



**GUÍA ALIMENTARÍA PARA
DIFERENTES CONDICIONES DE SALUD**

TU SALUD EN TU CARRITO

ÍNDICE

Introducción	3
Obesidad	4
Hipertensión	7
Dislipidemia	10
Diabetes Mellitus	13
Alergia vs Intolerancia	16
Intolerancia a la Lactosa	17
Alergia a la Proteína Leche de Vaca	20
Enfermedad Celíaca	23
Alzheimer	27
Parkinson	30
Esclerosis Múltiple	32
Enfermedad Oncológica	35



INTRODUCCIÓN

Vivir con una **condición de salud**, o con varias, no solo implica seguir un tratamiento médico, sino también tomar decisiones diarias que impactan directamente en la salud y el bienestar. La alimentación es una de esas decisiones clave.

Este e-Book nace con un propósito claro: ayudarte a navegar en el supermercado, planificar tus comidas y, sobre todo, disfrutar de lo que comes, sin complicaciones ni restricciones innecesarias. Aquí encontrarás una **guía práctica y adaptada a diferentes condiciones de salud** como la diabetes, hipertensión, intolerancias alimentarias, entre otras. Cada sección incluye una explicación breve y clara de la condición, consejos útiles para hacer elecciones más saludables en el supermercado y recetas sencillas que puedes preparar en casa. Porque comer bien no tiene por qué ser aburrido o difícil.

Es importante saber que, aunque cada condición de salud requiere ciertos cuidados específicos, **la base de la alimentación debe ser siempre saludable: completa, equilibrada, variada** rica en alimentos frescos y adaptada a tus necesidades personales. No se trata de hacer dietas, sino de construir un estilo de vida que te haga sentir bien y que sea sostenible en el tiempo.

Esta guía alimentaria está diseñada para acompañarte en el día a día, con información basada en evidencia y enfocada en mejorar tu calidad de vida.

OBESIDAD

¿qué es la Obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal, resultado de un desequilibrio prolongado entre la ingesta de calorías y el gasto energético, que puede ser perjudicial para la salud.

factores de riesgo modificables

1. Hábitos Alimentarios
2. Actividad Física
3. Conducta del Sueño
4. Estrés

añadir a la cesta

- ✓ **lácteos y derivados bajo en grasas:**
leche, queso, yogures
- ✓ **alimentos ricos en fibra:**
frutas, verduras, legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...)
- ✓ **alimentos ricos en proteínas magras:**
pollo, pavo, pescado, huevos, soja y derivados, legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...)
- ✓ **alimentos ricos en hidratos de carbono:**
cereales y derivados (arroz, pasta, avena, panes de grano entero...), patatas
- ✓ **alimentos ricos en grasas saludables:**
aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas
- ✓ **tés e infusiones**

eliminar de la cesta

- ✗ **alimentos ricos en calorías:**
galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, caramelos, platos precocinados, pasteles, aperitivos, frituras, salsas...
- ✗ **alimentos ricos en grasas saturadas o trans:**
carnes rojas y procesadas, leche entera, queso, mantequilla, aceite de coco...
- ✗ **bebidas ricas en azúcar:**
refrescos, zumos de fruta y néctares, bebidas energéticas
- ✗ **bebidas alcohólicas**



MENESTRA DE VERDURAS CON POLLO Y GARBANZOS



40 MINUTOS



4 RACIONES



1,52 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo sin piel
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 tomate maduro
- 2 puñados de espinacas frescas o congeladas
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- tomillo
- agua



ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y rehogar la cebolla, el ajo y el laurel hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añadir los dados de pollo y dejar que se doren ligeramente.
3. Añadir las zanahorias, los calabacines y los tomates. Sazonar con pimentón, pimienta y tomillo. Mezclar todo.
4. Cubrir con agua y cocer unos 20 minutos.
5. Añadir los garbanzos y las espinacas. Cocer otros 5-7 minutos hasta que todo esté tierno.
6. Probar y ajustar la sazón (prestar atención a la sal, ¡no demasiada!). ¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
294 kcal | 22,2 g | 5,1 g | 37,2 g

PESCADO A LA PLANCHA CON ESPINACAS SALTEADAS



20 MINUTOS



2 RACIONES



2,95 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado blanco
- 6 puñados de espinacas frescas
- zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- pimienta
- sal



ELABORACIÓN

1. Sazonar los filetes de pescado con zumo de limón, sal y pimienta.
Calentar una sartén antiadherente con 1 cucharada de aceite de
2. oliva a fuego medio.
3. Asar los filetes de pescado 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y bien cocinados.
4. Calentar otra sartén con 1 cucharada de aceite de oliva.
5. Sofreír el ajo picado hasta que empiece a dorarse.
6. Añadir las espinacas frescas, 2 a 3 minutos, y remover hasta que se hayan marchitado por completo.
7. Servir el pescado a la plancha sobre una cama de espinacas salteadas. Acompañelo con rodajas de limón, si lo desea.

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
184 kcal | 3,34 g | 10,8 g | 15,9 g

HIPERTENSIÓN

¿qué es la Hipertensión?

La hipertensión es una condición caracterizada por la alta presión de la sangre en los vasos sanguíneos, de 140/90 mmHg o más, de manera persistente.

factores de riesgo modificables

- 1 . Hábitos Alimentarios
- 2 . Actividad Física
- 3 . Consumo de tabaco
- 4 . Consumo de Alcohol
- 5 . Sobrepeso o Obesidad

añadir a la cesta

- ✓ **alimentos bajos en sodio:**
espinacas, brócolis, zanahoria, manzana, naranja, pollo sin piel, pescado, huevos, leche, yogur natural, especias, hierbas aromáticas...
- ✓ **alimentos ricos en fibra:**
frutas, verduras, legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...)
- ✓ **alimentos ricos en potasio:**
plátano, judías verdes, col, tomates
- ✓ **alimentos ricos en hidratos de carbono:**
cereales y derivados (arroz, pasta, avena, panes de grano entero...), patatas
- ✓ **alimentos ricos en grasas saludables:**
aceite de oliva, aguacate, frutos secos sin sal y semillas

eliminar de la cesta

- ✗ **alimentos con un contenido en sal > 0,4g por 100g:**
quesos curados o semi curados, pan industrial, carnes procesadas, conservas de pescado, snacks
- ✗ **alimentos ricos en calorías:**
galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, caramelos, platos precocinados, productos de bollería , aperitivos, salsas...
- ✗ **carne roja**
- ✗ **bebidas energéticas**
- ✗ **café**
- ✗ **bebidas alcohólicas**



SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE HIERBAS



20 MINUTOS



4 RACIONES



3,70 €/
POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón (unos 150 g cada uno)
- 1 limón (zumo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de romero fresco picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- sal
- pimienta al gusto



ELABORACIÓN

1. Sazonar los filetes de salmón con zumo de limón, una pizca de sal y pimienta.
2. Mezclar el aceite de oliva, el ajo picado, el romero y el perejil en un bol pequeño.
3. Calentar una parrilla a fuego medio-alto y engrasarla ligeramente con aceite de oliva para evitar que el salmón se pegue.
4. Deje los filetes de salmón de 4 a 5 minutos por cada lado, hasta que estén bien hechos y ligeramente dorados por fuera.
5. Retire el salmón de la parrilla y rocíelo con la salsa de hierbas. ¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
369 kcal | 0,52 g | 27,3 g | 30,1 g

ALBÓNDIGAS DE POLLO Y AVENA



40 MINUTOS



4 RACIONES



1,13 €/
POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo grandes (picado)
- ½ taza de copos de avena finos
- 1 huevo
- 1 zanahoria pequeña
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- pimienta negra al gusto



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
Mezclar en un bol el pollo picado, la avena, el huevo, la zanahoria
2. rallada, el ajo, la cebolla, el perejil, el orégano, la pimienta y el aceite de oliva hasta obtener una masa homogénea.
3. Formar pequeñas albóndigas con las manos ligeramente engrasadas con aceite de oliva.
4. Colocar las albóndigas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.
5. Hornear durante 20 minutos, dándoles la vuelta a la mitad, hasta que estén doradas y cocidas por dentro. ¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
275 kcal | 16,5 g | 4,8 g | 40,9 g

DISLIPIDEMIA

¿qué es la Dislipidemia?

La dislipidemia es la concentración anormal de lípidos y lipoproteínas en la sangre. Se caracteriza por niveles elevados de LDL (colesterol «malo») y triglicéridos, así como niveles bajos de HDL (colesterol «bueno»). Esta afección se ha asociado al desarrollo de enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio, la angina de pecho y el ICTUS.

factores de riesgo modificables

1. Hábitos Alimentarios
2. Actividad Física
3. Consumo de tabaco
4. Consumo de Alcohol
5. Sobrepeso o Obesidad

añadir a la cesta

✓ alimentos ricos en fibra:

frutas, verduras, legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...)

✓ alimentos ricos en grasas saludables:

aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos y semillas

-> eliminar de la cesta

✗ alimentos ricos en grasas saturadas o trans:

carnes rojas y procesadas, leche entera, queso, mantequilla, aceite de coco

✗ alimentos ricos en hidratos de carbono simples:

pan blanco, productos de bollería, chocolates, dulces, galletas, gelatinas comerciales, postres lácteos...

✗ bebidas ricas en azúcar:

refrescos, zumos de fruta y néctares, bebidas energéticas

✗ bebidas alcohólicas



TORTITAS DE BERENJENA Y LINAZA



20 MINUTOS



2 RACIONES



1,18 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana
- 2 cucharadas de harina de linaza dorada
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de avena
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- pimienta
- sal



ELABORACIÓN

1. Cortar las berenjenas en cubos.
2. Cocer al vapor o hervir los dados de berenjena en agua hirviendo durante 5 a 7 minutos hasta que estén blandos.
3. Escurrir bien y machacar la berenjena con un tenedor.
4. En un bol, mezclar el puré de berenjena, la harina de linaza, el huevo, los copos de avena, el ajo, el orégano, el aceite de oliva y sazonar con pimienta y sal, si es necesario.
5. Calentar una sartén antiadherente ligeramente engrasada con aceite de oliva.
6. Verter pequeñas porciones de masa, formando tortitas.
7. Cocinar durante 2-3 minutos por cada lado a fuego medio hasta que estén doradas. ¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
199 kcal | 11,5 g | 11,6 g | 8,7 g

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA Y COL



45 MINUTOS



4 RACIONES



1,03 €/
POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas (secas)
- 2 tazas de calabaza cortada en dados
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 tallo de apio
- ½ taza de tomates pelados (picados o triturados)
- 2 puñados de col/berza picadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino
- agua
- pimienta negra
- perejil



ELABORACIÓN

1. Remojar las lentejas de 2 a 4 horas para una mejor digestión.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén y rehogar la cebolla, el ajo, el laurel y el apio hasta que se ablanden.
3. Añadir los tomates y el comino. Cocinar durante 5 minutos.
4. Añadir las lentejas escurridas y la calabaza cortada en dados. Cubrir con agua.
5. Tapar y cocer durante 25-30 minutos, hasta que las lentejas estén blandas.
6. Añadir la col en los últimos 5-10 minutos.
7. Probar, ajustar la sal con moderación (o utilizar hierbas aromáticas). Terminar con perejil picado.

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas

349 kcal

36,6 g

2,8 g

28,6 g

DIABETES MELLITUS

¿qué es la Diabetes Mellitus?

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica, caracterizada por la incapacidad del páncreas para segregar suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina producida. La insulina es una hormona importante para regular la concentración de glucosa en la sangre. La hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre), un efecto común de la diabetes no controlada, con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas del cuerpo, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

factores de riesgo modificables

1. Actividad Física
2. Consumo de tabaco
3. Consumo de Alcohol
4. Sobrepeso o Obesidad

Existen varios tipos de diabetes, de los cuales los más comunes son:

- Diabetes mellitus de tipo 1
- Diabetes mellitus de tipo 2
- Diabetes gestacional

añadir a la cesta

- ✓ **alimentos ricos en fibra:**
frutas, verduras, legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...)
- ✓ **alimentos ricos en hidratos de carbono:**
cereales y derivados (arroz, pasta, avena, panes de grano entero...), patatas
- ✓ **alimentos ricos en grasas saludables:**
aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas
- ✓ **alimentos ricos en proteínas magras:**
pollo, pavo, pescado, huevos, soja y derivados

-> eliminar de la cesta

- ✗ **alimentos ricos en calorías y hidratos de carbono simples:**
platos precocinados, snacks y aperitivos, frituras, salsas...
- alimentos ricos en hidratos de carbono simples:**
✗ **carbón simples:**
pan blanco, productos de bollería, cereales de desayuno, chocolates, dulces, galletas, gelatinas comerciales, postres lácteos...
- ✗ **bebidas ricas en azúcar:**
refrescos, zumos de fruta y néctares, bebidas energéticas
- ✗ **bebidas alcohólicas**



TORTITA DE PLÁTANO CON AVENA



20 MINUTOS



1 RACIÓN



0,74 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 30 g de harina de avena
- 20 g de leche desnatada
- canela



ELABORACIÓN

1. En un cuenco, machacar el plátano con un tenedor hasta formar un puré. Añadir el huevo y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Añadir la avena, la leche y la canela al gusto. Remover bien hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio. Cuando esté caliente, vierte la masa formando discos.
3. Cocer las tortitas por ambos lados hasta que estén doradas y bien hechas.
4. Servir las tortitas calientes. Puedes acompañarlas con una cucharada de yogur natural, fruta fresca o un chorrito de miel.

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
365 kcal | 52,3 g | 15,2 g | 8,8 g

MAGDALENAS DE MANZANA Y ZANAHORIA



40 MINUTOS



12 RACIONES



0,18 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 3 zanahorias
- 3 manzanas
- ¾ taza de harina de avena
- ¼ taza de bebida vegetal sin
- azúcar añadido o leche 1
- cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de canela



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Pelar las manzanas y las zanahorias y cortarlas en trozos.
3. Poner los trozos de manzana y zanahoria en una cazuela y cocerlos en un poco de agua.
4. Una vez cocidos, hacer un puré y dejar enfriar.
5. En un bol, mezclar la harina de avena, la levadura, la canela en polvo y la bebida vegetal.
6. Añadir a esta mezcla el puré frío de manzana y zanahoria, colocar en moldes pequeños y decorar con rodajas de manzana.
7. Hornear durante 20 minutos.
8. Dejar enfriar y servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
54 kcal | 10,4 g | 0,7 g | 1,2 g

ALERGIA O INTOLERANCIA

ALERGIA ALIMENTARIA

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

definición	
Consecuencia de una respuesta inmunológica específica que ocurre de forma reproducible tras la exposición oral a un determinado alimento.	Reacción no inmunológica a un alimento, generalmente relacionada con problemas digestivos.
mecanismo	
Implica al sistema inmunitario.	Afecta al sistema gastrointestinal o a las reacciones metabólicas.
posibles síntomas	
<ul style="list-style-type: none"> - anafilaxia - urticaria - hinchazón de la boca, garganta o cara - dificultad para respirar - náuseas y vómitos 	<ul style="list-style-type: none"> - dolor abdominal - distensión abdominal - diarrea - náuseas - gases y flatulencias
gravedad de los síntomas	
Potencialmente mortal.	Generalmente no son mortales, pero afectan a la calidad de vida a largo plazo.
reacción	
Pueden producirse reacciones con trazas de alérgenos.	La gravedad de los síntomas tiende a ser proporcional a la cantidad consumida.
principales alergias e intolerancias	
Gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuetes, soja, productos lácteos, frutos de cáscara, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos, altramucos.	lactosa, fructosa, sacarosa, histamina...
tratamiento	
Evitar los alérgenos.	Cambios en la dieta, evitar alérgenos.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿qué es la Intolerancia a la Lactosa?

La intolerancia a la lactosa es una reacción adversa del organismo que está causada por la dificultad para metabolizar la lactosa, un azúcar presente en los productos lácteos. Esta afección se debe a una disminución o ausencia de la enzima lactasa, encargada de digerir la lactosa en el intestino. La intolerancia puede manifestarse en cualquier etapa de la vida, aunque suele aparecer con más frecuencia en la edad adulta. Puede ser temporal, como consecuencia de una infección o lesión de la mucosa intestinal, o permanente, debido a una reducción progresiva de la actividad de la lactasa.

añadir a la cesta

✓ alimentos sin lactosa:

leche, queso, yogures, mantequilla

✓ alimentos de origen vegetal:

bebidas vegetales (avena, arroz, almendra, soja, coco...), queso, yogures, margarinas

-> eliminar de la cesta

✗ lácteos y derivados:

leche, queso, yogures, postres lácteos, mantequilla...

✗ alimentos que puedan tener lactosa:

galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, platos precocinados, productos de bollería salsas, snacks...



ROLLITOS DE PAVO Y VERDURAS CON SALSA DE YOGUR



40 MINUTOS



4 RACIONES



2,15 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 paquete obleas de arroz 4
- espárragos trigueros
- 1 zanahoria grande
- 1 calabacín
- 1 filete de pavo
- 1 mango
- Sésamo
- Curry
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Salsa

- 2 yogur griego sin lactosa ½
- limón (zumo)
- 1 c.s. cebollino
- 2 c.s. cilantro



ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras.

Cortar los espárragos, y la zanahoria y el calabacín en juliana. Todos

2. de un tamaño similar.

3. Poner unas gotas de aceite en una sartén y saltear las verduras.

4. Añadir a las verduras un poco de agua y curry.

5. En otra sartén, cocinar el pavo a la plancha y salpimentar.

6. Pelar y cortar el mango en juliana. Reservar.

7. Hidratar con agua las obleas de arroz. Rellenar cada oblea con verduras, pavo mango y enrollar.

8. Espolvorear sésamo sobre los rollitos, y dorar en una sartén con unas gotas de aceite.

9. Lavar y picar el cilantro y cebollino, mezclar con el yogur. Añadir sal, el zumo de limón y una cucharada sopera de aceite.

10. Emplatar los rollitos y servir la salsa en un cuenco.

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas

99 kcal

20,3 g

16,6 g

6,7 g

SALSA BECHAMEL SIN LACTOSA



10 MINUTOS



500 ml.



0,86 €/
POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de bebida vegetal sin
- azúcar (avena, soja o arroz) nuez
- moscada
- pimienta
- sal



ELABORACIÓN

1. Calentar la margarina en una sartén y añadir la harina. Remover bien durante 1 minuto y dejar que la harina se cocine.
2. Añadir poco a poco la bebida vegetal, removiendo constantemente con una batidora.
3. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Cocer a fuego lento hasta quedar cremoso. Listo para usar en una gran variedad de platos!

por 100 ml:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
109 kcal | 14,1 g | 5 g | 1,6 g

ALERGIA A LA PROTEINA DE LA LECHE DE VACA

¿qué es la Alergia a la Proteína de la Leche de Vaca?

La alergia a la leche de vaca es una reacción adversa del organismo desencadenada por la exposición a las proteínas presentes en la leche de vaca. Esta afección se produce cuando el sistema inmunitario reconoce estas proteínas como agentes inhibidores, desencadenando una respuesta inflamatoria que puede afectar a diversos sistemas del organismo. La alergia es más frecuente en los lactantes, debido a la inmadurez de su sistema digestivo e inmunitario, que los hace más vulnerables a las infecciones inflamatorias causadas por las proteínas presentes en la leche.

añadir a la cesta

✓ alimentos de origen vegetal:

bebidas vegetales sin azúcares añadidos (avena, arroz, almendra, soja, coco...), queso, yogures, margarinas

eliminar de la cesta

✗ lácteos y derivados:

leche, queso, yogures, mantequilla...

✗ alimentos etiquetados con los siguientes ingredientes

proteína de leche, lactoalbúmina, lactoalbúmina, lactoglobulina, proteína de suero, suero, lactosa, caseína, caseinato, alimentos etiquetados como «puede contener trazas de leche» o «producido en una instalación que procesa leche»

alimentos que puedan tener leche:

galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, platos precocinados, productos de bollería salsas, snacks...



BARRITAS DE CEREALES CON DÁTIL Y ALBARICOQUE



25 MINUTOS



12 RACIONES



0,27 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- ½ taza de avena
- ⅔ taza de orejones de albaricoque
- 1 taza de dátiles deshuesados, picados finamente



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 ° C.
2. Verter todos los ingredientes en un bol y mezclar todo bien. Luego, con las manos limpias, amasar hasta que se forme una pasta homogénea.
3. Extender la pasta uniformemente en una bandeja para horno forrada con papel de hornear formando un cuadrado de 14 cm.
4. Cocinar la pasta 15 minutos hasta que esté dorada.
5. Retirar la bandeja del horno y cortar la pasta en seis hacia un lado y en dos hacia el otro para obtener 12 barras.
6. Dejar enfriar y estarán listas para servir.

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
66,7 kcal | 13,8 g | 0,4 g | 1 g

MAGDALENAS VEGETALES



35 MINUTOS



4 RACIONES



0,60 €/
POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- ½ cebolla
- 3 huevos
- ½ taza de bebida vegetal sin azúcar (avena, soja, arroz o almendra)
- ½ taza de harina de avena
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- perejil picado
- pimienta negra
- sal



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Batir los huevos con el aceite de oliva y la bebida vegetal en un bol.
3. Añadir todas las verduras ralladas y la cebolla picada. Mezclar bien.
4. Añadir la harina, la levadura y las especias. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.
5. Repartir la masa en moldes para magdalenas forrados con papel vegetal.
6. Hornear de 20 a 25 minutos, hasta que estén dorados y firmes.
¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
187 kcal | 13,8 g | 10,2 g | 8,1 g

ENFERMEDAD CELIACA

¿qué es la Enfermedad Celíaca?

La enfermedad celíaca es una patología autoinmune crónica desencadenada por la ingestión de gluten en individuos genéticamente susceptibles. El gluten, presente en el trigo, el centeno, la cebada y la avena*, está compuesto por prolaminas y gluteninas, que desempeñan un papel fundamental en la inducción de la enfermedad. Su ingestión provoca una respuesta inmunológica anormal, lo que resulta en la atrofia de las vellosidades del intestino delgado, comprometiendo la absorción de nutrientes esenciales y aumentando el riesgo de morbilidad y malignidad.

* El papel de la avena en la enfermedad celíaca esta condicionada segun el criterio medico.

Cereales, derivados y harinas sin gluten

Amaranto

Arrurruz

Harinas sin gluten:

- harina de legumbres (garbanzos, judías, habas, guisantes...)
- harina de frutos secos oleaginosos (avellanas, almendras, nueces...)
- maíz (almidón de maíz, salvado de maíz)

Trigo Sarraceno

Linaza

Millet

Fécula de patata, almidón de patata

Quinoa

Arroz

Tapioca

Teff

Avena*

Cereales y derivados con gluten

Cebada

Centeno

Cuscús

Trigo (salvado de trigo, germen de trigo, almidón de trigo, sémola)

Graham

Algunos productos a base de soja como el seitán

Escanda

Triticale

Farro

Espelta

Avena*

añadir a la cesta

✓ alimentos ricos en hidratos de carbono:

cereales y derivados sin gluten (arroz, pasta, pan), patata, boniato, yuca...

✓ alimentos ricos en proteínas animales:

pollo, pavo, pescado, huevos

✓ lácteos y derivados:

leche, queso, yogures

✓ otros:

levadura biológica fresca y seca

¡Atención!

Antes de introducirlo en el carrito, compruebe que el producto no contiene gluten o que indica Sin gluten. Hay productos no comestibles que también pueden contener gluten:

- Pasta dentífrica
- Gel de ducha
- Champú
- Crema hidratante
- Barra de labios/productos labiales
- Jabón líquido o en pastilla
- Protector solar
- Lociones y productos para bebés

-> eliminar de la cesta

✗ alimentos ricos en hidratos de carbono:

cereales y derivados con gluten (trigo, centeno, ...)

✗ lácteos y derivados:

galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, platos precocinados, productos de bollería, aperitivos, frituras, salsas...

✗ carnes procesadas:

salchichas, tocino, jamón, chorizo...

✗ bebidas ricas en azúcar:

zumos concentrados e instantáneos.

✗ bebidas alcohólicas:

cerveza, malta, extracto de malta

✗ otros:

levadura en polvo



BIZCOCHO DE YOGUR Y ARÁNDANOS



50 MINUTOS



8 RACIONES



0,78 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 taza de yogur natural
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón (ralladura)
- $\frac{3}{4}$ taza de harina de arroz blanco
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de arroz integral
- $\frac{1}{2}$ taza de almidón de maíz
- $\frac{1}{3}$ taza de fécula de patata
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- $\frac{3}{4}$ taza de arándanos



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Batir los huevos con el azúcar, añadir el aceite de oliva, el yogur y la ralladura de limón y mezclar.
3. Mezclar los ingredientes secos y añadir la mezcla anterior, hasta obtener una masa homogénea.
4. Colocar la masa en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y hornear durante 25-30 minutos, hasta que se dore. Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
316 kcal | 50,4 g | 9,2 g | 6,5 g

GACHAS DE MAICENA



50 MINUTOS



1 RACIÓN



1,63 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de almidón de maíz
- ½ taza de leche semidesnatada
- 1 cucharadita de semillas de chía y lino
- ralladura de limón
- 1 rama de canela
- 6 fresas



ELABORACIÓN

1. Poner en un cazo la maicena, la leche, las semillas, la ralladura de limón y la rama de canela.
2. Llevar a ebullición durante 5 minutos, removiendo constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
3. Pasar a un bol y servir con las fresas cortadas.

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
256 kcal | 44 g | 5,9 g | 7,4 g

ALZHEIMER

¿qué es el Alzheimer ?

Enfermedad neurodegenerativa condeterioro global, progresivo eirreversible de diversas funciones-cognitivas (memoria, atención,concentración, lenguaje,pensamiento,...). Este deterioro provocacambios en el comportamiento, lapersonalidad y la capacidad funcionalde la persona, dificultando larealización de sus actividades de la vida diaria.

añadir a la cesta

✓ alimentos ricos en fibra:

frutas (bayas), verduras (verduras de hoja verde, judías), legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...)

✓ alimentos ricos em hidratos de carbono:

cereales y derivados integrales (arroz, pasta, avena, panes de grano entero...), patatas

✓ alimentos ricos en proteínas magras:

pollo, pavo, pescado, huevos, soja y derivados

✓ alimentos ricos en grasas saludables:

aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas

factores de riesgo modificables

1. Actividad Física
2. Consumo de Alcohol
3. Consumo de tabaco

-> eliminar de la cesta

✗ alimentos ricos en grasas saturadas o trans:

carnes rojas y procesadas, leche entera, queso, mantequilla, aceite de coco...

✗ alimentos ricos en calorías:

galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, caramelos, platos precocinados, productos de bollería, aperitivos y snacks, salsas...

✗ bebidas alcohólicas



POLLO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE ACEITE



30 MINUTOS



4 RACIONES



1,49 €/
POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo sin piel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de espinacas, rúcula o lechuga
- 1 cucharada de vinagre
- 1 diente de ajo picado
- sal
- pimienta
- cilantro fresco



ELABORACIÓN

1. Sazonar las pechugas de pollo con aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Hacer las pechugas en una sartén durante 6-7 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté bien hecho. Dejar enfriar y cortar en trozos pequeños.
3. Mezclar el aceite de oliva, el vinagre, el ajo picado, la sal y la pimienta, en un bol.
4. Añadir el pollo troceado, las hojas verdes y el cilantro fresco y mezclar suavemente. ¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
180 kcal | 6 g | 6,4 g | 24,5 g

SOPA DE PESCADO



35 MINUTOS



4 RACIONES



3,60 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 3 filetes de merluza
- 3 rodajas de pescado rojo
- 1 cebolla y media cebolla
- 4 patatas medianas
- 1 zanahoria grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- 2 dientes de ajo
- pimienta
- sal



ELABORACIÓN

1. Poner los pescados, media cebolla, los dientes de ajo enteros, el laurel, el perejil picado, el aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta en una cazuela, cubrir con agua y llevar a ebullición.
2. Añadir las patatas, la zanahoria y la cebolla cortadas en trozos a la misma cazuela. Sazonar con sal, cubrir con agua y llevar a ebullición.
3. Mientras tanto, sacar el pescado y ponerlo en un bol, dejar enfriar y desmenuzar quitándole toda la piel y espinas.
4. Cuando las patatas estén cocidas, tritúrelo todo bien.
5. Añadir el pescado, rectificar la sazón. ¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
313kcal | 31 g | 8,1 g | 28,9 g

PARKINSON

¿qué es el Parkinson ?

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa progresiva y debilitante que afecta principalmente al sistema motor y se caracteriza por síntomas como temblores, las contracciones musculares dolorosas y la dificultad para hablar.

factores de riesgo modificables

1. Actividad Física
2. Consumo de Alcohol

añadir a la cesta

✓ alimentos ricos en fibra:

fruta y verduras frescas y congeladas, legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...)

✓ alimentos ricos en grasas saludables:

aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas

✓ alimentos ricos en proteínas magras:

pollo, pavo, pescado, huevos, soja y derivados

✓ especias y hierbas

✓ café

✓ té

-> eliminar de la cesta

✗ carne roja y carnes procesadas

✗ fruta y verdura en conserva

✗ alimentos lácteos: leche, queso, yogur

✗ alimentos ricos en calorías: galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, caramelos, platos precocinados, productos de bollería, aperitivos y snacks, salsas...



CREMA DE AGUACATE CON CACAO Y CAFÉ



40 MINUTOS



1 RACIÓN



2,15 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharada de café fuerte colado o espresso
- 1 cucharadita de miel
- canela

ELABORACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea. Métele en la nevera y, pasados 20 minutos, ¡estará listo para servir!



por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
305 kcal | 20,7 g | 23,3 g | 5,7 g

BOL DE FRUTAS CON SEMILLAS Y TÉ VERDE



5 MINUTOS



1 RACIÓN



1,72 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 plátano
- ½ mango
- 1 cucharada de semillas de chía o linaza
- 1/2 taza de té verde (fresco)
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cubitos de hielo

ELABORACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
213 kcal | 41,4 g | 4,2 g | 4,7 g



ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿qué es la Esclerosis Múltiple?

La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune crónica del sistema nervioso central, en la que el sistema inmunitario ataca la mielina del encéfalo y la médula espinal. Esto causa daño progresivo y síntomas como problemas de visión, astenia, dificultad para caminar y mantener el equilibrio, entumecimiento o debilidad en brazos y piernas.

factores de riesgo modificables

1. Sobrepeso o obesidad
2. Carencia de vitamina D

añadir a la cesta

- ✓ **alimentos ricos en fibra:**
frutas, verduras, legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...), cereales integrales (avena, quinoa, cebada)
- ✓ **lácteos y derivados bajo en grasas:**
leche, queso, yogures desnatados
- ✓ **alimentos ricos en ácidos grasos omega-3:**
salmón, sardinas, atún, semillas de lino, semillas de chía, nueces
- ✓ **alimentos ricos en grasas saludables:**
aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas

-> eliminar de la cesta

- ✗ **alimentos ricos en grasas saturadas:**
carnes rojas o procesadas, mantequilla, nata, aceite de coco
- ✗ **alimentos procesados y ricos en azúcar**
galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, caramelos, platos precocinados, productos de bollería, aperitivos y snacks, salsas...
- ✗ **bebidas vegetales**
bebida de soja, avena, coco...



GARBANZOS AL CURRY CON COCO



30 MINUTOS



4 RACIONES



1,00 €/
POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 lata de leche de coco light o desnatada
- 1 lata de garbanzos
- ¼ taza de pulpa de tomate
- 1 cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de garam masala
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- cilantro fresco picado



ELABORACIÓN

1. En una sartén, añadir aceite de oliva y la cebolla y dejar sofreír.
2. Añadir el jengibre, el ajo, el garam masala, el comino, el cilantro y una pizca de sal y sofreír un poco más. Añadir el tomate, la leche de coco y llevar a hervir, removiendo de vez en cuando, hasta que espese ligeramente. Retirar del fuego.
3. Triturar la salsa en una batidora hasta obtener un puré.
4. Añadir los garbanzos, el zumo de limón y una pizca de sal.
5. Servir en un bol y espolvorear con cilantro fresco picado, si se desea.

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
150 kcal | 13,4 g | 7,3 g | 5,5 g

ENSALADA DE SALMÓN CON CUSCÚS Y PIMIENTOS ROJOS



15 MINUTOS



4 RACIONES



3,11 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 filetes grandes de salmón con piel (cortados por la mitad)
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 tazas de cuscús cocido
- 1 taza de pimientos rojos asados picados
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de pistachos tostados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- cilantro fresco
- pimienta
- sal



ELABORACIÓN

1. Poner 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén y caliéntalo.
2. Añadir el salmón seco salpimentado con la piel hacia arriba, y cocínalo hasta que se dore ligeramente. Darle la vuelta y dejarlo hasta que esté bien hecho y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Mezclar 2 cucharadas de aceite de oliva, una pizca de sal y otra de pimienta, el vinagre y el ajo en un bol mediano.
4. Añadir el cuscús, los pimientos, el cilantro, los pistachos y mezclar bien. ¡Servir!

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
436 kcal | 21,8 g | 27,4 g | 23,8 g

ENFERMEDAD ONCOLÓGICA

¿qué es una enfermedad oncológica?

La Enfermedad Oncológica abarca un conjunto de patologías caracterizadas por la presencia de tumores malignos o neoplasias malignas. Se origina a partir de un proceso anormal en el que las células del organismo se dividen y crecen de forma descontrolada, superando los mecanismos naturales de regulación. Estas células pueden invadir tejidos cercanos y diseminarse a otros órganos a través de un proceso llamado metástasis.

factores de riesgo modificables

1. Consumo de tabaco
2. Sobrepeso o obesidad
3. Falta de fruta y verdura en la dieta
4. Consumo de Alcohol
5. Exposición al sol o a solariums

añadir a la cesta

- ✓ **alimentos ricos en fibra:**
frutas, verduras, legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...) cereales y derivados integrales (pan de grano entero, avena...)
- ✓ **alimentos ricos en proteínas magras:**
pollo, pavo, pescado, huevos, soja y derivados
- ✓ **alimentos ricos en grasas saludables:**
aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas
- ✓ **alimentos ricos en calcio:**
lácteos y derivados bajo en grasas, verduras de hoja oscura, bebidas vegetales enriquecidas con calcio...

-> eliminar de la cesta

- ✗ **alimentos ricos en calorías:**
galletas, cereales de desayuno, helados, chocolates, caramelos, platos precocinados, productos de bollería, aperitivos, frituras, salsas...
- ✗ **alimentos ricos en hidratos de carbono simples:**
pan blanco, productos de bollería, azúcares, chocolates, dulces, galletas, gelatinas comerciales, postres lácteos azucarados...
- ✗ **alimentos ricos en grasas saturadas o trans:**
carnes rojas y procesadas, leche entera, queso, mantequilla, aceite de coco...
- ✗ **bebidas alcohólicas**



PIZZA DE HIGOS Y REQUESÓN CON BASE DE COLIFLOR



1H 10 MINUTOS



2 RACIONES



4,21 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor
- 1 huevo
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 3 higos en rodajas
- ½ taza de queso ricotta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de espinacas frescas picadas
- 1 diente de ajo picado
- sal
- pimienta



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C. Coge dos fuentes de horno y dos hojas de papel vegetal. Una de las bandejas debe estar hacia abajo y la otra hacia arriba, colocar encima las hojas de papel
2. Añadir la coliflor al robot de cocina y triturar durante 30 segundos hasta que tenga la consistencia del arroz. Coloca la coliflor en un bol con 2 cucharadas de agua y cuécela en el microondas durante 5 minutos.
3. Dejar enfriar, colocar la coliflor en un paño de cocina y escurrir el exceso de agua, debe quedar muy seca. Después de escurrir toda el agua, añadir el huevo, el queso (mozzarella y parmesano) y los condimentos a la coliflor.
4. Colocar la mezcla en la fuente de servir boca abajo y presionar hasta que tenga un grosor de aproximadamente ½ centímetro. Introducir en el horno y cocer durante 20 minutos.
5. Sacar del horno y colocar la segunda fuente forrada con papel boca abajo sobre la mezcla de coliflor parcialmente cocida. Invertir las fuentes, ahora hacia arriba, y cocinar otros 10 minutos hasta que estén crujientes.
6. Mezclar el aceite de oliva y el ajo picado y untar con una brocha la base de coliflor. Cubrir con los higos y trozos de queso ricotta.
7. Volver a meter en el horno durante 8-10 minutos más.
8. Cubrir con espinacas frescas picadas y cortar la pizza en porciones. ¡Servir!

por ración:

energía | **hidratos de carbono** | **grasas** | **proteínas**
448 kcal 23,3 g 28,3 g 22,9 g

POLLO A LA JARDINERA



30 MINUTOS



4 RACIONES



2,53 €/POR RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo cortadas en dados
- 2 tazas de una mezcla congelada de zanahorias, guisantes y judías verdes
- 1 y ½ taza de calabaza
- 2 batatas
- 1 cebolla
- ¾ tazas de pulpa de tomate
- ¼ taza de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimenton dulce
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- sal
- pimienta



ELABORACIÓN

1. Sazonar las pechugas de pollo con el pimentón, el ajo en polvo, el comino y una pizca de sal. Poner el aceite de oliva en una sartén y calientarlo. Añadir las pechugas de pollo sazonadas y saltar durante 2 minutos.
2. Mientras tanto, pelar las patatas, cortar en dados y añadir al pollo.
3. Añadir a la sartén la cebolla picada, la calabaza, la mezcla de zanahoria, guisantes y judías verdes. Sazonar con una pizca de la sal y mezclar bien.
4. Añadir la pulpa de tomate y el vino blanco, tapar la cazuela y cocer a fuego moderado durante 15 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
5. En el momento de servir, espolvorear con perejil fresco picado.

por ración:

energía | hidratos de carbono | grasas | proteínas
337 kcal | 29 g | 7,9 g | 34,4 g

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Associação Portuguesa de Celiacos. (2025). DIETA ISENTA DE GLÚTEN.
<https://www.celiacos.org.pt/dieta-isenta-de-gluten-o-que-e/>

DI Costanzo, M., & Berni Canani, R. (2019). Lactose Intolerance: Common Misunderstandings. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 73(Suppl 4), 30–37.
<https://doi.org/10.1159/000493669>

Duarte, A., Pimenta Martins, A., Dias, D., Ferreira, L., Redactorial, C., Xará Produção Gráfica, S., Barbosa, M., Xará, S., Apn, da, Carvalho Rita Morais, M., & Portuguesa de Celiacos, A. (2014). Alimentação na Doença Celíaca. www.apn.org.pt

Gargano, D., Appanna, R., Santonicola, A., De Bartolomeis, F., Stellato, C., Cianferoni, A., Casolaro, V., & Iovino, P. (2021). Food allergy and intolerance: a narrative review on nutritional concerns. In *Nutrients* (Vol. 13, Issue 5). MDPI AG.
<https://doi.org/10.3390/nu13051638>

Madaria, Z. (2018, September 1). Dislipemia.
<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/factores-de-riesgo/3172-dislipemia.html>

Organización Mundial de la Salud+, & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2024). Nota informativa: alérgenos alimentarios prioritarios. World Health Organization. <https://doi.org/10.2471/B09206>

Organización Mundial de la Salud. (2022, February 3). Cáncer.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

Organización Mundial de la Salud. (2023a, March 16). Hipertensión.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Organización Mundial de la Salud. (2023b, August 7). Esclerosis múltiple.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/multiple-sclerosis>

Organización Mundial de la Salud. (2023c, August 9). Enfermedad de Parkinson.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/parkinson-disease>

Organización Mundial de la Salud. (2024, November 14). Diabetes.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Organización Mundial de la Salud. (2025a, March 31). Demencia.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

Organización Mundial de la Salud. (2025b, May 7). Obesidad y sobrepeso.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



Síguenos en:



@cuzrojamadrid