



metabólica

Clinica de Endocrinología y Nutrición

Recetario Diciembre 2019



metabólica

Clinica de Endocrinología y Nutrición

Recomendaciones

El mes de diciembre está lleno de fiestas, por lo que muchas personas terminan el año con kilos adicionales en su peso corporal ya que estas celebraciones tienden a tener abundancia de comidas y bebidas, por lo que pareciera complejo para algunas personas comer de manera saludable o seguir una dieta.

Es importante recordar que la comida no solamente la ingerimos por cuántas calorías tienen o por su valor nutricional, sino que hay otros factores que intervienen en nuestra forma de consumo tales como: su aroma, su textura, qué tan atractiva es su presentación en el platillo y, aunque a veces no seamos conscientes de ello, también influye el hecho de con quiénes estamos comiendo, qué estamos haciendo mientras comemos y los recuerdos que vienen a nuestra mente en el momento de la ingesta, resultando todo esto significativo.

Debido a lo anterior, te recomendamos que en este mes explores qué emociones experimentas durante estas fechas y reflexiones si lo que comes y la forma en que lo haces está relacionado con ellas, pues de ser así necesitarás adquirir algunas herramientas para manejar tus emociones de una forma funcional.

En Metabólica queremos recordarte que eres una persona valiosa y capaz de lograr tus objetivos así que continúa pacientemente mejorando y puliendo tus hábitos saludables. Este es el último mes del año y puedes cerrarlo de manera exitosa haciendo un repaso de cada logro que has obtenido (por más mínimos que te parezcan algunos, TODOS cuentan) y te celebres a ti misma (o) por tus esfuerzos, tu constancia y tu disciplina. Sabemos que es fácil caer en la tentación de identificar también los errores, culparnos de ellos y así minimizar aquellas cosas fantásticas que hicimos, sin embargo recuerda que cada tropiezo en el camino resulta una oportunidad para aprender y prevenir para la próxima.

¡Te deseamos felices fiestas y un cierre de año lleno de amor, paz y abundancia en compañía de la gente que amas!

L.N. María Luisa Ceballos

Psic. Edith Méndez



Recetas

Dip de garbanzos

Ingredientes

200 gramos de garbanzos cocidos
80 gramos de requesón
1 cucharadita de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
Romero fresco (hojas de 3 ramas de 10 cm aprox.)
Pizca de paprika
Sal al gusto

Preparación

Triturar los garbanzos hasta formar una masa y agregar el requesón, la paprika, aceite de oliva y sal, batiendo hasta que quede homogéneo. Colocar un poco de romero y volver a licuarlo, dejando un poco para adornar con el mismo. Servir frío y acompañado por galletas integrales, totopos de maíz deshidratados o rebanadas de verdura cruda.
NOTA: también puedes utilizar otras especias como el perejil o cilantro.



Zanahorias al horno

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
8 zanahorias
1 cucharada de cardamomo molido
Sal al gusto

Preparación

Precalentar horno a 220°C. Mezclar el aceite con la sal y el cardamomo hasta que quede homogéneo. Reservar.
Cortar en tiras o en juliana las zanahorias, acomodarlas en una charola para hornear y verter la mezcla anterior. Hornear durante 30 minutos o hasta que estén suaves.
NOTA: También puedes sustituir el cardamomo por curry.



Lomo de cerdo navideño

Ingredientes

- 1 kilo de lomo de cerdo desgrasado
- 4 naranjas
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 rama de romero
- ½ cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una sartén de teflón colocar el aceite y el lomo, retirando del fuego hasta que quede dorado.

En un tazón mezclar el jugo de las naranjas, la mostaza, el romero, la sal y la pimienta. Añadir la cebolla y esta mezcla al lomo y cocinar a fuego lento en una olla tapada hasta que el lomo se suavice. Apaga y deja enfriar. Servir en rebanadas junto con una ensalada.



Ensalada de manzana

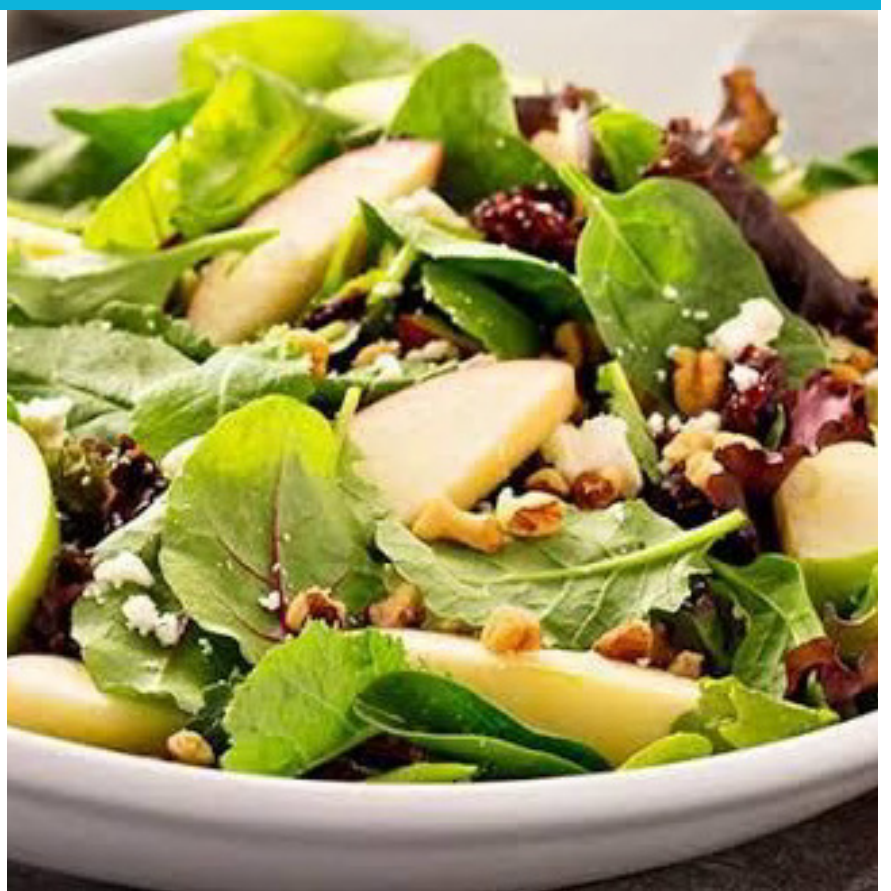
Ingredientes

- 4 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 manzanas rojas o amarillas
- ¾ taza de nuez picada
- ¼ taza de apio picado
- 1 pieza de lechuga italiana

Preparación

Lavar, desinfectar y picar la lechuga y las manzanas, mezclar con las nueces en un tazón.

Para el aderezo, revolver jugo de naranja, aceite de oliva y un poco de mostaza y verter en el tazón con la mezcla anterior. Servir inmediatamente.



Muffins de zanahoria

Ingredientes

1 huevo
2 tazas de avena molida
1 taza de zanahoria rallada
½ taza de manzana rallada
½ taza de leche
½ taza de plátano machacado
¼ taza de nueces picadas
¼ taza de aceite de oliva
¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharada de canela molida
Estevia en polvo al gusto



Preparación

Mezclar todos los ingredientes con una pala de madera hasta que queden completamente integrado (si queda muy dura se le puede añadir un poco más de leche). Acomodar capacillos de papel en un molde para muffins y ahí verter la mezcla hasta completar $\frac{3}{4}$ de la capacidad (recuerda que esponjarán). Hornear durante 35 minutos aproximadamente o hasta que al insertar un palillo de madera éste salga limpio. Retirar del horno y dejar reposando hasta que enfrien.

Pueden decorarse con yogurt light y nueces picadas.

Ponche de frutas sin azúcar

Ingredientes

8 tazas de agua
6 guayabas en mitades (sin semillas)
1 taza de Jamaica deshidratada
2 manzanas rojas en cubos chicos
2 manzanas amarillas en cubos chicos
1 taza de fresas en cubos
½ raja de canela
Estevia al gusto

Preparación

Colocar el agua en una olla, con las flores de Jamaica a fuego alto y deja hervir. Retira del fuego y reposa por 10 minutos, colar y regresar a la olla el líquido, añadiendo las frutas, la canela y cocinar a fuego lento hasta que suavicen. Endulzar y servir caliente.

