomate (casera o comprada)
- 75g de queso mozzarella rallado
- Aceite de oliva

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F). Engrasar ligeramente una fuente para Hornear.
2. Lava los calabacines y córtalos en rodajas finas a lo largo. Se puede usar una mandolina para obtener rodajas uniformes si lo deseas.
3. En un tazón mediano, mezclar la ricotta, el huevo, el queso parmesano, el ajo picado y la albahaca. Condimenta con sal y pimienta al gusto y mezclar bien.
4. Toma cada rodaja de calabacín y colocar una cucharada de la mezcla de ricotta en un extremo. Enrolla el calabacín con cuidado y colócalo en la fuente para Hornear, con el extremo del cierre hacia abajo.
5. Repite este proceso con todas las rodajas de calabacín hasta que se acabe la mezcla de ricotta.
6. Una vez que todos los rollitos estén en la fuente para Hornear, Verter la salsa de tomate sobre ellos, asegurándote de cubrirlos bien.
7. Espolvorear el queso mozzarella rallado sobre los rollitos de calabacín y salsa de tomate.
8. Rocía un poco de aceite de oliva sobre los rollitos para ayudar a dorarlos en el horno.
9. Hornear en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
10. Retirar del horno y dejar que se enfríen un poco antes de servir.

SOPA DE MAÍZ CON VERDURAS

Ingredientes:

- 75g de maíz fresco o congelado
- 150g de caldo de verduras bajo en sodio
- 38g de zanahoria, cortada en cubitos
- 38g de calabacín, cortado en cubitos
- 38g de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla pequeña, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y Saltear hasta que estén tiernos y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos.
2. Agregar la zanahoria y el calabacín a la olla, y Cocinar por unos minutos más hasta que estén ligeramente tiernos.
3. Incorporar el maíz y el caldo de verduras a la olla. Llevar la sopa a ebullición, luego reduce el fuego y dejar Cocinar a fuego lento durante unos 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Condimenta la sopa con sal y pimienta al gusto.
5. Una vez que las verduras estén cocidas y la sopa esté lista, retirar la olla del fuego.
6. Servir la sopa caliente en un tazón y decora con perejil fresco picado si lo deseas.

WRAP DE QUINUA CON TOMATE Y POLLO

Ingredientes:

- 150g de quinoa cocida
- 2 huevos
- 30g de harina de maíz (opcional, para una textura más similar a la tortilla de maíz)
- 30g de agua
- Sal al gusto
- Aceite de oliva o aceite vegetal para Cocinar
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 38g de yogur griego natural

- 30g de mostaza Dijon
- 1 tomate grande, cortado en rodajas finas
- Hojas de lechuga lavadas y secas
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezclar la quinua cocida con los huevos. Añadir la harina de maíz (si la estás utilizando) y el agua, y mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén completamente Incorporados. La consistencia debe ser similar a la masa de una tortilla.
2. Calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Verter una porción de la mezclar de quinua en la sartén caliente, extendiéndola uniformemente para formar una tortilla delgada.
4. Cocinar la tortilla de quinua durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorada y crujiente.
5. Repite el proceso con el resto de la mezclar de quinua, añadiendo más aceite a la sartén según sea necesario.
6. En un tazón pequeño, mezclar el yogur griego y la mostaza Dijon hasta que estén bien combinados. Probar la mezclar y ajusta la cantidad de mostaza según tu preferencia personal. Esta será tu salsa para los wraps.
7. Extender una porción de la mezclar de yogur griego y mostaza en el centro de cada tortilla.
8. Colocar unas cuantas rodajas de tomate y hojas de lechuga sobre la mezclar de yogur y mostaza.
9. Agregar la pechuga de pollo desmenuzada encima de las verduras.
10. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
11. Dobla los lados cortos de cada tortilla hacia adentro y luego enrolla los lados largos sobre el relleno para formar un wrap.
12. Corta los wraps por la mitad diagonalmente si lo deseas y Servir.

SNACKS VESPERTINOS:

AVENA REPOSADA CON YOGURT DE MAÍZ FERMENTADO

Ingredientes:

- 75g de avena (se puede usar avena tradicional o avena rápida)
- 150g de yogurt de maíz fermentado
- 75g de leche (se puede usar leche de vaca, leche de almendras, leche de coco, etc.)
- Frutas frescas picadas (opcional, para servir)

Instrucciones:

1. En un tazón o frasco hermético, combinar la avena, el yogurt de maíz fermentado y la leche. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén completamente combinados.
2. Cubrir el tazón o frasco con una tapa o envoltura de plástico y colócalo en el refrigerador durante la noche o al menos durante 4 horas para que la avena se ablande y los sabores se combinen.
3. Cuando estés listo para servir, retirar la avena reposada del refrigerador y mezclar nuevamente para asegurarte de que esté bien combinada.
4. Servir la avena reposada en un tazón y decora con frutas frescas picadas si lo deseas.

AVENA REPOSADA CON YOGURT DE QUINUA

Ingredientes:

- 75g de avena (se puede usar avena tradicional o avena rápida)
- 150g de yogurt de quinua
- 75g de leche (se puede usar leche de vaca, leche de almendras, leche de coco, etc.)
- Frutas frescas picadas (opcional, para servir)

Instrucciones:

1. En un tazón o frasco hermético, combinar la avena, el yogurt de quinua y la leche. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén completamente combinados.
2. Cubrir el tazón o frasco con una tapa o envoltura de plástico y colócalo en el refrigerador durante la noche o al menos durante 4 horas para que la avena se ablande y los sabores se combinen.
3. Cuando estés listo para servir, retirar la avena reposada del refrigerador y mezclar nuevamente para asegurarte de que esté bien combinada.
4. Servir la avena reposada en un tazón y decora con frutas frescas picadas si lo deseas.

BARRA ENERGÉTICA DE MANZANA, AVENA Y FRUTOS

Ingredientes:

- 150g de avena integral
- 75g de frutos secos picados (almendras, nueces, pistachos)
- 38g de semillas (opcional, como semillas de girasol o de calabaza)
- 38g de edulcorante natural (como Stevia o eritritol)
- 38g de aceite de coco derretido
- 38g de puré de manzana sin azúcar añadido
- 5g de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y forrar un molde para Hornear con papel pergamino.
2. En un tazón grande, mezclar la avena, los frutos secos, las semillas, el edulcorante, la canela y la sal.
3. Agregar el aceite de coco derretido y el puré de manzana, y mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados y la mezcla tenga una textura pegajosa.
4. Verter la mezcla en el molde para Hornear y presionar uniformemente con una espátula o la parte trasera de una cuchara para compactarla.
5. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que las barras estén doradas en los bordes.
6. Retirar del horno y dejar enfriar completamente en el molde antes de cortar en barras.
7. Una vez frío, cortar en barras del tamaño deseado y disfrutar. Puedes almacenar las barras en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante varios días.

CHIPS DE ZUQUINNIS AL HORNO

Ingredientes:

- 2 Zuquinnis medianos
- 30g de aceite de oliva

- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Opcional: ajo en polvo, paprika, u otras especias de tu elección

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. Lava bien los zuquinnis y sécalos con una toalla de Cocinar.
3. Corta los extremos de los zuquinnis y luego córtalos en rodajas finas, aproximadamente del grosor de una moneda.
4. En un tazón grande, mezclar las rodajas de zuquinni con el aceite de oliva, asegurándote de que estén bien cubiertas.
5. Espolvorear sal, pimienta negra y cualquier otra especia que desees sobre las rodajas de zuquinni y mezclar nuevamente para distribuir uniformemente los condimentos.
6. Colocar las rodajas de zuquinni en una sola capa sobre una bandeja para Hornear forrar con papel pergamino.
7. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que los chips estén dorados y crujientes, volteándolos a la mitad del tiempo de cocción para asegurar una cocción pareja.
8. Retirar del horno y dejar que los chips de zuquinni se enfríen en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen por completo.
9. Una vez que estén completamente enfriados, los chips de zuquinni estarán listos para servir.

CHOCHOS TOSTADOS

Ingredientes:

- 150g de chochos
- 15g de aceite de oliva o aceite de coco
- 2g de sal
- 2g de pimienta negra molida
- 2g de comino en polvo
- 2g de paprika
- Opcional: 1g de pimienta de cayena (si te gusta un toque picante)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. En un tazón, mezclar los chochos con el aceite de oliva o aceite de coco hasta que estén bien cubiertos.

3. Agregar las especias: sal, pimienta negra, comino, paprika y pimienta de cayena
4. Mezclar bien para asegurarte de que los chochos estén cubiertos uniformemente con las especias.
5. Extender los chochos en una bandeja para Hornear forrada con papel pergamino en una sola capa.
6. Hornear en el horno precalentado durante 15-20 minutos, o hasta que estén crujientes y ligeramente dorados.
7. Retirar del horno y dejar que se enfríen

GALLETAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- 150g de avena en hojuelas (se puede usar avena integral)
- 75g de harina integral
- 1/2 cucharadita de polvo de Hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 38g de edulcorante natural (como Stevia o eritritol)
- 38g de aceite de coco derretido o aceite vegetal
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 38g de nueces o almendras picadas (opcional)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y forrar una bandeja para Hornear con papel pergamino o un tapete de silicona.
2. En un tazón grande, mezclar la avena, la harina, el polvo de Hornear, la sal, la canela y el edulcorante.
3. En otro tazón, batir el aceite de coco derretido, el huevo y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados.
4. Verter los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos y mezclar hasta que se forme una masa homogénea. Si lo deseas, puedes Agregar las nueces o almendras picadas en este punto.
5. Con una cuchara para galletas o tus manos, formar bolitas de masa del tamaño de una nuez y colócalas en la bandeja para Hornear, dejar espacio entre cada una.
6. Usar la parte trasera de un tenedor ligeramente enharinado para aplanar cada galleta.

7. Hornear en el horno precalentado durante 10-12 minutos, o hasta que las galletas estén doradas en los bordes.
8. Retirar del horno y dejar que las galletas se enfríen en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen por completo.

HUMMUS DE HABAS

Ingredientes:

- 300g de habas cocidas y peladas
- 2 dientes de ajo, picados
- 30g de jugo de limón fresco
- 30g de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: pimentón ahumado o paprika para decorar
- Bastones de verduras o pan integral para servir

Instrucciones:

1. En una licuadora o procesador de alimentos, combinar las habas cocidas y peladas, el ajo picado, el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino en polvo, la sal y la pimienta. Mezclar hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Si la mezcla está demasiado espesa, puedes agregar un poco de agua para alcanzar la consistencia deseada.
2. Probar y ajusta los condimentos según tu gusto personal, añadiendo más sal, limón o comino si es necesario.
3. Transfiere el hummus a un plato para servir y alísalo con la parte posterior de una cuchara.
4. Si lo deseas, rocía un poco de pimentón ahumado o paprika sobre el hummus para decorar.
5. Servir el hummus de habas con bastones de verduras frescas (como zanahorias, pepinos o apio) o con pan integral tostado.

MUFFINS DE AVENA Y ARANDANOS

Ingredientes:

- 225g de harina de avena integral (puedes moler avena en hojuelas en un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia similar a la harina)
- 75g de harina de almendra o harina de coco

- edulcorante sin calorías (como Stevia, ajusta la cantidad según tu preferencia)
- 5g de polvo de Hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 150g de leche de almendras sin azúcar añadido (o leche sin grasa)
- 38g de aceite de coco derretido (o aceite de oliva)
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 150g de arándanos frescos o congelados

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y prepara un molde para muffins con capacillos de papel o engrasándolo ligeramente.
2. En un tazón grande, mezclar la harina de avena, la harina de almendra o de coco, el edulcorante sin calorías, el polvo de Hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. En otro tazón, mezclar la leche de almendras, el aceite de coco derretido, el huevo y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados.
4. Verter los ingredientes líquidos en los ingredientes secos y mezclar todo hasta que estén combinados. No mezcles en exceso.
5. Con cuidado, Incorporar los arándanos a la mezcla.
6. Divide la masa entre los moldes para muffins preparados, llenando cada molde aproximadamente 2/3 de su capacidad.
7. Hornear en el horno precalentado durante unos 18-20 minutos, o hasta que los muffins estén dorados en la parte superior y un palillo insertado en el centro salga limpio.
8. Una vez Horneados, dejar que los muffins se enfríen en el molde durante unos minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen por completo.

PEPINILLOS EN RODAJAS CON HUMMUS

Ingredientes:

- 1 lata (400 g) de garbanzos cocidos, escurridos y Enjuagados (o aproximadamente 175g de garbanzos cocidos)
- 30g de jugo de limón (aproximadamente el jugo de 1 limón)

- 1 diente de ajo, picado
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- Sal al gusto
- Agua, según sea necesario

Instrucciones:

1. En un procesador de alimentos, colocar los garbanzos cocidos, el jugo de limón, el ajo picado, el aceite de oliva virgen extra, el comino en polvo y una pizca de sal.
2. Procesa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Si la mezcla está demasiado espesa, puedes Agregar un poco de agua (aproximadamente 1-2 cucharadas a la vez) para obtener la consistencia deseada.
3. Probar el hummus y ajusta la sal y otros condimentos según tu preferencia personal. Si deseas un sabor más intenso, puedes Agregar más jugo de limón, ajo o comino.
4. Transfiere el hummus a un plato de servir y haz un pequeño hueco en el centro. Rocía un poco de aceite de oliva virgen extra sobre la parte superior y decora con una pizca adicional de comino en polvo si lo deseas.
5. Servir vegetales crudos, galletas de trigo integral o utiliza como un aderezo para ensaladas.

PUDÍN DE QUINUA CON FRUTAS

Ingredientes:

- 150g de quinua cocida
- 300g de leche (puedes Usar leche de vaca, leche de almendras o leche de coco)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Frutas frescas (como fresas, kiwi, piña, mango, etc.), cortadas en trozos
- Frutos secos picados (como almendras, nueces, pistachos), opcional para decorar
- Canela en polvo, opcional para decorar

Instrucciones:

1. En una olla, combinar la quinua cocida, la leche y el extracto de vainilla. Cocinar a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla comience a hervir suavemente.
2. Reduce el fuego a bajo y Cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que la mezcla se espese y adquiera una textura similar a la del pudín, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue en el fondo de la olla.
3. Retirar del fuego y dejar que el pudín de quinua se enfríe a temperatura ambiente.

4. Una vez enfriado, Servir el pudín de quinua en tazones individuales y decora con trozos de frutas frescas y frutos secos picados, si lo deseas.
5. Espolvorear un poco de canela en polvo por encima, si lo deseas, para dar un toque adicional de sabor.
6. Refrigerar el pudín de quinua durante al menos 1 hora antes de servir, o sírvelo a temperatura ambiente si lo prefieres.

PUÑADO DE ALMENDRA CON PISTACHOS

Ingredientes:

- Una onza de pistachos puede contener alrededor de aproximadamente 25 pistachos y 12 almendras. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.

PUÑADO DE PISTACHOS CON NUEZ

Ingredientes:

- Una onza de pistachos puede contener alrededor de aproximadamente 25 pistachos y 10 nueces. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.

PUÑADO DE ALMENDRA CON NUEZ

Ingredientes:

- Una onza de pistachos puede contener alrededor de aproximadamente 12 almendras y 10 nueces. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.

TOMATES CHERRY ASADOS CON ALBAHACA Y QUESO

Ingredientes:

- 300g de tomates Cherry
- 30g de aceite de oliva
- Sal al gusto

- Pimienta negra al gusto
- Hojas frescas de albahaca
- Queso mozzarella fresco o queso feta, cortado en trozos pequeños (opcional)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F).
2. En un tazón, mezclar los tomates Cherry con el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Asegúrate de que los tomates estén bien cubiertos con el aceite y las especias.
3. Extender los tomates Cherry en una bandeja para Hornear en una sola capa.
4. Colocar algunas hojas frescas de albahaca sobre los tomates.
5. Opcionalmente, puedes colocar trozos pequeños de queso mozzarella fresco o queso feta sobre los tomates.
6. Hornear en el horno precalentado durante 15-20 minutos, o hasta que los tomates estén arrugados y dorados, y el queso esté derretido y ligeramente dorado.
7. Retirar del horno y dejar que los tomates Cherry asados se enfríen ligeramente antes de servirlos.
8. Servir los tomates Cherry asados con albahaca y queso como un delicioso y saludable snack. Puedes disfrutarlos solos o servirlos sobre una rebanada de pan integral tostado.

YOGURT DE QUINUA CON AVENA Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- Yogur de quinua (ya preparado)
- Avena
- Frutos secos (almendras, nueces, nueces de Brasil, etc.)

Instrucciones:

1. Toma una porción de yogur de quinua y colócalo en un tazón.
2. Agregar un puñado de avena al tazón. La cantidad puede variar según tu preferencia, pero alrededor de 1/4 a 1/2 taza es una buena cantidad.
3. Agregar una variedad de frutos secos picados al tazón. Puedes Usar almendras, nueces, nueces de Brasil, o cualquier otro fruto seco que te guste. Una porción típica suele ser alrededor de 1/4 taza.
4. Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.

5. Si lo deseas, puedes endulzar ligeramente el yogur con un poco de miel o edulcorante, aunque ten en cuenta que el yogur de quinua ya puede tener un sabor ligeramente dulce debido a su proceso de fermentación.

MERIENDAS:

BATIDO DE ESPINACAS, MANZANA Y YOGURT DE MAIZ FERMENTADO

Ingredientes:

- 150g de espinacas frescas lavadas y escurridas
- 1 manzana verde, pelada y cortada en trozos
- 75g de yogurt de maíz fermentado sin azúcar añadido (o yogurt natural bajo en grasa)
- 75g de agua o leche sin azúcar añadido (se puede usar leche de almendra, de coco o de vaca sin azúcar añadido según tus preferencias)
- Edulcorante artificial al gusto (opcional, dependiendo de lo dulce que quieras el batido, elige un edulcorante sin azúcar Agregado)
- Hielo (opcional)

Instrucciones:

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos.
2. Mezclar a velocidad alta hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y la textura sea suave.
3. Si el batido está demasiado espeso, Añadir más agua o leche sin azúcar añadido según tu preferencia.
4. Si lo deseas, puedes Agregar unos cubitos de hielo para hacerlo más refrescante.
5. Probar el batido y ajusta el nivel de dulzor utilizando el edulcorante artificial si es necesario.
6. Una vez que esté a tu gusto, Servir el batido en un vaso alto y disfrútalo de inmediato.

ENSALADA DE CHOCHO, TOMATE Y CEBOLLA

Ingredientes:

- 150g de chocho cocido y enfriado (puedes encontrar chocho cocido o Cocinarlo tú mismo)

- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1/2 cebolla roja o blanca, cortada en rodajas finas
- Hojas de lechuga fresca (opcional)
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre balsámico o jugo de limón (opcional, para aderezo)

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar el chocho cocido y enfriado, los tomates cortados en cubitos y las rodajas de cebolla.
2. Agregar hojas de lechuga, agrégalas al tazón en este punto.
3. Mezclar suavemente los ingredientes para que se distribuyan de manera uniforme.
4. Condimenta la ensalada con sal y pimienta al gusto.
5. Agregar un aderezo, puedes rociar un poco de vinagre balsámico o jugo de limón sobre la ensalada.
6. Espolvorear un poco de perejil fresco picado sobre la ensalada para decorar y Agregar sabor adicional si lo deseas.
7. Servir la ensalada de chocho, tomate y cebolla en platos individuales y disfruta como acompañamiento o como plato principal ligero.

ENSALADA DE ESPINACA, NUECES Y QUESO

Ingredientes:

- 600g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 75g de nueces, ligeramente tostadas y picadas
- 38g de queso fresco
- 38g de arándanos secos (opcional, para un toque de dulzura)
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 15g de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, colocar las espinacas frescas.
2. Agregar las nueces picadas y el queso feta desmenuzado sobre las espinacas.
3. Si se está usando arándanos secos, agrégalos al tazón.
4. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva virgen extra y el vinagre balsámico para hacer el aderezo. Puedes ajustar la proporción de aceite y vinagre según tu preferencia personal.

5. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
6. Sazonar la ensalada con sal y pimienta al gusto, revolviendo nuevamente para distribuir los condimentos de manera uniforme.
7. Servir la ensalada de espinacas, nueces y queso en platos individuales y disfruta como un delicioso acompañamiento o como plato principal ligero.

ENSALADA DE GARBANZO CON TOMATES Y NUECES

Ingredientes:

- 300g de garbanzos cocidos (pueden ser garbanzos de lata Enjuagados y escurridos o garbanzos cocidos en casa)
- 150g de tomates Cherry, cortados por la mitad
- 38g de nueces, ligeramente tostadas y picadas
- 38g de cebolla roja o blanca, cortada en rodajas finas
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 15g de vinagre balsámico o jugo de limón
- 1 diente de ajo, finamente picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar los garbanzos cocidos, los tomates Cherry cortados por la mitad, las nueces picadas y la cebolla roja o blanca en rodajas.
2. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva virgen extra, el vinagre balsámico o el jugo de limón y el ajo picado. Esta mezcla será el aderezo de la ensalada.
3. Verter el aderezo sobre los ingredientes en el tazón grande y mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
4. Sazonar la ensalada con sal y pimienta al gusto, revolviendo nuevamente para distribuir los condimentos de manera uniforme.
5. Si lo deseas, puedes espolvorear un poco de perejil fresco picado sobre la ensalada para decorar y Agregar sabor adicional.
6. Servir la ensalada de garbanzos con tomates y nueces en platos individuales y disfruta como un delicioso acompañamiento o como plato principal.

PESCADO AL HORNO CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado
- 150g de espárragos frescos, con los extremos duros cortados
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón
- Rodajas de limón para decorar (opcional)
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F). Prepara una bandeja para Hornear con papel de aluminio o papel pergamino.
2. Colocar los filetes de pescado en la bandeja para Hornear y distribuye los espárragos alrededor de los filetes.
3. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, el ajo picado, sal, pimienta y jugo de limón.
4. Verter la mezcla de aceite y especias sobre los filetes de pescado y los espárragos, asegurándote de cubrirlos uniformemente.
5. Opcionalmente, colocar algunas rodajas de limón sobre los filetes de pescado para darles sabor adicional y decoración.
6. Hornear en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, y los espárragos estén tiernos, pero aún crujientes.
7. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos antes de servir.
8. Espolvorear con perejil fresco picado antes de servir si lo deseas.

POLLO A LA PLANCHA CON QUINUA COCIDA**Ingredientes:**

- Pechugas de pollo (cantidad según el número de personas a servir)
- Quinua (aproximadamente 1 taza por persona)
- Caldo de pollo o agua (para Cocinar la quinua)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva o aceite vegetal
- Opcionales: ajo en polvo, pimentón, hierbas frescas como perejil o cilantro (para Sazonar el pollo)

Instrucciones:

Preparación de la quinua:

1. Enjuagar la quinua bajo agua fría para eliminar cualquier residuo de saponina (una sustancia amarga).
2. Colocar la quinua en una olla y Agregar el doble de cantidad de caldo de pollo o agua (por ejemplo, si se usa una taza de quinua, Agregar dos tazas de caldo).
3. Llevar la olla a ebullición y luego reduce el fuego a bajo.
4. Cocinar la quinua tapada durante unos 15-20 minutos o hasta que esté tierna y haya absorbido todo el líquido.
5. Una vez lista, retirar del fuego y dejar reposar tapada durante unos minutos antes de servir.

Preparación del pollo:

6. Limpia las pechugas de pollo, retirar cualquier exceso de grasa o piel.
7. Sazonar el pollo al gusto con sal, pimienta y otras especias opcionales como ajo en polvo o pimentón.
8. Calentar una sartén o parrilla a fuego medio-alto y Agregar un poco de aceite de oliva o aceite vegetal.
9. Cuando la sartén esté caliente, colocar las pechugas de pollo y Cocinar durante unos 6-8 minutos por cada lado, o hasta que estén bien cocidas y doradas por fuera. El tiempo de cocción puede variar según el grosor de las pechugas.
10. Una vez cocidas, retirar las pechugas de la sartén y déjalas reposar unos minutos antes de servir.
11. Si lo deseas, puedes decorar con hierbas frescas como perejil o cilantro picado.

POLLO AL CURRY CON QUINUA COCIDA

Ingredientes:

- Pechugas de pollo cortadas en trozos o tiras
- 150g de quinua
- 300g de caldo de pollo o agua
- 15g de aceite de oliva o aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 15g de jengibre fresco rallado
- 30g de pasta de curry (al gusto, puedes ajustar según tu preferencia de picante)

- 1 lata (400 ml) de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: verduras al gusto (pimientos, zanahorias, espinacas, etc.)
- Opcional: cilantro fresco picado para decorar

Instrucciones:

1. Enjuagar la quinua bajo agua fría para eliminar el almidón y cualquier residuo.
2. En una olla, llevar el caldo de pollo o agua a ebullición.
3. Agregar la quinua y reduce el fuego a bajo.
4. Cocinar la quinua tapada durante unos 15-20 minutos, o hasta que esté tierna y haya absorbido todo el líquido.
5. Retirar del fuego y dejar reposar tapada durante unos minutos antes de servir.
6. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio.
7. Agregar la cebolla y Cocinar hasta que esté transparente, aproximadamente 3-4 minutos.
8. Añadir el ajo y el jengibre rallado, y Cocinar por 1-2 minutos más hasta que estén fragantes.
9. Agregar la pasta de curry y revuelve bien para que se incorpore con los demás ingredientes.
10. Incorporar los trozos de pollo a la sartén y cocínalos hasta que estén dorados por todos lados, unos 5-6 minutos.
11. Si se está utilizando verduras, agrégalas a la sartén y cocínalas hasta que estén tiernas, pero aún crujientes.
12. Verter la leche de coco sobre el pollo y las verduras, revuelve bien y dejar que todo hierva a fuego lento durante unos minutos para que los sabores se mezclen.
13. Espolvorear cilantro fresco picado por encima para decorar, si lo deseas.

POLLO AL HORNO CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 6-8 espárragos frescos
- 15g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 limón (zumo y ralladura)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200°C (390°F).
2. Lava los espárragos y corta los extremos leñosos. Puedes pelar los espárragos si lo deseas para obtener una textura más suave.
3. En un recipiente, mezclar el aceite de oliva, el ajo picado, el zumo de limón y la ralladura de limón. Agregar sal y pimienta al gusto.
4. Colocar la pechuga de pollo en una bandeja para Hornear y Extender los espárragos alrededor de la pechuga.
5. Verter la mezcla de aceite de oliva, ajo y limón sobre el pollo y los espárragos, asegurándote de cubrirlos uniformemente.
6. Espolvorear un poco de sal y pimienta sobre el pollo y los espárragos según tu gusto.
7. Hornear en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y los espárragos estén tiernos, pero ligeramente crujientes.
8. Retirar del horno y dejar reposar durante unos minutos antes de servir.
9. Opcionalmente, puedes espolvorear un poco de perejil fresco picado sobre el plato antes de servir para darle un toque de color y sabor fresco.

SOPA DE GARBANZOS CON VEGETALES**Ingredientes:**

- 50g de garbanzos cocidos, Enjuagados y escurridos
- 1/4 de cebolla, picada
- 1/2 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
- 1 tallo de apio, cortado en trozos
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 de pimiento rojo, cortado en trozos
- 1/4 de calabacín, cortado en cubos
- 50g de tomates picados
- 150g de caldo de verduras o agua
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla pequeña, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y Cocinar hasta que esté transparente, unos 3-4 minutos.
2. Añadir el ajo y Cocinar por un minuto más, hasta que esté fragante.
3. Agregar la zanahoria, el apio, el pimiento rojo y el calabacín a la olla. Cocinar por unos 3 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
4. Incorporar los garbanzos cocidos y los tomates picados a la olla. Mezclar bien.
5. Agregar el caldo de verduras o el agua a la olla y llevar la sopa a ebullición.
6. Reduce el fuego a medio-bajo y dejar Cocinar la sopa a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
7. Añadir el comino molido, el pimentón dulce, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y dejar Cocinar por unos minutos más para que los sabores se mezclen.
8. Probar la sopa y ajusta la sazón si es necesario.
9. Servir la sopa caliente, espolvorear con perejil fresco picado si lo deseas.

SOPA DE LENTEJAS CON VEGETALES**Ingredientes:**

- 38g de lentejas secas (pueden ser verdes, pardinas o rojas)
- 1/2 zanahoria, cortada en cubos pequeños
- 1/2 tallo de apio, cortado en rodajas
- 1/4 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 tomate, cortado en cubos
- 150g de caldo de verduras o agua
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de paprika o pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. Enjuagar las lentejas bajo agua fría y retirar cualquier piedra o impureza que puedan tener.
2. En una olla pequeña, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y Cocinar hasta que esté transparente, unos 3-4 minutos.

3. Añadir el ajo y Cocinar por un minuto más, hasta que esté fragante.
4. Agregar la zanahoria, el apio y el tomate a la olla. Cocinar por unos 3 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
5. Incorporar las lentejas a la olla y mezclar bien con las verduras.
6. Agregar el caldo de verduras o el agua a la olla y llevar la sopa a ebullición.
7. Reduce el fuego a medio-bajo y dejar Cocinar la sopa a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.
8. Añadir el comino molido, la paprika, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y dejar Cocinar por unos minutos más para que los sabores se mezclen.
9. Probar la sopa y ajusta la sazón si es necesario.
10. Servir la sopa caliente, espolvorear con perejil fresco picado si lo deseas.

SOPA DE CEBOLLAS CON VEGETALES

Ingredientes:

- 1 cebolla grande, cortada en rodajas finas
- 1 zanahoria pequeña, pelada y cortada en rodajas finas
- 1 tallo de apio, cortado en rodajas finas
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 tomate, cortado en cubos pequeños
- 150g de caldo de verduras o agua
- 1/2 cucharadita de tomillo seco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla pequeña, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar las cebollas y Cocinar lentamente hasta que estén caramelizadas y de un color dorado, esto puede tomar unos 15-20 minutos. Revuelve ocasionalmente para evitar que se quemen.
2. Una vez que las cebollas estén caramelizadas, Agregar el ajo picado y Cocinar por un minuto más.
3. Añadir la zanahoria, el apio y el tomate a la olla. Cocinar por unos minutos hasta que las verduras estén ligeramente tiernas.
4. Verter el caldo de verduras o agua en la olla y llevar la sopa a ebullición.

5. Reduce el fuego a medio-bajo y dejar Cocinar la sopa durante unos 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén completamente tiernas.
6. Agregar el tomillo seco, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y dejar Cocinar por unos minutos más para que los sabores se mezclen.
7. Probar la sopa y ajusta la sazón si es necesario.
8. Servir la sopa caliente, espolvorear con perejil fresco picado si lo deseas.

YOGUR NATURAL CON MANZANA Y NUECES

Ingredientes:

- 150g de yogur natural bajo en grasa o yogur griego sin azúcar añadido
- 1 manzana verde pequeña, cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada de nueces picadas
- Edulcorante artificial al gusto (opcional, dependiendo de lo dulce que prefieras el yogur)

Instrucciones:

1. Colocar el yogur natural en un tazón.
2. Agregar los cubos de manzana y las nueces picadas encima del yogur.
3. Si deseas endulzar el yogur, puedes Agregar un poco de edulcorante artificial al gusto. Recuerda elegir un edulcorante sin azúcar añadido.
4. Mezclar suavemente todos los ingredientes en el tazón.

OMELET DE CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

Ingredientes:

- 2 huevos grandes
- 150g de champiñones frescos, rebanados
- 150g de espinacas frescas
- 1/4 de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y el ajo picados a la sartén y Cocinar hasta que estén dorados y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Añadir los champiñones rebanados a la sartén y Cocinar hasta que estén tiernos y dorados, unos 5 minutos.
4. Agregar las espinacas frescas a la sartén y Cocinar hasta que se marchiten ligeramente, aproximadamente 1-2 minutos.
5. Mientras tanto, batir los huevos en un tazón y Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Verter los huevos batidos sobre las verduras en la sartén y Cocinar a fuego medio-bajo. Cuando los bordes de la tortilla empiecen a cuajar, utiliza una espátula para levantar los bordes y dejar que el huevo líquido en la parte superior se escurra hacia abajo.
7. Cocinar la tortilla hasta que esté casi completamente cocida en la parte superior, pero aun ligeramente húmeda.
8. Dobla la tortilla por la mitad y Cocinar por unos minutos más hasta que esté completamente cocida.
9. Transferir la tortilla a un plato

SÁNDUCHE DE QUESO MOZZARELLA EN PAN DE AVENA Y CHIA

Ingredientes:

- 2 rebanadas de queso mozzarella bajo en grasa
- Hojas de lechuga o espinacas (opcional)
- Rodajas de tomate (opcional)
- Mostaza o cualquier otro condimento bajo en calorías (opcional)
- 2 rodajas de pan de avena y chía

Instrucciones:

1. Colocar una rebanada de queso mozzarella en una de las rebanadas de pan de avena y chía.
2. Agregar las hojas de lechuga o espinacas y las rodajas de tomate, si las estás utilizando.
3. Colocar la otra rebanada de queso mozzarella sobre las verduras.
4. Unta mostaza o cualquier otro condimento bajo en calorías en la parte superior del pan de avena y chía, si lo deseas.
5. Cubrir el sándwich con la otra rebanada de pan.
6. Corta el sándwich en diagonal y sírvelo.

ENSALADA DE POLLO LA PLANCHA

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- Mezclar de lechugas (lechuga romana, lechuga iceberg, espinacas, rúcula, etc.), lavadas y escurridas
- 1/4 de pepino, cortado en rodajas finas
- 1/2 tomate, cortado en cubos
- 1/4 de aguacate, cortado en rodajas o en cubos
- 1/4 de cebolla roja, cortada en rodajas finas (opcional)
- 15g de semillas de girasol o nueces (opcional)
- 15g de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico o jugo de limón
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Calentar una sartén a fuego medio-alto y rocía un poco de aceite en aerosol antiadherente.
2. Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta al gusto.
3. Colocar la pechuga de pollo en la sartén caliente y Cocinar durante aproximadamente 6-8 minutos por cada lado, o hasta que esté completamente cocida y dorada por fuera. Asegúrate de que el pollo alcance una temperatura interna de al menos 75°C (165°F).
4. Una vez cocido, retirar el pollo de la sartén y déjalo reposar durante unos minutos antes de cortarlo en tiras finas.
5. En un tazón grande, colocar la mezcla de lechugas.
6. Agregar el pepino, el tomate, el aguacate y la cebolla roja (si la estás utilizando) sobre las lechugas.
7. Colocar las tiras de pollo a la plancha sobre la ensalada.
8. Espolvorear las semillas de girasol o nueces por encima, si las estás utilizando.
9. En un pequeño frasco o tazón, mezclar el aceite de oliva, el vinagre balsámico o jugo de limón, la mostaza Dijon, la sal y la pimienta.
10. Agita o mezcla bien los ingredientes del aderezo hasta que estén completamente combinados.

11. Rocía el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir.
12. Mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén cubiertos con el aderezo.
13. Servir la ensalada de pollo a la plancha y disfruta.

4.1.8. Recomendaciones al estilo de vida.

4.1.8.1. Generalidades de estilo de vida

Las personas con diabetes tipo 2 según (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2022) pueden mejorar su salud y reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo siguiendo las siguientes recomendaciones generales:

- Es vital mantener un peso adecuado para gestionar la diabetes tipo 2. La pérdida de peso, incluso mínima, puede tener un impacto notable en la sensibilidad a la insulina y en el control glucémico. Este objetivo se puede alcanzar mediante una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.
- Es crucial realizar un seguimiento periódico de los niveles de glucosa en la sangre para evaluar la eficacia del tratamiento y realizar modificaciones según sea necesario. Colaborar estrechamente con un equipo médico facilita la creación de un plan de alimentación a medida, adecuado a las necesidades específicas de cada paciente con diabetes.
- Las personas diagnosticadas con diabetes tipo 2 enfrentan un riesgo elevado de padecer complicaciones en los pies, por lo que es esencial examinarlos con frecuencia en busca de heridas, cortes o indicios de infección. Además, utilizar calzado apropiado y mantener una higiene adecuada, manteniendo los pies limpios y secos, resulta fundamental.

4.1.8.2. Alimentación

La alimentación emerge como un elemento clave en el abordaje de la diabetes tipo 2, según señala la Mayo Clinic (2022). De acuerdo con la American Diabetes Association (2021), seleccionar alimentos apropiados y estructurar las comidas puede ser fundamental para gestionar los niveles de glucosa en la sangre, evitar complicaciones y elevar la calidad de vida de quienes enfrentan esta condición, siguiendo las siguientes directrices:

El control de la diabetes tipo 2 implica una gestión cuidadosa de la dieta, considerando varios aspectos clave. Primero, controlar la ingesta de carbohidratos es esencial debido a su impacto directo en los niveles de glucosa en sangre. Priorizar los carbohidratos complejos de bajo índice glucémico, como granos enteros y verduras, mientras se evitan los refinados y los alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, es fundamental. Además, controlar las porciones de alimentos mediante el método del plato puede ser útil para mantener niveles estables de glucosa. La inclusión de fibra en la dieta, a través de frutas, verduras, legumbres y granos enteros, ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina.

Optar por fuentes de grasas saludables, como aguacates y aceites vegetales, es importante, al igual que limitar las grasas saturadas y evitar las trans para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. La incorporación de proteínas magras, como pescado y legumbres, contribuye a mantener la saciedad y estabilizar los niveles de azúcar en sangre. Asimismo, comer de manera regular y planificada, junto con educación nutricional para comprender las etiquetas de los alimentos y las porciones adecuadas, son pasos clave en el manejo dietético de la diabetes tipo 2. Consultar con un nutricionista puede proporcionar orientación personalizada para desarrollar un plan de alimentación efectivo.

4.1.8.3. Agua

A menudo se enfatiza la importancia de la dieta y el ejercicio en el manejo de la diabetes tipo 2, pero el papel del agua no debe pasarse por alto. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el consumo adecuado de agua es crucial para las personas con diabetes tipo 2, y existen recomendaciones específicas para garantizar una hidratación óptima como parte integral del manejo de la enfermedad. Beber suficiente agua es fundamental para mantener un metabolismo saludable y controlar los niveles de azúcar en sangre.

Se recomienda dar preferencia al agua como principal fuente de hidratación en lugar de bebidas azucaradas, gaseosas o con alto contenido calórico, ya que el agua no contiene calorías vacías ni azúcares añadidos, lo que la convierte en la mejor opción para mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control. Además, durante el ejercicio físico, el cuerpo pierde agua a través del sudor, lo que puede aumentar el riesgo de deshidratación. Por lo tanto, es crucial beber agua antes, durante y después del ejercicio para mantenerse bien hidratado y prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes.

4.1.8.4. Actividad física

La actividad física según (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2022) desempeña un papel crucial en el manejo de la diabetes mellitus tipo 2 junto con la alimentación saludable y otros aspectos del estilo de vida, el ejercicio regular puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre, mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo de complicaciones asociadas con la enfermedad siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Realizar actividad física moderada durante al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.
- Realizar ejercicios de fuerza o resistencia dos veces por semana puede ayudar a aumentar la masa muscular, mejorar la composición corporal y aumentar el metabolismo. Esto puede incluir levantamiento de pesas, flexiones, sentadillas y otros ejercicios que trabajen los principales grupos musculares.
- Incorporar una variedad de ejercicios en la rutina puede ayudar a trabajar diferentes grupos musculares y mantener el interés.
- Además del ejercicio estructurado, es importante caminar más, tomar las escaleras en lugar del ascensor y buscar oportunidades para moverse durante el día.

4.1.8.5. Control del estrés

Controlar el estrés es importante para el bienestar general de las personas con diabetes, ya que el estrés crónico puede afectar negativamente los niveles de azúcar en sangre y aumentar el riesgo de complicaciones a largo plazo. Según (American Diabetes Association, 2021) al integrar las siguientes recomendaciones en tu estilo de vida puede ayudarte a manejar el estrés de manera más efectiva y mejorar la salud en general:

- La práctica regular de técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación, el yoga puede ayudar a reducir los niveles de estrés y promover la calma mental.

- El ejercicio físico regular no solo es beneficioso para controlar los niveles de azúcar en sangre, sino que también ayuda a reducir el estrés. Realizar actividades físicas como caminar, correr, nadar o cualquier otra forma de ejercicio que disfrutes puede ser útil.
- Es importante aprender a decir no y establecer límites para evitar el exceso de actividades y compromisos que puedan generar estrés. Priorizar las tareas y dedicar tiempo a actividades que brinden placer y relajación también es fundamental.
- Compartir tus preocupaciones y emociones con amigos, familiares o un grupo de apoyo puede ayudar a aliviar el estrés. Sentir apoyo y comprensión por otras personas puede brindar consuelo y una sensación de conexión.
- Mantener una rutina diaria estructurada puede ayudar a reducir el estrés al proporcionar un sentido de orden y previsibilidad en la vida. Esto puede incluir establecer horarios regulares para comer, dormir, hacer ejercicio y relajarse.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Los principios de la trofoterapia y la nutrición para diabéticos tipo 2 resaltan la importancia de una alimentación consciente y equilibrada, crucial para mantener niveles estables de glucosa en sangre. Estos principios no solo implican la selección cuidadosa de alimentos con bajo índice glucémico, sino también el control de las porciones y la frecuencia de las comidas. Asimismo, promueven la elección de alimentos frescos y naturales en lugar de opciones procesadas y refinadas. Al adoptar estos principios, las personas con diabetes tipo 2 pueden mejorar significativamente su salud metabólica y su calidad de vida, al tiempo que reducen el riesgo de complicaciones asociadas con la enfermedad.

- La importancia de seleccionar alimentos mediante una tabla para fácil comprensión del rango con bajo índice glucémico bajo de (0-55) para las personas con diabetes tipo 2, especialmente aquellos provenientes de la sierra. Se enfatiza que estos alimentos proporcionan una variedad de nutrientes esenciales como proteínas, fibras, vitaminas y minerales, fundamentales para la salud general y el bienestar de las personas con esta condición. Además, se descartaron aquellos con índice glucémico medio (56-69) y alto (70-110). Se analizó los alimentos considerados de la región sierra según el MAGAP que cumplen con estas especificaciones. Entre los alimentos seleccionados de la sierra se han identificado varios que incluyen la quinua, mote, zapallo, habas, manzana Emilia verde, maíz, zuquinni, pepinillo, avena, espinaca, tomate, lenteja, chocho, garbanzo, canela, nueces, almendras y pistachos.

- Al realizar un plan de alimentación y centrarse en un enfoque holístico que aborda múltiples aspectos que influyen en la salud metabólica y el bienestar emocional de las personas con diabetes tipo 2,; el plan de alimentación destaca un menú cíclico de 15 días con recetas fáciles de comprender utilizando los alimentos de la región sierra de bajo índice glucémico además de recomendaciones de un estilo de vida activo, la actividad física regular ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, mejora la sensibilidad a la insulina y promueve un peso saludable. Por otro lado, la gestión del estrés puede reducir

la liberación de hormonas del estrés que pueden afectar negativamente los niveles de azúcar en sangre.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se puede realizar cálculos kilo calóricos con un profesional en el área de nutrición acorde los requerimientos individuales de las personas con diabetes tipo 2 basado en los principios de la trofoterapia para mejorar su calidad de vida y proporcionar orientación específica y personalizada que se ajuste a las necesidades individuales de cada persona fundamentales en el manejo efectivo de esta condición.
- El plan de alimentación cíclico de 15 días distribuidas en los 5 tiempos de comida, se puede realizar combinaciones múltiples entre sí y tener más opciones de menú diarios, es importante priorizar la variedad, la moderación y la adecuada combinación de nutrientes. Además, es crucial mantener un equilibrio adecuado entre carbohidratos, proteínas y grasas en cada comida para estabilizar los niveles de glucosa en sangre. También algunos de los alimentos o productos de las recetas del plan de alimentación se pueden ir sustituyendo por otros alimentos que se presentan en las tablas de vegetales, frutas, lácteos y carbohidratos de bajo índice glucémico.
- Socializar con personas que tengan diabetes tipo 2 para que incluyan alternativas de preparaciones y consumo, enseñándoles que con un plan de alimentación equilibrado distribuido en varias comidas pequeñas al día y el método del plato que se divide visualmente en secciones para incluir porciones adecuadas de verduras sin almidón, proteínas magras y carbohidratos saludables puede ser beneficioso y útil para controlar la diabetes mellitus tipo 2.

BIBLIOGRAFÍA

- Arévalo J, Cevallos Paredes KA, Rodríguez Cevallos M de los Á. (2020) *Intervención nutricional en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2 para lograr el control glucémico*. Revista Cubana de Medicina Militar. Cuba.
- Andrade C, Aquino V, Duhart Y, Floretta E, Ocampo C, Paiva V. (2022) Accesibilidad en la alimentación en personas mayores. Revista Uruguaya de Enfermería [Internet]. [citado el 17 de abril de 2023];17(2). Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2301-03712022000101201&lang=es
- American Diabetes Association. (2022). Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care, 45(Supplement 1), S1-S234.
- Baron P, Márquez E. (2010) *Diabetes mellitus tipo 2 en niños y adolescentes*. Medicina Interna de México, 36–47.
- Belkis M. (2020) Nivel de conocimientos sobre diabetes mellitus en pacientes con diabetes tipo 2 . Rev Chil Nutr. [citado el 08 de mayo de 2023];47(6):906–15. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2010000600004&script=sci_arttext&tlng=en.
- Carrillo R. (2021) Type 2 diabetes mellitus in peru: a systematic review of prevalence and incidence in the general population. Rev Chil Nutr. [citado el 08 de mayo de 2023];47(6):906–15. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpmpesp/2019.v36n1/26-36/es/>.
- Chagña M. (2018) Utilización de la pectina de manzana emilia (*malus communis* – reineta amarilla de blenheim), en diferentes porcentajes (%) para la elaboración de crema pastelera. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Espejo JP, Tumani MF, Aguirre C, Sanchez J, Parada A. (2022) Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. Rev Chil Nutr [Internet]. [citado el 20 de junio de 2023];49(3):391–8. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000300391&lang=es
- Fortino A, Vargas M, Berta E, Cuneo F, Ávila O. (2020) Valoración de los patrones de consumo

alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Rev Chil Nutr.* [citado el 08 de mayo de 2023];47(6):906–15. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000600906&lang=es

Galvez J, Carrasco E, Miguel JL, Flores SA. (2017) *Conocimiento, aceptación y uso de medicina tradicional peruana y de medicina alternativa/complementaria en usuarios de consulta externa en Lima Metropolitana. Revista Peruana de Medicina Integrativa.* 47–57. Perú.

García D. (2012) *Importancia de la dieta en situaciones intercurrentes: Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo.* Ediciones Díaz de Santos.

Gerbotto M, Garaycoechea L, Illuminati MJ (2022). Prácticas y representaciones alimentarias de un grupo de mujeres en relación al uso de la tarjeta Alimentar en un barrio en situación de pobreza en Granadero Baigorria, Santa Fe. *Diaeta.* [citado el 17 de abril de 2024];40(177):116–27. Disponible en:

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372022000100116&lang=es

González Y. (2021) Avena, ¿un cereal para diabéticos? *Granvita.* [citado el 17 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://granvita.com/tips-y-recetas-saludables/vida-saludable/avena-un-cereal-para-diabeticos/>

Gutiérrez Maydata AB, Concepción Alemañez M, Rodríguez Alonso I, del Río de la Paz BR, Wong Orfila T, Cárdenas Domínguez T. (2021) Curso de contenido propio Alimentación Saludable: su implementación en la carrera de Medicina en Cuba. Edumecentro. [citado el 17 de abril de 2024];13(2):128–45. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000200128&lang=es

Javier R, Morey R. (2021) *Alternativas terapéuticas desde la medicina natural y tradicional para pacientes con hipertensión arterial.* In: I Jornada Científica de Farmacología y Salud Fármaco Salud Artemisa.

Jimenes A. (2020) Diabetes mellitus tipo 2 y frecuencia de acciones para su prevención y control. [citado el 19 de agosto de 2023];40(177):9–25. Disponible en:

<https://www.scielosp.org/pdf/spm/2013.v55suppl2/S137-S143/es>.

Martínez M, Jiménez Ortega AI, Peral-Suárez Á, Bermejo LM, Rodríguez-Rodríguez E. (2020)

Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna. Nutr Hosp: 38–42.

Mercedes S, Vinuesa MV, Araceli L, Gabriela A, Valle MG. (2022) Adecuación del aporte de proteína natural en el tratamiento de la fenilcetonuria: una revisión bibliográfica. *Dieta* [citado el 19 de agosto de 2023];40(177):9–25. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372022000100009&lang=es

Ministerio de Salud Pública del Ecuador, (2019).

Nieto C. (6 de septiembre de 2020) Pepinillo: un aliado antikilos que quizás estás infravalorando. [citado el 17 de abril de 2024]; Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/09/06/pepinillo-aliado-antikilos-quizas-infravalorando-174690.html>

Ofman S, Taverna MJ, Stefani D. (2019) *Importancia de considerar los factores psicosociales en la diabetes mellitus tipo 2.* Revista Cubana de Endocrinología. Cuba.

Ortiz M. (2021). Psychosocial Factors Associated with Adherence to Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus. *Revista Cubana de Endocrinología. Cuba.* [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100001&script=sci_arttext.

Pedraza L, Hernández ILB. (2013) *Contribución social de la Medicina Tradicional y Natural en la salud pública cubana.* *Humanidades Médicas*, 713–27.

Pérez J, Porto JP, Gardey A. Maíz (2018) . Definición. De Maíz. *Definiciones*; [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://definicion.de/maiz/>

Pérez M. (2023). *Disponibilidad y acceso de productos alimenticios en la región sierra ecuatoriana.* *Revista de Nutrición Regional*, 123-135. <https://doi.org/20degeneración%.com>

Pérez Hernández (2023). Application of WHO 2015 nutritional profile model for the reduction of added sugars in children's dairy. *Nutr Hosp.* [citado el 27 de agosto de 2023];40(SPE2):67–9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000700016&lang=es

- Porras J. (2019) Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la zona andina central de Ecuador. *Revista Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Patricio-Yanez-2/publication/327060294_Perfil_antropometrico_y_prevalencia_de_sobrepeso_y_obesidad_en_adolescentes_de_la_zona_andina_central_de_Ecuador/links/5b75da31a6fdcc87df817183/Perfil-antropometrico-y-prevalencia-de-sobrepeso-y-obesidad-en-adolescentes-de-la-zona-andina-central-de-Ecuador.pdf
- Rojas N. (2013) Los beneficios del calabacín o zucchini para la salud [Internet]. *Mejor con Salud*. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/las-propiedades-del-calabacin>
- Ramirez M. (2021) Tratamiento actual de la diabetes mellitus tipo 2. [Internet]. *Mejor con Salud*. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812016000100009&script=sci_arttext
- Ramos P. (2018) Sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes del área urbana de la ciudad de Riobamba, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. Vol 19 nº 1. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452015000100004&script=sci_arttext.
- Reyes I. (2020) Eficacia de la trefoterapia en el tratamiento de la anemia: estudio bibliométrico. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. Vol , Nº 2. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/676>.
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo de Ecuador (2017)
- Solano G, Arreola ADC, Meraz MG, Saldaña RG, Palencia AR. (2011) *Nutrición y diabetes*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.
- Sagarra R, Costa B, Cabré J, Solà-Morales O. (2014). *Intervenciones en el estilo de vida para la prevención de la diabetes mellitus tipo 2*. *Revista Clínica*. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2254887413001446>.
- Uauy R, Martínez JI, Rojas C V. (2020) *Nutrición molecular, papel del sistema PPAR en el metabolismo lipídico y su importancia en obesidad y diabetes mellitus: regulation of lipid metabolism by peroxisome proliferator activated receptors (PPAR). Their relationship to obesity and diabetes mellitus*. *Revista Médica Chil*, 437–46.

Total 35 referencias bibliográficas



ANEXOS

Anexo 1 Plan de Alimentación



AÑO 2024

TÍTULO

PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 BASADO EN LA TROFOTERAPIA CON EL USO DE PRODUCTOS LOCALES DE LA REGIÓN SIERRA

AUTOR: MARÍA FERNANDA SALAZAR SOLORZANO



INDICE

INTRODUCCIÓN

El plan de alimentación para pacientes con diabetes tipo 2 se basa en la trofoterapia y el uso de productos locales de la región Sierra. Este plan está diseñado específicamente para brindar orientación práctica y efectiva a las personas que luchan por controlar la diabetes tipo 2 utilizando ingredientes frescos y asequibles que se encuentran en nuestra región. La terapia nutricional, o el uso medicinal de los alimentos, es una poderosa herramienta en el tratamiento de la diabetes porque permite seleccionar cuidadosamente ingredientes que ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre y al mismo tiempo promueven una dieta equilibrada y deliciosa. En este programa, se centran en los productos locales de la región de Sierra Leona, no sólo por su disponibilidad y frescura, sino también por su importancia cultural y su potencial para mejorar la salud. La misión del programa es brindar orientación clara y práctica sobre cómo crear comidas deliciosas y equilibradas utilizando los recursos que nuestro planeta tiene para ofrecer. La combinación correcta de alimentos ricos en fibra y bajos en grasas saturadas y azúcares simples, junto con una cuidadosa atención al tamaño de las porciones y los horarios de las comidas, puede ayudar a controlar el azúcar en sangre y mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes tipo 2.



PORCIONES Y TIEMPO DE COMIDAS

Es recomendable que los pacientes coman 5 veces al día, distribuyendo las comidas en porciones más pequeñas a lo largo del día. Este enfoque ayuda a mantener niveles más estables de glucosa en sangre y evita picos de azúcar después de las comidas. El plato de porciones según la Asociación Americana de Diabetes es una herramienta visual diseñada para ayudar a las personas a controlar las porciones de los diferentes grupos de alimentos y mantener una alimentación equilibrada. Este método divide el plato en diferentes secciones para representar los grupos de alimentos principales.

Verduras: Ocupan aproximadamente la mitad del plato, pueden ser crudas o cocidas, frescas, congeladas o enlatadas, pero sin salsas ni mantequilla. Ejemplos: espinacas, brócoli, zanahorias, tomates, entre otros.

Proteínas: Ocupan aproximadamente un cuarto del plato, incluye carnes magras como pollo, pavo, pescado, huevos, tofu o legumbres. Debe preferirse el método de cocción al horno, a la parrilla o al vapor en lugar de frituras.

Almidones o granos: Ocupan el último cuarto del plato, incluye alimentos como arroz integral, quinoa, pasta integral, pan integral, patatas o maíz. Es recomendable elegir opciones integrales y controlar las porciones para mantener un equilibrio en la ingesta de carbohidratos.

Lácteos o alternativas: No aparece en el plato visual, pero se recomienda incluir una porción de lácteos bajos en grasa o sus alternativas, como leche desnatada, yogur natural o alternativas vegetales como leche de almendras o soja sin azúcares añadidos.

Además de estas secciones principales, es importante tener en cuenta el consumo de grasas saludables en pequeñas cantidades, como aceites vegetales, aguacate o frutos secos, y limitar el consumo de azúcares y alimentos procesados.

Las recomendaciones generales de porciones de alimentos para personas con diabetes basadas en el método del plato de porciones de la ADA:

- Verduras: 300-450 gramos al día.
- Proteínas: 2-3 porciones al día del tamaño de la palma de la mano.
- Almidones o granos: 3-4 porciones al día para mujeres y 4-5 para hombres.
- Lácteos o alternativas: 2-3 porciones al día.
- Grasas saludables: 5-7 porciones al día de grasas saludables como aceite vegetal o aguacate.

Estas son pautas generales y es importante adaptarlas según las necesidades individuales con la ayuda de un profesional de la salud. Controlar los niveles de glucosa en sangre y tener en cuenta el índice glucémico de los alimentos también es esencial para el manejo de la diabetes.



TABLAS DE ALIMENTOS CON BAJO INDICE GLUCEMICO

VEGETALES

ALIMENTO	I. GLUCÉMICO	ALIMENTO	I. GLUCÉMICO
Acelga	15	Vainita	30
Ajo	30	Lechuga	15
Alcachofa	20	Col Morada	15
Apio	15	Nabo	30
Berenjena	20	Pepino	15
Brócoli	15	Pimiento rojo/verde	15
Calabacín	15	Puerro	15
Cebolla	15	Rábano	15
Champiñón	15	Remolacha	30
Col de Bruselas, Coliflor	15	Col	15
Escarola	15	Soja en brotes	15
Espárrago verde	15	Tomate	30
Espinaca	15	Zanahoria	30



FRUTAS

ALIMENTO	I. GLUCÉMICO	ALIMENTO	I. GLUCÉMICO
Acelga	15	Vainita	30
Ajo	30	Lechuga	15
Alcachofa	20	Col Morada	15
Apio	15	Nabo	30
Berenjena	20	Pepino	15
Brócoli	15	Pimiento rojo/verde	15
Calabacín	15	Puerro	15
Cebolla	15	Rábano	15
Champiñón	15	Remolacha	30
Col de Bruselas, Coliflor	15	Col	15
Escarola	15	Soja en brotes	15
Espárrago verde	15	Tomate	30
Espinaca	15	Zanahoria	30

CEREALES Y ALIMENTOS RICOS EN ALMIDÓN

CEREALES Y ALIMENTOS RICOS EN ALMIDÓN
Harina de algarroba
Harina de almendras
Amaranto
Arroz salvaje cocido
Harina de garbanzo
Pasta de lentejas
Quinoa
Avena
Copos de avena
Pasta de trigo integral
Harina de centeno
Pan integral espelta



LACTEOS

LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES	ÍNDICE GLUCÉMICO
Bebida de almendra	30
Bebida de avena sin hidrolizar	30
Bebida de soja	34
Leche entera	35
Yogur natural	35



CÓMO REDUCIR EL ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

Hay varios factores relacionados con la preparación y el consumo de alimentos que afectan el índice glucémico (IG). La presencia de fibra actúa como una barrera que reduce la tasa de absorción de carbohidratos y por tanto disminuye el índice glucémico. Los alimentos integrales contienen más fibra y tienen un índice glucémico más bajo que los alimentos refinados. La piel de los alimentos vegetales también es rica en fibra, lo que puede reducir el IG; por ejemplo, las patatas con piel tienen un IG más bajo que las patatas sin piel, al igual que las frutas con piel en comparación con las frutas peladas. El tamaño de la porción también afecta el azúcar en la sangre; duplicar el tamaño de la porción duplica el efecto, especialmente con la fruta. La temperatura de ebullición afecta el GI; Cocinar al dente ayuda a prevenir picos en el índice glucémico. Refrigerar los alimentos ricos en almidón como la pasta, el arroz, la avena o las patatas después de cocinarlos reduce su índice glucémico.

La madurez de la fruta también afecta al IG. La gelatinización es un proceso industrial que reduce el valor del IG de ciertos tipos de pasta. Los alimentos que contienen grasas y proteínas saludables pueden ayudar a reducir el índice glucémico y los alimentos integrales se absorben más lentamente que los jugos, purés o cremas.

Día	Desayuno	Snack Matutino	Almuerzo	Snack Vespertino	Merienda
Día 1	avena reposada con manzana y canela	bocadillos de vegetales	crema de Zuquinni y pechuga de pollo al vapor	tomates Cherry asados con albahaca y queso	batido de espinacas, manzana y yogurt de maíz fermentado
Día 2	batido de espinaca, manzana y pepino	bocaditos de espinaca	ensalada de espinacas con pechuga de pollo a la parrilla, tomates Cherry, pepinos y un aderezo de vinagreta balsámica.	puñado de almendra con nuez	ensalada de chocho, tomate y cebolla
Día 3	yogurt de quinua con frutos secos	galletas de chocho	ensalada de garbanzos y espinacas	puñado de pistachos con nuez	ensalada de espinaca, nueces y queso
Día 4	batido de espinaca, manzana y yogurt de quinua	galletas de quinua	ensalada de garbanzos y pepinillo	puñado de almendra con pistachos	ensalada de garbanzo con tomates y nueces
Día 5	batido de manzana y avena	pan de lino molido con queso crema	ensalada de quinua y habas	yogurt de quinua con avena y frutos secos	pescado al horno con espárragos
Día 6	frutos secos y avena con yogurt de quinua	muffins de quinua	ensalada de quinua y verduras	puddín de quinua con frutas	pollo a la plancha con quinua cocida
Día 7	huevos revueltos con cebollas y champiñones	muffins de manzana, canela y avena	estofado de lentejas con verduras	pepinillos en rodajas con hummus	pollo al curry con quinua cocida
Día 8	manzana y avena con yogurt de maíz fermentado	hummus de lentejas	estofado de lomo y puré de Zuquinni	avena reposada con yogurt de quinua	pollo al horno con espárragos
Día 9	pan de lenteja con queso crema y huevos tibios	yogur natural con canela y nueces	filete de pescado al horno con zapallo asado	avena reposada con yogurt de maíz fermentado	sopa de garbanzos con vegetales
Día 10	pan de lino molido con queso crema y jamón	habas asadas con hierbas	guiso de garbanzos con vegetales	muffins de avena y arándanos	sopa de lentejas con vegetales
Día 11	tortilla de espinacas y tomate	puñado de almendras	guiso de quinua con vegetales	hummus de habas	sopa de cebollas con vegetales



PAN DE LENTEJA

INGREDIENTES



- 300g de lentejas cocidas (pueden ser lentejas verdes o lentejas rojas cocidas y escurridas)
- 150g de harina de trigo integral
- 75g de harina de almendra (opcional, para un toque más nutritivo)
- 38g de aceite de oliva virgen extra
- 10g de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional, para sabor adicional)
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo (opcional, para color y sabor)
- 38g de agua (puedes necesitar más o menos dependiendo de la consistencia de la masa)

INTRUCCIONES



1. Precalear el horno a 180°C (350°F). Engrasar ligeramente un molde para pan o forrarlo con papel pergamino.
2. En un procesador de alimentos, Mezclar las lentejas cocidas junto con el aceite de oliva hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. En un tazón grande, combinar la Mezcla de lentejas con la harina de trigo integral, la harina de almendra (si se está usando), la levadura en polvo, la sal, el ajo en polvo y la cúrcuma en polvo. Mezclar bien todos los ingredientes.
4. Agregar gradualmente el agua mientras se mezcla, hasta que la masa tenga una consistencia espesa pero aún sea maleable.
5. Verter la masa en el molde para pan preparado y extiéndela uniformemente con una espátula.
6. Hornear en el horno precalentado durante aproximadamente 40-50 minutos, o hasta que el pan esté dorado en la parte superior y suene hueco al golpearlo suavemente.
7. Después de hornear, saca el pan del horno y permite que repose en el molde por algunos minutos antes de trasladarlo a una rejilla para que se enfríe por completo



PAN DE LINO MOLDO

INGREDIENTES



- 300g de lino molido (harina de linaza)
- 150g de claras de huevo (aproximadamente 8 claras)
- 1 cucharadita de polvo de Hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- Opcional: semillas de lino o sésamo para decorar la parte superior del pan

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Preparar un molde para pan engrasándolo ligeramente o forrándolo con papel pergamino.
2. En un tazón grande, mezclar el lino molido, el polvo de Hornear y la sal.
3. Agregar las claras de huevo al tazón con los ingredientes secos y mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados y se forme una masa espesa y pegajosa.
4. Verter la masa en el molde para pan preparado y extenderla de manera uniforme con una espátula o una cuchara.
5. Opcionalmente, espolvorear semillas de lino o sésamo en la parte superior del pan para darle un acabado decorativo y un poco de textura adicional.
6. Hornear en el horno precalentado durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que el pan esté dorado en la parte superior y un palillo insertado en el centro salga limpio.
7. Una vez Horneado, retirar el pan del horno y déjalo enfriar en el molde durante unos minutos antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe completamente.
8. Una vez que el pan esté completamente frío, cortarlo en rebanadas y servirlo.



PUÑADO DE ALMENDRAS

- Una onza de pistachos puede contener alrededor de aproximadamente 23 almendras. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.



PUÑADO DE PISTACHOS

- Una onza de pistachos puede contener alrededor de aproximadamente 49 pistachos. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías



PUÑADO DE ALMENDRA CON PISTACHOS

- Una onza de pistachos puede contener alrededor de aproximadamente 25 pistachos y 12 almendras. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.



PUÑADO DE PISTACHOS CON NUEZ

- Una onza de pistachos puede contener alrededor de aproximadamente 25 pistachos y 10 nueces. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.



PUÑO DE ALMENDRA CON NUEZ

- Una onza de pistachos puede contener alrededor de aproximadamente 12almendras y 10 nueces. Esta cantidad proporciona alrededor de 160 calorías.



YOGURT DE MAÍZ FERMENTADO

INGREDIENTES



- 300g de maíz fresco o congelado (se puede usar maíz dulce)
- 150g de agua
- 1 cucharada de almidón de maíz (maicena) o almidón de tapioca
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada (opcional)
- 1 sobre de cultivo de yogur (starter de yogur) o 2 cucharadas de yogurt natural sin azúcar añadido como cultivo inicial
- Opcional: edulcorante natural como Stevia o eritritol, extracto de vainilla, frutas para endulzar y saborizar (opcional)

INTRUCCIONES



1. Cocinar el maíz en agua hirviendo hasta que esté tierno. Luego, escurrirlo y dejarlo enfriar a temperatura ambiente.
2. Una vez que el maíz esté frío, Colocar en una licuadora o procesador de alimentos y mezclar hasta obtener una consistencia suave.
3. En una olla pequeña, disolver el almidón de maíz en una pequeña cantidad de agua para hacer una pasta suave.
4. Agregar la pasta de almidón de maíz al puré de maíz y cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla espese ligeramente.
5. Retirar la mezcla del fuego y dejarla enfriar a temperatura ambiente.
6. Una vez que la mezcla esté tibia (no caliente), Agregar el cultivo de yogur o el yogurt natural como cultivo inicial y mezclar bien.
7. Verter la mezcla en frascos esterilizados y cubrir con una tapa.
8. Dejar los frascos en un lugar cálido y oscuro para fermentar durante aproximadamente 8-12 horas, o hasta que el yogurt esté espeso y tenga un sabor ligeramente ácido.
9. Una vez fermentado, refrigerar el yogurt de maíz durante al menos 4 horas antes de consumirlo.
10. Opcionalmente, se puede endulzar y saborizar el yogurt con edulcorante natural, extracto de vainilla o frutas antes de refrigerarlo.



YOGURT DE QUINUA

INGREDIENTES



- 150g de quinua cocida
- 600g de agua
- 1 sobre de cultivo de yogur (bacterias probióticas)
- Edulcorante natural al gusto (opcional)

INTRUCCIONES



1. Enjuagar la quinua bajo agua fría para eliminar el almidón y cualquier residuo.
2. En una olla, llevar 4 tazas de agua a ebullición.
3. Agregar la quinua y reduce el fuego a bajo.
4. Cocinar la quinua tapada durante unos 15-20 minutos, o hasta que esté tierna y haya absorbido todo el líquido.
5. Retirar del fuego y deja enfriar completamente
6. Una vez que la quinua esté completamente fría, colocar en una licuadora junto con un poco de agua (aproximadamente 1 taza) y licuar hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Añadir más agua si es necesario para lograr la consistencia deseada.
7. Transferir la mezcla de quinua a una olla y caliéntala a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue al fondo de la olla.
8. Colocar el edulcorante
9. Calentar la mezcla hasta que esté caliente pero no hirviendo. Luego, Retírala del fuego y dejar que se enfríe hasta que alcance una temperatura de alrededor de 110°F (43°C).
10. Agregar el sobre de cultivo de yogur a la mezcla de quinua y revuelve bien para incorporarlo por completo.
11. Verter la mezcla en frascos de vidrio esterilizados y taparlos con tapas herméticas.
12. Colocar los frascos en un lugar cálido y déjalos reposar durante al menos 6-8 horas, o hasta que el yogurt esté firme y tenga un sabor ligeramente ácido.
13. Una vez que el yogurt esté listo, refrigerarlo durante unas horas antes de servir.



PAN DE AVENA Y CHÍA

INGREDIENTES

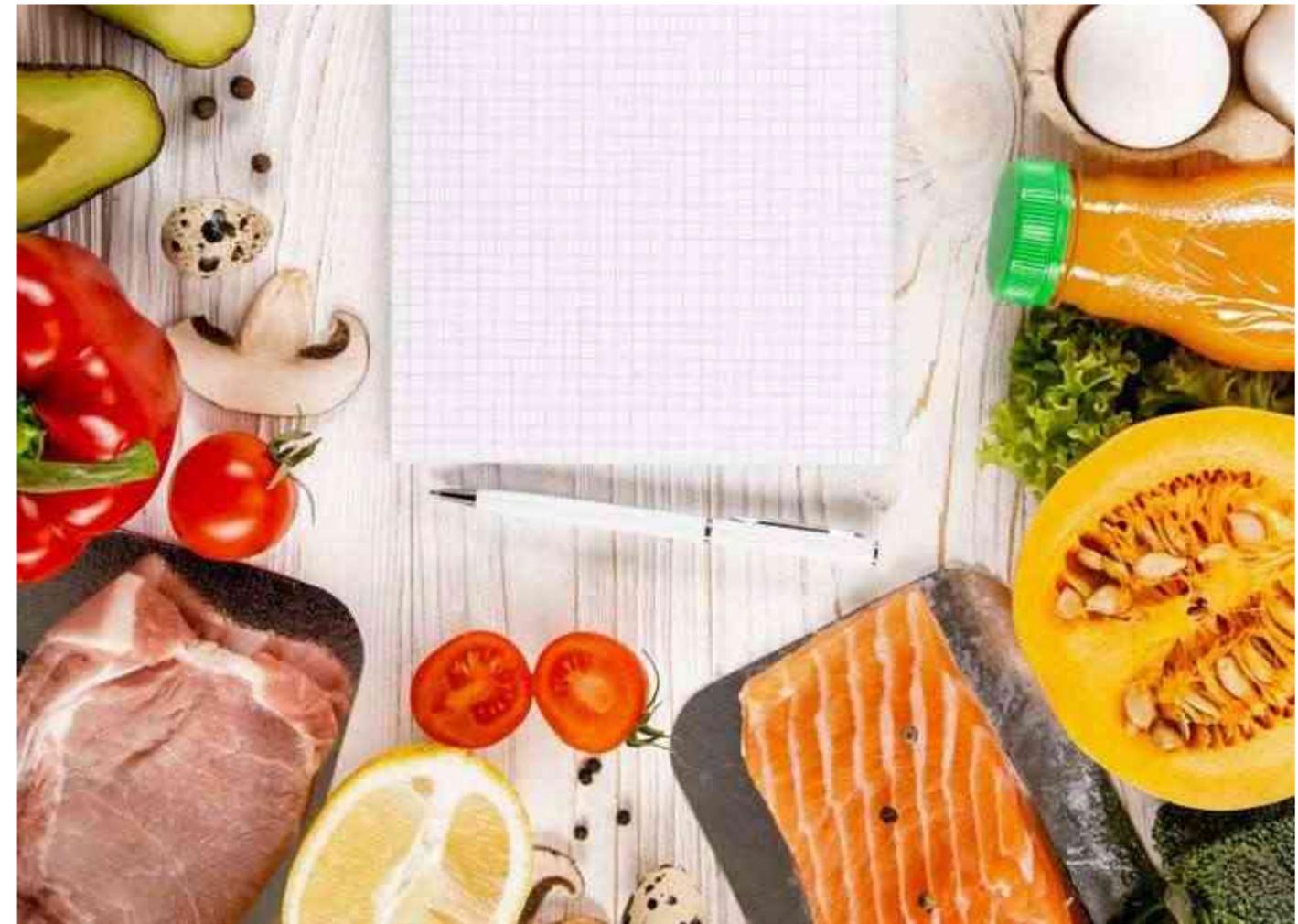


- 150g de harina de avena (puedes hacerla procesando avena en copos en un molinillo)
- 75g de harina de trigo integral
- 38g de semillas de chía
- 2 cucharaditas de polvo de Hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 38g de aceite de coco derretido (o aceite de oliva)
- 38g de yogur griego natural sin azúcar
- 38g de leche de almendras sin azúcar añadido (o leche descremada)
- Endulzante al gusto (opcional, se puede usar Stevia, eritritol o cualquier otro edulcorante sin azúcar añadido)
- Semillas de chía adicionales para espolvorear por encima (opcional)

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasar ligeramente un molde para pan.
2. En un tazón grande, mezclar la harina de avena, la harina de trigo integral, las semillas de chía, el polvo de Hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. En otro tazón, batir los huevos y luego Añadir el aceite de coco derretido, el yogur griego y la leche de almendras. Mezclar bien.
4. Incorporar lentamente los ingredientes líquidos a los ingredientes secos, mezclar hasta que estén bien combinados. Si deseas endulzar el pan, Agregar el endulzante al gusto y mezclar bien.
5. Verter la masa en el molde preparado y espolvorear algunas semillas de chía adicionales por encima, si lo deseas, para darle un toque decorativo.
6. Hornear en el horno precalentado durante unos 25-30 minutos, o hasta que el pan esté dorado y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
7. Una vez listo, sacar el pan del horno y déjalo enfriar en el molde durante unos minutos antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe completamente.



RECETAS DEL PLAN



AVENA REPOSADA CON MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES



- 150g de avena
- 300g de leche (se puede utilizar leche de vaca, leche vegetal como leche de almendras o leche de coco)
- 1 manzana, pelada y picada en cubitos pequeños
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de yogurt natural
- Endulzante (opcional, para endulzar al gusto)
- Frutas frescas (opcional, para decorar)

INTRUCCIONES



1. En un recipiente grande mezclar la avena con la leche. Revolver bien para asegurar que toda la avena esté cubierta con la leche y endulzar al gusto. Tapar el recipiente y refrigerar durante al menos 4 horas o durante toda la noche para que la avena se ablande y absorba la leche.
2. Agregar los cubitos de manzana picados y la canela en polvo a la avena. Mezclar bien para distribuir los ingredientes de manera uniforme.
3. Colocar el yogurt natural encima de la avena
4. Cuando esté lista para servir, retirar la avena reposada del refrigerador y revolver para asegurar que tenga una consistencia uniforme.
5. Dividir la mezcla de avena entre los recipientes para servir. Se puede utilizar tazones individuales o vasos.
6. Opcionalmente, decora con algunas frutas frescas, como rodajas de plátano, fresas o arándanos.



BATIDO DE ESPINACA, MANZANA Y PEPINO

INGREDIENTES



- 1 manzana verde, sin corazón y cortada en trozos
- 1/2 pepino, pelado y cortado en trozos
- 150g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 75g de agua o agua de coco (puedes ajustar la cantidad según la consistencia deseada)
- Jugo de 1/2 limón (opcional, para darle un toque de frescura)
- Hielo (opcional, si prefieres un batido frío)



INTRUCCIONES



1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licuar a alta velocidad hasta que los ingredientes estén bien mezclados y el batido tenga una consistencia suave y homogénea. Dependiendo el gusto de espesor de puede Agregar menos agua o más hielo.
3. Probar el batido y ajustar el sabor si es necesario. Se puede Agregar más manzana si prefiere un sabor más dulce, o más limón si te gusta más ácido.
4. Para un batido frío, puedes Agregar algunos cubitos de hielo antes de licuar, o servir el batido sobre hielo en los vasos.



BATIDO DE ESPINACA, MANZANA Y YOGURT DE QUINUA

INGREDIENTES



- 150g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 1 manzana verde pequeña, pelada y cortada en trozos
- 75g de yogur de quinua sin azúcar añadido
- 75g de leche de almendras sin azúcar añadido
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional, para Agregar fibra)
- Hielo (opcional, para una textura más fría)

INTRUCCIONES



1. Colocar las espinacas, los trozos de manzana, el yogur de quinua, la leche de almendras y las semillas de chía en una licuadora.
2. Para una textura más fría, Añadir algunos cubitos de hielo.
3. Mezclar todos los ingredientes a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
4. Si es necesario, se puede ajustar la consistencia del batido añadiendo más leche de almendras si lo prefieres más líquido, o más hielo si lo prefieres más espeso.
5. Una vez que el batido tenga la consistencia deseada, servir en un vaso y disfrútalo de inmediato.



BATIDO DE MANZANA Y AVENA

INGREDIENTES



- 1 manzana verde pequeña, pelada y cortada en trozos
- 38g de avena integral
- 75g de yogur griego bajo en grasa sin azúcar añadido
- 75g de leche de almendras sin azúcar añadido
- 1 cucharadita de canela molida (opcional, para Agregar sabor)
- Hielo (opcional, para una textura más fría)



INTRUCCIONES



1. Colocar los trozos de manzana, la avena, el yogur griego, la leche de almendras y la canela en una licuadora.
2. Para una textura más fría, Añadir algunos cubitos de hielo.
3. Mezclar todos los ingredientes a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
4. Se puede ajustar la consistencia del batido añadiendo más leche de almendras si lo prefieres más líquido, o más hielo si lo prefieres más espeso.
5. Una vez que el batido tenga la consistencia deseada, servirlo en un vaso y disfrútalo de inmediato.



FRUTOS SECOS Y AVENA CON YOGURT DE QUINUA

INGREDIENTES



- 38g de avena integral
- 2 cucharadas de yogur de quinua sin azúcar añadido
- 1 cucharada de almendras picadas
- 1 cucharada de nueces picadas
- 1 cucharada de pistachos picados
- 1 cucharada de arándanos secos (opcional, asegúrate de elegir aquellos sin azúcares añadidos)
- Edulcorante artificial al gusto (opcional)
- Canela en polvo al gusto (opcional)

INTRUCCIONES



1. En un tazón, Mezclar la avena y el yogur de quinua hasta que estén bien combinados.
2. Agregar las almendras picadas, las nueces picadas, los pistachos picados y los arándanos secos a la mezcla de avena y yogur.
3. Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien distribuidos
4. Endulzar el tazón, puedes añadir un edulcorante artificial al gusto.
5. Espolvorear un poco de canela en polvo por encima si lo deseas para darle un sabor adicional.
6. Servir y disfrutar de este delicioso tazón de frutos secos y avena con yogur de quinua.



HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES



- 2 huevos grandes
- 1/4 de cebolla, picada
- 4-5 champiñones, cortados en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

INTRUCCIONES



1. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Agregar la cebolla picada a la sartén y Cocinar hasta que esté dorada y transparente, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Añadir los champiñones en rodajas a la sartén y Cocinar hasta que estén dorados y tiernos, aproximadamente 5-6 minutos.
4. Mientras tanto, en un tazón, batir los huevos con un tenedor y Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Cuando los champiñones estén listos, verter los huevos batidos en la sartén con la cebolla y los champiñones.
6. Cocinar revolviendo suavemente con una espátula hasta que los huevos estén cocidos y revueltos, aproximadamente 2-3 minutos.
7. Retirar la sartén del fuego y transfere los huevos revueltos con cebolla y champiñones a un plato.
8. Espolvorear con perejil fresco picado y servir caliente.



MANZANA Y AVENA CON YOGURT DE MAIZ FERMENTADO

INGREDIENTES



- 1 manzana verde pequeña, cortada en cubos pequeños
- 38g de avena integral
- 75g de yogur de maíz fermentado sin azúcar añadido
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional, para Agregar fibra)
- Canela en polvo al gusto (opcional, para añadir sabor)
- Edulcorante artificial al gusto (opcional)

INTRUCCIONES



1. Colocar la avena en un tazón y añadir agua suficiente para cubrirla. Dejar reposar durante 5-10 minutos para que la avena se ablande.
2. Mientras tanto, cortar la manzana en cubos pequeños.
3. Una vez que la avena esté lista, escurrirla si es necesario y mezclar con el yogur de maíz fermentado en el tazón.
4. Agregar los cubos de manzana a la mezcla de avena y yogur.
5. Se puede añadir semillas de chía para Agregar fibra adicional y un poco de textura.
6. Espolvorear un poco de canela en polvo por encima para darle sabor.
7. Se puede endulzar con un edulcorante artificial al gusto.
8. Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.



PAN DE LENTEJA CON QUESO CREMA Y HUEVOS TIBIOS

INGREDIENTES



- Pan de lentejas (ya hecho)
- Queso crema
- Huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: aguacate en rodajas, tomates Cherry, rúcula u otras verduras para acompañar

INTRUCCIONES



1. Calentar un sartén a fuego medio y Agregar un poco de aceite si es necesario.
2. Cortar el pan de lentejas en rebanadas y tuesta ligeramente en la sartén.
3. Mientras tanto, preparar los huevos tibios. Para esto, hervir agua en una cacerola y sumerge los huevos en agua hirviendo durante aproximadamente 4-5 minutos.
4. Extender el queso crema sobre las rebanadas de pan tostado.
5. Cuando los huevos estén listos, retirar del agua caliente y pasarlos por agua fría para detener la cocción.
6. Con cuidado, pelar los huevos y córtalos por la mitad longitudinalmente.
7. Colocar los huevos tibios sobre las rebanadas de pan tostado con queso crema.
8. Espolvorear sal y pimienta al gusto sobre los huevos.
9. Acompañar el plato con aguacate en rodajas, tomates Cherry, rúcula u otras verduras opcionalmente



PAN DE LINO MOLIDO CON QUESO CREMA Y JAMÓN

INGREDIENTES



- Pan de lino molido (ya hecho)
- Queso crema
- Lonchas de jamón cocido
- Opcional: hojas de espinacas, rodajas de tomate, aguacate en rebanadas

INTRUCCIONES



1. Cortar el pan de lino molido en rebanadas del grosor deseado.
2. Extender una capa generosa de queso crema sobre cada rebanada de pan.
3. Colocar las lonchas de jamón cocido sobre el queso crema, cubriendo uniformemente la superficie del pan.
4. Añadir algunas hojas de espinacas frescas sobre el jamón.
5. Colocar rodajas de tomate o aguacate en rebanadas sobre las espinacas si lo prefieres.
6. Cubrir cada rebanada con otra rebanada de pan de lino molido para hacer un sándwich.
7. Cortar el sándwich en diagonal si lo deseas y Servir.



TORTILLA DE ESPINACAS Y TOMATE

INGREDIENTES



- 6 huevos
- 300g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1/2 cebolla, cortada en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 75g de queso rallado (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, batir los huevos hasta que estén bien mezclados. Agregar sal y pimienta al gusto y reserva.
2. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y Agregar el aceite de oliva virgen extra.
3. Añadir la cebolla y el ajo picados a la sartén y cocinar hasta que estén transparentes y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos.
4. Agregar las espinacas frescas a la sartén y cocinar hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos más.
5. Incorporar los tomates cortados en cubitos a la sartén y cocinar por unos minutos más, hasta que estén ligeramente ablandados.
6. Verter los huevos batidos sobre los vegetales en la sartén. Si se está usando queso rallado, espolvorear el queso sobre los huevos.
7. Cocinar la tortilla a fuego medio-bajo durante unos 5-7 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y la parte superior esté casi cocida.
8. Con la ayuda de una espátula, voltear la tortilla con cuidado y Cocinar por otros 5-7 minutos, o hasta que esté completamente cocida y dorada por ambos lados.

INTRUCCIONES





TORTILLA DE QUINUA CON AGUACATE Y TOMATE

INGREDIENTES



- Tortilla de quinua (ya hecha)
- 1 aguacate maduro
- 1 tomate maduro
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: cilantro fresco, ralladura de limón, salsa picante

INTRUCCIONES



1. Cortar el aguacate por la mitad, retirar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara.
2. Cortar el tomate en rodajas finas.
3. Colocar las rodajas de tomate sobre la tortilla de quinua.
4. Incorporar la pulpa de aguacate sobre el tomate.
5. Espolvorear sal y pimienta al gusto sobre el aguacate y el tomate.
6. Se puede Agregar cilantro fresco picado por encima para darle más sabor.
7. Otra opción es añadir un poco de ralladura de limón para un toque cítrico.
8. Doblar la tortilla por la mitad o enrollarla si prefieres y servir.



TOSTADAS DE PAN DE LENTEJA CON TOMATE Y AGUACATE

INGREDIENTES



- Tostadas de pan de lenteja (ya hechas)
- 1 aguacate maduro
- 1 tomate maduro
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: cilantro fresco, jugo de limón



INTRUCCIONES



1. Cortar el aguacate por la mitad, retirar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara.
2. Cortar el tomate en rodajas finas.
3. Untar una capa generosa de aguacate sobre cada tostada de pan de lenteja.
4. Colocar las rodajas de tomate sobre el aguacate en cada tostada.
5. Espolvorear sal y pimienta al gusto sobre el tomate y el aguacate.
6. Se puedes Agregar cilantro fresco picado por encima para darle más sabor.
7. Exprimir un poco de jugo de limón sobre las tostadas para realzar el sabor si te apetece.



YOGURT DE MAÍZ FERMENTADO CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES



- Yogurt de maíz fermentado (ya hecho)
- Mezclar de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.)

INTRUCCIONES



1. Verter una porción de yogurt de maíz fermentado en un tazón o plato.
2. Agregar una cantidad adecuada de la mezcla de frutos secos encima del yogurt.
3. Se puede optar por picar ligeramente los frutos secos antes de añadirlos al yogurt para una mejor distribución de sabores y texturas.
4. Se puede endulzar ligeramente el yogurt con un poco de miel o edulcorante, aunque ten en cuenta que el yogurt de maíz fermentado ya puede tener un sabor ligeramente dulce debido al proceso de fermentación.
5. Revolver suavemente los frutos secos con el yogurt para que se integren.



YOGURT DE QUINUA CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES



- Yogurt de maíz fermentado (ya hecho)
- Mezclar de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.)



INTRUCCIONES



6. Verter una porción de yogurt de quinua en un tazón o plato.
7. Agregar una cantidad adecuada de la mezcla de frutos secos encima del yogurt.
8. Se puede optar por picar ligeramente los frutos secos antes de añadirlos al yogurt para una mejor distribución de sabores y texturas.
9. Se puede endulzar ligeramente el yogurt con un poco de miel o edulcorante, aunque ten en cuenta que el yogurt de quinua ya puede tener un sabor ligeramente dulce debido al proceso de fermentación.
10. Revolver suavemente los frutos secos con el yogurt para que se integren.



YOGURT DE MAÍZ FERMENTADO CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES



- Yogurt de maíz fermentado (ya hecho)
- Mezclar de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.)

INTRUCCIONES



1. Verter una porción de yogurt de maíz fermentado en un tazón o plato.
2. Agregar una cantidad adecuada de la mezcla de frutos secos encima del yogurt.
3. Se puede optar por picar ligeramente los frutos secos antes de añadirlos al yogurt para una mejor distribución de sabores y texturas.
4. Se puede endulzar ligeramente el yogurt con un poco de miel o edulcorante, aunque ten en cuenta que el yogurt de maíz fermentado ya puede tener un sabor ligeramente dulce debido al proceso de fermentación.
5. Revolver suavemente los frutos secos con el yogurt para que se integren.



YOGURT DE QUINUA CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES



- Yogurt de maíz fermentado (ya hecho)
- Mezclar de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.)



INTRUCCIONES



6. Verter una porción de yogurt de quinua en un tazón o plato.
7. Agregar una cantidad adecuada de la mezcla de frutos secos encima del yogurt.
8. Se puede optar por picar ligeramente los frutos secos antes de añadirlos al yogurt para una mejor distribución de sabores y texturas.
9. Se puede endulzar ligeramente el yogurt con un poco de miel o edulcorante, aunque ten en cuenta que el yogurt de quinua ya puede tener un sabor ligeramente dulce debido al proceso de fermentación.
10. Revolver suavemente los frutos secos con el yogurt para que se integren.



BOCADILLOS DE VEGETALES

INGREDIENTES



- 150g de avena integral
- 250gr de agua
- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 calabacín mediano, rallado
- 1 pimiento rojo, finamente picado
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 2 huevos
- 38g de queso rallado (opcional)
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- Sal al gusto
- Aceite de oliva para engrasar

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasar ligeramente una bandeja para Hornear con aceite de oliva.
2. En una cacerola, llevar el agua a ebullición y Agregar la avena. Cocinar la avena a fuego medio durante unos 5-7 minutos, o hasta que esté cocida y el agua se haya absorbido por completo. Retirar la avena del fuego y déjala enfriar ligeramente.
3. En un tazón grande, combinar la avena cocida con la zanahoria rallada, el calabacín rallado, el pimiento rojo picado, la cebolla roja picada, los huevos, el queso rallado (si se lo está usando), el polvo de ajo, la pimienta negra molida y la sal al gusto. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén completamente Incorporados.
4. Con la mezcla resultante, formar pequeñas bolas y Colocar en la bandeja para Hornear preparada. Luego, aplastar ligeramente cada bola con la parte posterior de una cuchara para formar bocadillos planos.
5. Hornear los bocadillos en el horno precalentado durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes por fuera.
6. Una vez listos, retirar los bocadillos del horno y dejar que se enfríen ligeramente antes de servir.



BOCADITOS DE ESPINACA

INGREDIENTES



- 300g de espinacas frescas, lavadas y picadas
- 150g de avena integral
- 2 huevos
- 38g de queso rallado bajo en grasa (opcional)
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida (opcional)
- Aceite de oliva para engrasar

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasar ligeramente una bandeja para Hornear con aceite de oliva.
2. En un tazón grande, mezclar las espinacas picadas, la avena integral, los huevos, el queso rallado (si se lo está usando), el ajo picado, la sal, la pimienta negra molida y la nuez moscada molida (si se la está usando). Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén completamente incorporados.
3. Con la mezcla resultante, formar pequeñas bolas y colócalas en la bandeja para Hornear preparada. Luego, aplastar ligeramente cada bola con la parte posterior de una cuchara para formar bocadillos planos.
4. Hornear los bocadillos en el horno precalentado durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que estén dorados y firmes.
5. Una vez listos, retirar los bocadillos del horno y deja que se enfríen ligeramente antes de servir.



GALLETAS DE CHOCHO

INGREDIENTES



- 150g de harina de chocho (harina de lupino)
- 75g de mantequilla o margarina a temperatura ambiente
- Endulzante
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- Una pizca de sa

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Forrar una bandeja para Hornear con papel pergamino o engrásala ligeramente.
2. En un tazón grande, batir la mantequilla o margarina junto con el endulzante hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
3. Agregar el huevo y la esencia de vainilla y continúa batiendo hasta que estén bien incorporados.
4. En otro tazón, tamiza la harina de chocho y la sal. Luego, agrécala gradualmente a la mezcla de mantequilla y azúcar, mezclando bien hasta formar una masa suave.
5. Toma porciones de masa y formar pequeñas bolitas del tamaño de una nuez. Colócalas en la bandeja para Hornear, dejando un poco de espacio entre cada galleta para que se expandan durante la cocción.
6. Con un tenedor, presiona ligeramente cada bolita de masa para aplanarlas un poco y dejar marcas decorativas en la superficie.
7. Hornear las galletas en el horno precalentado durante unos 10-12 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas en los bordes.
8. Retirar las galletas del horno y déjalas enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.



GALLETAS DE QUINUA

INGREDIENTES



- 150g de quinua cocida y enfriada
- 75g de harina de trigo integral
- 38g de edulcorante natural (como Stevia o eritritol)
- 38g de aceite de coco derretido o aceite vegetal
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo (opcional)
- Una pizca de sal

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y forrar una bandeja para Hornear con papel pergamino o un tapete de silicona.
2. En un tazón grande, mezclar la quinua cocida, la harina integral, el edulcorante, la canela y la sal.
3. En otro tazón, batir el aceite de coco derretido, el huevo y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados.
4. Verter los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos y mezclar hasta que se forme una masa homogénea.
5. Con una cuchara para galletas o tus manos, formar bolitas de masa del tamaño de una nuez y colócalas en la bandeja para Hornear, dejando espacio entre cada una.
6. Usar la parte trasera de un tenedor ligeramente enharinado para aplanar ligeramente cada galleta.
7. Hornear en el horno precalentado durante 12-15 minutos, o hasta que las galletas estén doradas en los bordes.
8. Retirar del horno y dejar que las galletas se enfríen en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen por completo.



HABAS ASADAS CON HIERBAS

INGREDIENTES



- 300g de habas frescas o congeladas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de hierbas secas
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 200°C
2. Si se está Usando habas frescas, retirar las habas de sus vainas y enjuágalas bajo agua corriente. Si se está usando habas congeladas, descongélalas siguiendo las instrucciones del paquete.
3. En un tazón, mezclar las habas con el aceite de oliva, las hierbas secas, la sal y la pimienta negra. Asegúrate de que las habas estén bien cubiertas con el aceite y las especias.
4. Extender las habas en una bandeja para Hornear en una sola capa.
5. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que las habas estén tiernas y ligeramente doradas, revolviéndolas ocasionalmente para que se cocinen de manera uniforme.
6. Una vez listas, retirar las habas del horno y servir las calientes como un delicioso y saludable snack.



HUMMUS DE LENTEJAS

INGREDIENTES



- 150g de lentejas cocidas (pueden ser lentejas verdes o pardinas)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de sal (o al gusto)
- Agua, según sea necesario
- Opcional: pimentón, aceite de oliva y perejil fresco para decorar



INTRUCCIONES



1. En un procesador de alimentos, colocar las lentejas cocidas, el ajo picado, el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino en polvo y la sal.
2. Mezclar todo hasta que los ingredientes estén bien combinados y la mezcla tenga una textura suave. Si la mezcla está demasiado espesa, puedes agregar un poco de agua, una cucharada a la vez, hasta obtener la consistencia deseada.
3. Probar y ajusta los condimentos según tu gusto, agregar más sal o jugo de limón si es necesario.
4. Transfiere el hummus de lentejas a un plato para servir y alisa la parte superior con una cuchara.
5. Opcionalmente, decora el hummus con un poco de pimentón espolvoreado, un chorrito de aceite de oliva y hojas de perejil fresco.
6. Servir el hummus de lentejas con vegetales crudos (como zanahorias, apio, pepino) o pan de pita integral.



MUFFINS DE MANZANA, CANELA Y AVENA

INGREDIENTES



- 2 manzanas
- 2 huevos
- 2 cucharadas Yogurt Griego
- 2 cucharadas Harina de Avena
- Canela
- Endulzante
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 manzana
- 1 cucharada de canela
- Endulzante

INTRUCCIONES



1. Licuar 2 manzanas con el resto de ingredientes de la masa, colocar en un molde engrasar y Llevar al horno por 40 minutos por 160°C o al airfryer 40 minutos a 190°C.
2. Para el topping cortar la manzana en cubitos y colocar los ingredientes en un sartén cocinando por 5 minutos.
3. Cubrir el postre con el topping y servirlo.



MUFFINS DE QUINUA

INGREDIENTES



- 150g de quinua cocida
- 150g de harina de almendras o harina de avena
- 75g de harina de coco
- 38g de edulcorante natural como Stevia o eritritol (ajusta la cantidad según tu preferencia)
- 2 cucharaditas de polvo de Hornear sin aluminio
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 38g de aceite de coco derretido o aceite de oliva
- 75g de leche de almendras sin azúcar añadido o leche decoco light
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Opcionales: 75g de arándanos frescos o congelados, nueces picadas, canela en polvo

INTRUCCIONES



1. Preparación de la quinua:
2. Enjuagar la quinua bajo agua fría para eliminar el almidón y cualquier residuo.
3. Cocinar la quinua según las instrucciones del paquete.
4. Dejar que la quinua cocida se enfríe por completo antes de Usar en la receta.
5. Preparación de los muffins:
6. recalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasar un molde para muffins o colocar capacillos de papel en cada cavidad del molde.
7. En un tazón grande, mezclar la harina de almendras o harina de avena, la harina de coco, el edulcorante natural, el polvo de Hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
8. En otro tazón, batir los huevos y luego Añadir el aceite de coco derretido (o aceite de oliva), la leche de almendras (o leche de coco) y el extracto de vainilla. Mezclar bien.
9. Incorporar lentamente la mezclar líquida a los ingredientes secos, mezclar hasta que estén bien combinados.
10. Agregar la quinua cocida a la mezclar y revuelve hasta que esté uniformemente distribuida.
11. Si se está usar ingredientes opcionales como arándanos, nueces o canela, agrégalos a la mezclar y revuelve suavemente.
12. Verter la masa en las cavidades del molde para muffins, llenándolas hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad.
13. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que los muffins estén dorados y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio



PAN DE AVENA Y CHIA CON MERMELADA DE MANZANA SIN AZÚCAR

- Pan de avena y chía (ya hecho)
- Mermelada de manzana sin azúcar añadido
- Opcional: mantequilla de almendra, rodajas de manzana fresca

INGREDIENTES



INTRUCCIONES



1. Tuesta ligeramente las rebanadas de pan de avena y chía si lo prefieres.
2. Extender una capa generosa de mermelada de manzana sin azúcar sobre cada rebanada de pan.
3. Si lo deseas, puedes añadir una fina capa de mantequilla de almendra sobre la mermelada de manzana para un sabor adicional y un poco más de textura.
4. Otra opción es añadir unas rodajas finas de manzana fresca sobre la mermelada para un toque fresco y crujiente.



PAN DE LINO MOLIDO CON QUESO CREMA

- Pan de lino molido (ya hecho)
- Queso crema

INGREDIENTES



INTRUCCIONES



1. Tuesta ligeramente las rebanadas de pan de lino molido si lo deseas, para darle una textura crujiente adicional.
2. Unta una generosa capa de queso crema sobre cada rebanada de pan.
3. Se puede añadir un poco de sal y pimienta al gusto sobre el queso crema para realzar el sabor.
4. Opcionalmente, puedes añadir algunas hierbas frescas picadas, como cebollino o perejil, para Agregar más sabor y frescura.



RODAJAS DE MANZANA CON CANELA

- 1 manzana
- Canela en polvo al gusto

INGREDIENTES



INTRUCCIONES



1. Lava bien la manzana y sécala con una toalla.
2. Retirar el corazón y las semillas de la manzana y córtala en rodajas finas. Puedes dejar la piel para obtener más fibra, pero asegúrate de lavarla bien.
3. Colocar las rodajas de manzana en un plato o bandeja para servir.
4. Espolvorear canela en polvo sobre las rodajas de manzana. La cantidad dependerá de tu gusto personal, pero una pizca suele ser suficiente para realzar el sabor sin Agregar demasiada.
5. Se puede dejar las rodajas de manzana tal cual o llevar al microondas durante unos segundos para que se calienten ligeramente y la canela se integre más en el sabor.



TOSTADA DE PAN DE LENTEJA CON AGUACATE

INGREDIENTES



- Tostadas de pan de lenteja (ya hecho)
- 1 aguacate maduro
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: jugo de limón, hojuelas de chile rojo, semillas de sésamo, tomates Cherry cortados en rodajas

INTRUCCIONES



1. Tuesta ligeramente las rebanadas de pan de lenteja si lo prefieres, para darle una textura crujiente adicional.
2. Corta el aguacate por la mitad, retirar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara.
3. Unta una capa generosa de aguacate sobre cada tostada de pan.
4. Usar un tenedor para machacar ligeramente el aguacate sobre el pan.
5. Espolvorear un poco de sal y pimienta al gusto sobre el aguacate.
6. Si lo deseas, exprime un poco de jugo de limón fresco sobre el aguacate para realzar el sabor.
7. Para un poco de picante, Agregar hojuelas de chile rojo al gusto.
8. Para un toque extra de sabor y textura, espolvorear algunas semillas de sésamo por encima del aguacate.
9. Opcionalmente, puedes decorar con algunas rodajas de tomate Cherry para Agregar color y frescura.



YOGURT NATURAL CON CANELA Y NUECES

- 75g de yogur natural bajo en grasa sin azúcar añadido
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de nueces picadas

INGREDIENTES



-
1. En un tazón pequeño, Agregar el yogur natural.
 2. Espolvorear la canela en polvo sobre el yogur.
 3. Agregar las nueces picadas encima del yogur.
 4. Mezclar suavemente los ingredientes para distribuir uniformemente la canela y las nueces.
 5. Se puede endulzar ligeramente el yogur con un edulcorante artificial sin calorías si lo deseas, aunque el yogur natural ya suele tener un sabor ligeramente ácido que combinar bien con la canela y las nueces.

INTRUCCIONES





CREMA DE ZUQUINNI Y PECHUGA DE POLLO AL VAPOR

INGREDIENTES



- 4 calabacines medianos, lavados y cortados en rodajas
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 papa mediana, pelada y cortada en trozos
- 600g de caldo de pollo o caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

- 4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas frescas o secas, como tomillo o romero (opcional)
- Rodajas de limón (opcional)

INTRUCCIONES



1. Preparación de la crema de calabacín:
2. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y el ajo, y cocínelos hasta que estén dorados y fragantes, unos 3-4 minutos.
3. Agregar las rodajas de calabacín y las papas cortadas en trozos a la olla. Saltear por unos minutos hasta que los vegetales comiencen a ablandarse ligeramente.
4. Verter el caldo de pollo o de verduras en la olla y llevar la mezcla a ebullición. Reduce el fuego a medio-bajo y dejar cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.
5. Una vez que los vegetales estén cocidos, retirar la olla del fuego y dejar que la mezcla se enfríe un poco.
6. Usar una licuadora o una batidora de mano para mezclar la sopa hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Se puede agregar más caldo para ajustar la consistencia.
7. Vuelve a calentar la sopa si es necesario y sazonar con sal y pimienta al gusto.
8. Preparación de la pechuga de pollo al vapor:
9. Preparar la vaporera colocando agua en la base y calentándola hasta que hierva.
10. Sazonar las pechugas de pollo con sal, pimienta y hierbas frescas o secas, si lo deseas.
11. Colocar las pechugas de pollo ya sazonadas en la vaporera y cubrir con las rodajas de limón, si las estás utilizando.
12. Cubrir la vaporera con una tapa y cocinar al vapor durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y alcance una temperatura interna de al menos 75°C (165°F).



ENSALADA DE ESPINACAS CON PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA, TOMATES CHERRY, PEPINOS Y UN ADEREZO DE VINAGRETA BALSÁMICA.

INGREDIENTES



- Pechugas de pollo (cantidad según el número de personas a servir)
- Hojas de espinacas frescas, lavadas y secas
- Tomates Cherry, cortados por la mitad
- Pepinos, cortados en rodajas finas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Para el aderezo de vinagreta balsámica:
 - 3 cucharadas de vinagre balsámico
 - 1 cucharada de mostaza Dijon
 - 1 diente de ajo, picado finamente
 - 38g de aceite de oliva extra virgen
 - Sal y pimienta al gusto

INTRUCCIONES



1. Sazonar las pechugas de pollo con sal y pimienta al gusto.
2. Precalear una parrilla o sartén a fuego medio-alto.
3. Unta un poco de aceite de oliva sobre las pechugas de pollo para evitar que se peguen a la parrilla.
4. Cocinar las pechugas de pollo en la parrilla durante unos 6-8 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidas completamente y hayan alcanzado una temperatura interna segura de 165°F (75°C).
5. Retirar el pollo de la parrilla y dejar que repose durante unos minutos antes de cortarlo en tiras o trozos.
6. En un tazón pequeño, mezclar el vinagre balsámico, la mostaza Dijon y el ajo picado.
7. Agregar lentamente el aceite de oliva mientras revuelves continuamente para emulsionar la vinagreta.
8. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
9. Probar la vinagreta y ajusta la sazón según sea necesario. Si prefieres un sabor más ácido, puedes Agregar más vinagre balsámico.
10. Colocar las hojas de espinacas en un tazón grande para ensalada.
11. Distribuye las tiras de pollo a la parrilla, los tomates Cherry cortados por la mitad y las rodajas de pepino sobre las espinacas.
12. Rocía la vinagreta balsámica sobre la ensalada justo antes de servir, o sírvela a un lado para que cada persona pueda Agregar la cantidad deseada.
13. Opcionalmente, puedes espolvorear un poco de queso parmesano rallado o nueces picadas por encima para Agregar un toque adicional de sabor y textura.



ENSALADA DE GARBANZOS Y ESPINACAS

INGREDIENTES



- 300g de garbanzos cocidos
- 600g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 1/2 cebolla roja, cortada en rodajas finas
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1 pepino mediano, cortado en rodajas finas
- 38g de aceitunas negras (opcional, para un toque adicional)
- 38g de queso feta desmenuzado (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto



1. En un tazón grande, combinar los garbanzos cocidos, las espinacas frescas, la cebolla roja en rodajas, el tomate cortado en cubitos, el pepino en rodajas y las aceitunas negras.
2. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva virgen extra, el vinagre balsámico y el jugo de limón para hacer el aderezo.
3. Verter el aderezo sobre los ingredientes en el tazón grande y mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
4. Si se está usando queso feta, espolvorear el queso desmenuzado sobre la ensalada.
5. Sazonar la ensalada con sal y pimienta al gusto, revolviendo nuevamente para distribuir los condimentos de manera uniforme.
6. Servir la ensalada de garbanzos y espinacas en platos individuales.

INTRUCCIONES





ENSALADA DE GARBANZOS Y PEPINILLO

INGREDIENTES



- 300g de garbanzos cocidos (pueden ser garbanzos de lata enjuagados y escurridos o garbanzos cocidos en casa)
- 150g de tomates Cherry, cortados por la mitad
- 38g de nueces, ligeramente tostadas y picadas
- 38g de cebolla roja o blanca, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre balsámico o jugo de limón
- 1 diente de ajo, finamente picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

INTRUCCIONES



1. En un tazón grande, combinar los garbanzos cocidos, los tomates Cherry cortados por la mitad, las nueces picadas y la cebolla roja o blanca en rodajas.
2. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva virgen extra, el vinagre balsámico o el jugo de limón y el ajo picado. Esta mezcla será el aderezo de la ensalada.
3. Verter el aderezo sobre los ingredientes en el tazón grande y mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
4. Sazonar la ensalada con sal y pimienta al gusto, revolviendo nuevamente para distribuir los condimentos de manera uniforme.
5. Espolvorear un poco de perejil fresco picado sobre la ensalada para decorar y agregar sabor adicional.
6. Servir la ensalada de garbanzos con tomates y nueces en platos individuales.



ENSALADA DE QUINUA Y HABAS

INGREDIENTES



- 150g de quinua
- 300g de agua
- 150g de habas frescas o congeladas (se puede usar habas peladas o enteras)
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1/2 pepino, cortado en cubitos
- 38g de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: queso fresco o aguacate en cubitos para decorar

INTRUCCIONES



1. Enjuagar la quinua bajo agua fría en un colador fino para eliminar el sabor amargo.
2. En una olla mediana, llevar el agua a ebullición. Agregar la quinua Enjuagar y reduce el fuego a bajo. Cocinar tapada durante unos 15 minutos o hasta que el agua se absorba y la quinua esté tierna. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante unos 5 minutos. Luego, descubrir y dejar enfriar.
3. Mientras tanto, blanquear las habas en agua hirviendo durante unos 2 minutos si son frescas. Si son congeladas, simplemente descongélalas según las instrucciones del paquete.
4. En un tazón grande, combinar la quinua cocida y enfriada, las habas, la cebolla roja picada, el tomate, el pepino y el perejil fresco picado.
5. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
6. Verter el aderezo sobre la ensalada de quinua y habas y mezclar bien para combinar todos los ingredientes.
7. Decorar la ensalada con queso feta desmenuzado o cubitos de aguacate.
8. Servir la ensalada de quinua y habas como un plato principal o un acompañamiento saludable.



ENSALADA DE QUINUA Y VERDURAS

INGREDIENTES



- 150g de quinua
- 300g de agua
- 150g de verduras mixtas (pueden ser zanahorias ralladas, pepinos en cubitos, tomates Cherry cortados por la mitad, pimientos en tiras, brócoli en floretes, etc.)
- 38g de cebolla roja picada finamente
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre balsámico o jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

T

INTRUCCIONES



1. Enjuagar la quinua bajo agua fría en un colador fino para eliminar cualquier residuo de saponina, que puede darle un sabor amargo.
2. En una olla mediana, llevar el agua a ebullición. Agregar la quinua Enjuagar y reduce el fuego a bajo. Cocinar tapado durante unos 15 minutos o hasta que el agua se absorba y la quinua esté tierna. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante 5 minutos. Luego, descubrir y dejar enfriar.
3. Mientras tanto, prepara las verduras según tus preferencias. Puedes rallar las zanahorias, cortar los pepinos en cubitos, cortar los tomates Cherry por la mitad, cortar los pimientos en tiras, y así sucesivamente.
4. En un tazón grande, combinar la quinua cocida y enfriada con las verduras preparadas, la cebolla roja picada y el perejil fresco picado.
5. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre balsámico o el jugo de limón, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
6. Verter el aderezo sobre la ensalada de quinua y verduras y mezclar bien para combinar todos los ingredientes.
7. Probar la ensalada y ajusta el condimento según sea necesario.
8. Servir la ensalada de quinua y verduras como un plato principal o como un acompañamiento saludable.



ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS

INGREDIENTES



- 150g de lentejas secas (pueden ser lentejas pardinas o verdes)
- 600g de caldo de verduras (o agua)
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata (400 g) de tomates triturados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco picado, para decorar (opcional)

INTRUCCIONES



1. Enjuagar las lentejas bajo agua fría en un colador fino y escúrrelas.
2. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y el ajo, y Cocinar hasta que estén dorados y fragantes, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Agregar las zanahorias y el apio cortados en rodajas a la olla y Cocinar por unos minutos hasta que comiencen a ablandarse.
4. Incorporar los tomates triturados, el caldo de verduras (o agua), las lentejas Enjuagar, la hoja de laurel, el tomillo, el comino, el pimentón dulce, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
5. Llevar la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a bajo y Cocinar a fuego lento durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas y el estofado haya espesado, revolviendo ocasionalmente. Agregar más caldo o agua si es necesario para alcanzar la consistencia deseada.
6. Probar y ajusta el condimento según sea necesario.
7. Una vez que las lentejas estén cocidas y el estofado tenga la consistencia deseada, retirar la hoja de laurel y ajusta la sal y la pimienta según sea necesario.
8. Servir el estofado de lentejas caliente, espolvoreado con perejil fresco picado si lo deseas.



ESTOFADO DE LOMO Y PURÉ DE ZUQUUINI

INGREDIENTES



- 150g de lomo de res, cortado en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 de cebolla grande, cortada en trozos
- 1/2 zanahoria mediana, pelada y cortada en rodajas
- 1 rama de apio, cortada en trozos
- 1 diente de ajo, picado
- 75g de caldo de carne bajo en sodio
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de romero seco
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el puré de calabacín:

- 1 calabacín mediano, cortado en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1/8 taza de queso parmesano rallado (opcional)

INTRUCCIONES



1. Calentar una pequeña olla a fuego medio-alto y Agregar el aceite de oliva.
2. Agregar los cubos de lomo de res a la olla y dóralos por todos lados. Retirar la carne de la olla y reserva.
3. En la misma olla, Agregar la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
4. Vuelve a colocar la carne en la olla y Agregar el caldo de carne, la pasta de tomate, el tomillo y el romero. Mezclar bien.
5. Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y Cocinar a fuego lento durante 30-45 minutos, o hasta que la carne esté tierna y el estofado tenga una consistencia espesa y sabrosa. Revuelve ocasionalmente.
6. Sazonar con sal y pimienta al gusto antes de servir.
7. Hierva agua en una olla grande y Agregar las rodajas de calabacín. Cocinar por unos 5-7 minutos, o hasta que estén tiernas.
8. Escurre los calabacines y colócalos en un tazón grande.
9. En una sartén, derrite la mantequilla o calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar el ajo picado y Cocinar por unos minutos hasta que esté fragante.
10. Agregar el ajo y la mantequilla derretida o el aceite de oliva a los calabacines cocidos.
11. Con la ayuda de un procesador de alimentos o una licuadora de mano, tritura los calabacines y el ajo hasta obtener un puré suave y cremoso. Agregar sal y pimienta al gusto.
12. Mezclar el queso parmesano rallado en el puré de calabacín para darle un sabor extra.



FILETE DE PESCADO AL HORNO CON ZAPALLO ASADO

INGREDIENTES



- 4 filetes de pescado
- 1 zapallo pelado y cortado en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón
- Perejil fresco picado, para decorar

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 200° C (400° F).
2. Colocar los cubos de zapallo en una bandeja para Hornear y rocíalos con una cucharada de aceite de oliva. Espolvorear con sal y pimienta al gusto y mezclar bien para asegurarte de que estén cubiertos de manera uniforme con el aceite y las especias.
3. Hornear el zapallo en el horno precalentado durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
4. Mientras tanto, prepara los filetes de pescado. Colócalos en otra bandeja para Hornear y Sazonar con sal, pimienta y ajo picado. Rocía con el jugo de limón y la cucharada restante de aceite de oliva.
5. Cuando el zapallo esté listo, retirar la bandeja del horno y colocar los filetes de pescado en el horno precalentado. Hornear durante unos 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. Servir los filetes de pescado al horno con los cubos de zapallo asado. Espolvorear con perejil fresco picado para decorar antes de servir.



GUISO DE GARBANZOS CON VEGETALES

INGREDIENTES



- 300g de garbanzos cocidos (pueden ser de lata o cocidos en casa)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande, picada
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- 1 calabacín, cortado en cubitos
- 1 lata (400 g) de tomates triturados
- 300g de caldo de verduras (o agua)
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado, para decorar (opcional)

INTRUCCIONES



1. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y Cocinar hasta que esté dorada y transparente, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregar el ajo picado y Cocinar por un minuto más, hasta que esté fragante.
3. Incorporar los pimientos rojos y verdes, las zanahorias y el apio. Cocinar por unos 5-7 minutos, o hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
4. Agregar el calabacín cortado en cubitos y Cocinar por unos minutos más.
5. Agregar los tomates triturados, los garbanzos cocidos y el caldo de verduras (o agua) a la olla. Agregar el comino, el pimentón dulce, la cúrcuma, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien.
6. Llevar el guiso a ebullición, luego reduce el fuego a medio-bajo y Cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y el guiso haya espesado ligeramente.
7. Probar y ajusta la sazón según sea necesario.
8. Servir el guiso de garbanzos con vegetales caliente, espolvorearlo con perejil fresco picado si lo deseas.



GUISO DE QUINUA CON VEGETALES

INGREDIENTES



- 38g de quinua cruda
- 150g de caldo de verduras
- 1 zanahoria, cortada en cubitos pequeños
- 1/2 calabacín, cortado en cubitos pequeños
- 1/4 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 150g de tomates picados
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de hierbas frescas picadas (opcional, como perejil o cilantro)

INTRUCCIONES



1. Enjuagar la quinua en un colador bajo agua fría para eliminar el sabor amargo.
2. Calentar el aceite de oliva en una olla pequeña a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo picados y Cocinar hasta que estén dorados y fragantes, unos 2-3 minutos.
3. Agregar la zanahoria y el calabacín a la olla y Saltear durante unos 2 minutos más.
4. Añadir la quinua Enjuagada a la olla y revuelve para combinar con las verduras.
5. Verter el caldo de verduras sobre la quinua y las verduras. Llevar la mezcla a ebullición.
6. Reduce el fuego a fuego lento, Cubrir la olla y Cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que la quinua esté tierna y el líquido se haya absorbido.
7. Agregar los tomates picados al guiso y Cocinar durante 2-3 minutos adicionales hasta que los tomates estén calientes.
8. Probar el guiso y ajusta la sazón con sal y pimienta según sea necesario.
9. Servir el guiso caliente, espolvorearlo con hierbas frescas picadas si lo deseas.



POLLO EMPANIZADO CON GARBANZO

- 1 pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
- Empanizado de garbanzo casero
- Sal y pimienta al gusto
- Especies opcionales según tu preferencia (por ejemplo, ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika)

Ingredientes para el empanizado de garbanzo:

- 150g de garbanzos secos
- 1 cucharadita de sal (opcional, para dar sabor)
- Especies opcionales según tu gusto (por ejemplo, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta, hierbas secas)

INTRUCCIONES



1. Comienza remojando los garbanzos secos en agua durante la noche o al menos por 8 horas. Esto ayudará a ablandarlos para que puedan ser procesados más fácilmente.
2. Después del remojo, escurre y Enjuagar los garbanzos.
3. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
4. Extender los garbanzos en una bandeja para Hornear y sécalos con una toalla de Cocinar o papel absorbente. Asegúrate de que estén lo más secos posible.
5. Colocar los garbanzos secos en una bandeja para Hornear y hornéalos durante unos 20-25 minutos, revolviéndolos ocasionalmente, hasta que estén bien secos y ligeramente dorados.
6. Retirar los garbanzos del horno y dejar que se enfríen completamente.
7. Una vez que los garbanzos estén fríos, trítalos en un procesador de alimentos o una licuadora de alta potencia hasta obtener una textura fina similar al pan rallado o panko.
8. Si lo deseas, puedes Agregar sal y especias opcionales a la mezcla de garbanzos triturados y mezclar bien para distribuir uniformemente los sabores.

Instrucciones para el pollo:

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F) si prefieres Hornear el pollo, o prepara una sartén con aceite si prefieres freírlo.
2. Condimenta la pechuga de pollo con sal, pimienta y cualquier especia opcional que desees utilizar. Asegúrate de cubrir ambos lados del pollo.
3. Colocar el empanizado de garbanzo casero en un plato poco profundo.
4. Pasa la pechuga de pollo condimentada por el pan rallado o panko de garbanzo, asegurándote de cubrir completamente el pollo con una capa uniforme.
5. Si estás Hornear el pollo, colócalo en una bandeja para Hornear previamente engrasada. Si estás friendo el pollo, asegúrate de que el aceite esté caliente antes de Agregar la pechuga de pollo empanizada.
6. Hornear el pollo en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que esté dorado y cocido por completo. Si estás friendo el pollo, cocínalo en la sartén caliente hasta que esté dorado y cocido por ambos lados, aproximadamente 4-5 minutos por cada lado.
7. Una vez que el pollo esté cocido, retíralo del horno o sartén y sírvelo caliente.

INGREDIENTES





ROLL DE ZUQUINI GRATINADOS

INGREDIENTES



- 2 calabacines medianos
- 200 g de queso ricotta
- 1 huevo
- 38g de queso parmesano rallado
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada (o 1 cucharadita de albahaca seca)
- Sal y pimienta al gusto
- 150g de salsa de tomate (casera o comprada)
- 75g de queso mozzarella rallado
- Aceite de oliva

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 200°C (400°F). Engrasar ligeramente una fuente para Hornear.
2. Lava los calabacines y córtalos en rodajas finas a lo largo. Se puede usar una mandolina para obtener rodajas uniformes si lo deseas.
3. En un tazón mediano, mezclar la ricotta, el huevo, el queso parmesano, el ajo picado y la albahaca. Condimenta con sal y pimienta al gusto y mezclar bien.
4. Toma cada rodaja de calabacín y colocar una cucharada de la mezcla de ricotta en un extremo. Enrolla el calabacín con cuidado y colócalo en la fuente para Hornear, con el extremo del cierre hacia abajo.
5. Repite este proceso con todas las rodajas de calabacín hasta que se acabe la mezcla de ricotta.
6. Una vez que todos los rollitos estén en la fuente para Hornear, Verter la salsa de tomate sobre ellos, asegurándote de cubrirlos bien.
7. Espolvorear el queso mozzarella rallado sobre los rollitos de calabacín y salsa de tomate.
8. Rocía un poco de aceite de oliva sobre los rollitos para ayudar a dorarlos en el horno.
9. Hornear en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
10. Retirar del horno y dejar que se enfríen un poco antes de servir.



SOPA DE MAÍZ CON VERDURAS

INGREDIENTES



- 75g de maíz fresco o congelado
- 150g de caldo de verduras bajo en sodio
- 38g de zanahoria, cortada en cubitos
- 38g de calabacín, cortado en cubitos
- 38g de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

INTRUCCIONES



1. En una olla pequeña, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y Saltear hasta que estén tiernos y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos.
2. Agregar la zanahoria y el calabacín a la olla, y Cocinar por unos minutos más hasta que estén ligeramente tiernos.
3. Incorporar el maíz y el caldo de verduras a la olla. Llevar la sopa a ebullición, luego reduce el fuego y dejar Cocinar a fuego lento durante unos 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Condimenta la sopa con sal y pimienta al gusto.
5. Una vez que las verduras estén cocidas y la sopa esté lista, retirar la olla del fuego.
6. Servir la sopa caliente en un tazón y decora con perejil fresco picado si lo deseas.



WRAP DE QUINUA CON TOMATE Y POLLO

INGREDIENTES



- 150g de quinua cocida
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina de maíz (opcional, para una textura más similar a la tortilla de maíz)
- 2 cucharadas de agua
- Sal al gusto
- Aceite de oliva o aceite vegetal para Cocinar
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 38g de yogur griego natural
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 tomate grande, cortado en rodajas finas
- Hojas de lechuga lavadas y secas
- Sal y pimienta al gusto

INTRUCCIONES



1. En un tazón grande, mezclar la quinua cocida con los huevos. Añadir la harina de maíz (si la estás utilizando) y el agua, y mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados. La consistencia debe ser similar a la masa de una tortilla.
2. Calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Verter una porción de la mezcla de quinua en la sartén caliente, extendiéndola uniformemente para formar una tortilla delgada.
4. Cocinar la tortilla de quinua durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorada y crujiente.
5. Repite el proceso con el resto de la mezcla de quinua, añadiendo más aceite a la sartén según sea necesario.
6. En un tazón pequeño, mezclar el yogur griego y la mostaza Dijon hasta que estén bien combinados. Probar la mezcla y ajusta la cantidad de mostaza según tu preferencia personal. Esta será tu salsa para los wraps.
7. Extender una porción de la mezcla de yogur griego y mostaza en el centro de cada tortilla.
8. Colocar unas cuantas rodajas de tomate y hojas de lechuga sobre la mezcla de yogur y mostaza.
9. Agregar la pechuga de pollo desmenuzada encima de las verduras.
10. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
11. Doble los lados cortos de cada tortilla hacia adentro y luego enrolla los lados largos sobre el relleno para formar un wrap.
12. Corta los wraps por la mitad diagonalmente si lo deseas y Servir.



AVENA REPOSADA CON YOGURT DE MAÍZ FERMENTADO

INGREDIENTES



- 75g de avena (se puede usar avena tradicional o avena rápida)
- 150g de yogurt de maíz fermentado
- 75g de leche (se puede usar leche de vaca, leche de almendras, leche de coco, etc.)
- Frutas frescas picadas (opcional, para servir)

INTRUCCIONES



1. En un tazón o frasco hermético, combinar la avena, el yogurt de maíz fermentado y la leche. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén completamente combinados.
2. Cubrir el tazón o frasco con una tapa o envoltura de plástico y colócalo en el refrigerador durante la noche o al menos durante 4 horas para que la avena se ablande y los sabores se combinen.
3. Cuando estés listo para servir, retirar la avena reposada del refrigerador y mezclar nuevamente para asegurarte de que esté bien combinada.
4. Servir la avena reposada en un tazón y decora con frutas frescas picadas si lo deseas.



AVENA REPOSADA CON YOGURT DE QUINUA

INGREDIENTES



- 75g de avena (se puede usar avena tradicional o avena rápida)
- 150g de yogurt de quinua
- 75g de leche (se puede usar leche de vaca, leche de almendras, leche de coco, etc.)
- Frutas frescas picadas (opcional, para servir)

INTRUCCIONES



1. En un tazón o frasco hermético, combinar la avena, el yogurt de quinua y la leche. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén completamente combinados.
2. Cubrir el tazón o frasco con una tapa o envoltura de plástico y colócalo en el refrigerador durante la noche o al menos durante 4 horas para que la avena se ablande y los sabores se combinen.
3. Cuando estés listo para servir, retirar la avena reposada del refrigerador y mezclar nuevamente para asegurarte de que esté bien combinada.
4. Servir la avena reposada en un tazón y decora con frutas frescas picadas si lo deseas.



BARRA ENERGÉTICA DE MANZANA, AVENA Y FRUTOS

INGREDIENTES



- 150g de avena integral
- 75g de frutos secos picados (almendras, nueces, pistachos)
- 38g de semillas (opcional, como semillas de girasol o de calabaza)
- 38g de edulcorante natural (como Stevia o eritritol)
- 38g de aceite de coco derretido
- 38g de puré de manzana sin azúcar añadido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de sal

INTRUCCIONES



1. Precalear el horno a 180°C (350°F) y forrar un molde para hornear con papel pergamino.
2. En un tazón grande, mezclar la avena, los frutos secos, las semillas, el edulcorante, la canela y la sal.
3. Agregar el aceite de coco derretido y el puré de manzana, y mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados y la mezcla tenga una textura pegajosa.
4. Verter la mezcla en el molde para hornear y presionarla uniformemente con una espátula o la parte trasera de una cuchara para compactarla.
5. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que las barras estén doradas en los bordes.
6. Retirar del horno y dejar enfriar completamente en el molde antes de cortar en barras.
7. Una vez frío, cortar en barras del tamaño deseado y disfrutar. Puedes almacenar las barras en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante varios días.



CHIPS DE ZUQUINNIS AL HORNO

INGREDIENTES



- 2 Zuquinnis medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Opcional: ajo en polvo, paprika, u otras especias de tu elección

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. Lava bien los zuquinnis y sécalos con una toalla de Cocinar.
3. Corta los extremos de los zuquinnis y luego córtalos en rodajas finas, aproximadamente del grosor de una moneda.
4. En un tazón grande, mezclar las rodajas de zuquinni con el aceite de oliva, asegurándote de que estén bien cubiertas.
5. Espolvorear sal, pimienta negra y cualquier otra especia que desees sobre las rodajas de zuquinni y mezclar nuevamente para distribuir uniformemente los condimentos.
6. Colocar las rodajas de zuquinni en una sola capa sobre una bandeja para Hornear forrar con papel pergamino.
7. Hornear en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que los chips estén dorados y crujientes, volteándolos a la mitad del tiempo de cocción para asegurar una cocción pareja.
8. Retirar del horno y dejar que los chips de zuquinni se enfríen en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen por completo.
9. Una vez que estén completamente enfriados, los chips de zuquinni estarán listos para servir.



CHOCHOS TOSTADOS

INGREDIENTES



- 150g de chochos
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de coco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de paprika
- Opcional: 1/4 cucharadita de pimienta de cayena (si te gusta un toque picante)

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. En un tazón, mezclar los chochos con el aceite de oliva o aceite de coco hasta que estén bien cubiertos.
3. Agregar las especias: sal, pimienta negra, comino, paprika y pimienta de cayena
4. Mezclar bien para asegurarte de que los chochos estén cubiertos uniformemente con las especias.
5. Extender los chochos en una bandeja para Hornear forrada con papel pergamino en una sola capa.
6. Hornear en el horno precalentado durante 15-20 minutos, o hasta que estén crujientes y ligeramente dorados.
7. Retirar del horno y dejar que se enfríen



GALLETAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES



- 150g de avena en hojuelas (se puede usar avena integral)
- 75g de harina integral
- 1/2 cucharadita de polvo de Hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 38g de edulcorante natural (como Stevia o eritritol)
- 38g de aceite de coco derretido o aceite vegetal
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y forrar una bandeja para Hornear con papel pergamino o un tapete de silicona.
2. En un tazón grande, mezclar la avena, la harina, el polvo de Hornear, la sal, la canela y el edulcorante.
3. En otro tazón, batir el aceite de coco derretido, el huevo y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados.
4. Verter los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos y mezclar hasta que se forme una masa homogénea. Si lo deseas, puedes Agregar las nueces o almendras picadas en este punto.
5. Con una cuchara para galletas o tus manos, formar bolitas de masa del tamaño de una nuez y colócalas en la bandeja para Hornear, dejar espacio entre cada una.
6. Usar la parte trasera de un tenedor ligeramente enharinado para aplanar cada galleta.
7. Hornear en el horno precalentado durante 10-12 minutos, o hasta que las galletas estén doradas en los bordes.
8. Retirar del horno y dejar que las galletas se enfríen en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen por completo.



HUMMUS DE HABAS

INGREDIENTES



- 300g de habas cocidas y peladas
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: pimentón ahumado o paprika para decorar
- Bastones de verduras o pan integral para servir



INTRUCCIONES



1. En una licuadora o procesador de alimentos, combinar las habas cocidas y peladas, el ajo picado, el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino en polvo, la sal y la pimienta. Mezclar hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Si la mezcla está demasiado espesa, puedes agregar un poco de agua para alcanzar la consistencia deseada.
2. Probar y ajusta los condimentos según tu gusto personal, añadiendo más sal, limón o comino si es necesario.
3. Transfiere el hummus a un plato para servir y alísalo con la parte posterior de una cuchara.
4. Si lo deseas, rocía un poco de pimentón ahumado o paprika sobre el hummus para decorar.
5. Servir el hummus de habas con bastones de verduras frescas (como zanahorias, pepinos o apio) o con pan integral tostado.



MUFFINS DE AVENA Y ARANDANOS

INGREDIENTES



- 225g de harina de avena integral (puedes moler avena en hojuelas en un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia similar a la harina)
- 75g de harina de almendra o harina de coco
- edulcorante sin calorías (como Stevia, ajusta la cantidad según tu preferencia)
- 1 cucharadita de polvo de Hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 150g de leche de almendras sin azúcar añadido (o leche sin grasa)
- 38g de aceite de coco derretido (o aceite de oliva)
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de arándanos frescos o congelados

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y prepara un molde para muffins con capacillos de papel o engrasándolo ligeramente.
2. En un tazón grande, mezclar la harina de avena, la harina de almendra o de coco, el edulcorante sin calorías, el polvo de Hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. En otro tazón, mezclar la leche de almendras, el aceite de coco derretido, el huevo y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados.
4. Verter los ingredientes líquidos en los ingredientes secos y mezclar todo hasta que estén combinados. No mezcles en exceso.
5. Con cuidado, incorporar los arándanos a la mezcla.
6. Divide la masa entre los moldes para muffins preparados, llenando cada molde aproximadamente 2/3 de su capacidad.
7. Hornear en el horno precalentado durante unos 18-20 minutos, o hasta que los muffins estén dorados en la parte superior y un palillo insertado en el centro salga limpio.
8. Una vez Horneados, dejar que los muffins se enfríen en el molde durante unos minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen por completo.



PEPINILLOS EN RODAJAS CON HUMMUS

INGREDIENTES



- 1 lata (400 g) de garbanzos cocidos, escurridos y Enjuagados (o aproximadamente 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos)
- 2 cucharadas de jugo de limón (aproximadamente el jugo de 1 limón)
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- Sal al gusto
- Agua, según sea necesario

INTRUCCIONES



1. En un procesador de alimentos, colocar los garbanzos cocidos, el jugo de limón, el ajo picado, el aceite de oliva virgen extra, el comino en polvo y una pizca de sal.
2. Procesa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Si la mezcla está demasiado espesa, puedes agregar un poco de agua (aproximadamente 1-2 cucharadas a la vez) para obtener la consistencia deseada.
3. Probar el hummus y ajusta la sal y otros condimentos según tu preferencia personal. Si deseas un sabor más intenso, puedes agregar más jugo de limón, ajo o comino.
4. Transfiere el hummus a un plato de servir y haz un pequeño hueco en el centro. Rocía un poco de aceite de oliva virgen extra sobre la parte superior y decora con una pizca adicional de comino en polvo si lo deseas.
5. Servir vegetales crudos, galletas de trigo integral o utiliza como un aderezo para ensaladas.



PUDÍN DE QUINUA CON FRUTAS

INGREDIENTES



- 150g de quinua cocida
- 300g de leche (puedes Usar leche de vaca, leche de almendras o leche de coco)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Frutas frescas (como fresas, kiwi, piña, mango, etc.), cortadas en trozos
- Frutos secos picados (como almendras, nueces, pistachos), opcional para decorar
- Canela en polvo, opcional para decorar

INTRUCCIONES



1. En una olla, combinar la quinua cocida, la leche y el extracto de vainilla. Cocinar a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla comience a hervir suavemente.
2. Reduce el fuego a bajo y Cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que la mezcla se espese y adquiera una textura similar a la del pudín, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue en el fondo de la olla.
3. Retirar del fuego y dejar que el pudín de quinua se enfríe a temperatura ambiente.
4. Una vez enfriado, Servir el pudín de quinua en tazones individuales y decora con trozos de frutas frescas y frutos secos picados, si lo deseas.
5. Espolvorear un poco de canela en polvo por encima, si lo deseas, para dar un toque adicional de sabor.
6. Refrigerar el pudín de quinua durante al menos 1 hora antes de servir, o sírvelo a temperatura ambiente si lo prefieres.



TOMATES CHERRY ASADOS CON ALBAHACA Y QUESO

INGREDIENTES



- 300g de tomates Cherry
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Hojas frescas de albahaca
- Queso mozzarella fresco o queso feta, cortado en trozos pequeños (opcional)

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 200°C (400°F).
2. En un tazón, mezclar los tomates Cherry con el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Asegúrate de que los tomates estén bien cubiertos con el aceite y las especias.
3. Extender los tomates Cherry en una bandeja para Hornear en una sola capa.
4. Colocar algunas hojas frescas de albahaca sobre los tomates.
5. Opcionalmente, puedes colocar trozos pequeños de queso mozzarella fresco o queso feta sobre los tomates.
6. Hornear en el horno precalentado durante 15-20 minutos, o hasta que los tomates estén arrugados y dorados, y el queso esté derretido y ligeramente dorado.
7. Retirar del horno y dejar que los tomates Cherry asados se enfríen ligeramente antes de servirlos.
8. Servir los tomates Cherry asados con albahaca y queso como un delicioso y saludable snack. Puedes disfrutarlos solos o servirlos sobre una rebanada de pan integral tostado.



YOGURT DE QUINUA CON AVENA Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES



- Yogur de quinua (ya preparado)
- Avena
- Frutos secos (almendras, nueces, nueces de Brasil, etc.)

INTRUCCIONES



1. Toma una porción de yogur de quinua y colócalo en un tazón.
2. Agregar un puñado de avena al tazón. La cantidad puede variar según tu preferencia, pero alrededor de 1/4 a 1/2 taza es una buena cantidad.
3. Agregar una variedad de frutos secos picados al tazón. Puedes usar almendras, nueces, nueces de Brasil, o cualquier otro fruto seco que te guste. Una porción típica suele ser alrededor de 1/4 taza.
4. Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
5. Si lo deseas, puedes endulzar ligeramente el yogur con un poco de miel o edulcorante, aunque ten en cuenta que el yogur de quinua ya puede tener un sabor ligeramente dulce debido a su proceso de fermentación.



ENSALADA DE CHOCHO, TOMATE Y CEBOLLA

INGREDIENTES



- 150g de chocho cocido y enfriado (puedes encontrar chocho cocido o Cocinarlo tú mismo)
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1/2 cebolla roja o blanca, cortada en rodajas finas
- Hojas de lechuga fresca (opcional)
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre balsámico o jugo de limón (opcional, para aderezo)

INTRUCCIONES



1. En un tazón grande, combinar el chocho cocido y enfriado, los tomates cortados en cubitos y las rodajas de cebolla.
2. Agregar hojas de lechuga, agrégalas al tazón en este punto.
3. Mezclar suavemente los ingredientes para que se distribuyan de manera uniforme.
4. Condimenta la ensalada con sal y pimienta al gusto.
5. Agregar un aderezo, puedes rociar un poco de vinagre balsámico o jugo de limón sobre la ensalada.
6. Espolvorear un poco de perejil fresco picado sobre la ensalada para decorar y Agregar sabor adicional si lo deseas.
7. Servir la ensalada de chocho, tomate y cebolla en platos individuales y disfruta como acompañamiento o como plato principal ligero.



ENSALADA DE ESPINACA, NUECES Y QUESO

INGREDIENTES



- 600g de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 75g de nueces, ligeramente tostadas y picadas
- 38g de queso fresco
- 38g de arándanos secos (opcional, para un toque de dulzura)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

INTRUCCIONES



1. En un tazón grande, colocar las espinacas frescas.
2. Agregar las nueces picadas y el queso feta desmenuzado sobre las espinacas.
3. Si se está usando arándanos secos, agrégalos al tazón.
4. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva virgen extra y el vinagre balsámico para hacer el aderezo. Puedes ajustar la proporción de aceite y vinagre según tu preferencia personal.
5. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
6. Sazonar la ensalada con sal y pimienta al gusto, revolviendo nuevamente para distribuir los condimentos de manera uniforme.
7. Servir la ensalada de espinacas, nueces y queso en platos individuales y disfruta como un delicioso acompañamiento o como plato principal ligero.



ENSALADA DE GARBANZO CON TOMATES Y NUECES

INGREDIENTES



- 300g de garbanzos cocidos (pueden ser garbanzos de lata Enjuagados y escurridos o garbanzos cocidos en casa)
- 150g de tomates Cherry, cortados por la mitad
- 38g de nueces, ligeramente tostadas y picadas
- 38g de cebolla roja o blanca, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre balsámico o jugo de limón
- 1 diente de ajo, finamente picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)



INTRUCCIONES





PESCADO AL HORNO CON ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES



- 4 filetes de pescado
- 1 manojo de espárragos frescos, con los extremos duros cortados
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón
- Rodajas de limón para decorar (opcional)
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

INTRUCCIONES



1. Precalentar el horno a 200°C (400°F). Prepara una bandeja para Hornear con papel de aluminio o papel pergamino.
2. Colocar los filetes de pescado en la bandeja para Hornear y distribuye los espárragos alrededor de los filetes.
3. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, el ajo picado, sal, pimienta y jugo de limón.
4. Verter la mezcla de aceite y especias sobre los filetes de pescado y los espárragos, asegurándote de cubrirlos uniformemente.
5. Opcionalmente, colocar algunas rodajas de limón sobre los filetes de pescado para darles sabor adicional y decoración.
6. Hornear en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, y los espárragos estén tiernos, pero aún crujientes.
7. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos antes de servir.
8. Espolvorear con perejil fresco picado antes de servir si lo deseas.



POLLO A LA PLANCHA CON QUINUA COCIDA

INGREDIENTES



- Pechugas de pollo (cantidad según el número de personas a servir)
- Quinua (aproximadamente 1 taza por persona)
- Caldo de pollo o agua (para Cocinar la quinua)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva o aceite vegetal
- Opcionales: ajo en polvo, pimentón, hierbas frescas como perejil o cilantro (para Sazonar el pollo)

Preparación de la quinua:

1. Enjuagar la quinua bajo agua fría para eliminar cualquier residuo de saponina (una sustancia amarga).
2. Colocar la quinua en una olla y Agregar el doble de cantidad de caldo de pollo o agua (por ejemplo, si se usa una taza de quinua, Agregar dos tazas de caldo).
3. Llevar la olla a ebullición y luego reduce el fuego a bajo.
4. Cocinar la quinua tapada durante unos 15-20 minutos o hasta que esté tierna y haya absorbido todo el líquido.
5. Una vez lista, retirar del fuego y dejar reposar tapada durante unos minutos antes de servir.

Preparación del pollo:

INTRUCCIONES



6. Limpia las pechugas de pollo, retirar cualquier exceso de grasa o piel.
7. Sazonar el pollo al gusto con sal, pimienta y otras especias opcionales como ajo en polvo o pimentón.
8. Calentar una sartén o parrilla a fuego medio-alto y Agregar un poco de aceite de oliva o aceite vegetal.
9. Cuando la sartén esté caliente, colocar las pechugas de pollo y Cocinar durante unos 6-8 minutos por cada lado, o hasta que estén bien cocidas y doradas por fuera. El tiempo de cocción puede variar según el grosor de las pechugas.
10. Una vez cocidas, retirar las pechugas de la sartén y déjalas reposar unos minutos antes de servir.
11. Si lo deseas, puedes decorar con hierbas frescas como perejil o cilantro picado.



POLLO AL CURRY CON QUINUA COCIDA

INGREDIENTES



- Pechugas de pollo cortadas en trozos o tiras
- 150g de quinua
- 300g de caldo de pollo o agua
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de pasta de curry (al gusto, puedes ajustar según tu preferencia de picante)
- 1 lata (400 ml) de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: verduras al gusto (pimientos, zanahorias, espinacas, etc.)
- Opcional: cilantro fresco picado para decorar

INTRUCCIONES



1. Enjuagar la quinua bajo agua fría para eliminar el almidón y cualquier residuo.
2. En una olla, llevar el caldo de pollo o agua a ebullición.
3. Agregar la quinua y reduce el fuego a bajo.
4. Cocinar la quinua tapada durante unos 15-20 minutos, o hasta que esté tierna y haya absorbido todo el líquido.
5. Retirar del fuego y dejar reposar tapada durante unos minutos antes de servir.
6. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio.
7. Agregar la cebolla y Cocinar hasta que esté transparente, aproximadamente 3-4 minutos.
8. Añadir el ajo y el jengibre rallado, y Cocinar por 1-2 minutos más hasta que estén fragantes.
9. Agregar la pasta de curry y revuelve bien para que se incorpore con los demás ingredientes.
10. Incorporar los trozos de pollo a la sartén y cocinalos hasta que estén dorados por todos lados, unos 5-6 minutos.
11. Si se está utilizando verduras, agrégalas a la sartén y cocínalas hasta que estén tiernas, pero aún crujientes.
12. Verter la leche de coco sobre el pollo y las verduras, revuelve bien y dejar que todo hierva a fuego lento durante unos minutos para que los sabores se mezclen.
13. Espolvorear cilantro fresco picado por encima para decorar, si lo deseas.



POLLO AL HORNO CON ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES



- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 6-8 espárragos frescos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 limón (zumo y ralladura)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

INTRUCCIONES



1. Precalear el horno a 200°C (390°F).
2. Lava los espárragos y corta los extremos leñosos. Puedes pelar los espárragos si lo deseas para obtener una textura más suave.
3. En un recipiente, mezclar el aceite de oliva, el ajo picado, el zumo de limón y la ralladura de limón. Agregar sal y pimienta al gusto.
4. Colocar la pechuga de pollo en una bandeja para Hornear y Extender los espárragos alrededor de la pechuga.
5. Verter la mezcla de aceite de oliva, ajo y limón sobre el pollo y los espárragos, asegurándote de cubrirlos uniformemente.
6. Espolvorear un poco de sal y pimienta sobre el pollo y los espárragos según tu gusto.
7. Hornear en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y los espárragos estén tiernos, pero ligeramente crujientes.
8. Retirar del horno y dejar reposar durante unos minutos antes de servir.
9. Opcionalmente, puedes espolvorear un poco de perejil fresco picado sobre el plato antes de servir para darle un toque de color y sabor fresco.



SOPA DE GARBANZOS CON VEGETALES

INGREDIENTES



- 50g de garbanzos cocidos, Enjuagados y escurridos
- 1/4 de cebolla, picada
- 1/2 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
- 1 tallo de apio, cortado en trozos
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 de pimiento rojo, cortado en trozos
- 1/4 de calabacín, cortado en cubos
- 50g de tomates picados
- 150g de caldo de verduras o agua
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

INTRUCCIONES



1. En una olla pequeña, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y Cocinar hasta que esté transparente, unos 3-4 minutos.
2. Añadir el ajo y Cocinar por un minuto más, hasta que esté fragante.
3. Agregar la zanahoria, el apio, el pimiento rojo y el calabacín a la olla. Cocinar por unos 3 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
4. Incorporar los garbanzos cocidos y los tomates picados a la olla. Mezclar bien.
5. Agregar el caldo de verduras o el agua a la olla y llevar la sopa a ebullición.
6. Reduce el fuego a medio-bajo y dejar Cocinar la sopa a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
7. Añadir el comino molido, el pimentón dulce, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y dejar Cocinar por unos minutos más para que los sabores se mezclen.
8. Probar la sopa y ajusta la sazón si es necesario.
9. Servir la sopa caliente, espolvorear con perejil fresco picado si lo deseas.



SOPA DE LENTEJAS CON VEGETALES

INGREDIENTES



- 38g de lentejas secas (pueden ser verdes, pardinas o rojas)
- 1/2 zanahoria, cortada en cubos pequeños
- 1/2 tallo de apio, cortado en rodajas
- 1/4 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 tomate, cortado en cubos
- 150g de caldo de verduras o agua
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de paprika o pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

INTRUCCIONES



1. Enjuagar las lentejas bajo agua fría y retirar cualquier piedra o impureza que puedan tener.
2. En una olla pequeña, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y Cocinar hasta que esté transparente, unos 3-4 minutos.
3. Añadir el ajo y Cocinar por un minuto más, hasta que esté fragante.
4. Agregar la zanahoria, el apio y el tomate a la olla. Cocinar por unos 3 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
5. Incorporar las lentejas a la olla y mezclar bien con las verduras.
6. Agregar el caldo de verduras o el agua a la olla y llevar la sopa a ebullición.
7. Reduce el fuego a medio-bajo y dejar Cocinar la sopa a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.
8. Añadir el comino molido, la paprika, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y dejar Cocinar por unos minutos más para que los sabores se mezclen.
9. Probar la sopa y ajusta la sazón si es necesario.
10. Servir la sopa caliente, espolvorear con perejil fresco picado si lo deseas.



SOPA DE CEBOLLAS CON VEGETALES

INGREDIENTES



- 1 cebolla grande, cortada en rodajas finas
- 1 zanahoria pequeña, pelada y cortada en rodajas finas
- 1 tallo de apio, cortado en rodajas finas
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 tomate, cortado en cubos pequeños
- 150g de caldo de verduras o agua
- 1/2 cucharadita de tomillo seco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

INTRUCCIONES



1. En una olla pequeña, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar las cebollas y Cocinar lentamente hasta que estén caramelizadas y de un color dorado, esto puede tomar unos 15-20 minutos. Revuelve ocasionalmente para evitar que se quemen.
2. Una vez que las cebollas estén caramelizadas, Agregar el ajo picado y Cocinar por un minuto más.
3. Añadir la zanahoria, el apio y el tomate a la olla. Cocinar por unos minutos hasta que las verduras estén ligeramente tiernas.
4. Verter el caldo de verduras o agua en la olla y llevar la sopa a ebullición.
5. Reduce el fuego a medio-bajo y dejar Cocinar la sopa durante unos 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén completamente tiernas.
6. Agregar el tomillo seco, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y dejar Cocinar por unos minutos más para que los sabores se mezclen.
7. Probar la sopa y ajusta la sazón si es necesario.
8. Servir la sopa caliente, espolvorear con perejil fresco picado si lo deseas.



YOGUR NATURAL CON MANZANA Y NUECES

INGREDIENTES



- 75g de yogur natural bajo en grasa o yogur griego sin azúcar añadido
- 1 manzana verde pequeña, cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada de nueces picadas
- Edulcorante artificial al gusto (opcional, dependiendo de lo dulce que prefieras el yogur)



INTRUCCIONES



1. Colocar el yogur natural en un tazón.
2. Agregar los cubos de manzana y las nueces picadas encima del yogur.
3. Si deseas endulzar el yogur, puedes Agregar un poco de edulcorante artificial al gusto. Recuerda elegir un edulcorante sin azúcar añadido.
4. Mezclar suavemente todos los ingredientes en el tazón.



OMELET DE CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

INGREDIENTES



- 2 huevos grandes
- 150g de champiñones frescos, rebanados
- 150g de espinacas frescas
- 1/4 de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

INTRUCCIONES



1. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y el ajo picados a la sartén y Cocinar hasta que estén dorados y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Añadir los champiñones rebanados a la sartén y Cocinar hasta que estén tiernos y dorados, unos 5 minutos.
4. Agregar las espinacas frescas a la sartén y Cocinar hasta que se marchiten ligeramente, aproximadamente 1-2 minutos.
5. Mientras tanto, batir los huevos en un tazón y Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Verter los huevos batidos sobre las verduras en la sartén y Cocinar a fuego medio-bajo. Cuando los bordes de la tortilla empiecen a cuajar, utiliza una espátula para levantar los bordes y dejar que el huevo líquido en la parte superior se escurra hacia abajo.
7. Cocinar la tortilla hasta que esté casi completamente cocida en la parte superior, pero aun ligeramente húmeda.
8. Dobra la tortilla por la mitad y Cocinar por unos minutos más hasta que esté completamente cocida.
9. Transferir la tortilla a un plato



SÁNDUCHE DE QUESO MOZZARELLA EN PAN DE AVENA Y CHIA

- 2 rebanadas de queso mozzarella bajo en grasa
- Hojas de lechuga o espinacas (opcional)
- Rodajas de tomate (opcional)
- Mostaza o cualquier otro condimento bajo en calorías (opcional)
- 2 rodajas de pan de avena y chí

INGREDIENTES



1. Colocar una rebanada de queso mozzarella en una de las rebanadas de pan de avena y chí.
2. Agregar las hojas de lechuga o espinacas y las rodajas de tomate, si las estás utilizando.
3. Colocar la otra rebanada de queso mozzarella sobre las verduras.
4. Unta mostaza o cualquier otro condimento bajo en calorías en la parte superior del pan de avena y chí, si lo deseas.
5. Cubrir el sándwich con la otra rebanada de pan.
6. Corta el sándwich en diagonal y sívelo.

INTRUCCIONES





ENSALADA DE POLLO LA PLANCHA

INGREDIENTES



- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- Mezclar de lechugas (lechuga romana, lechuga iceberg, espinacas, rúcula, etc.), lavadas y escurridas
- 1/4 de pepino, cortado en rodajas finas
- 1/2 tomate, cortado en cubos
- 1/4 de aguacate, cortado en rodajas o en cubos
- 1/4 de cebolla roja, cortada en rodajas finas (opcional)
- 1 cucharada de semillas de girasol o nueces (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico o jugo de limón
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto

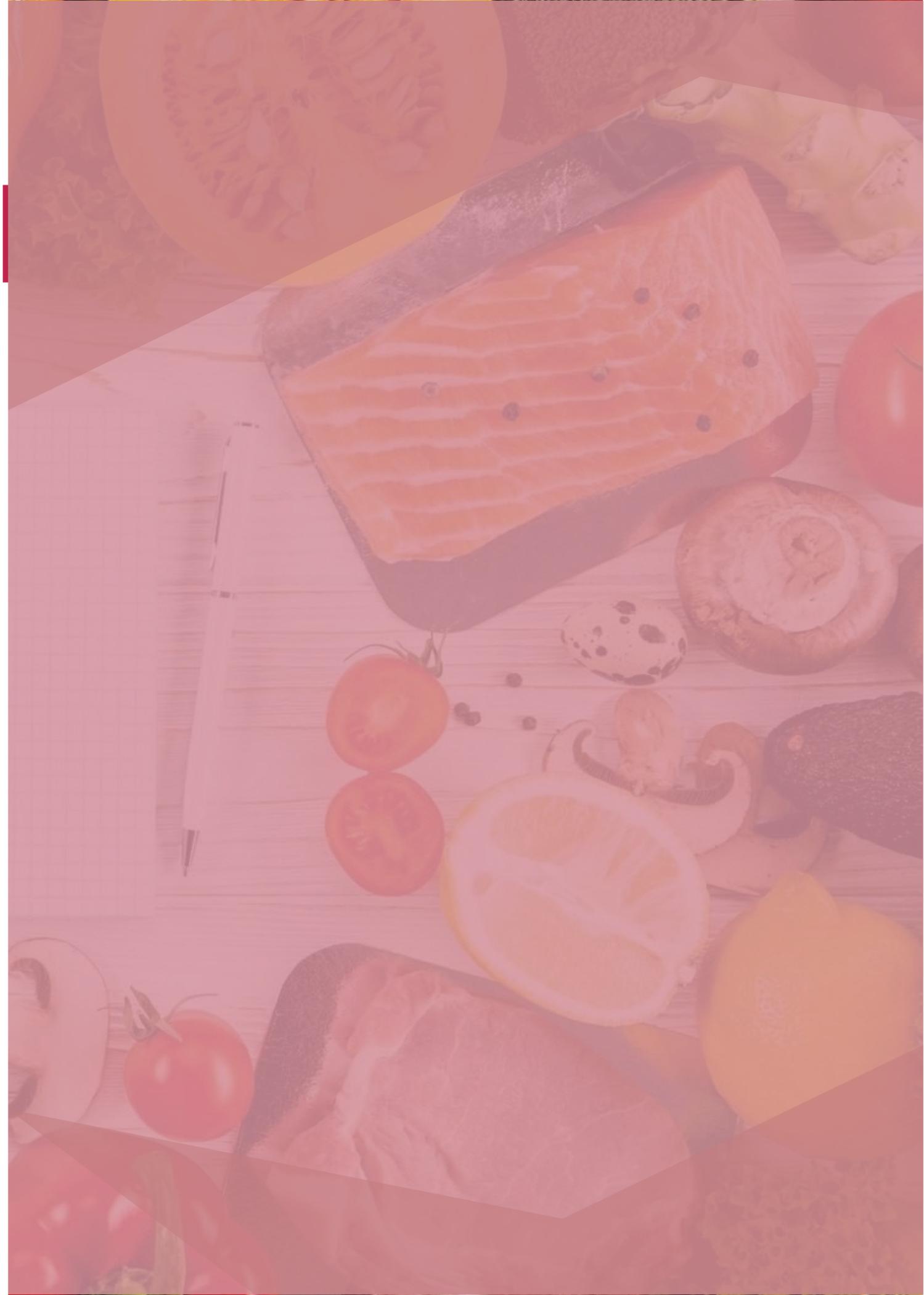
INTRUCCIONES



1. Calentar una sartén a fuego medio-alto y rocía un poco de aceite en aerosol antiadherente.
2. Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta al gusto.
3. Colocar la pechuga de pollo en la sartén caliente y Cocinar durante aproximadamente 6-8 minutos por cada lado, o hasta que esté completamente cocida y dorada por fuera. Asegúrate de que el pollo alcance una temperatura interna de al menos 75°C (165°F).
4. Una vez cocido, retirar el pollo de la sartén y déjalo reposar durante unos minutos antes de cortarlo en tiras finas.
5. En un tazón grande, colocar la mezcla de lechugas.
6. Agregar el pepino, el tomate, el aguacate y la cebolla roja (si la estás utilizando) sobre las lechugas.
7. Colocar las tiras de pollo a la plancha sobre la ensalada.
8. Espolvorear las semillas de girasol o nueces por encima, si las estás utilizando.
9. En un pequeño frasco o tazón, mezclar el aceite de oliva, el vinagre balsámico o jugo de limón, la mostaza Dijon, la sal y la pimienta.
10. Agita o mezcla bien los ingredientes del aderezo hasta que estén completamente combinados.
11. Rocía el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir.
12. Mezclar suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén cubiertos con el aderezo.
13. Servir la ensalada de pollo a la plancha y disfruta.

RECOMENDACIONES

- **Generalidades de estilo de vida:** Es fundamental mantener un peso adecuado, lo que puede lograrse mediante una dieta equilibrada y ejercicio regular. El seguimiento periódico de los niveles de glucosa en sangre y la colaboración con un equipo médico son esenciales. También se debe prestar especial atención al cuidado de los pies para prevenir complicaciones.
- **Alimentación:** La dieta desempeña un papel crucial en el manejo de la diabetes tipo 2. Se deben seleccionar alimentos apropiados y estructurar las comidas para controlar los niveles de glucosa en sangre. Se recomienda controlar la ingesta de carbohidratos, priorizar los carbohidratos complejos de bajo índice glucémico, incluir fibra en la dieta y optar por fuentes de grasas saludables y proteínas magras. Consultar con un nutricionista puede proporcionar orientación personalizada.
- **Agua:** El consumo adecuado de agua es crucial para las personas con diabetes tipo 2. Se recomienda priorizar el agua como fuente principal de hidratación y evitar las bebidas azucaradas para mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control.
- **Actividad física:** El ejercicio regular ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo de complicaciones. Se recomienda realizar actividad física moderada durante al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana, e incorporar ejercicios de fuerza o resistencia dos veces por semana.
- **Control del estrés:** El estrés crónico puede afectar negativamente los niveles de azúcar en sangre. Se recomienda practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda y el yoga, hacer ejercicio regularmente, establecer límites y priorizar las actividades placenteras y relajantes. Compartir preocupaciones con amigos, familiares o un grupo de apoyo también puede ser beneficioso.





ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE LA GUÍA PARA
NORMALIZACIÓN DE TRABAJOS DE FIN DE GRADO

Fecha de entrega: 11/07/2024

INFORMACIÓN DEL AUTOR
Nombres – Apellidos: María Fernanda Salazar Solórzano
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Facultad: Salud Pública
Carrera: Gastronomía
Título a optar: Licenciada en Gastronomía
 Lic. Francisco Javier Chalen Moreano Director del Trabajo de Integración Curricular
 Dr. Verónica Dayana Villavicencio Barriga Asesora del Trabajo de Integración Curricular