

A close-up photograph of a bundle of uncooked spaghetti pasta. The pasta is light yellow and cylindrical, tied together with a green rubber band. The background is a plain, light-colored surface. Overlaid on the center of the image is the text "PASTA ES SALUD" in a white, sans-serif font, arranged in three lines: "PASTA" on the top line, "ES" in the middle, and "SALUD" on the bottom.

PASTA  
ES  
SALUD





# PASTA ES SALUD



*La Pasta Número 1 en México*

# Índice



Presentación

p. 6



Terna de autores

p. 7



Primera edición 2005 Impreso en México  
Editorial Comunica-t  
Guías por Zonas, S.A. de C.V.  
© 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**

Coordinador editorial • **Alejandro García Berumen Segura**

Fotografía • **Federico Gil**

Diseño gráfico • **Gabriela Reyes Vega**

Corrección de estilo y edición de textos • **Margarita Carrasco**

Chef ejecutivo • **Antonello Cardinale Riviezzo**

Ecónoma • **Elisa Camacho Wilson**

Agradecemos la participación en este libro de: Alejandra Escalante  
Ezeta • Juan Arroyo Rivera • Lorna Rosenzweig • Luciana Blix  
• Daniela Blix e Imanol Blix.



1. El mundo de la pasta



p. 8



2. Nutrición y salud

p. 22



3. Alimentate  
con salud

p. 46

4. Pasta y deporte

p. 68



5. La pasta ¿hace engordar?

p. 80

# Presentación



Un plato de pasta es una deliciosa mezcla de colores, aromas, sabores y texturas tan amplia como la imaginación. Se puede preparar y comer sola, o con vegetales, carne, pollo, pescados y mariscos. Puede servirse como sopa aguada, seca o ensalada; como primer plato o como plato fuerte. A nadie sorprende ver un plato verde de farfalle bañado con salsa de espinaca, un plato naranja de un fettuccine con camarones o un plato tricolor de codo y nopales a la mexicana.

Además de sus propiedades gastronómicas la pasta ofrece importantes beneficios para una buena, sana y balanceada nutrición. Es un producto alimenticio que provee de energía, vitaminas y proteínas. Al mezclarse con otros ingredientes aumenta su valor nutricional y su poder alimenticio. La pasta es un producto alimenticio sano y nutritivo.

La PASTA ES SALUD.

LA MODERNA sabe que el ama de casa busca lo mejor para su familia. Por ello, en este libro le ofrece los fundamentos básicos para una buena alimentación de la familia, una serie de recetas económicas y fáciles de preparar y consejos muy oportunos para el cuidado de la nutrición y la salud de todos en el hogar.



## Terna de Autores

Chef

**Cheff Antonello Cardinale.**

Cheff Ejecutivo La Moderna



## Científico

**Dr. Héctor Bourges Rodríguez.** Director de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán



## Nutrióloga

**Dra. Patricia Rivera Torres.** Directora General de Dieta Asteriscos S.A. de C.V.

Para la edición de esta obra LA MODERNA reunió una terna de expertos: un científico, una nutrióloga y un chef. Así, el lector podrá encontrar información segura, práctica, económica, saludable y sabrosa.

## Científico

**Dr. Héctor Bourges Rodríguez.** Director de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Con un lenguaje sencillo y fácil de entender, el Dr. Bourges presenta una visión científica para lograr una buena nutrición y por lo tanto una buena salud. También aborda con rigor científico, el capítulo cuatro de este libro: La pasta ¿hace engordar? Su aportación para esta obra es valiosísima porque comparte con el lector algunos de los conocimientos y experiencias de tantos años de estudio e investigación científica.

El Dr. Bourges es médico cirujano (UNAM) y doctor en nutriología (Instituto Tecnológico de Massachussets). Investigador F en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán desde 1968; actualmente es Director de Nutrición en dicho Instituto. Es Investigador Nacional 3. Además el Dr. Bourges es catedrático en varias universidades, ha publicado incontables artículos de investigación y divulgación y varios libros. Es, también, editor de la revista Cuadernos de Nutrición.

## Nutrióloga

**Dra. Patricia Rivera Torres.** Directora General de Dieta Asteriscos S.A. de C.V.

La Dra. Patricia Rivera conoce perfectamente las necesidades de dieta de la familia contemporánea. A su consulta llegan miles de dudas,

inquietudes y preguntas que siempre salen con una respuesta certera y confiable. Con su experiencia enriquece este libro ofreciendo ideas, consejos y recetas para la salud familiar.

La Dra. Rivera Torres es autora de los libros “La Dieta de los Asteriscos” y “Comer bien, la mejor cura”. Cuenta con el Título de Licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos por la Universidad Ibero Americana. Master en Terapia Breve Sistémica en el Instituto Milton Erikson. Directora de la página de Internet [www.dietasalamedida.com](http://www.dietasalamedida.com). Member of the Institute of Food Technologists. Ha sido expositora a nivel nacional e internacional en innumerables seminarios y conferencias sobre Imagen y Salud, además de colaboradora de revistas especializadas en temas de salud. En su consultorio particular ofrece atención personalizada a personas con todo tipo de padecimientos, especialmente enfocada a sobrepeso y obesidad.

## Chef

**Cheff Antonello Cardinale.** Chef Ejecutivo La Moderna

El Chef Antonelo Cardinale conoce mejor que nadie los sabores que gustan al paladar del mexicano cuando come pasta. Cuenta con más de 20 años dedicados a preparar delicias de pasta con la rica variedad de ingredientes y condimentos de la cocina que gusta en el hogar mexicano. Su gran aportación para este libro es la justa combinación de lo mexicano con lo italiano para ofrecer una pasta con sabor único.

Es autor de varios libros de recetas, consultor de restaurantes especializados, y Chef en vivo de varios programas de televisión. Desde 1995 encabeza la Dirección de Investigación Gastronómica de LA MODERNA.



# 1, EL MUNDO DE LA PASTA

Por Dra. Patricia Rivera Torres

El diccionario de la Real Academia dice que salud es “el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”.

Tendemos a pensar que estar sano es simplemente que funcione nuestro organismo perfectamente. Y la salud en realidad es mucho más que todo eso. Debemos de tratar de estar al máximo en armonía con nosotros mismos. Y la única manera de conseguirlo es tratando de conocernos, saber lo que sentimos y lo que esperamos de la vida.



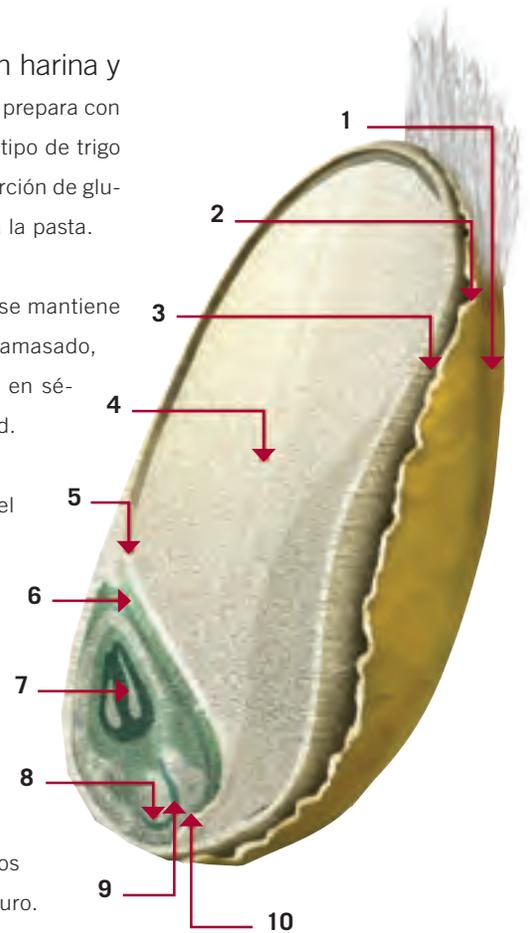
## ¿Qué es la pasta?

La pasta es una preparación hecha con base en harina y agua. La harina que se utiliza en la elaboración de la pasta se prepara con sémola, un producto que se obtiene del endospermo de un tipo de trigo llamado durum. Este grano de trigo contiene una gran proporción de gluten, la proteína del trigo responsable de brindar elasticidad a la pasta.

Gracias a que la sémola de trigo contiene proteína, la masa se mantiene unida durante todo el proceso de preparación, durante el amasado, secado y cocción. Cuando una masa esta hecha con base en sémola de trigo duro absorbe menos agua y seca con facilidad.

En ocasiones a algunas pastas se les agrega huevo con el fin de darles cuerpo y sabor. La pasta no puede hacerse con cualquier harina de trigo como la que se usa para hacer pasteles o galletas, ya que algunos granos de trigo contienen una gran cantidad de almidón y esto sólo ocasionaría que la pasta se pegue entre sí y que no tenga la firmeza adecuada.

Al agregar sémola de trigo duro se obtiene una pasta de mejor color, más sabor y de una textura elástica, que nos brinda los beneficios alimenticios de las harinas de trigo duro. La proporción de sémola con relación a la harina común es cuestión de preferencia personal, pero se recomienda un máximo de dos terceras partes de sémola y una tercera parte de harina blanca.



1. Pared del fruto
2. Cubierta seminal
3. Capa de aleurona
4. Endospermo
5. Epitelio cilíndrico
6. Cotiledón
7. Plúmula
8. Gémula
9. Radícula
10. Microfilamento



## Codo con fibra con verduras mixtas

### *Ingredientes:*

- 200 g de codo con fibra de La Moderna
- 200 g de champiñones
- 1 cucharada de mantequilla
- 200 g de chícharos, zanahorias y elotes precocidos
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 coliflor chica
- 1/2 taza de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chile serrano picado

### *Preparación:*

1. En una sartén derrita la mantequilla, añade el aceite y fría la cebolla, el chile, los champiñones, el perejil, las verduras y la coliflor previamente hervida.
2. Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 20; escurra.
3. Mezcle con la pasta y sirva caliente o fría.

*2 porciones*



## Breve historia de la pasta

Respecto al origen o invento de la pasta, el debate y la discusión han existido desde hace siglos. Algunos dicen que la historia de que Marco Polo, el famoso explorador e hijo de ricos comerciantes venecianos, fue el que introdujo en la península itálica la manera de hacer y comer la pasta, no deja de ser una anécdota. Si tomamos en cuenta que la imprenta se inventó en el siglo XV, dando paso a la expansión masiva de libros como el escrito por el aventurero veneciano (en donde escribió “con harina se hace lasagna y cualquier otra forma de pasta que en varias ocasiones probó Marco Polo y que llevó a Venecia”); cuando la pasta ya era bastante conocida en el sur de Italia, entonces tendríamos que considerar que es muy difícil que Marco Polo la hubiera introducido a Italia. O por lo menos a toda Italia. Recordemos que ese país no se dividía políticamente como está ahora, eran ciudades-estado autónomas. En Nápoles y en Sicilia a todos los tipos de pasta se les conocía como *Maccheroni* (Macarrones). Quizá lo más probable fue que a varios pueblos se les ocurrió la idea de mezclar y elaborar una masa de la pasta, basada en harina de trigo, al mismo tiempo. De cualquier modo fue una invención milagrosa.

En algunas tumbas etruscas los arqueólogos han logrado identificar algo parecido a la pasta; y los árabes, descubridores de los



### PARA SABER MÁS...

- Las pastas La Moderna son elaboradas con base en sémola de trigo duro. Esta sémola se extrae del endospermo del grano de trigo. El trigo duro tiene por naturaleza un color amarillo ámbar uniforme en toda la superficie que le da el color amarillo natural a la pasta, tiene mayor cantidad de proteína y contiene también por naturaleza vitaminas como la B1, B2 y B3. El cultivo de éste trigo duro debe ser en regiones con clima cálido, donde se cuida desde la calidad y selección de la semilla hasta el control y cuidado del trigo.



beneficios del trigo duro mucho antes que los italianos, cocían finas láminas de pasta hace siglos. Ellos enrollaban la pasta, la exponían al sol para que se secaran y, de esa manera, conservarlas por más tiempo. No deja de extrañar que aunque hay recopilaciones de antiguas recetas de tiempos de los antiguos romanos, ninguna incluye un platillo con pasta. Tal vez eso se deba a que la cocina de los romanos de esa época no consideraba a la pasta digna de su mesa.

La pasta era cocinada frecuentemente con leche o caldo y se servía con azúcar, queso, mantequilla y especias dulzonas. No fue hasta el siglo XVIII que se empezó a establecer algún orden en relación a los hábitos culinarios, empezando a dividir los platillos dulces de los condimentados. Desde esa época se empezó a servir la pasta más o menos como lo hacemos ahora, con salsas basadas en tomates, carne y verduras.

A pesar de que muchos dicen que viene de Asia, especialmente de China y Japón, es en Italia en donde la pasta alcanza un nivel cultural, eje sobre el cual gira la base de la alimentación de este país. Lo mismo ocurre en el Este de Asia con el arroz.

Venecia, puerto de entrada a Europa de las maravillas procedentes de Oriente, como el azafrán, la seda y, quizás, la pasta.





## Lasagna con brocolí y atún en salsa bechamel

### *Ingredientes:*

- 1 caja de lasagna de La Moderna
- 2 ramos de brócoli
- 3 latas de atún
- 200 g de queso Oaxaca deshebrado

### *Para la salsa:*

- 1 barra de 90 grs. de mantequilla
- 4 cucharadas de harina
- 2 litros de leche
- una pizca de nuez moscada
- sal y pimienta



### *Preparación de la salsa:*

1. En una cacerola mediana derrita la mantequilla y fría la harina hasta que se forme una masa suave sin grumos.
2. Vierta la leche caliente poco a poco sin dejar de mezclar.
3. Cuando tenga la consistencia deseada, añada la nuez moscada, el atún escurrido, el brócoli previamente cocido y picado, y salpimentar al gusto.
4. Dar un pequeño hervor para incorporar los sabores.

### *Preparación*

1. Cueza la pasta de acuerdo a las instrucciones de la página 20.
2. Monte la lasagna en un molde del tamaño de 4 tiras de pasta, alternando el condimento entre cada capa de pasta, y encima coloque el queso Oaxaca deshebrado.
3. Hornee a 180° hasta que funda el queso.

6/8 porciones



# Espiral con pimientos rojos asados

## Ingredientes:

200 g de espiral de La Moderna  
2 pimientos rojos grandes  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen  
3 cucharadas de albahaca fresca finamente picada  
ó 1/4 taza de perejil fresco  
2 dientes de ajo machacados  
sal y pimienta negra recién molida

## Preparación:

1. Ase los pimientos hasta que la piel se chamusque y ampolle. Voltéelos para asegurarse de que toda la superficie quede negra. Cuando todavía estén calientes, póngalos en una bolsa grande de plástico. Átela bien y déjelos 20 minutos para quitarles fácilmente la piel tostada. Quite las semillas y rebánelos en tiras de 5 cm. Únteles un poco del aceite de oliva virgen y déjelos aparte.
2. Cueza la pasta al dente en agua hirviendo con sal de acuerdo con las instrucciones de la página 20; escúrrala.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén y saltee la albahaca, y el ajo durante un minuto a fuego lento. Agregue el pimiento y sazone con sal y pimienta. Ponga aceite de oliva adicional y sazone a fuego lento para desarrollar el sabor.
5. Mezcle bien la pasta con la salsa y agregue una o dos hojas de albahaca o perejil picados.

2 porciones



## Proceso industrial de la pasta

Las pastas La Moderna son elaboradas con 100% de sémola de trigo duro. El trigo duro tiene por naturaleza un color amarillo ámbar que le da el color amarillo natural a la pasta, contiene vitaminas y proteínas. El cultivo de éste trigo duro debe ser en regiones con clima cálido, donde se cuida desde la calidad y selección de la semilla hasta el control y cuidado del trigo. El proceso de pastas la Moderna se inicia con la recepción de la sémola proveniente del molino de trigo por medio de pipas que son descargadas mediante succión con tubos transportadores flexibles y con aire a presión.



## Tipos de pasta

Existen varias clases de pastas que varían de acuerdo al grosor o figura. Las más conocidas son:



Fettuccine



Linguine



Pluma



Rotini



Penne



Tornillo



Macarrón corto



Farfalle



Macarrón



Spaghetti



Lasagna

## PARA SABER MÁS...

Para mejorar el sabor de tus platos lo ideal es complementar el tipo de pasta con la salsa. Las pastas delgadas y delicadas como el spaghetti fino deben servirse con salsas ligeras. En cambio las pastas gruesas como el fettuccine combinan con salsas más fuertes. Las formas de pasta que tienen huecos como el penne rigate, la espiral, la pluma, el macarrón corto, etcétera. quedan deliciosas con salsas pesadas y sustanciosas.



Tallarín



Espiral



Caracol



Codo



Engrane



Corbata



Lengua



Fideo



Sombrero



Almeja



Macarronsito



Corona



Codo 1



Letra



Munición



Crinolina

## PARA SABER MÁS...

- **¿Cómo conservar fresca la pasta?**

Una vez abierto el empaque de la pasta, si no utilizaste todo el paquete, guarda el resto de la pasta seca en un recipiente de vidrio con tapa. Puede ser tapa de corcho o de cristal, el secreto es que no entre aire.



Moño y moñito



Ojito



Lenteja



Estrella

## ¿Cómo cocer mejor la pasta?

El término corta se refiere a las pastas tipo: macarrón corto, pluma, tornillo, espiral, tallarín No. 1 y No. 2, penne rigate, rotini, codos, etc.

El término larga se refiere a las pastas como: spaghetti, linguine, macarrón largo, fettuccine, fideo cabello de ángel, etc.

### El procedimiento recomendado es el siguiente:

- Por cada 100 g de pasta es obligatorio usar 1 litro de agua (mínimo).
- La cantidad de sal es de 1 cucharadita rasa por cada 100 g de pasta.
- Sólo cuando hierve el agua se le añade la sal y enseguida la pasta.
- Es importantísimo que el agua nunca pierda el hervor.

- Mezclar de vez en cuando, utilizando un utensilio que NO SEA de metal, ponga atención en el cocimiento inicial porque es cuando la pasta desprende el almidón que contiene y por eso se puede pegar.
- No añada al agua de cocción (de la pasta) aceite, laurel, cebolla, etc. La pasta de La Moderna está hecha con una selección de sémola de trigo duro, por lo que su sabor es delicioso, y no permite que la pasta se bata.

- Cuando haya llegado al punto de cocimiento y decidamos retirarla del fuego hay que escurrirla de inmediato, y si la vamos a servir caliente hay que condimentarla pronto para evitar que se pegue en el escurridor. No se tiene que lavar.

- Si la pasta se va a servir fría o por alguna razón se tiene que quedar en el escurridor, procure enfriarla con agua y póngale un poco de grasa tipo: aceite, mantequilla o margarina y tápela con una película de plástico para evitar que el aire la reseque y la torne oscura.
- El tiempo de cocimiento varía según el grosor de cada tipo de pasta, se aconseja estarla probando de vez en cuando, y retirarla del fuego cuando la pasta esté cocida por fuera y firme por dentro.



## Cocción de la lasagna

La lasagna de La Moderna viene en una cajita con 12 tiras de pasta y el procedimiento es el siguiente:

- Se pueden cocer las 12 tiras de pastas juntas siempre y cuando se utilice una olla que pueda contener más de 4 litros de agua.
- Sólo cuando el agua esté hirviendo se le añade la sal y enseguida la pasta, no necesita aceite porque gracias a la calidad de La Moderna y a la cantidad de agua la pasta no se pega.
- Desde luego se necesita mezclar de vez en cuando (con mucho cuidado) y con un utensilio que NO SEA de metal para no lastimarla, es importante que el agua nunca pierda el hervor.
- Recuerde que en la mayoría de los casos la lasagna necesitará una segunda cocción (horno) por lo que procure retirarla del fuego cuando esté todavía un poco dura.
- Una vez cocida hay que escurrirla con sumo cuidado, para no romperla, y acomodarla sobre un trapo de cocina (de algodón) mojado y exprimido, desde luego las tiras tienen que estar separadas si no se pueden pegar.
- El molde tendrá que ser del tamaño de las tiras de pasta cocida y puede ser de vidrio o aluminio. El total de capas puede ser de 3 o 4.
- Es importante que el fondo del molde esté cubierto de salsa o crema para evitar que la pasta se pegue.

## Pesto de espinaca

### Ingredientes

- 2 tazas de hojas de espinaca frescas
- 2 cucharadas de queso Romano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal
- 1 o 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 dientes de ajo
- una cucharada de albahaca seca

### Preparación

1. Procésese todos los ingredientes en el procesador de alimentos o en la licuadora hasta que se suavicen.

# Caracoles con ensalada de nopales

## Ingredientes:

200 g de caracoles No. 3 de La Moderna.  
2 jitomates guajillo, picados en cubos y en rodajas para decorar  
8 nopales tiernos, medianos en tiras  
1/4 cebolla picada  
1 cebolla cambray en rodajas para decorar  
1 diente de ajo picado  
1 ramito de cilantro picado  
1/2 taza de aceite de oliva  
3 chiles serranos en rodajas  
1/2 limón exprimido (jugo)  
1/4 de queso Panela y sal

## Preparación:

1. Parta los nopales en tiras de 5 cms. La cebolla picada, el cilantro picado y la sal se ponen a freír en la mitad del aceite de olivo.  
2. Una vez ablandado el nopal y fritos los ingredientes, cuélelos para quitarle la baba al nopal.  
3. Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones en la página 20 y escurra. Mezcle con los ingredientes, agregándole el jitomate picado.  
4. Emulsione todo con el resto del aceite de olivo. Se termina de sazonar al gusto. Sirva en un platón con las rodajas de jitomate y de cebolla cambray como decoración y el queso bien picado.

2 porciones





## 2. NUTRICIÓN Y SALUD

Por Dr. Héctor Bourges Rodríguez

Nutrición es el conjunto de procesos mediante el cual los organismos obtienen, asimilan y utilizan los nutrimentos.



## Nutrición y Salud

Nutrición y salud son dos ideas estrechamente relacionadas porque la salud de una persona depende de la calidad de su nutrición. Por supuesto, la salud es el resultado de muchos otros factores, incluso los genéticos, pero la nutrición resulta especialmente importante por tratarse de un factor que actúa en forma cotidiana y porque desdichadamente no es raro que la nutrición se vea afectada por una serie de conductas inapropiadas como son los hábitos incorrectos de alimentación. Esto se refleja en el hecho de que varias de las enfermedades que por su frecuencia y sus efectos actualmente afligen más al ser humano tienen como componente central la mala nutrición. Conviene asentar que la nutrición es un proceso o mejor dicho un conjunto de procesos integrados, que es una característica de todos los seres vivos y que es indispensable para la vida.

El presente texto tiene como propósito revisar en forma resumida qué es

la nutrición y cuáles son las reglas para nutrirse bien. Para explicarlo en forma sencilla, conviene echar mano de un ejemplo muy común, pero muy ilustrativo.

### ¿Qué es la nutrición y cuáles son las reglas para nutrirse bien?

Los organismos vivos pueden verse como máquinas, por así decirlo como “máquinas biológicas”. Si uno examina una máquina, como puede ser un avión, un automóvil o un aparato doméstico, concluirá que para funcionar generalmente necesita:

- Una fuente de energía, como sería la energía eléctrica en el caso del aparato doméstico o algún combustible en los casos del avión o del coche.
- Piezas de repuesto para sustituir las partes de su estructura que se dañan con el uso y piezas que forman parte de los dispositivos que controlan el trabajo de la máquina.





## Spaghetti con pollo en adobo de chile ancho y ajonjolí

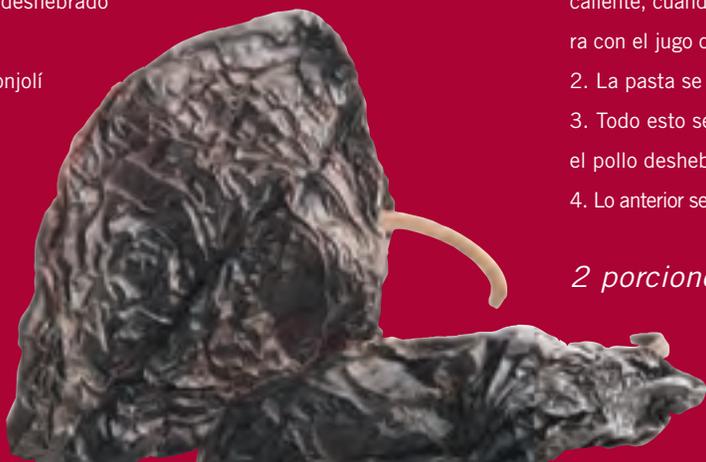
### Ingredientes:

- 200 g de spaghetti de La Moderna
- 1 pechuga de pollo deshebrado
- 8 chiles ancho
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1/2 cebolla
- 2 ajos
- 1 raja de canela
- 4 pimientas gordas
- 3 clavos de olor
- 5 naranjas (jugo)

### Preparación:

1. Los chiles ancho se pasan por aceite caliente, después se remojan en agua caliente, cuando estén suaves se les quitan las semillas, se ponen en la licuadora con el jugo de las naranjas, la cebolla, el ajo, la canela y los clavos de olor.
2. La pasta se cuece según las instrucciones de la página 20.
3. Todo esto se fríe en aceite y se sazona con sal y pimienta, luego se agrega el pollo deshebrado.
4. Lo anterior se mezcla con el spaghetti y se rocía con el ajonjolí. Se sirve caliente.

2 porciones



En los seres vivos ocurre algo muy parecido aunque mucho más complejo. Lo mismo que las máquinas, necesitan abastecerse de:

## Fuentes de energía

En los animales son diversas sustancias combustibles. Dan la fuerza para realizar las actividades diarias y para que cada órgano funcione adecuadamente.

## Fuentes de sustancias reparadoras

Permiten renovar, reparar y en su momento reproducir su estructura, es decir construir y reparar los diferentes tejidos del cuerpo como son los músculos, la sangre y los huesos.

## Fuentes de sustancias de control

Ejercen un papel de control de su delicado funcionamiento, regulan las funciones del cuerpo y lo mantienen sano.

Todas estas sustancias con función energética, estructural o de control se obtienen mediante la alimentación y reciben el nombre de nutrimentos y se entiende como nutrición el conjunto de procesos mediante el cual los organismos obtienen, asimilan y utilizan los nutrimentos.

La primera parte de estos procesos, es decir los relativos a la obtención de los nutrimentos constituyen la alimentación que en el ser humano es extremadamente compleja y sujeta a las más variadas influencias.

Como se observa, en el ámbito de la nutriología se hace una clara distinción entre alimentación y nutrición.



### PARA SABER MÁS...

- Hierve bien los alimentos con mayor riesgo de contaminación, que son aquellos con alto contenido de humedad y de proteínas, por ejemplo, los caldos y guisados. La carne cocinada se conserva por un período más largo. No dejes alimentos a temperatura ambiente por más de tres o cuatro horas, ya que si lo haces será necesario hervirlos nuevamente antes de proporcionárselos a tu familia. Es conveniente congelar los alimentos en porciones pequeñas para que cuando se quieran descongelar sólo se utilice lo que se va a consumir. Para lograr que los alimentos conserven sus principios nutritivos, se recomienda no cocinarlos mucho. Prepara el jugo unos minutos antes de consumirlo para que no se desnaturalicen sus vitaminas. Las verduras crudas deberán cortarse en trozos grandes y es mejor que el aderezo se agregue al final antes de servirlos.



## Nutrición y alimentación: su diferencia

La diferencia entre estos dos conceptos radica en que la alimentación es parte de la nutrición ya que es su primer paso. La ingestión de alimentos (alimentación) desencadena en forma automática los procesos de la digestión que libera los nutrimentos, la absorción de los nutrimentos en el intestino, su transporte en la sangre a todos los tejidos y su utilización por cada una de las células del organismo. Así, la alimentación y los procesos que le siguen integran la nutrición.

Si bien la nutrición es resultado de la alimentación, intervienen también la interacción de la alimentación con los genes que uno hereda y con el medio físico (clima, altitud, etc.), microbiológico (flora intestinal y en su caso gérmenes patógenos), psicoemocional y sociocultural. En el caso del ser humano los factores psicoemocionales y socioculturales tienen enorme importancia y por ello, la nutrición y la alimentación son mucho más que simples fenómenos biológicos, son fenómenos indisolublemente bio psico sociales.

La alimentación es sin duda una necesidad biológica ineludible porque de su satisfacción plena depende la vida, pero además de sustento para el cuerpo, es también estímulo placentero para los sentidos, medio de expresión artística, instrumento de comunicación y de vinculación social, elemento central de ritos, de ceremonias y de celebraciones festivas o luctuosas, instrumento para mantener y fortalecer el sentido de identidad y, en fin, una de las formas predilectas para expresar las peculiaridades de cada cultura.



Alimentación es “el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cuál el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena”.

La alimentación está finamente regulada por las sensaciones de hambre y saciedad. Pero también intervienen el apetito (o “antojo” que puede ocurrir aun sin tener hambre), los conocimientos, los prejuicios, los gustos y preferencias, los recuerdos y estados de ánimo, las actitudes y temores, los valores y tradiciones los hábitos, las costumbres, los caprichos, las modas, la angustia y varios elementos comerciales, económicos y hasta religiosos.



### PARA SABER MÁS...

- El aceite de oliva, además de mejorar el funcionamiento del páncreas y el hígado, se recomienda a las madres en la preparación de papillas infantiles debido a su gran parecido con las grasas que posee la leche materna. También retrasa el envejecimiento por su gran contenido de vitaminas A, D, K y E, que protege y rejuvenece la piel.





## Penne rigate con puntas al chipotle

### *Ingredientes:*

200 g de penne rigate de La Moderna  
300 g de filete de res cortado en tiras  
3 cucharadas de vinagre  
1/2 taza de aceite  
2 jitomates bola escalfados y sin semillas  
6 chipotles asados remojados en agua caliente  
1/2 vaso de jugo de naranja  
1 diente de ajo  
1/4 cebolla picada  
2 cebollitas de Cambray en aros

### *Preparación:*

1. La pasta se cuece previamente de acuerdo con las instrucciones de la página 20.  
2. La carne se pone a freír en una sartén, cuando empiece a dorar se le pone sal y pimienta al gusto.  
3. Los jitomates se ponen en agua hasta que empiece a hervir, se apaga y se pelan quitándole las semillas; luego el jitomate, los chipotles el ajo y la cebolla se ponen en la licuadora.  
4. Con esta salsa se baña la carne y se coloca sobre la pasta. Se sirve.

*2 porciones*



# Linguine con espárragos y jamón a la crema

## *Ingredientes:*

200 g de linguine de La Moderna  
300 g de espárragos frescos  
2 cucharadas de mantequilla  
150 g de jamón de pavo cortado  
en tiras de 3 cm  
2 taza de crema  
3 cucharadas de queso parmesano recién rallado  
pimienta negra recién molida  
sal

*2 porciones*

## *Preparación:*

1. Ponga a hervir una cacerola grande con 2.5 litros de agua.
2. Corte las puntas de los espárragos. Corte el extremo a 5 cms. de la punta, divídalo en dos.
3. Ponga sal al agua. Agregue las puntas y hierva hasta que estén cocidos pero crujientes y de un verde vivo. Sáquelos del agua con una cuchara perforada y déjelos enfriar un poco.
4. Cueza la pasta de acuerdo a las instrucciones en la página 20 y escurra.
5. Derrita la mantequilla en una sartén y agregue el jamón de pavo. Fría hasta que la mantequilla empiece a dorar. Agregue la crema y ponga a hervir de nuevo, desprendiendo la parte pegada al fondo mientras revuelve. Agregue un poco de pimienta recién molida.
6. Agregue la salsa con las puntas de los espárragos y mezcle para cubrir; la crema ya debe estar espesa.
7. Vierta la pasta a un platón caliente. Agregue la salsa y el parmesano, revuelva para cubrir y pruebe la sal y la pimienta antes de servir.

TIP: Para esta receta cueza la pasta en la misma agua en donde coció los espárragos





## Otros conceptos importantes

Ha quedado definido que es la nutrición y la alimentación. Esta última consiste en ingerir un conjunto de alimentos, que pueden o no estar procesados. Este conjunto que se ingiere en el día se le conoce como dieta. A continuación se examina brevemente estos conceptos y se describen los nutrimentos.

**Nutrimentos:** Se da este nombre a las sustancias que el organismo obtiene mediante la alimentación y que le sirven como combustibles, como elementos estructurales o como componentes de sus sistemas de control. Algunos tienen sólo un tipo de función, pero muchos de ellos tienen dos o incluso las tres funciones.

A la fecha se conocen varias decenas de nutrimentos que intervienen en la nutrición humana. Entre ellos hay:

- 20 aminoácidos
- alrededor de 15 ácidos grasos
- azúcares como la glucosa, la fructosa y la galactosa
- las 13 vitaminas y
- alrededor de 15 nutrimentos inorgánicos (a veces llamados minerales)

Ningún nutrimento es más o menos importante; todos lo son pues su ausencia en la alimentación conduce a deficiencias.

La cantidad que se necesita diariamente de cada uno de los nutrimentos se conoce como REQUERIMIENTO y difiere con la edad, el sexo y la cantidad de actividad física; en la mujer influyen el embarazo y la lactancia. Es evidente

que la alimentación debe cubrir los requerimientos de todos los nutrimentos pues de lo contrario aparecen deficiencias que afectan la nutrición y la salud y ponen en riesgo la vida.

La gran mayoría de los nutrimentos no están libres en la naturaleza, sino que se encuentran como compuestos de tamaño mayor que el organismo tiene que digerir. Entre estos compuestos destacan los almidones, las grasas, las proteínas, las fibras alimentarias, el azúcar común y muchos otros que son fuentes de vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

Estos compuestos deben guardar ciertas proporciones entre sí y cuando hay desproporción pueden producirse deficiencias o excesos.



### PARA SABER MÁS...

- El tomate es un ingrediente imprescindible de las ensaladas. Tiene un elevado valor nutritivo debido a su alto contenido de licopeno, un antioxidante que protege contra el cáncer de próstata, de estómago, de recto y de colon. También es rico en vitamina C y E.

Alimentos: Con el objeto de obtener los nutrimentos que necesitan, los animales necesitan forzosamente ingerir a otras especies o sus secreciones que constituyen lo que se conoce como alimentos, por ejemplo, las raíces, tallos, hojas, flores, frutos o semillas de plantas o los huevos, músculos, vísceras o leches de animales.

Entre un número muy grande de especies que potencialmente se podrían usar como alimentos, la humanidad ha seleccionado y utiliza sólo las que se caracterizan por:

- a) Ser fáciles de cultivar o criar (están domesticadas)
- b) Que su ingestión normalmente no causa daño
- c) Ser abundantes y accesibles
- d) Ser atractivas a los sentidos
- e) Tener significado y valor cultural

Si una especie no cumple alguna de estas características, no se le considera como alimento y no se utiliza.

Durante la mayor parte de su historia, el ser humano ingirió los alimentos uno a uno y tal como los encontraba, pero a partir del dominio del fuego comenzó a transformarlos y con tan buenos resultados que hoy la mayor parte de los que se come son alimentos transformados ya sea en la cocina o en el ámbito industrial.

Alimentos transformados: Combinar uno o más alimentos primarios, sujetarlos a uno o más procedimientos culinarios y agregarles condimentos da lugar a lo que se llama preparaciones o también guisos, platos o platillos. El número de preparaciones posibles es inmenso; las hay muy sencillas como el pan blanco o el arroz hervido, o muy complejas como el mole poblano, un pastel o los chiles en nogada, que incluyen decenas de ingredientes y un proceso prolongado. Como cada cultura tiene valores diferentes, ve el mundo de manera distinta, prefiere ciertos sabores y asigna a los alimentos y preparaciones valores simbólicos particulares, los estilos culinarios tienen un fuerte sello cultural.

Hace unos 200 años surgió la variante industrial de la transformación de alimentos la cual parte de los mismos principios y técnicas de la variante culinaria, pero opera en gran escala. Los productos industrializados son muy numerosos y, en mayor o menor proporción, hoy están presentes en la alimentación de la mayoría de la gente.



### PARA SABER MÁS...

- ¡Cuidado! Una alimentación deficiente en hierro y ácido fólico puede causar anemia. Para prevenir el estreñimiento, consume diario un yogur, ya que sus lactobacilos ayudan a mejorar la digestión, facilitando a su vez un correcto funcionamiento intestinal.



# Fettuccine con camarones al curry

## *Ingredientes:*

200 g de fettuccine de La Moderna  
1 1/2 taza de crema ligera  
300 g de camarones medianos  
sin cabeza  
2 cucharadas de curry  
3 cucharadas de perejil  
2 cebollas de cambray  
1 diente de ajo picado  
sal y pimienta

## *Preparación:*

1. Se sofríe el ajo y la cebolla; después el perejil. Agregue los camarones, la crema con curry previamente revueltos. Salpimiente al gusto.
2. Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 20, escúrrala.
3. Mezcle la pasta con la crema al curry y sirva caliente.

*2 porciones*





## Pluma con jitomate y queso ricotta

### *Ingredientes:*

- 200 g de pluma de La Moderna
- 400 ml. de puré de tomate
- 1/2 taza de Requesón (Queso Ricotta)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de albahaca picada
- 1 queso Parmesano para decorar
- sal y pimienta

### *Preparación:*

1. En una sartén derrita la mantequilla y fría el ajo sin que se quemé, añade el puré y la albahaca picada.
2. Cueza durante 5 minutos y añade el Requesón (Queso Ricotta).
3. Cueza la pasta según las instrucciones de la página 20 y escurra.
4. Mezcle con la salsa y sirva caliente con queso parmesano.

*2 porciones*





Desayuno



Comida



Cena

## Dieta

Este concepto es muy importante porque la dieta constituye la unidad de la alimentación y de ella depende que se alcance o no una buena nutrición. Se da este nombre al conjunto de alimentos, procesados o no, que se ingieren en el día. A muchos la palabra dieta les sugiere un régimen especial para enfermos pero, como se ve, su significado es mucho más amplio y toda persona tiene una dieta

Por supuesto, lo que interesa es tener una dieta que, de acuerdo con el conocimiento actual, favorezca la salud y una buena nutrición

Dado que la alimentación atiende necesidades biológicas, psicoemocionales y socioculturales que no se pueden separar, la primera meta a fijarse es que la dieta sea satisfactoria desde los tres puntos de vista. Si no es satisfactoria en alguno de ellos no es una dieta correcta y no conduce a una buena alimentación

## Dieta correcta

Para ser correcta, la dieta debe contener todos los nutrimentos, en las proporciones convenientes y en cantidad suficiente pero no excesiva; debe ser variada, no causar daño y ser adecuada para quién la consume. En otras palabras, la dieta correcta debe ser;

- a) Completa
- b) Equilibrada
- c) Suficiente
- d) Inocua
- e) Variada
- f) Adecuada

### PARA SABER MÁS...

- Los carbohidratos o hidratos de carbono están en la fruta, vegetales, cereales, granos y sus derivados, como el pan, la pasta, las harinas y, en cierta medida, las legumbres. No hay duda de que necesitamos carbohidratos para vivir. Por ejemplo, el cerebro usa la glucosa de los carbohidratos como su principal fuente de energía.



Para que no cause daño, la dieta debe ser mesurada (en “el justo medio”, es decir no comer ni de más ni de menos) y estar conformada por alimentos que se encuentren en buen estado, preparados de manera higiénica y que no estén contaminados con tóxicos o con gérmenes patógenos.

Por dieta variada se entiende la que está constituida por alimentos diferentes de una comida a otra o por lo menos de un día a otro. La variación facilita que la dieta sea segura y que sea agradable a los sentidos, ya que la monotonía puede causar hastío.

Cada comensal es diferente en edad, peso, sexo, actividad y otras características personales como la presencia de embarazo o lactancia. También pueden ser diferentes el lugar donde vive, su capacidad económica, su religión y su cultura, la estación del año y otras circunstancias, por lo que la dieta debe ser adecuada para cada individuo. Con seguridad nadie pretenderá que un bebé o un adulto en plenitud mastiquen alimentos duros, ni tratará por ejemplo de comer lo que no hay en el lugar donde vive o no es propio de la estación.

A manera de resumen, la buena nutrición depende en gran medida de

## PARA SABER MÁS...

- La pasta elaborada con sémola de trigo duro le da una consistencia más firme cuando se cuece, no se deshace, no se deforma y deja limpia e incolora el agua de cocción. Su sabor es agradable al paladar y absorben fácilmente jugos y salsas. Las pastas contienen proteína y en su mayor parte carbohidratos cuya función en el cuerpo humano es, además de proporcionar energía, ser componente de la estructura de nuestras células y parte importante del control de nuestro metabolismo.

una buena alimentación que es el resultado de ingerir una dieta correcta en la que participan alimentos primarios, platillos y productos industrializados que se ingieren porque contienen compuestos de cuya digestión se liberan los nutrimentos.

Los nutrimentos, sus fuentes, los alimentos primarios y los alimentos elaborados influyen en la alimentación sólo de manera indirecta. En cambio, su conjunto, es decir la dieta, sí influye directamente en la alimentación y la nutrición. Por ser la dieta la unidad de la alimentación, una buena alimentación exige el consumo habitual de una dieta correcta. Como cada persona elige su dieta, alimentarse bien está en sus manos. Conviene por lo tanto discutir brevemente los lineamientos para lograrlo.

## ¿Cómo integrar la dieta correcta?

La manera práctica de lograr la mayoría de las características de la dieta correcta se resume en dos consejos:

### combinar y variar los alimentos (primarios o elaborados)

Surgen las preguntas ¿combinar qué? ¿Cómo variar? Para explicarlo, conviene dividir los alimentos en grupos o familias complementarias. Como cada grupo de alimentos tiene insuficiencias y excesos diferentes, ninguno es completo, pero al combinarlos se integra una dieta completa. Si se combinan los grupos con cierto cuidado, la dieta también será equilibrada. Si, además, se aprovecha que en cada familia se incluyen numerosos alimentos y que cada uno puede prepararse de muy diferentes maneras es posible lograr una notable diversidad, que es necesaria para la satisfacción de los sentidos y que reduce el riesgo de ingestión de sustancias tóxicas.



La variación se logra escogiendo distintos alimentos de cada grupo para cada comida o por lo menos de un día a otro.





## Rotini con carne y queso Oaxaca

### *Ingredientes:*

200 g de rotini de La Moderna  
300 g de carne molida de res  
250 g de queso Oaxaca deshebrado  
1 cucharada de mantequilla  
1/2 cebolla chica picada  
sal y pimienta

### *Preparación:*

1. En una sartén derrita la mantequilla y fría la carne molida con la cebolla, salpimentar.  
2. Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones que encontrará en la página 20 de este libro, escurra y mezcle (en caliente) con la carne y el queso hasta que se funda.

*2 porciones*



# Lasagna con berenjena y carne

## Ingredientes:

1 caja de lasagna de La Moderna  
2 berenjenas grandes picadas en cubos  
6 cucharadas de aceite de maíz  
500 g de carne molida  
300 g de chícharos (previamente cocidos)  
2 cucharadas de cebolla picada  
2 dientes de ajo machacado  
1 kg de tomate machacado  
200 g de queso manchego picado  
2 cucharadas de albahaca  
Sal

## Preparación:

1. Ponga la berenjena en un charola y espolvoree con sal. A los 15 minutos enjuague y seque.
2. En una sartén grande, fría en el aceite la berenjena y cuando esté blandita agregue la cebolla, el ajo, la albahaca, la carne y los chícharos. Cueza hasta que la carne esté obscura y añada el jitomate molido sin colar, cueza hasta que la salsa esté sazonada.
3. Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones en la página 20 y empiece el montaje de la lasagna y al terminar decore con queso manchego y hornee hasta que se funda.

6/8 Porciones



## Los grupos o familias de alimentos

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán ha propuesto una clasificación de alimentos, que adoptó la recientemente aprobada Norma Oficial Mexicana NOM-SSA2-043-200 y que los divide en tres grupos de acuerdo con su función en la dieta:

- Verduras y frutas
- Semillas maduras de gramíneas (cereales)
- Semillas maduras de leguminosas y alimentos de origen animal

Las ventajas de esta clasificación son que es simple y fácil de recordar por consistir de sólo tres grupos, en los que quedan comprendidos la inmensa mayoría de los alimentos de uso común y que dichos grupos son complementarios entre si.

## Verduras y frutas

Son la única fuente de vitamina C y fuentes muy significativas de carotenos, ácido fólico, vitamina K, varios nutrimentos inorgánicos, fibras solubles y una serie de sustancias con actividad biológica que posiblemente prevengan algunas enfermedades metabólicas. Es muy probable que estos alimentos hayan sido la base de la dieta original del ser humano. Este grupo es muy amplio y tan diverso que permite variar hasta el color y la textura.

## Semillas de cereales

Como Ceres era la diosa griega de las cosechas, se da el nombre de cereales a plantas gramíneas que son el centro de la actividad agrícola como el maíz, el trigo, el arroz, la avena, la cebada, el centeno, el sorgo, el mijo y otras. En la actualidad, las semillas de cereales aportan la mayor parte de la energía, las proteínas y muchas de las vitaminas y nutrimentos inorgánicos en la dieta actual: Estas semillas 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.



## PARA SABER MÁS...

- Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía, sin embargo, debemos distinguir aquellos cuyo valor nutricional es más completo: los llamados carbohidratos compuestos (pastas alimenticias, cereales y leguminosas), así llamados porque nuestro cuerpo los asimila mejor, contienen otros elementos nutricionales y no producen trastornos secundarios como sucede con los azúcares, llamados también “calorías vacías”, porque no aportan ningún otro elemento y además se les asocia con la aparición más frecuente de caries y trastornos de tipo cardiovascular. Por estas razones es importante incluir en nuestra dieta diaria alimentos ricos en carbohidratos para obtener energía y vivir sanamente.



## PARA SABER MÁS...

• Si tus hijos son jóvenes obesos...

### Lo que deben comer

- Leche semidesnatada
- Yogur natural desnatado acompañado con frutas frescas picadas
- Queso blanco fresco
- Pan integral
- Pasta, arroz y cereales integrales
- Frutas frescas de todos los tipos
- Verduras frescas y cocidas
- Aceite de oliva virgen
- Carnes blancas magras a la plancha o en preparaciones sencillas
- Pescados a la plancha o en preparaciones sencillas
- Legumbres en preparaciones sencillas con vegetales
- Frutos secos, (nueces, almendras, avellanas) con moderación
- Palomitas de maíz

### Lo que no deben comer

- Embutidos (chorizo, mortadela, salchichas), excepto el lomo
- Mayonesas y salsas catsup industriales
- Comida rápida (hot dogs, hamburguesas, pizzas con carne...)
- Quesos con alto contenido en grasa (roquefort, brie...)
- Pan de molde blanco
- Pan dulce industrial (donas, pastelitos)
- Caramelos y bombones
- Jugos industriales, bebidas gaseosas
- Preparaciones con mucha salsa
- Carnes grasas (tocino, costilla de cerdo, etc.)
- Pastelería y repostería



## Semillas de leguminosas y alimentos de origen animal

Las principales semillas de leguminosas en la dieta humana 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.

Cada grupo está compuesto por numerosos alimentos. Los alimentos que componen un grupo se consideran equivalentes porque cumplen la misma función en la dieta; como son equivalentes se pueden sustituir mutuamente, es decir que se puede utilizar cualquiera de ellos y así dar a la dieta una amplia variación de una comida a otra. En cambio, los alimentos de una familia no pueden sustituir a los alimentos de otra familia porque son distintos y cumplen diferente función en la dieta.

Lo contrario ocurre con la complementación pues los alimentos de distintos grupos se complementan entre sí y los de un mismo grupo no. En resumen, entre grupos hay complementación, pero no equivalencia (ni sustitución posible) y dentro de cada grupo no hay complementación, pero sí hay equivalencia que hace posible la sustitución y la variación.

De la discusión anterior se desprende la regla práctica:

“En cada comida (desayuno, comida principal, cena, colaciones) incluir por lo menos un alimento o derivado de cada uno de los tres grupos y, de una comida a otra, variar lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos”.

Así por ejemplo en una toma hay que combinar por lo menos una verdura o fruta, un derivado de alguna gramínea y ya sea una semilla de leguminosa o bien un alimento de origen animal y en la siguiente toma usar alimentos diferentes a los que se emplearon previamente de cada grupo.

Es importante tener en cuenta que ninguno de los tres grupos es más importante que los otros; los tres son indispensables.

Como se ve, la “regla de oro” es combinar y variar porque permite lograr muchas de las características de una dieta correcta.

# Fideo seco con chile pasilla, queso y crema

## Ingredientes:

1/4 de crema  
1/4 de cebolla  
1/2 taza de aceite de maíz  
3 cucharadas de aceite de maíz  
1 manojito de cilantro  
1 taza de queso doble crema desmoronado  
4 tazas de caldo de pollo  
3 chiles pasilla secos cortados en aros  
sal y pimienta  
1 chile seco pasilla

## Preparación:

1. En una cacerola se pone el aceite, cuando esté caliente se agrega el fideo sin dejar de mover para que no se queme; cuando esté dorado parejo, se agrega el jitomate licuado con el ajo y la cebolla, se deja freír por 4 minutos.
2. Agregue el caldo de pollo sazonado con sal y pimienta, se ponen el cilantro.
3. Cuando se consuma el caldo se sirve con el queso y la crema, y por último se ponen los aros de chile pasilla fritos en aceite.

2 porciones





## Macarrón con camarón al mojo de ajo

### Ingredientes:

- 200 g de macarrón largo de La Moderna
- 300 g de camarón mediano sin cabeza u 8 grandes
- 3 dientes de ajo picado
- 2 cucharadas de perejil
- 2 chiles guajillo cortados en aros
- 6 cucharadas de aceite de olivo
- sal

### Preparación:

1. Fría en el aceite de olivo el ajo picado, perejil, chile guajillo y los camarones pelados sin cabeza.
2. Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 20 y escurra.
3. Mezcle la pasta con el condimento salteando el todo en la sartén en donde fríó los camarones, decore con más perejil y sirva caliente.

2 Porciones



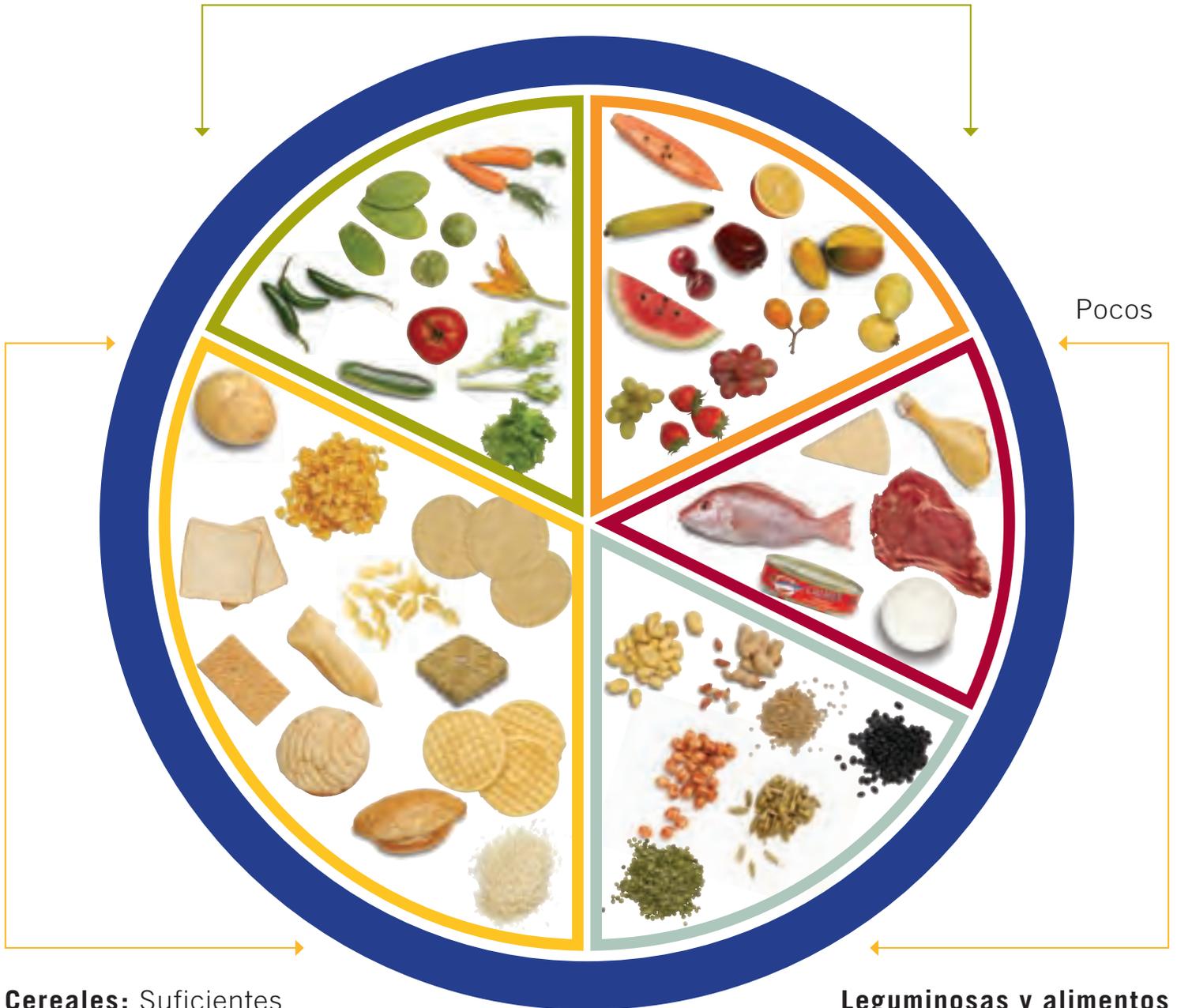
## “El plato del Bien Comer”

En la NOM-SSA2-043-2002 se incluye como ayuda visual para ilustrar la división en tres grupos de alimentos. Se transmite la idea de que hay que combinar los tres grupos en el plato y, como ocupan sectores del mismo tamaño, de que los tres tienen la misma importancia y ninguno debe privilegiarse sobre los demás. No se señalan cantidades porque ese no es el propósito de la agrupación ni de “El plato” y porque sería

imposible dado que los requerimientos son muy individuales y además transitorios.

La clasificación no incluye al aceite, las grasas y el azúcar ya que no son propiamente alimentos sino ingredientes cuya presencia en la dieta no es forzosa. De haberse incluido como grupo se estaría “obligando” o promoviendo su consumo que en la actualidad ya es excesivo.

### Verduras y Frutas: Muchas



**Cereales:** Suficientes

**Leguminosas y alimentos de origen animal**

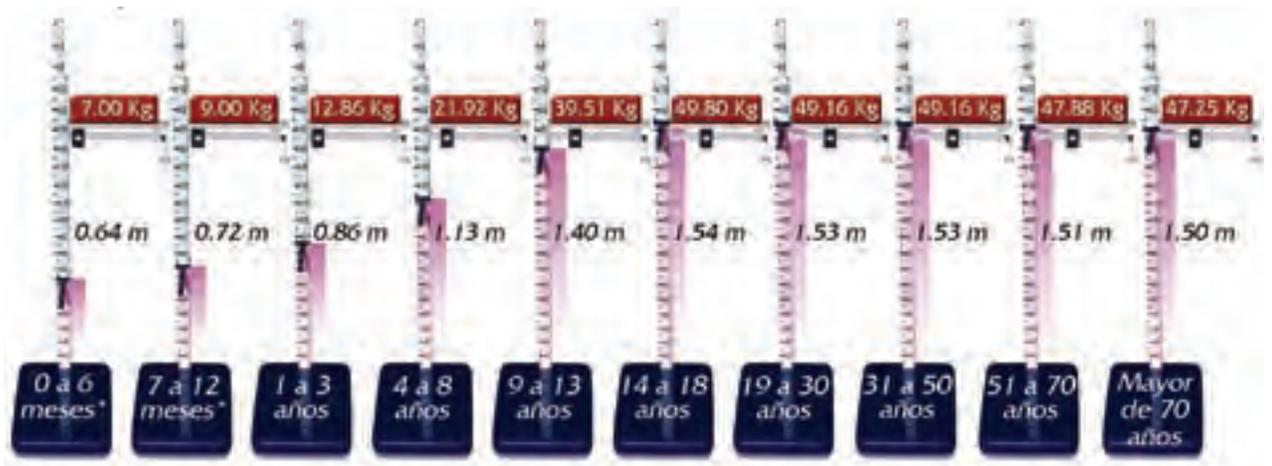
### PARA SABER MÁS...

- Si deseas consumir verdura cocida, deberás cocerla entera y en un recipiente de tamaño adecuado a la cantidad. Es importante cocerlas con la mínima cantidad de agua necesaria.

Combina

Fuente: Pautas para la orientación alimentaria en México. ILSI de México, A. C., México, 2004

## Mujeres



El cálculo se realizó con base al peso esperado para la estatura.

La estatura promedio por grupo de edad se obtuvo de las Encuestas Nacionales de Salud (Encuesta Nacional de Nutrición 1999, Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas, Encuesta Nacional de Adicciones y Estudio Antropométrico de Ancianos).

Se definió como peso deseable el peso informado en la centila 50 de las tablas de los NCHS del CDC de los Estados Unidos para una estatura dada.

En los adultos se consideró peso deseable al peso que permite alcanzar un índice de masa corporal de 22 en hombres de 21 en mujeres de acuerdo a las recomendaciones de FAO/OMS/UNU 1985.

\* Adaptado de NHANES III 1988-94  
Adaptado de: Bourges H, Casanueva E, Rosado JL (editores) Recomendaciones de ingestión de nutrientes para la población mexicana Bases fisiológicas. 1 Vitaminas y nutrientes inorgánicos México. Editorial Médica Panamericana. 2005.

## ¿Cómo saber cuánto es suficiente?

En general, si se combinan y varían los alimentos, la dieta tendrá automáticamente una composición apropiada y ya sólo queda ingerir lo suficiente de ella.

Por suficiente se entiende que la dieta cubra los requerimientos de cada uno de los nutrientes. Sin embargo, los requerimientos de una determinada persona se desconocen y muchos de ellos, difieren mucho de una persona a otra y de un día a otro en una misma persona, de manera que cualquier cálculo que se haga resultaría inexacto.

Por fortuna, el organismo cuenta con mecanismos que pueden cumplir esta tarea y que, mediante las sensaciones de hambre y saciedad, regulan la cantidad de comida que se ingiere. Estos mecanismos son admirablemente precisos en la gran mayoría de las personas y, sin que se tenga que pensar en ello y mucho menos meterse en complejas reflexiones, señalan cuánto es suficiente, siempre que la dieta sea completa y equilibrada y siempre que no se interfiera con ellos o que intervengan factores que los desquicien como son los prejuicios, las presiones emocionales, culturales o publicitarias y la angustia. Por supuesto, hay una proporción de individuos que no son capaces de regular bien su consumo de alimentos, pero la mayoría sí lo son.

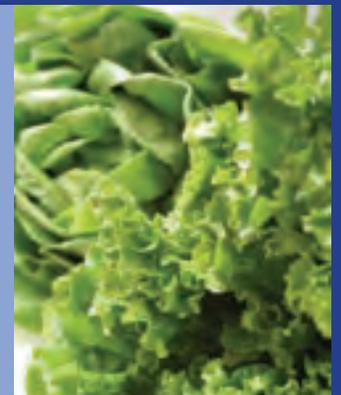
Los mecanismos fisiológicos que regulan la cantidad que se ingiere son eficaces, pero no infalibles, se puede confiar en ellos aunque no a ciegas y hay que vigilar su funcionamiento y, en su caso, hacer los ajustes

necesarios a la cantidad ingerida. La manera más práctica de supervisarlos es evaluar sus resultados mediante la medición periódica del peso corporal que es muy sensible a insuficiencias y excesos.

Si la alimentación es suficiente, permite el mantenimiento del peso en el adulto, el crecimiento correcto del niño y el púber y la ganancia adecuada de peso en la embarazada. Si la alimentación es insuficiente el crecimiento del niño se retrasa, el peso del adulto disminuye y la embarazada no gana peso como se espera; si la alimentación es excesiva, ocurre lo contrario. Por supuesto la evaluación fina de estas variables corresponde al profesional de la salud que cuenta con la información y los métodos apropiados, pero todos pueden hacer una primera evaluación general con base en el peso.

### PARA SABER MÁS...

- La mayoría de las personas engordan por comer mal, no por comer mucho. Acompaña tus comidas con ensaladas verdes para beneficiarte del ácido fólico (una vitamina que renueva los glóbulos rojos y ayuda a que los neurotransmisores te mantengan despierto y atento).





## Spaghetti con fibra con merluza y vino blanco

### *Ingredientes:*

200 g de spaghetti de La Moderna  
300 g de merluza, cortada en trozos de 5 cms.  
15 aceitunas negras  
15 aceitunas verdes rellenas de anchoas  
1 ajo grande en mitades  
2 cucharaditas de perejil picado  
1/2 taza de vino blanco  
4 cucharadas de aceite de oliva  
sal y pimienta

### *Preparación:*

1. Fría en el aceite de olivo el diente de ajo con una cucharada de perejil. Una vez dorado el ajo, fría el pescado en trozos; a los 5 minutos, añada el vino, déjelo evaporar, agregue las aceitunas, sal y pimienta al gusto.
2. Deje cocer unos minutos.
3. Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones en la página 20 y escurra.
4. Sirva la pasta en plato y cubra con el condimento de merluza.

2 porciones



# Farfalle con queso roquefort y pistaches

## Ingredientes:

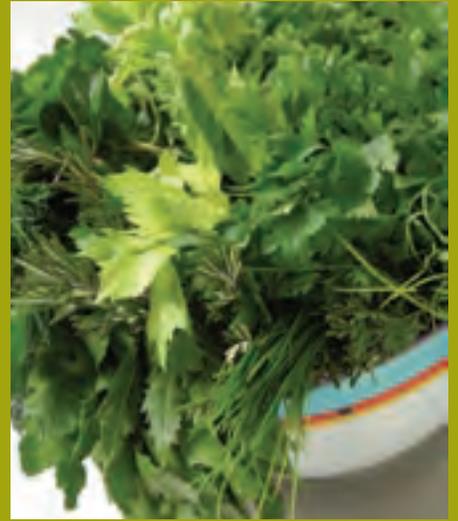
200 g de farfalle de La Moderna.  
300 ml de crema de leche light  
2 cucharadas de mantequilla  
1 diente de ajo  
3 cucharadas de perejil fresco finamente picado  
80 g de pistaches pelados  
50 g de queso roquefort cremoso desmenuzado o cualquier otro queso tipo azul  
3 cucharadas de queso parmesano rallado

2 porciones

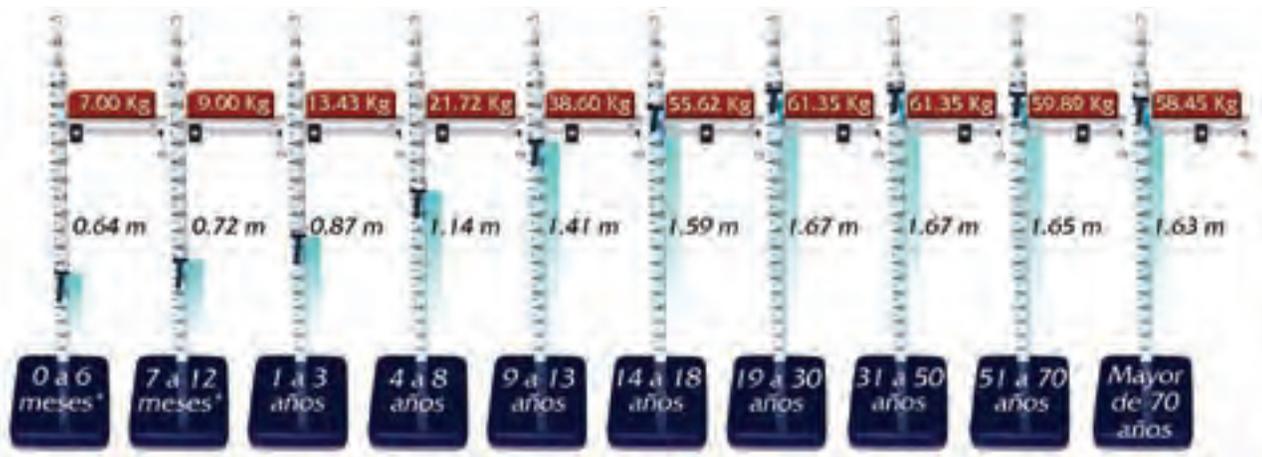
## Preparación:

1. Cueza la pasta de acuerdo con las instrucciones en la página 20 y escurra.
2. Caliente la mantequilla en una cacerola; saltee el ajo. Revuelva con el perejil y los pistaches. Cocine 2 minutos; mezcle. Saque el diente de ajo. Agregue el queso tipo roquefort y revuelva hasta que se haya derretido.
3. Añada la crema y un poco de queso Parmesano. Cocine 3 minutos más.
4. Mezcle la pasta con la crema de queso y sirva con queso parmesano.

TIP: Si la salsa quedara fuerte de sabor a queso añada más crema



## Hombres



El cálculo se realizó con base al peso esperado para la estatura.

La estatura promedio por grupo de edad se obtuvo de las Encuestas Nacionales de Salud (Encuesta Nacional de Nutrición 1999, Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas, Encuesta Nacional de Adicciones y Estudio Antropométrico de Ancianos).

Se definió como peso deseable el peso informado en la centila 50 de las tablas de los NCHS del CDC de los Estados Unidos para una estatura dada.

En los adultos se consideró peso deseable al peso que permite alcanzar un índice de masa corporal de 22 en hombres de 21 en mujeres de acuerdo a las recomendaciones de FAO/OMS/UNU 1985.

\* Adaptado de NHANES III 1988-94

Adaptado de: Bourges H, Casanueva E, Rosado JL (editores) Recomendaciones de ingestión de nutrientes para la población mexicana Bases fisiológicas. 1 Vitaminas y nutrientes inorgánicos México. Editorial Médica Panamericana. 2005

Es importante subrayar que no es necesario armarse de computadoras, básculas y tablas de recomendaciones y de composición de alimentos, ni ponerse a calcular los requerimientos de decenas de distintos nutrientes y sus posibles fluctuaciones en cada miembro de la familia, ni tampoco obsesionarse en pesar con exactitud los ingredientes de cada platillo lo que en esencia sería inútil y quitaría a la alimentación su riqueza y su encanto e ignoraría su carácter individual.

## Una regla muy importante

La alimentación tiene tanta importancia que a la preparación de la comida hay que destinarle el tiempo, el interés y la imaginación necesarios para que sea agradable.

Hay preparaciones rápidas muy placenteras y lo cierto es que muchas veces, sobre todo en las grandes ciudades, el tiempo puede estar limitado, pero no se le debe escatimar tiempo y atención a una actividad tan importante, que depara salud y satisfacciones múltiples, como es la alimentación.

Por supuesto, la vida es más que comer y no se trata de dedicar todo el día a cocinar, pero las corrientes actuales que conciben el arte culinario como una especie de suplicio, como una tarea de segunda clase y de escaso valor en la vida moderna, constituyen un retroceso en la calidad de vida.

## PARA SABER MÁS...

- La risa es una manifestación de la alegría. Está demostrado que si nos reímos con frecuencia reforzamos nuestras defensas. He aquí algunos ejemplos:
  - El cerebro se oxigena al salir expulsado el aire a gran velocidad de los pulmones.
  - Ofrece un efecto antiinflamatorio en la unión de los huesos; reduce la tensión muscular.
  - Activa la producción de endorfinas y es muy eficaz para combatir el dolor.





## 3. ALIMENTATE CON SALUD

Por Dra. Patricia Rivera Torres

Todas las personas deseamos vernos bien y lucir un cuerpo sano y delgado pero a veces para lograrlo elegimos el camino equivocado; hacemos dietas de ayuno o dietas extremosas que sólo nos ofrecen resultados temporales y dañan seriamente nuestra salud.



## Cuidado con las dietas

### **Dietas de ayuno:**

Cuando nos saltamos el desayuno o la cena o dejamos de comer por un período de tiempo prolongado, el cerebro no encuentra el combustible que necesita para funcionar. Como la prioridad de tu organismo es la salud del cerebro, el músculo se sacrifica para brindarle combustible, al perder tu músculo el gasto de calorías disminuye, ya que cada kilo de músculo te ayuda a quemar 45 calorías al día. Este es precisamente un mecanismo de defensa del organismo diseñado para sobrevivir en épocas de hambre.

Con las dietas de ayuno bajas de peso a gran velocidad pero la mayoría de lo que pierdes es agua y músculo, y como tu metabolismo se vuelve lento recuperas fácilmente el peso perdido y más.

### **Dietas sin carbohidratos:**

Este tipo de dieta te permite comer todas las proteínas y grasas que desees pero te prohíbe el consumo de carbohidratos.

Como el cerebro necesita carbohidratos para funcionar te pasa lo mismo que con las dietas de ayuno; pierdes músculo y agua. Pero además como te dejan comer toda la carne, quesos, embutidos y grasas animales que desees aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y con el exceso de proteínas dañan el hígado o riñón. La persona que sigue esta dieta, se siente mareada, con dolor de cabeza y su organismo comienza a producir cuerpos cetónicos que dañan seriamente la salud.



## Dietas altas en carbohidratos:

Como la recomendada por la Pirámide Nutricional; esta dieta fue diseñada por la Secretaria de Agricultura de Estados Unidos con el propósito de vender cereales. Nos recomendaron consumir de 6 a 11 raciones de cereales al día y eliminar al máximo el consumo de grasas. Con esta dieta se llenaron los supermercados de bisquets, cereales de caja, galletas, barras de granola, etc.

Esta dieta dio origen a la moda *low fat* o *light*. Un queso light contiene menos grasa pero se ha sustituido por puré de papa o fécula. A partir de que empezó la moda light aumentó 38% la obesidad en el mundo y las cifras actuales reportan que el 76% de los norteamericanos tienen problemas de sobrepeso. Además se incrementó el índice de Diabetes, hipoglucemia y enfermedades cardiovasculares relacionadas con triglicéridos en la sangre.

Nuestro cuerpo es como una casa; necesita proteínas como material de construcción para formar músculos, pelo, piel, anticuerpos y enzimas. Es importante que consumas proteínas como carne, pollo, pescado, huevo, queso, etc. en cada comida para mantener tu músculo y tus tejidos firmes.

Una vez que la casa ha sido construida necesita energía para funcionar. Los carbohidratos que se encuentran en la fruta, la leche, el yogur, las leguminosas y los cereales como el arroz y las pastas brindan combustible al cerebro y al músculo. Como el músculo es el único capaz de usar las grasas como combustible, si deseas adelgazar es conveniente que sólo brindes energía al cerebro.

También necesitamos consumir grasas como el aguacate, las nueces, almendras y aceites vegetales, ya que estos forman hormonas y nos ayudan a transportar vitaminas como la vitamina A, D, E y K.

Muchas personas que consumen dietas sin grasas tienen bajos los niveles hormonales y padecen de osteoporosis ya que no pueden fijar el calcio por falta de vitamina D.

Es importante que también consumamos una buena dosis de ensalada en cada comida ya que las verduras son una fuente estupenda de vitaminas, minerales y fibra que nos ayudan a mantenernos saludables.



### PARA SABER MÁS...

- Si al preparar la pasta se te pasó la cantidad de sal de la salsa, la solución ideal es preparar más salsa de tomate y mezclarla con la salsa anterior. Si te sobra mucha salsa, congela el resto para usarlo después. En caso de que no tengas los ingredientes para preparar más salsa, corta una papa en cuatro pedazos, échela cruda dentro de la cazuela en la que se está cocinando la salsa. Puedes desechar la papa al final.

