salud UC

N° 1

Para compartir en familia ¡Llévesela a su casa!
Edición mensual | Julio 2011

Red Salud UC®
Facultad de Medicina

Cirugía bariátrica y obesidad:

La oportunidad de volver a empezar

Comer sano en casa

Hace poco tuve la posibilidad de conocer las virtudes de una nueva máquina, con la que se puede preparar un kilo de papas fritas usando sólo una cucharada de aceite. Esta maravilla me hizo pensar en lo importante que es aprovechar los utensilios de cocina que tenemos en nuestros hogares, para hacer preparaciones más sanas e igualmente deliciosas. Sin ir más allá, son muchas las posibilidades que están a nuestro alcance y que dejamos pasar. ¿Por qué no usar el grill del horno para cocer unas albóndigas? ¿No es mejor asar las verduras al vapor para aprovechar cada uno de sus nutrientes y vitaminas?

Y para qué hablar de los sartenes antiadherentes, en los que podemos cocer un huevo sin la necesidad de utilizar aceite. O los moldes de silicona, que nos permiten hacer un exquisito queque sin tener que enmantequillar la fuente.

Qué importante es aprender a cocinar sano para uno mismo y para nuestra familia. Qué fundamental es involucrar a nuestros hijos en este proceso, haciendo de la cocina una experiencia inolvidable y entretenida. Ellos son el motor de cambio de nuestra sociedad y si hoy aprenden a comer sano, su mañana y el nuestro será más saludable y mejor.

"En Clínica UC San Carlos trabajamos en equipo. Un buen consejo que me dio Jacqueline Monrroy, nuestra nutricionista jefe, es saber elegir con qué vamos a aliñar. En general, todos los aceites tienen 45 calorías por cucharada. La diferencia está en consumir aceites de buena calidad, como los de oliva, canola y pepita de uva".

Colaboración: Carlo von Mülenbrock, Manager Gastronómico Clínica UC San Carlos de Apoquindo.

Receta del mes:

Aceite saludable

Ingredientes:

- Agua
- Aceite de oliva
- Zeste de limón (cáscara sin la parte blanca)
- Albahaca fresca
- Orégano fresco
- Tomillo fresco
- Romero fresco
- 3 botellas o dispensadores de líquidos limpios

Preparación:

Para la primera infusión coloca una olla con agua y llévala a ebullición. Agrega el zeste de limón y deja unos minutos. Retira la olla y deja reposar.

Para la segunda infusión coloca 3 ollas con el extracto de limón preparado antes y llévalo a ebullición lenta. En una de las ollas coloca tomillo y orégano, en la otra romero y en la última albahaca. Prepara la infusión de hierbas dejando unos minutos. Retira del fuego y deja enfriar.

Rellena las botellas con ¼ de aceite de oliva, coloca las hierbas correspondientes a cada infusión dentro de cada una y completa con las infusiones de hierbas. Cierra bien. Ya tienes tu nuevo aderezo para ensaladas.