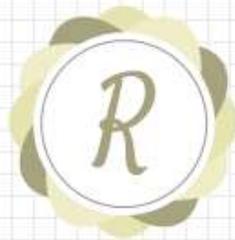




Para las
personas
con diabetes



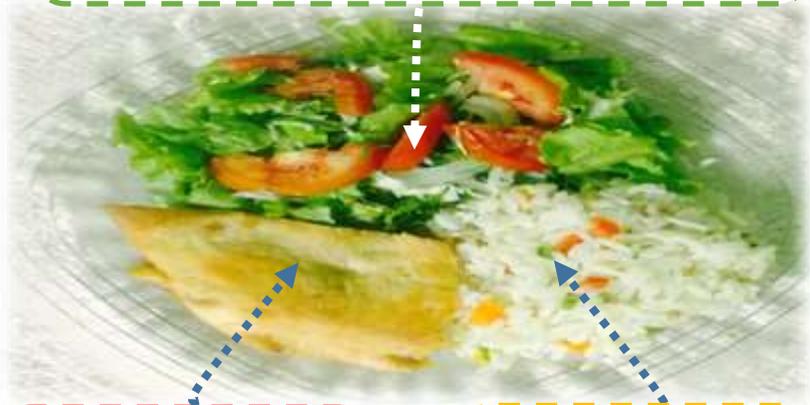
Recetas de cocina

Comidas Típicas del Paraguay



Plato Saludable

**½ plato para verduras u hortalizas.
Mejor aún si es una ensalada de
verduras crudas.**



**¼ plato para las
proteínas o
legumbres.**



**Carne, Huevo, lácteo,
Poroto, Manteca,
Pescado.**

**¼ plato para
alimentos ricos en
carbohidratos.**



**Mandioca,
Papa, Batata,
Panificados, fideo,
Choclo, maíz.**



Menos Sal

Se recomienda consumir hasta 5g diarios de sal yodada.

(1 cucharadita de sal al día por 1 persona)

Su alto consumo predispone a enfermedades tales como: presión alta, enfermedades del corazón, de los riñones, edema o hinchazón.



Menos Grasa y Aceite

Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasas y frituras.

Si consume en exceso tiende el estado de sobrepeso y obesidad.



Vamos a consumir muchas verduras

Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y en la cena.

Las verduras crudas dan más volumen a las comidas por lo que aumenta la sensación de saciedad y ayuda a controlar el peso.



Vorí vorí

Ingredientes para 5 porciones

~Caldo~

300g de Pechuga de

Pollo

¼ de Zapallos

3 Cebollas

3 Zanahorias

3 Locotes

5 trozos de Queso

Paraguay

A gusto: Orégano,

perejil

Una pizca de Sal

~Masa de Vorí~

2 tazas de Harina de maíz

1 Huevo entero

½ taza de Caldo de verdura

1 trozo de Queso Paraguay

1 cucharita de Aceite

-- 1 porción --

Energía

633.8 kcal

Proteína 32.0 g

Grasas 19.0 g

Carbohidratos 83.7 g

Preparación

1. Quitar la piel del pollo. Lavar y cortar las verduras.

 **Se puede disminuir las calorías al quitar la piel al pollo.**

2. Poner la olla al fuego y agregar una cuchara de aceite, luego agregar las verduras con el pollo.
3. Dejar cocinar hasta que las verduras estén cocinadas.
4. Agregar el agua caliente a la preparación, dejando hervir durante 30 minutos.
5. Por último, se prepara el Vorí (poner en un recipiente la harina de maíz, echarle queso py y huevos, luego ir remojando con el caldo de verdura hasta formar una masa uniforme. Tomar una porción de masa, formar las pelotas de vorí.) Meterlos en la olla, hiérvalo bien.



El maíz

El maíz es uno de los alimentos básicos más importantes que conoce el ser humano ya que en torno a él se pueden realizar gran cantidad de preparaciones.

Gracias a sus virtudes energéticas, el consumo de maíz resulta especialmente interesante para todas aquellas personas que practican deporte, y que a fin de cuentas necesitan que les proporcionen mucha energía, la cual sea digerida rápido.



Pollo al horno con arroz

Ingredientes para 5 porciones

~ Pollo al horno ~

300g de Pechuga de pollo

3 Cebollas

3 Locotes

Para la salsa 2 dientes de Ajo

5 cucharitas de Mostaza

3 cucharitas de Azúcar

Una pizca de Sal yodada

5 cucharitas de Aceite

~ Arroz con ajo ~

2 ½ tazas de Arroz

5 tazas de Agua caliente

1 Cebolla

2 dientes de Ajo

1 cuchara de Aceite

Una pizca de Sal yodada

-- 1 porción --

Energía

529.8 kcal

Proteína 25.0 g

Grasas 12.6 g

Carbohidratos 79.1 g

Preparación

【Pollo al horno】

1. Quitar la piel del pollo. Corta las verduras.
2. Mezclar los ingredientes para hacer la salsa con la mostaza. Luego pegarla a pollo.
3. Poner aceite en el recipiente. Meter al horno preparado, dejar 1 hora aproximadamente

✍ **Vamos agregar muchas verduras al arroz para obtener un rico sabor y no aumentar la cantidad de carbohidratos.**

【Arroz】

- 1) Pelar, lavar y cortar la cebolla, luego saltearla en el aceite con ajo.
- 2) Agregar el arroz previamente lavado, luego el agua caliente y la sal yodada.
- 3) Dejar hervir hasta que el arroz absorba todo el líquido y quede blando. Retirar del fuego y servir con ensalada.



EL AJO

El ajo es una planta de la familia de las cebollas, cultivado por sus propiedades culinarias y efectos saludables. Es rico en un compuesto de azufre llamado alicina, del que se cree es el responsable de todos los beneficios que aporta a nuestra salud.



Tallarín con salsa de carne

Ingredientes para 5 porciones

~ Tallarín ~

500g de Fideo

Una pizca de Sal yodada

~ Salsa de carne ~

300g de Carne magra

5 Tomates

3 Cebollas

3 Locotes

2 dientes de Ajo

Al gusto: Orégano

5 cucharitas de Aceite

-- 1 porción --	
Energía	608.5 kcal
Proteína	28.1 g
Grasas	16.9 g
Carbohidratos	86.0 g

Preparación

1. Lavar y cortar las verduras.
2. Poner la olla al fuego, agregar el diente de ajo con 1 cucharita de aceite, agregar las verduras, la carne.
3. Dejar cocinar hasta que las verduras estén blandas.
(Agregar agua caliente si es necesario)
Luego agregar la salsa de tomate, sal yodada
4. En otra olla, cocinar el fideo tallarín en dos litros de agua con sal yodada, por 15 minutos. Escurrir el fideo y servir con la salsa de carne. Servir con ensalada.

La porción adecuada de fideo por persona.

¿Sabes que la cantidad adecuada de fideo por persona? 100g de fideo es una buena porción.
¿Cómo medimos? Hay una manera fácil. Utiliza una tapa de plástico de botella.

Este ancho es la cantidad de fideo justa.





Caldo de poroto

Ingredientes para 5 porciones

- 2 ½ tazas de Poroto rojo
- 100g de Fideo
- ¼ de Zapallos
- 3 Tomates
- 3 Cebollas
- 1 Zanahoria
- 5 trozos de Queso Paraguay
- 5 cucharitas de Aceite
- 1 diente de Ajo
- Una pizca de Sal yodada

-- 1 porción --	
Energía	546.4 kcal
Proteína	23.5 g
Grasas	13.2 g
Carbohidratos	83.4 g

Este plato incluye **16.2g de fibra**.

Es la cantidad de fibra necesaria del día
para **Hombre 90%, Mujer 95%**

Preparación

1. Colocar los porotos en un recipiente con agua y dejar en remojo la noche anterior o dejarlos reposar en agua caliente una hora antes de empezar la preparación del plato. Luego lavar los porotos y desechar el agua del remojo.
2. Lavar y cortar las verduras.
3. Saltear en una olla con el aceite, las verduras y dejar cocinar hasta obtener una salsa espesa.
4. Echar el agua caliente, los porotos remojados y sal yodada en pequeña cantidad. Dejar cocinar hasta que los porotos estén blandos.
5. Luego agregar el fideo y dejar hervir por 15 minutos.
6. Por último, agregar el queso Paraguay, revolver bien y retirar del fuego. Luego servir.



El poroto

Los porotos son muy nutritivos, y aunque muchos crean lo contrario son bajos en grasas y aportan minerales, vitaminas, proteínas, ácido fólico y otros nutrientes importantes. Por eso son alimentos recomendados para incluir en la dieta, sobre todo de las personas vegetarianas que pueden utilizarlos como sustitutos de la carne en cuanto al nivel de proteínas.



Estofado

Ingredientes para 5 porciones

~ Estofado~

300g de Carne magra

3 Tomates

3 Cebollas

3 Locotes

3 Papas

5 cucharitas de Aceite

2 dientes de Ajo

Una pizca de Sal yodada

~Arroz con ajo~

2 ½ tazas de Arroz

5 tazas de Agua caliente

1 Cebolla

2 dientes de Ajo

Una pizca de Sal yodada

-- 1 porción --

Energía

649.2 kcal

Proteína 22.9 g

Grasas 18.8 g

Carbohidratos 97.1 g

Preparación

1. Lavar y cortar las verduras.

✍ **Vamos a cortar los ingredientes en tamaños grandes para masticar bien.** Vamos a masticar 20 veces en la boca para que aumente la sensación de saciedad.

2. En una olla con aceite, sellar la carne con el ajo, agregar el tomate y luego las demás verduras, junto con el agua caliente. Dejar hervir la preparación.
3. Por último agregar la papa y cocinar hasta que estén blandas.
【Arroz con ajo】
- 4) Pelar, lavar y cortar la cebolla, luego saltearla en el aceite con ajo.
- 5) Agregar el arroz previamente lavado, luego el agua caliente y la sal yodada.
- 6) Dejar hervir hasta que el arroz absorba todo el líquido y quede blando. Retirar del fuego y servir con ensalada.



El tomate

Su color rojo intenso es debido a su contenido en licopeno, una sustancia antioxidante que no se convierte en vitamina A, y que ejerce un efecto protector frente a un gran número de problemas cardiacos. Cuenta con gran cantidad de vitaminas (B, C y A), y además de tener pocas calorías y grasas, es ideal en dietas para bajar de peso. Importante es a su vez su contenido en minerales, del que destaca el potasio, aunque también posee fósforo, magnesio y calcio, entre muchos otros



Locro

Ingredientes para 5 porciones

- 300g de Carne magra
- 2 ½ tazas de Locro
- ¼ de Zapallos
- 3 Tomates
- 3 Cebollas
- 3 Locotes
- 1 Zanahoria
- 5 cuchara de Perejil picado
- 5 cuchara de Cebollita de hoja picada
- 5 cucharitas de Aceite
- 2 dientes de Ajo
- Un pizca de Sal yodada

-- 1 porción --	
Energía	
547.9 kcal	
Proteína	24.6 g
Grasas	17.1 g
Carbohidratos	73.9 g

Preparación

1. Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar reposarlo en agua caliente una hora antes de empezar la preparación del plato. Desechar el agua de remojo.
2. Lavar y cortar todas las verduras en trozos medianos.
3. Hervir el locro en una olla con el agua hasta que esté blando. Luego agregar los trozos medianos de carne, previamente cortados y dejarlos cocinar.
4. Agregar el zapallo, zanahoria. Una vez blandos, agregar el tomate, locote, orégano seco y la sal yodada. Por último agregar el perejil y la cebollita. Servir caliente con ensalada.



Las cebollitas

Se las considera hortalizas medicinales y alimenticias, ya que con varias de ellas se realizan preparados para curar varias patologías y poseen propiedades curativas y preventivas de la salud.

A muchas aliáceas (en especial el ajo y la cebolla de cabeza) se les atribuye la reducción de enfermedades cardiovasculares, la disminución de lípidos en sangre, y la disminuir de los riesgos de contraer cáncer de colon y esófago, además de disminuir la Osteoporosis.



Guiso de mandioca

Ingredientes para 5 porciones

- 400g de Carne magra
- 1kg de Mandioca
- 3 Tomates
- 3 Cebollas
- 3 Locotes
- 1 Zanahoria
- 3 dientes de Ajo
- 5 cucharitas de Aceite
- Una pizca de Sal yodada
- Al gusto de Orégano

-- 1 porción --	
Energía	628.5 kcal
Proteína	20.3 g
Grasas	20.5 g
Carbohidratos	90.7 g

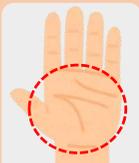
Preparación

1. Pelar y lavar la mandioca, cocinar la mandioca en agua, hasta que esté blanda. Retirar del fuego la olla, escurrir el agua y retirar las mandiocas.
2. Lavar, Cortar las verduras y la carne en trozos.
3. Poner la olla al fuego, agregar una cuchara de aceite, agregar las verduras, la carne y el ajo una vez sellada agregar el agua y cocinar hasta que esté semiblanda, luego agregar las demás verduras y dejar que la preparación se cocine en la olla tapada, hasta que esté lista.
4. Dejar cocinar hasta que las verduras estén cocinadas.
5. Agregar el arroz y el agua caliente a la preparación, dejando hervir durante 30 minutos.
6. Por último, agregar a la preparación la mandioca cortada en cubos y dejar cocinar por 5 minutos más. Servir con ensalada.



La mandioca

La mandioca es una buena fuente de energía y proteína cuando se la utiliza en forma integral. Este último tiene aminoácidos de alto valor biológico y es fuente de vitaminas como la " C" , que puede llegar a concentraciones de 900 mg/100g. Su contenido de glucósido cianogenético la convierte en una planta tóxica si no es tratada adecuadamente. Tiene propiedades anticancerígenas.





Carne Molida y Soufflé de Zapallo

Ingredientes por 5 porciones

~ Carne Molida ~

300g de Carne molida

3 Locotes grandes

3 Tomates

3 Cebollas

5 trozos de Queso Paraguay

Un poco de Ajo y Orégano

A gusto: Comino

5 cucharitas de Aceite

Un pizca de Sal yodada

~ Soufflé de Zapallo ~

La mita de Zapallo

1 Cebolla

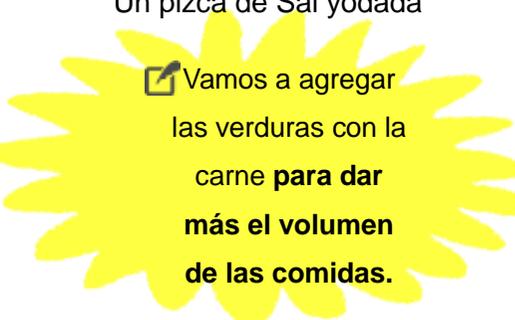
1 cuchara de Manteca

2 Huevos entero

5 trozos de Queso Paraguay

½ taza de Leche entero

1 cuchara de Azúcar y Sal

 Vamos a agregar las verduras con la carne **para dar más el volumen de las comidas.**

-- 1 porción --

Energía	604.7 kcal
Proteína	27.6 g
Grasas	30.3 g
Carbohidratos	55.4 g

Preparación

1. Lavar, Cortar las verduras (las pimientos cortar en forma de un platito)
2. Poner la olla al fuego, agregar el diente de ajo con una cucharita de aceite. Después agregar las verduras cortadas, carne molida, sal yodada, orégano hasta que estén salteado.
3. Poner esta cocinadas en las platitas de la pimienta. Poner un trozo de queso Paraguay encima de eso.
4. Llevar al horno precalentado hasta que estén cocinadas.

【Soufflé de zapallo】

- 1) En una olla precalentada saltear la cebolla picada con 1 cucharita de manteca, luego en otra olla cocer el zapallo cortado al vapor hasta que esté blando.
- 2) Una vez frio el zapallo cortado, agregar 2 huevos batido (si tiene batidora, batir 2 claras hasta será merengue), el queso Paraguay molido, ½ taza de leche entera, azúcar y sal yodada. Mezclar bien.
- 3) En un recipiente para horno, llevar a cocción hasta que la misma esta lista. Servir con ensalada.



El zapallo

El zapallo (auyama, calabaza) es un regulador de la función intestinal por su alto contenido en fibra, produciendo sensación de saciedad, ayudando a las personas que quieren controlar su peso. Regula el sistema nervioso y es un fortalecedor del sistema óseo.

Muchas gracias por su tiempo.

Estas son las calorías aproximadas equivalentes a la que consumimos en las comidas diarias.

Debemos tener en cuenta el control de la glucosa en sangre y el peso del cuerpo.

¿Les gustaría administrar su salud a través de la alimentación?

Pues su cuerpo consiste de lo que uno se alimenta, puede proteger su salud alimentándose sanamente y así prevenir enfermedades.

