

# Las recetas De Dora y sus amigos



# ¿Conoces el plato de la alimentación?



El plato de la alimentación es el ícono representativo de las guías alimentarias de Panamá, este nos enseña todos los grupos de alimentos que debemos seleccionar para así lograr una alimentación saludable y un óptimo estado de salud.

## GRUPO 1

**Almidones, granos y cereales;** se deben consumir en mayor proporción, en todos los tiempos de comida. Contiene mayor cantidad de carbohidratos complejos y fibra. Son fuentes de energía.

## GRUPO 3

**Carnes;** se caracteriza por su alto contenido de proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y zinc para formar y reparar tejidos.

## GRUPO 5

**Aceites, grasas y azúcares;** son de alto valor energético, por lo que hay que utilizarlos en pequeñas cantidades, ya que su consumo en exceso está asociado con la obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.

## GRUPO 2

**Frutas y vegetales;** se deben consumir en todos los tiempos de comida. Son importantes porque nos ofrecen vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes, para regular las funciones del organismo.

## GRUPO 4

**Lácteos;** aportan vitaminas A, B y D, minerales como calcio y fósforo como también proteínas, para formar y mantener los huesos y los tejidos.

Todos los días, elige alimentos de todos los grupos y realiza preparaciones saludables, además recuerda **tomar como mínimo los 8 vasos de agua y practica 30 minutos de actividad física de tu preferencia.**







## *Pancakes de guineo y avena*

### *Ingredientes:*

- 1 taza de avena en hojuelas.
- 2 guineos pequeños majados.
- 2 unidades de huevos.
- 1 taza de leche semidescremada.
- 1 cucharada de azúcar morena.
- 2 cucharaditas de canela en polvo.

### *Procedimiento:*

1. En un tazón, combinar todos los ingredientes excepto la mantequilla.
2. En un sartén a fuego medio, colocar la mantequilla y esperar a que se derrita.
3. Verter una parte de la mezcla sobre el sartén y cocinar hasta que comience a burbujear. Dar vuelta, y cocinar por 1 minuto o hasta que se dore del otro lado.
4. Servir y disfrutar.


## Importancia y beneficios de la fibra

La fibra es un nutriente que brinda sensación de saciedad, previene el estreñimiento, mantiene los niveles de azúcar y colesterol adecuados. Esta la podemos encontrar en frutas, vegetales y cereales integrales, menestras y semillas sin sal.

**La recomendación diaria de fibra es de 25 a 30 gramos, aquí te enseñamos cómo lograrlo:**

Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Total
2 rebanadas de pan integral (3 gramos) 1 mandarina (2 gramos)	1 manzana con cáscara (2 gramos)	1 taza de porotos cocidos (17 gramos)	¼ taza de Maní sin sal (3 gramos)	1 taza Ensalada de zanahoria y brócoli cocidos (3 gramos)	30 gramos de fibra

**Fuente:** Tabla de Composición de alimentos INCAP.



**Sabías que las frutas y vegetales aparte de la fibra también contienen vitaminas, minerales y agua, consume 5 porciones al día y de diferentes colores.**



Desayuno

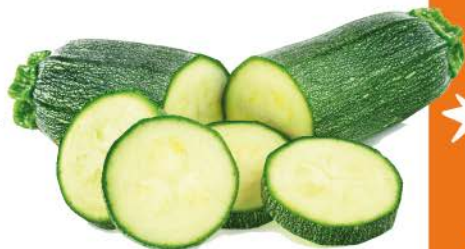


foto: [www.solovegetales.com](http://www.solovegetales.com)

## Tortillas de huevo con zucchini

### Ingredientes:

- 1 zucchini pequeño rallados.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de queso rallado.
- 1 cucharadita de sal y pimienta con moderación.



### Procedimiento:

1. Lava y ralla el zucchini.
2. Mezcla todos los ingredientes en un bol o envase.
3. En un sartén a fuego medio, colocar aceite de oliva y esperar a que se caliente un poco.
4. Verter una parte de la mezcla sobre el sartén y cocinar hasta que comience a burbujear. Dar vuelta, y cocinar por 1 minuto o hasta que se dore del otro lado.
5. Servir y disfrutar.

# ¿Qué es el Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional? (EFAN)

El **EFAN** es un etiquetado de alimentos y bebidas pre-ensados que utilizan un sistema de advertencias nutricionales al frente del empaque, cuando un alimento es "Alto en" algún nutriente crítico.



**Es muy sencillo, veraz y claro;** dado que ayuda a interpretar la información nutricional para tomar decisiones más saludables.

**Ha sido creado por expertos** en salud pública, libres de conflictos de interés y está respaldado por la academia, sociedad civil, Ministerios de Salud y Organismos Internacionales.

Su uso ayuda a tomar decisiones más saludables, lo cual puede prevenir **Enfermedades no Transmisibles (ENT)** como:



Diabetes



Cáncer



Hipertensión



Enfermedades  
Cardiovasculares

# Desayuno



Fuente: Comisión Nacional del Huevo, Conahu, 2020.

## ☆ ☆ ☆ *Huevo estrellado*

### *Ingredientes:*

- 1 rebanada de pan.
- 1 huevo.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto con moderación.

### *Procedimiento:*

1. Pon a tostar una rebanada de pan.
2. Luego que el pan esté tostado, con un molde redondo, corta el centro del pan y reserva.
3. Coloca la rebanada de pan en una sartén con unas gotas de aceite, luego vierte el huevo en el centro del pan. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Deja cocinar la yema hasta que esté a tu gusto.





# Productos Procesados y las Enfermedades No Transmisibles (ENT)

Consumir **4 porciones diarias** de productos procesados **aumenta el 62% de riesgo de muerte por Enfermedades No Transmisibles (ENT)** como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

Por cada porción adicional de productos procesados, la mortalidad por ENT aumenta en un **18%**



El consumo diario de **5 porciones de frutas y vegetales** al día (aproximadamente 400 gramos)

**contribuyen a la prevención**

de obesidad, deficiencias de micronutrientes, cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.



## Productos Procesados:

Productos alimenticios diseñados a base de varios componentes y una lista larga de ingredientes; con muchos aditivos, edulcorantes, saborizantes y texturizantes. Ejemplo: bebidas carbonatadas, cereales de desayuno, comida rápida, snacks salados, etc.





foto: [www.goya.com/es](http://www.goya.com/es)

## ☆ \* Arroz con zapallo

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 1/2 cebolla pequeña picada.
- 1 taza de arroz.
- 2 cucharadas de cúrcuma.
- Sal al gusto y con moderación.
- 2 tazas de agua.
- 1 taza de zapallo en cuadritos previamente cocido (consistencia al dente).

### Procedimiento:

En una olla caliente el aceite. Sofríe la cebolla, añade el arroz, la cúrcuma, sal al gusto con moderación y agua. Revuelva. Cocine a fuego lento hasta que el arroz este cocido y luego, agregue el zapallo previamente cocido y disfrute.

# ¿Cómo saber si un alimento es alto en azúcares, sodio o grasas?

Para saber si un producto pre-envasado es alto en sodio, azúcar y grasas puedes utilizar el **perfil de nutrientes** de la Organización Panamericana de la Salud



Sodio	Azúcares libres	Endulcorantes
Mayor o igual a <b>1 mg</b> de sodio por <b>1 kcal</b>	Mayor o igual a <b>10%</b> del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de edulcorantes
Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
Mayor o igual a <b>30%</b> el total de energía proveniente de total de grasas	Mayor o igual a <b>10%</b> del total de energía proveniente de grasas saturadas	Mayor o igual a <b>1%</b> del total de energía proveniente de grasas trans

Algunos productos contienen edulcorantes o endulzantes con pocas calorías. Estos no son recomendables ya que se desconoce sus efectos en la salud, especialmente en los niños.

Fuente: Campaña de Información sobre el etiquetado frontal con advertencia nutricional, EFAN. Guatemala: INCAP, 2020





## ☆ \* Salpicón de res con vegetales

### Ingredientes:

- 1 libra de carne de res.
- 1 diente de ajo.
- Sal al gusto con moderación.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cebolla en rebanada.
- 2 tomates, sin semilla y cortados en gajos.
- 3 pimientos rojos, verdes y amarillo cortados en rebanadas delgadas.
- 1 zanahoria mediana en corte juliana.
- Otros vegetales al gusto.

### Procedimiento:

1. Sazonamos la carne con la sal, ajo, y dejamos marinar por unos 10 minutos.
2. En un wok o sartén con aceite salteamos la carne hasta dorar y reservamos.
3. En el mismo wok o sartén añadimos el tomate, la zanahoria, cebolla y pimientos y dejamos cocer por unos dos minutos. (Puede añadir otros vegetales que tenga disponible).
4. Agregamos nuevamente la carne, mezclamos bien y cocinamos por un minuto.

# Formas de aumentar El consumo de frutas



1

En las meriendas sustituya las golosinas y productos procesados por frutas frescas en trozos o en rodajas.



2

Agregue frutas al cereal de desayuno.



3

Consuma frutas en restaurantes que las ofrecen.



4

Tome jugo de frutas o refrescos de fruta en lugar de bebidas procesadas azucaradas o sodas.



5

Prepárelas en forma atractiva.





foto: [www.cocinacaserayfacil.net](http://www.cocinacaserayfacil.net)

## ★ *Crema de brócoli con pollo*

### *Ingredientes:*

- 1 cucharada de mantequilla.
- 1/4 cebolla troceada.
- 1 brócoli mediano previamente lavado y picado.
- Caldo donde hirvió el pollo.
- Sal al gusto con moderación.
- 1 taza de leche semidescremada.
- 1 pechuga de pollo pequeña, cocida.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo finamente picado.

### *Procedimiento:*

1. Caliente la mantequilla en una olla, a fuego medio y dore la cebolla.
2. Agrega el brócoli, cocina durante 1 minuto y vierte una parte del caldo de la pechuga de pollo.
3. Sazona con un poco de sal y cocina por 10 minutos o hasta que el brócoli esté bien cocido. Deja enfriar ligeramente.
4. Licúa el brócoli con el caldo del pollo restante, licúa y cocine nuevamente.
5. Incorpora la leche al puré de brócoli y revuelva.
6. Calienta de nuevo, sin que llegue a romper el hervor. Sazonar con sal con moderación.
7. Sirve un poco de crema de brócoli en cada plato y añade pedazos de la pechuga previamente cocida.
8. Puede acompañar con crotones o rodajas de pan.

# 12 alimentos con más agua



**Pepino**

**95.7%**



**Lechuga**

**95.2%**



**Rábano**

**94.8%**



**Sandía**

**94.6%**



**Zumo  
de limón**

**94.6%**



**Apio**

**94.4%**



**Tomate**

**93.9%**



**Espárrago  
blanco**

**93.4%**



**Espárrago  
verde**

**92.4%**



**Melón**

**92.4%**



**Brócoli**

**90.7%**



**Coliflor  
hervida**

**90.6%**

**Fuente:** Fundación Iberoamericana de Nutrición, Base de datos española de composición de alimentos.





## *Pastel de plátano maduro con queso*

### *Ingredientes:*

- 2 plátanos maduros cocidos y majados.
- ¼ barra de mantequilla.
- ½ libra de queso amarillo en rebanadas.
- ½ libra de queso blanco rayado.

### *Procedimiento:*

1. Maje los plátanos con la mantequilla.
2. En un envase, coloque capas del puré de plátano y queso amarillo, otra capa de puré y seguir sucesivamente hasta acabar el puré y el queso.
3. Una vez utilizado los ingredientes anteriores colocar el queso blanco rayado en la parte superior.
4. Lleve al horno previamente calentado por 30 a 45 minutos aproximadamente.
5. Puede acompañarlo con ensalada de vegetales.



foto: [recetasdebatidos.com](http://recetasdebatidos.com)

## Jugo de sandía y piña

### Ingredientes:

- 1 taza de piña picada.
- 1 taza de sandía picada.
- Hielo.
- Unas gotas de limón (opcional).

### Procedimiento:

1. Quitar las semillas de la sandía, cortarla en pequeños trozos. Trocear la piña. Si la piña es natural hay que quitar el centro de la misma y la parte exterior.
2. Licuar la piña y la sandía e incorporar hielo y batir bien.
3. Puedes añadirle unas gotas de limón, apenas se nota y realza los sabores.
4. Servir inmediatamente en un vaso frío. Puedes adornarlo con hierbabuena o menta.

**Si la fruta está madura y dulce no hace falta ponerle azúcar: la propia fruta le aporta el dulzor perfecto.**





## FrutiYogurt

### Ingredientes:

- 1 taza de yogurt griego natural (Sin sabor) o de vainilla.
- 1/2 taza de avena en hojuelas o chíá o granola molida.
- 1/2 taza de fruta de la temporada (papaya, piña, melón).
- 1/4 taza de semillas sin sal (almendras, nueces, girasol, etc.).
- 1 banano pequeño, cortado en rodajas.
- 1 cucharada de miel.

### Procedimiento:

1. Arma el FrutiYogurt sirviendo cada ingrediente en dos capas.

2. Comienza con la mitad de la cantidad de yogurt, avena/chía/granola, fruta de tu elección, las semillas sin sal, banano y la miel.

3. Repite este proceso para hacer una segunda capa y disfruta.



## **¡DILE NO A FUMAR!**

**El uso de cigarrillos  
y dispositivos electrónicos,  
AFECTAN NUESTRA SALUD,  
CUIDÉMOSLA.**

### **LOS PRODUCTOS DE TABACO CALENTADOS**

Emiten aerosoles que contienen nicotina y sustancias tóxicas cuando se calienta el tabaco.



### **ESTOS PRODUCTOS NO SON MENOS DAÑINOS, YA QUE:**

- No ayudan a dejar de fumar.
- Emiten sustancias tóxicas similares a las presentes en el humo de cigarrillo, muchas de las cuales pueden causar cáncer.



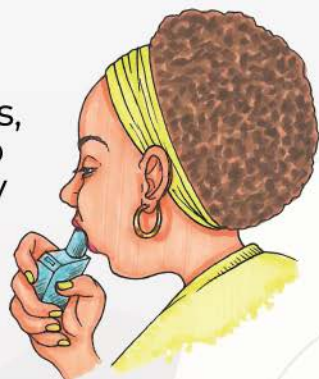


## **LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS**

Calientan una solución líquida (e-liquid) que contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias adictivas y las convierte en aerosoles, conocidos como "vapor".

## **EL VAPEAR**

El "Vapor", al entrar en los pulmones, aumenta la presión arterial, el ritmo respiratorio, la frecuencia cardíaca y puede causar enfermedades pulmonares, enfermedades del corazón y cáncer.



**ES TU DECISIÓN  
NO FUMAR EN  
NINGUNA DE SUS  
FORMAS**

**¡POR TU FUTURO!**





# Las recetas De **Dora** Y sus amigos

**En las Clínicas  
de Cesación  
tienes una  
oportunidad para  
dejar de fumar.**

**Puedes encontrar  
las clínicas en estos  
lugares**

**Hágalo por su  
salud y la de su  
familia.**



Para mayor información:  
[www.panamalibredetabaco.com](http://www.panamalibredetabaco.com)