

DESCUBRE NUESTRA

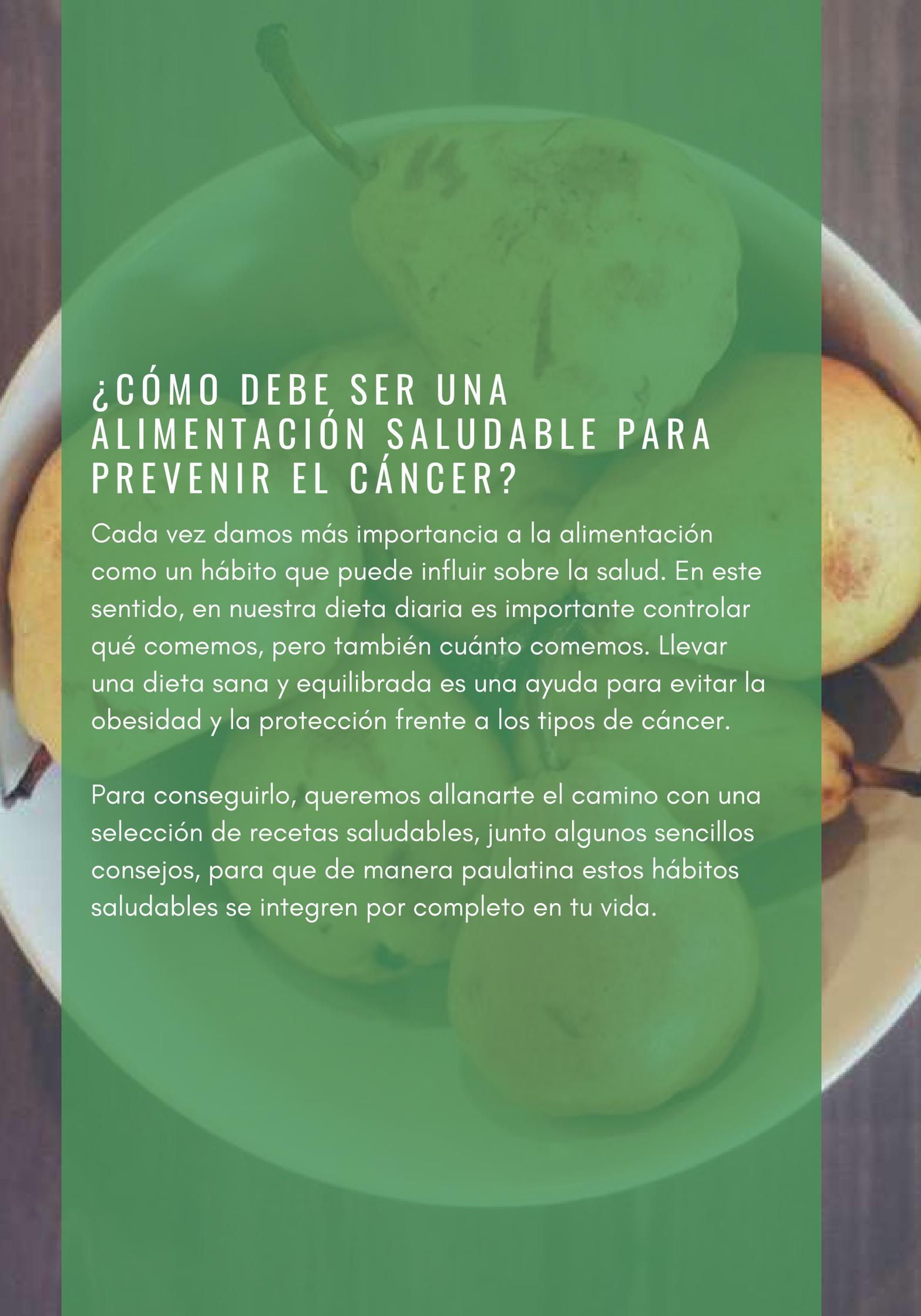
SELECCIÓN DE RECETAS SALUDABLES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**HÁBITOS SALUDABLES EN
NUESTRA VIDA DIARIA CON EL FIN
DE PREVENIR EL CÁNCER.**



aecc
Contra el Cáncer



¿CÓMO DEBE SER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PREVENIR EL CÁNCER?

Cada vez damos más importancia a la alimentación como un hábito que puede influir sobre la salud. En este sentido, en nuestra dieta diaria es importante controlar qué comemos, pero también cuánto comemos. Llevar una dieta sana y equilibrada es una ayuda para evitar la obesidad y la protección frente a los tipos de cáncer.

Para conseguirlo, queremos allanarte el camino con una selección de recetas saludables, junto algunos sencillos consejos, para que de manera paulatina estos hábitos saludables se integren por completo en tu vida.

¿SABÍAS QUÉ...?

LA OBESIDAD...

Se sabe que es un factor de riesgo que está relacionado con el desarrollo y crecimiento de determinados tumores malignos, como el de mama en mujeres tras la menopausia, el cáncer colorrectal, de útero y riñón.

EL EJERCICIO FÍSICO...

Al igual que una vida activa puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama. Además, la actividad física regular contribuye a mantener el peso en los límites adecuados.

UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA...

Es aquella capaz de aportarnos todos los nutrientes en las cantidades necesarias. Por ello, es aconsejable mantener una dieta variada. Recuerda que las dietas ricas en cantidades abundantes y variadas de frutas y verduras evitarían un 20% o más de todos los tipos de cáncer.

MENOS GRASA

Se aconseja que la ingesta de grasa diaria no supere el 30% de las calorías totales, y preferiblemente, que sea de origen vegetal como el aceite de oliva.

AZÚCAR, EL JUSTO

El consumir cantidades importantes de alimentos con azúcares añadidos puede contribuir a la aparición de sobrepeso y obesidad y, por tanto, aumentar el riesgo de padecer cáncer.

NADA DE ALCOHOL

Cada vez existe más evidencia de la relación directa entre consumo de alcohol y cáncer. Recuerda que la mejor cantidad de alcohol para prevenir el cáncer, es nada de alcohol.

RECETAS SALUDABLES

- ENSALADA DE COCO, APIO,
CEBOLLA Y MANZAN.

- SOPA DE SANDÍA Y TOMATE A
LA ALBAHACA

- ENSALADA DE LENTEJAS CON
CODORNIZ Y POMELO ROSA

- ENSALADA DE RÚCULA Y
QUESO RICOTA

- ZUMO DE CÍTRICOS CON
ESPUMA DE VAINILLA

- SOPA DE PEPINO Y SU FLOR

- GRATÉN DE FRUTAS ROJAS

- CREMA DE EMPEDRAT

ENSALADA DE COCO, APIO, CEBOLLA Y MANZANA

Ingredientes para 4 personas:

1 coco

4 cebollas tiernas

2 manzanas verdes

1 apio bola, también llamado apio nabo

1 apio

Para el aceite:

1 vaso de aceite de oliva

1 vaso de leche de coco: coco pelado y licuado

Cortar las cebollas, el apio bola y la manzana en juliana muy fina. Hacer láminas de coco, manzana y apio bola. Mezclar el aceite con la leche de coco. Montar capas de láminas y juliana de manzana, coco y apio como si fuera un mil hojas. Terminar con hojas de apio y manzana. Salsear con el aceite de coco.

SOPA DE SANDÍA Y TOMATE A LA ALBAHACA

Ingredientes (para 2 personas)

3 tomates

1/4 de sandía

Sal y pimienta

Aceite de albahaca:

2 ramitas de albahaca fresca

1 vasito de aceite de oliva

Guarnición:

6 daditos de sandía

6 tomates cereza

6 hojitas de albahaca

Elaboración

Poner agua a hervir para escaldar los tomates cereza. Cortar en trozos los tomates y la sandía y triturar bien fino (reservar 6 daditos de sandía sin triturar). Pasar la sopa por un colador, por si han quedado grumos o pepitas. Poner a punto de sal y pimienta.

Escaldar unos segundos los tomates cereza, enfriarlos y pelarlos. Deshojar la albahaca y triturar con el aceite de oliva. Poner a punto de sal. Montar el plato con la sopa, los dados de sandía, los tomates cereza pelados, las hojas de albahaca y un chorrillo de aceite de albahaca

ENSALADA DE LENTEJAS CON CODORNIZ Y POMELO ROSA

Ingredientes

1 codorniz
100 ml. de mosto blanco mezclado con soja líquida
1 hoja de laurel
300 ml. de agua mineral
2 dientes de ajo
Sal y pimienta blanca
Lentejas precocidas
1 pomelo
10 ml. de vinagre
50 ml. de aceite de oliva

Elaboración

Retirar los restos de plumaje del ave. Marcar la codorniz en una sartén con aceite de oliva y sal fina. Cuando esté dorada, mojar con el mosto y dejar reducir. Añadir los ajos dorados, la pimienta blanca y el agua mineral. Dejar estofar hasta que la codorniz esté tierna. Lavar las lentejas cocidas y escurrirlas. Cuando la codorniz esté estofada, desmigalar la carne retirando piel y huesos. Mezclar con las lentejas y aliñar con un poco de vinagre de jerez, sal y aceite de oliva. Separar un gajo del pomelo, retirar la piel y desmenuzarlo. Mezclar con la ensalada. Se sirve en frío.

ENSALADA DE RÚCULA Y QUESO RICOTA

Ingredientes

100 gr. de rúcula selvática

20 gr. de piñones

50 gr. de queso ricota

10 ml. de aceite de oliva

5 ml. de vinagre de jerez

Sal fina

Elaboración

Limpiar con agua y unas gotas de lejía la rúcula, separando los tallos. Trocear el queso ricota. Hacer una vinagreta (aceite, vinagre de jerez, sal fina). Colocar la rúcula en el centro del plato, repartir el queso y los piñones y aliñar con la vinagreta.

ZUMO DE CÍTRICOS CON ESPUMA DE VAINILLA

Ingredientes

1/2 limón

1 pomelo

1 naranja

10 lichis

1 vaina de vainilla

200 ml. de nata líquida

Elaboración

Exprimir los cítricos, triturar en termomix los lichis y pasar por un colador fino el zumo. Hacer una infusión con vaina de vainilla en la nata, dejar enfriar y pasar por un colador fino. Introducir en un sifón isi y cargar. Colocar el zumo en una copa y poner encima la espuma de vainilla.

SOPA DE PEPINO Y SU FLOR

Ingredientes

3 pepinos
20 ml. de vinagre de Jerez
2 unidades de flor de pepino
Sal
Aceite de oliva

Elaboración

Limpiar los pepinos, cortarlos por la mitad y retirar las pepitas. Salar abundantemente y dejar reposar durante 20 minutos. Una vez haya transcurrido este tiempo, pasar el pepino por agua y retirar toda la sal. Trituramos en la termomix hasta que quede una sopa muy fina y pasarla por un colador fino. Poner a punto de sal y vinagre de jerez. Servir en copa decorando con una juliana fina de la flor del pepino.

GRATÉN DE FRUTAS ROJAS

Ingredientes (para 2 personas)

4 fresas
8 frambuesas
50 gr. de yogur griego
125 gr. de crema catalana
2 hojas de albahaca picada
40 gr. de nata montada

Elaboración

En un plato sopero poner las fresas troceadas con las frambuesas e intercalar el yogur entre las frutas.

Preparar la crema ligera a la albahaca, mezclando la crema catalana con la nata montada y la albahaca picada.

Poner la crema ligera encima de las frutas rojas y gratinar en el grill 4 minutos.

Servir.

CREMA DE EMPEDRAT

Ingredientes (para 4 personas)

12 cucharadas de judías cocidas (250 gr.)

300 gr. de bacalao desalado

6 cebollas tiernas

4 tomates rojos

4 cucharadas de aceite de olivas negras

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

Vinagre tipo Cabernet

Perejil

Sal gruesa o de escatas

Elaboración

Triturar las judías blancas cocidas hasta obtener una crema bien fina. Rectificar de sal. Cortar el bacalao en dados. Blanquear las cebollas tiernas sin que pierdan color y cortarlas por la mitad.

Quitar las pepitas de los tomates. En un plato sopero, poner en la base la crema de judías, montar de forma decorativa las cebollas, el bacalao y las pepitas de tomate con un poco de sal encima. Salsear con el aceite de olivas negras, unas gotas de vinagre, un cordón de aceite de oliva virgen y decorar con perejil.

Y, RECUERDA...

Para evitar la obesidad y proteger así tu salud, lo más adecuado es mantenerte en un peso saludable. Por ello, no olvides estos consejos:

- Realiza ejercicio de manera regular, no puedes desatender esta práctica saludable. El control de peso siempre debe ir ligado al ejercicio físico, salvo prescripción médica.
- Reduce alimentos ricos en grasa (bollería, quesos grasos, embutidos, etc.). No puedes comer algo que no tengas en casa, así que si los compras de manera ocasional, mejor.
- Procura mantener los horarios de comida y hazlo cinco veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Te permitirá reducir la ansiedad y comer de manera moderada.
- Si picas entre comidas, mejor que sean alimentos bajos en calorías, como fruta, zanahorias, pepinillos en vinagre, etc., o bien mastica chicles sin azúcar.
- Evita distracciones mientras comes (ver la televisión, el móvil o leer un libro). Podrías no darte cuenta de la cantidad de alimento que consumes.
- Nunca repitas plato y retira las sobras de la mesa una vez que te hayan servido, para evitar así tentaciones.
- Si tienes mucha hambre bebe dos vasos de agua antes de empezar a comer, te ayudarán a saciarte antes y a comer menos.
- Mastica bien cada bocado. El truco para ayudarte será dejar los cubiertos en la mesa y no volver a cogerlos hasta que hayas masticado y tragado. De esta forma dejarás el tiempo necesario para que tu cerebro reciba la sensación de saciedad.
- Siempre que puedas, prepara como primer plato ensaladas variadas. Suelen ser bajas en calorías y te saciarán antes. Además, contienen alimentos que debes comer a diario.
- Echa mano del autoengaño y sírvete la comida en platos pequeños. A la vista parecerá que comes una mayor cantidad.

