

# RECETARIO.

Alejandra Moreno.  
Nutricionista  
Asociación Columbares.



# **INDICACIONES GENERALES.**

Este recetario ha sido diseñado con la participación de asistentes, y las recetas son variadas, representando diferentes culturas como la latinoamericana, árabe, española y rusa.

Las recetas están destinadas a la población general. En caso de padecer alguna patología, se recomienda consultar con un especialista para realizar las modificaciones necesarias.

Se proponen opciones de comidas y cenas saludables para cada semana. No se incluyen bebidas ni postres; se recomienda beber agua y terminar cada comida con fruta de temporada. Si alguna comida se acompaña de pan, se aconseja que sea integral.

Se recomienda utilizar ensalada como guarnición del plato principal, especialmente en las comidas en las que no haya verdura incluida.

# MENÚ FAMILIAR.

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	BATBOUT 0.4€	KHLII CON HUEVOS 1.2€	KASHA 0.6€	SYRNIKI 0.8€	BLINIS 0.5€	PAN CON TOMATE Y JAMÓN 1.2€	PANQUEQUES DE CHOCOLATE 0.7€
<b>ALMUERZO</b>	YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS 1.2€	FRUTA 0.5€	HUMMUS CON PEPINO Y ZANAHORIA 0.5€	FRUTA 0.5€	BOCADILLO VARIADO 1€	TOSTADA DE TOMATE PAVO Y QUESO. 0.9€	YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS 1.2€
<b>COMIDA</b>	GUISO DE GARBANZOS 0.8€	PELMENI 1.5€	BROCHETAS DE POLLO 1.2€	CUSCÚS CON VERDURAS 0.8€	TAJÍN DE GARBANZOS Y ESPINACAS 0.8€	POTAJE CON ALBONDIGAS DE BACALAO 1.5€	TORTILLA DE PATATAS. 0.8€
<b>MERIENDA</b>	FRUTA 0.5€	BOCADILLO VARIADO 1€	FRUTA 0.5€	TOSTADA DE AGUACATE Y TOMATE 0.8€	YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS 1.2€	HUMMUS CON PEPINO Y ZANAHORIA 0.5€	FRUTA 0.5€
<b>CENA</b>	TOSTADAS DE PLÁTANO 1€	FATTOUSH 0.7€	SHCHI 0.6€	KASHA 0.7€	PIROZHKI 1€	SHAWARMA DE POLLO 1.2€	ENSALADA DE PALMITO 1€

# ALMUERZOS Y MERIENDAS.



FRUTA DE TEMPORADA.



YOGUR/ REQUESÓN NATURAL.



HUMMUS CON PEPINO Y  
ZANAHORIA.



TOSTAS INTEGRALES CON  
VEGETALES Y PROTEÍNA.



FRUTOS SECOS TOSTADOS SIN SAL.

## Bocadillos variados.

- Crema de frutos secos.
- Chocolate negro (+ del 85%)



- Hummus de garbanzos.
- Lechuga, tomate con anchoas/boquerones en vinagre/atún natural.
- Pate de aceitunas y tomates secos



- Tomate, aceite de oliva y queso.
- Lechuga, espárragos blancos, mostaza y huevo duro.
- Atún y aguacate.



- Pollo desmenuzado con mostaza y hojas de espinacas.
- Queso fresco con frutas dulces.
- Tortilla francesa y tomate.

## **Batbout (Pan Marroquí de Sartén) con Aceite de Oliva y Miel.**

### **Ingredientes:**

- 250 g de harina de trigo
- 250 g de sémola fina
- 1 cucharadita de levadura de panadería
- 1/2 cucharadita de sal
- 300 ml de agua tibia
- Aceite de oliva y miel para servir

### **Elaboración:**

- Mezcla la harina, la sémola, la levadura y la sal en un bol.
- Agrega poco a poco el agua tibia mientras amasas hasta obtener una masa suave y elástica.
- Divide la masa en bolas pequeñas y aplánalas en discos de 1 cm de grosor.
- Deja reposar los discos durante 15 minutos, cubiertos con un paño.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y cocina los batbout por cada lado hasta que estén dorados y esponjosos.
- Sirve el pan caliente con aceite de oliva y miel para mojar.

## **Guiso de garbanzos.**

### **Ingredientes:**

- 400 gr de garbanzos. (1 bote)
- 500gr de acelgas.
- 2 zanahorias.
- 4 patatas pequeñas.
- 2 cebollas.
- 2 tomates triturados.
- 2 ajos.
- 40 ml de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- 20ml Vinagre .

### **Elaboración:**

- Troceamos la cebolla y sofreímos con el tomate.
- Añadimos las patatas, zanahorias, acelgas y el agua para hervir.
- Dejamos hervir unos 45 minutos a fuego medio.
- Echamos los ajos picados con un chorrillo de vinagre, los garbanzos y salpimentamos.
- Dejamos a fuego bajo 15 minutos para que reduzca un poco el caldo y listo para servir.

## Tostadas de Plátano Verde con Guacamole

### Ingredientes:

- 2 plátanos verdes
- 1 aguacate
- Jugo de 1 limón
- 1/2 cebolla roja
- Sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

- Pela y corta los plátanos en rodajas gruesas. Fríe o asa las rodajas hasta que estén doradas, y aplástalas para formar "tostones".
- Machaca el aguacate y mezcla con el jugo de limón y la cebolla picada finamente. Salpimienta al gusto.
- Sirve el guacamole sobre los tostones. Es una cena ligera y deliciosa.



## **Khlii con Huevos (Carne Seca Marroquí con Huevos).**

### **Ingredientes:**

- 50 g de khlii (carne seca de ternera, cordero o camello marinado en especias y conservada en grasa; puedes encontrarla en tiendas de productos marroquíes)
- 2 huevos
- Pimienta negra al gusto
- Pan marroquí o pan pita para acompañar

### **Elaboración:**

- En una sartén pequeña, calienta el khlii con una cucharadita de su grasa para darle sabor.
- Cuando esté caliente y haya soltado sus aromas, rompe los huevos sobre el khlii y cocina a fuego lento hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto.
- Añade una pizca de pimienta negra y sirve caliente.
- Acompaña con pan marroquí para mojar en los huevos y la grasa del khlii.

## Pelmeni (Ravioles rusos de carne)

### Ingredientes:

- 400 g de carne picada de cerdo o ternera (o mezcla de ambas)
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 500 g de harina de trigo
- 1 huevo
- Agua (aproximadamente 200 ml)
- Aceite vegetal (opcional)

### Elaboración:

- En un bol, mezcla la carne picada con la cebolla finamente picada, el ajo, sal y pimienta.
- Para la masa, mezcla la harina con el huevo y agua hasta formar una masa elástica y homogénea. Deja reposar 15 minutos.
- Estira la masa y corta círculos de 5 cm de diámetro. Coloca una pequeña cantidad de relleno en el centro de cada círculo y dóblalo para formar una media luna, sellando los bordes.
- Cocina los pelmeni en agua hirviendo con sal durante 5-7 minutos o hasta que floten. También se pueden freír en aceite hasta que estén dorados.
- Sirve con crema agria y eneldo, si deseas.

## Fattoush (Ensalada árabe con pan)

### Ingredientes:

- 1 lechuga
- 1 pepino
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1/4 taza de perejil
- 1/4 taza de menta
- Pan pita tostado en trozos
- Jugo de limón y aceite de oliva
- Sal, pimienta y sumac al gusto

### Elaboración:

- Mezcla las verduras picadas y el pan.
- Aliña con jugo de limón, aceite y especias al gusto. Sirve fresco.

## Kasha de Trigo Sarraceno con Leche y Ghee

### Ingredientes:

- 100 g de trigo sarraceno
- 250 ml de leche
- 1 pizca de sal

### Elaboración:

- Lava el trigo sarraceno bajo agua fría para eliminar cualquier impureza.
- En una cacerola, coloca el trigo sarraceno y agrega la leche y una pizca de sal.
- Cocina a fuego medio hasta que el trigo sarraceno haya absorbido la leche y esté suave, alrededor de 15-20 minutos. Remueve ocasionalmente para evitar que se pegue.
- Este plato se sirve caliente y es un desayuno reconfortante y nutritivo.

## Brochetas de Pollo con Especias

### Ingredientes:

- 200 g de pechuga de pollo en cubos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Palitos de brocheta

### Elaboración:

- En un bol grande, mezcla las especias (comino, pimentón, cúrcuma, ajo en polvo, sal y pimienta).
- Agrega los cubos de pollo y mezcla bien para que el pollo se impregne con las especias. Deja marinar en el refrigerador durante al menos 15 minutos.
- Ensarta los cubos de pollo en los palitos de brocheta.
- Calienta una parrilla o sartén con un poco de aceite a fuego medio-alto.
- Cocina las brochetas de pollo por todos los lados hasta que estén doradas y bien cocidas, aproximadamente 10-12 minutos. Sirve calientes.

## Shchi (Sopa de repollo)

### Ingredientes:

- 1/2 repollo mediano
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 1 tomate (o 2 cucharadas de pasta de tomate)
- 1 litro de caldo de pollo o agua
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Crema agria para servir (opcional)

### Elaboración:

- Corta el repollo en tiras finas, la zanahoria en rodajas y la cebolla en cubos.
- En una olla, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla hasta que esté dorada. Agrega la zanahoria y el tomate, y cocina unos minutos.
- Añade el caldo, las patatas en cubos y el repollo. Cocina a fuego medio durante 25-30 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
- Salpimienta al gusto y agrega la hoja de laurel. Cocina unos minutos más.
- Sirve caliente con crema agria.

## Syrniki (Tortitas de Requesón)

### Ingredientes:

- 200 g de requesón (o queso cottage)
- 1 huevo
- 2-3 cucharadas de harina
- 1 cucharada de endulzante
- 1 pizca de sal
- Aceite vegetal para hacer a la plancha
- Opcional: crema agria y mermelada 0% para servir.

### Elaboración:

- En un bol, mezcla el requesón, el huevo, la harina, el endulzante y la sal hasta obtener una masa espesa y homogénea.
- Divide la mezcla en pequeñas porciones y forma bolitas, luego aplánalas ligeramente para que tengan forma de tortitas.
- Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio y cocina las syrniki durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crujientes.
- Sirve calientes con crema agria y mermelada de frutas, que son acompañamientos tradicionales.

## Cuscús con Verduras al Vapor

### Ingredientes:

- 200 g de cuscús
- 1 zanahoria, 1 calabacín, 1 patata
- Sal, pimienta, cúrcuma y canela

### Elaboración:

- Lava, pela y corta la zanahoria y la patata en cubos pequeños. Corta el calabacín en rodajas o cubos.
- Cocina las verduras al vapor hasta que estén tiernas, unos 10-15 minutos.
- Prepara el cuscús según las instrucciones del paquete: suele necesitar agua caliente para hidratarse, cubriéndolo y dejándolo reposar unos minutos.
- Una vez listo, separa los granos con un tenedor y mézclalo con las verduras.
- Agrega sal, pimienta, cúrcuma y una pizca de canela, y mezcla bien antes de servir.



## Kasha de trigo sarraceno con champiñones

### Ingredientes:

- 200 g de trigo sarraceno
- 1 cebolla
- 200 g de champiñones
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 500 ml de agua
- Sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

- Enjuaga el trigo sarraceno bajo agua fría y escúrrelo bien.
- Calienta una cucharada de aceite en una sartén y tuesta ligeramente el trigo sarraceno.
- Agrega el agua y una pizca de sal. Cocina a fuego lento hasta que el agua se absorba y el trigo esté tierno (unos 15 minutos).
- En otra sartén, calienta una cucharada de aceite y sofríe la cebolla y la zanahoria picadas hasta que estén tiernas. Agrega los champiñones en láminas y cocina hasta que estén dorados.
- Mezcla el trigo sarraceno con los vegetales, salpimienta al gusto, y sirve caliente.

## Blinis

### Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 1/4 de taza de agua
- 1 pizca de sal
- Aceite para cocinar

### Elaboración:

- En un bol, bate los huevos con la leche, el agua, la sal y el azúcar.
- Añade la harina poco a poco y mezcla hasta obtener una masa líquida y sin grumos.
- Calienta una sartén con un poco de aceite y vierte un poco de masa, cubriendo toda la superficie. Cocina hasta que esté dorado y voltea.
- Repite hasta acabar la masa y sirve con crema agria, mermelada o queso fresco.

## Tajín de Garbanzos y Espinacas

### Ingredientes:

- 100 g de garbanzos cocidos
- 200 g de espinacas frescas
- 1 tomate maduro
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

- Lava y pica el tomate en cubos pequeños.
- En una cazuela o sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva y sofríe el ajo hasta que esté fragante.
- Añade el tomate picado, el comino y el pimentón. Cocina a fuego medio hasta que el tomate esté suave y forme una salsa.
- Agrega los garbanzos cocidos y mezcla bien con la salsa de tomate.
- Incorpora las espinacas frescas y cocina a fuego bajo hasta que las espinacas estén tiernas. Ajusta la sazón con sal y pimienta.
- Sirve caliente.

## Pirozhki (Empanadas rellenas)

### Ingredientes:

- 250 g de harina de trigo
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 100 ml de leche
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 200 g de relleno (carne picada, puré de patatas o repollo)
- Aceite para freír

### Elaboración:

- Mezcla la harina con la levadura, azúcar y sal. Agrega el huevo y la leche, amasando hasta obtener una masa suave. Deja reposar 20 minutos.
- Divide la masa en porciones y estírala en círculos pequeños. Coloca una cucharada de relleno en el centro y cierra formando empanadas.
- Fríe en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.
- Sirve calientes.

## Pan con Tomate y Jamón

### Ingredientes:

- 1 pan tipo baguette o pan rústico, cortado en rebanadas
- 1 tomate maduro
- 1 diente de ajo (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Lonchas de jamón serrano

### Elaboración:

- Tuesta ligeramente las rebanadas de pan hasta que estén crujientes.
- Frota un diente de ajo sobre el pan tostado para darle un toque de sabor (opcional).
- Corta el tomate por la mitad y restriégalo sobre el pan, permitiendo que la pulpa cubra la superficie.
- Rocía un poco de aceite de oliva sobre el tomate y añade una pizca de sal.
- Coloca una loncha de jamón serrano encima y disfruta de inmediato.

## Potaje con Albóndigas de Bacalao

### Ingredientes:

#### Para las albóndigas de bacalao:

- 300 g de bacalao desalado (puede ser en migas)
- 1 huevo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 3-4 cucharadas de pan rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva (para freír las albóndigas)

#### Para el potaje:

- 200 g de garbanzos cocidos (pueden ser de bote, escurridos y enjuagados)
- 1 patata grande
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Caldo de pescado o agua (aproximadamente 1 litro)
- Sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

Preparar las albóndigas de bacalao:

- Desmenuza el bacalao y mézclalo en un bol con el ajo picado, el perejil y el huevo. Añade el pan rallado poco a poco hasta obtener una mezcla manejable y con la

consistencia adecuada para formar albóndigas.

- Forma pequeñas albóndigas y fríelas en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas. Retira y reserva sobre papel absorbente.

Preparar el potaje:

- Pela y corta la patata en cubos, la zanahoria en rodajas y el puerro en trozos.
- En una olla grande, calienta un par de cucharadas de aceite y sofríe los ajos y el puerro hasta que estén tiernos.
- Añade el pimiento picado, el tomate rallado y la hoja de laurel. Cocina durante unos minutos.
- Agrega el pimentón dulce y remueve rápidamente para que no se queme.
- Incorpora las patatas y zanahorias, los garbanzos cocidos y cubre con el caldo de pescado o agua. Cocina a fuego medio durante unos 20-25 minutos o hasta que las patatas y zanahorias estén tiernas.
- Incorporar las albóndigas:
- Una vez que las verduras estén cocidas, añade las albóndigas de bacalao al potaje y cocina durante 5-10 minutos más para que se impregnen de sabor.
- Ajustar de sal y servir:
- Prueba el potaje y ajusta de sal y pimienta si es necesario. Sirve caliente.

## Shawarma de pollo (Sin sartén o asador)

### Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo en tiras
- 1 diente de ajo picado
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de comino, cúrcuma y pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- Pan pita

### Elaboración:

- Marina el pollo en jugo de limón, ajo, especias, sal y pimienta durante 1 hora.
- Cocina en sartén caliente hasta que esté dorado.
- Sirve en pan pita con verduras frescas y salsa de yogur.



## **Panqueques de chocolate.**

### **Ingredientes:**

- 1/3 taza Harina de avena integral
- 50 a 100 cc Leche.
- 1 Huevo entero
- 2 Claras de huevo
- 2 cucharaditas Cacao puro
- 1 cucharadita de levadura
- 15 ml de aceite de oliva.
- Endulzante a gusto\*

### **Elaboración:**

- Mezclar todo hasta que quede homogéneo.
- Poner un poco de la mezcla sobre un sartén antiadherente (puedes agregar un poco de aceite para que no se pegue)
- Cuando aparezcan las burbujas despegar las orillas y dar vuelta hasta que se cocine por el otro lado.
- Servir y decorar al gusto, acompañado de cualquier fruta de temporada.

\*Usaría la pasta de dátil o si no os gusta el sabor, el eritrol es un edulcorante con un sabor muy parecido al azúcar, aunque no abusaría de edulcorantes.

## Tortilla de Patatas

### Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 1 cebolla (opcional)
- 5 huevos
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

### Elaboración:

- Pela las patatas y córtalas en rodajas finas o en cubos pequeños, según prefieras. Si deseas, también pela y pica la cebolla en trozos pequeños.
- En una sartén grande, calienta abundante aceite de oliva a fuego medio. Añade las patatas y cocina lentamente para que se vayan ablandando y dorando ligeramente. Si usas cebolla, agrégala a la sartén cuando las patatas estén a medio cocer.
- Cocina hasta que las patatas estén tiernas (unos 15-20 minutos), luego escurre el exceso de aceite y deja que las patatas se enfríen un poco.
- En un bol grande, bate los huevos con una pizca de sal. Agrega las patatas y la cebolla, y mezcla bien para que los ingredientes se impregnen de huevo.
- En una sartén limpia y con un poco de aceite, vierte la mezcla y cocina a fuego medio-bajo. Deja que la tortilla se cocine lentamente, hasta que se dore en la base y se cuaje parcialmente en la superficie.
- Con la ayuda de un plato, da la vuelta a la tortilla y cocina el otro lado durante unos minutos, hasta que esté dorada.
- Deja reposar un par de minutos y sirve caliente o a temperatura ambiente. La tortilla de patatas es perfecta como plato principal, tapa o bocadillo.

## Ensalada de Palmito y Mango

### Ingredientes:

- 1 lata de palmitos, en rodajas
- 1 mango maduro en cubos
- 1 tomate en cubos
- 1/2 cebolla morada en rodajas finas
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

- En un bol, mezcla el palmito, mango, tomate, cebolla y cilantro.
- Aliña con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Sirve fría.

# RECOMENDACIONES

## 1. Equilibrio y variedad en la alimentación

- **Incluye alimentos de todos los grupos:** Consume una variedad de frutas, verduras, proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres), carbohidratos (cereales integrales, arroz, pasta), grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, aguacate) y lácteos (preferiblemente bajos en grasa).
- **Evita alimentos ultraprocesados:** Limita el consumo de alimentos altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sal, como refrescos, bollería, fritos y comida rápida.

## 2. Distribución y frecuencia semanal de alimentos

- **Verduras y hortalizas:** Consume verduras a diario en cada comida principal. Intenta incluir tanto verduras crudas (ensaladas, crudités) como cocidas.
- **Frutas:** 2-3 raciones diarias, preferiblemente frescas y enteras en lugar de zumos. La fruta aporta fibra, vitaminas y minerales esenciales.
- **Proteínas:** Consume una variedad de fuentes de proteínas:
  - **Pescado:** 2-3 veces por semana, incluyendo pescado azul 1 vez (como salmón, sardinas o mújol) por su contenido en omega-3 y 2 de pescado blanco (merluza, bacalao, lenguado...)
  - **Carnes magras:** 1-2 veces por semana, optando por cortes magros y evitando carnes rojas y embutidos en exceso.
  - **Huevos:** 3-4 veces por semana; son una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales.
  - **Legumbres:** 2-3 veces por semana, como lentejas, garbanzos o judías, que aportan proteínas y fibra.
  - **Lácteos:** 2-3 raciones diarias de leche, yogur o queso, preferiblemente bajos en grasa.
- **Cereales y carbohidratos complejos:** Prefiere opciones integrales como arroz integral, pasta integral, quinoa o avena.

- **Grasas saludables:** Utiliza aceite de oliva como grasa principal y consume frutos secos y aguacate con moderación (unas 3-4 raciones\* de frutos secos a la semana).
- **Evita los azúcares añadidos:** Limita el consumo de dulces y bebidas azucaradas. Usa frutas frescas o secas para satisfacer los antojos de dulce.

### 3. Hidratarse correctamente

- Bebe agua a lo largo del día, entre 6-8 vasos (aproximadamente 1.5-2 litros), y aumenta la ingesta en climas cálidos o si haces ejercicio.

### 4. Establece un horario regular de comidas

- Comer a horas regulares ayuda a mantener estables los niveles de energía y evita el picoteo entre horas. Intenta hacer **3 comidas principales** y **2 tentempiés** saludables (media mañana y media tarde) si lo necesitas.

### 5. Practica una alimentación consciente

- Dedica tiempo a comer, disfruta cada bocado y come despacio. Escucha tus señales de hambre y saciedad para evitar comer en exceso.

### 6. Hábitos de vida saludable

- **Ejercicio físico:** Realiza actividad física regularmente, al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (como caminar, nadar o andar en bicicleta) y ejercicios de fuerza 2 veces por semana.
- **Dormir bien:** Descansa entre 7-9 horas cada noche, ya que un sueño de calidad es fundamental para la recuperación y el bienestar.
- **Evita el tabaco y reduce el alcohol:** Fumar y consumir alcohol en exceso pueden afectar gravemente la salud.
- **Mantén el estrés bajo control:** Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda para manejar el estrés.

\*Raciones de frutos secos:

- Almendras: Aproximadamente 20-25 unidades.
- Nueces: Alrededor de 7-8 mitades o 4 nueces.
- Avellanas: Aproximadamente 20-25 unidades.
- Pistachos: Alrededor de 30-35 unidades (sin cáscara).
- Anacardos: Aproximadamente 15-20 unidades.
- Cacahuets: Aproximadamente 30-35 unidades (sin cáscara).

Los frutos secos al igual que el aguacate son grasas saludables pero alimentos muy calóricos intentar no abusar y pasar de sus cantidades.