



Colección Aprender Salud

# VOLVAMOS A LAS RECETAS

Comida sustanciosa  
para disfrutar el invierno

Galarza, Carlos

¡Volvamos a las recetas! : comida sustanciosa para disfrutar el invierno / Carlos Galarza ; Liliana Guani ; Federico Somoza ; editado por Carlos Galarza. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Sociedad Italiana de Beneficencia en Buenos Aires, 2020.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-47492-8-4

1. Alimentación. 2. Salud. 3. Educación Nutricional. I. Guani, Liliana. II. Somoza, Federico. III. Título.  
CDD 641.564

Supervisión editorial: Carlos Galarza

Diagramación, compilación y corrección de estilo: Federico Somoza

Supervisión y edición de las recetas: Liliana Guani

**Colaboradores:** Dra. Paula Cuffaro, Dr. Jorge Janson, Dr. Marcelo Rada, Viviana Lepas, María Elena Campo, Adrián Perussich, Romina Faez y Agustín Esteves.

### **Aprender Salud – Contenidos educativos**

Aprender Salud es una marca registrada del Hospital Italiano de Buenos Aires que engloba a los contenidos educativos dirigidos a la comunidad en diferentes formatos. Desarrollados por el área de educación para la salud, todos los contenidos son originales.

Los editores y el Hospital Italiano de Buenos Aires no se hacen responsables por los dichos de terceros ni por el uso que se dé a la información aquí publicada. Para su aplicación en particular, consulte con su médico de confianza.

ISBN: 978-987-47492-8-4

Hecho el depósito que prevé la Ley N. o 11.723

Copyright © 2018 Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de este libro o su transmisión o exhibición a través de cualquier medio y en cualquier plataforma solo se permite con la autorización previa y por escrito de sus autores.

Colección Aprender Salud

**¡VOLVAMOS A LAS RECETAS!**

Comida sustanciosa para disfrutar el invierno

# Hospital Italiano de Buenos Aires

Liliana Guani, Carlos Galarza, Federico Somoza.

**Editor: Carlos Galarza.**

## Agradecimientos

A la comunidad del Hospital Italiano, que además de confiar su vida en la institución, acompañó e hizo posible este proyecto. A las autoridades, por apostar a la educación y la comunicación como herramientas para la salud. A los profesionales de la salud que, con sus acciones, aportes científicos y comentarios, contribuyen a la conformación de este valioso espacio de encuentro.

## Introducción

Este libro que está comenzando a leer no es un libro más de recetas, tampoco representa el típico discurso de la salud que abunda en los medios de comunicación, que suele estar basado en prohibiciones, en tips sobre lo que “se debe o no se debe” hacer. Es más, casi no encontrará la palabra “saludable” (tan gastada por la publicidad) escrita en ninguno de los capítulos.

Este libro representa un puente, es la síntesis de una experiencia que acercó, como nunca antes, a los pacientes y a los profesionales de la salud del Hospital Italiano de Buenos Aires. Y lo hizo a través del acto de comer, de la cocina y de los desafíos que implica un diagnóstico que modifica nuestra relación con las comidas de todos los días.

De ambos lados hubo un aprendizaje. Los médicos aprendieron a cocinar gracias a la comunidad, aprendieron a conocer sus inquietudes y, desde allí a buscar juntos una solución. Los pacientes se asumieron como protagonistas para lograr resultados y adquirieron saberes útiles que les permitieron continuar comiendo rico, sin privarse de sus gustos, de compartir la comida en familia, con amigos. Y de esta experiencia nació Aprender Salud.

Es por ello que consideramos valioso compartirla, ya que fue el punto de partida para un proyecto educativo con la comunidad que ya cumplió 10 años, se plasmó en diferentes formatos y atraviesa todas las temáticas del bienestar y la prevención.

### **¿Cómo leer este libro?**

Este libro no tiene recorrido de lectura definido, cada capítulo busca responder una pregunta concreta y será el lector quien decida cuál es la que le interesa abordar según su situación, sus inquietudes, sus ganas de aprender. Como una caja de herramientas, cada uno sabrá elegir las que le sean más útiles.

A quienes ya conocen la propuesta de Aprender Salud o forman parte de la comunidad del Italiano, les agradecemos el voto de confianza en nuestro trabajo y esperamos encuentren reflejado el estilo que ya esperan cada vez que se acercan a los contenidos que elaboramos. Y, a quienes se acercan por primera vez, les damos la bienvenida.

Colección Aprender Salud

**¡VOLVAMOS A LAS RECETAS!**

Comida sustanciosa para disfrutar el invierno

# Hospital Italiano de Buenos Aires

Liliana Guani, Carlos Galarza, Federico Somoza.

**Editor: Carlos Galarza.**

## INDICE DE CONTENIDOS

### Capítulo 1. ¡Comer Hace Bien!

- Introducción: una propuesta para hacer valer el esfuerzo
- El decálogo de Comer Hace Bien
- La historia del proyecto Aprender Salud (o de dónde sale este libro)

### Capítulo 2. Yo quiero comer mejor ¿cómo me organizo con lo que tengo?

- I. Introducción: pensar en la provisión es, también, prevenir
- II. Vivir solo y comer bien ¿es una utopía?
- III. El freezer, un delivery en casa
- IV. Entrevista: Vivi Lepes. “Al organizarte tenés más tiempo”
- V. La alacena: dime qué tiene y te diré cómo comes

### Capítulo 3. ¿Cómo comer más vegetales?

- I. Introducción: que comer vegetales no sea sólo la ensaladita
- II. Una nueva manera de comer
- III. Dieta Mediterránea: ¿Moda o buena para la salud?

### Capítulo 4. ¿Cómo sumar el pescado al menú semanal?

- I. Introducción: la figurita difícil del menú
- II. ¿Por qué comer pescado de mar?
- III. Entrevista: los secretos de la pescadería
- IV. A comprar pescado
- V. Takehiro Ohno: Simplicidad que Hace Bien
- VI. Precisiones sobre el salmón que consumimos

### Capítulo 5. ¿Cómo disminuir y controlar el consumo de sodio?

- I. Introducción: estrategias para ahorrar sal y vivir bien
- II. Primera Parte: un mini curso para aprender a ahorrar sal
- III. Segunda Parte: contenidos que profundizan estos problemas

### Capítulo 6. ¿Cómo hago para comer rico y sano? 60 recetas de invierno

- I. Introducción: ¡Volvamos a las recetas!
- II. Entrevista: “El mundo urbano es víctima de una epidemia de descocine generalizado”
- III. Detrás de las recetas y secretos: de paciente a experta
- IV. 60 Recetas de invierno de Aprender Salud

# Capítulo 1

---

*¡Comer hace bien!*



# Capítulo 1

---

*¡Comer hace bien!*

## I. INTRODUCCIÓN: UNA PROPUESTA PARA HACER VALER EL ESFUERZO

Junto con los pacientes “expertos” creamos la máxima “Comer Hace Bien” e incluso el proyecto Aprender Salud. Inicialmente, surgieron a partir de la experiencia de cursos y talleres. Luego, de hacer una revista, donde nos convocó el desafío de unir “Sabor, Saber y Salud” en un mismo plato. Son los pacientes y sus familiares quienes, ante las limitaciones, crearon las novedosas respuestas que – junto a sedimentados conocimientos científicos – se ofrecen en este libro.

**¿Y qué implica la máxima “Comer Hace Bien”?** En primer lugar, que comiendo podemos proteger nuestra salud. Esta original afirmación busca lograr salir de las múltiples prohibiciones –que dominaron el escenario de la salud durante décadas- para comenzar a **hacer foco en lo que es bueno**, en lo que protege, en lo que nos hace más fuertes. En segundo lugar, **lograr una síntesis** que sea útil para toda una familia, y ofrecer una alternativa ante la fórmula “una prohibición, un alimento debe evitarse según cada caso particular” (el azúcar para el diabético, la sal para el hipertenso, el huevo para el colesterol, etc.).

Por suerte, **los avances científicos** han demostrado que el consumo de los alimentos que denominamos “protectores” (básicamente, los vegetales crudos y cocidos, los pescados de mar, los aceites y grasas “buenos” como canola, soja y oliva), de la mano de un menor consumo de grasas saturadas, calorías y sal es beneficioso para la mayoría de los problemas de salud, así como para los que quieren cuidar el peso o prevenir problemas cardiovasculares. Encontramos en estos alimentos en un sinnúmero de **recetas de casi todas las culturas**. La cuestión es cómo hacemos en la **vida cotidiana** para que predominen en nuestro menú diario, se preparen en poco tiempo, sean ricos, etc.

“Comer Hace Bien”, entonces, es una propuesta para ganar más con menos, pensar una sola estrategia útil para todo, haciendo valer el esfuerzo. Y, a su vez, un desafío que implica desarrollar diferentes aprendizajes. En este capítulo, se resume, en forma de decálogo, los fundamentos de esta propuesta y, a partir de un relato en primera persona, la historia de cómo se puso en práctica dentro del Hospital Italiano, hace casi 20 años.

## II. EL DECÁLOGO DE COMER HACE BIEN

Como prólogo del desarrollo que podrá leer en cada capítulo, le presentamos un resumen con diez conceptos, que sintetizan los fundamentos detrás de todos los contenidos elaborados sobre alimentación en Aprender Salud.

### 1. ¡Volvamos a las recetas!

- La receta sintetiza, permite dejar de contar calorías, hidratos de carbono y grasas. Dado que, en la preparación, se combinan sabiamente los ingredientes, nos permiten comer rico sin esfuerzo. Las recetas – son – “all inclusive”.
- Además, son un antídoto a la actual “epidemia del descocine”, al delivery o a la comida llamada “chatarra”.
- Por último, plantean un desafío: recuperar las recetas que los inmigrantes bajaron de los barcos; las originales, antes de que fueran modificadas por el queso, la crema y el exceso de ingredientes “pesados”, propios de la abundancia de este lado del océano.

### 2. La sartén por el mango: el poder del hombre común para enfrentar el desafío del cambio de hábitos

- Nosotros descubrimos otro saber, otra “expertiz”, la de las amas y los amos de casa que, ante el desafío de la enfermedad o las limitaciones (por ejemplo de ser diabético o hipertenso, de tener que comer menos grasas animales), desarrollan la creatividad y logran comer rico.
- La sartén por el mango significa generar una competencia en la cual el hombre común es el “experto”, tiene una posibilidad de ganarle – con sus propuestas que juntan salud y sabor – al chef, al científico que solo se concentra en el “qué”.

### 3. Incorporar vegetales de todos los colores: no sólo de lechuga vive el hombre

- A partir de la experiencia en los cursos y talleres para pacientes y familiares comprobamos que un gran obstáculo para sumar vegetales era asociarlos siempre a la ensalada. Mas aún, sólo a algunos vegetales – como la típica la ensalada de hojas verdes – que quizás dominó el escenario por la necesidad de ahorrar calorías.
- Y, a lo largo de diez años, Aprender Salud intentó sostener y demostrar este obstáculo de diferentes maneras: publicando las preparaciones elaboradas por los pacientes e, incluso, desde el humor: la lechuga y el Hamlet interpretado por Diego Capusotto, un “ser o no ser” moderno.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ver “El humor como afrenta a las cosas que nos angustian”, entrevista publicada en Aprender Salud #26 disponible desde acá: <https://www1.hospitalitaliano.org.ar/#!/home/aprender/noticia/16699>

#### 4. ¡Yo quiero comer rico! Vegetales sustanciosos que sacien, que llenen

- Mientras algunas personas – en especial, los más jóvenes – “abrazan” a la ensalada con tal de mantener la silueta, otros reclaman saciedad, no quieren quedarse con hambre comiendo vegetales. Esto se nota especialmente en invierno, cuando las preparaciones de olla ofrecen una alternativa que deja contenta a toda la familia.

#### 5. El deber ser, el marketing de lo light vs. El saber de la comunidad

- Hoy circulan, de forma permanente y sin pausa a través de los medios y las redes sociales, infinidad de mensajes sobre lo que debemos comer y sobre lo que hay que evitar.
- Incluso, la publicidad ha “usurpado” el rol de los padres y, con sus mensajes, “educan” diariamente a los más chicos. En esa vorágine, Aprender Salud intenta que se escuche la voz de la comunidad. Por eso, ya publicamos más de quinientas recetas y decenas de contenidos basados en entrevistas, testimonios y propuestas originales de los pacientes.

#### 6. Los desafíos de la comunicación en temas de alimentación

- A partir de la experiencia con la comunidad, descubrimos que, a la hora de comunicar buscando un mensaje útil para favorecer la salud, hay que hacer foco en audiencias, en las personas a las que va dirigido el mensaje (adultos, jóvenes, mujeres, hipertensos, diabéticos, etc.).
- También debemos evitar los discursos muy generales, que poco o nada dicen de la situación particular – el contexto – de las personas a las que está orientada la comunicación. Sólo de esta forma podremos acercarnos mejor a la máxima que establece que “más vale prevenir que curar”.

#### 7. Los alimentos procesados: conviviendo con el exceso de grasas, sal y azúcar

- Hoy tenemos al alcance de la mano una gran variedad de alimentos de dudoso valor nutricional y con grandes cargas de sal, azúcar y grasas. Las galletitas, las gaseosas y jugos, los snacks y otros productos se nos ofrecen a cada paso en los kioscos, “saltan” de la góndola a nuestro carrito en los supermercados.
- Por ello hemos recorrido un largo camino de aprendizajes sobre la lectura de las etiquetas, promoviendo el concepto del ahorro de sal en quienes deben afrontar ese desafío a diario. Y así medir recursos, limitar el “gasto”, como con el dinero, conocer para saber cuánto es mucho, poco, poquito o nada.

## 8. La alimentación en tiempos de la globalización

- A veces, no basta con los conocimientos y las buenas intenciones. Necesitamos desarrollar pequeñas estrategias. Consumir comida de calidad en medio del apuro diario no es fácil y se vuelve un problema cotidiano.
- Habrá que hacer uso de los “aliados invisibles” como la planificación, la organización de las compras, la gestión del freezer o la potencia de los buscadores de Internet. Explorando, desde nuevos ángulos, un punto de encuentro entre los conocimientos, la factibilidad, un mejor hacer.

## 9. Especies: cultura, diversidad y sabor en un mismo plato

- Comer sano no es sinónimo de comer desabrido. Sin embargo, muchas veces, ante la indicación médica de, por ejemplo, comer con menos sal, parece que se terminara el mundo del sabor. Durante estos años, exploramos con los pacientes diferentes opciones para dar cuenta de este desafío y seguir comiendo rico. Allí, las especias nos introducen en un mundo nuevo: podemos viajar a través del sabor.

## 10. La salud, una cuestión de proporciones.

- Finalmente, ante este desafío, entendemos que no hay un alimento “culpable” u otro “salvador”: lo que importa es cuánto de uno o de otro hay en un plato, cómo se combinan en una receta (con excepción de las recetas para celíacos, que no admiten esta lógica).
- Pero en la gran mayoría de las situaciones donde la alimentación sirve para cuidar la salud, la cuestión es la cantidad relativa de cada alimento en una receta, en el plato que nos servimos, en el total de lo que comemos en la semana.

### III. LA HISTORIA DEL PROYECTO APRENDER SALUD (O DE DÓNDE SALE ESTE LIBRO)

Hace más de quince años, la gerencia del Plan de Salud del Hospital Italiano, decidió desarrollar una serie de cambios en el modo de atención y seguimiento de los pacientes con enfermedades crónicas. El objetivo: promover caminos de aprendizaje que llevaran a una mayor autonomía, a facilitar sus decisiones cotidianas en la búsqueda de salud, bienestar y calidad de vida.

Inicialmente, a través de talleres presenciales, este proyecto fue el comienzo de una experiencia que, más tarde, se amplió al campo de la salud y el bienestar en las personas sanas. Y llevó a que el Hospital innovara en el área de la comunicación y la salud: primero a través de su sitio web; luego, con folletos mensuales y más tarde con la revista, que se publicó durante diez años de forma ininterrumpida, constituyendo una experiencia inédita para una institución de salud.

Hoy, Aprender Salud continúa publicándose en formato digital. Este e-book es un ejemplo del trabajo en nuevos formatos: un proyecto de radio, contenidos multimedia que se publican en las redes sociales y la revista, que continúa editándose en versión digital, especialmente diseñada para leer desde una tablet o un celular.

Les proponemos revivir esta historia protagonizada por la comunidad de pacientes y los profesionales, quienes aprendieron unos de otros y dieron forma a lo que hoy es Aprender Salud. Los invitamos a disfrutar de este relato narrado por el Dr. Carlos Galarza, coordinador del Área de Educación para la Salud del Plan de Salud y del Comité de Educación al Paciente y su Familia del Hospital Italiano de Buenos Aires.

***“En el Hospital se tomó la decisión de atravesar la barrera, la frontera que está entre el qué y el cómo”***

Tradicionalmente, la medicina y la ciencia han dicho a la gente, a la comunidad, lo que deberían hacer, lo que corresponde hacer, lo que sería mejor para su salud, pero se han involucrado poco en la búsqueda de soluciones reales. Con el paso de los años, la consecuencia de esto fue que la gente siguiera haciendo su vida y no tomara lo que venía de la salud, de la ciencia. O que lo tomara como un discurso soso, aburrido y que generalmente le producía un trastorno más que un beneficio.

Las enfermedades o los problemas de prevención de salud más comunes (la presión alta, el colesterol alto, el exceso de peso, la tendencia a la diabetes, entre otras afecciones) conllevan una prescripción dietética. Esa prescripción consistía, generalmente, en suprimir alimentos que son parte de nuestra alimentación diaria. Era una lista de “noes”: NO le pongas azúcar al café (por la diabetes), NO comas sal (por la presión arterial), NO comas grasas (para bajar de peso) y así sucesivamente... Todo esto produce – además de una limitación personal – un problema social, porque la persona queda marginada del asadito, del cumpleaños, del cafecito con amigos...

***“Buscamos superar el fracaso de la prohibición”***

Corría el final de los noventa y el comienzo del año 2000, y lo que más se oía eran estas prohibiciones, que solo funcionaban en un subgrupo muy pequeño de personas con ciertas habilidades. Eran estadísticas mundiales, no solamente sucedía en la Argentina, en los congresos científicos de todo el mundo se decía: “Fracasamos en la prevención, en que la gente viva mejor, en el cambio del estilo de vida”.

Comprendimos que esta forma de buscar cambios en la comunidad era muy disruptiva. Para graficar esto a mis pacientes, les dibujaba el árbol de la vida, de su vida. Una rama eran las milanesas de la tía, otra el guiso de la abuela, la pasta con estofado del domingo, un asado con los tíos... Y, con el conocimiento científico sintetizado en prohibiciones, se lo serruchábamos. ¡Y el árbol quedaba todo mal podado, no era un árbol podado con armonía! O sucedía que mucha gente, ante esto, terminaba comiendo solamente un pollito con ensalada, un tecito con galletitas... Se limitaban “por las dudas”. Y si bien muchas mujeres se adaptaban – quizás porque esta dieta ayudaba a cuidar la silueta – los varones sufrían: querían comer “comida”.

**“La apuesta por el sí fue revalorizar el acto de comer”**

La idea de ir por el sí surgió, además, porque en ese momento se produjo un escenario muy alentador: novedosos artículos científicos demostraban que había alimentos protectores. Y que estos eran comunes para prevenir varias enfermedades.

Hubo una convergencia del conocimiento científico que permitió imaginar un modo común la prevención de la mayoría de las enfermedades no transmisibles. Es decir, nos salimos de categorías, de “una prohibición para cada cosa”, para integrar el problema. Porque el trasfondo común existe en la aterosclerosis, hay un trasfondo que se comparte con la hipertensión arterial, con la diabetes y la obesidad, y que está en el modo de vida.

Al mismo tiempo, allá por el año 2003, apareció la guía que elaboró la Organización Mundial de la Salud fruto de la reunión de científicos altamente calificados de todo el mundo que hacen una puesta en común. ¿Cuál sería un “patrón”, un modo de comer que prevenga, al mismo tiempo, la mayoría de las enfermedades? Esa es la piedra fundamental.

La gran buena noticia es que ese modo de comer cabe en un plato, cabe en cualquier receta tradicional; es perfectamente posible llevar a cabo ese modo de comer en Afganistán, en Irán, en China, en la Argentina... Y, sobre todo, le da lugar a nuestras recetas de origen italiano, español, mediterráneas, sirio libanesas, judías, que son nuestras tradiciones de origen.

### Partiendo de las preguntas de la comunidad

Ante esta oportunidad, este desafío, el Hospital decidió avanzar en un proyecto novedoso: trabajar con la comunidad en forma de reuniones grupales. Expertos y gente que asistía voluntariamente a unas grandes aulas para debatir estas cuestiones. Esto fue implementándose lentamente y tuvo un gran impacto: por allí transitaban más de cinco mil personas con hipertensión arterial y más de mil con diabetes.

Se trabajó pensando en la calidad de vida, con el objetivo centrado en la autonomía del paciente y en su escenario cotidiano. Este fue el eje y aún sigue siéndolo: que el paciente tenga la capacidad de elegir, de tomar opciones, de disminuir los conflictos en esas elecciones, y de hacerlas simples, satisfactorias. En el caso de la comida – nuestro punto – ,que la que te hace bien sea tan rica y tan fácil de hacer como la que te hace mal.

La propuesta pedagógica era partir de las inquietudes de la comunidad: anotábamos las preguntas, los miedos, las dudas de la gente. Esto fue muy original porque no le bajábamos línea, no le decíamos lo que tenía que hacer.

Pero **lo más novedoso fue descubrir que la gente sabía cocinar mucho mejor que nosotros, los médicos.** Ellos nos enseñaban a cocinar rico y sano a partir de algunas limitaciones provocadas por su condición de salud. Pero no partían de la salud, partían de lo rico y de recetas ancestrales que siempre fueron ricas y sanas pero que fueron tapadas por las prohibiciones. Casi todo lo que está en este libro es lo que aprendimos durante esta interfaz, en este interjuego con personas a las que les pasan cosas.

Sinceramente, lo que más nos motivó fue ver que era útil. Por ejemplo, tenemos un método de ahorro de sal: la gente lo tomaba muy bien en la vida cotidiana, para saber qué hacer cuando iba a un restaurante, cuando se reunía con amigos. Resolvíamos esas situaciones porque eran las preguntas que hacía la gente; nosotros anotábamos todo en el pizarrón.

El taller terminaba con un intercambio de recetas sobre la base de lo que veníamos desarrollando (ahorrar sal, comer más vegetales, comer pescado de mar; es decir, todo lo que podrá leer en este libro). Empezaron a surgir cosas muy interesantes, porque hay comidas que son ricas con poca sal y hay comidas que son horribles con poca sal. ¿Para qué te vas a poner a cocinar una comida que es horrible con poca sal?!, ¡Prepará una rica con poca sal! Fuimos pragmáticos porque, en el fondo, no hay casi ningún alimento bueno o malo. Ese es otro concepto que aprendimos: la importancia de las proporciones, no se trata de un alimento sino de un modo de combinación de estos.

*“Los talleres nos ayudaron a pensar como hacer que la comida que te hace bien sea tan rica y tan fácil de hacer como la comida que te hace mal.”*

### *Del “alimento culpable” al “pattern o patrón”*

El transcurrir del tiempo nos dio la razón en la estrategia seleccionada. Y, después de muchos años, en los Estados Unidos también se dejó de buscar alimentos culpables, se dejó de demonizar al huevo y a la grasa, se dejó de pensar solamente en el colesterol.

La propuesta actual es pensar en un “pattern o patrón” que contenga alimentos protectores. Algunos bien conocidos son, por ejemplo, la dieta DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension, “Enfoques alimentarios para detener la hipertensión”, por sus siglas en inglés) y la dieta mediterránea, tan cercana a nuestros orígenes. En ambos casos los estudios científicos comprobaron que el impacto, la eficacia de las “estrategias del sí”, eran superiores a la estrategia de múltiples prohibiciones.

Es decir, incluso en los Estados Unidos que, inicialmente, se había centrado en el colesterol y las grasas- las últimas normativas hablaban ya de dejar de pensar en “lo que tengo que evitar” para pensar en un patrón, un modo de combinación que hace bien. Esto es lo que se está desarrollando en la actualidad. Y no es porque te comiste un “alimento culpable” que te va mal.

Volviendo a los talleres, una de sus consecuencias era lo que la gente decía: “Ah, me puedo comer un huevito frito en aceite de oliva”. ¡Te llevabas cosas esperanzadoras! También darte cuenta de que el queso Port Salut no tiene este nombre por sano, sino por un puerto de Francia donde los monjes lo elaboraron (tiene casi la misma cantidad de grasa y sal que uno de cáscara colorada), o que hay mucha sal oculta en el pan y otros panificados...

Fue muy valioso y muy interesante lo que pasó porque estos talleres se llevaron a cabo con participantes de clase media, informada, y pudiente. Pero también hicimos talleres con personas que tenían más dificultades económicas, lo cual era incluso más valioso.

Al reforzar los conocimientos de la gente vimos que eso producía un efecto de entusiasmo, una conexión con sus saberes que era mucho más poderosa de lo que nosotros les pudiéramos transmitir. Todos ellos conocían recetas simples y deliciosas, muchas olvidadas, modificadas por la llanura, desactualizadas por nuestro sedentarismo, etc...

### De los encuentros a los medios: surge *Aprender Salud*

Los talleres se llevaron a cabo en el marco de un proyecto del Hospital que buscaba contribuir a una mejor satisfacción de las personas en su vida cotidiana y en el automanejo de sus problemas crónicos de salud como la presión alta, el colesterol alto y la diabetes.

Un grupo multidisciplinario – que aún sigue existiendo – se encargó de llevar adelante este proyecto. En este grupo participan la gerencia, los expertos en estadísticas, el personal administrativo, enfermeras, nutricionistas, especialistas en hipertensión arterial, diabetes, educadores y promotoras de salud. Fue complejo porque había que invitar a la gente, citarla, seguirla. Todo esto se publicó científicamente y se lograron grandes resultados en el mejor manejo de las enfermedades crónicas.

En nuestro afán de compartir esos saberes que la gente nos transmitía – porque ellos nos enseñaron a cocinar rico y sano – comenzamos, con la Dra. Paula Cuffaro, a subir las recetas a la web del Hospital, para que todos pudieran acceder a ese repositorio tan valioso. Así comenzó Aprender Salud en la web, un desarrollo que hicimos con el departamento de Informática.

“Vamos a facilitar el aprendizaje de cosas que valga la pena”. Esta fue siempre nuestra responsabilidad: motivar y que sea atractivo, interesante, lúdico, práctico, original. Y que tenga una ventaja inmediata, visible, fácil de entender, fácil de realizar en la práctica.

Esto fue lo que nos guió en el desarrollo pedagógico y vimos que allí había un campo enorme por explorar del que casi nadie aún, por lo menos en el habla hispana. Lo que sí se podía encontrar eran todas generalizaciones que se quedaban en el “qué debo hacer” pero no avanzaban en la resolución de los problemas.

*“Vamos a facilitar el aprendizaje de cosas que valen la pena”. Esta fue siempre nuestra responsabilidad: motivar, que sea atractivo, interesante, lúdico, práctico, original.”*

Los primeros contenidos eran discursos simples, didácticos, mezclados con los saberes de la gente, ante este desafío de tomar las riendas, hacerse cargo y encontrar una solución “piola”. Este era el camino: funciona, la gente “le encuentra la vuelta”, la sistematiza, lo hace rutina y es agradable.

Desde el inicio, participaron diferentes profesionales interesados en desarrollar la educación para la salud: Jorge Janson, Marcelo Rada, Paula Cuffaro, Margarita Morales, Adriana Álvarez, Mercedes Soriano, Leila Garipe, Silvina Stella y Liliana Guani, docente quien, primero fue paciente y que luego se sumó al equipo.

**El nombre Aprender Salud buscó generar una especie de contracción,** juntar dos palabras que, generalmente, no se unen para llamar un poco la atención; sobre todo en el aprehender, en que hay una parte de la salud que se puede aprehender, en el sentido de hacer propio, como apropiarse de un saber, hacerlo firme y usarlo. Llevarlo a la acción, practicarlo, generar nuevas rutinas, nuevas conductas, entender e incorporarse más activamente en los tratamientos. Esto no tiene que ver con la prohibición porque respeta a la persona. El aprendizaje siempre es voluntario, siempre surge a partir del deseo de la persona por aprender,. Nosotros nos negamos a “educar” a la gente, es como decirle a una persona que “lo vamos a formatear”.

*“La salud se puede aprender y nuestro objetivo es motivar y acompañar,  
ya que el aprendizaje siempre es voluntario”*

***“Había un nuevo discurso, nuevos medios y el Hospital tenía que estar ahí”***

Era un momento en el que había aparecido una nueva voz. Hasta el surgimiento masivo de Internet, el saber circulaba, por decirlo de alguna manera, entre un experto que le contaba a su paciente y -si bien había una “expertiz” del paciente- no estaba muy claro cuál era.

A fines de los noventa apareció otro canal de saber muy fuerte, libre, gratuito y aparentemente inocente y revolucionario: Internet. Apareció como un espacio no regulado, lleno de cuestiones falsas, obvias o inútiles y sobre todo generales. El problema de la web eran las generalizaciones sin contexto de uso, de aplicación. Entonces, había que participar de este diálogo entre los saberes tradicionales, los saberes de la gente y la web.

El Hospital tenía que estar ahí, no podía ausentarse de ese canal. Y, en lugar de seguir quejándonos de las generalizaciones o macanas sin fundamento ni utilidad que se publicaban en los diarios o en Internet, decidimos probar si una institución como esta -con tantos expertos que saben y que cuentan con conocimientos sedimentados sobre temas específicos- podía fijar su posición y ofrecer contenidos útiles y originales.

Lo que hicimos fue implicarnos en las dificultades de las personas, lo tomamos como nuestra responsabilidad, una responsabilidad de la institución. Primero compartiendo esta responsabilidad con la comunidad, ya que si vos no sos protagonista es imposible conseguir cambios. Nos implicamos como institución, como profesionales, para lograr juntos el objetivo buscado.

La gerencia y la vicedirección médica nos pidieron que desarrolláramos un proyecto que tuviera claros contenidos educativos; es decir, que siguiera este esquema, que tuviera esta riqueza, algo nada sencillo de plasmar a través de un medio de comunicación. Fue un desafío grande, una cosa era estar cara a cara en un grupo y, otra, imaginar el escenario de quién accedía a estos contenidos desde su hogar.

*“Lo que hicimos fue implicarnos en las dificultades de las personas, lo tomamos como nuestra responsabilidad , una responsabilidad de la institución”.*

***“Somos responsables de muchas personas que están sanas”***

Cuando llevábamos cuatro o cinco años de trabajo, *Aprender Salud* ya era un proyecto de todo el Hospital, de la web del Hospital. Un proyecto en el cual trabajábamos con los distintos grupos de referencia. Las especialidades más importantes estaban absolutamente representadas: con los pediatras habíamos hecho una cantidad enorme de publicaciones, también con los geriatras, con los médicos de familia, los ginecólogos, los traumatólogos, los kinesiólogos, los oftalmólogos...

Podríamos decir que nos implicamos en abrir las temáticas y profundizar en este campo porque lo tomamos como algo que nos correspondía. No porque somos generosos sino porque es pertinente, sobre todo cuando uno es responsable de muchas personas que están sanas.

Antiguamente, un Hospital era un lugar de recuperación de personas que estaban lastimadas, enfermas: las traían, se las “reparaban”, se las rehabilitaba y se iban. Esto sigue existiendo y es una parte fundamental de la medicina. Pero al sistema de salud accede mucha más gente, también accede gente sana.

Un concepto que organiza nuestra tarea es la vida cotidiana, el espacio cotidiano. Es decir, comprender que la salud se produce en el espacio cotidiano. Allá por los años setenta Aaron Antonovsky, un médico, la llamó salutogénesis, un concepto antiguo, muy conocido. Básicamente, lo que nosotros lo que hicimos fue darle valor a esta salud y – más aún – al bienestar que produce la propia persona. Lo pusimos de relieve, lo valorizamos y lo apoyamos. A partir de allí, le sumamos algunos detallecitos técnicos.

Lo nuevo no fue el concepto sino poner adelante el protagonismo de la gente y sus saberes, organizarlo, darle una contención. La institución de salud va teniendo otro rol; uno de puertas abiertas, de intercambio con la comunidad, para lograr salud potenciando su protagonismo.

### *“La revista Aprender Salud, una experiencia inédita de comunicación”*

La dinámica de los talleres nos fue llevando y se nos ocurrió organizar el Primer Congreso de Pacientes, que se realizó en 2004, y que en años posteriores fue enriqueciéndose con obras de teatros, debates, etc. Además de una propuesta original -siempre los congresos convocaban a la comunidad y a los profesionales- fue muy divertido y enriquecedor.

A partir de esa experiencia, nos convencimos de que teníamos que elaborar una publicación que contuviera la voz de la comunidad. Recuerdo que nos decían: “Ustedes ponen todo en la web pero nosotros necesitamos un papel”. En esa época ya hacíamos folletos mensuales, pero la gente quería más. Entonces, surgió la idea de la revista, que se terminó concretando dos años después y editó su primer número trimestral en 2008.

El hecho de tener la posibilidad de poder comunicarnos permanentemente con las personas, con una gran cantidad de familias – ¡noventa mil!– la responsabilidad de hacerlo como institución y de no repetir lo mismo nos fue ayudando a focalizarnos en puntos claves, en el amplio universo temático del cuidado y del bienestar.

Así, por ejemplo, a lo largo de los años, primero insistimos en los alimentos protectores, después pasamos un poco más a lo cotidiano, a los contextos, a las diferentes situaciones: el que vive solo, el que está apurado, una pareja joven que llega tarde, la persona mayor que cena un té con leche...

La revista nos dio esa gran riqueza de poder enfocarnos en pequeños contextos, que son los que cada persona vive día a día. Pudimos desarrollar contenidos sobre las problemáticas de los mayores, de los adolescentes, de los niños y sus padres.

También analizamos otras voces que influyen en nuestros hábitos: la publicidad, la escuela, los medios. Y, habiendo explorado estos múltiples contextos, pudimos seguir aprendiendo con la comunidad, con los profesionales.

Así surgieron contenidos innovadores, nos anticipamos a temas que más tarde estuvieron en la agenda de los medios, como el alto contenido de azúcar en las bebidas, la falsa premisa de consumir mucha agua, el envejecimiento activo, o “la moda” de no vacunar. Esto sin perder de vista temas centrales para el Hospital como la prevención de enfermedades, los tratamientos, el facilitar la gestión en el sistema de salud.

Siempre sabiendo que este es un Hospital que dialoga a diario con su comunidad, se atiende en más de cinco millones de consultas por año. Nuestros mensajes nunca dejaron de acompañar esta interfaz, de buscar facilitar este diálogo y que la gente se incluya en sus tratamientos y realice mejores preguntas. No partimos solamente de las categorías conceptuales del conocimiento médico, de las generalizaciones; unimos la “expertiz” de la gente, con el aporte preciso de los profesionales.

*En 10 años, editamos cuarenta números de la revista Aprender Salud. Se imprimieron un total de 3.600.000 ejemplares, ¡216.000.000 de páginas impresas! Algo inédito para una sola institución de salud.*

### **Un futuro que es presente: contenidos multimedia**

Hoy vivimos un momento muy especial. Por eso el Hospital decide dar un nuevo paso, avanza a un cambio de formato. Creemos que estos saberes y esta “expertiz” acumulada siguen siendo valiosos y, al mismo tiempo, habrá que tomar lo nuevo, las oportunidades que nos dan las nuevas plataformas multimedia.

Por ejemplo, ¿cómo hacer que las redes sociales sean más útiles? Sin duda sirven para entretenernos. Nuestro desafío es cómo hacer que estas – cada vez más numerosas – nos permitan construir salud en la cotidianidad. Es un desafío que estamos asumiendo.

Estamos entusiasmados porque el Hospital ya tiene un desarrollo extenso en informática, en la conexión de la Historia Clínica Electrónica con el Portal de Salud, lo cual permite que la gente vea sus datos, pida sus turnos. También hay presencia en las redes sociales y, a partir de la creación de HIBA TV, la posibilidad de producir recursos audiovisuales propios.

Además, estamos sumando la impronta de Aprender Salud: en el mismo lugar donde la gente ya está ingresando a hacer otra cosa (una red social, su Portal, You Tube) esta nueva era institucional le propone un espacio donde también puede aprender.

Y este libro digital, el primero que editamos, es muy valioso porque condensa saberes desde distintos lugares, llega a un momento de síntesis de un recorrido y se complementará con otros libros.

Nuestro objetivo es que estos aprendizajes sean duraderos, para toda la vida. Por eso es importante que la gente tome este libro – y todo lo que hacemos – como un aprendizaje. Y, si algo le resulta un poco difícil, que lo charle con su médico, que lo relea.

Porque Aprender Salud no es divulgación científica, no es consumo de información, tiene una pretensión formativa no académica. Y así como aprender a sumar y restar es una habilidad sencilla que nos acompaña toda la vida, nuestro objetivo es que estos saberes lo ayuden a olvidarse de lo que puede ser una preocupación diaria. ¡Y usar esa energía para otra cosa!

# Capítulo 2

*¿Cómo me organizo con lo que tengo?*



# Capítulo 2

---

## ¿Cómo me organizo con lo que tengo?

### I. INTRODUCCIÓN: PENSAR EN LA PROVISIÓN ES, TAMBIÉN, PREVENIR

El término “aprovisionarse” nos remonta la época en la cual se vivía lejos de los centros de compras o cuando los comercios cerraban los fines de semana. Esto podía representar un problema para quien no tuviera los ingredientes para poder cocinar. Por suerte, a veces, este inconveniente se solucionaba pidiendo prestado al vecino, motivando el intercambio, tacita en mano.

Lo que hasta la década del setenta era una costumbre rutinaria obligada, en la actualidad se presenta como un desafío, una nueva posibilidad. Y pensar en la provisión es, también, prevenir. Tiene la bondad de evitar el “comerás lo que tienes en la despensa o en la heladera” o en su reemplazo la máxima del *delivery*, “comerás lo que dicen tus imanes”.

En este capítulo, les proponemos explorar de la mano de la comunidad experta esta antigua función tan propia de la existencia del hombre, que puede significar salud, economía y disfrutar más de la hora de comer.

## II. VIVIR SOLO Y COMER BIEN ¿ES UNA UTOPIA?

A partir de una noticia sobre los hábitos de alimentación de los jóvenes que viven solos, lanzamos esta consigna en la web de *Aprender Salud*. Recibimos respuestas de jóvenes de todas las edades, quienes compartieron sus secretos y recetas para comer rico, sano y rápido.

### Nuestro punto de partida: ¿la soledad es sinónimo de malos hábitos de alimentación?

“Los jóvenes que viven solos están muy mal alimentados”, afirmaba una nota basada en comentarios de expertos que se publicó en el diario Clarín. **¿Por qué?** Las siguientes son algunas de las razones que se describían en el artículo: el cansancio del día, la falta de tiempo y de ganas, la propia soledad como factor desmotivante para cocinar. El consumo habitual de alimentos ricos en grasas, sal y calorías, como las galletitas o los snacks se imponía por sobre las verduras, las frutas y otros alimentos “protectores”.

Decidimos preguntarles a los lectores, que convocamos a través de la web de *Aprender Salud*. La consigna fue la siguiente: ¿Vivís solo y te las arreglás bien con las comidas? Convocamos a aquellos lectores que vivían solos y no abusaban del delivery a que nos enviaran sus recetas y secretos para organizarse y otras ideas para demostrar que vivir solo y comer bien no es una utopía.

### Los resultados: diversidad, estrategias y vínculos que se propician

- **No solo respondieron los jóvenes.** Recibimos consejos y recetas de lectores adultos que viven solos, y no quieren cenar café con leche y galletitas, ni fiambre. Otros que respondieron aseguraron soler estar apurados o enfatizaron de manera retórica “¿Quién no llega cansado a casa?!”. “Si bien me encanta cocinar, a veces opto por el menor esfuerzo”, nos relató Myriam, de 80 años.
- **La importancia de la creatividad y la previsión.** Federico de 25 años, nos cuenta que estas estrategias le sirven para pensar en el menú diario: “La ensalada no tiene porqué ser solo tomate y lechuga, podés hacer una verdadera comida completa ¡sin prender una hornalla!”. Leonardo, un jubilado de 67 años, hace hincapié en la planificación: “Las provisiones las realizo periódicamente y en cantidades mínimas, para no acumular demasiada comida en el freezer. Además, recomiendo fijarse bien las fechas de vencimiento de los productos envasados que, a veces, quedan abiertos durante mucho tiempo, esto hace también a la economía.”

<sup>1</sup> Nota publicada originalmente en la revista *Aprender Salud* #18. Disponible en [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1373\\_Septiembre%202012.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1373_Septiembre%202012.pdf)

<sup>2</sup> “Los jóvenes que viven solos están muy mal alimentados”, *Diario Clarín*, 24-04-12.

- **Cambian las relaciones, se generan nuevos vínculos.** *“Desde que vivo sola, mi mamá se convirtió en una fuente de consulta diaria: compartimos recetas, nos recomendamos lugares de compra: siempre hay algo nuevo para aprender”,* nos cuenta Carolina de 25 años.
- **La importancia de tener un plato caliente siempre a mano.** Myriam comparte su receta para una sopa casera rápida, que calienta no solo el cuerpo: *“compro en la verdulería la bolsita con verduras cortadas para sopa. Las lavo muy bien, las pongo en una olla con agua, y si quiero le agrego zapallo, choclo y una batata chica. Los que no pueden comer con sal le pueden agregar alguna especia. Se puede fraccionar en bols y guardar en el freezer. Así, se tiene siempre disponible una comida caliente y nutritiva, que da muy poco trabajo y se puede complementar con una buena ensalada, un trozo de queso port salut descremado y galletitas de sésamo o lino.”*
- **Cocinar “para uno” tiene sus ventajas.** Federico nos advierte también: *“Puedo darme gustos que cocinando para varios cuestan caro, pero que para uno solo no hacen diferencia. Un mejor corte de carne, unos sabrosos tomates cherry, ravioles de una buena fábrica de pastas...”*
- **Cuando somos dos.** *“Vivir solo no tiene porque implicar comer solo”* señalaron otros lectores. Invitar a amigos o familiares es un estímulo para cocinar y preparar algún menú que difícilmente elaboremos para un solo comensal.

### ¿Come solo? Testee sus hábitos de comida

Le dejamos algunas sencillas preguntas para que reflexione acerca de sus hábitos cotidianos de alimentación. Si le llegaran a surgir dudas, no dude en comentarlo en la consulta con su médico de cabecera.

- Para comer, ¿se sienta a la mesa o lo hace mientras ve televisión en la cama o usa la PC, el celular o la tablet?
- ¿Utiliza cubiertos o arma un sándwich rápido con lo que encuentra en la heladera?
- ¿Almuerza o cena fuera de los horarios habituales?
- ¿Se saltea comidas con frecuencia?
- ¿Consume frutas y verduras todos los días?
- ¿Cuántas veces llama al *delivery* en una semana?

### Un buen equipamiento ayuda

Algunos artefactos y utensilios pueden facilitarnos la tarea a la hora de cocinar, en especial si no contamos con una batería de cocina completa.

### El ABC, lo que no puede faltar en la cocina

- **Olla mediana con tapa:** para acelerar los procesos y conservar los sabores. Sopas, guisos, salsas, porciones de carne, pollo y fideos, todo se puede cocinar en la cacerola.
- **Sartén chica:** para saltear al paso “*lo que tengo en la heladera*”. En muy pocos minutos, con un leve salteado, se pueden elaborar sabrosas comidas. El wok es una opción que también puede ayudar.
- **Tabla y cuchilla para cortar:** para más seguridad y agilidad a la hora de cocinar. Es importante contar con los elementos adecuados a la hora de cortar para, de esta forma, evitar lastimaduras.

### Artefactos que ayudan

- **Mixer o licuadora:** ideal para sopas y salsas caseras suaves. Hoy el *mixer* se convirtió en una pieza fundamental, pero si te llevaste de casa la vieja licuadora ¡no importa! Podés obtener los mismos resultados.
- **Microondas:** para evitar la fritura y hacer más rápido. Aunque casi todos lo usan

para calentar el café y para recalentar comidas, también sirve para dorar cebollas y cocinar vegetales en pocos minutos sin necesidad de freír.

- **Freezer:** para no comer siempre lo mismo. Tenerlo equipado con variedad de alimentos permitirá “bajar” la comida, en lugar de correr al teléfono para pedir unas empanadas. En este capítulo desarrollamos en profundidad sus múltiples ventajas.
- **El horno eléctrico:** transmite el calor concentrado, cocina rápido y conserva el sabor de las preparaciones. Cuenta con temporizador, ideal para el que llega con poco tiempo y no quiere estar pendiente de que la comida no se queme la comida. Se aprovecha más en verano, ya que no propaga el calor al exterior.

### Los ingredientes básicos para darle sabor a cualquier preparación

- El ajo y la cebolla son infaltables; la cebolla de verdeo dura bastante, el puerro y la albahaca, aunque duran menos, se pueden conseguir en pequeñas porciones o plantarse en una maceta.
- La zanahoria, el tomate y el morrón completan la base de la heladera y pueden utilizarse en ensaladas o en salsas, en guisos o salteados con pescado, pollo y carne (siempre con la ayuda de nuestro aliado, el *freezer*).
- La base *antidelivery* se completa, como sabemos, con un paquete de arroz y uno de fideos. Así hay lugar para la creatividad y la “im-provisación” pero con alimentos protectores. Las alternativas gourmet de la provisión preventiva pueden ser el aceite de oliva y el aceto balsámico, las frutas secas, las pasas de uva, entre otros ingredientes.

**Otra alternativa, imaginar el menú semanal.** También, nos cuentan, que hay quienes disfrutan de otro sistema: imaginar primero el menú semanal y planificar una sola compra específica, que cubra para todas las comidas. Así se ahorra, además de dinero, el tiempo de pensar y la incertidumbre. Quienes experimentaron la experiencia de viajar en vacaciones, de camping o en el exterior, habrán disfrutado las ventajas de organizarse, de la “pre-visión” de la provisión.

**¿Un *delivery* de recetas?** Finalmente, el teléfono o Internet pueden significar también la oportunidad de encontrar una comida casera en pocos minutos. En caso de emergencias culinarias, siempre se puede contactar por WhatsApp a la familia: abuelas, madres, tíos, tías, etc. Ellos son una fuente inagotable de recetas, porque son expertos en cocinar rico con lo que hay a mano.

### III- EL FREEZER, UN DELIVERY EN CASA

Es probable que no siempre dispongamos de tiempo para elaborar una comida completa y, cuando el hambre aparece, el teléfono está listo para llamar al *delivery*. El *freezer* es otra opción que permite comer pronto pero productos caseros, con menos grasas, sal y calorías. Y cocinar “largo” cuando tengamos ganas. En este apartado especial, lo desarrollamos.

#### ¿Por qué es de ayuda?

- **Para aprovechar el envío.** El día que sí cocinamos podemos hacer más cantidad y guardar porciones ya separadas para consumir más adelante. Así, unas hamburguesas caseras, una sopa de verduras o un guiso nos pueden sacar del apuro sin mucho esfuerzo.
- **Lo que sobró, se puede congelar.** Hay comidas que no imaginamos que vayan a quedar bien, sin embargo las legumbres cocidas, e incluso un guisito de lentejas con carne encebolla y morrón queda muy rico. Todo lo que tiene salsita queda bien: canelones, ñoquis, ravioles... ¡quedan perfectos!
- **No solo comidas preparadas.** También se puede guardar, por ejemplo, pizzas o, incluso, el bollo levado para prepararlas, así como otros discos precocidos. Algunas verduras frescas -como el ají o la cebolla- pueden congelarse crudos ya trozados y sin semillas ni centros. La espinaca, el brócoli o el choclo (entre otras verduras) deberán ser precocidos antes de congelar. La salsa de tomate ya preparada se puede colocar en recipientes de diferentes tamaños y descongelar según el menú.
- **El freezer por la salud.** Para que funcione como un *delivery* a favor de la salud es necesario un poco de gestión de compras-menú familiar-freezer, de manejo de stock (qué hay, cuánta cantidad, hace cuánto está congelado) y de las preferencias (pensar en comidas que nos gustan y sobren para guardar).

### La comunidad comparte sus secretos en el uso del freezer

- “Yo aprovecho la parte superior de las botellas de plástico para cerrar herméticamente las preparaciones que congelo en bolsas: corto la parte superior de las botellas, paso las manijas por el pico y cierro con la tapita. No lo inventé yo, lo saqué de Internet pero ¡queda bárbaro!”. **María Ester**, 78 años.
- “Para mí es una solución dado que mi hija es celíaca y sus preparaciones en la heladera se echan a perder rápido. Además, como no se pueden mezclar con gluten, cocino empanadas, panes, galletitas de una sola vez y los congelo.” **Paola**, 36 años.
- “Mi abuela me enseñó a congelar arroz en bolsitas, risotos, guisos, salsa de tomate, hasta ajo y perejil picados. Todo lo que sobra, si no tiene huevo, va al freezer.” **Mónica**, 51 años.
- “Mi casa es el punto de reunión de toda la familia porque es grande. ¡Tenemos tres freezer! Además, como a mi marido le gusta ir a pescar, cada vez que regresa lo llena de pescado. Gracias a ello comemos pescado varias veces por semana.” **Mabel**, 46 años.
- “Como vivo sola siempre usaba el delivery o compraba comida hecha. Desde que tengo que cuidarme con el colesterol, comencé a cocinar en casa y el freezer se convirtió en mi gran aliado”. **Zulema**, 68 años.
- “Para mí es fundamental que las comidas estén en recipientes herméticos, bolsas o separadores. Todo con su fecha de guardado. Además, como soy celíaca, congelo milanesas y albóndigas elaboradas con pan rallado especial.” **Sara**, 80 años.
- “Yo lo uso hasta para no llorar cuando pico cebolla. ¡La subo media hora antes y listo! No más lágrimas a la hora de cocinar.” **Mariela**, 54 años.
- “La que cocina es mi mujer y ella siempre me deja las porciones en el freezer para que yo las descongele y las coma. Para mí son comidas para tener en el tiempo.” **Enrique**, 75 años.
- “El *freezer* es muy útil para picar las hojas de perejil. Una vez congeladas, sólo basta aplastarlas envueltas en papel film o una bolsita de nylon” **Marina**, 30 años.

**¿Cómo congelar y descongelar de acuerdo a cada alimento?**

Como se muestra en la tabla -basada en los aportes de la lectora y experta cocinera María Elena Salvá- algunos alimentos pueden ir “del freezer a la olla” mientras otros necesitan un paso previo por la heladera para recuperar su estado natural y sus propiedades de textura y sabor. **No es recomendable descongelar fuera de la heladera, ya que, así, puede ponerse en riesgo la seguridad del producto.**

Alimento	Preparación	¿Cuántos meses dura?	Descongelado
Leche descremada	En sachet subir directamente	3	Heladera
Queso blando	Separar en porciones	5	Heladera
Cortes de carne cruda		6	Heladera
Carne picada	Cuidar que sea recién molida	3	Heladera
Pollo	Limpiar bien y condimentar para mejor sabor	6	Heladera o al horno
Pescados	Limpiar si se compra fresco	2	Heladera o al horno
Ajíes crudos	Sacar centros y semillas	6	Heladera o cocinar
Acelga, arvejas, brócoli, zanahoria en trozos	Hervir unos minutos	6	Cocinar directamente
Choclo	Hervir 10 minutos	6	Cocinar directamente
Pan francés	Cuidar que sea bien fresco	1	Tostar o descongelar
Disco de pizza	Marcar al horno	3	Cocinar directamente
Bollo de pizza	Dejar levar al 50%	1	Descongelar y levar
Salsa de tomates	Separar en porciones	6	Heladera

Alimento	Preparación	¿Cuántos meses dura?	Descongelado
Sopa de verduras	Separar en porciones	3	Calentar directamente
Pastas frescas y rellenas	Separar con papel para freezer	3	Al agua hirviendo
Milanesas	Separar con papel para freezer	3	Cocinar directamente
Hamburguesas caseras	Separar con papel para freezer	3	Heladera
Plato de fideos o ñoquis con salsa	Separar en porciones	1	Heladera
Guiso de carne y arroz	Separar en porciones	1	Heladera
Lentejas y legumbres	Separar en porciones	6	Heladera

**¿Qué es el blanqueado?** Es el procedimiento mediante el cual se fijan los sabores, colores y valores nutritivos de los alimentos, a través de una precocción de dos a tres minutos en agua hirviendo. Para realizarlo, limpiar las verduras, cortarlas en porciones (es necesario), colocarlas en una canasta de acero con asa, escurrirlas y -rápidamente- colocarlas en agua helada para detener la cocción. Es conveniente duplicar el tiempo de blanqueado en caso de llevar al freezer.

#### IV.- ENTREVISTA: VIVI LEPES. “AL ORGANIZARTE TENÉS MÁS TIEMPO”

La Tía Vivi, siendo parte de la comunidad que cuida su salud en el Hospital Italiano, decidió sumarse a *Aprender Salud*, aporta sus vivencias en el camino de comer rico y sano, sin pasarse todo el día en la cocina...

Recibir el cuidado, el cariño, de una Tía o un Tío -muchas veces en forma de una mesa servida- es una experiencia enriquecedora de la vida. Así, cuando Miguel Ángel, lector de la revista, invitó a su vecina Viviana Lepes a participar, nos pareció ideal. En esta Tía, que reúne calidez y experiencia en torno a la mesa, llevamos un reconocimiento a los saberes, a los cuidados, de estos familiares afectuosos, duendes gigantes, los tíos.

En una cálida entrevista nos cuenta como acompañó a su sobrina Narda elaborando recetas en televisión. Que inesperadamente tuvo que aprender a convivir con el reconocimiento de la gente: *“Al principio me ponía colorada, en la calle me empezaban a identificar; también acá, en la sala de espera del Hospital. Mi médico, Rubén Vallejos, también me ve y me comenta lo que le gustó del programa”*.

#### **Vivi, ¿cómo comenzó tu historia con la cocina?**

Yo no aprendí yendo a cursos sino porque me gustaba, siendo curiosa desde chica. Me casé, formé una familia con dos hijos, cinco nietos y, con los años, fui ganando experiencia.

Ahora, mi sobrina me dio la posibilidad de estar en la televisión y hasta de escribir un libro. Pero todo lo que sé es similar a lo que sabe cualquier madre o abuela como yo. Al principio me asustó, pero mi marido me tranquilizó: *“Si Narda te llama es porque vas a saber hacerlo”* ¡Y salió todo bárbaro!

#### **¿Qué hitos o momentos recordás de la cocina?**

Cuando era chica en Casilda, Santa Fe, recuerdo los tallarines caseros, recién hechos, colgados, los domingos. Pero mi mamá y mi abuela no me dejaban cocinar porque tenían miedo de que ensuciara; ellas hacían todo. Cuando me casé pude comenzar y después me tocó ir a vivir a España catorce años. Crié a mis hijos allá y conocí un mundo nuevo de sabor. Recuerdo que pasaba del otro lado del mostrador en los restaurantes, hablaba con los cocineros y averiguaba las recetas. Ahí conocí mucho la cocina española porque mi familia, que era de origen catalán, me transmitió gran parte de su saber. Pero cuando llegamos a España me sorprendí: ¡yo no cocino español, ni las lentejas las comemos igual! (risas). Tuve que aprender un montón de recetas que conocía pero que se hacían distintas.

Mi hija, por ejemplo, me pedía que hiciera el mismo guiso que comía en la escuela -que era algo simple- pero no me salía igual y a ella no le gustaba. ¡Terminé yendo a hablar con la cocinera para que me diera la receta!

<sup>4</sup> Entrevista publicada originalmente en la revista *Aprender Salud* #19. Disponible en: [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1374\\_AS\\_19\\_baja.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1374_AS_19_baja.pdf)

**¿Te gusta tener invitados?**

Es un placer. A mí siempre me gustó recibir gente en casa, poder agasajar a los amigos, a la familia... Yo cocino para los demás y es un modo de demostrar el cariño, es un placer, no un trabajo. A veces meto la pata inventando cosas nuevas (risas).

**¿Qué ideas te parecen importantes a la hora de recibir en casa?**

Es fundamental que los invitados noten que los estás esperando para recibirlos de la mejor manera: una mesa bien puesta, con cariño y esmero. Otra cosa importante es pensar en sus gustos para elaborar las preparaciones, eso se valora mucho: *"Hizo esto que a mí me gusta"*. También trato de estar muy atenta a que no falte nada, la bebida, las servilletas, etc. ¡A veces me quedo sin comer! (risas).

**¿Qué sucede cuando alguno es vegetariano, tiene diabetes, es hipertenso u ocasionalmente celíaco?**

Mi marido era hipertenso y lo que come una persona con diabetes lo puede comer alguien que no la padezca. Lo mismo pasa con los celíacos. Si viene alguien con celiaquía, por ejemplo, cocino en función de eso y todos comemos de la misma preparación. Así nadie se siente mal, porque no hay nada peor que te dejen afuera a la hora de comer, o que te pregunten *¿por qué no comés?*

**El objetivo es que haya más inclusión...**

Claro, respetando la diversidad de cada uno pero incluyendo al que tiene un "color" diferente. Para mi último cumpleaños, por ejemplo, hice lasagna. Armé dos fuentes bien grandes, una con carne y otra vegetariana y reemplacé la pasta por capas de berenjenas cocidas a la plancha. La salsa de tomate fue la misma para las dos fuentes. Todos comimos lasaña y, aunque no era la misma preparación, compartimos la misma comida. ¡No le puse sal a nada y ni se dieron cuenta!

*"La mesa es un lugar muy importante en la casa, donde se reúne toda la familia y se comparte mucho más que la comida."*

**Con respecto a las compras ¿cómo te organizás para tener tiempo?**

Soy de hacer compras grandes dos veces al mes y mi gran aliado es el *freezer*. A mí no me gusta pasarme todo el día en la cocina, me encanta disfrutar de la calle, salir con amigas, ir al gimnasio. Hoy en día la mujer tiene otros intereses además de las cosas de la casa, y está muy bien que tengamos tiempo para nosotras. Porque si la mujer está de mal humor, ¡está de mal humor todo el mundo! (risas).

Un día lo uso para hacer todas las compras, veo las verduras que están en oferta y elijo. Después, las limpio, las cocino y guardo todo en porciones en el *freezer*. Ya está, con trabajar un día me queda tiempo libre. Me gusta la cocina pero no me mato tampoco. El secreto es la cantidad, cuando cocino hago de más y guardo. Y, a la hora de congelar, separo en porciones.

**Vos imaginás todo el proceso entonces; las compras, la comida, el *freezer*...**

A mí me encanta salir con amigas, ir al cine y eso lleva tiempo. Cuando a uno le dicen que tiene que hacer determinada dieta o cuidarse de la sal, por ejemplo, se le viene el mundo abajo, parece que es más complicado, que lleva más tiempo. La diferencia es que al organizarte con la comida tenés más tiempo para salir y eso te pone de mejor humor, porque cuando uno está angustiado o nervioso, come.

**¿Y cómo beneficia la salud el organizarse?**

Hace que uno, cuando llega cansado y tiene hambre, no tenga que llamar a un *delivery* o comer siempre fiambre, o algo que esté a mano. En cambio, si en un rato del fin de semana compramos, cocinamos y congelamos, después en la semana solo hay que elegir el menú. Se soluciona mucho el día a día y con la participación de todos.

## V.- LA ALACENA: DIME QUÉ TIENE Y TE DIRÉ CÓMO COMES

Junto con los lectores reflexionamos sobre otro de los lugares donde la provisión puede ser una aliada y nos preguntamos: ¿cómo hacer para que la alacena esté a favor de la salud?

### ¿A qué se parece más su alacena? ¿A un kiosco? ¿A una góndola del super?

En la alacena podemos acumular productos *top* de grasas, sal y calorías junto con otros que son el punto de partida para preparar una comida casera. Como en el kiosco de la esquina, puede suceder que, al abrir la alacena, nos deslumbren los coloridos envases “listos para consumir”, como alfajores, galletitas, golosinas, *snacks* y sobrecitos que nos “resuelven la vida” como muestra la televisión. Para encontrar los alimentos para cocinar, es común que haya que sortear estos obstáculos.

**Un apoyo a la hora de comer bien.** Una mirada de conjunto y el auxilio de una lupa pueden darnos indicios de qué estamos priorizando a la hora de comer, por fuera de lo que creemos que estamos haciendo. Será mucho más beneficioso si, en nuestra alacena, predominan las legumbres, los fideos secos, el arroz o las especias que si, en cambio, está repleta de preparaciones envasadas muy ricas en sodio y grasas.

### Situaciones que nos pueden confundir

- **¿Reducido significa poco?** Un alimento cuyo envase anuncia que su contenido es “reducido en grasa o en sodio”, muchas veces, en lugar de un bajo contenido real lo que ofrece es un poco menos de exceso, pero exceso al fin. Por ejemplo, una sopa “rápida” tiene alrededor de 900 mg. de sodio por porción y la reducida en un 30 % sigue teniendo mucho: alrededor de 600mg.
- **¿0% de grasa y también light?** También es posible que encontremos – siguiendo el mismo ejemplo – un envase que anuncie un producto con “0 % de grasa” y que, además, sea *light*; todo, en colores celestes y verdes. Pero si uno lee la etiqueta comprobará que, en la columna del sodio, la porción contiene 540 mg. En cambio, si preparamos la sopa casera con las verduritas de la heladera, esta tendría apenas 30 o 50 mg. de sodio. Por el contrario también puede suceder que, en el envase, se señale que es un alimento “sin sal”, pero que el producto contenga exceso de grasas.

- **¿En un abrir y cerrar de latas?** Es frecuente pensar que todos los productos enlatados poseen mucha cantidad de sal y descartar directamente su compra. Sin embargo, bastará con empezar a leer las etiquetas (siempre con lupa y anteojos si es necesario) para comprobar que, en la misma góndola, conviven productos bajos en sodio y económicos, como latas de tomate, de pescados, de arvejas o de vegetales, que almacenar durante más tiempo. **En el capítulo 5, encontrará más información sobre estos temas.**
- **¿Cómo me doy cuenta si un alimento tiene excesos innecesarios de grasa o de sal?** Según el Código Alimentario Argentino, un alimento será bajo en sal si posee menos de 120 mg. de sodio cada 100 g. de producto. Y será bajo en grasas si posee menos de 5 g. de grasas totales cada 100 g. de producto.

---

<sup>5</sup> Nota publicada originalmente en la revista Aprender Salud #22. Disponible en: [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1369\\_AS%20septiembre%202013%20baja.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1369_AS%20septiembre%202013%20baja.pdf)

**Tres alimentos buenos, si se consumen en una porción adecuada:**

- **Fideos secos.** Son bajos en sal, en general en colesterol y en grasas. Solo aportan muchas calorías si se consumen en abundancia. Lo ideal es combinarlos con muchas verduras.
- **Arroz.** Al igual que los fideos secos, contienen bajísimos niveles de sal y colesterol. Pero el arroz da más saciedad, se digiere más lentamente y aporta potasio, el mineral que baja la presión arterial.
- **Legumbres.** Son ricas en fibra y tienen muy alto contenido de potasio y proteínas.

**La comunidad responde: ¿Qué tiene usted en su alacena?**

- “No pueden faltar los cereales porque mis hijos los comen en el desayuno. Los mostacholes rallados tampoco porque a ellos les encantan y -como son adolescentes- se los preparan solos.” **Claudia**, 40 años.
- “Para que no falte nada, armamos un menú semanal y en base a este planificamos la compra.” **Rubén**, 59 años.
- “Como vivo sola, guardo leche en polvo descremada en sobres individuales, así me aseguro de que esté siempre fresca.” **Amanda**, 29 años.
- “Tengo lo que tiene todo el mundo, cosas buenas, baratas y si son integrales, mejor. Igualmente lo importante es la cantidad: nosotros comemos lo justo de cada uno.” **Carlos**, 70 años.

# Capítulo 3

*¿Cómo comer más vegetales?*



# Capítulo 3

## ¿Cómo comer más vegetales?

### I.- INTRODUCCIÓN: QUE COMER VEGETALES NO SEA SÓLO LA ENSALADITA

Muchas veces, la palabra vegetales evoca a una ensalada de lechuga y tomate. Propuesta que cuando se repite, se vuelve poco interesante. Y que se abandona por algo más sustancioso apenas se puede. La propuesta de este libro es diferente. En este capítulo haremos hincapié en los fundamentos por los cuales es muy beneficioso comer más vegetales, así como el desafío para hacer que su consumo sea sabroso para toda la familia y llenen, den saciedad en originales preparaciones.

El desafío es doble, consumir más comidas basadas en vegetales y dejar de ver a estos como una fruta o una ensalada solamente, teniendo en cuenta, por ejemplo, que existen vegetales apropiados para las distintas estaciones.

*¿Cuáles son las ventajas de consumir muchos vegetales?* Aportan potasio, ácido fólico, energía, sustancias protectoras, flavonoides, antioxidantes, etc. Muchos sacian. No poseen colesterol ni "grasas malas". Por este motivo se utilizan en los esquemas para adelgazar, para el tratamiento de la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la diabetes no dependiente de insulina (tipo 2), la prevención de infartos cardíacos y cerebrales, y también en la prevención de algunos cánceres. Los invitamos a profundizar sobre estos conceptos.

*"Un estudio dio origen al nombre de Dieta DASH. Aunque beneficiosa, esta dieta no es simple de hacer ya que al mismo tiempo debe ser reducida en grasas saturadas (animales), carnes rojas y colesterol. También baja en azúcares y bebidas ricas en ellas."*

### Ideas prácticas para consumir más vegetales

- **Diversificar, es decir, consumir vegetales de todos colores.** Cada uno tiene propiedades específicas. Para que el plan sea efectivo, es bueno consumir legumbres, cereales, frutas secas, semillas, frutas y verduras crudas y otros vegetales.
- **Consumir frutas en varios momentos del día.** En el desayuno, en la merienda y también en los postres. Como si estuviera en un hotel internacional, donde comería frutas a la mañana.
- **Agrandar la proporción de vegetales de las recetas.** Y achicar la de carnes, grasas, etc. Cuando los vegetales son el plato principal, mezcle todos los que quiera y no piense tanto en las calorías. Claro, de los más calóricos coloque menos.
- **Agregar siempre vegetales frescos en el almuerzo y la cena.** Es decir, si ya cocinó otra cosa, prepare además como aperitivo o primer plato una pequeña ensalada.
- **Usar las verdulerías como kiosco.** Cuando el hambre ataque en la calle, elija una banana antes que un alfajor, un orejón de damasco o ciruela, o frutillas antes que una golosina. Aunque tengan la misma cantidad de calorías, estará comiendo algo bueno, protector.
- **Consumir cinco pequeñas porciones de frutas y verduras crudas.** Es una recomendación actual de muchas sociedades científicas.

### III.- DIETA MEDITERRÁNEA: ¿MODA O BUENA PARA LA SALUD?<sup>1</sup>

Se menciona en restaurantes, programas y libros de cocina; se recomienda para prevenir enfermedades, vivir más, embellecernos, pero ¿en qué consiste y para qué sirve?

La dieta del Mediterráneo es producto de una refinada elaboración culinaria que fue mejorando por siglos. La medicina reparó en ella a partir de una observación. Entre los años 50 y 60, en un estudio llamado “de los siete países” se vio que la gente que vivía en la isla de Creta y sus alrededores, incluyendo el sur de Italia, vivía más y mejor, con menos enfermedades. Entonces, los siguientes cincuenta años se dedicaron a investigar de qué se trataba, por qué era así, qué cosas en común tenían, qué tenían distinto de otras personas y qué cosas en común tenían otras dietas u otros modos de vida con el modo de vida de esta zona.

#### **Hoy tenemos una buena noticia**

Los estudios de las poblaciones y ensayos con pacientes a los que se les ofrecen diferentes dietas demuestran que esta no solo es sabrosa sino que, además, es buena para la salud.

La experiencia más importante se hizo en Francia en los 90 y es conocida como el estudio de Lyon. Luego, más recientemente se comprobó también en la India y en otros pequeños estudios similares en distintos lugares y se vio que probando ese patrón dietético con los productos del lugar, se descubre que la dieta del Mediterráneo es efectiva, no solo para disminuir los problemas coronarios, sino para disminuir los riesgos de algunos tipos de cáncer.

Otra aplicación en Estados Unidos, la dieta DASH (Dietary Approach to Stop Hipertensión), demostró que una dieta rica en vegetales es muy útil para el tratamiento de la hipertensión. Esto terminó con las “chanzas” sobre que lo beneficioso “era contemplar el azul del mar Mediterráneo”.

#### **¿En qué consiste el patrón dietético de la dieta mediterránea?**

Se caracteriza por un fuerte hincapié en los vegetales, no sólo frutas y verduras sino también legumbres, cereales y frutas secas. El segundo punto original de esta dieta es la presencia cotidiana de aceites buenos, como el aceite de oliva o el de canola. También se caracteriza por la presencia de alimentos con omega 3, un tipo de aceite especial que está presente en los pescados, el lino, la canola, la chía, las nueces y no muchas cosas más.

---

<sup>1</sup> Nota realizada con conceptos vertidos en una entrevista al Dr. Jorge Janson, Unidad de Hipertensión Arterial, Servicio de Clínica Médica del Hospital Italiano. Publicada en la revista Aprender Salud Año I - Número 3 - Diciembre 2008.

Este patrón incluye preparaciones muy atractivas, basadas en vegetales, de modo que las proteínas que comemos no provienen todas de las carnes, sino que la mitad de ellas son verduras y las carnes rojas están en poca cantidad. También incluye gran cantidad de pescado, con una frecuencia de dos o tres veces por semana. Aunque el vino está incluido en la mesa típica, los estudios de la dieta del Mediterráneo no lo incluyeron, por lo que no se recomienda que beban a quienes no lo hacen.

### **¿Es una dieta que hoy está de moda?**

Esta dieta tiene cientos de años y ningún dueño; es lo más lejano al concepto de moda. Ahora bien, es cierto que aparece en los medios, en los programas de cocina. Es decir, está de moda hablar de ella, aunque no todo lo que se dice mediterráneo corresponde al patrón dietético que se demostró que hace bien. Claramente no corresponden a esta dieta la crema, margarinas, manteca o recetas basadas en carnes rojas, que muchas veces son incluidas en los libros o en las recetas de comidas mediterráneas que se ven en los programas de de TV.

### **La dieta del sí**

Para nuestra cultura, que tiene muchas raíces en la inmigración de esos lugares, es una dieta amigable, gustosa, de sabores familiares, de diagramas conocidos por nuestras madres, nuestros abuelos. Esto hace que sea muy fácil adaptarla. Está incorporada a nuestra cultura y es de simple adopción y seguimiento, si uno cuida la cantidad y ve que los productos básicos que incluyen estén presentes.

Cuando se habla de esta dieta, se hace hincapié en lo que tiene de bueno, mientras que en otras se enfatizan las cosas malas, por ejemplo: no coma grasas saturadas, no coma grasas trans. Aquí nos dicen al revés, coma verduras, coma pescado, coma aceite de oliva. ¿No es lindo que haya una dieta que haga hincapié en lo que se puede y no sólo en lo que no se puede?

### **Del Mediterráneo a la América**

“Esta es nuestra tierra”, se escuchaba entre los inmigrantes que llegaron a “la América” a principios del siglo pasado. Y esta tierra modificó sus comidas mediterráneas. Se produjo lentamente un cambio en sus recetas, donde lo común fue integrarlas con los alimentos que en la Argentina abundaban y que eran costosos en los países de origen. Así se puede ver cómo aumentó la proporción de carne, se agregó crema, queso o manteca a casi todo, los vegetales disminuyeron considerablemente y fueron relegados a una humilde guarnición.

**Resumiendo, ¿qué comer para prevenir múltiples enfermedades?**

Los expertos en alimentación y salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) analizaron distintas enfermedades, sus factores causales y aquellos que previenen su desarrollo. Al comparar encontraron factores protectores comunes para muchas de ellas.

En la siguiente tabla se muestra un ejemplo en el cual se observa cómo tres factores protectores (comer vegetales, comer pescados, disminuir el consumo de grasas malas y al mismo tiempo aumentar las buenas) previenen el desarrollo de distintas enfermedades.

Enfermedades	Comer vegetales	Comer pescados	Disminuir grasas malas y aumentar las buenas
Presión alta	SÍ	SÍ	SÍ
Aumento del colesterol y de los triglicéridos	SÍ	SÍ	SÍ
Obesidad	SÍ		SÍ
Diabetes	SÍ		SÍ
Infarto cardíaco	SÍ	SÍ	SÍ
Algunos tipos de cáncer	SÍ		
Derrame e infarto cerebral	SÍ	SÍ	SÍ

### ¿Cómo acortar los tiempos con los vegetales?

- Las espinacas pueden comerse crudas en muy diversas ensaladas, en tartas o en una tortilla. Quedan mucho más verdes y gustosas en la mitad del tiempo.
- Las verduras más duras, como los brócolis, la coliflor y hasta la zanahoria se pueden cocinar sin ser hervidas previamente. Pueden ponerse directamente en la sartén. El secreto es cortarlas en trozos pequeños.
- Los zapallitos redondos y las remolachas van muy bien crudos en ensaladas. El secreto es que el corte sea fino, lo que les quita el sabor rústico. Para no perder tiempo en esos cortes finos, nada mejor que una mandolina.
- Lavar todos los vegetales que compramos de una vez, ayudará a tenerlos listos para cocinar.



# Capítulo 4

---

*¿Cómo sumar el pescado  
al menú semanal?*

# Capítulo 4

---

## *¿Cómo sumar el pescado al menú semanal?*

### **I.- INTRODUCCIÓN: LA FIGURITA DIFÍCIL DEL MENÚ**

En este capítulo proponemos profundizar sobre este tema, brindándoles información precisa sobre los diferentes tipos de pescado rico y los secretos a la hora de comprarlo y cocinarlo para que no pierda sus propiedades.

En ese desafío compartimos tres valiosas entrevistas: a un reconocido pescadero de la comunidad, al prestigioso chef japonés Takehiro Ohno y a una experta en el área de acuicultura (cultivo de peces), quien profundiza sobre el salmón que se consigue en nuestro país.

En ese sentido, vale aclarar que no somos un país muy adepto a comer pescado, un fenómeno diferente en otras partes del mundo y relacionado con la cultura de cada sociedad. Así, mientras que los beneficios de comerlo ya se conocen desde hace mucho tiempo, es común que uno se “olvide del pescado”.

Quizás hay muchas barreras, por eso este capítulo -más que enfatizar en las ventajas- va a recorrer de diferentes modos estas cuestiones que impiden disfrutar más seguido de un buen plato con pescado.

## II.- ¿POR QUÉ COMER PESCADO DE MAR?

Destacamos tres motivos y una recomendación a la hora de cocinarlos:

- A.- Porque su consumo regular, una o dos veces por semana, se asocia a menos riesgo de infartos, accidente cerebrovascular, incluso muerte por estas causas. Esto ha sido demostrado en diferentes poblaciones y en forma reiterada, gozando de consenso en la comunidad científica.
- B.- El pescado es una proteína, un nutriente fundamental de toda dieta. Por su alto valor nutricional, es una proteína de fácil digestión y ocupa el lugar de otras de menor valor. Por ejemplo, la carne de vaca. Consumir pescado, entonces, desplaza en el menú a la carne (que consumida en exceso tiene efectos adversos).
- C.- ¿Por qué de mar? Esto se debe a otro componente fundamental presente en estos pescados, que son las grasas. Estas, a diferencia de las grasas que tiene la carne, son benéficas. Aparentemente, parte de su beneficio cardiovascular se debe a estas grasas llamadas omega 3.

Esto es importante saberlo ya que si uno compra un precioso pescado, rico en estas grasas y lo cocina a la parrilla dejando caer la grasa a las brasas, la verdad que no tiene sentido. En los pescados de mar, cuanto más grasoso mejor, ¡justo al revés que la lógica que aplica al pollo o a la carne!

**La presencia de omega 3 en los pescados de mar.** Arenque, salmón, caballa, sardina, lisa, cazón, bonito, anchoa, palometa de mar, y otros pescados de mar "gordos" o grasosos son muy ricos en estos aceites. Los pescados más flacos, como la merluza o la brótola, se consumen más pero tienen menos grasas. Ambos tienen la virtud de reemplazar la carne y tienen menos colesterol. Como sea, el concepto principal es consumir pescado una o dos veces por semana.

*Le sugerimos que anote en un papel las veces que consume pescado, quizás descubra que piensa muchas veces en comer pescado, pero son pocas las que lo hace.*

---

<sup>1</sup> Pasando en limpio el valor nutricional de las proteínas, el pescado es el "campeón", con la carne no hay que exagerar y el pollo es neutro.

### III.- ENTREVISTA: LOS SECRETOS DE LA PESCADERÍA<sup>2</sup>

Nos acercamos al Mercado de Centenera, en el barrio porteño de Parque Chacabuco, para entrevistar a José Luis, quien junto con su esposa Mary, forman parte de la comunidad del Hospital. Revelan detalles de su oficio buscando fomentar el consumo de pescado, beneficioso para la salud.

“Encontré la lista de los pescados que tienen omega 3 en la revista y me la estudié bien de memoria, acá la gente me pregunta qué pescados comer porque se lo recomendó el doctor. Y yo le pregunto a mi médico para poder contestarle a los clientes”, nos adelanta José Luis, conocido pescadero de Parque Chacabuco, quien abrió las puertas de su local para esta cálida entrevista.

#### **¿Cómo nace el oficio en la familia?**

Por mis abuelos, ellos eran italianos -de Nápoles- y allá era todo pesca. Cuando vinieron a la Argentina continuaron con el oficio de pescadores que mantuvimos mi papá, mi hermano mayor y yo. Y en esta pescadería estamos desde hace más de 30 años. Ahora también me ayudan mis hijos, mi esposa, es un legado familiar.

#### **¿Qué siente estando en este rubro dentro de un país tan carnívoro?**

Cuando funcionaba a pleno el Mercado Centenera había ¡12 carnicerías y una pescadería! Siempre fue así la relación y por eso hay pocas pescaderías en los barrios.

#### **¿Qué día es mejor para comprar pescado?**

La mayoría de la gente viene los martes porque piensa que es el único día en que entra pescado. Y, en realidad, el pescado viene fresco todos los días. Vos venís un martes y quizás no tenés la variedad de un jueves o de un viernes. Entonces, si uno tiene ganas de comer pescado, lo mejor es pasar por la pescadería y preguntar ¿qué hay fresco del día? Además, el pescado tiene sus épocas, está la del bonito, la de la caballa o la anchoíta, que empieza a finales de agosto y dura hasta diciembre...

*Si uno tiene ganas de comer pescado, lo mejor es pasar por la pescadería y preguntar  
¿qué hay fresco del día?*

### **¿Cómo se reconoce un pescado fresco?**

Hay varios detalles a observar: que tenga un aspecto brillante y jugoso, los ojos brillantes (no hundidos), que las branquias sean de un tono rojo o rosado y las escamas no estén sueltas. También que la carne esté bien adherida a la piel. Por supuesto que no tenga olor muy fuerte y la confianza, ¡es sagrada la relación con el cliente que te conoce y confía en lo que le vendés!

### **Y cuando compramos el pescado fileteado, ¿cómo saber si está fresco?**

Para reconocer si el pescado fileteado es fresco hay dos características fundamentales: el olor y el brillo. Cuando no es fresco, se ve opaco, seco y con olor.

### **¿Qué pasa si está blando o roto?**

Muchas veces el pescado fileteado puede estar blando o roto y eso va a depender del tipo de pescado. Que esté blando no es sinónimo de que no sea fresco, a veces la merluza fresca es blanda, a veces viene más dura, otras más blanda. Y, con respecto a que esté roto, depende del cuchillo y la experiencia del fileteador. Si el cuchillo no es el adecuado o está desafilado, el pescado se puede desarmar al filetearlo.

### **¿Qué es lo que más te piden?**

El filet de merluza...Acá es así: viene alguien y me dice "estoy cansado de comer merluza, ¿qué puedo comer?". Entonces le ofrezco lenguado, brótola, abadejo, mero o un pescadito para el horno y dice "no, dame filet". ¡Cuanto más le ofrecés, más llevan merluza! (risas).

### **¿A la gente le gusta preguntar?**

¡Le encanta! Una frase que escucho siempre es: "el médico me dijo que tengo que comer pescado, ¿qué puedo hacer?" Incluso, creo que podría repartir un libro de recetas a cada cliente pero me van a preguntar igual. Y eso es porque les gusta conocer algún secreto de ese pescado o cómo cocinarlo para que salga especial...

### **¿Qué hay que tener en cuenta pensando en la cocción?**

Según cómo uno quiera cocinar al pescado es la forma en que se limpia, eso uno lo hace a pedido del cliente. Si lo querés hacer al horno puede ser abierto a lo largo para condimentar o cerrarlo y comerlo como un pescado relleno. También puede ser limpio y "marcado", que implica hacerle unos cortecitos al hueso para que, una vez cocido, se puedan separar las porciones para servirlo sin que se desarme.

---

<sup>2</sup> Nota publicada originalmente en la revista Aprender Salud #24. Disponible en [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1366\\_doble\\_baja.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1366_doble_baja.pdf)

**A la hora de cocinarlo, ¿cuál es la mejor técnica?**

Más allá del modo en que se cocine -asado, al horno, a la cacerola- el mejor condimento del pescado es cocinarlo a punto, jugoso. Después uno le agregará las especias y condimentos que prefiera. Pero el gusto rico del pescado es en ese punto, sino se seca y pierde sabor, la carne queda con una textura como de algodón. O como decía mi abuelito, ¿cuál es el mejor condimento de cualquier comida? La *fame* (el hambre, en italiano). ¡Porque cuando hay hambre todo es rico! (risas).

**¿Qué otra ventaja tiene el pescado?**

En estos tiempos de comida rápida, el pescado puede ser una solución. Lo práctico es que se cocina muy rápido, en apenas 10 minutos ya lo tenés listo. Se cocina rápido, se digiere bien y es una gran fuente de alimento bueno para la salud.

**¿Comenta este tema con su médico?**

Ahora nos hicimos amigos porque, de entrada, me dijo: “vos sos paciente de alto riesgo porque sos fumador, hipertenso y obeso”. Fumador, voy a tratar de dejar, obeso porque me gusta comer pero hipertenso porque cuando lo vengo a ver a usted me sube la presión, ¡me pongo nervioso! (risas).

**¿Qué sucede con las espinas? ¿Son una barrera para consumir pescado?**

¡Hay pavora por las espinas y yo soy el primero! Nosotros tratamos de sacarle todas las que podemos. El 90% del pescado que vendemos viene sin espinas y el resto se limpia bien y se le sacó la mayor cantidad de espinas posibles para llevarlo al mostrador. Pero seguro que, si no tuvieran espinas, se comería tres veces más pescado del que se come.

**¿Cuáles tienen más espinas y cuáles menos?**

Cuanto más grande el pescado, más fáciles de encontrar y sacar las espinas. Todos los llamados “tiburones” (pollo de mar o pez ángel, gatuso, por ejemplo) son los que tienen cartílago y no tienen otras espinas. Después están los pescados con espinas que vienen desespinados, como los filetes. En este caso pueden quedar algunas en las parte más gruesa por lo que siempre hay que revisarlo. A veces la gente me pide y lo revisamos, otras personas ya saben y lo hacen en casa. Es mejor sacarlas cuando está crudo.

*A los pescados hechos enteros, a la parrilla o al horno, sacarles el espinazo una vez cocido porque se desprende con facilidad.*

#### IV.- A COMPRAR PESCADO

Cuando vaya a la pescadería conviene recurrir siempre al mismo vendedor de confianza. Un buen consejo, mejor que pedir un pescado en particular, es preguntar cuál es el más fresco. Elija por precio, calidad, gusto, y recuerde: cuanto más grasoso, mejor.

##### **Tips para conseguir el mejor producto:**

- Aspecto brillante y jugoso.
- Carne prieta y bien adherida a la piel y la espina central.
- Las escamas no deben presentarse sueltas.
- Branquias de un tono colorado o rosado.
- Ojos brillantes y no hundidos.
- Nunca comprar pescado con olor fuerte.
- Es mejor que no esté demasiado regado con agua, sino sobre hielo elaborado con agua potable.

### Otros consejos a la hora de comprar y cocinar pescado

- **Cuanto más grasoso, mejor.** Al contrario que las carnes, las grasas del pescado de mar son buenas para la salud.
- **¿Qué hay fresco del día?** En lugar de pedir siempre el mismo pescado, conviene preguntar por la pesca del día y, en lo posible, recurrir al mismo vendedor de confianza.
- **Si lo compra entero.** Las escamas no deben estar sueltas, las branquias tienen que ser de un tono colorado o rosado y los ojos brillantes, no hundidos.
- **A la hora de prepararlo.** Ya sea a la cacerola, al horno o a la parrilla, el secreto es cocinarlo a punto. De lo contrario, se seca y pierde sabor. Para que sea más gustoso se puede marinar en la heladera dos o tres horas antes de cocinarlo.
- **No quemar la grasa durante la cocción.** Esto evitará que pierda sus propiedades. Para ello se puede cocinar sobre vegetales, en papillote o simplemente con vino blanco, jugo de naranja, champán, etc.

## V.- TAKEHIRO OHNO: SIMPLICIDAD QUE HACE BIEN<sup>3</sup>

Entrevistamos al prestigioso cocinero japonés quien se radicó en Argentina y combina la filosofía oriental con un gran sentido práctico a la hora de resolver los desafíos cotidianos de la alimentación para comer rico, sano y rápido. Un recorrido condimentado por historias, recetas y secretos.

Decidimos convocar a Takehiro Ohno porque, en su cocina, combina varias máximas de Comer Hace Bien, un *leitmotiv* Aprender Salud. Entre ellas: a) recetas con alimentos protectores (vegetales y pescado); b) cocinar en poco tiempo; y c) darle sabor gourmet a lo cotidiano. Al entrevistarlo nos cautivó su singular propuesta para confrontar el desafío cotidiano de unir Sabor, Saber y Salud.

Ohno -como se lo conoce- es un cocinero japonés que reúne características muy especiales: experto tanto en gastronomía oriental como occidental, es además licenciado en Nutrición y está en la pantalla del canal El *Gourmet* desde hace años. Aunque no son sus títulos lo que sobresalen en su persona, sino su respeto, sencillez y calidez. La simplicidad como un valor -heredada de su herencia Samurai- y aplicada para resolver los desafíos cotidianos a la hora de comer. Los invitamos a compartir esta amena charla.

### **Nos gustaría comenzar por las verduras, que en nuestro país siempre se vieron en un segundo plano, ¿qué sucede en Japón?**

Es costumbre, tiene que ver con qué cosas comemos desde chiquitos. Mucha gente imagina al japonés comiendo solo sushi o pescado, sin embargo, el 80% de nuestra comida son verduras. Esta costumbre viene del budismo zen, porque no se podía comer animales. Así que nuestra comida básica de todos los días es a base de verduras y proteínas. Pero si es un día importante o especial, viene el pescado. Y carne comemos solo hace cien años, porque la trajo Occidente. Así que, cuando veo un plato grande de verduras no pensamos "ah, esto es vegetariano". ¡No, eso es normal! (risas).

### **Uno de los temas que queríamos preguntarte era sobre las diferencias respecto del valor cultural de la comida, lo que implica sentarse a comer en la mesa, a nivel familiar...**

Primero viene una filosofía y educación en los japoneses donde gozar de la comida está muy mal visto. Mostrar riqueza no es digno de humildad Samurai. Quizás hizo mucho, cocinó gran cantidad pero esa parte hay que esconder. Si muestra al pueblo, es muy mal visto.

<sup>3</sup> Nota publicada originalmente en la revista Aprender Salud #37. Disponible en [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1430\\_APRENDER%20SALUD-37-original-baja%20pdobles.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1430_APRENDER%20SALUD-37-original-baja%20pdobles.pdf)

Entonces, comer muchísima comida no está bien visto socialmente. Y, cuanto más pobre, más sencillo, es sinónimo de arte, de belleza. Y eso creo que en Occidente no hay... (risas) Esa es la gran diferencia, creo, con Japón.

### **¿Cómo acostumbran a manejar el tema de las porciones?**

Nosotros estamos acostumbrados a que los platos que se sirven en la mesa son para ocho personas, ya sabemos que, lo que traiga, tendrá ocho porciones. Además, uno tiene arroz blanco para acompañar. Y también es importante el tiempo, cuando uno come 15 minutos el estómago empieza a mandar la orden de "suficiente" al cerebro, entonces la comida tiene que durar. Por eso en Japón se espera entre plato y plato, naturalmente hay que esperar.

### **Los tiempos ahora parecieran estar muy acelerados en la sociedad, ¿hoy se puede cocinar rápido y rico?**

La gente come en menos de 15 minutos y vuelve a la oficina corriendo. Pero el tema más difícil es tener el tiempo para hacer las compras, me parece. La organización de las compras es lo importante, más que cocinar diría. Si hay ingredientes dentro de la heladera, después no se demora tanto en cocinar, en nueve minutos se puede preparar, a lo sumo media hora como mucho. En mis programas siempre intenté que las preparaciones sean en nueve minutos o menos. Ahora en el ciclo nuevo que estoy haciendo de recetas exprés, intento hacerlas en ese tiempo.

*"La organización de las compras es lo importante. Si hay ingredientes dentro de la heladera, después no se demora tanto en cocinar."*

### **¿Cómo se puede responder al "no tengo tiempo"?**

Tiempo se hace, hay que hacerse (risas). Pensar y hacer. Volviendo al tema de las compras, ir una vez por semana no está mal. Creo que un gran error es pensar "qué cosas tengo que comer, entonces qué tengo que comprar". Hay que comprar de todo lo que se vea fresco y económico, guardar en la heladera y después abrirla y pensar "¿qué hago con esto?" Eso es mucho más fácil, me parece.

Mucha gente piensa en determinado plato pero ¿y si no consigue algún ingrediente? Uno puede cocinar un wok de verduras con cualquier verdura, todas suman sabor.

**Ahora que lo mencionaste, ¿hay algún secreto para que el wok salga bien?**

Primero, la filosofía: para nosotros la verdura es medicina, no sólo para llenar la panza. Entonces, un principio básico es no cocinar mucho, porque cuanto más se cocina más se pierden los nutrientes. El segundo es usar el fuego al máximo y salteando un minuto, que es suficiente. Y tercero, saber que la cocción no se termina dentro del wok. Emplatando, llevando a la mesa y mientras se encuentra servido el plato, hay cierta temperatura que sigue cocinando. Por eso no es necesario terminar la cocción dentro del wok. Y si está un poquito duro, creo que es mejor, tiene más textura.

La otra técnica que siempre digo es usar jengibre, ajo y cebolla de verdeo, esta combinación cambia todo wok, uno los usa y se siente el aroma de Asia (risas). Porque mucha gente piensa en aceite, carnes y salsa de soja, ¡no! El secreto son estos tres, que además se consiguen en todos lados.

*“Jengibre, ajo y cebolla de verdeo: esta combinación cambia todo wok, uno los usa y se siente el aroma de Asia”.*

**La salsa de soja es otro tema, es muy rica en sodio y eso complica a quienes tienen que cuidar el consumo de sal...**

Yo digo, si van a usar salsa de soja, tener en cuenta la calidad. Nadie sabe pero la salsa de soja es como el vino, hay de diferentes calidades, sabores y aromas... Porque es una fermentación natural, la salsa de soja barata no tiene tiempo de fermentación, es sal y colorante, esa es la gran diferencia. Cuando hay tiempo de fermentación surge el aminoácido umami, que es el que va a otorgar el sabor. Cuanto más añeja -obviamente sale más cara- pero es mejor.

**¿Se usa en menos cantidad también?**

Tal cual, porque si es barata, aguada, tiene que poner un montón. Yo cada vez veo más gente que come sushi y lo baña con salsa de soja: está comiendo agua con sal, no tiene nada de gusto. A nosotros nos enseñan de chicos a que la salsa de soja apenas (hace el ademán de echar un poquito) no se tira un montón, es tac-tac.

**Entramos en el tema de los sabores, ¿Qué condimentos de Oriente se pueden sumar?**

No hace falta comprar tantas cosas, yo a veces en la tele uso uno que se llama mirin, que es un licor de arroz, pero no es necesario, se reemplaza con un licor que tenga, ¡ponele Gancia!

Lo importante es el concepto, el mirin es un licor dulce, ¿cuáles tengo en casa? Miro y uso lo que tengo.

Algo similar sucede con el sake, ¿hay que usarlo sí o sí? No, porque el concepto es que cualquier alcohol sirve para tiernizar la carne, para ablandar la proteína. Yo, por ejemplo, en mi casa diariamente uso pisco rebajado con poco de agua, ron...

### **Acá no se usa mucho la técnica de marinar la carne...**

Es útil para ablandar, hay otra técnica que, si la gente quiere saber, si se compra una carne barata es con pera rallada, se deja marinado el día anterior, después se lava y se cocina con otro sabor. Es que la pera tiene un componente que ablanda la proteína.

### **Otro tema importante es el pescado. ¿Qué le podemos decir a la comunidad para favorecer su consumo?**

Yo diría que la gente enfoque en el circuito del pescado fresco. En el caso de la merluza argentina, el pescado más conocido, yo fui al mercado central y es cierto que llega fresca pero está condicionada por el clima: si en Mar del Plata hay mal tiempo, los barcos no salen del puerto a pescar. Entonces, hay algunos días que no llega pescado fresco y las pescaderías venden merluza de uno o dos días. Ahí la gente va a sentir un poco de olor y eso -casi siempre- lleva a la frase: "no me gusta el pescado".

Pero el que entra fresco en el día es riquísimo, así que hay que ser inteligente. ¿Hoy es lindo día acá? Seguro en Mar del Plata también, entonces va a entrar merluza fresca mañana y puedo comprar.

### **Estar atento al clima, que buen consejo...**

Y si llueve dos días seguidos, no vayan a comprar pescado, hay que aprenderlo. Las vacas siempre están pero el pescado no, el barco no sale (risas). Además, la merluza tiene una cocción muy rápida, en sartén, con tapa, está lista en cuatro minutos ¡Es increíble! Ponés en la sartén con verduras cortaditas, cocinás y ya está!

### **Te hemos visto hacerlo, ni siquiera se dan vuelta...**

Pescado fino no necesita dar vuelta, pescado finito, cuatro minutos, si es más grueso, seis, no más. No va a fallar.

**Con respecto al sabor, ¿cómo se lo puede condimentar?**

Yo siempre uso vinagre y ajo, nada más, es una combinación bárbara. Pongo en el sartén aceite de oliva y un poco de ajo cortadito, acomodo el pescado, las verduras y tapo. Cocino cuatro minutos, abro y agrego vinagre, sal y listo. Los invito a que lo prueben.

**El tema de los sabores agridulces, ¿la gente los acepta?**

El tema con lo agridulce es como con la salsa de soja, hay agridulces riquísimos y otros muy malos, ¿cuál receta vino? Porque la buena combinación es riquísima, pero la mala es horrible, muy fuerte, mata la comida (risas). La combinación entre ácido, salado y dulce es muy sutil, hay que cuidarla y aprenderla.

**¿Tenés alguna receta sencilla para un buen agridulce?**

Primero combinar ajo, jengibre y cebolla de verdeo y después cortar verduras (morrón verde y rojo, zucchini, cualquiera) en dados grandes, de dos centímetros, salteados con carne. A eso yo le agrego un agridulce que preparo aparte mezclando salsa de soja con azúcar y fécula de maíz, para hacer espeso.

**Hay una anécdota de como elegiste la receta que preparaste el día del casting en el canal Gourmet, nos gustaría que la compartas porque nos llamó la atención lo que preparaste...**

Ese casting para mí era la única oportunidad de mi vida, eran 15 minutos que me podían cambiar la vida, mi vida: eran mucho más que quince minutos.

Pensé en cómo diferenciarme de los otros cocineros, y en lugar de preparar un plato lindísimo, especial, dije, "voy a hacer algo cotidiano" y elegí algo que siempre comí en mi infancia, arroz del día anterior con cebolla y ketchup, ingredientes que tenía siempre en la heladera.

Acá puede parecer algo ordinario pero, para nosotros, el sabor del ketchup era algo novedoso, ¡era Occidente, no era salsa de soja! Tenía un gran valor para mí, era el arroz que me hacía mi mamá el sábado al mediodía cuando volvía de la escuela.

Tuve la suerte de ser elegido y a partir de allí comencé mi carrera en televisión. Y el primer programa hice esa misma receta. La comida está rodeada de historias, sentimientos y eso siempre lo valoro mucho, más que la técnica.

**Te queremos consultar sobre los elementos que se usan para cocinar. Primero sobre el cuchillo, por su importancia en la cocina y también en la tradición japonesa.**

El cuchillo para nosotros, en Japón, tiene el mismo sentido que la espada para el Samurai. Uno pone su espíritu en su cuchillo, ya no es un utensilio, es una parte de mi cuerpo. Y cuando un maestro me regala su cuchillo es como regalar su espada y una parte de él, es un sentimiento muy especial.

Cuando era lavacopas mi maestro me regaló el suyo para que tenga futuro de cocinero, eso fue muy importante para mí, fue un aliento máximo para seguir mi carrera, que es muy complicada. Eso siempre me dio fuerza y ánimo para no bajar los brazos, yo los tengo en mi casa y siempre que los veo me siguen dando ese mensaje.

Y en la cocina hay que saber que un cuchillo mal afilado, corta mal, hay que hacer fuerza, cuesta más trabajo. Y si se patina, es peligroso. Para afilarlo yo recomiendo unas piedras como cruzadas que lo afilan rápido y bien, la piedra larga tiene una técnica difícil, yo estudié un año entero como afilarlo, no es algo sencillo. En la cocina profesional, las verduras o el pescado machacados es diferente de cortados. Y el corte en el pescado cambia su color, su brillo, es muy importante.

**¿Hay que tener muchos en casa? ¿Cuántos hacen falta?**

Yo tengo uno solo familiar, con eso basta, no se necesita tener mucho.

**¿Y los nuevos que son de cerámica? ¿Qué opinás?**

Yo no soy tan amigo de esos cuchillos, dicen que no se necesitan afilar pero sí hacen falta y se afilan con chaira de diamante, que cuestan muy caro. Y enseguida se cachan, se rompen.

**¿Qué pasa con las ollas, las sartenes? ¿Cuál es el equipo básico?**

Yo tengo cosas en mi casa que no pueden faltar, una olla alta de 20 centímetros de diámetro es útil para cuatro personas. Que tenga tapa y, si es posible, que la tapa sea de vidrio, para no tener que abrir y cerrar todo el tiempo, eso cambia la temperatura.

Y una sartén de teflón de buena calidad de 30 centímetros, también con tapa de vidrio. Siempre uso estas en casa y en mis programas, yo nunca uso horno. Es para poder cocinar rápido, en nueve minutos. Yo no necesito más.

**Por último, ¿cocinás en tu casa?**

La comida es para disfrutar, muchos cocineros dicen que les encanta cocinar. En mi caso, si otro cocina bien, no hay problema: a mí me encanta comer (risas). Y porque quiero comer rico, cocino yo.

*“La merluza llega fresca pero está condicionada por el clima. Si llueve dos días seguidos, no vayan a comprar pescado. Las vacas siempre están pero el pescado no, el barco no sale del puerto.”*

### ¡No al pescado insulso, hervido! Desafíos para comer rico y sano

- 1. Hacerse experto en la materia, entrenarse en comprarlo fresco, que no nos vendan el pescado más viejo de la pescadería.
- 2. Que sea apetitoso. Aquí solo nos limita nuestra imaginación: podemos marinarlo antes, elaborar una salsa con vegetales variados, cocinarlo en vino blanco, naranja o champagne. También se hace más sabroso al comerlo al día siguiente de cocinado.
- 3. Cocinarlo en una salsa o jugo para que la grasa no se queme en contacto con la fuente y el pescado no pierda sus propiedades.
- 4. Si se cumplen los pasos 1 y 2 es posible que no deje mucho olor al cocinarlo, para lo cual es fundamental no perder de vista el paso 1, la piedra fundamental para comer un pescado rico y saludable.
- 5. Además de todo esto, no deje de averiguar, pregunte en la pescadería o en la feria las formas de cocinar cada pescado en particular. También encontrará recetas en la Web y, si con esto no bastara, puede preguntar a algún familiar o conocido con ascendencia española; seguro que ellos lo sabrán aconsejar.

## VI.- PRECISIONES SOBRE EL SALMÓN QUE CONSUMIMOS<sup>4</sup>

Entrevistamos a la Dra. Laura Luchini, ex Directora Nacional de Acuicultura para conocer mejor el proceso de cría de esta especie, valiosa por sabor y su gran aporte de Omega 3.

El salmón rosado es un pescado muy sabroso y prestigioso por su fama de sano, en especial por el alto aporte de ácidos grasos "omega 3". Y aunque la caballa, la palometa de mar y los llamados "pescados azules" también cuentan con propiedades similares -a un precio más económico- el salmón fue ganando fama en las mesas argentinas.

Sin embargo, últimamente se escucharon críticas de los cocineros sobre el "salmón de cultivo", cuestionando el valor nutricional de este alimento. De estas también se hicieron eco los cultores de los "alimentos orgánicos", quienes suelen mirar con desconfianza a la industria. Pero lo llamativo fue el alto impacto que tuvieron estas declaraciones en los medios, hasta en las ventas.

Es por eso que decidimos investigar el tema y para ello entrevistamos a la Dra. Laura Luchini, quien trabajó durante más de 20 años como Directora Nacional de Acuicultura en el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca: "las estadísticas muestran que aumentó el consumo de pescado en el país y nuestro mercado interno se autoabastece. Pero lo único que importamos es el salmón", comienza.

### **¿De dónde proviene el salmón rosado que consumimos en nuestro país?**

Argentina importa todo el salmón de Chile, que es el segundo productor a nivel mundial después de Noruega y genera 800 mil toneladas al año. Al país entran 6200 toneladas anuales de salmón para todo consumo. La gente se ha acostumbrado mucho al sushi y este se hace casi todo con salmón de cultivo. El que viene a Argentina es el llamado salmón del Atlántico. Y es el mismo desde hace años.

### **¿Qué significa que sea de cultivo?**

La acuicultura (el cultivo de peces) es un modo intensivo de producción propio de nuestro tiempo (como lo es la cría de aves, carnes, cerdos) y va creciendo año tras año, en la medida en que hay que alimentar a una mayor población. Siguiendo con los datos, la pesca genera 66 millones de toneladas de pescado por año en el mundo y la acuicultura casi está igualando esta cantidad actualmente (otros 60 millones). La pesca está limitada y no crece más, por eso la acuicultura irá superando esta cifra en el futuro.

---

<sup>4</sup> Nota publicada originalmente en la revista Aprender Salud #32. Disponible en [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1344\\_mar\\_2016.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1344_mar_2016.pdf)

### **¿Qué alimento recibe el salmón de cultivo?**

Todos los peces en cultivo comen un alimento balanceado hecho con insumos para cada especie. Quien cultiva debe investigar y saber previamente qué come el pez (cantidades protéicas, proporciones, etc.). Los carnívoros como la trucha y el salmón se alimentan a base de harina de pescado, cereales, vitaminas, minerales y calcio. Son alimentos balanceados completos.

### **¿Qué sucede con el uso de antibióticos, algo muy escuchado como crítica?**

El uso de antibióticos tiene que ver con que los animales criados en cautiverio son más propensos a enfermarse porque conviven en mayor densidad. Entonces se les administra determinados antibióticos permitidos para controlar las bacterias. Pero estos se les retiran un determinado tiempo antes de que los cosechen para permitir que los eliminen de su cuerpo y no queden rastros en el producto final. Esto aplica a los grandes productores como Chile, ya que en nuestro país la acuicultura es de menor escala y no necesita utilizarlos, por ejemplo para el pacú que se cultiva en el noreste o la trucha del sur.

Volviendo al salmón, el pez los elimina antes de que lo cosechen para la venta y esto se controla tanto en Chile como en nuestro país, donde llegan con certificado que exige el SENASA (Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria). Lo que finalmente se consume atravesó un extenso proceso de control de calidad para garantizar la seguridad del alimento. De hecho, los salmónidos (trucha y salmón) tienen un listado internacional de siete enfermedades “de denuncia obligatoria” a la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE), que monitorea la producción de todos los animales, no sólo peces.

En nuestro país no tenemos casos de ninguna de estas enfermedades, incluso contamos con un área declarada como “libre de enfermedades” por el SENASA que abarca el lago y el río Traful, el lago Nahuel Huapí, el río Limay y la represa de Alicurá, que es donde están los pequeños productores de trucha.

### **¿Qué sucede con el uso de colorantes?**

Los colorantes se utilizan en la producción de muchísimos alimentos que consumimos a diario. En el caso de la acuicultura son colorantes sintéticos aprobados por la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos). No tienen ningún impacto en el sabor o la calidad del producto.

**Con respecto a sus bondades, desde la revista destacamos que la grasa del salmón es buena por tener omega 3, ¿qué sucede con la grasa del salmón de cultivo?**

Los estudios llevados a cabo en Chile demostraron que los salmones de acuicultura son buena fuente de ácidos grasos omega 3 y no presentan diferencias con respecto a los silvestres.

Contenido de grasa y ácidos grasos cada 100 grs. de salmón*	
Contenido de grasa	15,76
Ác. grasos saturados	3,83
Ác. grasos monoinsaturados	3,94
Ác. grasos poliinsaturados	5,74
Total de omega 3	4,35

\*Promedio de cuatro análisis obtenidos. Fuente: El salmón: un banquete de salud. Revista Chilena de Nutrición. Vol. 32, N°1, abril 2005.

*“Argentina importa todo el salmón de Chile, que es el segundo productor a nivel mundial después de Noruega y genera 800 mil toneladas al año.”*

A collection of mortar and pestle bowls containing various spices and ingredients. The bowls are arranged on a surface, and the lighting is warm and focused on the contents. One bowl in the foreground contains a bright orange powder, another contains small brown seeds, and a third contains dried red chili peppers. The background shows more bowls, some containing dark brown seeds or grains.

# Capítulo 5

*¿Cómo disminuir y controlar  
el consumo de sodio?*

# Capítulo 5

## *¿Cómo disminuir y controlar el consumo de sodio?*

### **I.- INTRODUCCIÓN: ESTRATEGIAS PARA AHORRAR SAL Y VIVIR BIEN**

Este capítulo está destinado especialmente a los hipertensos y su familia, que comúnmente enfrentan este problema, especialmente a aquellos que recién se enteraron. También puede serle de utilidad a quienes sienten que su esfuerzo por comer menos sal no ha sido satisfactorio, sea porque la presión arterial no descendió a lo deseado, sea porque sigue costando incorporar a la rutina la intención de comer con menos sal. Incluso podría ser de utilidad para los profesionales, como complemento práctico de sus indicaciones.

Típicamente este problema fue enfocado bajo el encuadre de la prohibición y hay muchas personas hipertensas que se han adaptado bien a esta idea. Sin embargo, incluso en estos casos, un paciente preguntaba, “¿pero siempre tengo que comer sin sal?”, otro comentaba, “la verdad es que no podemos comprar muchos productos”. Un tercero no salía a comer afuera y a otro no le gustaba lo que cocinaba...

De aquí surge otro encuadre, primero basarnos en otro concepto, el del ahorro, un método que usamos desde chicos para disfrutar aunque tengamos recursos limitados. Lo desarrollamos en este capítulo en forma de un minicurso. Y, por otro lado, compartimos en el capítulo 6 las recetas de “pacientes expertos”, que ya le encontraron la vuelta a estos conceptos y cocinan rico con poca sal.

## II.- PRIMERA PARTE: UN MINI CURSO PARA APRENDER A AHORRAR SAL

A modo de introducción de este apartado, listamos los contenidos que va a encontrar desarrollados, que son también los objetivos que intentaremos lograr alcanzar.

¿Cuál es la temática de este minicurso?

- **Reconociendo los alimentos con sal invisible.**
- **Reconociendo los alimentos “buenos”** con poca sal (son la mayoría) y los “protectores” que contienen mucho potasio (un mineral que antagoniza a la sal, que es “hipotensor”).
- **Aprendiendo a leer las etiquetas:** para saber cómo ahorrar sal en los alimentos envasados.
- **Categorizando, aprender a “deshojar la margarita”,** esto es saber cuánto es mucho, poquito o nada.
- **Descubriendo algunos secretos:** para realzar el gusto de sus comidas y preparaciones con sencillas técnicas.
- **Dejando el salero:** así cambiará nuestro gusto y usaremos menos sal.
- **Admitiendo sus particulares dificultades:** si debe almorzar en el trabajo, si no le gusta la sopa sin sal, etc. Y así adoptar una estrategia que permita superarlas.
- **Aprendiendo sobre las sales modificadas.**

**Una aclaración. ¿A quiénes NO va dirigido este capítulo?** En primer lugar a personas que tuvieron una rara enfermedad conocida como hiponatremia, esto es poco sodio en sangre. En general afecta a personas mayores que comen muy poca sal, toman mucho (¡mucho!) agua y, algunas veces, están tomando diuréticos. Si tiene este diagnóstico, converse con su médico, las personas con hiponatremia tienen que hacer todo distinto de los hipertensos.

En segundo lugar, a veces vemos que las hijas de un paciente hipertenso nos consultan por mareos y presión baja. Es que -siendo joven y mujer- en general se tiene la presión bien. Y al comer con poca sal llegan a tener, en los días de calor, mareos e incluso lipotimias. Así que si usted es joven, delgada, come vegetales, y tiene la presión en el rango ideal, es posible que no necesite hacer nada de lo que dice acá o, incluso, hacerlo le provoque malestar. Como en su situación estas generalidades no le sirven, es mejor conversar con su médico sobre sus cuestiones en particular.

### El método para "ahorrar" sal

Usted sabe que ahorrar es difícil, si se controla en algunos gastos y de golpe gasta mucho, ha hecho sacrificios y no ahorrará, sólo se sacrificará. Y, si es hipertenso, pasa otro tanto; si deja el salero pero sigue consumiendo sal invisible, a fin de mes -con todo el esfuerzo realizado- habrá logrado reducir sólo el 30% su gasto en sal.

Entonces, si aprende a reconocer esa sal invisible y aprende un método fácil de administración, podrá disponer de parte del ahorro y gastarlo "en paz" en aquellas comidas que no tolera de otro modo.

*El argentino promedio consume alrededor de 20000 mg. de sal por día.  
Un hipertenso debería comer menos de 5000 mg. ¿Cómo lograrlo sin volverse loco haciendo mil cuentas?*

Buscando un método fácil, se nos ocurrió hacer una analogía con el ahorro y darle herramientas para que fácilmente ahorre miles. Y deje de contar centavos.

Ex profeso nos tomaremos una licencia didáctica y desarrollaremos una metáfora del ahorro aplicada a la sal, llamaremos un peso (\$1) a cada miligramo de sodio (1 mg. = \$1). Iremos recorriendo los distintos grupos de alimentos para darnos cuenta de "cuánto cuestan". La idea principal es que, de forma simple, haga "grandes ahorros". Y deje de preocuparse por los centavos.

En principio, esto no es tan sencillo porque los alimentos no traen marcados "el precio", no es tan fácil elegir. Dos productos, en apariencia iguales, pueden valer muy diferente. **Así, 100 gramos de pan común valdrán \$1500 a \$2000 y en cambio, 100 gramos de papa valdrán \$ 20 pesos.**

Sí, no es un error de escritura, ese es el contenido de sal en miligramos, que es totalmente diferente de un alimento a otro (en este caso un alimento vale 100 veces más que el otro). De modo tal que, con medidas simples, se puede reducir la ingesta de sal, se puede ahorrar hasta \$4000 a \$5000 por día solo en este rubro (aunque será imposible depositarlo en el banco).

Por otro lado, en dos productos iguales, por ejemplo dos latas de tomate, una puede tener 12 mg. y la otra 70 mg. cada 100 gr. del producto. Y esta diferencia que parece importante es insignificante, son solo “centavos”.

### ¿Qué ventajas tiene saber ahorrar sal?

La principal ventaja es que puede usar una parte de su ahorro en aquellas comidas que, a pesar de todo, no le gustan sin sal. Y disfrutarlas en paz y sin culpa.

El ahorro de sal – que no se puede heredar – se va a traducir en beneficio personal de una presión arterial más baja, sobre todo más “estable”, más pareja. Y los remedios – si los toma habitualmente – actuarán mejor. Y, también debemos decirlo, la disminución de un punto en el promedio de la presión arterial (por ejemplo de 16 a 15) disminuye un 30 % la probabilidad de una hemipeljia, de un derrame cerebral.

#### Además, recuerde:

- **Esto no se logra en un minuto.** Si nos permite le aconseamos: no se apure. ¿Qué apuro hay? Si hace un curso de entrenamiento posiblemente le servirá para el resto de su vida.
- **Si es un fanático de comer con sal.** Sepa que hay otras opciones para bajar la presión arterial como tomar remedios, comer vegetales, aumentar la actividad física y bajar de peso.
- **El ahorro de sal y los remedios.** También sepa que, aunque tome pastillas para bajar la presión, ahorrar sal tiene lugar porque “potencia” el efecto de los remedios. En algunos casos, ahorrar sal es básico para que el remedio funcione.

Le proponemos un primer paso: reconocer la sal en los alimentos, ordenarse para no volverse loco, para centrar la atención solo en lo importante.

### **¿Qué gusto tiene la sal? Salado, casi nunca...**

En la base del problema se encuentra el hecho de que, muchas veces, la sal es imperceptible. Nadie come sal con una cuchara, la verdadera sal que comemos todos los días es invisible y, desgraciadamente, muchísima.

La mayoría de las veces que comemos sal, no tiene gusto salado. Tiene gusto a pan, a queso port salut, a grisines, a medialunas dulces... La sal tiene el gusto del alimento que consumimos, a tal punto que si la sacamos decimos: ¡esto no es pan!

Esta sal es invisible, imperceptible y – sobre todo – muchísima. Esta es la principal cuestión: una enorme cantidad de sal es consumida cada día de manera inadvertida (50 a 70 %) y se transforma en presión alta.

### **La sal imperceptible**

Hay alimentos que no son reconocidos como salados, son los más invisibles porque no se sienten salados. Y además algunos no traen etiquetas. ¿Cuáles son?

1.- Los panificados: tanto el pan común, el lactal, el de salvado, las galletitas (aun las dulces), las facturas, grisines, y la repostería en general. También las harinas leudantes. En general, llevan 1000 mg. de sodio por cada 100 gramos (\$1000).

2.- Algunos productos elaborados: dulces, hamburguesas, patitas de pollo, enlatados.

3.- El queso: 100 grs. de queso lleva un "gasto" de entre \$100 y \$1500. En general, aumentan a medida que se vuelven más duros.

Los reconocidos como salados, que son saladísimos: caldos en cubitos, los fiambres y embutidos, conservas en salmuera, palitos, chizitos y algunos enlatados. Ante estos, "semáforo rojo". NO consumir, salvo que sea "inevitable".

Se calcula que en estos alimentos, que tienen sal invisible, está entre el 60 al 70 % de la sal que consumimos. Solo un 30 % viene del salero (con excepción de aquellos que le ponen sal a todo sin probar). Si usted ya le agrega poca sal a la comida pero consume estos alimentos, todavía puede ahorrar \$1000, \$2000 y hasta \$5000.

### Alimentos naturales con poca sal: las buenas noticias

En contraste, **-semáforo verde-** la mayor parte de los alimentos en su estado natural (vegetales, lácteos, carnes) tienen poco sodio. Y mucho potasio, el mineral hipotensor. Consumirlos nos permite ahorrar muchos pesos y ganar un beneficio adicional, un bonus, debido a que consumimos un mineral que antagoniza al sodio, como es el potasio. Además, existen otras sustancias benéficas en estos (ácido fólico, omega 3, etc.) que veremos oportunamente. Por eso se llaman protectores.

En el capítulo 3 se desarrolla este tema, cómo la ciencia “descubrió” los alimentos protectores, la dieta mediterránea y otras.

### Los alimentos elaborados, bajo sospecha

Los identificaremos como **“semáforo amarillo”**. Como vieron, es en los alimentos elaborados industrialmente donde se suele consumir gran cantidad de sal. Por suerte, esta tendencia está cambiando y se están utilizando nuevos conservantes con muy poco sodio. En el siguiente apartado pondremos la lupa sobre estos alimentos a través de un aprendizaje muy útil: saber interpretar las etiquetas.

#### Tres alimentos buenos, si se consumen en una porción adecuada:

- **Fideos secos.** Son bajos en sal, en general en colesterol y en grasas. Solo tienen muchas calorías si se consumen en abundancia. Lo ideal es combinarlos con muchas verduras.
- **Arroz.** Al igual que los fideos contienen bajísimos niveles de sal y de colesterol. Pero el arroz da más saciedad, se digiere más lentamente y aporta potasio, el mineral que baja la presión arterial.
- **Legumbres.** Son ricas en fibra y tienen muy alto contenido de potasio y de proteínas.

### Aprendiendo a mirar las etiquetas

Comprender la información nutricional de los alimentos puede volver más simple y provechoso el esfuerzo cotidiano por cuidarnos. En el caso de los productos envasados, dar vuelta un envase, pasar la mirada del frente al dorso de los productos, es una actitud simple que nos da la posibilidad de consumir más salud en el momento de comprar, más allá del marketing y sus necesidades. En el caso de los alimentos que vienen envasados, un pequeño aprendizaje será necesario, **así como llevar anteojos o una lupa si hiciera falta.**

**¿Por qué ayuda saber interpretar las etiquetas?** Hay muchos productos que siendo buenos no lo advierten. Si usted, por ejemplo, necesita consumir alimentos con poca sal, de 100 productos bajos en sodio probablemente solo 10 o 20 digan “sin sal”, el resto los tiene que descubrir mirando, leyendo, comparando. Por el contrario, la mayoría de los productos que tienen exceso de alguna sustancia (como grasas o sodio) generalmente tampoco lo aclaran. En conclusión, si uno no comprende la información nutricional puede pasar que se limite por las dudas o que consuma lo que no le hace bien. Y, para no dejar de comer todo producto elaborado, la solución simple es aprender a “mirar las etiquetas”.

### Comparando productos similares

La primera sorpresa será comprobar las grandes diferencias que hay entre las marcas. Así, usted podrá ver, por ejemplo que hay tomates en lata que tienen 20 mg. y otros 220 mg. de sodio cada 100 gramos. Es curioso que en casi ningún caso dice “poco sodio” o “mucho sodio”. Es inevitable mirar – entonces – la etiqueta de atrás. Y, con solo elegir la marca, podrá ahorrar mucho.

Puré de Tomates “Ana” Información Nutricional cada 100 grs.		Puré de Tomates “Cerro” Información Nutricional cada 100 grs.	
Calorías (kcal)	25	Calorías (kcal)	25
Carbohidratos (g))	6	Carbohidratos (g)	6
Fibras (g))	2	Fibras (g)	2
<b>Sodio (mg)</b>	<b>20</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>220</b>
Potasio (mg)	250	Potasio (mg)	250
Proteínas (g)	1	Proteínas (g)	1

Hay otros ejemplos: duraznos al natural, atún, etc. Podrá ahorrar de \$200 a infinitos pesos. Seguramente, aumentará el espectro de productos que ahora sabe que puede consumir, dejando de limitarse “por las dudas”.

### ¿Qué dice la etiqueta?

Habitualmente dice sodio. Así se consigna la sal en la etiqueta de los envases. A veces dice glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, citrato de sodio, etc. Y se expresa generalmente en mg. por 100 gramos del producto. Algunos tips le podrán ser de ayuda:

- Si un alimento no aclara el contenido de sodio, es “sospechoso” y posiblemente contenga mucha sal. Evítelo si quiere ahorrar.
- Cuando vea una columna que dice porcentaje de requerimientos diarios (% req/día, RD o DRR), habitualmente a la derecha, ni la mire: solo lo confundirá.
- Cuando vaya de compras no se olvide de llevar anteojos o una lupa: los rótulos son muy pequeños.

### ¿Cuánto es poco sodio?

Cuanto menos sodio tenga el producto es mejor, ya que ahorra más para usar en otra cosa. Un contenido de 30 a 50 mg. (cada 100 gramos) es un alimento muy bajo en sodio y usted puede consumirlo siempre. **De manera general, es razonable un contenido de sodio de hasta 120 mg. por cada 100 gramos del producto.**

Otra manera de verlo es que la porción que uno vaya a comer tenga menos de 300 mg de sodio. Acá usted debe hacer una cuenta simple: ¿cuántos gramos de este producto iré a consumir? Esto dará la cantidad de sodio que, en definitiva, comerá.

**Una experiencia que se puede transmitir.** La lectura de etiquetas es ejemplo de un aprendizaje sumamente útil para la vida cotidiana, como saber calcular un vuelto o leer un cartel indicador. Combina conocimientos previos, sólidos pero sencillos, con el potencial del aprendizaje ubicuo – el que se realiza en el lugar mismo que se va a usar la información – de modo tal que se facilita tanto la adquisición como la aplicación del conocimiento. Nos gustaría que este saber sea transmisible, que usted le pueda contar a un amigo, a un allegado, cómo comprar mejor, hacer más fácil unos fideos con tuco y muchas otras preparaciones.

### ¿Cómo realzar el gusto de sus comidas?

- **Una especia para cada momento.** Habitualmente le damos mejor gusto a las comidas con sal y dos o tres especias. Le proponemos que compre todas las que encuentre, existen muchas y algunas realmente exóticas. Pregunte, si no sabe cómo usarlas, o pruebe por las suyas. Recuerde otros condimentos: el vino, el aceto balsámico, el aceite de oliva, las semillas de sésamo, las nueces, las pasas de uva, etc.
- **Marinar, suma sabor.** Si antes de cocinar marina la comida en sus condimentos por algunas horas y/o agrega especias al final, el resultado será mucho mejor en gusto y aroma.
- **También las verduras son más sabrosas si se secan antes de aderezarlas.** Su cocción al vapor o en microondas permite conservar el sabor y los nutrientes. Las carnes cocidas a alta temperatura pueden saber mejor con poca sal (en ollas de aleación de aluminio o con frituras caseras en aceites buenos).
- **Modifique las recetas o invente otras.** Las modificaciones de muchas recetas tradicionales, incorporando alimentos protectores en cantidad permiten ganar muchos bonus. También podemos ahorrar muchos pesos.
- **Pero existen comidas que, definitivamente, no van a gustarnos sin sal.** Si las come, hágalas con sal – gastando una parte del ahorro – sino invente otra receta. Porque es difícil tomar café con leche sin café...

### Grandes dificultades poco evidentes

A veces se nos presentan pequeñas dificultades que, al repetirse, logran echar abajo nuestros proyectos. A continuación destacamos algunas situaciones frecuentes.

#### En un restaurante, en el trabajo

Si siempre ahorró bien y come esporádicamente allí, saque la panera de la mesa: son \$3000 a \$5000 de ahorro. Luego coma lo que le gusta. En un plato convencional, a lo sumo gastará \$1000.

Si, en cambio, su presión está mal controlada, es muy sensible al sodio o siempre come afuera por su trabajo, la cuestión es más complicada. Se necesitan algunos "recursos". Puede pedir comida con poca sal y muchos vegetales. Pero es posible que sea monótono, salvo que consiga que le cocinen a su medida. En las llamadas comidas rápidas (pizzas, empanadas, hamburguesas, etc.) gastará de \$3000 a \$6000 por vez, y en un paquete de galletitas gastará \$1000. Si come en la oficina, a veces ayuda llevar la comida de casa.

Si vive del *delivery*, es casi imposible comer poca sal, por más que no use salero. Va a consumir grandes cantidades, un despilfarro que imposibilita el ahorro. Por eso, en otros capítulos hablamos de "estrategias *anti-delivery*".

#### En casa

La hipertensión en muchas ocasiones puede generar disputas. Y la familia puede ser una ayuda o una parte del problema.

¿Usted ha elegido su nombre al nacer? Por cierto que no. El "hipertenso" tampoco ha elegido ese nombre. Muchas veces existe una tendencia a tratarlo como a un chico, a verlo como a un transgresor que atenta contra su vida y la felicidad de la familia. ¿Será el hipertenso un chico malo? Tampoco la familia tiene la culpa de estar asustada y de tratar que se corrija. Se necesita una estrategia.

Por otro lado, la tentación es humana. En los "hipertensos" es muy común que suceda con las comidas más pesadas, sustanciosas; en las hipertensas con el chocolate o las galletitas. ¿Quién no se tienta alguna vez? Tengan una reunión con su médico de confianza y charlen del tema buscando soluciones prácticas. Podrán, quizás, discutir menos en la mesa todos los días. Hay que buscar un cambio paso a paso y para toda la familia.

### Entre las comidas

Hay que prever, es decir, tener a mano algún “tentempié” saludable y sin sal: un vaso de leche, cereales si tiene hambre, frutas, nueces, higos secos, galletitas sin sal, etc. Deben estar disponibles para no comer de nuevo galletitas o el clásico sándwich de pan con queso al pasar (\$1500 y ¡chau ahorro!). Lo mismo se aplica al momento de llegar a casa antes de que esté la comida, o cuando pasamos por el kiosco.

### Al ir de compras

Notará que existen cuatro lugares en donde el sodio no está presente y están los alimentos protectores: la verdulería y frutería, la pescadería, la dietética y la carnicería. Allí se venden productos frescos y sin elaborar. Haga una lista para no olvidarse de pasar primero por allí. Luego, mirando los productos envasados, podrá ahorrar en serio.

#### ¿Qué hacemos con el salero?

Le proponemos etapas y alternativas.

- **Si nunca probó comer sin sal.** Una etapa inicial de supresión de la sal tiene sentido. En poco tiempo va a cambiar su paladar y va a mejorar su gusto por las comidas sin sal. Tenga paciencia y perseverar. La lengua tarda un mes aproximadamente en acostumbrarse al gusto sin sal. Luego de eso, le parecerán muy saladas las comidas de antes (es que, en realidad, son saladísimas).
- **Las sales light o de envase verde.** Tienen 66% de potasio (el mineral hipotensor) y el resto de sodio. Es decir, fueron diseñadas para los hipertensos, buscando no sólo ahorrar sal sino además que aporte beneficios, dándole un toque de sabor a un plato. Vale la pena sustituir el salero para toda la familia, es una forma de prevenir, útil a partir de los cinco años. Su única contraindicación puede ser la insuficiencia renal.
- **Otras sales sin sodio.** Hay sales de potasio puras, 100% de potasio y nada de sodio, pero su gusto en general no tiene aceptación. Si quiere, pruébelas. Se venden en farmacias o dietéticas. Hay sales sin sodio y saborizadas que, en ocasiones, son muy agradables al paladar. Pruébelas y nos cuenta. Una aclaración: sino dicen “sin sodio”, pueden ser saborizadas y además tener sodio, esas no son recomendables.

Vamos llegando al final del “minicurso”. Ahora, cuando lo aplique, si ha ahorrado mucho, evitando la sal invisible, si utiliza muchos alimentos protectores y su presión está bien controlada, puede usar una parte del ahorro, y agregar hasta 1 gramo de sal por comida (un contenedor de aspirina lleno) que equivale a \$500. Seguramente los usará en aquellos alimentos que no puede tolerar de otro modo... Si usted recorrió los pasos que mencionamos arriba, le va a sobrar.

**¡Ahorrar mucho es posible!** Y recuerde que, a diferencia de otros ahorros, los pesos que acumule son para usted, pues no es una herencia que pueda repartir. Muchos se convertirán en una presión bien controlada y estable que le permitirá que la hipertensión sea lentamente un tema menor y más amigable. En otros casos, podrá gastar sus ahorros en paz, disfrutando más.

### III.- SEGUNDA PARTE: CONTENIDOS QUE PROFUNDIZAN ESTOS PROBLEMAS

En este apartado reunimos diferentes materiales elaborados y publicados en la revista Aprender Salud sobre el desafío de disminuir el consumo de sodio. Cada uno problematiza situaciones concretas, responde inquietudes y busca aclarar confusiones.

#### **El mito del sodio en los enlatados**

Llegan visitas inesperadas...¡Y la mitad de los comensales tiene presión alta! Miro en la alacena y en la despensa del barrio: solo encuentro latas y más latas. Pienso... “¡Estarán llenas de sal!”.

**Pero leyendo las etiquetas ¿qué sucede?** La mayoría de los tomates envasados (enteros, purés, no así las “pomarolas”) tienen poca sal, es decir, poco sodio. Los fideos secos también, prácticamente no tienen sal. Pero en ningún caso dice “sin sal” en el envase. La primera conclusión: es fácil hacer fideos con tuco con poca sal usando tomates en lata.

**El mito del sodio en los enlatados.** Suelen despertar desconfianza en la góndola pero ¿son una palabra prohibida para las personas con hipertensión arterial? El sodio o la sal que contienen los alimentos elaborados es un tema importante para quienes pretenden cuidar su presión arterial. Por eso decidimos indagar con la comunidad acerca de la relación entre los enlatados y el sodio. Aquí reproducimos las consignas junto con los testimonios de quienes participaron.

**Todos los enlatados tienen mucha sal...¿Mito o realidad?** Esta pregunta fue el disparador y la respuesta fue casi unánime: más de cuarenta personas aceptaron como realidad la premisa de que los enlatados son sinónimo de mucha sal. Pero esto es un mito.

**Existen muchos enlatados bajos en sodio, ¿lo sabía?** En realidad muchos productos enlatados tienen menos de 120 mg. de sodio cada 100 grs. (son bajos en sodio según el Código Alimentario Argentino). Esto es especialmente así en los tomates, en cambio no tanto en las arvejas, en los choclos o en el atún. Dar vuelta el envase servirá para comprobar, lupa en mano, la información en la etiqueta.

### ¿Qué productos enlatados bajos en sodio conoce?

- “En general, huyo despavorido de lo enlatado”, expresó **Fernando**.
- “No los conozco . Y, como soy hipertensa, busco información todo el tiempo”, agregó **Marta**.
- “El atún en agua bajo en sodio” coincidieron **Rosa y Elisa**.
- “Los tomates en lata”, aportó **Silvina**.

**Ana es hipertensa y se pregunta... ¿Cómo saber elegir en la góndola?** La segunda consigna intentó representar una situación frecuente, comparar dos latas en el supermercado: “Si una lata de tomates contiene 12 mg. de sodio cada 100 grs. y otra 48 mg. ¿Cuál elije?”

La respuesta intuitiva sería la de 12 mg.; sin embargo la correcta es, elija la que más le guste o la que sea más económica. Ambas están por debajo de los 120 mg. Cada 100 grs. Las dos son bajas en sodio y esta diferencia es muy, muy pequeña, no vale la pena guiarse por ella porque solo ahorraría 36 mg. de sodio si consume 100 grs. **¡Solo ahorraría centavos!**

**La comunidad aportó la respuesta correcta.** Si bien muchos se inclinaron intuitivamente por la opción de 12 mg, Patricia exclamó con certeza: “¡Cualquiera de las dos! Ambas son bajas en sodio, tienen menos de 120 mg. en 100 grs.”.

**Mejor buscar diferencias significativas.** Este último ejemplo demuestra que vale más el esfuerzo por buscar grandes diferencias que preocuparse por ahorrar pocos “centavos”. ¿Dónde podemos hallarlas? Entre una salsa pomarola (puede tener 400 mg.) y unos tomates al natural (12 mg.), o entre una sopa rápida de sobre (suman hasta 900 mg.) y un caldo casero de vegetales, que tendrá 15 mg.

Reconocer cuánto es mucho, poco, poquito o nada es de gran utilidad: ¿Cómo aprendemos a deshojar esta margarita si no nos gusta la matemática?

### 5.5 Caldos en cubo y sopas rápidas: ¿cuánto sodio echamos en la olla?<sup>2</sup>

Llega el invierno y las ganas de tomar una sopita o un caldo calentito se acrecientan. Pero las coloridas opciones en la góndola ofrecen sopas caseras -casi instantáneas- con altísima cantidad de sal “invisible”.

La cantidad de sodio que contienen los alimentos envasados es un tema importante, especialmente para quienes tienen que cuidarse con la sal para tener la presión arterial controlada, evitar la retención de líquidos o cuidar el corazón, por ejemplo.

Aprovechando la información nutricional que traen los productos y con una lupa en la mano o buscando con paciencia en Internet, podemos informarnos sobre la cantidad de sal que tienen estas -en apariencia- “inocentes y saludables sopitas”.

**Ante todo, la cantidad de referencia.** El Código Alimentario Argentino establece que los alimentos bajos en sodio son aquellos que contienen hasta 120 mg. cada 100 grs. de producto. Esto significa que siempre van a contener sodio o sal. **Pero lo que importa es que la cantidad no supere esta proporción.**

#### Los caldos envasados

Con los calditos sucede algo similar a lo que descubrimos observando la cantidad de azúcar que contienen las gaseosas o jugos azucarados. Es tan pero tan grande que parece imposible de creer. Mucho más si lo comparamos con un caldo casero, que se puede preparar rápidamente con las verduras que tengamos en casa.

Caldos envasados	Cantidad para un plato de 250 ml.	Sodio que contiene*
De verduras	½ cubito	934,5 mg.
De carne	½ cubito	980 mg.
De gallina	½ cubito	1018 mg.
Casero de vegetales	A gusto (no hay límites de sabor y color)	50/70 mg. (aprox.)
Si le agrega un cuarto de pechuga de pollo o un pedacito de carne magra		80/110 mg. (aprox.)

(\*)Valor estimado, promedio de las marcas que se pueden encontrar en el supermercado.

<sup>2</sup> Nota originalmente publicada en la revista Aprender Salud #29. Disponible en formato PDF desde acá: [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1360\\_APRENDER%20SALUD-N29-original-baja%20pdobles.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1360_APRENDER%20SALUD-N29-original-baja%20pdobles.pdf)

Para una persona que tiene que cuidarse con la sal, se recomienda no superar los 1200 mg. de sodio por día, esto incluye todas las comidas y bebidas. Como se desprende del cuadro, una sola taza de caldo comprado estaría aportando casi todo el sodio diario.

En cambio, un caldito casero bien condimentado con especias a gusto (pimienta, perejil, una hojita de albahaca, un hilo de aceite de oliva, etc.) tiene un insignificante aporte. Además, los vegetales contienen potasio, un mineral que baja la presión arterial y evita los calambres (esto no aplica a personas con problemas en el riñón).

Un secretito que nos parece importante: las sopas de vegetales aumentan mucho su sabor si usa una licuadora o mixer.

### Las sopas rápidas

Algo similar sucede con las populares y aparentemente inocentes sopitas “rápidas”. Estas también aportan muchísima sal, incluso más que los caldos porque cada sobre equivale a una porción. No importa si son “light”, “caseras”, “súper caseras” o “saludables”. Todas superan ampliamente las cantidades de sodio mencionadas en el código alimentario. En este cuadro se pueden apreciar algunos ejemplos:

**Porción de referencia: 1 taza de 250 ml.**

Sopas para preparar	Sodio que contiene*
Sopa crema arvejas con jamón	800 mg.
Sopa de verduras	750 mg.
Sopa crema <i>light</i> de choclo	715 mg.
Sopa tipo casera con fideos de letras	780mg.

Sopas instantáneas	Sodio que contiene*
De espárragos	409 mg.
De espárragos <i>light</i>	599 mg.
Sopa crema de champiñón	717 mg.

(\*)Valor estimado, promedio de las marcas que se pueden encontrar en el supermercado. Las sopas rápidas

**“Sin sal agregada”, para mirar con lupa.** Algunas marcas desarrollaron productos a los que no se les agrega sal durante la elaboración. De todas formas, habrá que prestar atención al contenido de sodio porque las cantidades pueden seguir siendo altas.

### 5.6 Me indicaron “0% sodio” en las comidas... ¡Pero no existe!<sup>3</sup>

¿Cómo hacer para comer “sin sodio” cuando este figura en la tabla de información nutricional de todos los productos? El secreto es conocer las proporciones.

Una situación que se repite a menudo – ante la indicación de comer “sin sal” para controlar la presión arterial – es la búsqueda de este ingrediente en los productos que consumimos a diario. En las etiquetas figura como “sodio” y – lupa en mano – se sale a la caza de este, revisando la alacena o, incluso, en las góndolas del supermercado.

**¡Auxilio, todo tiene sodio!** Este fue el caso de una lectora que llamó a la redacción de la revista y prefirió permanecer anónima. El médico le indicó a su padre que consuma “0% de sodio” en las comidas, lo que desesperó a su hija, al punto de pedir ayuda.

**En realidad, esto encierra una confusión.** Ya que todos los alimentos, los naturales (verduras, frutas, etc.) y los elaborados, contienen alguna cantidad de sodio. Por eso siempre lo vamos a encontrar en la lista de ingredientes y en la tabla de información nutricional de los alimentos.

**Entonces, ¿cómo hago para cumplir con lo que me indicaron?** El Código Alimentario Argentino establece que los alimentos bajos en sodio son aquellos que contienen hasta 120 mg. de sodio cada 100 grs. de producto. Siempre van a contener sodio o sal, pero lo que importa es que la cantidad no supere esta proporción. Este es el mensaje a interpretar cuando le recomiendan “comer sin sal”.

**El secreto: conocer la proporción.** Para una persona que tiene que cuidarse con la sal, se recomienda no superar los 1200 mg. de sodio por día, esto incluye todas las comidas y bebidas. Entonces, habrá que hacer la cuenta e ir sumando para tener un control, buscando “ahorrar”. Aunque ese es todo un desafío.

---

<sup>3</sup> Nota originalmente publicada en la revista Aprender Salud #30. Disponible en formato PDF desde acá: [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1359\\_APRENDER%20SALUD-N30-original-baja%20pdobles.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1359_APRENDER%20SALUD-N30-original-baja%20pdobles.pdf)

### Situaciones que nos pueden confundir

- **¿Reducido significa poco?** Un alimento cuyo envase anuncia “reducido en grasa o en sodio” muchas veces – en lugar de un bajo contenido real de estas preparaciones – lo que ofrece es un poco menos de exceso, pero exceso al fin. Por ejemplo, una sopa “rápida” tiene alrededor de 900 mg. de sodio por porción y la reducida en un 30% sigue teniendo mucho, alrededor de 600 mg.
- **¿0% grasa y también *light*?** También es posible que encontremos – siguiendo el mismo ejemplo – un envase que anuncie “0 % de grasa” y que además sea *light*, todo en colores celestes y verdes. Pero si uno lee la etiqueta comprobará que, en la columna del sodio, la porción contiene 540 mg. En cambio, si preparamos la sopa casera con las verduritas de la heladera, esta tendría apenas 30 o 50 mg. de sodio. Lo contrario también puede suceder; que diga “sin sal” pero contenga exceso de grasas.
- **¿En un abrir y cerrar de latas?** Es frecuente pensar que todos los productos enlatados poseen mucha cantidad de sal y por eso se evita directamente su compra. Sin embargo, bastará con empezar a leer las etiquetas (siempre provistos de lupa y anteojos de ser necesario) para comprobar que, en la misma góndola, conviven latas de tomate, pescados, arvejas o vegetales bajos en sodio que son económicos y nos permiten almacenarlos por más tiempo.
- **¿Cómo me doy cuenta si un alimento tiene excesos innecesarios de grasa o sal?** Según el Código Alimentario Argentino, un alimento será bajo en sal si posee menos de 120 mg. de sodio cada 100 grs. de producto. Y será bajo en grasas si posee menos de 5 grs. de grasas totales cada 100 grs. de producto.

### **Las especias, aliadas del sabor<sup>4</sup>**

Para sumar vegetales a las comidas de todos los días evitando el consumo de sal (un desafío cotidiano para quien debe mantener controlada su hipertensión arterial), las especias aparecen como una posibilidad, un mundo de sabores. Utilizadas desde la antigüedad, nos permiten viajar desde nuestra cocina y descubrir nuevas estrategias para la salud. ¿Cómo agrandar el especiero y animarse a buscar más allá del limón, el orégano y la pimienta negra?

#### **Mini Reportaje: buscando nuevos sabores**

El Dr. Jorge Janson, del Servicio de Clínica Médica del Hospital, nos contestó sobre el tema. Compartimos sus perspectivas sobre este desafío.

#### **¿Qué sucede cuando un diagnóstico afecta la forma de comer o cocinar?**

En general, cuando uno da un diagnóstico a un paciente, sucede que ante una imposibilidad o una barrera – como la de comer sal, por ejemplo – la sensación es que del otro lado no hay nada: “¿Qué voy a hacer si no como sal? ¿Se terminó el mundo del sabor, no hay opción!”. Conectarse con las opciones es lo que devuelve la salud, darse cuenta de que se puede saborizar la carne con ajo y perejil.

#### **¿Cuántas especias utilizamos normalmente?**

Lo que pudimos comprobar con el tiempo, a través del trabajo en los talleres con pacientes, es que el promedio de especias que usa la gente para saborizar sus comidas es de tres, además de la sal. Entonces, la mirada que podemos aportar desde un contexto un poco mayor es que, cuando agregás diversidad, la salud tiene muchas más chances de aparecer.

#### **En el caso de los sabores, ¿dónde podemos obtener diversidad?**

En principio, de nuestra propia tradición, como pueden ser las recetas heredadas de una abuela. O de otras tradiciones, a través de los viajes o los diálogos con vecinos en el mercado, por ejemplo. Así la gente guarda anécdotas sobre los sabores que descubrió en algunas vacaciones y agrega no solo color sino posibilidad de sumar salud.

#### **¿Las especias son todas saludables?**

Sí, lo que puede variar es la tolerancia individual. Por ejemplo, con los picantes, que tienen una fuerte connotación cultural también, dado que hay pueblos que los consumen en abundancia y no tienen mayores problemas.

---

<sup>4</sup> Nota originalmente publicada en la revista *Aprender Salud* #30. Disponible en formato PDF desde acá: [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1371\\_Marzo%202012.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1371_Marzo%202012.pdf)

### ¿Si tengo que reducir la sal, también debo reducir las especias?

Al contrario. Como todo gusto por algo, esto es algo que se aprende, se enseña y en este proceso se experimenta y se comparte. Que uno le agregue una especia a la comida ya habla de un compromiso distinto con la alimentación.

El promedio de especias que usa la gente para saborizar sus comidas es de tres, además de la sal.

En los tiempos que corren, no hace falta subirse a las carabelas de Cristóbal Colón para encontrar nuevas especias. En cualquier barrio de la ciudad se puede hallar gran variedad, incluso, si aprovechó el verano para plantar alguna aromática en su casa, ya puede disfrutar de la cosecha. Aquí algunas ideas útiles para conseguir el ingrediente que busca.

#### Algunos lugares para investigar

- **Las verdulerías.** Allí podrá encontrar ajo, ciboulette, laurel, jengibre, perejil (que antes lo regalaban...), albahaca, incluso echalotes y otras verduras como el puerro o el verdeo, que realzan los sabores. En algunas, las especias tradicionales también se venden sueltas.
- **Las dietéticas.** Este es un lugar para quienes buscan sabores específicos o quieren descubrir nuevas alternativas. Encontrará variedad de pimientas en granos, condimentos especiales para cualquier preparación, productos de otros países. Anímese a entrar y averiguar, seguramente se apropiará de nuevos sabores.
- **Los supermercados.** Si se detiene en las góndolas de condimentos – que suelen estar al lado de la verdulería – podrá elegir una amplia variedad de especias envasadas, incluso sueltas. También podrá comparar precios y marcas.
- **Las colectividades, sabores para conocer.** Muchos barrios de la ciudad albergaron a diversas colectividades como la china, la árabe, la boliviana, la judía y la peruana, entre otras. En sus comercios ofrecen las especias originarias de cada región. **¿Qué lugar del mundo está representado en su barrio?**

### ¿Qué usamos los argentinos?

Compartimos la opinión de la comunidad sobre el uso de especias a la hora de cocinar.

**Adriana, 61 años:** "Uso varias, además tengo plantadas en macetas salvia, romero, orégano, ciboulette y albahaca. Tiene más sabor la comida cuando condimento con mis especias. A mi marido le encanta el romero para el asado."

**Marcela, 43 años:** "Me gustan los sabores naturales, la comida la hiervo y no uso casi especias ni sal."

Esther, 77 años: "¡Cocino mal! Me encantaba la cocina pero me sacaron la sal y me cuesta encontrar más sabores..."

**Romina, 30 años:** "Yo condimento mayormente con sal, pimienta, orégano, ají molido y salsa de soja."

**Graciela, 43 años:** "No uso especias; como no me gusta cocinar, solo pongo sal al pescado o pollo, lo hago a la plancha y listo."

**José Luis, 49 años:** "Utilizo varias: orégano, ají molido, pimentón, pimienta negra, jengibre."

**Nora, 71 años:** "Yo cocino sin sal porque soy hipertensa. La reemplazo con orégano, laurel, nuez moscada, comino, perejil, compenso con variedad de sabores."

**Elena y Ethel, 79 y 77 años:** "Venimos de familia sueca e italiana. Como tenemos que evitar la sal, usamos pimienta, orégano, ají molido y pimentón. A las ensaladas las condimentamos con oliva y limón. Hacemos también panes caseros saborizados de ajo, pimienta, sésamo y amapola."

**Isabel, 75 años:** "Me gustan mucho las especias. Uso ají molido, pimienta con limón, cardamomo y mezcla de especias de la India, que son muy ricas con el pollo."

**Nelly, 81 años:** "Uso todas las especias que puedo, porque no puedo usar sal. Mi familia es de origen español; cuando viajé a Egipto, traje todas las especias que encontré".

**Marta, 63 años:** "Soy de familia cubana, nos gusta que la comida tenga sabor y usamos muchas especias combinadas, aunque el resultado no debe saber muy fuerte. El comino es mi preferida."

**Norma, 68 años:** “Soy descendiente de italianos y de mi abuela heredé el gusto por lo picante, la comida tiene que tener mucho gusto. Utilizo pimienta, ají molido y orégano, también tengo picantes en conserva. Combino con carne, pollo y milanesas, la comida bien de acá.”

**Iris, 56 años:** “Me encanta la pimienta, a veces la reemplazo por ají molido porque a mi marido no le gusta mucho. El comino y el orégano los uso para preparaciones específicas pero no para todo. El tomillo y el romero lo heredé de mi familia, que es croata. Son especias que allá están incorporadas, las comés siempre.”

**Nélida, 79 años:** “Yo uso pimienta de Jamaica, que combina muy bien en especial con las carnes, con un toque de orégano y ají molido. Es una especia muy liviana, casi impalpable. La consigo fácilmente en tiendas orientales de la comunidad árabe.”

**Maisa, 41 años:** “Mi familia es una mezcla de italianos y españoles, uso mucha pimienta, condimentos para pizza, no mucha sal. Me acostumbré a comer con ajo y perejil porque lo veía en casa de mi mamá, me lo transmitió.”



# Capítulo 6

*¿Cómo hago para comer rico y sano?  
60 recetas de invierno*

# Capítulo 6

---

## *¿Cómo hago para comer rico y sano? 60 recetas de invierno*

### **I.- INTRODUCCIÓN: ¡VOLVAMOS A LAS RECETAS!**

Este capítulo del libro, que decidimos ubicar al final, también puede ser un punto de partida para el lector. Ya que, si bien las recetas aquí reunidas sintetizan los aprendizajes que fuimos desarrollando a lo largo de cada capítulo, para cocinarlas no es imprescindible contar con los conocimientos sino solo experimentar, probar e intentar.

Queremos destacar que cada una de estas 60 preparaciones, además de ser sanas o “saludables” (término que no nos gusta utilizar porque está demasiado gastado en los medios) están probadas por la comunidad. ¿Esto qué significa? Que tienen el visto bueno de la familia, ya que fueron pensados para que les gusten a todos, a los que se tienen que cuidar y también a los que no.

Además, este capítulo incluye dos entrevistas que traen, por un lado, la palabra de un experto de la Organización Panamericana de la Salud y, por otro, la historia de una paciente que, con mucha vocación y motivada ante el desafío que le planteó su salud, se convirtió en la responsable principal de estas recetas que se recogieron durante más de diez años de trabajo con la comunidad. Recetas que, a partir de ahora, forman parte del recetario digital de todos los lectores.

## II.- ENTREVISTA: “EL MUNDO URBANO ES VÍCTIMA DE UNA EPIDEMIA DE *DESCOCINE* GENERALIZADO”<sup>1</sup>

*“Históricamente hemos comido siguiendo nuestras tradiciones culinarias y eso quiere decir que hemos comido como preparó la comida la abuelita en casa, o la mamá”*, comienza apuntando el Dr. Enrique Jacoby, quien reside en Washington, Estados Unidos y pudimos contactar a través de Skype en el año 2013, mientras se desempeñaba como Asesor Regional sobre Alimentación Saludable de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

### **¿Qué sucede hoy en día con la costumbre de cocinar?**

Hoy en día están comenzando a aparecer mamás y abuelitas que no saben cocinar y el mundo moderno urbano está siendo víctima de una epidemia de “descocine” generalizado, ya que cambiamos los alimentos en estado natural (verduras, cereales, legumbres, carnes) por productos ya procesados y de rápido consumo. En otras palabras – y esto es grave – le hemos entregado la decisión de qué contiene nuestra comida a la industria y el problema es que a estos “cocineros modernos” los motiva el dinero y no nuestra alimentación.

### **Asimismo, el *delivery*, la comida rápida y muchos productos envasados no vienen solos, vienen muchas veces con un combo un exceso de azúcar, grasas y sal.**

Muchos de los esfuerzos por retirar el azúcar, por ejemplo, conducen al aumento del contenido de grasas. O cuando se quitan la grasas inmediatamente suben el azúcar. Otro tanto ocurre con la sal. Cuando uno lee “bajo en sodio”, observe atentamente la columna de grasas. Gracias a varios autores como Michael Moss, hoy sabemos que esos tres ingredientes – sal, azúcar y grasa – pueden crear adicción.

### **Ante este acontecer, este cambio alimentario ¿cuál puede ser, entonces, una alternativa?**

Por un lado, creo que tenemos que hacer un esfuerzo y volver a componer las familias en torno a la mesa, valorar el compartir juntos la comida. Por otro, saber detectar a estos extraños “parientes” que se nos han colado.

Hoy la familia es muy grande; la televisión y la publicidad – con su omnipresencia – nos han hechos familiares a muchos extraños, incluso, han usurpado el rol de los padres, que en la actualidad se sienten impotentes ante la capacidad que tienen los medios de comunicación de penetrar con una publicidad inadecuada, ofreciendo generalmente alimentos que facilitan el desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardíacos, etc. Una propuesta puede ser útil: comenzar por las recetas, con la cocina casera, que es, por un lado, conocida y, por otro lado, permite comer de lo bueno.

<sup>1</sup> Entrevista publicada originalmente en la revista *Aprender Salud* #21. Disponible en [http://hiba.hospitalitaliano.org.ar/archivos/repositorio/3/recursos/1368\\_Revista%20n%2021%20completa%20en%20baja.pdf](http://hiba.hospitalitaliano.org.ar/archivos/repositorio/3/recursos/1368_Revista%20n%2021%20completa%20en%20baja.pdf).

### **Las propuestas de los alimentos envasados, que varían, se reforman, se hace muy compleja de entender...**

Yo creo que, en realidad, al mundo de los alimentos hay que simplificarlo. A la gente le resulta complejísimo seguir las calorías que come al día, cómo contarlas, si hay proteína, si los carbohidratos son refinados o no lo son, si la cantidad de sal es adecuada, si tiene potasio o no tiene potasio... **¡Nadie quiere comer teniendo una hoja de cálculo, una computadora que le resuelva qué es lo que debe comer!**

Las recetas son una solución "cultural", el equilibrio se juega en el plato, en las diferentes comidas de la semana.

### **¿Qué avances hay sobre este tema en la región?**

México hace dos años dio normas para que en las escuelas no se venda más comida chatarra y se introduzcan alimentos naturales como alternativa y el agua en lugar de bebidas gaseosas. Uruguay y Costa Rica también, en una iniciativa propuesta desde el sector de la educación, han tomado esas medidas; también en Chile, que está a puertas de introducir la ley sobre restricciones a la publicidad y al etiquetado de alimentos ¡Y los tienen ustedes al lado, son sus vecinos!

Incluso Estados Unidos, en sus estados más pequeños, ha prácticamente eliminado los expendedores de bebidas gaseosas de los colegios con resultados espectaculares. Han comenzado a observarse detrimentos en la tasa de obesidad en los niños de hasta de 2% de un año al otro, esto no ha sido visto en los 25 años anteriores, así que estas medidas son importantes. Se está llenando la región de iniciativas de este tipo y soy muy optimista en cuanto a lo que tenemos más adelante.

### III.- DETRÁS DE LAS RECETAS Y SECRETOS: DE PACIENTE A EXPERTA

*“Históricamente hemos comido siguiendo nuestras tradiciones culinarias y eso quiere decir que hemos comido como preparó la comida la abuelita en casa, o la mamá”,* comienza apuntando el Dr. Enrique Jacoby, quien reside en Washington, Estados Unidos y pudimos contactar a través de Skype en el año 2013, mientras se desempeñaba como Asesor Regional sobre Alimentación Saludable de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

#### **¿Qué sucede hoy en día con la costumbre de cocinar?**

Liliana Guani forma parte de la comunidad del Hospital e integra el proyecto Aprender Salud desde sus inicios. Docente de profesión, es además una apasionada cocinera y está detrás de las 60 recetas que compartimos en este libro. Surgidas del trabajo con la comunidad, algunas se reformularon y todas se probaron. Estas recetas cuentan con el aval de los críticos más certeros: su marido, sus hijos y sus nietos.

En esta entrevista, nos relata de qué modo pasó de consultar por su presión elevada a reinventarse en la cocina y llevar a la práctica las recomendaciones de los médicos de un modo original, ameno y didáctico. Una historia de verdadero empoderamiento.

#### **El origen: un diagnóstico inesperado**

Mi historia empieza con unos dolores de cabeza muy fuertes. Esto fue en el año 1992 más o menos. Y yo tenía 35 años. Después de varios estudios detectan que tengo hipertensión, un problema heredado de mi familia paterna. Pido un turno con un especialista y me dan con el Dr. Carlos Galarza, en ese momento no existía Aprender Salud.

#### **Los talleres me transformaron, aprendí a cocinar otra vez**

En las consultas siempre coincidíamos sobre proyectos educativos y, un día, me comenta que en el Hospital se realizaban talleres para pacientes con hipertensión. Como soy muy curiosa, decidí asistir. El primer día vi que era toda gente mayor de sesenta, como tengo ahora. ¿Qué hago acá? Soy la única joven! (risas).

La experiencia resultó muy útil, yo comía – o trataba de comer – todo sin sal. Incluso preparaba dos comidas, una para mi familia y otra para mí. Pero con las herramientas del taller aprendí a cocinar otra vez. ¡Y eso que cocinaba desde que tenía ocho años!

Fuimos aprendiendo, en familia, a incluir más cantidad de vegetales en las comidas, a bajar las grasas, consumir lácteos descremados y a descubrir el amplio mundo de las especias (yo usaba dos o tres y ahora uso todas las que me gustan). Compré unas cacerolas bien gruesas,

de esas que no se pegan y mantienen el calor, fui transformando recetas, aprendí a leer las etiquetas...

### **Una invitación a compartir aprendizajes**

En el año 2000 me quedo sin trabajo y paso por una etapa bastante difícil. Entre otras cosas vengo a la consulta, le cuento al doctor lo que me estaba pasando, y ahí comenzamos a charlar sobre cómo educar a la comunidad. De esas charlas me vuelve la frase *“yo sé algo que es bueno para la salud y quiero compartirlo para que muchos lo sepan”*.

En 2003, el doctor me cuenta del proyecto Aprender Salud -en esa época centrado en la web, folletos y talleres- y comienzo a integrarme de a poco, intentando aportar mi saber educativo y mi experiencia. Allí conocí a la Dra. Paula Cuffaro, con quien comenzó una relación muy interesante, como si nos conociéramos de toda la vida. Y así fue como me fui integrando al equipo de talleristas.

Durante cinco años realizamos – con ella y con los doctores Jorge Janson y Marcelo Rada – talleres en los que participaban pacientes expertos. Nos reuníamos a profundizar y a ver cómo llegar a muchos. Fue así como realizamos cinco jornadas de pacientes que se hacían junto con las de Clínica Médica, para las cuales elaboramos y pusimos en escena ficciones, actividades grupales con debates abiertos y puestas en común muy interesantes. Hasta participé del posgrado en Hipertensión que realizan en el Hospital.<sup>3</sup> A cambio, Carlos dejó de ser mi médico, algo siempre se pierde.

### **Intercambiando Recetas, la riqueza de la comunidad**

“Paula me enseñó – con una paciencia infinita – a usar la computadora y mi primer tarea en la web fue cargar las recetas que los pacientes compartían en los talleres. Todos traían la suya, había una riqueza enorme. Comenzamos a transformarlas, a ver las proporciones, a entender cómo era ahorrar sal para después invertir en sabor. Los pacientes sumaron conocimientos y ese saber lo podían transmitir a otros: eso es *Aprender Salud*.”

Con leer las recetas no me alcanzaba: yo pruebo, cocino, cambio ingredientes, comento con los demás mis descubrimientos culinarios. Así comencé a apropiarme de las recetas, a probar, cocinar y compartir. Primero volqué esto en la web; luego en los folletos; y, más tarde en la revista. ¡Se convirtió en la sección más leída y comentada!

---

<sup>3</sup> Posgrado en Hipertensión Arterial y Manejo de Factores de Riesgo Cardiovascular, organizado por la Sociedad Argentina de Medicina y la sección de Hipertensión Arterial, servicio de Clínica Médica, del Hospital Italiano de Buenos Aires.

### **El disfrute, en los secretos cotidianos**

De a poco me fui especializando en comunicar la comida porque creo que, en las cosas cotidianas, en los pequeños gestos de servir algo que preparo para los otros, en ir a hacer las compras a los negocios del barrio, hasta en aceptar que un NO puede abrir varios SÍ, está el disfrute de lo diario.

### **El libro, decirle a la gente que puede comer**

Es un proyecto maravilloso, es darle herramientas a quienes deben cuidarse con las comidas, tienen una enfermedad crónica o buscan recuperar el sabor perdido. Creo que intenta alentar a que se activen, que busquen, que elaboren sus propias ideas para elegir qué comer, que puedan decidir por sí mismos.

### **Ensanche el mundo del sabor**

Con este libro, me parece, empoderamos en algo tan fundamental como es comer, que no es una moda (porque estoy en desacuerdo con las modas en la comida). Y, sobre todo, porque tenemos el aval del Hospital Italiano, en el que tengo mi más absoluta confianza porque conozco a los médicos que dedicaron y dedican años y años investigando en este tema. Y sobre todo porque yo estoy bien, hago mis compras, comparto con los comerciantes del barrio las recetas, cocino para muchos... ¡Y como rico!

#### IV.- 60 RECETAS DE INVIERNO DE APRENDER SALUD

En este apartado, que decidimos ubicar al final del libro, ofrecemos una selección de recetas de invierno, todas ellas basadas en los conceptos de Comer Hace Bien, que fuimos desarrollando en cada capítulo. Estas forman parte del extenso archivo que fuimos elaborando durante más de 15 años, recetas que fueron elaboradas por la comunidad y que se publicaron en Aprender Salud en la web y en la revista.

#### Dos aclaraciones de Lili

- “Como siempre, recuerde que si usted es hipertenso, hay muchas maneras de ahorrar sal para que le alcance y pueda utilizarla en las comidas que le interese, como explicamos en el capítulo 5.”
- “Cuando utilice el microondas, tenga en cuenta que las potencias varían según el modelo. Los tiempos que sugerimos son orientativos. Siempre, en estas cocciones, conviene poner menos tiempo e ir graduando según el horno, hasta alcanzar la cocción deseada”.

#### Recetas de olla

- Lentejas con vegetales.
- Carbonada criolla.
- Locro de choclo.
- Cazuela de legumbres.
- Cazuelitas de pollo.
- Carbonara vegetariana.
- Guiso carrero.
- Paella de pollo.

#### Sopas

- Sopa de tomates.
- Sopa crema italiana, de zanahoria al comino.
- Sopa crema francesa, de calabaza con hongos.
- Sopa de cebollas.

#### Recetas con pescado

- Chupín de pescado.
- Besugo, mero o chernia a la parrilla.
- Truchas a la plancha o sartén.
- Pescado a la cacerola.
- Filet de mero super rápido.

- Filet al vapor o hervido.
- Filetes al horno en colchón de vegetales.
- Pescado especial para los más chicos.
- Calamares al horno.
- Pescado gratinado con pimienta y nuez moscada.
- Salmón rosado grillado, con limón.
- Tallarines con salmón.
- Rollitos de lenguado.
- Salmón rosado al limón.

### **Salteados y revueltos**

- Wok de hongos frescos.
- Tallarines salteados a la provenzal.
- Revuelto de espinacas.
- Garbanzos al wok.
- Moñitos con espinacas..

### **Recetas latinoamericanas**

- Carne mexicana con guacamole.
- Potaje cubano de porotos negros.
- Sopa paraguaya.
- Pastel de choclo chileno.
- Sopa de maní boliviana.
- Sopa de quinoa.
- Sopa de porotos brasileña.
- Picante de frijol peruano.
- Tacos mexicanos.
- Mbaipy de pollo.
- Kiveve o quibebe.

### **Recetas al horno**

- Colita de cuadril a la naranja, con especias.
- Lomo de cerdo a la cerveza con papas al romero.
- Pastel de pollo y zapallo.
- Berenjenas prácticas al horno.
- Cuadrados de sémola.
- Budín de calabaza y queso.

- Budín de berenjenas.
- Terrinas de verduras.
- Coca catalana, de la abuela Enriqueta.
- Milanesas de berenjena.
- Bastones de berenjenas al horno.
- Paquetitos de calabaza con especias.
- Pollo al vino tinto con ensalada de rúcula y tomates secos.

### Recetas al microondas

- Flan de zanahorias.
- Budín de zanahorias y choclos.
- Budín de remolachas.
- Flan de berenjenas.
- Tortilla de espinacas.

### Todas las recetas

#### 1. Lentejas con vegetales

- Remojar  $\frac{1}{2}$  kg. de lentejas durante unas horas.
- Hervirlas en abundante agua.
- En una cacerola, con un chorrito de aceite de oliva colocar 1 diente de ajo entero y unas hojas de laurel. Luego agregar 1 cebolla picada y 1 zanahoria cortada en rodajas finas y dejar cocer durante unos minutos hasta que la cebolla esté transparente.
- Quitar el ajo y agregar las lentejas con su agua de cocción. Dejar cocinar durante unos minutos.
- Agregar  $\frac{1}{4}$  kg. de repollitos de Bruselas o espinacas y continuar cocinando a fuego lento durante diez minutos aproximadamente.
- Completar con 2 papas, 1 batata y  $\frac{1}{4}$  kg. de zapallo cortados en cubos.
- Agregar pimentón dulce, ají molido, orégano y seguir cocinando hasta que todo esté tierno.

#### 2. Sopa de tomates

- Colocar 1 cebolla bien picada en una cacerola con un hilo de aceite de oliva.
- Cocinar a fuego bajo hasta que la cebolla esté transparente.
- Agregar 4 tomates pelados, picados, sin semillas y cocinar durante unos minutos.
- Incorporar 2 cucharadas de fécula de maíz disuelta en un poco de agua y cocinar removiendo hasta que la preparación se espese.

- Agregar lentamente 1 litro de caldo caliente, mezclando bien, hasta que se integre.
- Cocinar durante unos minutos más, apagar el fuego y agregar ¼ litro de leche tibia.
- Para condimentar utilice sal, pimienta y una pizca de azúcar. En el momento de servir se puede agregar albahaca recién picada o una cucharada de queso blanco.

### 3. Chupín de pescado

- Rehogar en una cacerola 2 cebollas y 1 diente ajo bien picados con un hilo aceite de oliva.
- Agregar 4 tomates pelados y picados (puede ser 1 lata) y 2 papas cortadas en rodajas a la española. Cocinar durante unos minutos.
- Sobre esta preparación disponer de ½ kg. de pescado fresco (atún, abadejo, merluza, u otro pescado de mar) cortado en trozos grandes.
- Agregar ½ vaso de vino blanco y 1 taza de caldo de verduras.
- Condimentar a gusto con sal, orégano, perejil, pimienta, pimentón.
- Cocinar a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente.

### 4. Carbonada criolla

- En una olla grande poner un hilo de aceite y sellar 1 kg. de carne magra, sin hueso cortada en cubos chicos.
- Agregar 1 cebolla grande picada, 1 tomate grande cubeteado, 1 cucharada de pimentón, hojas de laurel, 1 cucharadita de azúcar y 1 litro de agua caliente. Tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
- Añadir 2 batatas, 2 papas, ½ kg. de zapallo amarillo, (todo cortado en cubos pequeños) y 3 choclos (cortados en rodajas finas).
- Condimentar con sal y pimienta.
- Agregar 150 g. de orejones de duraznos remojados y cortados en cuartos. Si hiciera falta, agregar agua caliente a la preparación (debe ser un guiso algo caldoso).
- Continuar con la cocción hasta que los vegetales estén a punto.
- Se acompaña con arroz blanco hervido. Pueden agregarse más frutas secas, remojadas o frescas como duraznos o peras.

### 5. Locro de choclo

- Limpiar y desgranar 12 choclos (pueden usarse los congelados).
- Agregarlos a 2 litros de agua caliente. Dejar hervir durante unos segundos.
- Agregar 1 kg. de *roast beef* bien magro cortado en trozos chicos.
- Cocinar durante media hora a fuego lento.
- Agregar ½ kg. de zapallo, 3 papas y 2 zanahorias cortadas en dados. Tapar y seguir cocinando a fuego lento hasta que espese.

- En una sartén, con un chorrito de aceite de oliva cocinar, sin dorar, 2 cebollas picadas. Retirar del fuego. Agregar 1 cucharada de pimentón y 1 cucharada de ají molido.
- Al servir, agregar en cada plato una cucharada de esta salsa.

#### 6. Sopa crema italiana, de zanahoria al comino

- Cocinar 800 g. de zanahorias peladas y cortadas en daditos con un chorrito de aceite de oliva durante aproximadamente 5 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando para que las zanahorias no se peguen.
- Condimentar con ½ cucharadita de cúrcuma, ½ de comino molido y ½ de pimienta de cayena o ají molido. Mezclar para impregnar los sabores.
- Añadir 1 litro de agua fría, revolver bien, llevar a ebullición, bajar el fuego a mínimo, tapar y dejar cocer por 30 minutos aproximadamente, revolviendo de vez en cuando.
- Retirar del fuego y procesar la preparación con un mixer o licuadora hasta lograr una crema lisa.
- Volver al fuego y cocinar durante 5 minutos más.
- Servir bien caliente.

#### 7. Sopa crema francesa, de calabaza con hongos

- Cocer durante 3 minutos con un chorrito de aceite y agua 1 calabaza de ½ kg. pelada y cortada en cubos, sin filamentos ni semilla.
- Cubrir con 2 litros de agua y seguir la cocción.
- Cuando hierva, agregar ¼ de papas peladas y cortadas en cubos. Dejar cocinando a fuego lento sin tapar durante 1 hora.
- En la misma olla de cocción, procesar todo con un mixer hasta obtener una mezcla homogénea (si no dispone de uno, procesar o licuar).
- Revolver y mantener caliente la preparación.
- En una sartén saltear con hilo de aceite durante 3 minutos a fuego bajo, 150 g. de champiñones cortados en dados. Retirar.
- Picar 150 g. de nueces, mezclarlas con los champiñones y agregar 150 g. de queso crema.
- Servir en plato hondo la crema de calabaza bien caliente con una cucharada o bola de la preparación de los champiñones armada con dos cucharas.

#### 8. Potaje cubano de porotos negros

- Dejar en remojo 250 g. de porotos negros durante toda la noche.
- Colocar 1 trozo de ají verde sin semillas, 1 hoja de laurel y los porotos en una olla grande (mejor una olla a presión). Añadir agua caliente y cocinar durante 30 minutos.

- Cuando los porotos estén tiernos, aplastar levemente con el reverso del cucharón.
- Saltear aparte 2 dientes de ajo y 3 cebollas picados con un chorrito de aceite. Incorporar esta preparación a la olla de los porotos.
- Verter 200 cc. de vino tinto y cocinar durante 15 minutos.
- Al finalizar la cocción, condimentar con 1 pizca de orégano y ½ cucharadita de comino molido.

### 9. Cazuela de legumbres

- Dejar en remojo durante la noche 1 taza de lentejas y 2 tazas de porotos colorados.
- Cocinar los porotos en una olla con 1 ½ litro de caldo de ave desgrasado hasta que se noten blandos.
- Incorporar las lentejas remojadas, blanco de apio picado, 2 zanahorias, 1 puerro y 1 cebolla cortadas en rodajas finas y 2 hojas de laurel.
- Mientras esta preparación se cocina a fuego lento, pelar 5 tomates perita, quitarles las semillas, picarlos e incorporarlos junto con 2 dientes de ajo y 1 cedita. de orégano.
- Salpimentar y cocinar a fuego lento, removiendo con cuchara de madera. Si fuera necesario, agregar más caldo durante la cocción.

### 10. Cazuelitas de pollo

- Poner a remojar 100 g. de hongos secos en agua caliente.
- Saltear 3 pechugas de pollo fileteadas con un hilo de aceite y reservar.
- Picar ½ ají verde, 1 cebolla y 4 tomates pelados, sin semillas. Saltear en una sartén.
- Cuando las verduras están a medio punto, agregar el pollo y los hongos con el agua del remojo.
- Cubrir con 600 cc. de caldo de ave caliente y azafrán disuelto en agua. Hervir 10 minutos.
- Agregar 200 g. de arroz lavado y una tacita de arvejas cocidas o chauchas cortadas en trocitos y salpimentar.
- Cocinar 20 minutos más. Si fuera necesario, agregar caldo de a poco.

### 11. Carbonara vegetariana

- Se necesita 1 zapallo fresco, grande y de buen aspecto, de aproximadamente 2 kg. (para llevar a la mesa directamente). Lavarlo y cortar una tapa gruesa en la parte superior. Quitar las semillas con una cuchara. Untar el interior del zapallo con aceite de oliva.
- Espolvorear ligeramente con azúcar y agregar un poco de leche para que la pulpa no se reseque. Envolver el zapallo y la tapa en papel de aluminio. Colocarlo en una asadera en la rejilla del medio del horno y cocinar durante 30 minutos.

- Mientras tanto, preparar las verduras del relleno: 150 g. de orejones de duraznos hidratados; 1 cebolla cortada en rodajas, ½ pimiento rojo, ½ pimiento verde cortado en cubos, ½ kg. de calabaza cortada en cubos pequeños, 2 choclos cortados en finas rodajas y 1 choclo desgranado.
- Añadir todas las verduras y los orejones en 2 litros de caldo de verduras. Dejar hervir durante 10 minutos. Añadir 1 ramito de hierbas a elección, pimienta negra, comino a gusto y 1 vaso de vino blanco.
- Dejar cocer hasta que la carbonara esté espesa y los ingredientes cocidos. Con esta preparación, rellenar el zapallo ya cocido y luego colocar la tapa. Envolver nuevamente con el papel de aluminio y llevar al horno durante 10 minutos.
- Cambiar el papel para mejor presentación. Llevar a la mesa directamente para servir.

## 12. Wok de hongos frescos

- Calentar el wok a fuego fuerte con un poco de agua.
- Cuando el agua hierve durante 10 o 15 minutos, retirarla.
- Agregar 1 cucharada de aceite de oliva e, inmediatamente, 1 cebolla cortada en rodajas finas, 1 morrón verde y 1 morrón rojo en tiritas, 1 zanahoria cortada en láminas con pela papas, 1 puerro y 1 cebolla de verdeo en rodajas (reservar la parte verde de esta).
- Volver al fuego fuerte, revolver con cuchara de madera permanentemente, cocinar las verduras hasta que estén tiernas y crocantes (aproximadamente 5 minutos).
- Agregar, si lo desea, 1 cucharada de salsa de soja (las hay sin sal para el que no puede consumirla), y 2 cucharadas de agua. Apagar el fuego e incorporar una variedad de hongos frescos (100 g. de champiñones, 100 g. de portobellos y 100 g. de gírgolas).
- Seguir removiendo, condimentar con semillas de sésamo tostadas, la parte verde de la cebolla de verdeo, perejil picado. Moler pimienta negra y servir.
- También queda muy rico agregando 200 g. de camarones pelados durante 2 minutos antes de retirar del fuego.

## 13. Calamares al horno

- Rociar una fuente para horno con rocío vegetal, cubrir el fondo con una capa de cebollas cortadas en rodajas (según el tamaño, aproximadamente 3).
- Colocar sobre estas 4 papas medianas peladas y cortadas en cuartos y reservar.
- Limpiar 1 kg. de calamares, (en la pescadería lo hacen, sólo hay que pedirlo), cortar los tubos en rodajas de aprox. 1cm., los tentáculos por la mitad, lavarlos bien y distribuir sobre la fuente de papas y cebollas. Condimentar con sal y pimienta.

- Llevar a horno fuerte
- Cuando las papas están tiernas -listas para comer- retirar, dejar reposar 5 minutos y servir.

#### 14. Guiso carrero<sup>2</sup>

- Cortar  $\frac{3}{4}$  kg. de carne magra en cubos (bola de lomo, peceto, etc.) quitando la grasa visible, si la tuviera.
- En una bolsita de polietileno colocar 1 cucharada. de harina y la carne. Sacudir para rebozar ligeramente.
- Colocar 2 cdas. de aceite en una cacerola y sellar la carne para que no pierda sus jugos. Incorporar 1 zanahoria cortada en cubos chicos, 1 cebolla picada, 1 morrón cortado en bastones y 4 tomates pelados y picados. Ir revolviendo con cuchara de madera.
- Agregar 600 cc. de caldo de carne desgrasado bien caliente. Dejar que rompa el hervor, bajar el fuego y hervir durante 30 minutos.
- Pelar 1 papa y  $\frac{1}{4}$  de zapallo común y cortarlos en cubos. Incorporarlos junto con 1 taza de fideos para guiso.
- Agregar caldo si fuera necesario y pimentón dulce o picante (opcional).
- Dejar hervir a fuego bajo hasta que se cocinen los fideos y el guiso se espese. Condimentar a gusto.

#### 15. Tallarines salteados a la provenzal

- Mientras se pone a hervir el agua para los fideos en una olla, cortar bien chiquitos 1 o 2 dientes de ajo (a gusto) y un puñado de perejil.
- Cocinar los fideos y, cuando estén al dente, colarlos.
- Con la sartén al mínimo, agregar un hilo de aceite de oliva y echar el ajo, el perejil y los fideos de manera que se vayan impregnando de sabor durante 1 minuto, luego servir.

#### 16. Revuelto de espinacas

- Batir 2 claras de huevo bien espumosas y condimentar a gusto.
- Cocinar unos minutos la espinaca fresca en el microondas, escurrir bien y reservar.
- Cocinar por 2 minutos 1 cebolla mediana picada en el microondas, unir a las espinacas. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

---

<sup>2</sup> Se cuenta que, alrededor del año 1800, los viajeros del Río de la Plata cargaban en el equipaje una olla llena de charqui -la tradicional carne secada al sol-, junto con cebolla, pimentón y papa. En un alto del camino agregaban fideos y agua a la preparación. De esta manera, con colocar la olla un rato sobre las llamas quedaba listo el guiso "carrero" (como antiguamente se lo llamaba) o carrero, un clásico de la cocina criolla.

- Colocar en el fuego una sartén con rocío vegetal, calentar unos minutos y volcar las claras, sobre estas los vegetales. Mover constantemente hasta que coagulen y servir.
- Acompañar con una ensalada de hojas verdes, verdeo y semillas varias tostadas.
- Se puede reemplazar la espinaca con acelga, brócolis, zapallitos, zucchini y agregarse pescado, pollo o carne cocidos en cubitos que sobró de otro día.
- El secreto de Lili: escurrir bien los vegetales para que no queden “aguachentos”, como decía mi papá.

### 17. Rollitos de lenguado

- Limpiar y cortar en trozos regulares verduras de estación a gusto (brócolis, berenjenas sin piel, morrones, chauchas, cebolla, etc.).
- Calentar una sartén y saltear con una cucharada de aceite de oliva y un poco de agua, si fuera necesario. Condimentar a gusto.
- Cuando estén semi cocidas, colocar sobre las verduras 4 filetes de lenguados condimentados y enrollados (sujetar con un palillo para que no pierdan la forma).
- Tapar y cocinar a temperatura media hasta que el pescado esté cocido.

### 18. Paella de pollo

- Calentar una sartén o paellera de 40 cm. lubricada con rocío vegetal.
- Saltear 8 trozos de pollo sin piel hasta que estén dorados.
- Agregar 1 cebolla picada, ají verde picado y 2 tomates pelados y picados. Rehogar unos minutos y cubrir con caldo caliente de ave o de verduras.
- Añadir pimentón dulce y unas hebras de azafrán a gusto (o condimento para arroz). Dejar cocer hasta que la carne esté tierna.
- Echar 3 pocillos de arroz y mezclar bien. Cocinar a fuego fuerte durante los primeros 5 minutos. Luego bajarlo durante 10 minutos más.
- Si fuera necesario, ir agregando agua caliente.
- Espolvorear con perejil picado y tiras de morrón asado sin piel. Dejar reposar durante 5 minutos y servir.

### 19. Coca catalana, de la abuela Enriqueta

- Cortar 1 berenjena grande en cubitos pequeños. Cocinarlos en una sartén con un chorrito de aceite hasta que estén bien doradas. Reservar.
- En la misma sartén, agregar un poquito de agua y cocinar 1 pimiento rojo, 1 verde y 1 cebolla también cortados en cubitos.
- Cuando esté todo cocido, unir los ingredientes y entonces recién condimentar a gusto.

- Colocar en forma pareja la preparación sobre una masa de pizza que ya estará en la asadera y, si se puede, espolvorear sutilmente con una lluvia de mozzarella rallada (mi abuela no conocía la light).
- Llevar al horno bien caliente y cuando la base esté cocida y comience a dorarse por encima, estará lista para saborearla.

## 20. Carne mexicana con guacamole

- Cortar en dados 1 ½ kg. de carne magra, (lomo, cuadril, etc.), sazonar con polvo de chile (si se anima a lo picante), hierbas picadas y aceite de oliva. Mezclar bien.
- En una sartén profunda colocar 1 cebolla fileteada, 2 tomates picados con semilla y piel. Condimentar a gusto, colocar la carne sazonada y mezclar bien.
- Poner sobre fuego bajo moviendo continuamente hasta que los vegetales se ablanden y la carne esté cocida.
- Agregar ½ vaso de cerveza (opcional) y cocinar durante unos minutos más.
- **Para el guacamole:** pelar 1 palta y procesar la pulpa o realizar un puré con un tenedor. Agregar el jugo de 1 limón. Pelar 2 tomates, quitarles las semillas y cortarlos en cubos pequeños. Picar 1 cebolla de verdeo. Colocar todo en un bol y mezclar. Condimentar con pimienta o jalapeño (si le gusta picante).

## 21. Pollo al vino tinto con ensalada de rúcula y tomates secos

- Colocar una pechuga de pollo en una fuente para horno y condimentar a gusto.
- Verter sobre la pechuga 2 cucharaditas de cúrcuma, 1 de pimentón dulce y ½ de ají molido, untar bien por todo el pollo y agregar 1 vaso de vino tinto. Dejar macerar al menos una hora.
- Cubrir con papel aluminio o una tapa y colocar en el horno precalentado aproximadamente 40 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
- Si desea, en los últimos 10 minutos se puede destapar para que se dore.
- Acompañar con una ensalada de rúcula fresca y tomates secos hidratados en agua caliente. Si es de su agrado, agregar algunas láminas de ajo.
- Condimentar con jugo de limón o aceto balsámico y un hilo de aceite de oliva.

## 22. Besugo, mero o chernia a la parrilla

- Calentar muy bien la parrilla, colocar el pescado elegido con la piel hacia el fuego, (previamente condimentado con especias a gusto) y cocinar durante 15 minutos.
- Al sacarlo, rociar con un hilo de aceite de oliva.
- Estas especies son ideales para esta forma de cocción, que puede ser al horno o a las brasas.

### 23. Truchas a la plancha o sartén

- Condimentar las truchas con pimienta, ajo y perejil. Colocarlas sobre la plancha bien caliente con la piel hacia abajo. Cocinar hasta que cambien de color (de rosado intenso a rosa grisáceo).
- Al servir las, rociar con un hilo de aceite de oliva. Se cocinan muy rápido y son suaves al gusto.

### 24. Pescado a la cacerola

- Según encuentre en la pescadería puede elegir gatuzo o tiburón chico, pez ángel o pollo de mar, cachetes de abadejo o abadejo en rodajas. Yo elijo rodajas de pescados con cartílago, ya que no tienen espinas y quedan muy ricos guisados.
- Colocar en una cacerola o sartén profunda un hilo de aceite de oliva, cebollas, ajíes de tres colores y zanahoria (todos cortados en julianas finas).
- Condimentar con pimienta verde o negra, llevar a fuego bajo y cocinar hasta que los vegetales comiencen a sudar.
- Agregar el pescado elegido y cocinar 7 minutos más.
- Secreto de José Luis, el pescadero: "Ojo cuando apaga el fuego porque igual se sigue cocinando. Para que no se pase, servir enseguida".

### 25. Filet de mero súper rápido

- Pasar el filet por una clara batida y luego rebozarlo con una mezcla de germen de trigo y salvado de avena.
- Colocarlo sobre una plancha o sartén bien caliente con rocío vegetal y cocinar durante 2 minutos de cada lado.

### 26. Filet al vapor o hervido

- Es una opción rápida para todo tipo de filet (merluza, abadejo, mero).
- Hervir durante pocos minutos, escurrir y condimentar con pimentón dulce y un chorrito de aceite de oliva o ajo, perejil y vinagre.

### 27. Filetes al horno en colchón de vegetales

- Acomodar, en una fuente, vegetales a elección cortados en dados, rociarlos con un hilo de aceite y llevarlos al horno bien caliente.
- Condimentar el pescado elegido (besugo, mero o la clásica merluza).
- Cuando los vegetales estén casi cocidos, colocar el pescado sobre ellos y cocinar 15 minutos o hasta que esté listo.
- Esta receta lleva más tiempo dependiendo de los vegetales que elija. Las posibles combinaciones hacen que no salga dos veces igual.

### 28. Pescado especial para los más chicos

- Hacer un puré de papas, batatas o zapallo (a gusto del niño).
- Colocarlo en una fuente para horno y acomodar sobre este un filet de merluza.
- Montar sobre el filet espinacas crudas bien lavadas y picadas y 2 cucharadas de salsa blanca o de tomate.
- Llevar al horno durante 15 minutos y servir.
- Siempre recuerde avisarle al pescadero, así le saca todas las espinas.

### 29. Sopa Paraguaya

- En un bol mezclar 3 huevos batidos con 200 g. de queso tipo Port Salut el descremado, 250 g. de harina de maíz, 250 ml. de leche y 3 cebollas sancochadas previamente con un hilo de aceite o agua, sal y semillas de anís a gusto.
- Colocar en una fuente de horno con rocío vegetal y cocinar a 180° C por 40 minutos.

### 30. Pastel de choclo chileno

- Picar una cebolla y sancocharla con un hilo de aceite o agua hasta que se ablande.
- Agregar 150 g. de carne magra cortada en pequeños trocitos (puede ser carne picada), continuar cocinando hasta que esté todo bien cocido y luego sazonar con sal y pimienta a gusto.
- Colocar la preparación en una fuente profunda que pueda ir al horno. Si le agrada, puede agregar pasas de uva y aceitunas.
- Colocar en una cacerola una taza de leche y 6 choclos grandes desgranados o rallados (se pueden reemplazar por 2 paquetes de choclos congelados o 2 latas de choclo desgranado). Llevar a fuego suave revolviendo constantemente hasta que se cocinen bien.
- Retirar del fuego y añadir 2 huevos. Unir todo muy bien y vaciar sobre la preparación anterior.
- Espolvorear con azúcar y llevar al horno (150-200 °C) hasta que la parte superior se vea dorada (20-25 min.).

### 31. Sopa de maní boliviana

- Remojar ¼ kilo de maní crudo sin tostar en agua tibia, dejarlo toda la noche, pelar la cascara roja.
- Moler el maní en una procesadora de alimentos hasta lograr una especie de puré cremoso y sin grumos ni restos duros. Echar a esta mezcla ½ cucharadita de cúrcuma para que tome color y reservar.

- Sancochar en un sartén con un hilo de aceite: 1 cucharadita de ajo triturado, 2 cebollas de verdeo picadas con la parte verde también, 1 cucharadita de perejil picado y 2 zanahorias cortadas a lo largo bien delgadas. Condimentar con 1 cucharadita de comino, otra de pimienta y pimentón rojo molido. Una vez tiernas, reservar.
- En una olla con agua hirviendo o con caldo de res magro incorporar 6 hojas de repollo partidas en dos, 3 papas peladas y cortadas en cuartos y 1 y ½ taza de chícharos verdes (arvejas).
- Sazonar la sopa a gusto, echar a esta sopa la pasta de maní, dejar cocinar a fuego lento y, por último, agregar el resto de las verduras sancochadas y servir.

### 32. Sopa de quinoa

- Comprar la quinoa prelavada en su local de confianza y lavarla en un colador hasta que el agua salga limpia (esto es para evitar el sabor amargo).
- En 1 litro de agua hirviendo colocar: 1 puerro, dos tallos de apio, 6 hojas de repollo y 1 zanahoria, todos bien limpios y cortados en trozos pequeños. Dejar en ebullición durante unos 10 minutos, aproximadamente.
- Tener preparado 100 grs. de quinoa lavada, tostarla levemente en una sartén para que tome mejor sabor y colocarla en la sopa para que se cocine.
- Cuando esté a punto, simplemente apagar el fuego y condimentar con pimienta y comino.

### 33. Sopa de porotos brasileña

- Dejar en remojo durante 8 horas 200 grs. de porotos negros lavados.
- Cocinarlos en el agua de remojo hasta que se ablanden, apagar y reservar. La cantidad de agua del remojo debe ser 3 veces la de las legumbres (por una taza de porotos van 3 de agua).
- En una cacerola colocar 1 cebolla grande picada, la parte blanca de 2 puerros picados, un hilo de aceite y llevar al fuego bajo hasta que se vean transparentes.
- Medir el agua de cocción de los porotos y agregarle -si hiciera falta- hasta completar 1 ½ litro.
- Incorporar el agua y los porotos a los vegetales y dejar que hiervan a fuego mínimo. Cuando los porotos estén bien blandos, agregar 3 choclos tiernos desgranados.
- Condimentar con comino y pimienta a gusto, dejar hervir 5 o 6 minutos más y servir.

### 34. Picante de frijol peruano

- Hervir ¼ kg. de frijoles (porotos, por ejemplo pallares o de manteca) remojados de la noche anterior hasta que estén tiernos.

- Aparte, hacer un aderezo con un hilo de aceite, 2 dientes de ajos, 1 cebolla cortada en cubitos pequeños y ají molido. Dejar dorar unos minutos y sazonar.
- Agregar orégano, 1 pimiento verde y 1 zanahoria cortados en juliana y cocinar.
- Agregar al frijol cocido el aderezo y mezclar.
- Dejar hervir unos minutos y servir acompañado de arroz blanco.

### 35. Tacos mexicanos

- En una satén con un hilo de aceite colocar, 1 cebolla, 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde (cortados en juliana) y llevar a fuego medio durante 3 minutos o hasta que se ablanden.
- En ese momento, agregar 500 g. de carne cortada en tiritas delgadas y cocinar durante otros 3 minutos.
- Una vez que la carne esté cocida, añadir 1 cucharadita de ají molido, 1 cucharadita de orégano, salsa picante para tacos (si le gusta) y  $\frac{1}{4}$  taza de agua.
- Continuar cociendo a fuego medio con cuchara de madera y sin dejar de revolver, hasta que la preparación se espese, durante unos 7 a 10 minutos.
- Para servirlos, colocar un poco de la mezcla en la base de cada tortita de taco, que debe estar caliente (entibiar al horno o en una plancha) y añadir lechuga y tomate.
- Sugerencia: salen muy ricos cambiando la carne por pollo o camarones. También se pueden hacer vegetarianos.

### 36. Mbaipy de pollo (para 10 porciones)<sup>3</sup>

- En una olla grande colocar una cebolla y cocinar hasta que quede transparente.
- Agregar 1 cucharada de perejil, 1 diente de ajo y 2 cucharadas de apio bien picado. Luego 1 pollo desgrasado y cortado en pequeñas presas.
- Esperar con la olla bien tapada a que cada ingrediente libere sus jugos y sabor. Condimentar con pimienta blanca a gusto, comino y orégano.
- Cocinar hasta que el pollo esté cocido (tal vez haga falta agregarle alguna cucharada de agua durante para que no se seque). Reservar.
- En un recipiente (aparte) con agua fría disolver 1 kg. de harina de maíz, realizar una mezcla homogénea con la polenta (como una masa bien "chirla") Luego agregar la mezcla al preparado de la olla (pollo), como si fuera una crema.
- Agregar -lentamente- el agua caliente necesaria para que no se espese demasiado o no se pegue (usar cuchara de madera). Para llegar al punto, es importante ir probando hasta que desaparezca el sabor del granulado y se convierta en crema suave.
- Agregar 300 g. de queso tipo Mar del Plata, esperar que se derrita y servir.

<sup>3</sup> Es un plato tradicional del litoral, de Chaco y Corrientes. Por eso su nombre de origen guaraní. Sale más rico si se preparan en olla de hierro y al fuego de leña. ¡No se pierda este plato tradicional!

### 37. Kiveve o quibebe (para 10 porciones)

- Rehogar en aceite 4 cebollas grandes bien picadas.
- Agregar 2 kg. de calabaza o zapallo cortado en cubos chiquitos.
- Remover constantemente mientras se cocina el zapallo y, si es necesario, agregar un poco de agua.
- Cuando el zapallo esté bien blando, pisar hasta hacer un puré rústico.
- Agregar ½ kg. de queso de pasta blanda cortado en cubitos. Condimentar a gusto.
- Se acostumbra también espesarlo con harina de maíz amarilla o de trigo. También se lo come dulce, con el agregado de azúcar.

### 38. Budín de zanahorias y choclos<sup>4</sup>

- Hervir ½ kg. de zanahorias y reducir las a puré.
- Agregar 2 tazas de granos de choclo, 1 taza de salsa blanca, 3 huevos y condimentar a gusto.
- Mezclar todo muy bien, agregar 1 cucharada de harina y cocinar a baño maría o en el microondas.

### 39. Budín de remolachas<sup>5</sup>

- Cortar ½ kg. de remolachas hervidas en cubos y procesarlas con 4 huevos, 1 sobre de gelatina sin sabor, 300 g. de queso crema, 1 cucharada de azúcar, 2 cucharadas de vinagre, sal y pimienta.
- Colocar la preparación en una budinera aceitada y cocinar 17 minutos en microondas.
- Dejar enfriar muy bien y desmoldar. Decorar con endivias y camarones.

### 40. Colita de cuadril a la naranja, con especias

- Desgrasar 1 colita o tapa de nalga.
- En un recipiente, mezclar 2 cucharadas de ralladura de naranjas, 1 cucharada de pimienta molida de diferentes colores y 1 cucharadita de ajo reducido a pasta.
- Agregar ½ taza de mermelada de naranjas y cubrir toda la carne con estos sabores.
- Acomodar en una asadera, verter sobre el fondo 1 taza de caldo y 1 taza de jugo de naranjas.
- Tapar con papel de aluminio y hornear durante 30 minutos.
- Retirar, distribuir otra ½ taza de mermelada de naranjas con pimienta por la superficie y controlar que haya fondo líquido. Tapar con papel de aluminio y continuar la cocción hasta completar el punto.

<sup>4</sup> Del recetario de Miriam Becker, receta publicada originalmente en la revista Aprender Salud #. Disponible en : [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1363\\_APRENDER%20SALUD-N27-ORIGINAL-dobles%20baja.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/repositorio/3/recursos/1363_APRENDER%20SALUD-N27-ORIGINAL-dobles%20baja.pdf)

<sup>5</sup> Ídem ant.

#### 41. Pescado gratinado con pimienta y nuez moscada

- Cocinar en microondas 2 cebollas cortadas en fina juliana durante 2 minutos.
- En una fuente para horno rociada con aceite vegetal colocar la cebolla, sobre estas los filetes de pescado (merluza, gatuso, pejerrey), untar sobre el pescado queso crema (light, sin sal) condimentado con pimienta y nuez moscada.
- Llevar a horno fuerte durante aproximadamente 20 minutos hasta que comience a dorar.

#### 42. Lomo de cerdo a la cerveza con papas al romero

- Desgrasar muy bien 1 kg. de lomo de cerdo, cortarlo en rodajas, condimentar con pimienta y jugo de limón, reservar.
- En una fuente para horno colocar 2 cebollas cortadas en ruedas; sobre estas colocar la carne y llenar la asadera hasta la mitad con cerveza ( ½ litro aprox.).
- Cocinar en horno precalentado fuerte hasta que la carne esté a punto. Controlar que no se seque el fondo de cocción. Si hiciera falta, agregar un poco más de cerveza.
- En otro recipiente para horno colocar papel de aluminio; sobre este papas con cáscara bien lavadas y cortadas en cuatro.
- Agregar un chorrito de aceite de oliva y romero fresco o seco, cerrar el papel, llevar al horno precalentado y cocinar durante ½ hora. Verificar la cocción hasta que esté a su gusto.

#### 43. Pastel de pollo y zapallo

- Preparar 3 tazas de puré de zapallo y reservar.
- Cocinar en microondas 1 cebolla bien picada junto con 1 ají verde o rojo (o los dos, según su gusto) durante 3 minutos.
- Agregar 1 pechuga de pollo cortada en cuadraditos. Seguir la cocción durante 2 minutos más hasta verificar que el pollo esté cocido.
- Rociar una fuente para horno con rocío vegetal, colocar la mitad del puré hasta cubrir el fondo, sobre éste la preparación de pollo y, por último, cubrir con el puré restante.
- Llevar a horno fuerte hasta que se dore por arriba, durante aproximadamente 20 minutos.
- El secreto de Lili: “Yo lo preparo en cazuelitas individuales de barro para servir a cada comensal, ¡Te lucís y se mantiene mejor el calor! Para que el puré de zapallo quede cremoso se puede cocinar al horno, cortando el zapallo en dados y envuelto en papel aluminio”.

#### 44. Berenjenas prácticas al horno

- Cortar en rodajas 2 berenjenas, 2 cebollas y 2 morrones rojos.
- Colocar en una fuente para horno, agregar 2 dientes de ajo enteros, condimentar a gusto, rociar con un hilo de aceite de oliva.
- Cocinar en horno fuerte hasta que las verduras estén a punto.

#### 45. Cuadrados de sémola

- Colocar en una cacerola 600 ml. de leche, agregar 120 g. de sémola en forma de lluvia, mezclar bien y llevar al fuego moderado revolviendo siempre para que no se hagan grumos, hasta que la preparación hierva y espese.
- Retirar y dejar enfriar, agregar un huevo, mezclar bien, condimentar con nuez moscada y pimienta, agregar una cucharada de queso rallado.
- Colocar en una fuente rectangular para horno rociada con aceite vegetal y cocinar en horno moderado hasta que se dore.
- Dejar reposar durante unos minutos, cortar en cuadrados y servir.

#### 46. Budín de calabaza y queso

- Hacer un puré de calabaza bien escurrido (2 tazas aproximadamente).
- Agregar un chorrito de salsa de soja (las hay bajas en sodio), 200 g. de queso blanco, un huevo y condimentos a gusto.
- Mezclar bien la preparación y colocarla en una budinera con rocío vegetal y pan rallado.
- Cocinar en horno fuerte hasta que esté firme y se dore por arriba (se puede cocinar en el microondas).

#### 47. Budín de berenjenas

- Mezclar 1 kg. de berenjenas cocidas, peladas y hechas puré (se pueden cocinar en el microondas) con ½ kg. de ricota magra, 4 huevos, 1 cebolla bien picada rehogada, sal, pimienta y nuez moscada.
- Colocar la preparación en un molde con rocío vegetal y llevar al horno hasta que se dore.

#### 48. Salmón rosado grillado, con limón

- Colocar 2 postas de salmón rosado en una asadera para horno.
- Rociar con pimienta negra, un hilo de oliva de ambos lados y jugo de un limón.
- Llevar al horno y cocinar hasta que esté listo.
- Un secretito para esta receta: si le agrega un poquito de líquido (agua, un vinito), la grasita no se quema. ¡La podés comer, es lo más sano del salmón!

#### 49. Terrinas de verduras

- Hacer un puré o procesar 2 zapallitos y 1 taza de espinacas o acelgas hervidas y escurridas.
- Agregar 1 cebolla rallada, 1 diente de ajo bien picado, 200 g. de queso crema, 1 tomate bien picado, 1 cucharada de harina y condimentar a gusto.
- Agregar 2 huevos, unir bien y colocar en un molde rociado con aceite vegetal y pan rallado.
- Llevar al horno hasta que esté firme y dorado.

#### 50. Milanesas de berenjena

- Cortar a lo largo 1 o 2 berenjenas (peladas o no, a gusto).
- Colocarlas sobre papel absorbente (rollito de cocina), pasarlas por harina, huevo y pan rallado o avena fina.
- Ubicarlas en una fuente para horno con rocío vegetal. Cocinarlas durante 10 a 12 minutos o hasta que se doren.

#### 51. Bastones de berenjenas al horno

- Lavar bien 1 berenjena y cortarla en bastones, como si fueran para hacer papas fritas.
- Poner las berenjenas cortadas en un colador, rociar con dos cucharadas de harina y sacudir bien.
- Distribuir los bastones en una placa para horno, sin que se encimen.
- Llevarlos a horno bien caliente hasta que se doren (se pueden dar vuelta en la mitad de la cocción) cuidando que no se quemen.

#### 52. Flan de zanahorias al microondas

- Rallar 2 zanahorias, colocarlas en un molde pequeño apto para microondas y cocinar durante un minuto a máxima potencia.
- Cuando estén blandas, escurrir y agregar 2 huevos batidos bien condimentados con ají molido, pimienta, etcétera.
- Colocar la mezcla nuevamente en el microondas y cocinar durante aproximadamente un minuto y medio al 80% de la potencia. ¡Queda con consistencia de flan! (los tiempos de cocción pueden variar según el modelo de horno).

#### 53. Paquetitos de calabaza con especias

- Sobre papel de aluminio colocar 1 o 2 rodajas de calabaza con especias y condimentos a gusto (recomendamos romero fresco, laurel y pimienta en granos) y un chorrito de aceite de oliva.

- Cerrarlo bien y colocarlo en una placa en el horno durante 20 minutos aproximadamente. ¡Rico y sin ensuciar!

#### 54. Sopa de cebollas

- Picar bien 4 cebollas y colocarlas en olla grande, agregar un hilo de aceite y rehogar durante varios minutos.
- Condimentar con sal y pimienta y remover con cuchara de madera hasta que estén transparentes.
- Agregar 1 cucharadita de ajo picado y 1 litro de caldo de verduras casero. Cocinar durante 5 minutos.
- Se puede tomar así o espesarla con una cucharada de harina disuelta en leche durante el último minuto de hervor.

#### 55. Tallarines con salmón

- Colocar en una sartén 1 cucharada de aceite de oliva, 1 diente de ajo picado y 3 puerros cortados en rodajas, llevar al fuego.
- Cuando comience a tomar calor, agregar 2 rodajas de salmón cortado en cuadraditos, condimentados con sal y pimienta.
- Agregar 1 vaso de caldo o leche descremada y cocinar a fuego bajo hasta que el pescado esté cocido.
- Hervir y escurrir 200 g. de tallarines y agregarlos a la salsa de salmón. Sartenear unos segundos y servir bien calientes.

#### 56. Salmón rosado al limón

- Marinar 2 rodajas de salmón rosado con el jugo de 3 limones, 1 cucharada sopera de mostaza, sal y pimienta.
- Calentar una sartén a fuego, medio adicionar unas gotas de aceite de oliva y cocinar el pescado dejando que se dore ligeramente por uno de sus lados.
- Dar vuelta el salmón y adicionar el jugo de la marinada para que termine su cocción.
- Una vez cocido, apagar el fuego y agregar un puñado de piñones o pistachos. Servir con una ensalada de hojas verdes.

#### 57. Garbanzos al wok

- Calentar bien el wok. Añadir una cucharada de aceite, 400 g. de garbanzos cocidos y escurridos, 3 dientes de ajo en rodajas y 1 cucharada de jengibre fresco.
- Sofreír todo durante unos 4 minutos. Añadir media cucharada de cúrcuma,  $\frac{1}{4}$  de cucharada de guindilla (si le gusta picante),  $\frac{1}{4}$  de pimienta y  $\frac{1}{4}$  de sal. Cocinar durante un minuto.

- Añadir algunos tomates cherry cortados por la mitad y el jugo de medio limón. Terminar la cocción durante unos 30 segundos más. Se pueden servir con un poco de yogur natural por encima.

### 58. Moñitos con espinacas

- Hervir en abundante agua 250 g. de fideos moños como lo indica el paquete.
- Mientras se cocinan los fideos, licuar 500 g. de espinacas cocidas y escurridas con ½ vaso de leche descremada, reservar.
- En una sartén saltear con un hilo de aceite: 1 diente de ajo, 1 cebolla y 50 g. de albahaca, todos bien picados.
- Cuando la cebolla esté cocida, agregar el licuado de espinacas calentar bien y colocar sobre esta salsa verde los fideos. Remover y servir.

### 59. Flan de berenjenas al microondas

- Lavar y pelar 4 berenjenas, y cortarlas en pequeños cubos.
- Colocarlas en un cuenco para microondas y cocinar durante 7 minutos a máxima potencia.
- Revolver y cocinar durante 5 minutos más. Las berenjenas deben quedar bien blandas. Dejar entibiar y procesar o licuar.
- Agregar 150 g. de queso blanco, 3 huevos o 5 claras y condimentar con sal y pimienta.
- Procesar o licuar para integrar todos los ingredientes.
- Aceitar bien las paredes del molde apto para microondas, para facilitar el desmoldado. Colocar la pasta del flan y cocinar a microondas a nivel medio durante 10 minutos. Luego a nivel máximo durante 3 minutos.
- Desmoldar y servir tibio o frío.

### 60. Tortilla de espinacas al microondas

- Esta receta se puede aplicar a otros vegetales como zanahoria, zucchini o berenjena.
- Colocar en un recipiente 400 g. de espinaca descongelada o fresca cocinada al vapor bien escurrida.
- Agregar 2 claras de huevo bien batidas (espumosas) ,1 cucharadita de salvado de avena, 100 g. de ricota descremada o queso blanco. Si le gusta puede agregar ½ cebolla y ¼ de morrón cocidos previamente en el horno de microondas. Mezclar todo y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
- Rociar con aceite un recipiente para tortillas apto para microondas (si no tiene, puede usar dos platos y colocar una capa delgada de la preparación). Con estas cantidades se puede hacer más de una.

## **SOBRE LOS AUTORES**



### **Carlos Rodolfo Galarza**

Médico de la Sección de Hipertensión Arterial, Servicio de Clínica Médica, coordina el proyecto Aprender Salud desde sus inicios. Es coordinador del Área de Educación para la Salud del Plan de Salud y del Comité de Educación al Paciente y su Familia del Hospital Italiano de Bs. As.

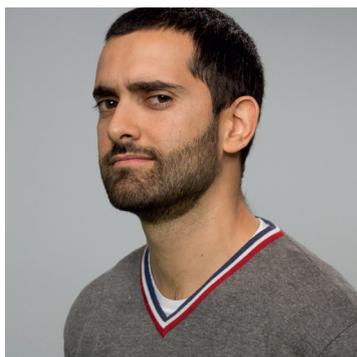
Es Codirector del Posgrado en Hipertensión Arterial y Manejo de Factores de Riesgo Cardiovascular organizado por la Sociedad Argentina de Medicina y la Sección de Hipertensión Arterial, Servicio de Clínica Médica, del Hospital Italiano de Bs. As.

Sus estudios de posgrado incluyen la Diplomatura en Comunicación Médica Centrada en el Paciente, dictada por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona (UPF) y la Universidad Católica Argentina (UCA) y la Diplomatura Superior en Educación, Imagen y Medios, de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO).



### **Liliana Guani**

Profesora en Educación, actriz y dramaturga, ejerció como directora de Nivel inicial y Primario durante veinte años. Su vínculo con la educación para la salud comenzó en los talleres y jornadas para pacientes. Forma parte del equipo de Aprender Salud y del Comité de Educación al Paciente y su Familia del Hospital Italiano de Bs. As.



**Federico Somoza**

Licenciado y Profesor de Enseñanza Media y Superior en Ciencias de la Comunicación Social (Universidad de Buenos Aires), se especializa en elaborar, editar y corregir los contenidos educativos de Aprender Salud. También se desempeña en el Comité de Educación al Paciente y su Familia del Hospital Italiano de Bs. As.