



Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Escuela de Nutrición y Dietética

almanaque

12

mensajes para prevenir la obesidad
recetas para una alimentación saludable
meses para una vida mejor



desde
marzo 2012 hasta
febrero 2013

12 mensajes para prevenir la obesidad recetas para una alimentación saludable meses para una vida mejor

Este almanaque, desarrollado a iniciativa del Área de Educación Poblacional de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, fue elaborado conjuntamente con la Escuela de Nutrición y Dietética de UDELAR.

Contiene información dirigida a la prevención de la obesidad y recetas que ayudan a mejorar la alimentación. Queremos una vida más saludable, a la vez que contribuir con la prevención del cáncer y otras enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares y la diabetes.

Nos basamos en recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y en estudios especializados que evidencian el vínculo entre obesidad y diversos tipos de cáncer. Además, en nuestro país, donde el cáncer es una enfermedad con gran incidencia, el 60% de los uruguayos tienen sobrepeso y el 24% obesidad.

La obesidad se define como el exceso de grasa corporal, interviniendo factores genéticos y medioambientales y otros vinculados al comportamiento como el abundante consumo de calorías y el sedentarismo.

En nuestra Área trabajamos para contribuir a la disminución del riesgo de desarrollar obesidad, tanto con recomendaciones para una alimentación saludable, como fomentando la actividad física regular, con al menos 30 minutos por día y el mayor movimiento posible en nuestro diario vivir.

En los próximos meses tendrán la oportunidad de poner en práctica los consejos brindados.

Para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC)
Divide el peso en kilogramos sobre el cuadrado de la estatura en metros

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}} = \text{IMC}$$

Es saludable mantenerse entre 18,5 y 24,9 (fuente:MSP)

Vínculo obesidad - cáncer

Mujeres	Ambos Sexos	Hombres
Mama post menopáusico Endometrio Ovario	Colo-recto Vesícula Esófago Riñón Hígado Páncreas Linf. No Hodgkin Mieloma	Páncreas Próstata

(fuente: Eugenia E. Calle y equipo. Sociedad Americana del Cáncer)

Este material llega a tus manos gracias a:



Agradecimientos:

Fotografía: Tali Kimelman (www.talikimelman.com)
Programa Cocina Uruguay

Food styling: Florencia Curcio (www.domestico.com.uy)
Mercado Modelo



Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Escuela de Nutrición y Dietética

Fuentes consultadas

- Programa Cocina Uruguay, Intendencia de Montevideo, Recetario.
- Mercado Modelo, Información sobre variación de oferta anual.
- Unión Internacional Contra el Cáncer. Prevención del cáncer: Estrategias basadas en la evidencia. 2006.
- Mahan L, Escott-Stump S, Krause Dietoterapia. 12a ed, Barcelona: Elsevier; 2009.
- Ministerio de Salud Pública. Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya. Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay. OPS. Uruguay; 2005.
- Ministerio de Salud Pública. Guías Alimentarias para menores de 2 años, Programa Nacional de Nutrición. Uruguay; 2008.
- National Institutes of Health. National Cancer Institute. Five a day for better health program. NIH Publication; September 2001.
- Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Ginebra: OMS; 2003. Serie de informes técnicos: 916.
- Organización Panamericana de la Salud. Instituto Internacional de Ciencias de la Vida, ILSI-North America. Conocimientos actuales sobre nutrición, 6a ed. Washington; 1991.
- Sociedad Uruguaya para el Estudio de la Obesidad. Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Manual práctico de Obesidad en el Adulto. Atención Primaria. Montevideo; 2009.
- World Cancer Research Found. American Institute for Cancer Research. Alimentos, Nutrición y Actividad Física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial. Washington DC; 2007.
- Registro Nacional de Cáncer. Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, Uruguay.
- Eugenia E. Calle, PH.D. y equipo de la Sociedad Americana del Cáncer Estudio de sobrepeso, obesidad y mortalidad por cáncer en un estudio de cohorte prospectivo de adultos de los Estados Unidos. Publicado en The New England Journal of Medicine. 2003.

marzo

Consume al menos 5 porciones de
frutas y verduras todos los días.
Son fundamentales para una alimentación
saludable, tienen bajas calorías y ayudan
a prevenir el aumento de peso.

Una porción es

1 fruta

3/4 taza de jugo de frutas
o verduras 100% naturales
(sin azúcar agregada)

1 taza de vegetales
de hoja verde crudos

1/2 taza de
vegetales cocidos,
crudos o enlatados

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: acelga - lechuga - tomate - morrón - zapallito - berenjena - chaucha - pepino - melón - papa - boniato - cebolla ajo - zapallo - calabacín - remolacha - choclo - rabanito - nabo - perejil - apio - albahaca - banana - manzana - membrillo - pera - sandía uva - kiwi - higo. Oferta media: espinaca - repollo - coliflor - brócoli - zanahoria - puerro - ciruela - durazno - limón - naranja - pelón pomelo - ananá.

Strogonof de Vegetales

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 9 porciones

Ingredientes:
Cebolla: ¾ unidad
Tomate: 1 unidad (tipo americano)
Papa: 4 unidades
Calabacín: 2 tazas
Chaucha: 1 taza
Zanahoria: 1 unidad
Ajo: 1 diente
Aceite: 1 cucharada
Agua: 1 taza
Leche: ½ taza
Ketchup: 1 cucharada
Perejil: 1 cucharada
Orégano: cantidad suficiente
Nuez moscada: cantidad suficiente
Sal: ½ cucharadita

Procedimiento:
Lavar los vegetales.
Picar la cebolla junto con el ajo.
Rehogar en un sartén con aceite.
Agregar el tomate picado, el resto de los vegetales previamente cortados en tiras (calabacín, chauchas, zanahoria), la papa cortada en cubos y el agua.
Dejar cocinar hasta evaporar el líquido.
Por último agregar los condimentos, la leche y la ketchup.
Servir caliente.

Sugerencia:
Se puede acompañar con arroz blanco.

Fuente: Cocina Uruguay



jueves	1 ^C
viernes	2
sábado	3
domingo	4
lunes	5
martes	6
miércoles	7
jueves	8 ^O día internacional de la mujer
viernes	9
sábado	10
domingo	11
lunes	12
martes	13
miércoles	14
jueves	15 ^D
viernes	16
sábado	17
domingo	18
lunes	19
martes	20
miércoles	21
jueves	22 [*]
viernes	23
sábado	24
domingo	25
lunes	26
martes	27
miércoles	28
jueves	29
viernes	30 ^C
sábado	31

abril

Incluye diariamente
alimentos con alto
aporte de fibra, como las
verduras y frutas. Permite
una alimentación con
menor concentración
calórica, contribuyendo
al control del peso.

A disfrutar!
2 platos de
verduras y 3 frutas
todos los días!

Opción 1

DESAYUNO

1 taza de café con leche
1 pan porteño
queso de untar
1 pera

ALMUERZO

pescado a la plancha o al horno
puré de papa
ensalada de tomate, lechuga y zanahoria
1 manzana

MERIENDA

1 vaso de Yogur 0% grasa con cereales
1 manzana

CENA

pasta con stroganof de vegetales
ensalada de fruta

Opción 2

DESAYUNO

1 taza de leche
2 rodajas de pan integral
mermelada para untar
1 vaso de jugo de naranja

ALMUERZO

zapallitos rellenos
ensalada completa con mayonesa light de vegetales
1 naranja

MERIENDA

1 taza de licuado de fruta con leche
tostadas de pan flauta
queso de untar

CENA

cazuela de pollo y verduras con arroz
1 banana

Importante: que las frutas estén presentes en todas las comidas y también entre las comidas.

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: acelga - espinaca - lechuga - tomate - morrón - zapallito - berenjena - papa - boniato - cebolla - ajo - zapallo
calabacín - remolacha - choclo - rabanito - nabo - perejil - apio - banana - limón - manzana - naranja - kiwi. **Oferta media:** repollo
coliflor - brócoli - chaucha - pepino - melón - zanahoria - puerro - albahaca - membrillo - pera - pomelo - sandía - uva - ananá - higo.

Mayonesa Light de Vegetales

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rendimiento: 12 porciones

Ingredientes:

Zanahoria: 1 unidad
Papa: 1 unidad
Leche: 1 taza
Aceite: 1 cucharada
Sal: ½ cucharadita
Condimentos: cantidad suficiente

Procedimiento:

Lavar la zanahoria y cortarla en trozos
pequeños.
Pelar la papa y cocinarla con la
zanahoria.
Procesar.
Agregar la leche bien fría.
(Agregar más leche dependiendo
de la consistencia deseada)

Fuente: Cocina Uruguay



domingo	1
lunes	2
martes	3
miércoles	4
jueves	5
viernes	6 ^O día mundial de la actividad física
sábado	7 día mundial de la salud
domingo	8
lunes	9
martes	10
miércoles	11
jueves	12
viernes	13 ^D
sábado	14
domingo	15
lunes	16
martes	17
miércoles	18
jueves	19
viernes	20
sábado	21 [*]
domingo	22
lunes	23
martes	24
miércoles	25
jueves	26
viernes	27
sábado	28
domingo	29 ^C
lunes	30

mayo

Incluye cereales y panificados integrales para contribuir al aumento del consumo de fibra y a una alimentación saludable. Pero atención: como su aporte calórico es mayor que los vegetales debemos moderar su consumo.

Cereales integrales

arroz integral salvado de trigo
pasta integral pan integral
avena harina integral
galletas de arroz integrales

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: acelga - espinaca - lechuga - repollo - coliflor - brócoli - papa - boniato - cebolla - ajo - zapallo - calabacin remolacha - rabanito - nabo - perejil - banana - limón - manzana - naranja - pomelo - kiwi, **Oferta media:** tomate - morrón - zapallito berenjena - chaucha - pepino - zanahoria - choclo - puerro - albahaca - pera - ananá.

Galletitas integrales

Método de cocción: horno 180°C
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 24 galletitas

Ingredientes:

Huevo: 1 unidad
Azúcar: 1/3 taza
Aceite: 1/4 taza
Avena: 1/2 taza
Coco rallado: 1/2 taza
Harina integral: 1/2 taza
Harina de trigo: 1/4 taza
Polvo de hornear: 2 cucharadas
Leche: 1/4 taza
Vainilla: 1 cucharadita
Sal: 1 pizca

Procedimiento:

Lavar el huevo y batir con el azúcar, vainilla, aceite y sal.
Agregar el resto de los ingredientes hasta formar una masa espesa.
Formar con una cuchara las galletitas y colocar en asadera previamente aceitada y enharinada.
Llevar a horno precalentado.

Sugerencia:

Se le puede agregar pasas de uva, ralladura de limón, cacao, etc.

Fuente: Cocina Uruguay

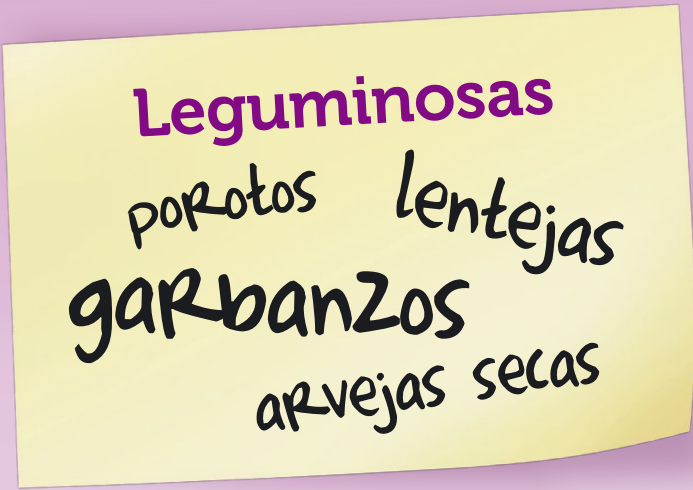


martes	1
miércoles	2
jueves	3
viernes	4
sábado	5
domingo	6 ^o
lunes	7
martes	8
miércoles	9
jueves	10
viernes	11
sábado	12 ^d
domingo	13
lunes	14
martes	15
miércoles	16
jueves	17
viernes	18
sábado	19
domingo	20
lunes	21 ^o
martes	22
miércoles	23
jueves	24
viernes	25
sábado	26
domingo	27
lunes	28 ^c día internacional de acción por la salud de la mujer
martes	29
miércoles	30
jueves	31 ^a día mundial sin tabaco

junio

Incluye leguminosas en tu alimentación,
te benefician por ser ricas en fibra
y bajas en grasas.

Pero atención: considerando que tienen
más calorías que los vegetales,
debemos moderar su consumo e incluirlas
en preparaciones saludables.



Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: acelga - espinaca - repollo - coliflor - brócoli - papa - boniato - cebolla - ajo - zapallo - calabacín - zanahoria - remolacha - rabanito - nabo - perejil - banana - limón - naranja - pomelo. **Oferta media:** lechuga - tomate - morrón - zapallito - berenjena - chaucha - pepino - choclo - puerro - apio - albahaca - frutilla - manzana - pera - ananá - kiwi.

Fainá de Lentejas

Método de cocción: horno 180°C

Tiempo de cocción: 30 minutos

Rendimiento: 6 porciones

Recipiente de cocción: asadera de 25x35cm

Ingredientes:

Huevos: 2 unidades
Lentejas crudas: ½ taza
Harina: ½ taza
Polvo de hornear: 2 cucharaditas
Aceite: ¼ taza
Agua: ¾ taza
Sal: 1 cucharadita

Procedimiento:

Lavar los huevos.
Licuar todos los ingredientes.
Hornear en una asadera previamente
aceitada y enharinada.

Fuente: Cocina Uruguay



viernes	1
sábado	2
domingo	3
lunes	4 ^o
martes	5 día mundial del medio ambiente
miércoles	6
jueves	7
viernes	8
sábado	9
domingo	10
lunes	11 ^o
martes	12
miércoles	13
jueves	14
viernes	15
sábado	16
domingo	17
lunes	18
martes	19 ^o
miércoles	20
jueves	21
viernes	22
sábado	23
domingo	24
lunes	25
martes	26
miércoles	27 ^o
jueves	28
viernes	29
sábado	30

Los entornos familiares y escolares que promueven elecciones saludables en cuanto a alimentación y actividad física para los niños, disminuyen el riesgo de obesidad.

Preparar merienda saludable para la escuela

Consejos prácticos

- Incluye la merienda en la planificación de las compras.
- Mejor las frutas que no necesitan partirse y son fáciles de pelar.
- Que los niños participen en la elección, esto favorece su aceptación y contempla sus preferencias.
- Sugiere que en la escuela vendan:
 - frutas
 - yogur naturales, saborizados, con frutas, con cereales.
 - sándwiches de queso y vegetales
 - barritas de cereales de fruta bajas en grasas (revisa las etiquetas)
 - mezcla de cereales sin azúcar con pasas de uva y nueces.
 - pan integral, multigrano o con pasas.

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: espinaca - repollo - coliflor - brócoli - papa - boniato - cebolla - ajo - zapallo - calabacín - zanahoria - banana - limón naranja - pomelo. **Oferta media:** acelga - lechuga - tomate - morrón - berenjena - pepino - remolacha - choclo - rabanito - puerro nabo - perejil - apio - albahaca - frutilla - manzana - ananá - kiwi.

receta Torta Nutritiva

Método de cocción: horno a 180°C
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 12 porciones

Ingredientes:

Huevo: 2 unidades
Aceite: ¼ taza
Azúcar: 2 tazas
Remolacha: 2 unidades
Zanahoria: 1 ¼ unidad
Naranja: 2 unidades
Harina: 3 tazas
Polvo de hornear: 2 cucharadas.

Procedimiento:

Lavar los huevos y los vegetales.
Pelar los vegetales.
Licuar los huevos junto con los vegetales, el aceite las naranjas sin cáscara y semilla.
Agregar el azúcar y continuar licuando.
Verter los ingredientes líquidos a la harina y el polvo de hornear ya cernidos y mezclar.
Llevar al horno precalentado en asadera untada y enharinada.

Fuente: Cocina Uruguay



domingo	1
lunes	2
martes	3 ^o
miércoles	4
jueves	5
viernes	6
sábado	7
domingo	8
lunes	9
martes	10
miércoles	11 ^d
jueves	12
viernes	13
sábado	14
domingo	15
lunes	16
martes	17
miércoles	18
jueves	19 ^o
viernes	20
sábado	21
domingo	22
lunes	23
martes	24
miércoles	25
jueves	26 ^c
viernes	27
sábado	28
domingo	29
lunes	30
martes	31

agosto

La lactancia materna
tiene muchos beneficios,
entre ellos prevenir la obesidad
en el niño durante la infancia,
adolescencia y vida adulta.

Lactancia

- exclusiva hasta los 6 meses
- necesaria hasta los 12 meses
- voluntaria a partir del año

fuelle: Ministerio de Salud Pública

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuelle: Mercado Modelo

Oferta abundante: espinaca - repollo - coliflor - brócoli - papa - boniato - zapallo - zanahoria - banana - limón - naranja - pomelo.
Oferta media: acelga - lechuga - tomate - morrón - berenjena - pepino - cebolla - ajo - calabacín - remolacha - choclo - rabanito
puerro - nabo - perejil - apio - albahaca - frutilla - manzana - ananá - kiwi.

Albóndigas de Verdura

Una receta que contribuye a la alimentación saludable de la familia.

Método de cocción: horno 180°C
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 5 porciones

Ingredientes:

Zanahoria: 6 unidades medianas
Espinaca: 1 atado
Ajo: 1 diente
Queso rallado: 5 cucharadas
Ricotta: 1 taza
Huevo: 2 unidades
Pan rallado: 1 taza
Sal: ½ cucharadita
Orégano: cantidad suficiente
Nuez moscada: cantidad suficiente
Pimienta: cantidad suficiente

Procedimiento:

Lavar los huevos y los vegetales.
Rallar las zanahorias.
Cocinar y picar la espinaca.
Mezclar los vegetales con el queso
rallado, la ricotta, un huevo, los
condimentos y agregar pan rallado
suficiente hasta formar la masa.
Formar las albóndigas y empanar.
Llevar a horno en asadera aceitada
y enharinada.

Fuelle: Cocina Uruguay



miércoles	1
jueves	2 ^o
viernes	3
sábado	4
domingo	5
lunes	6
martes	7
miércoles	8
jueves	9 ^o
viernes	10
sábado	11
domingo	12
lunes	13
martes	14
miércoles	15
jueves	16
viernes	17 ^o
sábado	18
domingo	19
lunes	20
martes	21
miércoles	22
jueves	23
viernes	24 ^o
sábado	25
domingo	26
lunes	27
martes	28
miércoles	29
jueves	30
viernes	31 ^o

setiembre

Los conocimientos, creencias y actitudes de los padres como ejemplos de conducta, promoviendo una alimentación saludable, disminuyen el riesgo de obesidad.

Que el momento de la comida sea placentero, tranquilo y sin interferencias para favorecer el intercambio en familia.

Consejos prácticos

- Planifica preparaciones saludables para las comidas principales, si todos las consumen se favorece el aprendizaje por imitación.
- Que en tu hogar predominen los alimentos saludables para consumirlos en cualquier momento del día.
- Planifica los alimentos a consumir y las compras, esto ayuda en una alimentación variada, saludable y económica.

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: acelga - espinaca - lechuga - repollo - coliflor - brócoli - zanahoria - remolacha - rabanito - puerro - nabo - perejil apio - banana - frutilla - limón - naranja. **Oferta media:** tomate - morrón - zapallito - berenjena - pepino - papa - boniato - cebolla - ajo zapallo - calabacín - choclo - albahaca - arándano - manzana - pomelo - ananá - kiwi.

Torta de Brócoli

Método de cocción: horno 180°C

Tiempo de cocción: 40 minutos

Rendimiento: 8 porciones

Recipiente de cocción: asadera 26cm de diámetro

Ingredientes:

Masa:

Leche: 2 tazas
Aceite: ¼ taza
Huevo: 3 unidades
Almidón de maíz: 1 taza
Harina de trigo: 1 ½ taza
Polvo de Hornear: 1 cucharada
Sal: ½ cucharadita

Relleno:

Brócoli: 1 unidad
Ajo: 2 dientes
Cebolla: 1 unidad grande
Aceitunas negras: 10 unidades

Procedimiento:

Para la masa, lavar los huevos y luego licuar todos los ingredientes en la licuadora.
Para el relleno, lavar las verduras.
Cocinar el brócoli hasta que esté tierno y picar bien.
Picar el ajo, la cebolla y las aceitunas y mezclar con el brócoli.
En una asadera mediana aceitada y enharinada, verter la mitad de la masa. Luego distribuir el relleno y cubrir con el resto de la masa.
Cocinar en horno.

Fuente: Cocina Uruguay



sábado	1
domingo	2
lunes	3
martes	4
miércoles	5
jueves	6
viernes	7
sábado	8 ^D
domingo	9
lunes	10
martes	11
miércoles	12
jueves	13
viernes	14
sábado	15
domingo	16 [•] día internacional de protección de la capa de ozono
lunes	17
martes	18
miércoles	19
jueves	20
viernes	21
sábado	22 ^C
domingo	23
lunes	24
martes	25
miércoles	26
jueves	27
viernes	28
sábado	29
domingo	30 ^O

octubre

El consumo elevado de alimentos ricos en energía (grasa y azúcar) y pobres en micronutrientes (vitaminas y minerales) aumentan el riesgo de obesidad.

Atención:
leer las etiquetas
para conocer el contenido
en grasas y azúcares

Recomendación

- Controla las grasas. Elige:
 - cortes de carnes magros. Retira la grasa visible.
 - panificados y galletas sin grasa (pan francés, galletas marinas) o con mínimo contenido, prefiere los elaborados con aceite.
 - lácteos semidescremados o descremados, por ejemplo yogures 0% grasa, leche descremada y quesos magros.
- Si consumes:
 - alimentos fritos, embutidos, fiambres o manteca, elígelos sólo en forma esporádica.
- Controla el consumo de azúcares
- Si consumes:
 - dulces o mermeladas: úsalos para untar pan o galletas.
 - productos de repostería: elígelos sólo eventualmente y/o en ocasiones especiales.

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: acelga - espinaca - lechuga - repollo - coliflor - brócoli - cebolla - zanahoria - remolacha - rabanito - puerro - nabo perejil - apio - arándano - banana - frutilla - limón - naranja. **Oferta media:** tomate - morrón - zapallito - berenjena - chaucha - pepino papa - boniato - ajo - zapallo - calabacín - choclo - arveja - albahaca - durazno - manzana - pomelo - ananá - kiwi.

Budín de Espinaca y Queso

Método de cocción: horno 180°C

Tiempo de cocción: 40 minutos

Rendimiento: 12 porciones

Recipiente de cocción: budinera 27x11cm

Ingredientes:

Cebolla: 1 unidad
Puerro: 1 unidad
Espinaca: 1 atado
Huevos: 3 unidades
Queso magro: 150g
Harina: ½ taza
Yogur natural: ½ taza
Aceite: 2 cucharadas
Polvo de hornear: 1 cucharada
Ajo: 1 diente
Sal: ½ cucharadita
Pimienta, orégano y nuez moscada: cantidad suficiente

Procedimiento:

Lavar los huevos y los vegetales.
Picar los vegetales.
Mezclar todos los ingredientes.
Hornear en asadera aceitada y enharinada.

Fuente: Cocina Uruguay



lunes	1
martes	2
miércoles	3
jueves	4
viernes	5
sábado	6
domingo	7
lunes	8 ^D
martes	9
miércoles	10
jueves	11
viernes	12
sábado	13
domingo	14
lunes	15 [*]
martes	16 día mundial de la alimentación
miércoles	17
jueves	18
viernes	19 día internacional de lucha contra el cáncer de mama
sábado	20
domingo	21
lunes	22 ^C
martes	23
miércoles	24
jueves	25
viernes	26
sábado	27
domingo	28
lunes	29 ^O día nacional de lucha contra el cáncer
martes	30
miércoles	31

noviembre

Mantén una alimentación equilibrada,
en el marco de un estilo de vida saludable.
Es una estrategia fundamental para el
mantenimiento de un peso adecuado.

Durante la vida adulta:

evitar los aumentos bruscos de peso
y circunferencia de cintura

Algunas recomendaciones:

- Fracciona la alimentación a lo largo del día. Esto contribuye a controlar los volúmenes consumidos en cada tiempo de comida.
- Dedícale un tiempo a tu alimentación. Comer despacio y masticar bien los alimentos, contribuye a brindar saciedad.
- Evita alternar periodos de “dieta -no dieta”. Se recomienda llevar un estilo de alimentación saludable a lo largo de toda la vida.

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: acelga - lechuga - brócoli - tomate - morrón - zapallito - berenjena - cebolla - zanahoria - remolacha - arveja - rabanito - puerro - nabo - perejil - apio - arándano - banana - durazno - frutilla - naranja. **Oferta media:** espinaca - repollo - coliflor - chaucha - pepino - melón - papa - ajo - zapallo - calabacín - choclo - albahaca - ciruela - limón - manzana - pelón - pomelo - uva - ananá - kiwi.

Bavarois de Frutillas

Tiempo de preparación: 15 minutos
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

Frutilla: ½ taza (150g)
Gelatina: 1 caja chica o sobre de 4 porciones (90g) sabor frutilla
Yogur: 180ml sabor frutilla
Agua: 1 taza

Procedimiento:

Lavar las frutillas.
Licuar el yogur con las frutillas apenas para mezclar, dejando la fruta en trocitos. Disolver la gelatina en el agua caliente. Mezclar el licuado con la gelatina diluida. Colocar en moldes individuales o en budinera. Se puede servir adornado con frutillas en rodajas y hojas de menta.

Variantes:

Se puede sustituir los ingredientes sabor frutilla por otros sabores, por ejemplo: por duraznos y el yogur sabor durazno, por bananas y el yogur sabor frutillas, etc.

Fuente: Cocina Uruguay



jueves	1
viernes	2
sábado	3
domingo	4
lunes	5
martes	6
miércoles	7 ^D
jueves	8
viernes	9
sábado	10
domingo	11
lunes	12
martes	13 [*]
miércoles	14
jueves	15
viernes	16
sábado	17
domingo	18
lunes	19
martes	20 ^C
miércoles	21
jueves	22
viernes	23
sábado	24
domingo	25
lunes	26
martes	27
miércoles	28 ^O
jueves	29
viernes	30

diciembre

Consume frutas y verduras todos los días.
Son fundamentales para una alimentación
saludable, tienen bajas calorías y ayudan
a prevenir el aumento de peso.

Hoy:
más frutas y verduras!

Para aumentar el consumo de frutas y verduras

- Comienza el día con una fruta o un jugo natural de frutas.
- Aumenta poco a poco la cantidad de verduras que consumes al día.
- Cada semana agrega una porción de diferentes verduras a tus comidas habituales.
- Compra las verduras de estación.
- Cuando sientas hambre entre las comidas, consume una fruta o verdura como colación.
- Agrega verdura a los sándwiches: lechuga, pepino, tomate, entre otras.

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: lechuga - tomate - morrón - zapallito - berenjena - chaucha - pepino - papa - boniato - cebolla - ajo - zanahoria
choclo - arveja - puerro - apio - albahaca - banana - ciruela - durazno - naranja - pelón - uva - ananá. **Oferta media:** acelga - espinaca
repollo - coliflor - brócoli - melón - zapallo - calabacín- remolacha - rabanito - nabo - perejil - arándano - frutilla - limón - manzana
sandía - kiwi.

Fainá de Verduras

Método de cocción: horno 180°C

Tiempo de cocción: 25 minutos

Rendimiento: 8 porciones

Recipiente de cocción: asadera 25x35cm

Ingredientes:

Zapallito: 2 unidades
Zanahoria: 2 unidades
Harina: 2 tazas
Polvo de hornear: 1 cucharada
Huevo: 2 unidades
Aceite: ¼ taza
Agua: 1 taza
Leche en polvo: 2 cucharadas
Queso rallado: 4 cucharadas
Perejil: 2 cucharadas
Sal: ½ cucharadita
Pimienta: cantidad suficiente

Procedimiento:

Lavar las verduras y los huevos.
Licuar los huevos con el aceite, el agua,
queso rallado, leche en polvo, zapallitos,
zanahorias y condimentos.
Juntar el polvo de hornear con harina y
agregar la mezcla anterior.
Unir bien hasta formar una masa
homogénea y hornear en una asadera
previamente aceitada y enharinada.

Fuente: Cocina Uruguay



sábado	1
domingo	2
lunes	3
martes	4
miércoles	5
jueves	6 ^D
viernes	7
sábado	8
domingo	9
lunes	10
martes	11
miércoles	12
jueves	13 [*]
viernes	14
sábado	15
domingo	16
lunes	17
martes	18
miércoles	19
jueves	20 ^C
viernes	21
sábado	22
domingo	23
lunes	24
martes	25
miércoles	26
jueves	27
viernes	28 ^O
sábado	29
domingo	30
lunes	31

enero

2013

Consume fibras.
Contribuyen a disminuir el apetito entre
comidas, regulando la ingesta diaria de
alimentos y previniendo el
aumento de peso.

Estos alimentos ayudan
a aumentar la fibra:

- verduras (excepto papa y boniato)
- frutas
- cereales integrales: harina integral, salvado de trigo, salvado de avena, avena, arroz integral, pastas integrales, pan integral y galletas integrales
- leguminosas: lentejas, porotos, garbanzos

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: tomate - morrón - zapallito - berenjena - chaucha - pepino - melón - papa - boniato - cebolla - ajo - zanahoria - choclo - albahaca - banana - ciruela - durazno - pelón - pera - sandía - uva. **Oferta media:** acelga - espinaca - lechuga - repollo - coliflor - brócoli - zapallo - calabacín - remolacha - arveja - rabanito - puerro - nabo - perejil - apio - arándano - frutilla - limón - manzana - naranja - ananá - kiwi.

Lasaña de Tallos

Método de cocción: horno 180°C
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes:

Tallos de acelga: 2 tazas
Suprema de pollo: 1 unidad
Acelga: 1 atado
Puerro: 1 unidad
Harina: ¾ taza
Leche: 3 tazas
Sal: 1 cucharadita
Pimienta y nuez moscada: cantidad suficiente.

Procedimiento:

Lavar los vegetales.
Condimentar la suprema, cocinarla (a la plancha, horno o hervida) y picarla.
Colocar en asadera aceitada una capa de tallos, una de pollo picado, otra de tallos y una capa de acelga y puerro picados.
Por último agregar otra capa de tallos.
Hacer una salsa blanca liviana con harina, leche y condimentos y cubrir la lasaña.
Llevar a horno.

Variantes:

Se puede sustituir el pollo por carne picada de vaca o pescado.

Fuente: Cocina Uruguay

martes1

miércoles2

jueves3

viernes4

sábado5^D

domingo6

lunes7

martes8

miércoles9

jueves10

viernes11^{*}

sábado12

domingo13

lunes14

martes15

miércoles16

jueves17

viernes18

sábado19^C

domingo20

lunes21

martes22

miércoles23

jueves24

viernes25

sábado26

domingo27^O

lunes28

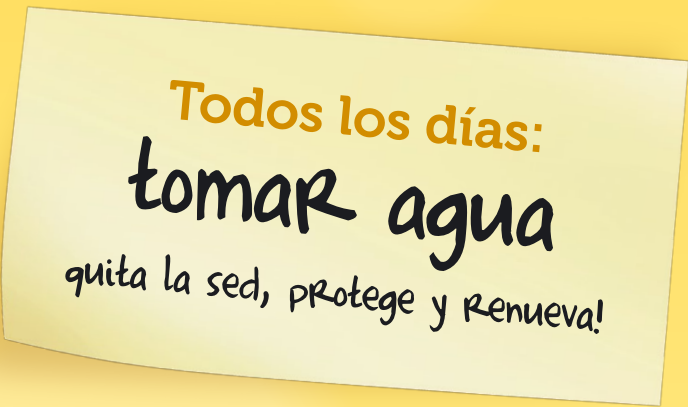
martes29

miércoles30

jueves31

febrero 2013

El consumo elevado de refrescos
y jugos de frutas azucarados aumentan
el riesgo de obesidad.



Elige el agua como bebida

- ¿Cuánta?
8 a 10 vasos en las comidas principales y a lo largo del día.
- Prefiere agua a los jugos artificiales y refrescos comunes (tienen alto aporte de azúcar y contribuyen a aumentar el consumo calórico diario)

Frutas y Verduras disponibles este mes:

Fuente: Mercado Modelo

Oferta abundante: tomate - morrón - zapallito - berenjena - chaucha - pepino - melón - papa - boniato - cebolla - ajo - zapallo calabacín - choclo - albahaca - banana - ciruela - durazno - manzana - membrillo - pelón - pera - sandía - uva. Oferta media: acelga espinaca - lechuga - repollo - coliflor - brócoli - zanahoria - remolacha - arveja - rabanito - puerro - nabo - perejil - apio - limón - naranja ananá - kiwi - higo.

Postre de Frutas con Avena

Método de cocción: horno 180°C
Tiempo de cocción: 1 hora
Rendimiento: 12 porciones

Ingredientes:

Manzanas: 3 unidades
Bananas: 3 unidades
Peras: 3 unidades
Huevos: 2 unidades
Harina o Almidón de maíz:
2 cucharadas
Avena: 1 taza
Leche: 2 tazas
Azúcar: ½ taza

Procedimiento:

Lavar los huevos y las frutas.
Cortar las frutas en rebanadas.
Batir los huevos con la leche y el azúcar. Agregar la harina.
Untar la asadera con el aceite.
Colocar una capa de rodajas de manzanas, una de bananas y una de peras, intercalando con la avena.
Por último verter la mezcla anterior.
Llevar a horno precalentado.

Fuente: Cocina Uruguay



viernes	1
sábado	2
domingo	3 ^D
lunes	4 ^{día mundial contra el cáncer}
martes	5
miércoles	6
jueves	7
viernes	8
sábado	9
domingo	10 [*]
lunes	11
martes	12
miércoles	13
jueves	14
viernes	15
sábado	16
domingo	17 ^C
lunes	18
martes	19
miércoles	20
jueves	21
viernes	22
sábado	23
domingo	24
lunes	25 ^O
martes	26
miércoles	27
jueves	28



Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer

www.urucan.org.uy