

Comer sano

con la Fundación Grande Covián
y las recetas de Karlos Arguiñano



REDUCIR EL COLESTEROL



ÍNDICE

Prólogo	3
Introducción	4
REDUCIR EL COLESTEROL	
¿QUÉ ES EL COLESTEROL?	6
¿Cuánto colesterol tomamos en nuestra dieta?	7
¿Qué es la arteriosclerosis ?	8
INFLUENCIA DE LA DIETA EN EL COLESTEROL SANGUÍNEO	8
¿Qué tipo de grasas tomamos en la dieta?	8
¿Qué alimentos contienen grasas saturadas y cuáles insaturadas?	9
¿Cómo influye el tipo de grasa de la dieta en las cifras de colesterol?	11
¿Cómo influyen otros componentes de la dieta en las cifras de colesterol y otros lípidos sanguíneos?	12
RECOMENDACIONES SOBRE EL CONSUMO DE GRASAS Y COLESTEROL	13
¿CÓMO REDUCIR EL COLESTEROL?	15
Recomendaciones dietéticas generales	15
DIETA MEDITERRÁNEA	18
DUDAS MÁS FRECUENTES SOBRE EL COLESTEROL	19
MENU SEMANAL PARA REDUCIR EL COLESTEROL	21
MENÚS DE KARLOS ARGUIÑANO PARA REDUCIR EL COLESTEROL	25

RECETAS DE KARLOS ARGUÑANO

PRIMEROS PLATOS	29
Crema de marmitako	30
Tomates rellenos de arroz	32
Ensalada de judías verdes	34
Rollitos de verdura	36
Sopa de ajo	38
Ensalada de bacalao con naranjas	40
Mejillones a la marinera	42
Alubias blancas con pimientos	44
Macarrones al pesto	46
Arroz con champiñones	48
Crema de puerros con bacalao ahumado	50
Sopa de espinacas y avena	52
Ensalada de judías blancas con salvia	54
Anchoas marinadas con lima	56
Ensalada de cogollos y espárragos blancos	58
Patatas rellenas de champiñones	60
Arroz integral con verduras	62
Pastel de mijo	64
Pochas a la navarra	66
Tabulé	68
Ensalada templada con ventresca	70
Verduras a la plancha	72
Alubias con berza	74
Ensalada "fin de primavera"	76
Arroz con almejas y jugo de perejil	78
Gazpacho de trigueros	80
Patatas con bacalao	82
Pasta con gambas y piñones	84
Ensalada templada de cogollos y anchoas	86

Puerros con vinagreta de remolacha	88
SEGUNDOS PLATOS	91
Dorada en sartén	92
Perlón en salsa verde	94
Arroz con mejillones	96
Guiso de conejo con uvas	98
Rape alangostado	100
Conejo con alcachofas	102
Rape salteado al aroma de soja	104
Conejo con mostaza	106
Salmón con verduras	108
Codornices guisadas en caldereta	110
Rape en salsa de nueces	112
Guiso de bacalao con patatas	114
Conejo al curry	116
Popietas de caballa al horno	118
Brochetas de bonito con tomate y pepino	120
Tacos de pollo con pisto	122
Lenguado con uvas	124
Pavo asado con salsa de uvas	126
Fideua de rape	128
Pollo al jengibre	130
Txitxarro con vinagreta de mostaza	132
Mero al horno con espinacas	134
Rollitos de berza con pavo	136
Albóndigas de pavo con semillas de mostaza	138
Bonito escaldado con verduras y tomate al orégano	140
Filetes de lubina con almendras	142
Mero con patatas panadera	144
Guiso de ternera al aroma de vainilla	146
Locha en salsa verde	148

Carpaccio de ternera con espárragos silvestres	150
Pimientos rellenos de trucha	152
Conejo guisado con salsa de mostaza	154
Chuletillas de cordero con patatas bravas	156
POSTRES	159
Melón al horno	160
Granizado de kiwi	162
Tarta de la abuela	164
Mousse de uva	166
Intxaursalsa	168
Tarta de fresas y nueces	170
Crema de naranja	172
Peras al vino tinto con gelatina de pomelo	174
Galletas de avena y uvas pasas	176
Batido de macedonia	178
Caramelo de miel con queso fresco	180
Cítricos a la menta	182
Melocotones asados con cerezas	184
Naranjas con aceite de oliva	186
Cerezas al horno	188
Tatín de piña	190
Limonas rellenos	192
GLOSARIO DE TÉRMINOS	194
BIBLIOGRAFÍA	195

Tarta de la abuela

Ingredientes (8 raciones)

200 g de hojaldre
4 manzanas hermosas
1 nuez de mantequilla
2 cucharadas de azúcar
50 g de mermelada de albaricoque
un poco de harina para estirar el hojaldre
hojas de menta

Para acompañar
salsa de frambuesas, natillas (opcional)

Elaboración

Espolvorea el hojaldre con un poco de harina y estíralo con un rodillo hasta que quede muy fino. Colócalo sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Con un cuchillo corta los extremos de forma que resulte un rectángulo regular. Con un tenedor pincha la parte central para que no suba; deja los bordes sin pinchar.

Pela las manzanas, córtalas por la mitad, retira los corazones y córtalas en láminas finas. Cubre la parte central del hojaldre dejando libres los bordes.

Coloca encima pequeñas porciones de mantequilla y espolvorea con azúcar. Introduce en el horno a 170-180 grados durante 20-25 minutos.

Retira la tarta del horno, unta la superficie con mermelada de albaricoque y adórnala con una ramita de menta.

Si te apetece, puedes acompañar con un salsa de frambuesas o unas natillas.

Análisis nutricional (ración)

Kilocalorías	224
Proteínas	2 g
Lípidos	12 g
A.g.saturados	5 g
A.g.monoin saturados	5 g
A.g.poliinsaturados	1 g
Colesterol	3 mg
Hidratos de carbono	28 g
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Sodio	120 mg
Vitamina C	3 mg
Vitamina A	76 µm
Ácido fólico	6 µm
Fibra	2 g

A.g.= Ácidos grasos

Comentario dietético

Acompaña la tarta con salsas a base de frutas en compota o almíbar para no incrementar considerablemente su valor calórico.





Decía el profesor Francisco Grande Covián: “La difusión de los conocimientos científicos sobre nutrición es el camino más eficaz para salir de la confusión en la que el público se encuentra sumergido”.

El profesor Grande no se conformaba con hacer ciencia, sino que creía que era una obligación el comunicarla no sólo a otros científicos mediante la publicación de artículos científicos sino también divulgarla a los consumidores. Él consiguió transmitir a todo el mundo que los conocimientos científicos combinados con el sentido común es la mejor forma de combatir los malos hábitos nutricionales. Por otra parte, las dotes de comunicación que tiene Karlos Arguiñano han hecho que la práctica de la buena cocina sea frecuente en muchos hogares.

Grande Covián y Arguiñano tenían, a pesar de pertenecer a mundos tan distintos (científico y cocinero), varios puntos en común, entre ellos, el gusto por la buena cocina, su amor por la dieta mediterránea y gran capacidad de comunicación para explicar lo difícil de forma sencilla e inteligible para todo el mundo. Con esta colección, la Fundación y Karlos Arguiñano pretenden, mediante la combinación del trabajo conjunto de científicos expertos en nutrición y la de uno de los mejores cocineros, conseguir que el lector pueda adquirir unos hábitos saludables y mejorar su estado nutricional disfrutando a la vez de los placeres que nos produce una buena mesa.

www.karlosnet.com

bainet
media 