

pasta es salud

TOMO DOS



Primera edición 2007

ÍCONOS EDITORES

Íconos de Siempre, S.A. de C.V.

Aguiar y Seijas 42 interior 103.

Colonia Lomas de Chapultepec.

México, D.F., Teléfono: 5202.6366

© **Productos Alimenticios La Moderna, S.A. de C.V.**

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción parcial o total del libro en cualquier tipo de medio sin la autorización escrita del editor. La edición de este libro ha sido patrocinada por Productos Alimenticios La Moderna, S.A. de C.V.



EDITOR Mauricio de la Cruz de la Fuente • **COORDINACIÓN EDITORIAL** Jimena Flores Gilabert • **FOTOGRAFÍA** Federico Gil • **DISEÑO GRÁFICO** Claudia María Delgado Carranco • **RETOQUE FOTOGRÁFICO** Adriana Estévez Grijalva, Jonathan de la Mora Islas • **CORRECCIÓN DE ESTILO Y EDICIÓN DE TEXTOS** Ignacio Jaime Prieto • **CHEF EJECUTIVO** Antonello Cardinale Riviezzo • **ECÓNOMA** Elisa Camacho Wilson.

AGRADECEMOS LA PARTICIPACIÓN EN ESTE LIBRO DE Pedro, Jerónimo y Juan Pablo Cerilla Familiar, Conny García Ramírez, Daniel Guillermo Zlotnik, Gabriela Martínez de Sariñana, Paola Sariñana Martínez, Rodrigo de Velasco Díaz, Aline y Nicole Terrein de la Cruz.

pasta es salud

TOMO DOS



Indice

24 **II. Todo empieza por una buena alimentación.**

26 Todo empieza por una alimentación saludable.

29 Buena alimentación.

30 Alimentación balanceada.



14 **I. Al dente!**

19 La cocción de la pasta.

20 ¿Por qué comer la pasta *al dente*?

23 Pasta *al dente* para el deportista.

32 **III. Mejora tus hábitos alimenticios.**

35 Alimentación variada.

36 Saber combinar.

39 Incluye frutas y verduras.

40 Las proteínas son muy necesarias.

43 Comer al menos tres veces al día.

44 Comer bien, no significa comer mucho.

46 IV. La pasta, suministro alimenticio importante para la dieta.

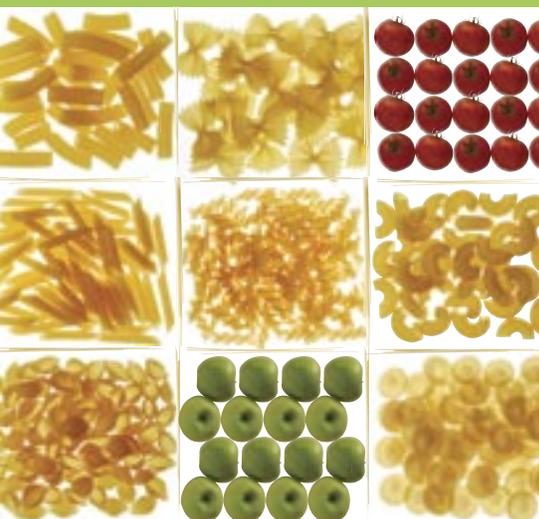
49 La pasta energética, rica y nutritiva.

50 La pasta, sus componentes y combinaciones.

53 La pasta proveedora de vitaminas.

54 La pasta ayuda al sistema circulatorio.

57 La pasta: el platillo indicado.



80 VI. Pasta de campeones.

83 Para el alto rendimiento.

84 La importancia de la pasta para el atleta.

87 Pasta *al dente* = mejor rendimiento.

88 Cuántas veces comer a la semana y qué cantidad.

91 A qué equivale una porción.

92 Antes de una competencia.

58 V. La pasta y tú.

60 La pasta en familia.

63 Comer pasta con frecuencia.

64 La pasta ayuda a prevenir enfermedades.

67 Cocinar para una reunión de amigos.

68 La pasta de cada día.

71 Para toda ocasión.

72 Si eres ama de casa.

75 Si estudias.

76 Si trabajas.

79 Si haces deporte.



Eduardo Monroy Cárdenas

Toluca, Estado de México, Octubre de 2007

Queridos lectores:

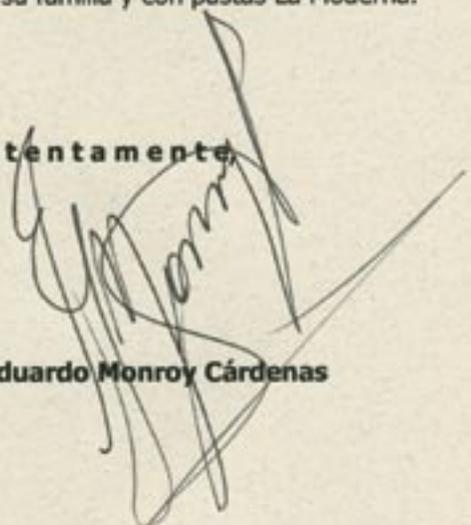
Ofrecer un alimento saludable, sabroso y versátil ha sido el afán que día con día, desde 1920, inspira el trabajo de todos los que colaboramos en Grupo La Moderna. La pasta es un alimento fundamental en la dieta del mexicano porque aporta la carga de carbohidratos necesarios para tener la energía suficiente para que una persona pueda realizar todas sus tareas. Un México bien alimentado es un México abierto al progreso y al desarrollo.

Grupo La Moderna ha dedicado, casi noventa años, a la producción de las pastas alimenticias que nutren a los mexicanos. En este tiempo, ha orientado muchos esfuerzos a la investigación científica y la inversión en tecnología con el fin de garantizar un producto saludable y de altísima calidad. Nuestro gran premio y aliento es la preferencia del ama de casa.

En los últimos años, la conciencia sobre una alimentación sana ha tomado mayor relevancia. Esto supone la creación de hábitos alimenticios balanceados y la opción por una dieta que combine mejor los alimentos. En este contexto, Grupo La Moderna se complace en ofrecer el libro Pasta es Salud II, ofreciendo nuevas ideas de platillos que, balanceando carbohidratos con verduras, legumbres y alimentos de origen animal, ofrezcan una alimentación sana y nutritiva.

Sirvan pues estas páginas para contribuir con la tarea de lograr un México mejor alimentado y sirvan estas recetas para que cada ama de casa siga ofreciendo ricos platillos a su familia y con pastas La Moderna.

Atentamente,



Eduardo Monroy Cárdenas



Dr. Héctor Bourges Rodríguez.

Científico. Director de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

No hay mejor manera de responder nuestras inquietudes sobre salud y nutrición que consultándolo con un verdadero experto en la materia, es así que en ésta edición, el Dr. Héctor Bourges, director del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, le da respuesta a todas aquellas preguntas sobre salud y nutrición que nos interesan.

Chef Antonello Cardinale.

Chef Ejecutivo La Moderna.

Nació en Italia y cuenta con amplia experiencia como chef internacional en la industria restaurantera, hotelera y naviera. Antonello Cardinale llega a México en 1995 para convertirse en chef ejecutivo de pastas La Moderna, siendo así su imagen en televisión, radio, medios impresos y eventos masivos de tipo deportivo y social. En ésta ocasión Antonello nos deleita de nuevo con exquisitas y saludables recetas para la familia mexicana.

Dra. Patricia Rivera Torres.

Nutrióloga. Directora General de Dieta Asteriscos S.A. de C.V.

Como toda una experta en salud y más de 20 años de estudio en el mundo de la nutrición, Paty es reconocida en el ámbito internacional por ser la creadora de "La dieta de los asteriscos", un método revolucionario que permite adelgazar sin hambre y manteniendo la salud en óptimas condiciones con resultados verdaderamente sorprendentes.

Los autores del libro

Lorena Pontones Durand.

Triatleta. Licenciada en periodismo.

Nadadora desde los 14 años, compitió a nivel nacional e internacional durante más de 12 años. Sus mayores logros fueron los Juegos Panamericanos de 1995 en Mar del Plata, Argentina. Tras retirarse de la natación en 2002, ingresó al mundo del triatlón en 2005 con la intención de ganarse en lugar para los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.



Variedad de Figuras

La pasta es una preparación hecha a base de sémola de trigo y agua.

Contiene gran cantidad de proteína y carbohidratos. El organismo utiliza la glucosa de los carbohidratos como principal fuente de energía para el cuerpo, lo que a su vez, es importante para el control del metabolismo. Por esta razón el consumo de pasta dentro de nuestra dieta diaria es básico. Las pastas no “engordan” como mucha gente piensa, simplemente hay que saber combinarlas con los alimentos adecuados, por ejemplo, vegetales altos en fibra, pescados, frutas con cáscaras y mucha agua.



linguine



fettuccine



macarrón



spaghetti
con fibra



cabello de
ángel



spaghetti



lasagna

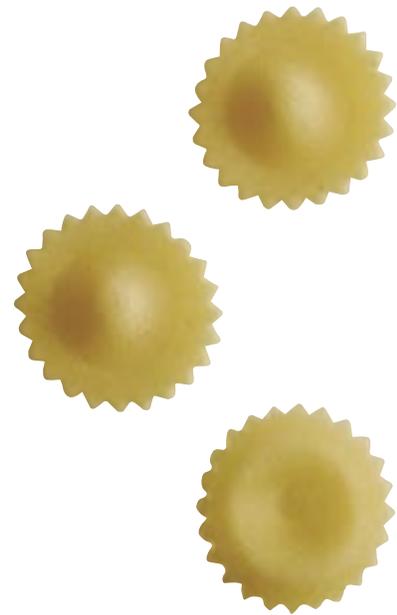
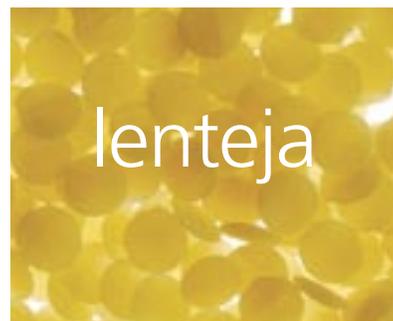




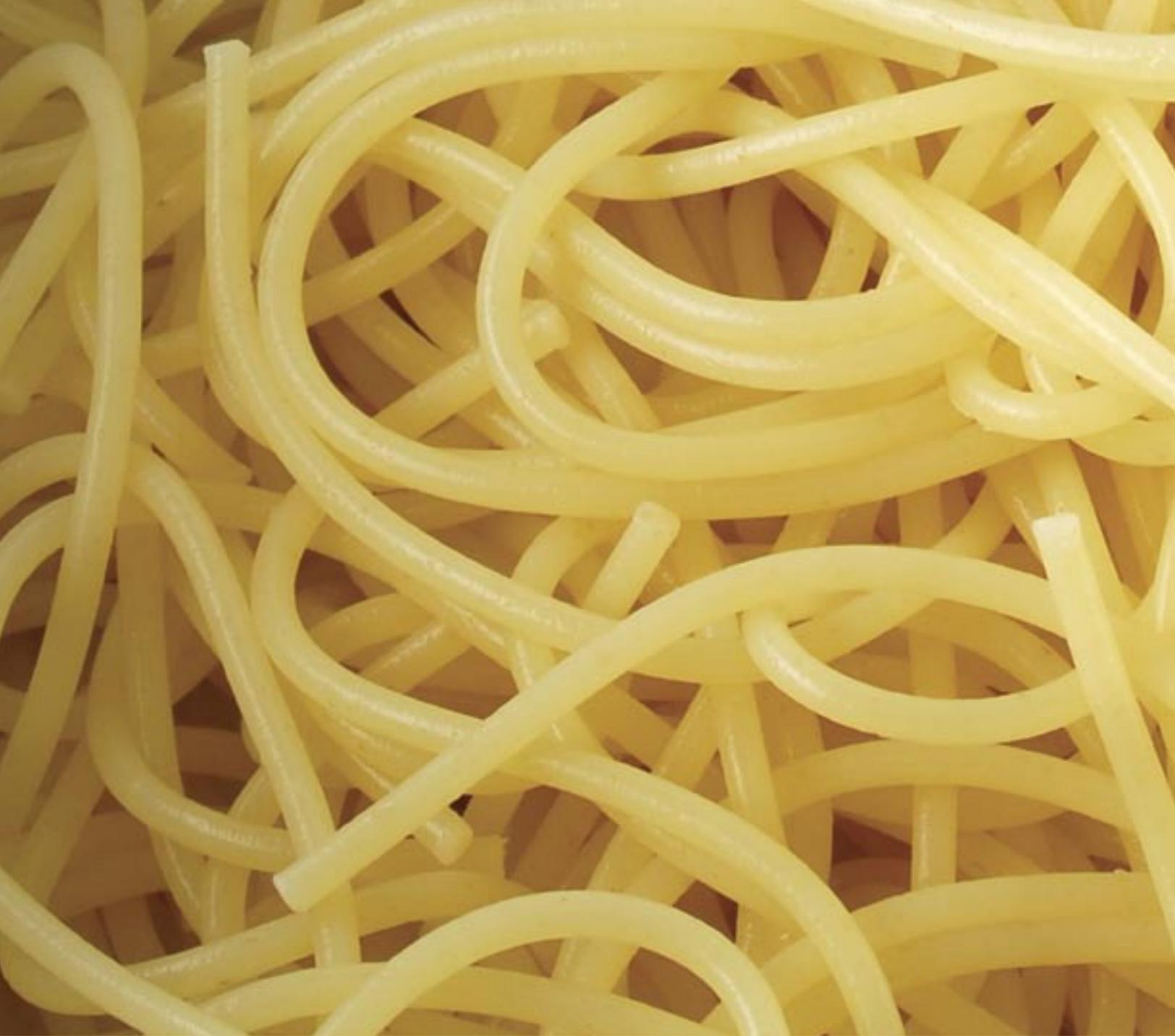
La composición media de la pasta por 100 gramos es de:

- Energía, 370 kcal (1576 kJ)
- Proteínas, 11 g
- Lípidos, 1.4 gramos
- Hidratos de carbono, 78 gramos
- Azúcar, 3.4 gramos
- Fibras, 3.2 gramos
- Sodio, 5 mg









Al dente!

Capítulo I



Para disfrutar mejor todos los beneficios de la pasta, en este capítulo abordaremos dos temas fundamentales: la cocción y su punto óptimo. Si bien, cocer la pasta es una tarea sencilla, es bueno tomar en cuenta unos tips para que tu pasta tenga como resultado una mejor consistencia y conserve sus principales atributos nutricionales.

Decir *al dente* es decir en su punto. La pasta, tiene un punto óptimo de cocción en el que sus propiedades digestivas, nutritivas y gustativas pueden disfrutarse de mejor manera. Este estado, los expertos lo denominan al dente. La pasta al dente se reconoce cuando, después de haber sido cocida, se puede apreciar con una consistencia un tanto suave por fuera pero un poco más dura por dentro. Es decir, la pasta ha sido un poco más cocida por fuera y un poco menos cocida por dentro.

Se sabe que una pasta está *al dente* cuando el núcleo de la pasta está duro pero no está crudo y frío. Se puede comprobar si la pasta está en este estado ideal de cocción cuando ésta tiene un tacto blando pero al morderla mantiene su consistencia. También se podrá observar, en algunos casos, que el núcleo de la pasta presenta un color un poco diferente al exterior.



Al dente, traducido literalmente del italiano al español, significaría: al diente, haciendo referencia de que está en condición ideal para ser masticada por el diente, es decir que propicia la buena mordedura porque tiene consistencia al ser masticada.



ingredientes

Linguine La Moderna, 200 grs. • Nuez finamente picada, 50 grs. • Crema de leche, 250 ml • Salvia, 2 hojas • Mantequilla, 1 cucharada • Leche, un chorrito • Queso parmesano al gusto • Sal y pimienta.

preparación

- 1 En una sartén fríe la nuez con la mantequilla, añade la salvia finamente picada, conserva en la lumbre y a los 5 minutos añade la crema de leche, sazona con sal y pimienta, y al final adelgaza la crema con un chorrito de leche.
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y en caliente mezcla con los ingredientes y cubre con queso parmesano.

sugerencia

Recuerda usar flama baja para freír las nueces. Adorna con nueces en mitades.

Consulta al experto

¿Comer es un placer?

Debe de ser un placer, si no es un placer es que algo anda mal.

Linguine con crema de nuez



Espiral con merluza asada

ingredientes

Espiral La Moderna, 200 grs. • **Merluza o Blanco de Nilo**, 300 grs. • **Aceitunas verdes** finamente picadas, 50 grs. • **Pimiento rojo** hervido y finamente picado, 1/2 • **Pimiento verde** hervido y finamente picado, 1/2 • **Perejil** finamente picado, 2 cucharadas • **Aceite de oliva**, 6 cucharadas • **Sal y pimienta**.



preparación

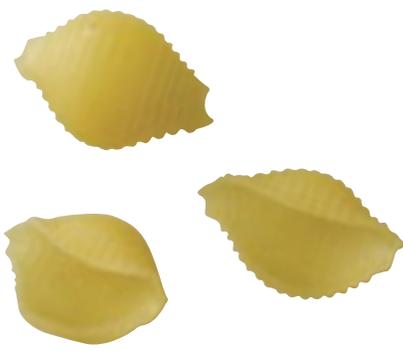
- 1 En una sartén con agua hierva el pescado por espacio de 10 minutos, una vez cocido el pescado, escúrrelo y colócalo sobre una tabla, desmenúzalo con un tenedor y fríelo en el aceite de oliva con el perejil, los pimientos y las aceitunas, sazona con sal y pimienta y reserva.
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19; escurre y en caliente mezcla con el condimento de pescado.



sugerencia

Para mejorar la presentación puedes espolvorear una cucharada de perejil en crudo finamente picado sobre el platillo.





La cocción de la pasta

La pasta *al dente* es resultado de una cocción adecuada. Para ello, se recomienda seguir los siguientes pasos:



1 Hervir un litro de agua, por cada 100 gramos de pasta que se vayan a cocinar. Cuando el agua suelte el hervor, agregar una cucharita de sal (por cada litro de agua) y la pasta elegida. El agua nunca debe perder el hervor y conviene mantener una temperatura constante. Esto es importante para evitar que se pegue la pasta.

Es muy necesario que el agua sea abundante. Si se va a cocinar para muchas personas y no se cuenta con una cacerola grande, conviene más usar dos cacerolas llenas de agua en las proporciones indicadas en el párrafo anterior.



Para cocer pasta larga, se recomienda tomar el puño de pasta por arriba y sumergir el extremo inferior en el agua, conforme se ablande, se sumerge el resto del manojo. En el caso de pastas cortas, lo mejor será ponerlas en pequeñas cantidades cada vez.

La cacerola donde se cueza la pasta debe permanecer desatada durante todo el proceso.

2 Conviene mezclar de vez en cuando, con una pala o tenedor de madera, durante el cocimiento inicial, porque es cuando la pasta desprende el almidón. Esto evitará que la pasta se pegue.

3 Cuando la pasta haya llegado al punto óptimo de cocimiento, que idealmente debe ser *al dente*, se retira del fuego y, de inmediato, se escurre el agua caliente para evitar una cocción posterior.

Tiempo de cocción:

Por lo general, ocho minutos de cocción es el tiempo necesario para que la pasta alcance su condición ideal: *al dente*. Oprima con los dedos un poco de pasta, si está tierna por fuera y el centro ya no está crudo y está firme, significa que está en su punto. Algunas personas prefieren que el período de cocción sea mayor, llegando a los doce o hasta catorce minutos, de forma que la pasta quede más suave.



¿Por qué comer una pasta *al dente*?

La pasta *al dente* puede determinar los niveles de glucosa que tendremos a lo largo del día.



Al consumir una pasta cocida más allá de los minutos recomendables y, por tanto, más blanda, el índice glucémico es superior y la glucosa llega al torrente sanguíneo mucho más rápido. Si la pasta que se come está *al dente* el índice glucémico es bajo y los niveles de glucosa se mantienen estables, de tal modo que el propio organismo administra sus reservas y libera los hidratos de carbono de la pasta de forma progresiva.

El índice glucémico es una medida que relaciona la cantidad de azúcar que se aumenta en la sangre en las dos o tres horas posteriores a la ingesta de alimentos ricos en carbohidratos.

Consulta al experto

¿Nuestro organismo digiere fácilmente la pasta?

Sí, razonablemente fácil, siempre y cuando no le agreguemos una alta cantidad de alimentos grasosos porque entonces la digestión se hace más lenta.

ingredientes

Penne rigate La Moderna, 200 grs. • **Aceite de oliva**, 1 cucharada • **Piñones**, 2 cucharadas • **Nueces partidas a la mitad**, 8 • **Diente de ajo**, 1 • **Aguacate**, 1 • **Requesón**, 150 grs. • **Perejil** finamente picado, 2 cucharadas • **Cilantro** finamente picado, 1 cucharada • **Sal**.

preparación

- 1 En una sartén fríe en el aceite de oliva el ajo y los piñones, retira el ajo y pon a freír las nueces, añade el perejil, el requesón y deja cocer por 5 minutos.
- 2 Retira y mezcla con el aguacate, previamente machacado con el cilantro.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19 escurre y en caliente mezcla con el condimento.



sugerencia

Antes de comprar el requesón pide una prueba para que no sea demasiado ácido. Los piñones son opcionales.

Penne rigate con crema de requesón y aguacate



receta | cuatro
6 porciones

Lasagna de pescado



ingredientes

Lasagna La Moderna, 1 caja • **Merluza o blanco de nilo**, 750 grs. • **Aceite de oliva**, 3 cucharadas • **Diente de ajo**, 1 • **Perejil** finamente picado, 2 cucharadas • **Chícharos con zanahorias** cocidos, ½ kilo • **Crema de leche**, 1 litro • **Sal y pimienta**.

Pasta *al dente* para el deportista

La forma de cocinar la pasta es especialmente importante porque puede afectar al éxito del deportista. Cuando se van a realizar deportes de larga duración es importante comer un plato de pasta *al dente*.

Como se menciona anteriormente, la pasta *al dente* presenta el índice glucémico bajo y mantiene más estables los niveles de glucosa.

Con la pasta *al dente*, el propio organismo administra sus reservas y libera los hidratos de carbono de la pasta de forma progresiva ofreciendo al deportista la energía que necesita durante el tiempo de esfuerzo físico. En cambio, si la pasta queda demasiado cocida, el índice glucémico es superior y la glucosa llega antes a la sangre. En este caso, si el ejercicio es de larga duración, el deportista puede correr el riesgo de cansarse antes de tiempo.



preparación

- 1 En una cacerola con agua hierve el pescado hasta que esté cocido.
- 2 En una sartén fríe en el aceite de oliva el ajo, el perejil y el pescado en trocitos.
- 3 A los 5 minutos añade los chícharos con zanahoria previamente cocidos hasta que las verduras estén blandas.
- 4 Añade la crema de leche, la sal y la pimienta.
- 5 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y dispónla, separada, sobre un trapo húmedo. Arma la lasagna alternando capas de salsa con las de pasta.
- 6 Hornea a 180° hasta que se compacte la lasagna.

sugerencia

Usa un molde del tamaño de 4 tiras de pasta cocida.



Consulta al experto

¿La pasta es fuente de energía?

Casi todos los alimentos son fuente de energía, en el caso particular de la pasta por 100 gramos aporta cerca de 400 kcal.



Todo empieza por una buena alimentación

Capítulo II



Una buena alimentación es el primer paso de una vida saludable. Para ello, la alimentación ha de ser ricamente balanceada aprovechando la variedad de colores, sabores y texturas que se puede encontrar en los tres grupos de alimentos: frutas, verduras y legumbres; cereales derivados de semillas y alimentos de origen animal. Un plato de pasta puede combinar perfectamente bien los tres grupos de alimentos y ser el eje de una buena alimentación.



La salud es un valor fundamental para nuestro bienestar, es vital para las relaciones del ser humano, ya sean familiares, conyugales, laborales o sociales. Un estado de salud óptimo nos permite vivir nuestra vocación con la familia, en el trabajo y en la sociedad. Cuidar nuestra salud es una necesidad humana, y la responsabilidad de ser buenos administradores de lo que se nos ha encomendado: el cuidado de nuestro cuerpo. Preocuparnos por la salud de los demás es una forma de expresar amor por nuestro prójimo, ya sean nuestros familiares, amigos o compañeros de trabajo. Como responsabilidad personal y social, el cuidado de la salud es un esfuerzo compartido. Fuimos creados como personas integrales, como una unidad dinámica de cuerpo, mente y espíritu. Por lo tanto, la salud implica el funcionamiento adecuado y el bienestar completo de la persona. La comprensión de la integridad humana significa que la preocupación por la salud debe atender a las dimensiones física, mental y espiritual de una persona.

La salud es buena por sí misma, pero además, estar saludables, nos permite desarrollar nuestras actividades diarias y cumplir nuestra misión de manera satisfactoria, plena y exitosa.

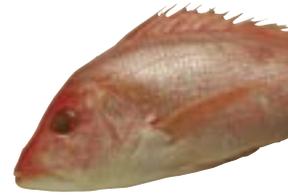
Consulta al experto

¿La alimentación influye en el estado de ánimo?

Alimentación y estado de ánimo se influyen mutuamente. Dependiendo del estado de ánimo, hay personas que podrían tener más o menos hambre, y por lo tanto, comer y obtener mayor o menor satisfacción, y a la vez la propia alimentación puede influir en su estado de ánimo. Hay algunos elementos de la alimentación, como el café, el té o el chocolate, que influyen en el estado de ánimo, por los alcaloides que contienen.

ingredientes

Macarrón largo La Moderna, 200 grs. • **Merluza o blanco del nilo**, 300 grs. • **Puré de tomate**, 300 grs. • **Aceite de oliva**, 2 cucharadas • **Diente de ajo** finamente picado, 1 • **Perejil** finamente picado, 1 cucharada • **Sal y pimienta**.



preparación

- 1 En una sartén, fríe en el aceite de oliva el diente de ajo y el perejil, enseguida añade el puré de tomate, el pescado y la pimienta.
- 2 Deja cocer hasta que el pescado esté suave y sazona con sal.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla en caliente con el condimento.



sugerencia

El pescado estará cocido, cuando esté totalmente blanco por dentro y por fuera.

receta | cinco
3 porciones

Macarrón di mare



Plato ensalada cuadrado 20 cms., Móbica • Superficie: Paradise Mora, NITROPISO, Grupo Baldor.



receta seis
3 porciones

Pluma con jamón serrano y aceitunas

Tazón oval inclinado 25 cms., Móbica • Superficie: Ritmo Malva. AZTECA, Grupo Baldor.





ingredientes

Pluma La Moderna, 200 grs. • **Mantequilla**, 2 cucharadas • **Aceite de Oliva**, 2 cucharadas • **Jamón serrano** finamente picado, 150 grs. • **Aceitunas negras** finamente picadas, 50 grs. • **Salvia** finamente picada, 1 cucharada • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y reserva.
- 2 Mientras tanto, en una sartén derrite la mantequilla, una vez derretida, añade el aceite de oliva y fríe el jamón con las aceitunas y la salvia.
- 3 Sazona con sal y pimienta y enseguida saltea la pasta en una sartén con los demás ingredientes y sírvela caliente.

sugerencia

Acompaña con un vino tinto cabernet o una cerveza oscura.

Buena alimentación

Una buena alimentación es fundamental para mantener la salud y en ocasiones para recuperarla. El ritmo acelerado de los tiempos que vivimos nos empuja a no darnos tiempo de cuidar nuestra salud, a comer lo primero que se nos pone enfrente, sin caer en cuenta de que el combustible que le estamos proporcionando a nuestro cuerpo para que funcione puede ser de no muy buena calidad y que con el tiempo terminará por deteriorarlo poco a poco. Por esta razón es imprescindible hacer un alto y encontrar una manera práctica de optimizar nuestra alimentación, con opciones saludables, fáciles de preparar y que mejore nuestra calidad de vida.

Si cambiamos nuestra manera de alimentarnos y adoptamos una dieta que nos proporcione diariamente los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas, podremos notar una mejora en nuestro bienestar físico y mental.

Consulta al experto

¿Es cierto eso de... "Barriga llena, corazón contento"?

Creo que es relativo; si se piensa en quienes se quedan con hambre, obviamente sabemos que allí hay tristeza, y que cuando logran saciar su hambre, ya no están tan tristes y en ese sentido el dicho se hace realidad, pero "barriga llena" no se debe de tomar como un sinónimo de comer en exceso.



Con una buena alimentación aumentará la capacidad de concentración, mejorará la memoria, se reducirá la grasa corporal, aumentará la masa muscular, y como un extra sumamente valioso, obtendremos el regalo de vivir con alegría y plenitud cada día de nuestra vida, con la energía que nos proporciona una alimentación saludable que hace que nos sintamos muy bien.



Alimentación balanceada

Una alimentación saludable necesita de un balance de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Todos estos nutrientes se obtienen a través de la comida que se ingiere. Si se logra un equilibrio adecuado de estos nutrientes en la alimentación diaria obtendremos grandes beneficios para la salud de nuestro cuerpo. Los carbohidratos y las grasas le dan al cuerpo energía. Las grasas proporcionan también los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede formar por sí mismo y también contienen las vitaminas A, D, E y K. Las proteínas nos aportan aminoácidos, que son los componentes básicos para el desarrollo de los músculos y la renovación celular. Los minerales y vitaminas son utilizados por el cuerpo para su desarrollo y para regular todos los procesos vitales.

Por lo tanto, si queremos una vida sana, necesitamos alimentarnos saludablemente, cambiando los hábitos alimenticios y dándole a nuestro cuerpo los nutrientes que requiere para tener una calidad de vida excelente que nos permita disfrutar de la familia, del trabajo, de la diversión y de una vida emocional y espiritual plena.



ingredientes

Farfalle La Moderna, 200 grs. • **Aceitunas negras**, 10 • **Queso de cabra**, 50 grs. • **Pimiento rojo chico**, hervido y picado, 1 • **Naranja**, 4 en gajos.

aderezo

Jugo de naranja, 1 taza • **Aceite de oliva**, 3 cucharadas • **Jugo de limón**, 1/2 limón • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y enfría con agua.
- 2 En un recipiente, mezcla las aceitunas negras sin hueso, el queso de cabra, el pimiento previamente hervido y picado.
- 3 Mezcla con la pasta y adereza al final.



sugerencia

El aderezo lo puedes preparar poniendo los ingredientes en un frasco con tapa y agitándolo vigorosamente.

Consulta al experto

¿Qué cantidad de carbohidratos requiere el organismo durante el día?

No existe una recomendación propiamente dicha, pero los hidratos de carbono (que es el nombre correcto), deben representar entre 40 y 60% del total de la energía ingerida; se considera razonable 50 o 60% si los hidratos de carbono son predominantemente polisacáridos (almidones, como los se encuentran en los cereales) y lo menos posible de azúcares simples.

Farfalle con queso de cabra y aderezo de naranja





Mejora tus hábitos alimenticios

Capítulo III



Un hábito se adquiere mediante la repetición de un acto. Esto no significa que el hábito alimenticio se adquiere comiendo lo mismo todos los días. El hábito de comer bien se adquiere incluyendo alimentos de cada grupo alimenticio, en cada ingesta todos los días y aprovechando la amplia gama de verduras, legumbres, alimentos de origen animal y cereales que nos permite comer todos los días de forma variada, rica y nutritiva.

receta | ocho
3 porciones

Tallarín con poblano y pollo



Plato triangular 20 cms, Tetra blanco, **Móbica** • Superficie: Paradise Mora, NITROFISO, **Grupo Baldor**.



ingredientes

Tallarines La Moderna, 200 grs. • **Chile poblano** cortado en cubitos, 1 • **Diente de ajo**, 1 • **Cebolla** finamente picada, 2 cucharadas • **Chile guajillo** cortado en aros, 1 • **Aceite de oliva**, 6 cucharadas • **Pechuga de pollo** cocida y cortada en tiras, 1 • **Queso oaxaca** en hebras, 50 grs. • **Sal**.

preparación

- 1 Asa el chile poblano en flama directa, mételo en una bolsa de plástico para que se sude, una vez sudado retira la piel, las semillas, las venas y pártelo en cubos.
- 2 En una sartén fríe en el aceite de oliva el ajo finamente picado, la cebolla, el chile guajillo y el poblano, deja cocer 10 minutos, añade el pollo y sazona con sal.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla en caliente con el condimento, adorna con el queso oaxaca deshebrado.



Alimentación variada

La alimentación variada y balanceada, se refiere al consumo de alimentos en cantidades adecuadas, de tal manera que garanticemos el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo necesita. La variedad evita que comamos todos los días lo mismo y podemos lograrla combinando en cada comida del día, alimentos de los tres grupos básicos.

Cada organismo tiene diferentes necesidades de nutrición dependiendo, por ejemplo, de la edad, sexo, peso, ocupación o complejión de cada persona.

Para que cada uno pueda llegar a un nivel óptimo de alimentación es necesario adquirir hábitos mediante una dieta variada y adecuada.

sugerencia

Si lo prefieres puedes pelar el chile poblano antes de freírlo.

Consulta al experto

¿Qué le aportan los carbohidratos a la dieta familiar y por qué es bueno ingerirlos?

Me cuesta trabajo concebir una dieta en la que los hidratos de carbono no estén presentes ya que aportan la mayor parte de la energía que utiliza el organismo para sus funciones.

La importancia de mantener una dieta radica en que, de esta forma:

- Se asegura el mantenimiento de la salud.
- Se favorece el crecimiento en los niños y el mantenimiento del organismo durante la edad adulta y la vejez.
- Se previenen las enfermedades que tienen origen en el consumo de alimentos ya sea por déficit o por exceso.

Saber combinar

Para lograr una dieta adecuada, conviene combinar verduras, frutas y legumbres con alimentos de origen animal y leguminosas que aportan proteínas y cereales, proveedores de carbohidratos. Como podremos ver en las consultas al experto, una dieta adecuada debe integrarse con una mezcla en valores promedio de 60% de carbohidratos, 25% de grasas y 15% de proteínas.

Esto significa que en cada ingesta (desayuno, comida o cena) deben predominar los carbohidratos. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para los músculos y el cerebro. Se pueden encontrar principalmente en los cereales. En el libro *Pasta es Salud I*, el Dr. Héctor Bourges, Director de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, al hablar de los cereales menciona: “Nos referimos a plantas gramíneas como el maíz, el trigo, el arroz, la avena, la cebada, el centeno, el sorgo, el mijo y otras. Las semillas de cereales aportan la mayor parte de la energía, para mantenernos activos. No se comen crudas sino que se les convierte en derivados como el nixtamal que se usa para hacer tortillas, sémola para pastas, harinas para la panificación, arroz pulido, etcétera.”

En concreto, la pasta es un importante proveedor de energía al ser una fuente de carbohidratos con bajo contenido de grasas.

Por ello se puede combinar con algún tipo de grasas, sin exceder los valores mencionados, como el queso, aceite de oliva o mantequilla, al mismo tiempo que se combina con proteínas derivadas de la carne, el pescado.

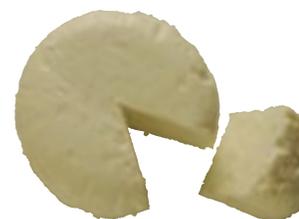


Pesto de espinacas

receta | nueve
3 porciones

ingredientes

Spaghetti La Moderna, 200 grs. • **Espinacas** lavadas y finamente picadas, medio manojo • **Champiñones** finamente picados, 4 • **Queso panela** picado en cubitos, 100 grs. • **Aceite de oliva**, 6 cucharadas • **Queso parmesano**, 2 cucharadas • **Sal y pimienta**.



preparación

- 1 Lava perfectamente bien la espinaca, sin escurrirla ponlas a cocer con una pizca de sal por espacio de 4 minutos y lícuala.
- 2 En una sartén agrega el aceite de oliva, los champiñones en trocitos, el queso parmesano y sazona con sal y pimienta. Agrega la espinaca.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y en caliente mezcla con el pesto de espinacas.
- 4 Adorna con queso panela.



sugerencia

Para hacer un pesto más gustoso puedes añadir nueces o piñones.

receta diez
3 porciones

Fettuccine con quesos y flor de calabaza

Plato ensalada cuadrado 20 cms., Extreme white, Móbica • Superficie: Ritmo Amarillo, AZTECA, Grupo Baldor.





ingredientes

Fettuccine La Moderna, 200 grs. • **Calabacitas** picadas en cubitos, 2 • **Flor de calabaza** en trozos, 2 manojos sin tallos • **Chile verde** finamente picado, 1 • **Cilantro** finamente picado, 2 cucharadas • **Crema de leche**, 1 taza • **Queso oaxaca** deshebrado, 1 taza • **Cebolla** finamente picada, 1/4 • **Dientes de ajo** finamente picados, 2 • **Aceite de oliva**, 2 cucharadas • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 Fríe la cebolla, el ajo y el chile en una sartén con el aceite de oliva, una vez acitronados agrega la flor de calabaza, las calabacitas y el cilantro a que frían un poco, agrega la crema y el queso.
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla caliente con el condimento.



Incluye frutas y verduras

El organismo también requiere de las frutas y verduras pues éstas aportan las vitaminas y minerales que son las encargadas de regular muchas funciones en nuestro organismo. Esto hace necesario consumirlas diariamente en cada colación, desayuno, comida o cena.



La ausencia de vitaminas provenientes de las frutas y verduras puede ocasionar graves enfermedades como descalcificación ósea, raquitismo o anemia entre otras.

sugerencia

Si lo deseas puedes adornar con granitos de elote y para realzar el colorido al decorar pon una o dos flores de calabaza frescas a un lado del platillo.



En concreto la pasta suministra al organismo vitamina B1, Tiamina, importante para metabolizar grasas y azúcares, estimular la masa muscular y mantener el equilibrio nervioso. También aporta vitamina B2, o Riboflavina que sirve para metabolizar los aminoácidos, grasas y azúcares, así como para mantener el equilibrio nutritivo y digestivo.

Las salsas que condimentan la pasta, según las verduras y legumbres empleadas, aumentan el contenido vitamínico de la pasta.

Consulta al experto

¿De dónde obtenemos los carbohidratos?

Los hidratos de carbono se obtienen en general de alimentos de origen vegetal; la leche los aporta también pero en muy escasa cantidad. Se destacan como sus fuentes los cereales (maíz, trigo, arroz), tubérculos como papa, yuca o camote, las leguminosas, el amaranto, nueces; muchas frutas contienen hidratos de carbono, mucho más diluidos porque la fruta tiene una gran cantidad de agua y son hidratos de carbono simples.

Las proteínas son muy necesarias

El Dr. Héctor Bourges, en la citada obra, al hablar de leguminosas y alimentos de origen animal refiere: “Las principales semillas de leguminosas (...) son el frijol, el garbanzo, la lenteja, el arvejón, el haba y la soya, pero hay muchas otras de uso local. Los productos de origen animal son los tejidos, los huevos o las leches de numerosas especies. Este grupo aporta hierro, cinc, otros nutrimentos inorgánicos, varias vitaminas (A, B2, B6 y B12), proteínas y grasas. Las leguminosas también aportan almidones y fibras”.

Más específicamente, al referirnos a los alimentos de origen animal, podríamos hablar de pollo, pescado, carne de res, queso, leche y huevo, por ejemplo.

Estos alimentos se pueden combinar con la pasta y con verduras y legumbres, de suerte que además de obtener platos altamente nutritivos serán visualmente muy atractivos y apetitosos, así como ricos al paladar.



Una alimentación completa supone el consumo de alimentos que nos den energía, nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo.

Es necesario crear un hábito, proponérselo y llevarlo a la práctica. Para lograrlo, una recomendación sencilla: en cada colación incluir por lo menos un alimento de cada grupo y variar, de una comida a otra, lo más que se pueda los alimentos de cada grupo y la forma de prepararlos. En pocas palabras, variar alimentos y forma de cocinarlos.

Consulta al experto

¿Cuál es la mezcla de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y calorías que necesita el organismo?

El organismo necesita unas 100 sustancias, llamadas nutrimentos, que consigue mediante los alimentos. Las vitaminas y los minerales representan una fracción mínima –aunque vital– de lo que se ingiere. De los hidratos de carbono ya se mencionó que deben representar 50 a 60% del aporte energético, las grasas 25% y las proteínas 12 a 15%.

Rotini con coliflor y crema

receta | once
3 porciones

ingredientes

Rotini La Moderna, 200 grs. • **Coliflor**, 5 ramilletes • **Aceite de oliva**, 2 cucharadas • **Diente de ajo** finamente picado, 1 • **Nuez moscada**, 1 pizca • **Crema de leche**, 300 ml • **Queso parmesano** o queso fresco desmoronado, al gusto • **Sal**.

preparación

- 1 Hierve la coliflor en una olla con 3 litros de agua hirviendo con sal hasta que esté cocida y reserva.
- 2 En la misma agua cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, mientras tanto pica la coliflor y fríela en el aceite de oliva con el ajo, añade la nuez moscada y al final la crema, sazona con la sal.
- 3 Mezcla con la pasta, sirve caliente adornando con queso parmesano o queso fresco desmoronado.



sugerencia

Puedes sustituir el rotini por pluma, tornillo o macarrón corto de La Moderna.

receta | doce
3 porciones

Azulejos de lasagna con crema de requesón

Plato sopa 23 cms., Tetra blanco, Móbica • Superficie: Koppa Verde, AZTECA, Grupo Baldor.





ingredientes

Lasagna La Moderna, 5 tiras • **Mantequilla**, 1 cucharada • **Espinacas**, 3 manojos • **Requesón**, 400 grs. • **Nuez moscada**, 1 pizca • **Jamón cortado** en cubitos, 100 grs. • **Sal y pimienta**.



preparación

- 1 Cuece al vapor las espinacas perfectamente bien lavadas, sin escurrir y con un poco de sal durante 4 minutos, escurre y pica.
- 2 Fríelas en la mantequilla con el jamón, a los 5 minutos añade el requesón, la nuez moscada, la sal y la pimienta.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, ten cuidado de no romper la lasagna, escurre, enfría con agua y corta en cuadros de 3 dedos.
- 4 Acomoda caliente en los platos o refractario, alternando la pasta con el condimento.
- 5 Para decorar el platillo puedes hacer pequeñas bolitas de requesón con espinaca y el jamón en cubitos.

sugerencia

Si la crema de requesón queda espesa dilúyela con un chorrito de leche.

Consulta al experto

¿Es bueno comer entre comidas? Esta frase es una manera poco precisa para referirse a comer entre las comidas que alguien acostumbra. Qué tan bueno o malo sea dependerá de qué se come, cuantas veces y con qué regularidad. Por ejemplo, la merienda en España, o los bocadillos que se comen con el té en Inglaterra son costumbres adecuadas siempre que no se aumente el total de lo que se ingiere en el día. La fruta es un buen recurso para estas "colaciones"

Comer al menos tres veces al día

Al hablar de hábitos alimenticios no podemos olvidar la importancia que tiene mantener un orden básico en el horario de cada ingesta. La costumbre de nuestro país es la de hacer tres ingestas al día: un desayuno, una comida y una cena, sin embargo, se recomienda agregar otras dos colaciones, una a media mañana y otra a media tarde. Por ejemplo en España es muy común la merienda entre la comida y la cena o en Inglaterra también es común tomar el té con galletas a media tarde.

Es recomendable que el desayuno sea fuerte. Está demostrado que en muchos niños, la poca atención que se pone al desayuno, es la principal razón de su escaso rendimiento escolar ya que se produce cansancio, debilidad y falta de concentración en sus horas escolares.



Esto ocurre debido a que han estado toda la noche durmiendo, y si solo se les da un vaso de leche para desayunar pasan demasiadas horas sin comer.

Como se dijo anteriormente, conviene combinar en el desayuno alimentos de los tres grupos por lo que siempre será recomendable comer alguna fruta o jugo de frutas para obtener las vitaminas que éstas proveen al organismo. Además se recomienda que la proteína de esta colación sea aportada por el huevo, leche o queso, por ejemplo y los carbohidratos que sean obtenidos de un poco de pan, cereal o galletas. Bajo este esquema el desayuno ha sido cubierto con alimentos de los tres grupos necesarios.

Comer bien, no significa comer mucho

Se recomienda que la comida sea balanceada y no muy pesada. Comer demasiado no es la mejor opción para estudiantes o personas que trabajan de día, ya que el proceso digestivo puede ocasionar cansancio por las tardes.

Una comida bien balanceada puede servirse con un buen plato de pasta combinado con alguna verdura y pollo, carne o pescado.



En este libro, podremos encontrar muchas recetas de pasta combinando alimentos de los tres grupos. Por ejemplo, un fettuccine con quesos y flor de calabaza o un spaghetti con carne o un farfalle con piña y jamón, serían magníficas opciones para un buen menú en la comida.

Para la cena se recomienda un menú ligero. Una cena pesada muchas veces ocasiona una mala digestión, y por lo tanto no podemos conciliar el sueño. Para la cena igualmente se recomienda combinar alimentos de los tres grupos. En realidad los menús de cena son muy variados pero puede ser una ensalada o un poco de fruta, pan, queso o embutidos, leche y cereal. Una opción muy buena es cenar un buen plato de pasta combinada con algún vegetal, por ejemplo: una ensalada de coditos con queso cottage.

ingredientes

Tornillos La Moderna, 200 grs. • **Lentejas cocidas**, 300 grs. • **Tocino** finamente picado, 100 grs. • **Puré de tomate**, 1 cucharada • **Aceite de oliva**, 1 cucharada • **Caldo de pollo**, 1 vaso • **Diente de ajo** finamente picado, 100 grs. • **Orégano seco**, 1 pizca • **Jamón** picado, 100 grs. • **Sal y pimienta negra**.

preparación

- 1 En una sartén fríe el tocino previamente picado, una vez dorado, en la grasa que soltó el tocino agrega el jamón, el puré de tomate, el aceite de oliva, la pimienta, el orégano, el caldo de pollo y las lentejas previamente cocidas.
- 2 Sazona con sal y deja cocer durante 5 minutos.
- 3 Añade la pasta previamente cocida de acuerdo a las instrucciones de la página 19, y sirve caliente.



Consulta al experto

¿Qué recomienda para las personas que comen en la calle?

Hay que hacer lo posible para tener el menú más equilibrado, comer como en casa, siempre y cuando en casa coma bien.

sugerencia

Espolvorea con queso fresco, panela, parmesano o añejo rallado.

receta | trece
3 porciones

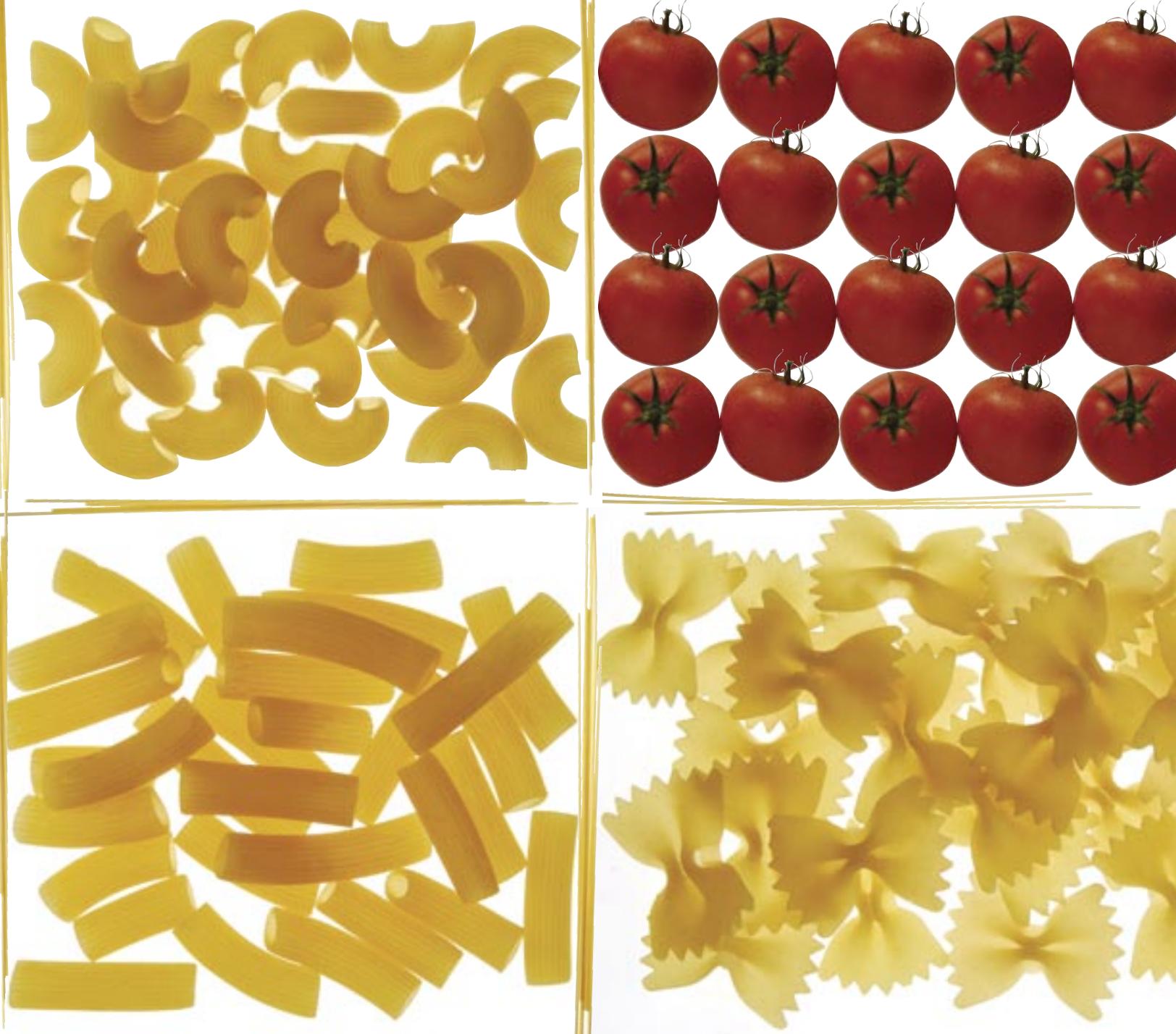
Tornillos con jamón y lentejas





La pasta, suministro alimenticio importante para la dieta

Capítulo IV



Así como un coche necesita el suministro de gasolina, el cuerpo humano, requiere de energía para funcionar, ésta la obtiene de diferentes sustancias que existen en los alimentos, por ejemplo, de la pasta aprovecha la glucosa, la procesa y la transforma en energía para que pueda realizar sus diferentes funciones vitales.

Macarrones gratinados con berenjena

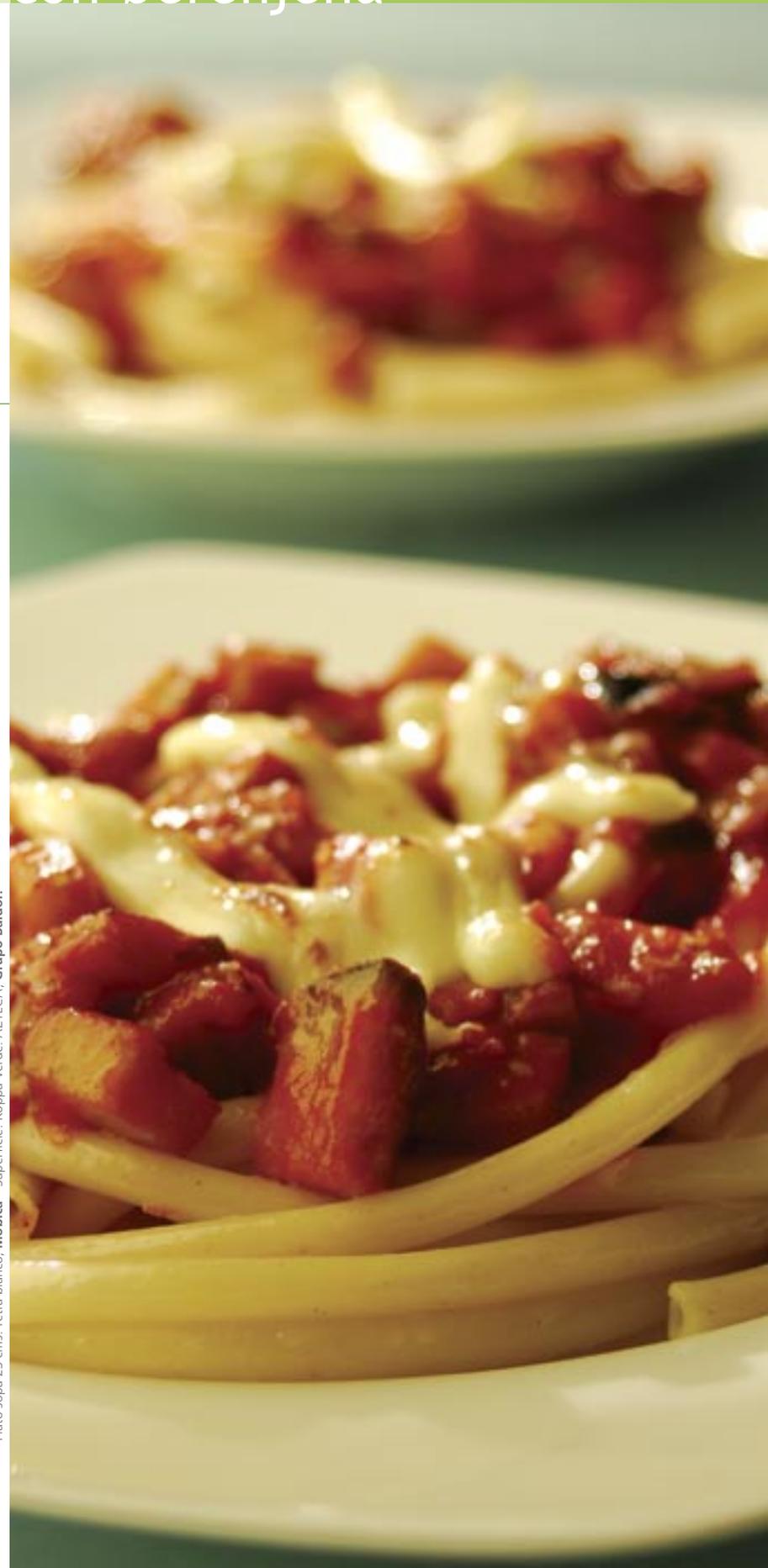
ingredientes

Macarrones largos La Moderna, 200 grs. • **Berenjena**, 1 chica
• **Aceite de oliva**, 2 cucharadas • **Diente de ajo**, 1 • **Puré de tomate**, 300 ml • **Alcaparras**, 1 cucharadita • **Queso oaxaca**, 100 grs. • **Sal**.



preparación

- 1 Corta la berenjena en cubitos y fríela en el aceite de oliva con el ajo finamente picado, deja cocer por 5 minutos a fuego lento, agrega el puré de tomate, las alcaparras y cocina por 10 minutos más. Sazona con la sal.
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla con la salsa, agrega queso oaxaca deshebrado y gratina en el horno, sirve caliente.



sugerencia

En lugar de las alcaparras, puedes usar aceitunas verdes o negras picadas.

La pasta energética, rica y nutritiva

La pasta es un energético muy rico y como tal, un alimento bastante nutritivo. Es un platillo que no debe faltar en la dieta familiar ya que aporta carbohidratos, un nutrimento que brinda energía, indispensable para realizar las funciones cerebrales y los movimientos corporales.

La pasta contiene carbohidratos, que son también llamados hidratos de carbono o azúcares. Están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno, de ahí su nombre.

Los carbohidratos son la fuente de energía, es el combustible que el cuerpo necesita para realizar sus funciones. Existen dos órganos en nuestro cuerpo que requieren de carbohidratos o glucosa para funcionar adecuadamente: el cerebro y el músculo. Es importante consumir carbohidratos en cada comida para darle al cerebro el combustible que necesita para funcionar ya que éste no tiene la capacidad de almacenar glucosa y requiere que se le esté proporcionando varias veces al día.

Los carbohidratos se encuentran principalmente en la fruta, las leguminosas y los cereales.



Quando se consume pasta elaborada con trigo integral y sémola, como el spaghetti y los macarrones, la fibra y la proteína que contienen permite que los carbohidratos o azúcares se absorban lentamente manteniendo estables los niveles de energía y mejorando la concentración.

El spaghetti es un alimento con un índice glucémico bajo, es decir que los azúcares que contiene se absorben lentamente aportando energía en actividades de esfuerzo físico o mental y sin producir un aumento importante de glucosa en la sangre.



La fibra que se encuentra en la cascarilla de los cereales, como el salvado, nos ayuda además a tener una buena digestión, nos brinda sensación de saciedad y previene el cáncer de colon.



Consulta al experto

¿Por qué se dice que la pasta engorda?

Atribuir a ciertos alimentos que causen obesidad es un mito. Engordar o no depende del llamado balance de energía; si como más de lo que gasto, pues voy a engordar; es una mera cuestión de cantidades.

La pasta, sus componentes y combinaciones

La pasta es uno de los platillos más populares del mundo y tiene muchas cualidades nutritivas. Es un sencillo pero delicioso alimento. Existen una gran variedad de pastas: spaghetti, fettuccine, tallarín, macarrón, fideo, lasagna, linguine y más. Además de las formas italianas tradicionales en su preparación, las pastas fueron adaptadas también a la dieta mexicana, ya que por la nobleza de su combinación neutral a base de harina de trigo y huevo se pudo acoplar perfectamente con los ingredientes clásicos de México, haciendo un mestizaje de lo que en un principio fue una aportación europea.

La pasta es actualmente un elemento básico de nuestra dieta tradicional. Su bajo costo y su gran versatilidad la han hecho favorita de todo tipo de estratos económicos.



Es común en las fondas de ciudades grandes y pequeñas, se consume en caldo y seca, así como en los restaurantes de lujo, con una preparación más elaborada utilizando pastas huecas para rellenar y combinándola con ingredientes sofisticados es también preferida de los comensales que asisten a dichos lugares.



ingredientes

Farfalle La Moderna, 200 grs. • **Piña en almíbar**, 3 rebanadas • **Jamón** cortado en cubos, 250 grs. • **Queso cottage**, 100 grs. • **Azúcar**, 1 cucharada • **Mantequilla**, 1 trocito • **Pasas**, 2 cucharadas • **Sal**.



preparación

- 1 En una sartén fríe las rebanas de piña en la mantequilla con el azúcar, dora y reserva. Enseguida fríe el jamón previamente cortado en cubos.
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla caliente con los demás ingredientes.
- 3 Adorna con las pasas y el queso cottage.

sugerencia

Fríe el azúcar con la mantequilla como si fuera a hacer un caramelo, para que la piña tome un color dorado.

Consulta al experto

¿Si soy una persona con colesterol alto, puedo comer pasta?

No hay razón para no comerla, aunque depende de cómo se prepare. Lo ideal es no agregar mucho de grasas como mantequillas o margarinas.

Farfalle con piña y jamón



receta | dieciseis
3 porciones

Spaghetti con carne de cerdo en adobo



Plato trinché 26 cms., Tetra blanco, Móbica • Superficie: Koppa Verde, AZTECA, Grupo Baldor.



La pasta proveedora de vitaminas

ingredientes

Spaghetti La Moderna, 200 grs. • **Filete de cerdo** rebanado delgado, 1 filete pequeño • **Chile guajillo**, 3 • **Chile ancho**, 1 • **Aceite**, 1 cucharada • **Vinagre**, 1 chorrito • **Canela**, 1 pizca • **Cebolla** finamente picada, 1/4 • **Cilantro** finamente picado, 2 cucharadas • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 Salpimentar la carne y reservar.
- 2 En una cacerola hierva los chiles, una vez hervidos, sácalos del agua caliente y a chorro de agua desvénelos y quítales la semilla.
- 3 Ponlos en la licuadora con ajo, vinagre, canela, la cebolla y poca agua de cocción de los chiles.
- 4 Macera la carne en la salsa de chile. Friela en aceite hasta que dore un poco. Sazona con sal.
- 5 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla caliente con la salsa de chile adornando con la carne y el cilantro.



sugerencia

Asegúrate de freír bien la carne de cerdo.

La pasta es un alimento rico en vitamina B, indispensable para la salud del sistema nervioso y para convertir los alimentos en energía. La vitamina B ayuda a metabolizar los carbohidratos y las grasas.

El sistema digestivo está diseñado para transportar, digerir y absorber los nutrimentos para que lleguen a las células y el sistema respiratorio está encargado de transportar oxígeno hasta la mitocondria de las células.

El nutrimento junto con el oxígeno se transforman en energía dentro de la mitocondria celular y para este proceso se requiere de vitamina B.



Cuando una persona no consume la cantidad suficiente de vitamina B, aunque coma y respire no puede convertir los alimentos en energía y puede sentir cansancio y debilidad. En cambio cuando se consumen alimentos ricos en vitamina B como los cereales, las leguminosas y las verduras de hoja verde oscuro, como la pasta, los frijoles, las lentejas, garbanzos, chícharos, brócoli, acelgas, berros y espinacas, el organismo convierte los alimentos en energía que nos ayuda vivir con vitalidad.

Consulta al experto

¿La pasta puede sustituir al pan o las galletas en una dieta balanceada?

La pasta pertenece al mismo grupo que el pan y las galletas y por lo tanto se pueden sustituir entre si.

La pasta ayuda al sistema circulatorio

El trigo utilizado en la elaboración de la pasta es también rico en vitamina E, uno de los antioxidantes más poderosos para evitar la oxidación de las grasas en las arterias. La vitamina E favorece una buena circulación y evita la formación de trombos o coágulos en las arterias.

Las membranas de nuestras células se van oxidando con el paso del tiempo y este proceso se acelera cuando vivimos en ciudades contaminadas o consumimos alimentos ahumados.

El proceso de oxidación se puede apreciar cuando cortamos una manzana en cuadritos, la manzana se oscurece y se marchita, lo mismo le pasa a nuestras células, cuando añadimos jugo de limón, la manzana se conserva por más tiempo. Lo mismo sucede en nuestro organismo si consumimos frutas cítricas ricas en vitamina C, y alimentos ricos en vitamina E, como una pasta preparada con salsa de tomate y aceite de oliva, evitamos la oxidación y nos mantenemos jóvenes.

La pasta es un platillo excelente para el sistema circulatorio ya que es un ingrediente bajo en grasas, únicamente contiene un gramo de grasa por cada 100 gramos y no tiene colesterol.

Es además un platillo completo porque se puede combinar con pescado, mariscos, carne, verduras, queso, todos ellos alimentos necesarios en la dieta diaria y con los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.



ingredientes

Tallarín #1 La Moderna, 200 grs. • **Calabacitas** picadas en cubitos, 3 • **Tocino** finamente picado, 100 grs. • **Aceite de oliva**, 1 cucharada • **Diente de ajo** partido a la mitad, 1 • **Puré de tomate**, 4 cucharadas • **Orégano**, 1 pizca • **Caldo de pollo**, 1 vaso • **Sal y pimienta**.



preparación

- 1 En una sartén fría el tocino previamente picado, una vez dorado, en la grasa que soltó el tocino agrega el ajo, el puré de tomate y el orégano.
- 2 A los 5 minutos añade las calabacitas, el caldo de pollo y deja cocer hasta que las calabacitas estén tiernas, sazona con sal y pimienta.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla caliente con los demás ingredientes



sugerencia

Deja que el caldo se consuma totalmente.

Consulta al experto

¿El consumo de pasta provoca diabetes? No. La diabetes es una enfermedad causada por muchos factores simultáneos, incluso algunos hereditarios y la alimentación excesiva interviene para desencadenar la enfermedad; por sí misma, ni la pasta ni ningún otro alimento provoca diabetes; sin embargo, puede ser parte de una alimentación excesiva.

Tallarín con calabacitas y tocino

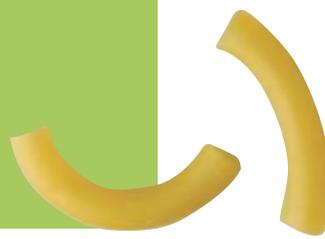


receta | dieciocho
3 porciones

Macarrones con salmón ahumado



Plato ensalada 22 blanco, **Móbica** • Superficie: Prisma Pistacho, HALCÓN, Grupo Baldor.



ingredientes

Macarrones La Moderna, 200 grs. • **Salmón ahumado**, 100 grs. • **Aguacate**, 1 • **Elote**, 1 lata chica • **Cilantro** finamente picado, 2 cucharadas • **Aceite de oliva**, 4 cucharadas • **Vinagre**, 2 cucharadas • **Jugo de limón**, 1/2 • **Sal** y **chile piquín**.

La pasta: el platillo indicado

La pasta constituye uno de los alimentos más completos y recomendables para obtener una alimentación sana y equilibrada. Además, conviene tener siempre pasta en la alacena por su bajo precio y prolongada conservación, su fácil preparación y la enorme variedad de platos que se pueden preparar con ella, son razones más que suficientes para aumentar su consumo.

preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y enfría con agua.
- 2 En un recipiente, agrega en crudo el aguacate cortado en cuadritos, el cilantro, los granos de elote y el salmón en trozos más grandes.
- 3 Adereza con el aceite de oliva, limón, vinagre, sal y pimienta.

La pasta es el platillo indicado para todos, siempre es recomendable comer un plato de pasta cuando se necesita un aporte extra de energía, por su fácil digestión es recomendable para las personas de edad avanzada, por su riqueza en hidratos de carbono es esencial para los deportistas.



La pasta, ofrece más de un 10% de proteínas y debido a que no engorda, no afecta a personas con problemas de sobrepeso u obesidad, ya que la pasta como tal es un alimento saludable y versátil.

En el hogar o en algún restaurante, para la familia o para los invitados, con carne, con pollo, con pescado, con verduras o vegetales, la pasta siempre es el platillo indicado.



sugerencia

Prepara el aderezo mezclando el aceite con el vinagre y el limón.

Consulta al experto

¿Es verdad que si cenas pasta engordas?

Lo importante es si se cena o no de más.

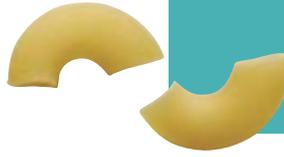


La pasta, y tu

Capítulo V



Todo lo que ingerimos afecta a nuestro cuerpo, ya sea de manera positiva o negativa, pero éste siempre responde de alguna forma. Alimentarnos de pasta es aportar nutrimentos saludables al organismo, siempre y cuando se haga mesuradamente y con ingredientes variados de cada grupo alimenticio.



La pasta en familia

Toda la familia debe consumir carbohidratos en cada comida, pues como ya se ha dicho, es el combustible que el cuerpo necesita para mantenerse con energía y vitalidad. Para los niños es ideal porque su consumo garantiza buena parte de las energías que necesitan para estudiar, aprender, jugar, correr, saltar, etc., además de ser muy apetecida por ellos debido a las múltiples formas en que puede servirse y las figuras atractivas con que se confecciona. Por otro lado, debe servirseles sólo la cantidad de pasta que satisfaga los requerimientos de su organismo, porque como todo carbohidrato, la ingesta en exceso se convierte en grasa y en consecuencia en sobrepeso. También es muy buena opción para quienes necesitan energía y realizan trabajo físico excesivo.

Lo ligero o pesado de cualquier pasta dependerá de los condimentos con que se sazone o de las salsas y aderezos con que se acompañe. De esto dependerá también su valor nutritivo. Por ejemplo, acompañada de carne y queso aporta proteínas y minerales; acompañada de salsas de jitomate y otros vegetales se enriquece con vitaminas y fitonutrientes.

Es recomendable combinar la pasta con alimentos como pescado, vegetales, carnes magras, aceite de oliva y especias, aumentando sus propiedades saludables y mejorando el sabor.



ingredientes

Codo #4 La Moderna, 200 grs. • **Manzana** partida en cubitos, 1 • **Pera** en cubitos, 1 • **Queso de cabra** en cubitos, 200 grs. • **Jitomate cherry** (cereza) en mitades, 10 • **Sal y pimienta**.

aderezo

Jugo de naranja, 1 taza • **Jugo de limón**, 1 • **Aceite de oliva**, 3/4 de taza • **Sal y pimienta** al gusto.



preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y enfría con agua.
- 2 En un recipiente mezcla la manzana, la pera, el jitomate y agrega el aderezo.
- 3 El aderezo se prepara poniendo en un frasco con tapa el jugo de naranja, el jugo de un limón, el aceite de oliva, sal y pimienta, agitando vigorosamente.

sugerencia

Para presentación individual pon lechuga como base en el plato. Si no encuentras los jitomates cereza usa los normales cortados en gajos.

Consulta al experto

¿Cómo podemos evitar la obesidad en padres e hijos?

La obesidad es el resultado de comer de más, influye la falta de ejercicio y la ingestión de dietas desequilibradas y en exceso.

Ensalada de codo con fruta y queso



Rotini con champiñones y atún

ingredientes

Rotini La Moderna, 450 grs. • **Mantequilla**, 60 grs. • **Aceite de oliva**, 3 cucharadas • **Cebolla** finamente picada, 1 • **Dientes de ajo**, 2 • **Champiñones** finamente picados, 300 grs. • **Crema de leche**, 500 ml • **Atún en aceite**, 2 latas • **Jugo de limón**, 1/2 • **Perejil** finamente picado, 3 cucharadas • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y reserva.
- 2 Mientras tanto en una sartén derrite la mantequilla, añade el aceite y fríe la cebolla, el ajo, los champiñones y el perejil.
- 3 A los 10 minutos de cocimiento agrega el atún, el limón, deja sazonar 5 minutos más y añade la crema de leche, salpimentar y conserva en la lumbre por 3 minutos mas.
- 4 Agrega la pasta y sívela caliente.



sugerencia

Puedes sustituir el rotini por pluma, macarrón corto o tornillo de La Moderna.



Comer pasta con frecuencia

Por otra parte, la pasta tiene un gran poder de saciedad porque al cocerla aumenta su volumen y al estar combinada con proteínas y grasas los carbohidratos que contiene son absorbidos lentamente, lo que evita el hambre y la ansiedad.



Otro secreto es el tiempo de cocción de la pasta. Como se menciona anteriormente, lo mejor es cocerla alrededor de 8 minutos. La pasta *al dente* es más saludable porque se digiere mejor que la pasta recocida. Para saber si una pasta está *al dente* se abre por en medio y se ve un punto blanco, está suave por fuera pero ligeramente dura por dentro.

Consulta al experto

¿Qué alimentos debe considerar una mamá al hacer su lista de compras?

Debe incluir una diversidad de frutas y verduras de temporada, leguminosas, derivados de cereales, lácteos, huevos y carnes.

Lo importante es que se disponga de alimentos de los tres grupos e ingerirlos con moderación.

Existe un mito de que es mejor evitar la pasta por la noche y en general los carbohidratos. Sin embargo, esto no es correcto, pues en estudios realizados se ha descubierto que en la noche el carbohidrato es un productor de serotonina, un neurotransmisor en el cerebro que induce y facilita un sueño reparador. Durante el día promueve una sensación de bienestar, relajación, concentración y mayor autoestima. Por otro lado, la serotonina establece un balance con otros neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina que evitan el miedo, la angustia, ansiedad y problemas alimenticios, sobre todo la obesidad y la compulsión para comer dulces.

Muchas personas se hacen la pregunta de cuántas veces a la semana es conveniente comer pasta, la pasta puede comerse diariamente lo importante es controlar la cantidad y esto depende de la edad y de las necesidades de cada persona de acuerdo al nivel de actividad física.

La pasta ayuda a prevenir enfermedades

No se puede generalizar, pero sí es necesario recalcar que la clave para una buena alimentación está en el balance de los nutrimentos y en la variedad de la preparación ya que cada platillo proporciona diferentes nutrientes al organismo dependiendo de los ingredientes utilizados en su preparación.

Por ejemplo al consumir un platillo de pasta preparado en salsa de tomate, además de vitamina C obtenemos licopeno, un fitonutriente que evita el daño celular y ayuda a prevenir el cáncer, en especial el de próstata y mama; este poderoso antioxidante también ha demostrado que tiene un efecto protector contra el cáncer de estómago y esófago.

En poblaciones cerca del Mar Mediterráneo acostumbran alimentarse con pasta y tomate guisado en aceite de oliva, según estudios realizados, en esas poblaciones es menor la incidencia de cáncer de próstata. Se ha descubierto que cuando el tomate se guisa en aceite de oliva mejora la absorción del licopeno.



La versatilidad de la pasta permite combinarla con muchísimos ingredientes que además de nutritivos nos ayudan a proporcionarle al cuerpo sustancias que apoyan en la prevención de ciertos padecimientos. Por ejemplo, un spaghetti al mojo de ajo es excelente para quienes padecen problemas circulatorios, porque el ajo contiene alicina, una enzima que ayuda a evitar la formación de coágulos en las arterias y favorece la salud del sistema circulatorio.

ingredientes

Tornillo La Moderna, 200 grs. • **Calabazas** en rodajitas, 2 • **Pimiento morrón** en tiritas, 1 • **Chiles de árbol** cortado en aritos, 2 • **Salsa de soya**, 1 taza • **Jugo de limón**, 1 • **Filete de cerdo** cortado en cubitos, 1 • **Cebolla** cortada en tiritas, 1/4 • **Diente de ajo**, 1 • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 En una sartén con aceite de oliva sofríe la carne y las verduras.
- 2 Una vez sofreído todo, agrega la soya, el zumo del limón, sal y pimienta al gusto.
- 3 Cuece la pasta en base a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla caliente con los demás ingredientes.

sugerencia

Si lo deseas, puedes espolvorear con queso añejo.



Consulta al experto

¿Qué pasa cuando se presenta la obesidad infantil?

La obesidad infantil debe evitarse no sólo porque la obesidad es una enfermedad sino también porque en el niño va a favorecer daños tempranos a su organismo. La televisión es un gran enemigo de la salud infantil porque mantiene a los niños sentados horas y horas a la vez que se acostumbran a comer mientras la ven.

Tornillo con carne de cerdo y verduras



Plato ensalada 22 blanco con porción chica blanca, **Móbica** • Superficie: Koppa Verde, AZTECA, Grupo Baldor.



receta | veintidós
6 porciones

Lasagna clásica

Accesorio: Sacacorchos acero mate, **Móbica** • Plato trinché 26 cms Tetra blanco, **Móbica** • Superficie: Ritmo Amarillo, **AZTECA**, **Grupo Baldor**.



ingredientes

Lasagna La Moderna, 1 caja • **Carne molida** de res, 750 grs. • **Cebolla** chica finamente picada, 1/2 • **Dientes de ajo** finamente picados, 2 • **Vara de poro**, 1/2 • **Puré de tomate**, 1 litro • **Aceite de oliva**, 3 cucharadas • **Vino tinto**, 1 vaso • **Albahaca**, 2 cucharadas • **Queso oaxaca**, 200 grs. • **Sal**.



Cocinar para una reunión de amigos

Que si tienes que quedar bien, que si entre tus amigos está la persona que te gusta tanto, que es la primera vez que te propones para hacer la pasta y todos van a calificar tus habilidades culinarias (aunque sea de broma), que si es cumpleaños de tu mejor amiga y le quieres cocinar... El asunto es que siempre deseamos dar lo mejor de nosotros, ofrecer a los demás una suculenta comida y tener a todo el mundo contento.

Con la siguiente receta, bastante sencilla para preparar pero que a ojos de los comensales parece muy sofisticada, no hay manera de fallar.

Es muy importante que confíes en tu buena mano y sobre todo en tu buen sazón; tómate todo el tiempo necesario para comprar los ingredientes de tu pasta.

preparación

- 1 En una cacerola fríe en el aceite de oliva el ajo, la cebolla y el poro.
- 2 A los 5 minutos añade la carne, deja cocer hasta que oscurezca, añade el vino tinto, deja evaporar y agrega el puré de tomate con la albahaca y sazona con sal.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y disponla, separada, sobre un trapo húmedo.
- 4 Arma la lasagna alternando capas de salsa con las de pasta, al final cubre con queso oaxaca y gratina en el horno a 180° hasta que funda el queso.

sugerencia

Usa un molde del tamaño de 4 tiras de pasta cocida.

Consulta al experto

¿Qué recomienda para los niños a los que no les gustan las verduras?

Es muy lamentable que a un niño no le gusten las verduras porque son fundamentales para la dieta, aunque pueden comer frutas conviene que coman verduras también y eso debe volverse un hábito. Se debe buscar qué preparaciones de verduras les gustan



Y una vez que estés en la cocina, lista para ponerte manos a la obra, escucha tu música favorita, canta y goza cada paso de la preparación de la pasta. El buen humor y el entusiasmo a la hora de cocinar son indispensables para el éxito del platillo. Inténtalo y comprueba los resultados.

La pasta de cada día

El metabolismo y las necesidades alimentarias de cada persona son muy diferentes según su actividad física a lo largo del día.



Una persona sedentaria que pasa entre ocho y 10 horas sentada frente a una computadora, con pocas pausas de pie, requiere una menor cantidad de calorías que una persona cuya actividad es 100% física, como un masajista, un fisioterapeuta, etc.

Con esto no se quiere decir que la persona que pasa mucho tiempo sentada trabajando no gaste energía, porque la actividad mental también agota y quema calorías, pero no en la misma cantidad.

Por otro lado, también es importante pensar en el tiempo que cada una de nosotras tiene para cocinar e, incluso, para comer.

En este capítulo nos enfocamos a los distintos estilos de vida de la mujer y presentamos excelentes tips y deliciosas recetas para cada uno de ellos, con el fin de facilitarles la vida a amas de casa, mamás trabajadoras, estudiantes o deportistas, al tiempo que disfrutan y ofrecen a su familia nutritivas comidas. Recuerda que los carbohidratos complejos (pasta, sopas de pasta) son indispensables al menos una vez al día para tener energía.

Consulta al experto

¿Es malo darle de comer diario pasta a un niño?

No se debe comer diariamente lo mismo porque la regla de la variación (cambiar de alimentos de una comida a otra o por lo menos de un día a otro) es fundamental.



ingredientes

Macarrón largo La Moderna, 200 grs. • **Yemas de huevo**, 3 • **Jamón** cortado en cubitos, 200 grs. • **Crema de leche**, 300 ml. • **Perejil** finamente picado, 2 cucharadas • **Mantequilla**, 2 cucharadas • **Queso parmesano**, 2 cucharadas • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 En un tazón mezcla las yemas de huevo, crema, perejil, queso parmesano, sal y pimienta. Engrasa otro tazón con la mantequilla y reserva.
- 2 En una sartén fríe en la mantequilla el jamón.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla rápido y en caliente con la crema de huevo, acomódala en el tazón engrasado, presiona con la palma de la mano para que la pasta asiente bien en el tazón.
- 4 Para desmoldar voltea el tazón con la pasta en un plato, deja caer la pasta con cuidado, pon en el centro el jamón y espolvorea queso parmesano.



sugerencia

Se recomienda servir caliente espolvoreando con más queso parmesano.

Molde de macarrón gustoso



Coditos con crema pimiento y almendras

ingredientes

Codo # 3 La Moderna, 200 grs. • **Pimiento**, 1 • **Almendras**, 50 grs. • **Queso crema**, 50 grs. • **Crema de leche**, 250 grs. • **Mantequilla**, 1 cucharada • **Leche**, un chorrito • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 A fuego directo asa el pimiento rojo, ponlo a sudar en bolsa de plástico, retira la piel, corta en tiras y fríelo en una sartén con mantequilla.
- 2 En una licuadora, muele el pimiento, la crema, las almendras y el chorrito de leche.
- 3 Sazona con sal y pimienta.
- 4 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla en caliente con los demás ingredientes.
- 5 Adorna con el queso crema.



sugerencia

Este platillo también puede ser frío.



Para toda ocasión

La pasta es muy versátil. Uno puede ofrecerla en una fiesta para niños, en una comida de ocho a doce personas, en una cena romántica, en un reunión de más de cincuenta personas o en una cena formal con gente de trabajo.

Lo importante es saber qué tipo de pasta y con qué ingredientes conviene prepararla para cada ocasión.

- **Fiesta infantil.** Es recomendable usar pastas cortas, como el tallarín, la pluma, el tornillo, el penne rigate, el codo, para que los niños no tengan dificultad en comerlo. Aunque se debe reconocer que para los niños es divertido succionar el spaghetti. De preferencia, que sea una pasta fría y que no sea demasiado condimentada. Recordemos que los niños gustan de sabores sencillos, así que no es necesario preparar algo muy elaborado. Una sugerencia sería la típica pasta de coditos con trocitos de pollo y mayonesa o crema (pag. 74).



- **Comida.** En este caso depende de lo que se ofrecerá como platillo fuerte. Si se trata de un pescado, lo ideal sería una pasta como linguine con setas (p.85); si se servirá carne roja, pesto de espinacas (p.37); si es pollo, entonces una pasta como el penne rigate con crema de requesón y aguacate (p.21). O bien, se puede servir una exquisita lasaña de carne (p. 66) o pescado (p.22), acompañada de una buena ensalada y ya no es necesario preocuparse por el siguiente platillo.

- **Cena romántica.** Es el momento ideal de mostrar a la pareja las habilidades culinarias que te caracterizan. Tómate la tarde para preparar unos azulejos de lasagna con crema de requesón (p.42), por ejemplo.

- **Reunión de más de 50 personas.** Un rotini con champiñones (p.62) es un tipo de pasta infalible que gusta a todos.

- **Cena formal con gente de trabajo.** El fettucine con espárragos (p.89) es una pasta sencilla de hacer y ligera para la noche. O la salsa de tomate con pescado (p.27) es otra buena opción para quedar como excelente anfitriona e ideal si cuentas con poco tiempo para cocinar.

Consulta al experto

¿Qué nos aporta la pasta?

El aporte de 100 grs. de pasta es de alrededor de 370 kcal, 11grs. de proteínas y algo de lípidos y fibra.

Si eres ama de casa

Es una gran etapa de la vida: disfrutas de tu casa, tus hijos, tu esposo, tus amigas... y sueles tener suficiente tiempo para prepararles exquisitas comidas.

Sí únicamente vives con tu esposo, ¡lúcete!, y prepara cada segundo día una pasta diferente: un día pasta corta, otro larga, otro fría, y siempre con ingredientes diferentes y nutritivos y de preferencia que no sean demasiado pesados para que él no se aletargue por la tarde en el trabajo.



Te recomendamos que uses especias, hojas de albahaca (para una salsa de pesto) y aceite de oliva para condimentar. Evita las salsas cremosas; suelen provocar pesadez y mucho sueño. Una pasta infalible es la pluma con crema de atún.

Si ya tienes pequeños, deberás equilibrar entre platillos muy sencillos y otros sofisticados. Recuerda que los niños todavía están pequeños para apreciar la comida y no son muy afectos a los sabores fuertes. Si tienes tiempo, puedes hacer una base para dos diferentes salsas: una sencilla con tomate y carne molida para los pequeños y otra más elaborada para tu marido también con tomate y carne molida, más laurel, cebolla, zanahoria, aceite de oliva, vino tinto, sal y pimienta (la auténtica salsa boloñesa). También es importante que consideres que la pasta larga es difícil de comer para los niños; mejor usa la corta: el tornillo, la pluma, el penne rigate, el codo (para pasta fría). Y no dejes fuera la sopa de letras. Incluso funciona como diversión y convivencia entre padres e hijos (formar palabras con las letras, quién se come más rápido todas las A, etcétera).



ingredientes

Pluma La Moderna, 300 grs. • **Atún en aceite**, 1 lata • **Yemas de huevo cocido**, 2 • **Aceitunas Negras**, 8 • **Perejil** finamente picado, 2 cucharadas • **Aceite de oliva**, 3 cucharadas • **Filetes de anchoas**, 2 • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 En una licuadora mezcla todos los ingredientes procurando que quede como una crema, ayúdate con el aceite de oliva para que trabajen las aspas de la licuadora.
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla caliente con el condimento.

sugerencia

Los filetes de anchoas son opcionales, las aceitunas se pueden sustituir por alcaparras.



Consulta al experto

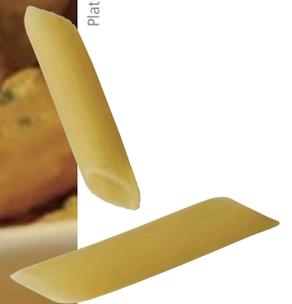
¿Cómo reacciona el organismo reacciona ante la pasta?

Una vez ingerido un alimento o platillo, el organismo procede a digerirlo. En el caso de la pasta lo normal es que se le digiera casi totalmente si se come cocida.

Pluma con crema de atún



Plato triangular 20 cms., Tetra blanco, **Móbica** • Superficie: Decorado Topacio. ALCOBE, **Grupo Baldor**.



Macarrón en ensalada con surimi





ingredientes

Macarrón corto La Moderna, 200 grs. • **Surimi** cortado en rodajas, 5 barras. • **Cebolla morada** finamente picada, 1/4 • **Cebolla blanca** finamente picada, 1/4 • **Perejil** finamente picado, 3 cucharadas • **Diente de ajo** partido a la mitad, 1 • **Aceite de oliva**, 2 cucharadas. • **Soya**, 3 cucharadas • **Aguacate** en tiras, 1.



preparación

- 1 En una sartén caliente, sofríe el ajo y las cebollas en el aceite de oliva, agrega el surimi cortado en rodajas, agrega el perejil y al final soya al gusto.
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y mezcla con el condimento, sirve fría.
- 3 Adorna con el aguacate.



sugerencia

La soya es opcional.

Si estudias

Los horarios de escuela –sobre todo los de la universidad– no siempre respetan la hora de la comida, o en ocasiones las clases están salteadas y tienes horas libres pero no el tiempo suficiente para ir a tu casa a comer y regresar a estudiar. Todo esto hace que tengas ya sea la opción de comer en la calle (que no siempre es la mejor idea) o prepararte tu propio lunch una noche antes o incluso el fin de semana.

Además, también hay que pensar en tu gasto calórico diario. Carbohidratos... forzosamente necesitas a diario, tengas o no tengas mucha actividad física, pero lo importante es no abusar de ellos y sobre todo no exagerar en ingredientes grasos que acompañen tu pasta.

Aquí te sugerimos que, por comodidad –para que no lleves tres o cuatro recipientes a la escuela–, incluyas en un solo platillo las verduras, los cereales y los alimentos de origen animal.

Si cocinas sábado o domingo para toda la semana, prepara platillos con ingredientes que no se echen a perder fácilmente (salchicha, cualquier verdura pero sin crema).

Si no tienes microondas a la mano, prepara pasta fría (coditos con atún y verduritas picadas, por ejemplo). En fin hay una gran variedad de soluciones, sólo usa tu imaginación y lo que es más conveniente para tu día y ¡listo!



Consulta al experto

¿Hay alguna dieta especial o recomendada, según la etapa de la vida? El propio desarrollo va a marcar los requerimientos, sobre todo en la cantidad, cuando estamos creciendo o en las épocas cuando hacemos más ejercicio requerimos mayor cantidad de alimentos; conforme uno va envejeciendo, va a necesitando cantidades menores de alimento.

Si trabajas

Tu alimentación depende, en gran medida, de ¿en qué trabajas? Como lo dijimos al principio de este capítulo: si tu actividad es casi 100% física necesitas más calorías que si permaneces gran parte de tu día sentada en un escritorio. Aquí te proponemos una manera de alimentarte según tu tipo de trabajo y el tiempo y el espacio que dispongas para comer.

- Si tu trabajo es físico y estás parada la mayor parte del tiempo, moviendo brazos y piernas, tu gasto calórico debe oscilar entre las 1700 y 1900 calorías diarias. Alrededor del 60% de estas calorías debe provenir de cereales (pastas, arroz, galletas, cereal de caja, pan, barritas, tortillas, avena, hot cakes, palomitas, etc.) y frutas, puesto que son los principales proveedores de energía. Por ello te sugerimos que ingieras una comida rica en carbohidratos (cereales), más tu porción de verduras y alimentos de origen animal, y que la complementes (entre comidas) con galletas (de preferencia María o de animalitos que contienen poca grasa) o barritas (con menos 100 calorías por pieza).



Consulta al experto

¿Es recomendable comer pasta una vez al día?

Para la frecuencia con que se come un alimento no hay ni mínimos, ni máximos, depende de cada organismo, pero es conveniente la variación y además mezclarlos con los otros grupos de alimentos para obtener una alimentación óptima.



- Si tu trabajo es sobre todo mental y pasas la mayor parte del tiempo frente a una computadora, levantándote pocas veces, entonces tu gasto calórico diario es de 1200 a 1500 calorías. Cerca del 50% de estas calorías debe provenir de frutas y cereales, pero si tiendes a engordar, toma más fruta que cereales, pero por ningún motivo dejes de consumir hidratos de carbono. Las dietas que prohíben los carbohidratos suelen dejarte sin vitalidad gran parte del día, incluso se llega a la depresión, y por si fuera poco, al momento en que vuelves a comer cereales, viene el famoso rebote. Una dieta siempre debe estar equilibrada, todo exceso es malo y toda carencia es mala.

La sugerencia que te hacemos es que comas una vez al día un carbohidrato complejo como la pasta, pero que los ingredientes que la acompañen contengan poca grasa, primero para reducir la cantidad de calorías y segunda para que no sientas pesadez cuando vuelvas al trabajo.

- En cualquiera de los casos anteriores puede ocurrir que tengas muy poco tiempo para cocinar y regresar a la oficina o que debas llevarte de casa tu comida y calentarla en el trabajo. Lo más recomendable es que el fin de semana prepares diversas comidas para los cinco días de la semana. Por ejemplo: para el lunes, pasta caliente; martes, arroz; miércoles, sopa de fideo; jueves, pasta fría; viernes, crepas saladas o lasaña.

Caracol con jamón

receta | veintisiete
3 porciones

ingredientes

Caracol La Moderna, 200 grs. • **Aceite de oliva**, 3 cucharadas
• **Perejil**, 2 cucharadas • **Jamón de pavo** cortado en cubitos,
150 grs. • **Chícharos**, 200 grs. • **Cebolla** finamente picada, 1/4 •
Queso parmesano al gusto • **Consomé en polvo**, 1 cucharada
• **Agua**, 1/2 vaso • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y conserva caliente.
- 2 Mientras tanto en una sartén fríe en el aceite de oliva la cebolla, el jamón, los chícharos previamente cocidos, posteriormente agrega el perejil, el consomé y la pimienta, añade el medio vaso de agua y deja hervir durante 5 minutos.
- 3 Mezcla la pasta con los ingredientes, sírvela caliente y espolvórale el queso.



sugerencia

Para disfrutar más de tú receta, se recomienda acompañar con un vino rosado frío.

receta | veintiocho
3 porciones

Codo con pollo



Si haces deporte

ingredientes

Codo #4 La Moderna, 200 grs. • **Pechuga de pollo** cocida y cortada en cubitos, 200 grs. • **Pimiento verde**, cortado en cubitos, 1/2 • **Apio** finamente picado, 1 tronco • **Manzana roja** cortada en cubitos, 1 • **Mayonesa**, 4 cucharadas • **Albahaca** fileteada, 3 cucharadas • **Sal y pimienta**.

preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y enfría con agua.
- 2 Dora ligeramente con aceite el pollo, mezcla con los demás ingredientes y sirve a temperatura ambiente.
- 3 Para aderezar este platillo, mezcla 4 cucharadas de mayonesa y 3 cucharadas de hojas de albahaca finamente fileteada.



sugerencia

Todas las veces que utilices apio se recomienda deshebrarlo con un pelador para quitarle los hilos que tiene en la parte exterior.

Consulta al experto

¿Si comemos pasta, con verdura, carne o pollo, o pescado, se logra el aporte de energía necesario?

Combinar alimentos de los tres grupos es muy conveniente, pero eso no tiene que ver con lograr o no el aporte de energía que es cuestión de cantidades y en este sentido lo que importa es el aporte diario, no el que hay en un platillo.

Si estás acostumbrado a hacer ejercicio de tres a cuatro veces a la semana, tu consumo calórico debe ser mayor (2000 a 2300 calorías).

Pero no por ello significa que vas a engordar o no vas a bajar de peso (si es que haces ejercicio con ese propósito). Debe quedarnos claro que el dejar de comer no nos va a hacer adelgazar sanamente o siquiera adelgazar. Mantener al metabolismo sin alimento más de cinco horas, lo vuelve lento, y a la larga afecta a tu actividad diaria, a tu estado de ánimo, e incluso tienes un semblante pálido, de enferma. No se trata de estar delgada sin estar sana y verse flaca pero desnutrida.



Tu ingesta de alimentos debe ser equilibrada, poniendo énfasis en las porciones de carbohidratos, porque, como lo hemos dicho a todo lo largo del libro, éstos son los que proveen de energía al cuerpo.

Una dieta adecuada para una persona que trabaja o estudia y hace ejercicio podría ser la siguiente (en porciones, ver página 90).

Grupo alimentario	Porciones
Frutas	5
Verduras	3
Cereales (pasta)	8
Alimentos de origen animal	4
Leche	1
Grasas	2
Azúcares	2

Este régimen funciona para los días en que hagas ejercicio. Para los que sean de descanso, reduce una porción de frutas, dos de cereales y una de alimentos de origen animal.



Pasta de campeones para el alto rendimiento

Capítulo VI



La buena alimentación es indispensable para la práctica del deporte de alto rendimiento. Al igual que los atletas ponen cuidado en su dieta para obtener el máximo de fuerza, mucha gente común hace un esfuerzo cuidando su salud mediante la práctica de algún deporte y la búsqueda de una alimentación sana.



Para el alto rendimiento

Es importante conocer la diferencia entre un deportista de alto rendimiento (o atleta) y un deportista por hobby. El primero es una persona que dedica más de tres horas diarias al ejercicio, que compite en un deporte a nivel nacional y/o internacional y que prácticamente dedica su vida a ser el mejor en su disciplina. El deportista por hobby es aquel que gusta del ejercicio, va de tres a cinco veces al gimnasio durante una o dos horas máximo y compite esporádicamente en eventos como carreras de 5 o 10 kilómetros, maratones de spinning, pero su objetivo final es mantenerse en forma y relajarse.



Por ahora nos enfocaremos a los atletas, quienes deben cuidar meticulosamente su alimentación para que su rendimiento sea el óptimo. Una mala dieta, baja en carbohidratos y frutas, puede determinar el triunfo o el fracaso de un deportista, así de importante es la comida en este tipo de personas.

ingredientes

Tornillo con fibra La Moderna, 200 grs. • **Manzana roja** partida en gajos, 1 • **Manzana verde** partida en gajos, 1 • **Plátano** en rodajas, 1 • **Uvas verdes**, 1 racimo • **Yogurt natural**, 1 vaso • **Canela en polvo**, 1 pizca • **Nuez** en mitades, 8.



preparación

- 1 En un recipiente agrega las manzanas verdes y rojas, el plátano, las uvas y la canela.
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y enfría con agua.
- 3 Mezcla con los demás ingredientes y sirve a temperatura ambiente.
- 4 Puedes mezclar el yogurt con la pasta y las frutas, o conservar a parte para que cada quien lo sirva al gusto.

sugerencia

Si lo deseas añade queso cottage.

Consulta al experto

¿Cómo obtengo un desayuno nutritivo?

Hay que incluir alimentos de los tres grupos, por supuesto preparados con higiene e ingeridos sin excederse en la cantidad.

Ensalada fresca de tornillo con fibra



receta | treinta
3 porciones

Linguine con hongos



Tazón oval inclinado 25 cms., **Móbica** • Superficie: Ritmo Malva. AZTECA, Grupo Baidor.



La importancia de la pasta para atletas

ingredientes

Linguine La Moderna, 200 grs. • **Aceite de oliva**, 6 cucharadas • **Ajo**, 1 diente partido a la mitad • **Chiles de árbol** cortados en aros, 2 • **Puré de tomate**, 2 cucharadas • **Champiñones** rebanados, 8 • **Hongos portobello** rebanados, 2 • **Hongos setas** rebanados, 10 • **Perejil** finamente picado, 2 cucharadas • **Sal**.

Las pastas son hidratos de carbono y, como ya se mencionó al principio de este libro, éstos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Tienen la función de apoyar al metabolismo a realizar diferentes ciclos necesarios para su buen funcionamiento. Alimentos como verduras, frutas, cereales, como la pasta, leche y azúcar los contienen en cantidades significativas y el cuerpo los acumula en forma de glucógeno (reserva energética) en los músculos y el hígado.

Por desgracia, las reservas son limitadas y se agotan alrededor de dos horas después de comenzar a hacer ejercicio.

preparación

- 1 En una sartén, fríe en el aceite de oliva, el ajo, el chile de árbol y el puré de tomate.
- 2 A los 5 minutos añade los hongos rebanados, el perejil y al final la sal.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y en caliente mezcla con los ingredientes.



Es por ello que la dieta de cualquier deportista debe aportar suficientes carbohidratos para que el cuerpo aguante las cargas de trabajo y no se fatigue antes de tiempo.

sugerencia

Si no encuentras los hongos portobello, sustitúyelos por los de tu preferencia.

Este régimen debe abarcar cinco comidas al día, tres fuertes y dos "tentempiés", y todas ellas deben contener algo de carbohidratos.

Consulta al experto

¿Cómo puedo adelgazar sin dejar de comer?

Perder peso requiere la participación y vigilancia profesional. Acuda a un nutriólogo quien sabrá si tiene que perder peso y a qué ritmo. En esencia lo que hay que hacer es establecer una dieta correcta y, de ella, comer un poco menos de lo acostumbrado. Por supuesto no caiga en dietas que prometen bajar varios kilos de peso en una semana, son muy poco confiables.

Pasta *al dente* = mejor rendimiento

Un factor importante para un mejor rendimiento de los deportistas, es la forma en cómo está preparada la pasta. Como se dijo en las primeras páginas, una pasta *al dente* está cocida por fuera y por dentro queda semi cruda, de manera que se siente durita al masticar.

Con esto se logra que el índice glucémico de la pasta sea menor, lo que hace que la glucosa pase poco a poco a la sangre y mantenga estables y constantes sus niveles. Así, el propio organismo administra sus reservas y va liberando los hidratos de carbono de la pasta de forma progresiva, alargando el aporte energético en el tiempo. En cambio, si la pasta queda demasiado cocida, el índice glucémico es superior y la glucosa llega antes a la sangre. En este caso, si el ejercicio es de larga duración, el atleta puede correr el riesgo de cansarse antes de tiempo.



Consulta al experto

¿Hay algún peso ideal?

Siempre hay un peso ideal para cada persona. Hay tablas de valores de referencia que indican los pesos deseables según la edad y la estatura de cada uno.



ingredientes

Caracol #3 La Moderna, 200 grs. • **Camarón grande** cocido y pelado, 300 grs. • **Apio** picado, 1 vara. • **Calabacita** picada, 1 • **Pimiento rojo** fileteado, 1 • **Lechuga escarola**, 5 hojas • **Elotitos**, 1 frasco. • **Sal**.

vinagreta

Aceite de oliva, 1 taza • **Vinagre blanco**, 1/4 de taza • **Mos-taza**, 1 cucharada • **Pimienta negra**, 1 pizca • **Dientes de ajo** finamente picados, 2 • **Sal**.

preparación

- 1 En una sartén fríe la calabaza, el apio, el camarón pelado y el pimiento rojo fileteado, retira del fuego y mezcla con los elotitos tiernos.
- 2 Prepara la vinagreta poniendo los ingredientes en un frasco con tapa y agitando vigorosamente.
- 3 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y enfría con agua.
- 4 Mezcla con los ingredientes en frío y condimenta con la vinagreta.

sugerencia

Este platillo es ideal para días calurosos, se recomienda enfriar en el refrigerador.

Ensalada de caracol con camarones



receta | treinta y dos
3 porciones

Fettuccine con espárragos



ingredientes

Fettuccine La Moderna, 200 grs. • **Espárragos**, 1 manojo • **Cebolla** finamente picada, 2 cucharadas • **Mantequilla**, 3 cucharadas • **Perejil** finamente picado, 1 cucharada • **Albahaca** finamente picada, 1 cucharada • **Crema de leche**, 250 ml. • **Queso parmesano** rayado al gusto • **Sal y pimienta**.



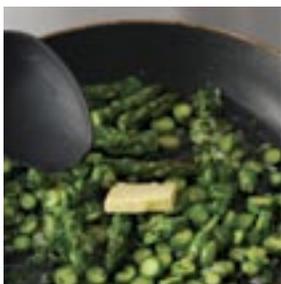
Cuántas veces comer a la semana y qué cantidad

Los diferentes tipos de hidratos de carbono deben consumirse diariamente, al igual las proteínas y los lípidos (grasas). Uno de estos tipos de hidratos son los cereales, clasificación en la que están incluidas la pasta, el arroz, los cereales de caja, las galletas, las palomitas, el pan, la avena, las tortillas.

Un deportista de alto rendimiento, que entrena entre 4 y 7 horas, está en su peso adecuado y su índice de masa muscular no rebasa el 13% en hombres y el 16% en mujeres, debe comer 10 porciones de cereales al día.

preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y reserva sin enjuagar.
- 2 Mientras tanto, en una sartén fríe en la mantequilla la cebolla, las puntas de espárragos previamente cocidos y rebanados (puedes cocer los espárragos en la misma agua donde hayas cocido la pasta), agrega en la sartén el perejil y la albahaca.
- 3 A los 5 minutos añade la crema de leche, sazona con sal y pimienta y mezcla con la pasta. Sirve caliente espolvoreando el queso parmesano al gusto.



La cantidad de las calorías que un atleta pierde en cada sesión de entrenamiento es impresionante y, al ser los hidratos de carbono la principal fuente de energía para el cuerpo, es indispensable consumir esta dotación de cereales para poder seguir rindiendo en las mejores condiciones.

Cada cuerpo, cada metabolismo reaccionan diferente y lo más recomendable—incluso, indispensable—es que un atleta lleve una dieta controlada por una nutrióloga.

A continuación, mostramos un ejemplo de las porciones que una deportista de alto rendimiento debe consumir al día. Se trata del caso de una triatleta (natación, ciclismo y carrera).

Consulta al experto

¿Es contraproducente el efecto rebote?

Sí. Es indeseable por muchas razones. Por otro lado, el organismo tolera mejor los cambios leves, no los bruscos; es decir, se debe de bajar de peso poco a poco, es mucho más saludable.

sugerencia

En lugar del fettuccine puedes usar otra pasta larga como spaghetti o linguine de La Moderna.



¿A qué equivale una porción?

En cuanto a frutas, la mayoría de éstas equivalen a una porción: una manzana, una naranja; una taza de papaya, melón o sandía picada, 2 guayabas, 18 uvas, 20 cerezas; medio vaso de jugo de alguna fruta, etcétera. En cuanto a verduras, una porción equivale a una taza. Cereales: media taza de pasta; una taza de cereal de caja, 4 piezas de galletas saladas, etc. Alimentos de origen animal: 35 gramos de carne, 1/3 taza de pollo cocido, 50 gramos de pescado, 40 gramos de queso panela, etc. Leche: una taza de leche descremada, una taza de yogurt. Grasas (de preferencia grasas buenas, como las nueces, las almendras): 2 cucharadas equivalen a una porción; la mantequilla, la margarina: 1 cucharada; el aderezo de ensaladas: 1/2 cucharada. Azúcares: 20 gramos de chocolate, 2 cucharadas de cajeta, de miel, de mermelada.



Grupo alimentario	Porciones
Frutas	5
Verduras	5
Cereales (pasta)	10
Alimentos de origen animal	6
Leche	1
Grasas	3
Azúcares	2



Como se puede observar, las porciones de cereales (pasta) duplican las de otros grupos de alimentos. Esto explica la importancia de este grupo alimentario para que el deportista recupere su energía.

Una cuestión sumamente importante es que al cocer las pastas se haga con muy poco aceite y los ingredientes con los que se preparen sean lo menos condimentados y grasosos posibles.

Consulta al experto

¿Cómo saber si hay sobrepeso?

Hay que pesarse. La gente debería tener la costumbre de ver al médico cuando está sana, no sólo cuando está enferma, para así poder prevenir ciertos males. A su vez, el médico debería verificarles el peso, la presión arterial y otras variables importantes: siempre será mejor prevenir que lamentar.

Ensalada de penne rigate con hongos

receta | treinta y tres
3 porciones

ingredientes

Penne Rigate La Moderna, 200 grs. • **Jitomate** cortado en cubitos, 4 • **Aceitunas verdes rellenas**, 40 grs. • **Champiñones** rebanados, 10 • **Pimiento verde**, cortado en cubitos, 1 • **Lechuga escarola**, 5 hojas • **Sal y pimienta**.

aderezo

Catsup, 3 cucharadas • **Yogurt natural**, 1 vasito.

preparación

- 1 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y enfría con agua.
- 2 En un recipiente, vierte el yogurt natural, la catsup y revuelve hasta hacer una mezcla homogénea.
- 3 Lava las hojas de lechuga escarola, ponlas como fondo de plato, mezcla la pasta con todos los ingredientes y sirve a temperatura ambiente, baña el platillo con el aderezo y sazona con sal y pimienta.



sugerencia

Si lo prefieres añade un poco de queso fresco desmoronado al plato ya servido.

Fideo aglio e olio

ingredientes

Fideo cabello de ángel La Moderna, 200 grs. • **Dientes de ajo** finamente picados, 4 • **Aceitunas negras** finamente picadas, 10 • **Aceite de oliva**, 6 cucharadas • **Perejil** finamente picado, 2 cucharadas • **Chile piquín**, 1 cucharadita.



preparación

- 1 En una sartén fríe en aceite de oliva, los ajos, las aceitunas, el chile piquín y el perejil, cuidando de no quemar el ajo (3 minutos).
- 2 Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 19, escurre y saltea en la sartén con el condimento de ajo, hazlo con flama baja.



sugerencia

El tiempo de cocción de éste condimento debe de ser muy corto con la finalidad de no quemar los ajos.



Antes de una competencia

En época competitiva, la dieta debe cuidarse especialmente los tres días previos y el día de la competencia. Se deben evitar los alimentos grasos (dificulta la digestión y absorción de nutrientes) y la fibra (si se está estresado o nervioso, es probable que provoque diarrea) y abundar en los carbohidratos.

Cualquiera que sea la duración de la prueba, es indispensable que una noche antes la persona ingiera de tres a cuatro porciones de cereales y dos de frutas. Esto ayuda a crear una buena reserva de energía, sobre todo para aquellos deportes que duran más de una hora y media.

Los cereales (pasta) junto con las frutas generan la potencia, la velocidad y la resistencia que el cuerpo requiere para funcionar adecuadamente y reaccionar rápidamente.

Es importante que después de cenar se espere al menos una hora antes de dormirse para no sentir recargado el estómago al día siguiente.

Un ejemplo de cena podría ser: un buen plato de pasta (equivalente a dos porciones), un pequeño pescado blanco (es importante evitar la carne roja porque es difícil de digerir), cuatro galletas tipo María (otra porción de cereales como postre), un yogurt natural y jugos de frutas (en lugar de la fruta fresca).



El día de la competencia, la alimentación depende de la hora en que ocurra. Debe ser rica en carbohidratos, pero no tiene que ser demasiado abundante, para así asegurar el vaciado gástrico y optimizar las reservas de glucógeno. Lo ideal es que se ingieran dos porciones de frutas y dos barras de cereal tres horas antes de la competencia si ésta es en la mañana. ¿Por qué tres horas? Es el tiempo que tarda el proceso digestivo y así después la energía del cuerpo se concentra únicamente en el esfuerzo físico y no la comparte con la digestión. Si la competencia es por la tarde, la comida debe ser ligera, pero igualmente debe contener tres porciones de cereales (un plato de pasta con champiñones por ejemplo y un bolillo sin migajón), una porción de alimentos de origen animal (un filete de pescado pequeño asado) y un jugo de frutas.

Por supuesto es indispensable tomar suficiente agua, así como bebidas isotónicas (que contienen carbohidratos), antes, durante y después de la competencia para evitar deshidratación y mantener el nivel de glucosa en la sangre y el cuerpo siga rindiendo.



Consulta al experto

¿Hay alguna dieta correcta para adelgazar?

Todo se reduce a cantidades y formas de preparación.

Agradecemos

Al Dr. Héctor Bourges por responder las Consultas al experto.

A la Dra. Patricia Rivera Torres por su dedicación a promover la salud mediante una alimentación sana (páginas: 26 a 31, 49 a 54, 60 a 64).

A la triatleta Lorena Pontones por compartir sus conocimientos y experiencias de alimentación y deporte (páginas: 67 a 79, 82 a 93).

Al chef Antonello Cardinale por seguir deleitando tantos paladares con sus recetas.



A Baldor por proporcionar los azulejos y texturas que ambientan las fotografías de cada platillo.

Baldor Azulejos

Calz. de Guadalupe No. 106. Col. Centro.

Cuautitlán, Edo. de Méx.

Teléfonos 58 72 34 37 • 58 70 52 34 • 26 20 32 40



A Móbica por proporcionar los utensilios, cuchillería y vajillas para presentar cada receta.

Móbica

Av. Altavista # 38, San Angel

Teléfono 55 50 20 11

www.mobica.com.mx



A Baita por ofrecer sus departamentos como locación para la producción fotográfica.

Baita

Insurgentes Sur 1605, Torre Mural Piso 16-1

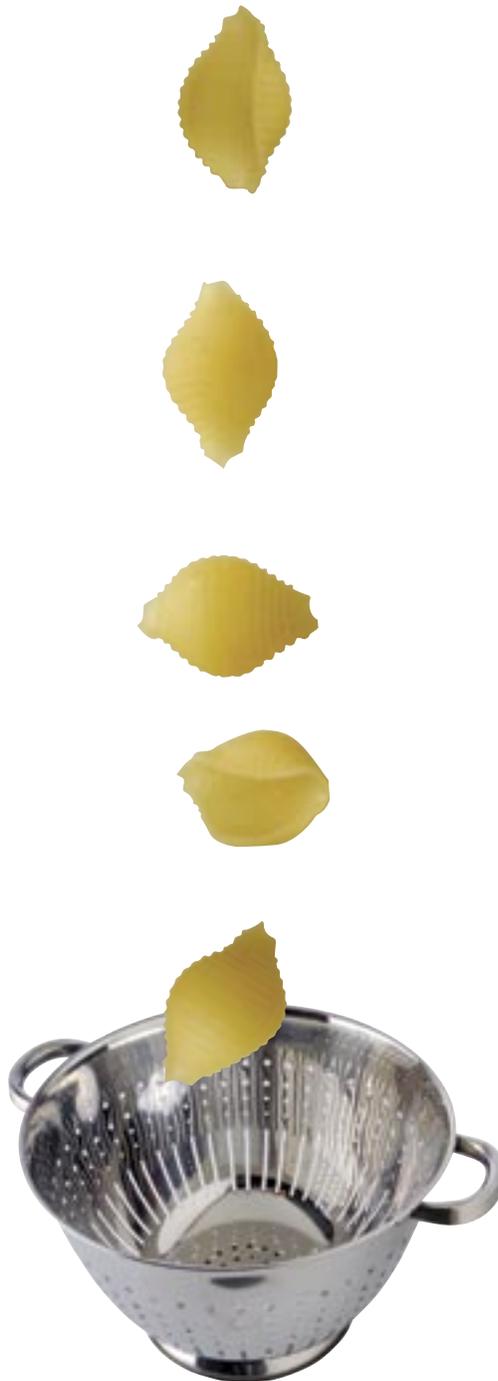
Teléfono 53 39 02 50

www.baita.com.mx



Índice de recetas

- 17 Linguine con crema de nuez.
- 18 Espiral con merluza asada.
- 21 Penne rigate con crema de requesón y aguacate.
- 22 Lasagna de pescado.
- 27 Macarrón di mare.
- 28 Pluma con jamón serrano y aceitunas.
- 31 Farfalle con queso de cabra y aderezo de naranja.
- 34 Tallarín con poblano y pollo.
- 37 Pesto de espinacas.
- 38 Fettuccine con quesos y flor de calabaza.
- 41 Rotini con coliflor y crema.
- 42 Azulejos de lasagna con crema de requesón.
- 45 Tornillos con jamón y lentejas.
- 48 Macarrones gratinados con berenjena.
- 51 Farfalle con piña y jamón.
- 52 Spaghetti con carne de cerdo en adobo.
- 55 Tallarín con calabacitas y tocino.
- 56 Macarrones con salmón ahumado.
- 61 Ensalada de codo con fruta y queso.
- 62 Rotini con champiñones y atún.
- 65 Tornillo con carne de cerdo y verduras
- 66 Lasagna clásica.
- 69 Molde de macarrón gustoso.
- 70 Coditos con crema pimienta y almendras.
- 73 Pluma con crema de atún.
- 74 Macarrón en ensalada de surimi.
- 77 Caracol con jamón.
- 78 Codo con pollo.
- 83 Ensalada fresca de tornillo con fibra.
- 84 Linguine con hongos.
- 87 Ensalada de caracol con camarones.
- 88 Fettuccine con espárragos.
- 91 Ensalada de penne rigate con hongos.
- 92 Fideo aglio e olio.



pasta es salud

TOMO DOS

Se termino de imprimir el mes de octubre de 2007 en los talleres de Litografía Gil, S.A. de C.V., Calle Toltecas 169, Colonia Industrial San Pedro de los Pinos, México, D.F. En su composición tipográfica se utilizaron tipo de las familias Frutiger y Trebuchet. Se imprimió en papel couché mate de 150 grs. La edición consta de 2,000 ejemplares.