

Para compartir en familia ¡Llévela a su casa!
Edición mensual | Octubre 2011



Red Salud UC®
Facultad de Medicina



Cáncer de mama:

La importancia de prevenir a tiempo

¡Come sano y vive mejor!

Receta del mes:

Salmón asado

Ingredientes:

- 2 filetes de salmón limpios y con cuero
- Sal gruesa, merquén y pimienta
- Tomillo, perejil y salvia picados
- Papas nativas o papas nuevas
- 1 zapallo italiano en láminas gruesas
- 1 berenjena en láminas gruesas
- 2 cebollas moradas partidas

Preparación:

1. Condimenta el salmón con sal y pimienta. Esparce las hierbas sobre éste y rocía aceite de oliva. Coloca en el horno con la piel hacia abajo y ásallo hasta que esté cocido.
2. En un papel aluminio doblado en tres pone las papas, berenjenas, zapallo italiano y cebollas. Sazona con sal gruesa, pimienta y aceite de oliva. Cubre con más papel de aluminio y cierra. Coloca en el horno hasta que se cocinen.
3. Monta sobre una fuente y sirve bien caliente.

Se acerca el verano y muchos comienzan a hacer dietas. Pero alimentarse de forma sana no es una cosa de la “temporada”.

Es algo que se debe hacer todo el año. Lo fundamental es saber qué comer y cuándo. Hay que empezar el día con un buen desayuno. Luego, disminuir la carga calórica con el transcurso de la jornada, sobre todo los carbohidratos. Es importante no dejar pasar más de cuatro horas entre cada comida sin ingerir alimento, para no estar ansiosos al momento de comer. Para eso podemos utilizar ciertas colaciones: un puñado de frutos secos -nueces, almendras o maní sin sal-, algún galletón de avena o un yogurt descremado. Mucha gente ve el consumo de verduras como algo poco atractivo para el paladar. Eso puede cambiar con ciertas técnicas de cocina. Por ejemplo, para que las ensaladas no



Carlo von Mühlenbrock,
Manager
Gastronómico
Clínica UC
San Carlos de
Apoquindo.



queden fomes se pueden condimentar con el típico pebre. Mientras que las verduras que tienen cáscara, asadas al horno quedan deliciosas. Algo similar ocurre con el pescado, que se come muy poco en Chile a pesar de ser un país costero. Para darle más sabor hay que atreverse a sazonar. Usar ajo, comino, nuez moscada, pimienta, perejil y cilantro. Por eso en la receta de este mes hicimos un salmón asado. Chile es uno de los países con mayor ingesta de pan, con cerca de 98 kilos por persona cada año. Solo nos supera Alemania. Evitemos el consumo excesivo. Sobre todo de hallullas y dobladitas, que tienen mucha grasa. Tampoco caigamos en el mito que el pan café es menos calórico. Lo único que cambia es que tiene más fibra. Todos estos consejos no sirven de mucho si no van acompañados de actividad física. Tenemos que cambiar nuestros hábitos, hacer deporte o simplemente caminar más. Esa es la única forma de mejorar nuestra calidad de vida.

Red Salud UC recomienda



“Hay que comer de acuerdo a la edad, el sexo y a las calorías que uno gasta durante el día. Es recomendable consumir dos porciones diarias de verduras y tres de frutas. Son alimentos con poco aporte calórico y con una gran cantidad de vitaminas y minerales. Se deben evitar las grasas animales, las frituras y todo lo que tenga azúcar. Las proteínas y los carbohidratos aportan cuatro calorías por gramo, mientras que los lípidos tienen nueve. Por eso hay que hacerle el quite a las grasas”. **Jacqueline Monroy, Nutricionista Jefe, Clínica UC San Carlos de Apoquindo.**