

Cocina sana

para pacientes con

osteoporosis



Marina Morato Martínez
Dietista. Nutricionista clínica

Recetas creadas por

alicia

Con el patrocinio de

 **GEDEON RICHTER**
I N N O V A C I Ó N

Índice

Presentación **3**

Pautas para la alimentación de las personas con osteoporosis **5**



SOPAS Y CREMAS

Crema de coliflor con queso de cabra **9**

Sopa de pescado y almendras **10**



ENSALADAS

Ensalada con chucrut y manzana **11**

Ensalada con queso de cabra y vinagreta de frutos rojos **12**

Ensalada César de yogur **13**



PASTAS Y ARROCES

Arroz integral al estilo mediterráneo **14**

Espaguetis de pasta y de verduras con salsa pesto **15**

Lasaña de conejo y brócoli **16**



CARNES Y PESCADOS

Brochetas de pollo marinado y verduras **17**

Caballa al microondas con salsa de miso **18**

Mejillones a la marinera **19**



HUEVOS Y LEGUMBRES

Huevos al plato con pisto de verduras **20**

Revuelto de espárragos y queso **21**

Hamburguesa de legumbres **22**



BEBIDAS

Bebida de kéfir y menta **23**

Batido de yogur, fresas y albahaca **24**



TENTEMPÍÉS

Tostada con sardinas en conserva **25**

Paté de guisantes con crudités de verduras **26**



POSTRES

Helado al momento **27**

Carrot cake al microondas **28**

Edita:

MAYO

©2022 EDICIONES MAYO, S.A.

Aribau, 185-187

08021 Barcelona

López de Hoyos, 286

28043 Madrid

Depósito legal: B-xxxxx-22

ISBN:

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 7021970/93 2720447).

www.edicionesmayo.es



Presentación

Los huesos son tejidos fundamentales del cuerpo porque nos proporcionan rigidez y dureza, participan en los procesos biológicos del organismo y protegen a algunos órganos. Además, se destruyen y renuevan constantemente a lo largo de toda la vida.

Son numerosos los elementos que afectan a la salud del hueso. Algunos pueden reforzarlo y otros acelerar el deterioro de su estructura interna, llegando incluso a provocar pérdida de masa ósea; es lo que se conoce como osteoporosis.

Hay factores que favorecen la osteoporosis sobre los que no podemos actuar, como la edad, el sexo o el consumo habitual de determinados medicamentos. Pero hay acciones muy importantes que sí están a nuestro alcance y que conllevan un efecto beneficioso sobre la masa ósea: por ejemplo, seguir una dieta saludable, exponerse cada día a la luz solar unos 15 minutos, y evitar el tabaco, el alcohol y el sedentarismo.



La osteoporosis no produce síntomas, y muchas veces el primer aviso es una fractura, por lo que es necesario anticiparnos a ella. De hecho, es una enfermedad que puede prevenirse desde la niñez con un estilo de vida adecuado. Y aunque existen distintas opciones de tratamiento, sin duda la actividad física y la dieta son terapias imprescindibles.

Este libro se ha elaborado considerando la importancia de llevar una dieta adecuada tanto para la prevención como para el tratamiento de la osteoporosis. Todas las recetas han sido creadas en función del conocimiento científico existente, con el objetivo de aumentar el consumo de nutrientes esenciales para disfrutar de una buena salud ósea. Además, en cada una de las recetas encontraréis destacados los alimentos más importantes para la salud ósea.

Os animamos a probar cada una de las recetas y a incluirlas en vuestra alimentación. Y también a hacer un hueco en la cesta de la compra a todos los alimentos con efectos beneficiosos sobre la masa ósea para incorporarlos en los menús habituales de vuestra casa.

Recordad que una alimentación saludable no solo nos aporta la energía y los nutrientes necesarios para la supervivencia, sino que además mejora la salud y el bienestar general y disminuye el riesgo de enfermar.

Que lo disfrutéis.

Marina Morato Martínez

Dietista. Nutricionista clínica
Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.
Hospital Universitario La Paz. Madrid



Pautas para la alimentación de las personas con osteoporosis

Marina Morato Martínez

A continuación, encontraréis los nutrientes y alimentos más importantes para las personas con osteoporosis o con riesgo de padecerla, así como las directrices generales para organizar sus menús. Todas las recetas incluidas en el libro están creadas en función de estas necesidades.

Calcio

Alimentos ricos en calcio (de mayor a menor contenido por 100 g de alimento)

-  Albahaca / tomillo / orégano / canela / queso manchego curado / queso emmental / leche semidesnatada en polvo / queso zamorano / comino / queso curado genérico / laurel / queso manchego semicurado / queso cheddar / ajo en polvo / mozzarella / queso fresco de cabra / leche desnatada / sardinas / huevo / caviar / semilla de lino / almendra / soja seca / avellana / soja fresca / leche de oveja / yogur de vaca / cuajada / rúcula / yogur griego / garbanzos / berberechos / leche de vaca entera / leche de cabra / bebida de soja
- 

Pero tan importante es incluir en la dieta alimentos ricos en calcio como tener en cuenta los que los acompañan. Hay nutrientes que potencian la absorción del calcio y, si los combinamos en nuestros platos junto con los alimentos ricos en calcio, obtendremos más beneficios. Pero hay otros con un efecto contrario:

Alimentos que **potencian** la absorción del calcio

- Proteínas lácteas
- Tomate, alcachofa, grelos, cebolla, espárrago, col lombarda, puerro, zanahoria, boniato, pimiento rojo, brócoli, col de Bruselas, albahaca, ajo, cebollino
- Pimentón, chile rojo, perejil fresco
- Avena
- Fresa, kiwi, naranja
- Aceite de hígado de bacalao, anguila, angula
- Hígado de vaca/buey/cerdo
- Yema de huevo, mantequilla

Alimentos que **dificultan** la absorción del calcio

- Cacao, chocolate puro, cereales integrales
- Berro, remolacha, repollo, germen de trigo, cacahuete, arroz integral, judía blanca, garbanzo, berenjena, plátano
- Sal de mesa, cubitos de carne y pescado, precocinados, embutidos, conservas, salazones



Atención

Estos nutrientes **no hay que retirarlos de la alimentación**. Simplemente hay que evitar ingerirlos junto con los alimentos ricos en calcio

Existen otras fuentes de calcio que se podrían incluir en la dieta:

- **Cáscara de huevo.** Aporta carbonato cálcico. Debe ser molida y con tratamiento térmico.
- **Agua mineral con altas concentraciones de calcio.** Se debe incrementar el suministro de este mineral tan importante para combatir la osteoporosis.

Vitamina D

Es una vitamina esencial para la regulación del calcio y del fósforo.

Los alimentos ricos en vitamina D son: aceite de hígado de bacalao, anguila, arenque, caviar, atún, bonito, salmón, langostino, palometa, dorada, anchoa, mantequilla, huevo de gallina, sardinas, boquerón, caballa, huevo de pato, hígado de cerdo, níscolo, huevo de codorniz, hígado de vaca/pollo, quesos curados, jamón ibérico, leche de oveja, leche de cabra, leche de vaca y derivados.

Fósforo

Es un mineral esencial para mejorar la calidad ósea.

Los alimentos ricos en fósforo son: pipas de calabaza, pipas de girasol, leche en polvo, bacalao, queso de cabra, soja seca, semilla de lino, almendra, avena, huevo de gallina, albahaca, sardina, queso de vaca, ajo, hígado de vaca, guisante, avellana, jamón ibérico, lenguado, leche de oveja, vaca y cabra y derivados.

Proteínas de alto valor biológico

Las personas con osteoporosis presentan un elevado riesgo de fracturas. **Consumir 1 g/kg/día de proteínas** (carne, pescado, huevos, soja) tiene un papel beneficioso en la prevención de estas fracturas.



Probióticos naturales

Los alimentos que han tenido un proceso de fermentación natural previo aportan probióticos naturales: yogur (más el de cabra y oveja que el de vaca), aceitunas y encurtidos, chucrut, kéfir y ciertas algas (espirulina, chlorella y kombu).

Aspectos esenciales en la dieta de las personas con osteoporosis	
• Rica en lácteos	3-4 raciones/día
• Rica en frutas y verduras	3-4 raciones/día de frutas (como mínimo, una de ellas con alto contenido en vitamina C) y 2-3 raciones/día de verdura
• Rica en proteínas	2 raciones/día, eligiendo carnes magras (3-4 raciones/semana), pescados (4-5 raciones/semana), huevos (4-6 raciones/semana) o soja (3-5 raciones/semana)
• Con ingesta de probióticos naturales	3-5 raciones/semana
• Consumo moderado de sal y de alimentos precocinados	
• Consumo moderado de café (máximo 2 tazas al día)	
• No consumir tabaco ni alcohol	





Crema de coliflor con queso de cabra

COLIFLOR
Y QUESO
DE CABRA

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- ½ coliflor, cortada en trozos
- ½ puerro, cortado en trozos
- 40 g de queso de cabra semicurado, rallado
- 300 mL de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 c/c de nuez moscada
- 1 c/s de cebollino, picado
- 1 c/p de semillas de sésamo tostado
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

1. En una cazuela con aceite, echar el puerro y sofreír unos 10 minutos a fuego medio-bajo.
2. Añadir la coliflor, remover y cubrir con agua. Tapar y dejar hervir unos 25 minutos hasta que los vegetales estén bien tiernos.
3. Añadir el queso rallado y triturar hasta conseguir una crema.
4. Rectificar con agua según si se quiere más o menos espesa. Salpimentar y añadir la nuez moscada.
5. Servir la crema en un plato y esparcir por encima el cebollino picado y las semillas de sésamo.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
212,23	5,62	19,66	3,19

Sopa de pescado y almendras

BACALAO Y ALMENDRAS

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 150 g de bacalao desalado, desmigado
- 20 g de almendras crudas
- 1 cebolla tierna, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 patata, pelada y cortada
- 500 mL de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida

1. Poner en una cazuela un chorro de aceite con los dientes de ajo y dorar ligeramente.
2. Añadir el bacalao y remover. Cocer durante 2 minutos, escurrir el aceite y reservar.
3. Pochar la cebolla en el aceite de la cazuela a fuego suave durante unos 10 minutos.
4. Añadir la patata junto a las almendras crudas. Remover, salpimentar y rehogar unos 10 minutos más.
5. Añadir el caldo de pescado y hervir hasta que la patata y las almendras estén tiernas.
6. Triturar hasta conseguir una sopa líquida, calentar otra vez y mezclar con el bacalao.
7. Cocer 1 minuto, rectificar de sal y servir bien caliente.



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
320,41	19,78	21,69	11,52



Ensalada con chucrut y manzana



Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- **300 g de col fermentada (chucrut), escurrida y lavada**
- ½ zanahoria, pelada y rallada
- ½ manzana, pelada y rallada
- 1 c/s de cebollino, cortado
- 1 c/s de mostaza
- **50 g de yogur natural**
- 1 c/p de pimentón
- Sal y pimienta negra molida

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Salpimentar y servir.



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
122,64	4,99	2,10	20,94



Ensalada con queso de cabra y vinagreta de frutos rojos

QUESO DE CABRA

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 2 endivias
- 1 hinojo pequeño, laminado
- 1 naranja, pelada y en gajos
- **40 g de queso rulo de cabra, en trozos**
- ½ manojo de albahaca, solo hojas

Para la vinagreta:

- 40 g de frutos rojos
- 10 g de piñones
- 2 c/s de aceite de oliva virgen extra
- 1 c/s de vinagre balsámico
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

- 1.** Mezclar los ingredientes de la vinagreta y dejar macerar los frutos rojos. Reservar.
- 2.** En un plato, disponer las láminas de hinojo y las hojas de endivias con los gajos de naranja, y aliñar con la vinagreta.
- 3.** Terminar el plato con las hojas de albahaca frescas y los trocitos de queso de cabra.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
225,89	6,47	17,44	10,73



Ensalada César de yogur

POLLO Y QUESO CURADO

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 2 corazones de lechuga romana o cogollos, lavados y cortados en trozos
- 1 tomate, lavado y cortado en gajos
- **½ pechuga de pollo, cortada a dados**
- 1 puñado de picatostes de pan
- **20 g de queso curado, en virutas**
- 1 c/s de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida

Para la salsa:

- **1-2 filetes de anchoa**
- **4 c/s de yogur natural**
- 1 c/s de jugo de limón
- 1 c/s de mostaza
- **3 c/s de queso curado rallado o en polvo**
- 2 c/s de agua
- ½ diente de ajo pequeño
- Pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera

c/p – cucharada de postre

c/c – cucharada de café

- 1.** Triturar todos los ingredientes de la salsa. Condimentar con la pimienta negra y reservar.
- 2.** Dorar los dados de pollo en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen. Salpimentar y reservar.
- 3.** En un bol mezclar la lechuga y la salsa. Emplatar y terminar con el tomate, las virutas de queso curado, el pollo y los picatostes.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
301,97	22,43	19,26	9,73



Arroz integral al estilo mediterráneo

GAMBAS Y COLIFLOR

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 100 g de arroz integral, lavado
- 250 mL de agua
- **4 colas de gamba, peladas**
- ¼ de calabacín, a dados pequeños
- **¼ de coliflor, en brotes**
- 4 setas, laminadas
- ½ zanahoria pequeña, a dados pequeños
- ¼ de puerro, a dados pequeños
- 1 tomate, rallado
- ¼ de ramo de apio, a dados pequeños
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1 c/s de perejil fresco, picado
- 1 c/c de cúrcuma
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

- 1.** En una cazuela ancha o paella, poner el aceite y sofreír a fuego medio el ajo, el puerro y el tomate. Salpimentar.
- 2.** Añadir el resto de las verduras. Dejar rehogar unos minutos.
- 3.** Incorporar el arroz y la cúrcuma. Rehogar 1 minuto y verter el agua.
- 4.** Dejar hervir durante unos 35-40 minutos. Pasado el tiempo de cocción, poner a punto de sal y añadir las gambas.
- 5.** Rectificar la textura con un poco de agua si es necesario.
- 6.** Dejar reposar el arroz unos 5 minutos antes de servir con el perejil por encima.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
373,33	10,87	17,10	43,98



Espaguetis de pasta y de verduras con salsa pesto

ALBAHACA
Y QUESO
PARMESANO

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 100 g de espaguetis integrales, cocidos
- ½ calabacín
- ½ zanahoria, pelada
- ½ nabo, pelado
- 6 tomates cherry, cortados en cuartos
- Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa pesto:

- **1 manojo de albahaca fresca, solo hojas, lavadas**
- 2 dientes de ajo, pelados
- 20 g de piñones
- **20 g de queso parmesano, rallado**
- 300 g de aceite de oliva virgen extra
- ½ limón, en zumo
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera

c/p – cucharada de postre

c/c – cucharada de café

- 1.** Triturar todos los ingredientes de la salsa pesto con la batidora. Salpimentar y reservar.
- 2.** Cortar la zanahoria, el nabo y el calabacín en forma de espaguetis con la ayuda de una mandolina.
- 3.** En una sartén, saltear los fideos de vegetales con un poco de aceite de oliva.
- 4.** Añadir los espaguetis integrales cocidos y 2 cucharadas de salsa pesto. Saltear y servir con los tomates cherry.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
256,61	9,47	9,94	32,34

Lasaña de conejo y brócoli

BRÓCOLI
Y CONEJO

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 8 placas de lasaña, cocidas
- **100 g de brócoli, finamente picado**
- **100 g de carne picada de conejo**
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cebolla tierna, en cubos pequeños
- ¼ de pimiento verde, en cubos pequeños
- **30 g de queso curado rallado**
- **250 g de salsa bechamel**
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

1. En una sartén, sofreír la carne picada de conejo con una cucharada de aceite de oliva. Reservar en un plato.
2. En la misma sartén, sofreír el ajo y la cebolla con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
3. Añadir el resto de las verduras y sofreír durante 10 minutos.
4. Añadir la carne de conejo, salpimentar, dejar a fuego bajo 5 minutos más y reservar.
5. En una bandeja apta para el horno, untar la base con un poco de bechamel, disponer una capa de placas de lasaña bien estirada y escurrida, y alternar con relleno de conejo y verdura. Repetir este proceso hasta llenar el recipiente.
6. Acabar con una última capa de placas de lasaña y verter por encima el resto de la salsa bechamel. Espolvorear el queso rallado.
7. Gratinar al horno a 180 °C, precalentado, durante 10-15 minutos, aproximadamente.
8. Sacar del horno y dejar reposar unos minutos. Cortar la lasaña en porciones y servir.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
577,93	25,98	37,39	34,37



Brochetas de pollo marinado y verduras



Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- **250 g de pechuga de pollo sin hueso, en cubos***
- 2 ajos tiernos, cortados en 3 partes
- 1 pimiento verde, cortado en cubos
- 2 rabanitos, laminados
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1 c/s de jengibre, pelado y picado
- 1 c/s de curry
- **100 g de yogur natural**
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta negra molida

*Se pueden cambiar los cubos de pollo por tofu como opción vegetariana.



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

- 1.** Disponer los cubos de pollo en un bol y condimentar con sal, pimienta, curry, yogur, ajo, jengibre y un poco de aceite de oliva virgen. Mezclar todo y dejar reposar unas horas en la nevera.
- 2.** Combinar los trozos de pollo marinado con las verduras en los palos de brocheta.
- 3.** Dorar por cada lado las brochetas en una sartén a fuego medio y servir.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
273,80	29,52	15,28	4,55

Caballa al microondas con salsa de miso

CABALLA
Y MISO

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- **1 caballa (250 g), en 2 filetes**
- 1 berenjena mediana
- 1 cebolla tierna pequeña, cortada en juliana
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1 c/s de jengibre, pelado y picado
- 50 mL de caldo de verduras
- **1 c/s de miso marrón**
- ½ limón, en zumo
- 3 c/s de zumo de naranja
- 1 c/s de sésamo tostado
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera

c/p – cucharada de postre

c/c – cucharada de café

- 1.** En un bol, mezclar el miso, el caldo de verduras, el ajo, el jengibre y el zumo de cítricos con unas gotas de aceite de oliva y pimienta negra. Reservar.
- 2.** Cortar la berenjena por la mitad y hacer unos cortes en diagonal sobre la carne. Colocar las dos mitades en un recipiente apto para microondas, y sazonar con la salsa de miso y cítricos. Añadir 2 c/s de agua, tapar y cocer durante unos 5-6 minutos a máxima potencia.
- 3.** Sazonar los filetes de caballa con la salsa miso restante y pimienta negra molida.
- 4.** Disponer los filetes sobre la berenjena ya cocida.
- 5.** Tapar el recipiente apto para microondas y cocer unos 2-3 minutos más.
- 6.** Servir con la cebolla tierna y el sésamo por encima.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
335,81	25,22	21,47	10,41

Mejillones a la marinera

MEJILLONES

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- **1 kg de mejillones, limpios**
- 400 mL de caldo de pescado
- 4 tomates, sin pepitas y rallados
- ½ pimiento verde, cortado a dados pequeños
- ½ pimiento rojo, cortado a dados pequeños
- 1 zanahoria pequeña, cortada a dados pequeños
- 1 cebolla, picada
- ½ vaso de vino blanco
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 c/s de aceite de oliva virgen extra
- ½ manojo de perejil, picado
- ½ c/p de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera

c/p – cucharada de postre

c/c – cucharada de café

- 1.** Sofreír los ajos y la cebolla en una cazuela grande con el aceite.
- 2.** Agregar el pimiento verde y rojo y la zanahoria al sofrito.
- 3.** Añadir los tomates y rehogar hasta que pierdan toda el agua.
- 4.** Echar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol y agregar el pimentón dulce, el tomillo y el laurel.
- 5.** Añadir el caldo de pescado y hervir la mezcla a fuego suave durante 15 minutos.
- 6.** Incorporar los mejillones y tapar la cazuela hasta que se abran.
- 7.** Agregar el perejil a la cazuela y servir.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
259,12	16,35	16,50	11,31



Huevos al plato con pisto de verduras



Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- **2 huevos**
- ½ berenjena, a dados
- ½ calabacín pequeño, a dados
- 1 rama de apio, a dados
- 1 cebolla pequeña, a dados
- ½ pimiento amarillo, a dados
- ½ pimiento rojo, a dados
- 1 tomate, rallado
- 2 dientes de ajo, en láminas
- 4 c/p de aceite de oliva virgen extra
- 2 c/p de vinagre blanco
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

- 1.** En una cazuela saltear la berenjena, el calabacín, el apio, la cebolla y los pimientos con un poco de aceite de oliva hasta que estén cocidos. Reservar en una fuente.
- 2.** Añadir otra cucharada de aceite a la sartén y rehogar el ajo. Añadir el tomate previamente rallado y la hoja de laurel.
- 3.** Sofreír durante unos 5 minutos, agregar el vinagre y cocinar otros 5 minutos más.
- 4.** Incorporar todos los vegetales salteados previamente. Salpimentar, si se considera necesario.
- 5.** Poner el pisto en un plato o recipiente apto para cocer al horno y cascar los huevos por encima.
- 6.** Cocer al horno, precalentado, a 180 °C durante 10 minutos.
- 7.** Retirar el pisto del horno y servir.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
246	9,85	16,98	13,46



Revuelto de espárragos y queso

HUEVOS
Y QUESO
SEMICURADO

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 2 huevos
- 8 espárragos verdes, pelados y cortados
- 30 g de queso semicurado, rallado
- 2 dientes de ajo, en láminas
- 1 c/s de cebollino, picado
- 2 rebanadas de pan integral
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

1. Sofreír los ajos en una sartén con un poco de aceite a fuego bajo para evitar que se quemen. Cuando empiecen a dorarse, añadir los espárragos y salpimentar. Saltear durante 4-5 minutos a fuego medio.
2. Cascar los huevos y añadirlos a la sartén con el queso rallado. Cocinar a fuego suave y remover constantemente con una espátula hasta que se hayan cuajado.
3. Tostar el pan en una sartén o en una tostadora. Servir las rebanadas de pan con el revuelto por encima.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
300,60	14,26	21,33	12,89



Hamburguesa de legumbres

LENTEJAS
Y HUEVO

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- **100 g de lentejas, cocidas y escurridas**
- 1 diente de ajo, picado
- 4 champiñones, cortados a dados pequeños
- ½ calabacín, cortado a dados pequeños
- ½ zanahoria, cortada a dados pequeños
- 1 c/s de harina integral
- **1 huevo**
- 1 c/c de orégano seco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

- 1.** En un bol, mezclar las lentejas y las verduras cortadas. Salpimentar y añadir el orégano.
- 2.** Añadir el huevo y una cucharada de harina integral al bol. Amasar todo con la ayuda de un tenedor hasta obtener una masa homogénea.
- 3.** Dividir la masa en dos partes y formar hamburguesas.
- 4.** Dorarlas en una sartén con aceite de oliva y servir.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
247,17	11,90	16,26	13,30



Bebida de kéfir y menta



Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 400 mL de kéfir
- 10 hojas de menta
- ½ limón, en zumo
- 100 g de hielo

Poner los ingredientes en un recipiente alto y triturar con movimientos rápidos y cortos, evitando calentar la mezcla. El resultado debería ser como un granizado.



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
88,55	7,20	1,94	10,56



Batido de yogur, fresas y albahaca



Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- **1 yogur natural***
- 200 g de fresas (o fruta de temporada)
- 10 hojas de albahaca o 1 c/p de ralladura de piel de cítricos

*Se puede cambiar el yogur por la misma cantidad de bebida vegetal enriquecida en calcio como opción vegetariana.

Poner los ingredientes en un recipiente alto y triturar hasta obtener el batido con un resultado homogéneo.



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
75,45	3,81	2,59	9,24

Tostada con sardinas en conserva

SARDINAS EN ACEITE

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 2 tostadas de pan integral
- **1 lata de sardinas en aceite, escurridas**
- ½ cebolla roja, picada fina
- 1 tomate pequeño, a dados pequeños
- 1 pimiento del piquillo en lata, escurrido y cortado en tiras
- 1 c/s de perejil, picado
- Sal y pimienta negra molida

- 1.** Tostar las rebanadas de pan en una sartén o en una tostadora.
- 2.** En un bol añadir las sardinas enteras y machacar con la ayuda de un tenedor.
- 3.** Mezclar la cebolla roja, el tomate y el perejil en el bol. Salpimentar y disponer la mezcla de sardinas sobre el pan con las tiras de pimiento del piquillo.



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
173,10	10,93	6,28	18,21



Paté de guisantes con crudités de verduras



Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- **100 g de guisantes congelados**
- ½ aguacate
- **2 c/s de yogur natural**
- ½ limón, zumo y ralladura
- Sal y pimienta negra molida

Crudités:

- ½ pimiento verde, sin semillas y cortado en bastones
- ½ pimiento rojo, sin semillas y cortado en bastones
- ½ zanahoria, pelada y cortada en bastones
- 1 rama de apio, cortado en bastones



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

- 1.** Escaldar los guisantes en un cazo con agua abundante durante un par de minutos. Escurrirlos y dejarlos enfriar.
- 2.** Triturar los guisantes junto con el aguacate, un chorro de zumo de limón y el yogur.
- 3.** Ponerlo a punto de sal y pimienta.
- 4.** Disponer la mezcla en un bol con un poco de ralladura de cáscara de limón por encima.
- 5.** Servir con las crudités.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
109,60	5,13	5,75	9,33

Helado al momento

YOGUR

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 250 g de fruta de temporada (frutos rojos, plátano, manzana, melocotón, piña), lavada, pelada y troceada
- **1 yogur natural**
- 5 hojas de menta (u otra hierba aromática de preferencia)

- 1.** Disponer la fruta troceada y bien separada en un recipiente, y congelar.
- 2.** Cuando se quiera realizar el helado, sacar la fruta del congelador unos minutos antes y colocarla en un recipiente apto para triturar.
- 3.** Añadir el yogur y las hojas de menta.
- 4.** Triturar con una batidora de mano con movimientos rápidos y cortos, evitando calentar la mezcla. El resultado debería ser como un helado o crema fría.
- 5.** Colocar el helado resultante en un vaso, decorar si se prefiere, servir y consumir al momento.



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
69,49	3,14	2,02	9,69



Carrot cake al microondas

LECHE,
HUEVO
Y QUESO

Elaboración

Ingredientes (x2 personas)

- 50 g de zanahoria, pelada y rallada bien fina
- 50 g de plátano
- 60 g de harina integral
- **50 g de leche**
- 15 g de aceite de oliva virgen extra
- 5 g de levadura en polvo
- **1 huevo**
- 1 pizca de sal
- **60 g de queso crema**
- 1 naranja, ralladura y zumo



c/s – cucharada sopera
c/p – cucharada de postre
c/c – cucharada de café

- 1.** Pasar la harina integral y la levadura por un colador para evitar que se formen grumos. Mezclar todos los ingredientes del bizcocho y batir con unas varillas hasta conseguir una masa homogénea.
- 2.** Verter en dos moldes individuales aptos para el microondas o tazas de té y llenar $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad. Cocer cada uno a máxima potencia durante unos 2 minutos.
- 3.** Batir el queso crema con 2 cucharadas de zumo de naranja.
- 4.** Desmoldar los bizcochos y servirlos con la crema y ralladura de naranja por encima o bien como acompañamiento.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
327	9,72	19,69	27,73

Cocina sana para pacientes con osteoporosis reúne veinte recetas ricas en los alimentos esenciales para mejorar la salud ósea. Son preparaciones fáciles de incorporar en la dieta habitual que cubren todas las necesidades diarias: incluyen platos principales, pero también bebidas, tentempiés y postres.

Las recetas se han elaborado a partir del conocimiento científico actual sobre nutrición y osteoporosis de un equipo de dietistas y cocineros, quienes han puesto todo su empeño en que sean sanas, sencillas y apetecibles para la mayoría de los paladares. Esperamos que las disfrutéis, y sobre todo,

¡vuestros huesos os lo agradecerán!

TER147-06/2022



GEDEON RICHTER

La salud es nuestra misión