

# MI DIARIO





**Pertenece a:**

**Teléfono:**

**Dirección:**

**Correo electrónico:**

**RUT:**

---

---

---

---

---

# ¿Qué es MAUCO+?

Mauco+ es un estudio de diagnóstico y prevención de la enfermedad de hígado graso y cardiovascular a través de cambio en la dieta y actividad física. Su investigador responsable es la Dra. Catterina Ferreccio Readi, directora de MAUCO, académico del Departamento de Salud Pública, Pontificia Universidad Católica de Chile y subdirectora del Centro de Avanzado de Enfermedades Crónicas (ACCDiS).

El interés de realizar este primer estudio de intervención se debe a que en la población chilena la enfermedad por hígado graso y las enfermedades cardiovasculares han aumentado en los últimos años, llegando a ser importantes problemas en salud pública. Las causas están en lo que comemos, la actividad física que hacemos diariamente y las horas de sueño. Se ha demostrado en otros países, que mejorando estos aspectos diarios de la vida podemos prevenir estas enfermedades o disminuir el daño que nos producen. También se ha demostrado que mientras más rápido se detecten los problemas en el hígado o problemas cardiovasculares, más fácil será la mejoría.

Lo más importante de su participación es que nos permitirá determinar si es posible mejorar la salud de los habitantes de Molina mediante un trabajo intensivo de ejercicios y alimentación saludable y si esta mejoría se mantiene por al menos 3 años.

Si se demuestra el efecto benéfico, este conocimiento se difundirá a toda la población y a las autoridades se les hará una recomendación de política pública para el beneficio de todos los chilenos.

## +CERCANO

**Directora:** Dra. Catterina Ferreccio

**Asesor actividad física:** Francisco Barrerra y Dra. Natalia Bustamante

**Nutricionista:** Johanna Aguilar y Paula Silva

**Profesores:** Felipe Sobarzo y Eliazar Avendaño

**Co- investigadora:** Andrea Huidobro

Módulo MAUCO Molina

Av Luis Cruz Martinez 2780, a un costado del Hospital Santa Rosa de Molina.

Centro Mauco+ : Calle Membrillar 1570 Molina

Teléfonos 752 491775 - +569 92574102





# + RECOMENDACIONES PARA UN BUEN DORMIR

Dormir bien disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejora el funcionamiento mental



## ¿Cómo lograr dormir bien y lo suficiente para mí?



Mantén cada día el mismo horario para levantarte y acostarte.



Evita tomar siesta, si la tomas, debe ser temprano y con máximo de 30 minutos.



Haz actividad física lo más temprano, para una buena calidad de sueño,



Intenta alimentarte con una dieta rica en frutas, verduras y legumbres, evitando las grasas de origen animal.



Evita el consumo de cigarrillos, café, té o alcohol en las horas previas a acostarte.



En caso de no poder quedarte dormido, no recurras a tu teléfono móvil o a la televisión.



Cena ligero y temprano, a más tardar 2 horas antes de acostarte, idealmente antes.

- ✓ En las horas previas a acostarte, comparte con tu familia y elige actividades relajantes como escuchar música.
- ✓ Repite cada noche una rutina que te ayude a prepararte mental y físicamente para irte a la cama (lavarte los dientes, ponerte el pijama, ordenar tu ropa para el día siguiente).
- ✓ Evita llevarte a la cama problemas y preocupaciones de cualquier tipo.
- ✓ Previo a irte a la cama puedes hacer una lista de las cosas pendientes para el día siguiente.
- ✓ Comienza la mañana con alguna actividad saludable, como una caminata alrededor de la cuadra, una reflexión diaria o practicando la gratitud.

Evita la exposición a pantallas cercanas (computadores, tabletas, celulares) en las 2 horas previas a acostarte.

Evita mucha exposición a redes sociales y noticias sobre temas que te generen inquietud.

Mantén cada día los mismos horarios para tus comidas.

Si te cuesta mucho dormir, consulta al médico, no te automediques.

Despierta con la luz del sol natural entrando por la ventana, ya que ayuda a despertar de forma más natural y rápida.

Utiliza la cama solo para dormir, evitando realizar otras actividades y permaneciendo en la cama solo mientras duermes.

## CLAVES O TIPS PARA UN BUEN DORMIR

1

En la noche carga tu celular en un lugar que no sea junto a la cama (ojalá en otra habitación), y utiliza la función "no molestar" para bloquear todas las notificaciones durante las horas de sueño.

2

Pon una alarma para ir a la cama. Las alarmas no tienen por qué ser sólo para despertar. Utiliza una que te recuerde que es el momento de acostarse.

3

Pon el despertador a la hora en que te vas a levantar y levántate con la primera alarma, eso es mejor para tu cerebro que seguir en la cama.

Fuentes: American Heart Association; Sociedad Chilena de Medicina del Sueño (SOCHIMES); Asociación Española del Sueño; Harvard Medical School.



# + MOVIMIENTO



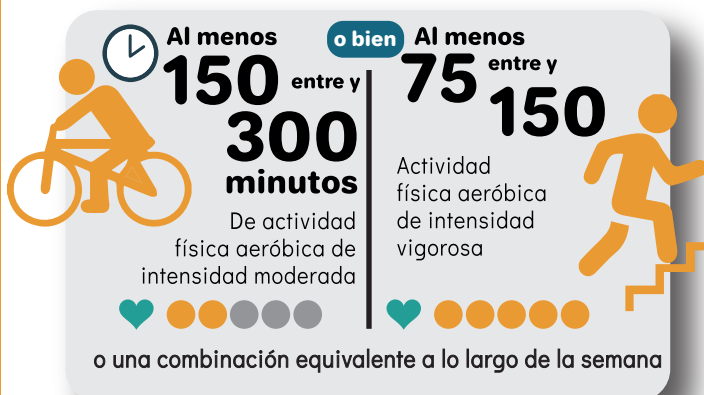
## ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS

En los adultos, la actividad física es beneficiosa para la salud, mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora del sobrepeso y obesidad.

Se recomienda lo siguiente:

**Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



**Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

**Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

### IMPORTANTE:

Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.



A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

**Al menos 2 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.





## ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:



Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa cada semana, con el fin de obtener mayores beneficios para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

### IMPORTANTE:

- Si los adultos no alcanzan a cumplir estas sugerencias, de todas maneras, realizar cualquier actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los adultos deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración frecuencia e intensidad.



En los adultos, un mayor sedentarismo se asocia con los siguientes resultados adversos en salud: mayor mortalidad por todas las causas, mortalidad cardiovascular y mortalidad por cáncer, e incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

### LIMITAR

el tiempo dedicado a actividades sedentarias



### SUSTITUIRLO

por más actividad física de cualquier intensidad




Se recomienda lo siguiente:

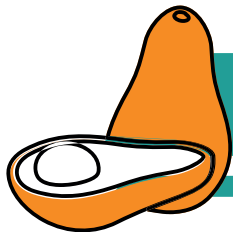
Con el fin de reducir los efectos perjudiciales para la salud de un nivel alto de sedentarismo, los adultos deben procurar realizar más actividad física de intensidad moderada a vigorosa de la recomendada.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada





# **+** ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN SALUD



# +ALIMENTACIÓN

Para MAUCO+ es importante que conozcas las principales recomendaciones sobre alimentación y nutrición.

**Una alimentación saludable es la que se compone principalmente de alimentos de origen vegetal como:**

## FRUTAS



Frutos rojos



Naranja



Limón



Piña



Brócoli



Coliflor



Espinaca

## VERDURAS

## CEREALES INTEGRALES



Avena



Arroz



Harina

Porotos



Lentejas



Grabanzos



## LEGUMBRES

Habas



Arvejitas secas



**Además de proteger nuestra salud, una alimentación con una amplia variedad de alimentos vegetales protege nuestro ambiente y la salud de nuestro planeta.**

# Te invitamos a seguir estos consejos:



Evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.



Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa. En su lugar usa aliños como pimienta, orégano, perejil, ajo, cebolla, ají fresco.



Come 5 porciones de vegetales (verduras o frutas) cada día. Ideal 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas. Inclúyelas en ensaladas, comidas o colaciones.

Prefiere frutas y verduras frescas de temporada pero consumelas en todas las formas (congeladas, enlatadas y secas) y todos los colores. Cada color tiene un nutriente distinto que te hará bien.

Prefiere las grasas saludables o no saturadas como los aceites presentes en pescados, palta, frutos secos y en los aceites de girasol, canola y oliva. Evita las grasas dañinas llamadas grasas saturadas y grasas hidrogenadas como la grasa de la carne, la margarina, el queso y la manteca de cerdo.



Evita las frituras y alimentos procesados como cecinas y mayonesa, además de dañar el corazón y el sistema circulatorio, puede producir cáncer de colon.



Escoge comer legumbres más de 2 veces por semana, sin mezclarlas con cecinas. Son una buena alternativa a la carne.



Si consumes leche y productos lácteos (yogurt, quesillo) elige los que son bajos en grasa o descremados, sin sal (sodio) y sin azúcar añadida.

Sin azúcar añadido



Que el agua sea tu bebida preferida, toma 6 a 8 vasos de agua al día, es necesaria para la función del riñón, del hígado, del cerebro y de la piel.

Evita comer durante la noche, después de la última comida del día, te lavas los dientes y ya no picoteas nada más hasta el día siguiente. Mejorará la calidad de tu sueño y el funcionamiento cerebral.

Procura mantener un ayuno nocturno de al menos 12 horas. Por ejemplo, dejar de comer a las 7 de la tarde hasta después de las 7 de la mañana. Esto mejorará el funcionamiento de tu sistema inmune y tu sistema digestivo, te ayudará a disminuir la cantidad de comidas en el día y a seleccionarlas mejor.

Establece horarios de comida, el orden evitará el "picoteo" no saludable entre comidas.



Planifica un menú que tenga preparaciones variadas durante la semana, incluye verduras, legumbres y pescados, entre otros alimentos.



Considerando el menú que planificaste, haz una lista de compras, así ahorrarás tiempo y no gastarás de más.



Cocina más en casa, es clave para ser consciente de qué estamos comiendo y cómo está preparado.

Come lento y disfrutando las comidas. Evita realizar otras actividades mientras te alimentas, hazlo en un entorno tranquilo, sentando en la mesa, dejando de lado el teléfono, televisión y trabajo.

Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos ingredientes industriales y menos sellos de advertencia.



**Para que tu dieta tenga +ÉXITO debe ser: Fácil, Económica, Sabrosa y Variada.**

\* Basada en Guías alimentarias para la población chilena (2013), las cuales han sido modificadas con las últimas actualizaciones OMS (2020), Guías alimentarias de Canadá (2020) y American Heart Association (2019).



# + INFORMACIÓN

## SELLOS DE ADVERTENCIA

### NUEVO ETIQUETADO DE ALIMENTOS

#### ¿Qué significan los sellos de advertencia?

Nos indica que el producto sobrepasa los límites establecidos por el Ministerio de Salud, en relación a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías.

#### ¿Para qué sirven los sellos de advertencia?

Entregan información clara y visible de la composición de los alimentos, no nos prohíben consumirlos, pero nos invitan a preferir aquellos alimentos sin o con menos sellos.

#### ¿Por qué algunos alimentos no llevan sellos de advertencia?

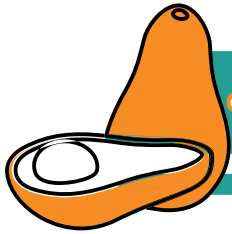
Los alimentos que no llevan sellos de advertencia son aquellos a los que no se les han agregado en su elaboración sodio, azúcares o grasas saturadas.



#### Invitación

- Aumenta el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuye el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mira y compara el nuevo etiquetado de alimentos para realizar una compra informada.
- Prefiere alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos es mejor.





## +ALIMENTACIÓN +SEGUROS +SALUDABLES

En tiempos difíciles se nos complica salir de casa, mantener un orden y aprovechar al máximo nuestros alimentos, es por ello que en MAUCO+ te entregamos algunos tips y recomendaciones para seguir cuidando tu alimentación y salud.

1

Ordena tu despensa y refrigerador, de forma que puedas consumir lo que lleva más tiempo almacenado evitando desperdicios por vencimiento o descomposición.

2

Prepara y porciona la cantidad de alimentos según los integrantes de tu familia.

3

Si tienes sobrantes puedes conservar tus alimentos, guárdalos en recipientes herméticos o en bolsas plásticas bien selladas, ya sea en el congelador o en las rejillas superiores del refrigerador para no mezclarlas con los alimentos crudos.

4

Reduce el desperdicio de alimentos comiendo también las verduras y frutas "feas" incluyéndolas en las comidas que prepares. Una fruta o verdura "fea" se refiere a que está mustia, ha perdido su color y se ha oxidado, pero aún se puede comer. Sin embargo, si el alimento tiene hongos, entonces lo debes eliminar.

## 5 CLAVES PARA MANTENER LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

1 Mantén la limpieza de manos, superficies y utensilios a la hora de cocinar o preparar alimentos.

2 Separar siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para consumir, evita la contaminación cruzada.

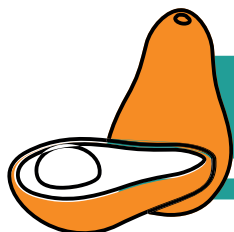
3 Cocina completamente los alimentos, temperaturas entre 70° 100°C eliminan la mayoría de los microbios existentes en los alimentos.

4 Mantén los alimentos a temperaturas seguras, los alimentos refrigerados deben estar fríos y los que vas a consumir deben estar calientes, más que tibios pero menos que hirviendo.

5 Usa agua potable o hervida y verifica que el alimento sea seguro, es decir, que el empaque de los productos esté intacto, y las frutas y verduras no tengan hongos.

**IMPORTANTE:** No existe evidencia de que el virus del COVID-19 se transmita por los alimentos, pero siguiendo las 5 claves estarás totalmente seguro.





## COMPONENTES Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

### ¿Qué es la inflamación?

La inflamación es un mecanismo de defensa que tiene nuestro cuerpo y que nos protege de daños e infecciones.

### ¿Qué pasa en mi cuerpo si se vuelve crónica?

La inflamación crónica puede ser causada por infecciones que no desaparecen, por reacciones inmunitarias anormales en los tejidos, o por estados como la obesidad, hipertensión y diabetes. Otros factores de riesgo asociados son la inactividad física, una mala alimentación, los tóxicos ambientales e industriales y el estrés.

Cuando hay inflamación crónica, el sistema inmunitario sigue reaccionando y luchando indefinidamente, y los glóbulos blancos acaban atacando los tejidos y órganos sanos que estén cerca. Por ejemplo, si se tiene sobrepeso y más células de grasa visceral (la que rodea los órganos), el sistema inmunitario puede ver esas células como una amenaza y atacarlas.

La inflamación crónica puede causar daño a tejidos sanos y al material genético de la célula, lo que puede contribuir al desarrollo de cáncer o de otras enfermedades crónicas, como diabetes y la enfermedad cardiovascular.

### ¿Mi alimentación influye sobre la inflamación crónica?

Sí, se ha encontrado que existen tanto alimentos específicos como patrones de alimentación que tienen efectos pro-inflamatorios, o que favorecen la inflamación crónica, como otros que tienen efectos más antiinflamatorios.

Alimentos como las cecinas o carnes procesadas (ej. hamburguesas, jamón, salchichas), harina refinada (ej. pan blanco, fideos), alimentos fritos (ej. papas fritas), y las bebidas azucaradas, entre otros, son considerados pro-inflamatorios, altamente calóricos y favorecen la obesidad, que ya se caracteriza por ser un estado de inflamación crónica.

Por otro lado, se sabe que las frutas, principalmente frutillas, arándanos, cerezas, peras, manzanas y naranjas, y las verduras, en especial la espinaca, el brócoli, la coliflor, el tomate, la cebolla y la zanahoria, poseen diversos componentes antiinflamatorios.

El potencial antiinflamatorio de estas frutas y verduras se atribuye a fitoquímicos y compuestos específicos, como vitaminas, carotenoides, polifenoles y fibra, que se ha demostrado tienen muchos beneficios para la salud ya que mejoran el perfil lipídico, protegen los vasos sanguíneos, inhiben la formación de coágulos y previenen la aterosclerosis.

Otros alimentos que previenen la inflamación son aquellos ricos en ácidos grasos omega-3, como los pescados grasos (ej. salmón, atún, sardina), frutos secos como las nueces y las semillas de linaza. También previenen la inflamación los alimentos altos en fibra como los cereales integrales, las legumbres y los frutos secos, estos alimentos además de disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer, mantienen una población bacteriana sana en el intestino, lo que parece influir en el estado de inflamación crónica.



### Principales compuestos y efectos:



#### Espinaca

Posee efecto antioxidante ya que tiene fitoquímicos como polifenoles y vitamina C y E, y antiinflamatorio

Los fitoquímicos y bioactivos derivados de las espinacas son capaces de prevenir el daño oxidativo, modular la expresión y la actividad de los genes del metabolismo, la inflamación y la defensa antioxidante e induce la secreción de hormonas de la saciedad.

#### Brócoli y coliflor

Un consumo elevado de brócoli, coliflor y col, se asocia a un menor riesgo de cáncer, porque estas verduras son fuentes ricas en glucosinolatos y poseen altos niveles de flavonoides, vitaminas y minerales.

El brócoli tiene un alto contenido de vitamina A y folato (vitamina B9), así como de vitaminas C y K. También es una buena fuente de potasio y fibra dietética. Posee propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas.

Comer una ración diaria de col, coliflor, brócoli o coles de Bruselas está relacionado con una menor probabilidad de acumulación de calcio perjudicial en la aorta, que es la mayor arteria del cuerpo.



#### Tomate

Posee carotenoides, que son pigmentos vegetales con propiedades antioxidantes y se encuentran en varias verduras, como las zanahorias, las espinacas, la col rizada, la papaya, los pimientos y los tomates.

Los carotenoides funcionan como un potente antioxidante que elimina los peligrosos radicales libres que pueden dañar a las células. El tomate reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y tiene propiedades anticancerígenas

#### Cebolla

Tienen polifenoles con efecto antiinflamatorio. Posee quercetina (flavonoide), que es antioxidante.

## Prebióticos

El microbioma son millones de microorganismos o microbios que viven en nuestro cuerpo, principalmente en los intestinos. Se ha descubierto que el microbioma desempeña un papel clave en la función inmunitaria. Una dieta rica en fibras vegetales, con muchas frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, parece favorecer el crecimiento y el mantenimiento de los microbios beneficiosos, los cuales descomponen las fibras y estimulan la actividad de las células inmunitarias, estos se denominan prebióticos porque alimentan a los microbios. Por lo tanto, una dieta que contenga alimentos probióticos y prebióticos puede ser beneficiosa. Los alimentos probióticos contienen bacterias vivas útiles, y los alimentos prebióticos contienen fibra y oligosacáridos que alimentan y mantienen colonias sanas de esas bacterias.

## Zanahoria

Tienen carotenoides como beta-caroteno y licopeno, con efecto antioxidante.

Poseen vitamina A o retinol (vienen del beta-caroteno o pro-vitamina A).



## Frutos secos (maní, almendras, nueces)

Posee polifenoles y ácidos grasos saludables. Su consumo se asocia a menores niveles de marcadores de inflamación en sangre (es antiinflamatorio).

Los frutos secos son ricos en ácidos grasos insaturados, fibra dietética y vitamina E.

**Almendras:** Posee vitamina E (antioxidante).

**Maní:** Posee polifenoles y es buena fuente de proteínas. Buena fuente de vitamina B (1, 2, 3, 5, 6, 9) y vitamina E (antioxidante), de minerales (sodio, potasio, magnesio, calcio, fósforo, zinc, hierro, manganeso, cobre, selenio). Contiene flavonoides que son cardioprotectores, neuroprotectores y ayudan a mantener el peso corporal.

## Berries

Las frutillas y los arándanos son ricos en compuestos vegetales beneficiosos conocidos como antocianinas (polifenoles), que dan sus vibrantes tonalidades rojas, azules y moradas. Estudios han relacionado los alimentos ricos en antocianinas con una mejor salud del corazón. Los investigadores descubrieron que las mujeres que comían más de tres raciones de arándanos o frutillas a la semana tenían menor riesgo de sufrir un ataque al corazón en comparación con las que comían menos, eso quiere decir que las antocianinas hacen que los vasos sanguíneos sean más elásticos y ayudan a reducir la presión arterial.

## Frutillas

Las frutillas contienen vitamina C, un nutriente de gran actividad antioxidante.

## Cerezas

Contienen polifenoles (antiinflamatorio).

## Arándanos

Contienen antocianinas, que son antioxidantes. Dentro de sus efectos está la disminución del daño oxidativo, disminuye la inflamación, estimula el sistema inmunitario, disminuye colesterol. Los arándanos son famosos por su amplia gama de beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la diabetes, la atenuación de los problemas vasculares, el mantenimiento de la función endotelial y la prevención de las enfermedades de la retina (visión).





## Peras

Las peras aportan antioxidantes y su consumo está relacionado con menor probabilidad de padecer diabetes de tipo 2 y accidentes cerebrovasculares.

Las peras tienen capacidad antioxidante y antiinflamatoria.

## Manzanas

Fuente de fibra (insoluble y soluble) y vitamina C. Sus compuestos tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. La fibra soluble puede ayudar a prevenir el estreñimiento y tener un leve efecto en la reducción del LDL, el colesterol "malo".

Disminuyen el riesgo de diabetes, favorece la saciedad y mantener un peso adecuado. Poseen fitoquímicos con efecto antioxidante y anticancerígeno. A mayor consumo menor riesgo cardiovascular.



## Legumbres

Fuente saludable de proteínas, potasio y carbohidratos complejos, incluida la fibra dietética. La fibra es importante para mantener una función intestinal saludable. Se asocian a menor riesgo de padecer hígado graso, posiblemente por los efectos antioxidantes, hipoglucémicos e hipolipidémicos de las legumbres, además del efecto protector de los polifenoles.

El consumo de legumbres se ha relacionado con una disminución del riesgo de padecer 10 importantes enfermedades crónicas, incluido el cáncer de colon (cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, diabetes,

cáncer de mama, cáncer colorrectal, cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, demencia y depresión).

## Aceite de oliva

Posee propiedades antiinflamatorias atribuidas a sus polifenoles y contribuyen a menor incidencia de enfermedad cardiovascular.

## Palta

Tiene vitamina B y vitamina E (antioxidante). Efecto antiinflamatorio y antioxidante. Rica en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) y antioxidantes (carotenoides, tocoferoles, polifenoles).

## Café

Tiene polifenoles, es antiinflamatorio. El consumo de té verde y café está relacionado con un menor riesgo de muerte prematura entre los diabéticos.

## Jengibre

Antiinflamatorio y antioxidante. Presenta múltiples beneficios en condiciones como trastornos degenerativos (artritis y reumatismo), salud digestiva (indigestión, estreñimiento y úlcera), trastornos cardiovasculares (aterosclerosis e hipertensión), vómitos, la diabetes y cáncer. También tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes para controlar el proceso de envejecimiento.

## Ajo

Los dientes machacados son ricos en compuestos que contienen azufre. Tiene efectos beneficiosos contra las infecciones microbianas, así como actividad cardioprotectora, anticancerígena y antiinflamatoria.

## Cúrcuma

Contiene curcumina, efecto antioxidante y antiinflamatorio.







**¡Llegó la hora de cocinar!**  
**en MAUCO+ te entregamos recetas**  
**+fáciles de preparar y +saludables**  
**para que incorpores nuevos sabores**  
**y alimentos a tus comidas.**





# CREMA DE ZAPALLITO ITALIANO



- **Porciones: 6**
- **Tiempo: 20 minutos**
- **Dificultad: fácil**



## Información nutricional por porción:

Energía 30 kcal  
proteínas 1,6 g  
grasa total 2 g  
carbohidratos 2,1 g

### Zapallito italiano = Luteína

Previene enfermedades oculares,  
como cataratas y la pérdida de la visión.



## INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de pollo natural o caldo de verduras casero
- 3 zapallos italianos con cáscara

## PREPARACIÓN

En una olla o una fuente apta para el horno (evitar el aluminio), hervir el caldo de pollo o verduras. Lavar el zapallo italiano, sacar los extremos más duros y picar en trozos grandes con cáscara.

Cocer en el caldo de pollo o verduras durante 10 minutos.

Licuar en la juguera. Servir bien caliente.

Se debe tener la precaución de revolver con cuchara de madera o teflón.

# CREMA DE COLIFLOR



**Porciones: 6**  
**Tiempo: 30 min.**  
**Dificultad: fácil**



## Información nutricional por porción:

Energía 66 kcal  
proteínas 2,7 g  
grasa total 3,7 g  
carbohidratos 7 g



## INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 1 cebolla picada
- 2 cebollines
- 1 taza de almendras (opcional)
- 4 tazas de caldo de ave o de verduras casero.
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y dorar levemente, incorporar las flores de coliflor y el caldo de ave o verduras casero. Hervir tapado durante 25 minutos. (Si tienes almendras, tostar las almendras levemente en el horno). Licuar la sopa (con las almendras) para obtener una crema y volver a la olla. Agregar sal y pimienta a gusto.

# ARROZ DE COLIFLOR



• **Porciones: 4**  
**Tiempo: 20 min**  
**Dificultad: fácil**



## Información nutricional por porción:

Energía 40 kcal  
proteínas 1,78 g  
grasa total 2,37 g  
carbohidratos 4,02 g

### Coliflor = Vitamina B9 (folato o ácido fólico)

Esta vitamina es necesaria para la producción de glóbulos rojos, ayuda al buen funcionamiento celular y del sistema inmunitario.



## INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 zanahoria rallada
- 1 tallo de apio picado finamente
- 1/3 de pimentón rojo picado finamente
- Sal, pimienta o condimentos a gusto

## PREPARACIÓN

Lavar las verduras, pelarlas y cortarlas. Lavar la coliflor, remover las hojas, el tallo y cortarla en flores pequeñas. Colocar la coliflor en un procesador de alimentos, juguera o minipimer, hasta obtener la coliflor en forma de arroz. En un sartén caliente, agregar ½ cucharadita de aceite de oliva y añadir la coliflor. Saltear la coliflor moviendo constantemente, luego tapar y dejar cocinando por aproximadamente 8-10 minutos. Reservar. En el mismo sartén caliente, agregar ½ cucharadita de aceite de oliva y añadir las verduras. Cocer hasta que estén al “dente”. Sazonar a gusto con sal, hierbas, cúrcuma o curry, entre otros.



# PANQUEQUE DE AVENA RELLENO DE ESPINACA



**Porciones: 12**  
**Tiempo: 45 min**  
**Dificultad: media**



## Información nutricional por porción (2 unidades):

Energía 234 kcal  
proteínas 11,8g  
grasa total 6,5 g  
carbohidratos 32,5 g

### Avena = fibra

Superalimento capaz de disminuir los riesgos de ataques al corazón, disminuir el colesterol en la sangre y ayuda en la baja de peso.

### Espinaca = vitamina E

Es antioxidante, contribuye a la respuesta inmunitaria y a prevenir enfermedades cardiovasculares. Este alimento favorece la saciedad.



## INGREDIENTES

### PANQUEQUES

- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 1 ½ taza de harina de avena (también puede ser harina integral)

### RELLENO

- 1 malla de espinacas (también puede ser con acelga)
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de harina o maicena
- ½ litro de leche descremada
- Sal, pimienta y nuez moscada

## PREPARACIÓN

Preparar los panqueques, unir y batir los ingredientes, poner el batido en capas delgadas en el sartén previamente calentado. Lavar las hojas de espinacas (o acelga) y cocinar por 5 min. Luego pasar las hojas por agua fría y estilar, picarlas finitas o molerlas en un procesador y reservar. Preparar una salsa blanca mezclando la harina o maicena, con el aceite y la leche, mezclar con las espinacas y rellenar los panqueques. Reservar un poco de salsa blanca sin espinaca para bañar los panqueques. Los panqueques se pueden enrollar, como se hace tradicionalmente o bien se pueden hacer paquetitos de panqueques.

# HAMBURGUESA DE LENTEJAS



• **Porciones: 6**  
**Tiempo: 45 minutos**  
**Dificultad: media**



## Información nutricional por porción:

Energía 123 kcal  
proteínas 10,09 g  
grasa total 3,3 g  
carbohidratos 25,6 g

## Lentejas = Hierro

Este alimento es rico en hierro, pero también lo es en prebióticos, son bajas en sodio y grasas saturadas y altas en potasio. Previene la anemia y la fatiga, protegen contra la diabetes y algunos tipos de cáncer.



## INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas crudas
- 2 tazas de cebolla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cabeza de ajo
- Una pizca de sal
- Aliños

## PREPARACIÓN

Remojar las lentejas durante mínimo 4 horas. Reservar. Pasado ese tiempo colar y lavar bien. Luego con la minipimer o juguera, triturar bien las lentejas secas dejándolas bien molidas. Picar finamente la cebolla y el ajo, añadiéndolo todo a las lentejas. Agregar sal, pimienta, comino u otros aliños a gusto. Incorporar todos los ingredientes y reservar. Poner una bandeja untada con un poco de aceite a calentar a fuego medio en el horno. Formar las hamburguesas con las manos. (Si la textura no es ideal, ayudarse con un poco de pan integral rallado o avena.) Hornear por 20 minutos.

# PIMENTÓN RELLENO



• **Porciones: 6**  
**Tiempo: 45 minutos**  
**Dificultad: media**



## Información nutricional por porción:

Energía 254 kcal  
proteínas 8,1 g  
grasa total 6,8 g  
carbohidratos 39,0 g

## Pimentón = Vitamina C

Alimento muy alto en antioxidantes y con propiedades antiinflamatorias y antitumorales.



## INGREDIENTES

- 3 pimientos rojos
- 3 pimientos verdes
- 1 taza de arroz grano corto
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 ¼ taza de choclo en grano
- 1 taza de caldo de pollo natural desgrasado
- Caldo de verduras casero.
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite
- ¼ cucharadita de ají
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ taza de queso rallado (para decorar)

## PREPARACIÓN

Calentar el horno a temperatura media. Cortar la parte superior de los pimentones y reservar. Retirar con cuidado las semillas, evitando dañar el pimentón. Calentar aceite en una olla. Incorporar la cebolla, ají, comino, caldo de pollo natural desgrasado, concentrado de tomate, arroz y agua. Tapar y cocinar a fuego bajo, hasta que el arroz haya absorbido casi toda el agua. Dejar reposar por 5 minutos tapado. Agregar el choclo previamente cocido. Rellenar los pimentones con la mezcla de arroz y espolvorear con el queso para decorar. Tapar con las partes superiores reservadas y poner en una bandeja del horno. Hornear 15 minutos.

# TORTILLA DE ATÚN



**Porciones: 2**  
**Tiempo: 15 minutos**  
**Dificultad: fácil**



## Información nutricional por porción:

Energía 203 kcal  
proteínas 24,2 g  
grasa total 9,9 g  
carbohidratos 2 g



## INGREDIENTES

- 1 tarro de atún al agua
- 2 huevos
- Sal y aceite

## PREPARACIÓN

Separar las claras de las yemas, batir las claras durante 2 minutos, luego incorporar las yemas y sal, y revolver. Eliminar el agua del atún y mezclar el atún con los huevos. Calentar un poco de aceite en un sartén de teflón, cuando esté caliente verter la mezcla, distribuir uniformemente. Cocinar durante 5 minutos, dar vuelta la tortilla con una tapa de olla y cocinar durante 5 minutos más.



# BUDÍN DE JUREL



**Porciones: 6**  
**Tiempo: 60 minutos**  
**Dificultad: alta**



## Información nutricional por porción:

Energía 244 kcal  
proteínas 19 g  
grasa total 10,2 g  
carbohidratos 17,8 g

### Pescados = Omega 3 y 6

Omega-3 reduce los niveles de colesterol en la sangre y Omega-6 factor protector de enfermedades como ataques al corazón, enfermedades inflamatorias, obesidad y cáncer.



## INGREDIENTES

- 1 tarro de jurel
- 3 huevos
- 1 marraqueta o 6 cdas de avena
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla troceada en dados
- 1 dientes de ajo troceado
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de ají color o pimentón en polvo
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- Orégano
- Pimienta
- Comino
- Sal, una pizca

## PREPARACIÓN

En un sartén sofreír zanahoria, el ajo y la cebolla mezclando de forma constante hasta que estén cocidos. Alrededor de 10 minutos. Extraer del tarro el jurel, botar el agua y desmenuzar. Luego agregarlo al sofrito. Añadir también los condimentos como la pimienta, el comino, orégano, ají color y la sal a gusto. Retirar del fuego y reservar. En una fuente remojar el pan o avena con la leche hasta que se ablande. Batir los huevos y agregarlos al recipiente con el pan cuando esté blando. Agregar también las verduras del sartén y mezclar con el jurel para que todo se integre. Verter en un recipiente aceitado. Hornear por un tiempo entre 20 a 25 minutos.



# MAYONESA DE ZANAHORIA



• **Tiempo: 10 min**  
• **Dificultad: fácil**



## Información nutricional por porción:

Energía 95 kcal  
proteínas 1,4 g  
grasa total 6,7 g  
carbohidratos 9,3 g

### Zanahoria = Vitamina A

Efecto antioxidante. Esta vitamina está involucrada en la protección de la visión, en la disminución de riesgo de cáncer y de enfermedades inflamatorias.



## INGREDIENTES

- 2 tazas de zanahorias cocidas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de mostaza
- Aceite de oliva
- Una pizca de sal

## PREPARACIÓN

Colocar en un procesador la zanahoria cocida en cubos, junto a la mostaza, jugo de limón, sal (si consideras necesario) y aceite de oliva, este último agregarlo de a poco.

# HUMMUS DE GARBANZO



**Porciones: 4**  
**Tiempo: 75 min**  
**Dificultad: fácil**



## Información nutricional por porción:

Energía 27 kcal  
proteínas 0,73 g  
grasa total 1,29 g  
carbohidratos 3,02 g

### Garbanzos = Zinc

Fuente de fibra, tiene efectos beneficiosos contra enfermedades como hipertensión, osteoporosis, diabetes, obesidad. Es excelente alternativa para dietas veganas.

### Ajo = Antiinflamatorio

Beneficioso contra infecciones microbianas, anticancerígeno y antiinflamatorio.



## INGREDIENTES

- 1/2 kg de garbanzos
- Zumo de 2 limones
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1 ramita de perejil

## PREPARACIÓN

Dejar remojando los garbanzos la noche anterior. Al día siguiente, cocerlos en agua fresca durante 1 hora o hasta que estén blandos. Una vez cocidos, colarlos y pasarlos por la batidora, e ir incorporando el agua de cocción de a poco, hasta conseguir un puré homogéneo. Agregar al puré, el zumo de limón, el sésamo, los ajos, el aceite de oliva, sal, comino y el perejil. Batir por 3 a 5 minutos o hasta que quede una consistencia suave. Traspasar la mezcla a un bol y adornar con el perejil. Se puede servir con pan pita, integral o con bastones de verduras crudas, como de zanahoria o pimentón. Se puede almacenar refrigerada y tapada hasta por 3 días.

# QUEQUE (BROWNIE) DE ARÁNDANOS



**Porciones: 6**  
**Tiempo: 60 minutos**  
**Dificultad: alta**



## Información nutricional por porción:

Energía 553 kcal  
proteínas 10,7g  
grasa total 40,5 g  
carbohidratos 39 g

### Chocolate negro= Flavonoides

Previene la acumulación de colesterol en vasos sanguíneos, disminuye el riesgo de sufrir deterioro de la memoria.

### Arándanos = Antioxidante

Es antiinflamatorio y cardioprotector, disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular, previene el daño de la visión, estimula el sistema inmune.



## INGREDIENTES

- 1 taza de chocolate negro 60% cacao o más
- 3/4 taza de aceite vegetal o canola
- 4 huevos
- 1 taza de harina
- 1 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de nueces picadas
- Endulzante a gusto (lo menos dulce posible)
- Cacao puro sin azúcar para espolvorear
- Sal

## PREPARACIÓN

Picar el chocolate negro y derretir a baño María. Mezclar con el aceite y revolver constantemente. Reservar. Batir los huevos en una fuente hasta que estén espumosos y agregarles endulzante a gusto. Incorporar el chocolate con el aceite y mezclar. Agregar la harina junto con una pizca de sal y revolver. Incorporar los arándanos y mezclar suavemente. Añadir las nueces picadas y revolver. Verter la masa encima de un molde y hornear a 150° C durante 30 minutos. Dejar enfriar el queque y espolvorear con cacao en polvo sin azúcar.



# BARRITA DE AVENA, MIEL Y FRUTOS SECOS



**Porciones: 8**  
**Tiempo: 40 minutos**  
**Dificultad: media**



## Información nutricional por porción:

Energía 268 kcal  
proteínas 4,7g  
grasa total 20,1 g  
carbohidratos 18,1 g

### Frutos secos = Antioxidantes

Ayuda en la disminución del colesterol total y LDL colesterol, tiene efecto cardioprotector contra enfermedades cardiovasculares



## INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena (1/2 taza)
- 1 taza de mezcla de frutos secos tostados sin sal (ej. avellanas, nueces y almendras)
- 5 cucharadas soperas de miel
- 1 cucharada sopera de canela molida
- 2 cucharadas de aceite de canola o girasol o coco

## PREPARACIÓN

Picar los frutos secos en trozos más o menos grandes para que se noten y crujan un poco, en una sartén caliente añadirlos junto al aceite, y la avena. Cocinar durante unos 5 minutos a fuego bajo revolviendo para que no se queme. Añadir la mitad de la miel e integrar. Cuando la avena haya absorbido la miel, agregar el resto. En un molde forrado con papel vegetal o papel de horno poner la mezcla. Extender la mezcla y con ayuda de una espátula y un trozo de papel, prensar la mezcla para que quede más apretada. Cubrir con papel film (alusa) y refrigerar durante 10 minutos apróx. Cortar en forma de barritas.



## FUENTES ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD

<https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-nuevo-etiquetado-de-alimentos/>

<https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

[https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys\\_es.pdf](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf)

<https://www.achipia.gob.cl/covid-19/>

[https://www.uchile.cl/documentos/guia-de-recomendaciones-nutricionales-para-el-uso-adecuado-de-alimentos-en-covid-19\\_164434\\_0\\_3532.pdf](https://www.uchile.cl/documentos/guia-de-recomendaciones-nutricionales-para-el-uso-adecuado-de-alimentos-en-covid-19_164434_0_3532.pdf)

<https://inta.cl/consejos-para-almacenar-alimentos-por-mas-tiempo/>

<http://eligevivirsano.gob.cl/consejos/>

Recomendaciones OMS 2020

Guías alimentarias Canadá 2020

American Heart Association (2019).

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>

## FUENTES RECETARIO SALUDABLE

<http://www.chilevivesano.cl/recetas>

Cocina saludable como incluir 5 porciones de frutas y verduras al día, Isabel Zacarías, Carmen Gloria González, Daniela González, Alejandra Domper. INTA - 5 al Día Chile, Santiago Chile, 2011

EDITADO POR EL EQUIPO DE SALUD DE MAUCO+

Tabla de composición química de los alimentos chilenos, INTA, Santiago Chile. 2018



# +NOTAS





