



FUNDACIÓN  
Juan Cruzado

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

25 años

# RECETAS TRADICIONALES EN VERSION SALUDABLE

COMER BIEN PARA  
VIVIR MEJOR





## INTRODUCCIÓN

**UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA ES CLAVE PARA MANTERNOS SALUDABLES, CON ENERGÍA Y PREVENIR ENFERMEDADES. EN ESTA GUÍA, TE ENSEÑAREMOS CÓMO TRANSFORMAR RECETAS TRADICIONALES EN VERSIONES MÁS SANAS SIN PERDER SU SABOR AUTÉNTICO. ¡DESCUBRE CÓMO PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA EN TU BIENESTAR!**



## OBJETIVOS

- ✓ **APRENDER A COMER MEJOR SIN PERDER EL SABOR TRADICIONAL.**
- ✓ **DESCUBRIR RECETAS ADAPTADAS PARA UNA VIDA SALUDABLE.**
- ✓ **MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR CON BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.**





# LENTEJAS ESTOFADAS SALUDABLES

## INGREDIENTES

LENTEJAS



CALDO BAJO  
EN SODIO



VERDURAS  
FRESCAS



PROTEÍNA  
SALUDABLE (POLLO,  
PESCADO O TOFU)



ACEITE DE OLIVA



RICHA EN FIBRA, PROTEÍNAS Y  
BAJA EN GRASAS



Usa más  
especias y  
menos sal para  
potenciar el  
sabor.





## COCIDO LIGERO

### INGREDIENTES

GARBANZOS



CALDO BAJO  
EN SODIO



VERDURAS  
FRESCAS



PROTEÍNA  
SALUDABLE (POLLO,  
PESCADO O TOFU)



ACEITE DE OLIVA



MENOS COLESTEROL, MÁS FIBRA  
Y PROTEÍNA



Cocina sin  
grasa y con  
caldo casero  
bajo en sal.



# PAN INTEGRAL CASERO

## INGREDIENTES

**HARINA INTEGRAL**



**AGUA**



**LEVADURA  
FRESCA**



**SAL**



**ACEITE DE OLIVA**



**SEMILLAS**



**Mejora la digestión y la salud cardiovascular.**



**Agrega frutos secos para más nutrientes y sabor.**



## GAZPACHO SIN PAN

### INGREDIENTES

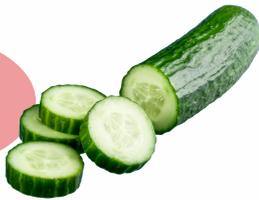
**TOMATE**



**AJO**



**PEPINO**



**ACEITE DE OLIVA**



**Hidratante y rico en antioxidantes.**



**Agrega más hortalizas para mayor textura y sabor.**



# ARROZ CON LECHE SIN AZÚCAR

## INGREDIENTES

ARROZ



CANELA



LECHE  
DESNATADA



VAINILLA



Mejor digestión, menos  
impacto en la glucosa.



Puedes  
agregar  
ralladura de  
limón para más  
sabor.



# TORTILLA DE PATATAS AL HORNO

## INGREDIENTES

**PATATAS  
HORNEADAS**



**ACEITE DE  
OLIVA**



**HUEVOS**



**Menos calorías, misma  
textura deliciosa.**



**Usa una sartén  
antiadherente  
para reducir el  
aceite.**



## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Usa menos sal y más especias.
- ✓ Bebe suficiente agua.
- ✓ Evita frituras, prefiere horno o plancha.
- ✓ Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- ✓ Opta por cereales integrales en lugar de refinados.

