RIF: J-07000750-8

Alimentos que nutren a todos los bolsillos



FUNDACIÓN BENGOA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Farmacia SAAS
Juntos por una vida sana

INTRODUCCIÓN

En Farmacia SAAS y Fundación Bengoa, sabemos que la salud comienza en el plato y en un contexto donde cada bolívar cuenta, queremos fortalecerte con las herramientas para que la nutrición no sea un lujo, sino una parte fundamental de tu bienestar.

Esta guía va más allá de la alimentación saludable; es una filosofía para comer bien, aprovechar cada recurso y transformar los desafíos en oportunidades culinarias donde tu familia va a encontrar nutrientes y creatividad servida en un plato. Y es que, en un mundo donde el desperdicio de alimentos es una preocupación creciente, es fundamental tomar medidas para reducirlo y esas acciones comienzan desde el hogar.



Planificación
y creatividad en la cocina



La planificación y la creatividad son tus mejores aliados para una alimentación saludable y económica. En lugar de ver tu despensa como una limitación, considérala un punto de partida para crear platos deliciosos y nutritivos. Aquí te damos unos puntos a considerar que pueden aumentar tu creatividad:

1 Conoce tus recursos

Antes de cocinar o ir de compras, tómate unos minutos para hacer un inventario de lo que tienes en la nevera, el congelador y la despensa. Este simple paso te ayudará a evitar el desperdicio porque logras identificar los alimentos que están a punto de vencer o dañarse y darle una real prioridad en tus comidas. Aprovechar al máximo los ingredientes no solo reduce el desperdicio, sino que también te ayuda a ahorrar dinero.



Hojas de remolacha, brócoli y zanahoria:
En ensaladas o para complementar las comidas en forma de tortilla o agregado al arroz.



Piel de las frutas:
Útiles para preparar vinagretas, la piel de las cítricas se puede usar para darle aroma y textura a las ensaladas y hacer dulces tradicionales como: el dulce de concha de naranja, naranja confitada y para preparar té.



Piel del calabacín y de la papa:
Se pueden cortar en finas tiras y saltear con ajo y una pizca de aceite y sal para preparar “chips”, los cuales pueden ser fritos o asados.



Corazón de la piña:
Crudo es leñoso y cuando se cocina en finas rodajas adquiere una textura más blanda y jugosa, adecuado para acompañar ensaladas agridulces.



Planificación
y creatividad en la cocina





Cáscara de cambur y plátano:
Ideal en ensaladas y sofritos para rellenar arepa o pan: Para prepararlo, despegue la parte blanca con una cucharilla y con un tenedor puede hacer tiras que luego se mezclan y guisan con un sofrito.



Semillas de auyama:
Tostadas se pueden usar como un ingrediente crujiente para las ensaladas y solas pueden ser parte de una merienda.



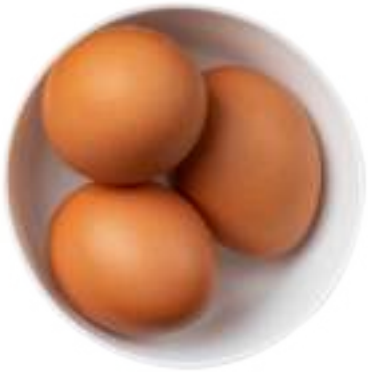
Tallos de berro, célery, perejil y cilantro:
Con estos se pueden hacer cremas o hervidos junto con algunos tubérculos. También, cocidos con un poco de agua se pueden añadir a una pasta.

Si compraste de más, antes de que se te dañen **los tubérculos** también se pueden **deshidratar y moler para hacer harinas** (que se conservan por más tiempo) y que, luego, pueden incorporarse a diferentes preparaciones como sopas-crema, salsas, croquetas, entre otras.

Con la corteza previamente higienizada de calabacín, pepino, zanahorias, remolacha, tallos de brócoli, entre otros, puedes preparar **"zoodles" (fideos de verduras).**



Planificación
y creatividad en la cocina



2 Piensa en categorías y no en recetas fijas

En lugar de seguir una receta al pie de la letra, piensa en los alimentos por sus categorías. Esto te da la libertad de sustituir ingredientes y ser más flexible.

Proteínas:

Si la receta pide pollo, pero tienes carne molida o lentejas, lo puedes sustituir porque ambas cumplen la función de aportar proteína al plato. Recuerda que la proteína es esencial y hay maneras ingeniosas de obtenerla sin depender exclusivamente de las carnes, como, por ejemplo:

- **El huevo:**
  Es una fuente completa de proteína y nutrientes esenciales. Unos huevos revueltos con vegetales (cebolla, tomate, ají dulce, calabacín) o un par de huevos duros son una merienda o desayuno insuperable en términos de costo-beneficio.

- **Las vísceras:**
  El hígado, por ejemplo, es increíblemente rico en hierro y vitaminas. Un hígado encebollado no solo es delicioso, sino también una opción más económica.

- **Combinación de alimentos:**
  Maximiza el valor nutricional de tus comidas combinando granos con cereales. Las arepas con caraotas, por ejemplo, crean una proteína de alta calidad similar a la de la carne.



Planificación

y creatividad en la cocina



Carbohidratos:

Si no cuentas con arroz en casa, lo puedes sustituir por yuca, ocumo, batata, papas o pasta. Otro ejemplo es el uso del plátano verde, ya que, sancochado aporta el carbohidrato en una ensalada. Cuando está maduro, puede consumirse en tajada, puré, y muy maduro, se usa como la base de un atol, en mandocas o en un dulce. Igual aplica para la auyama que se puede usar para una crema, un puré, un guiso con pollo desmechado, un pastel o incluso como ingrediente secreto en una torta y en una merengada.

Vegetales:

Los vegetales pueden intercambiarse. Si necesitas brócoli y solo tienes calabacín, el resultado será igualmente nutritivo, por lo que, puedes utilizar los más económicos según la temporada.

Frutas de temporada:

Un cambur, una guayaba o un trozo de lechosa son meriendas más nutritivas y económicas que cualquier producto procesado. Es ideal consumirlas enteras para aprovechar la fibra que contienen las frutas.

Grasas:

Utiliza el aceite, mantequilla, aguacate, un puñado de maní o semillas de auyama, ya que son una excelente fuente de energía y grasas saludables.



Planificación
y creatividad en la cocina



3 Recetas que aceptan todo

- **Sopas y guisos:** Son la mejor manera de usar los vegetales y proteínas que te sobran.
- **Salteados:** Combinan vegetales, una proteína y alguna salsa (o aderezo casero) para una comida rápida y deliciosa.
- **Tortillas y revoltillos:** Unos huevos, plátano y cualquier vegetal picado pueden crear una comida completa y nutritiva.

4 El poder de las hierbas y las especias



Añadir hierbas y especias a tus comidas potencia y añade sabor sin tener que recurrir a ingredientes complejos.

- **Cilantro y perejil:** Frescos o secos, son básicos en la cocina venezolana
- **Ajo y cebolla:** Son la base de cualquier guiso o sofrito.
- **Comino, orégano y onoto:** Con estos tres, puedes darles un toque especial a muchas de tus preparaciones.
- **Albahaca:** Aporta un sabor fresco y aroma distintivo a ensaladas, salsas y guisos.

El almacenamiento es igualmente importante, mantén las hierbas y especias en recipientes herméticos, en un lugar fresco y oscuro para preservar su sabor y aroma.



El mercado consciente:

elegir con sabiduría y sacar el máximo provecho

El acto de comprar no es solo llenar la bolsa de mercado; es una inversión en tu salud.

- **Los campeones de la temporada:**
  Ve más allá del simple "lo que se está dando". El ocumo, el ñame, la batata, el apio y la auyama tienen una vida útil más larga que otras, lo que reduce la presión de consumirlas de inmediato.

- **Negociar el "combo":**
  A menudo, puedes conseguir un combo de verduras variadas a mejor precio, ideal para sopas y guisos.

- **El poder de los granos y legumbres:**
  Las caraotas, lentejas, frijoles y garbanzos son la proteína vegetal más accesible y versátil. Al cocinarlos, puedes separar una porción para el almuerzo y otra para el relleno de unas arepas o un guiso el día siguiente.



Consejos adicionales y estrategias para ahorrar

Comer bien no se trata solo de comer mucho, sino de tomar decisiones informadas sobre lo que consumes.

- **Leer etiquetas:**
  Si compras alimentos procesados, lee las etiquetas. Busca aquellos con menos sodio, grasas trans y azúcares añadidos.

- **Variedad de colores en tu plato:**
  Los colores en las frutas y verduras indican diferentes vitaminas y antioxidantes. Un plato colorido (con tomate, lechuga, zanahoria, maíz) es una señal de que estás obteniendo una amplia gama de nutrientes.

- **Moderar el consumo de alimentos procesados:**
  La mayoría son costosos, no alimentan y dañan tu salud. Es mejor invertir en alimentos frescos y preparar tus propias meriendas y comidas.

- **La hidratación:**
  El agua es fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo. Asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día. Esto no solo te ayuda a mantener la salud, sino que también, puede ayudarte a controlar el apetito. Si el agua simple te aburre, puedes agregarle rodajas de limón, pepino o algunas hojas de menta para darle un toque diferente.

La idea de comer bien en Venezuela, a pesar de los desafíos económicos, es más que una simple posibilidad; es una realidad que podemos construir.

Al final del día, comer bien no es un lujo, sino el resultado de decisiones inteligentes que nutren nuestros cuerpos y nuestros bolsillos.

PLATOS PRINCIPALES



Mollejas al ajillo

(10 raciones)



Ingredientes

- 1 Kg mollejas
- 10 dientes de ajo
- 250 ml de caldo de pollo
- 1 cucharada aceite
- sal al gusto
- pimienta al gusto

Valor nutricional

Calorías	164 kcal
Carbohidratos	11g
Proteínas	21g
Grasas	4g

Preparación

1. Servir las mollejas hasta que estén tiernas.
2. Tras haber realizado previamente la cocción de las mollejas, sofreír durante unos minutos en una olla . Añadir la pimienta y la sal.
3. Pelar los ajos y añadirlos a las mollejas junto con el caldo de pollo.
4. Hervir hasta que el caldo se haya consumido.

Plátanos
maduros
con queso o mantequilla



(6 raciones)



Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharadas de mantequilla derretida



Preparación

1. Precalienta el horno. Cubre una bandeja para hornear con papel antiadherente.
2. Pela los plátanos, colócalos en la bandeja y píntalos con la mantequilla hasta cubrirlos completamente.
3. Hornea los plátanos durante **25 minutos,** luego voltéalos y continúa horneando por otros **10 minutos,** o hasta que estén dorados por ambos lados.
4. Retira los plátanos del horno, haz una incisión horizontal en la mitad de cada plátano, y rellénalos con queso. Lleva al horno por **2–3 minutos** más, o hasta que el queso se derrita. Sirve caliente.

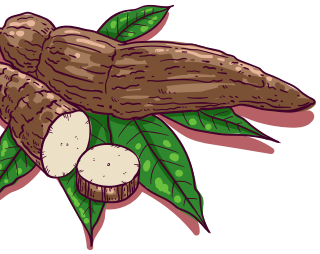
Valor nutricional

Calorías	301 kcal
Carbohidratos	28g
Proteínas	11g
Grasas	17g

El sabor dulce de la energía.
El plátano es rico en carbohidratos y con queso ofrece el equilibrio entre la energía y el calcio necesario para los huesos.



Salpicón de sardina con yuca sancochada



(4 raciones)



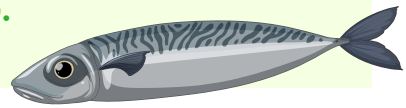
Ingredientes

- 2 latas de sardina
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharada de cilantro
- ½ aguacate
- 2 cucharadas de limón
- 1 taza de yuca sancochada
- Sal al gusto

Valor nutricional

Calorías	247 kcal
Carbohidratos	23g
Proteínas	17g
Grasas	11g

¡Fósforo y Omega-3 en un Bocado!
Las sardinas son una de las mejores fuentes de Omega-3, Calcio y Vitamina D.



Preparación

1. Cocina la yuca en agua con sal hasta ablandar.
2. En un bol, mezcla la sardina con cebolla, tomate y cilantros picados finamente. Añade el aguacate.
3. Adereza con el jugo de limón y sal al gusto.
4. Sirve el salpicón junto a las rodajas de yuca sancochada.

Pudín de Vegetales



(8 raciones)



Ingredientes

- 800 gramos de vegetales variados: zanahoria, calabacín, berenjena, pimentón rojo y verde, cebolla, brócoli, coliflor, auyama
- 4 huevos
- 50 ml de aceite
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- Perejil al gusto (opcional)

Valor nutricional

Calorías	111 kcal
Carbohidratos	7g
Proteínas	4g
Grasas	8g

Más vegetales, nutrición máxima. Una forma creativa de incluir más fibra y vitaminas en tu dieta, perfecto para que los niños coman vegetales.



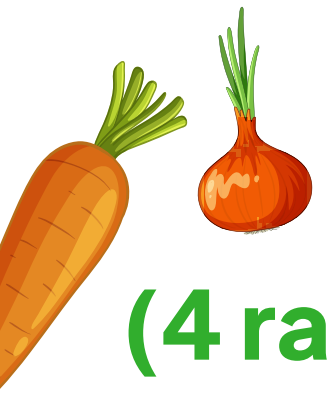
Preparación

1. Lavar y cortar todas las verduras. En una sartén poner dos cucharadas de aceite y sofreír las verduras durante **10 minutos,** de modo que queden al dente y se cuezan finalmente en el horno.
2. Sazonar con sal y pimienta negra recién molida. Precalentar el horno a **180° C.**
3. En un bol, batir los huevos.Verterlos sobre las verduras y mezclar con una espátula de cocina. Meter al horno y cocer durante **25 minutos.**
4. **Verificar si está listo introduciendo un palillo en el medio:** si sale limpio, el pudín de verduras está listo. Sacarlo del horno y dejar reposar. Si se desea desmoldar, hay que esperar a que se enfríe, de lo contrario se romperá.

SOPAS



Sopa de verduras con arroz



(4 raciones)



Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 zanahoria mediana
- 2 papas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 calabacín
- 1 ramita de cilantro
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Valor nutricional

Calorías	255 kcal
Carbohidratos	52g
Proteínas	6g
Grasas	4g

Esta sopa aporta gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra que provienen de la variedad de vegetales, que son esenciales para fortalecer tu resistencia a las enfermedades.



Preparación

1. En una olla grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. Agrega **la cebolla picada y el ajo;** revuelve hasta que esté transparente. Añade **la zanahoria, la papa y el calabacín picados;** revuelve durante unos minutos más.
2. Agrega el arroz y mezcla. Añade el agua o caldo y revuelve para mezclar todos los ingredientes. Sube el fuego a alto y **deja que la sopa hierva.**
3. Una vez que la sopa esté hirviendo, **baja el fuego a medio-bajo** y tapa la olla. Deja cocinar durante unos **20 minutos** o hasta que el arroz esté cocido.
4. **Sazona** la sopa con sal. Sirve caliente y decora con un poco de cilantro fresco picado por encima.

Sopa de ajo y pan

(2 raciones)



Ingredientes

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pan duro
- Perejil picado
- 1 cucharada de aceite
- 100g huesito ahumado
- 2 huevos
- Cantidad necesaria de agua
- Sal al gusto

Valor nutricional

Calorías	239 kcal
Carbohidratos	27g
Proteínas	10g
Grasas	8g

La sopa de pan y ajo es una fuente de energía rápida y caliente, que aporta carbohidratos para una energía sostenida. El ajo, protagonista, es un antibiótico natural que estimula la inmunidad y ofrece un sabor único a tus preparaciones.

Preparación

1. Cortar el pan en trozos y reservar.
2. En una olla colocar agua a hervir acompañado del hueso ahumado y media cebolla cortada en dos trozos hasta hervir.
3. Aparte, colocar en una sartén el aceite a fuego lento y agregar el pan para tostarlo hasta que quede dorado.
4. Picar muy fino el ajo, las hojas de perejil y la otra mitad de la cebolla. Sofreír con un poco de aceite en una sartén y añadir sobre el pan.
5. Agregar al caldo hasta conseguir la textura deseada de la sopa.
6. Romper los huevos sobre la sopa aún en el fuego, dejar que cuaje removiendo de vez en cuando. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.

Ensaladas



Ensalada de caraotas y vegetales





(5 raciones)



Ingredientes

- 1 taza de caraotas negras cocidas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- ½ pimentón
- 1/ 2 unidad lechuga)
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto



Preparación

1. Cortar en pequeños trozos la cebolla, el tomate, el pimentón y la lechuga.
2. En un tazón, combinar los vegetales con las caraotas negras previamente cocidas.
3. Agregar el aceite, la sal y mezclar.
4. Servir y disfrutar.

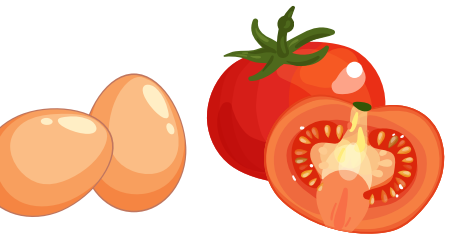


Valor nutricional

Calorías	88 kcal
Carbohidratos	16g
Proteínas	5g
Grasas	4g

Las caraotas son una fuente poderosa de proteína vegetal, hierro y fibra. ¡Excelente para la salud digestiva!

Ensalada de arroz



(6 raciones)



Ingredientes

- 3 Tomates cortados en cubo
- 1 Ají amarillo
- 2 huevos cocidos y picados
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cucharada de mostaza
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/2 taza de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimineta al gusto



Preparación

1. Colocar el tomate, el ají, el perejil, el arroz y mezclar.
2. Sazonar e incorporar los huevos picados.
3. En un tazón, colocar la mostaza, el ajo y el vinagre. Mezclar bien e incorporar el aceite en un chorro delgado mientras se bate con batidor.
4. Agregar el jugo de limón y mezclar.
5. Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar bien.

Valor nutricional

Calorías	259 kcal
Carbohidratos	23g
Proteínas	4g
Grasas	17g



La ensalada de arroz aporta carbohidratos complejos combinadas con la fibra y vitaminas de los vegetales y la proteína del huevo. La puedes servir como plato único que ofrece saciedad y es fácil de llevar.

FUNDACIÓN BENGOA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Farmacia SAAS

