

SABOREA AGUACATES COMO PARTE DE UN PATRÓN ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO SALUDABLE

La dieta mediterránea saludable es uno de los tres patrones alimentarios que cumplen con las recomendaciones nutricionales de las Directrices Dietéticas para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés); refleja los patrones alimentarios que se asocian con efectos positivos para la salud en estudios científicos, y pone énfasis en el consumo de frutas y verduras, granos enteros y grasas buenas de frutos secos, pescado y aceite de oliva, con una pequeña cantidad de carne y lácteos. La dieta también recomienda condimentar los alimentos con hierbas de olor y especias en lugar de sal, y permitirse disfrutar pequeñas cantidades de alimentos que contengan polifenoles, como chocolate amargo y vino tinto.

Si bien no son originarios de los países mediterráneos, los aguacates frescos pueden incluirse perfectamente en el plan alimentario mediterráneo saludable. Una porción de aguacate (que es un tercio de esta fruta fresca) contiene cinco gramos de ácidos grasos monoinsaturados, un nutriente característico de la dieta mediterránea que ayuda al cuerpo a absorber nutrientes solubles en grasa, como las vitaminas A, D, K y E.

POR PORCIÓN
(1/3 DE UN AGUACATE MEDIANO),
LOS AGUACATES FRESCOS APORTAN SEIS GRAMOS DE GRASAS BUENAS NATURALES, UNA BUENA FUENTE DE FIBRA Y CERCA DE VEINTE VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES
A LA DIETA. ESTO LOS CONVIERTE EN UN ALIMENTO SALUDABLE, DENSO EN NUTRIENTES Y VERSÁTIL QUE PUEDE INCLUIRSE EN EL PATRÓN ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO SALUDABLE.

INSPIRACIÓN

para incorporar aguacate en el plan alimentario

Te mostramos cuatro formas fáciles de hacer tu plato más mediterráneo agregando aguacates.

DESAYUNO

Shakshuka de aguacate

+ 1 rebanada de pan tostado integral con arándanos azules

CONSEJO

Agrega aguacates a tu desayuno para obtener un dos por uno: obtienes la fibra fresca de la fruta, que te ayudará a sentirte lleno + las poderosas proteínas de los huevos.



ALMUERZO

Pan árabe tipo pita con pollo a la parrilla y yogur de aguacate

+ bastoncitos de camote fritos y manzana

CONSEJO

Un platillo con muchas texturas: cremoso, crujiente y masticable. Licúa los aguacates con yogur griego para lograr un color intenso e incorporar grasas monoinsaturadas para un corazón saludable.



BOCADILLO

Ensalada de atún y aguacate sin mayonesa

+ uvas y chocolate amargo

CONSEJO

Reemplaza la mayonesa de la ensalada de atún tradicional por aguacate fresco para reducir tu consumo de grasa saturada, calorías y colesterol. Las uvas y el chocolate amargo le aportan polifenoles (antioxidantes potentes) a este bocadillo para la tarde.



CENA

Salmón horneado con salsa cítrica de aguacate

+ maíz, arroz integral y vainitas tiernas de guisantes

CONSEJO

Una sinfonía mediterránea: aguacate fresco, salmón y cítricos. ¡Absolutamente perfecto! Este platillo contiene una combinación nutritiva de grasa monoinsaturada, omega 3, proteína magra y potasio.



¿Este plan alimentario cumple con las DGA?

Cuando se incluye en una dieta de 2,000 calorías, este plan alimentario cumple las siguientes recomendaciones de las DGA:

< 10 % de grasas saturadas < 2,300 mg de sodio VD de proteína (50 g)
< 10 % de azúcares añadidos VD de fibra (28 g) **La mayoría de las grasas son buenas.**

Estas son algunas de las recomendaciones dietéticas clave que señalan las DGA. También se deben cumplir las Directrices de Actividad Física para Estadounidenses para lograr un estilo de vida saludable en general.

aguacates
LOVE ONE TODAY
nutrient-dense • heart-healthy

PRUEBA NUESTRO PLAN ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO SALUDABLE DE 2,000 CALORÍAS

SHAKSHUKA DE AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos | **TIEMPO DE COCCIÓN:** 35 minutos | **TIEMPO TOTAL:** 45 minutos | **PORCIONES:** 6

INGREDIENTES:

1 cda. de aceite de oliva
1 cebolla mediana, cortada en cubos
1 pimiento dulce rojo mediano, sin semillas, en finas rebanadas
2 dientes de ajo, finamente picados
3/4 cda. de comino molido
1/2 cda. de sal
1/2 cda. de pimienta negra molida
1 lata (28 onzas) de tomates triturados
1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla y pelado
8 huevos grandes
Queso feta desmenuzado (opcional)
Hojas de cilantro (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Calienta el aceite en una sartén grande y profunda a fuego medio. Agrega la cebolla y el pimiento dulce. Cocina durante aproximadamente 12 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablanden. Agrega el ajo, el comino, 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Cocina dos minutos más.
2. Añade los tomates. Cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 10 minutos. Añade el aguacate.
3. Con una cuchara, forma 8 huecos profundos en la salsa. Rompe un huevo en cada hueco. Espolvorea el 1/4 de cucharadita de sal y pimienta restantes sobre los huevos.
4. Tapa la sartén. Deja que la salsa se cocine a fuego lento entre 7 y 10 minutos, hasta que las claras estén cocidas y las yemas se estén empezando a cocer.

PRESENTACIÓN: con 1 rebanada de pan integral tostado y 1 taza de arándanos azules.

SALMÓN HORNEADO CON SALSA CÍTRICA DE AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos | **TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos | **TIEMPO TOTAL:** 25 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla, pelado y cortado en cubos
3 cdas. de jugo de limón verde recién exprimido
1 naranja navel madura, pelada y cortada en cubos
1/2 taza de pepino, sin semilla y cortado en cubos
1/4 taza de cebollitas de cambray, cortadas en cubos pequeños
1 chile jalapeño, sin semillas y cortado en cubos pequeños
2 cdas. de cilantro fresco picado
1/2 cda. de sal, uso dividido
4 filetes de salmón sin piel (aproximadamente 2 onzas cada uno)

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano, mezcla el aguacate, el jugo de limón verde, la naranja, el pepino, la cebolla, el chile jalapeño, el cilantro y 1/4 de cucharadita de sal. Resérvalo para después.
2. Calienta el asador.
3. Condimenta el salmón con el 1/4 de cucharadita de sal restante.
4. Acomoda los filetes en una bandeja poco profunda, cubierta con papel de aluminio ligeramente engrasado.
5. Asa el salmón a una distancia de 4 pulgadas de la fuente de calor hasta que esté cocido, entre 8 y 10 minutos.
6. Para servir, coloca los filetes en una fuente y cúbrelos con la salsa.

PRESENTACIÓN: sirve sobre 3/4 de taza de arroz integral, coloca 1/3 de taza de maíz al vapor por encima y 1 taza de vainitas tiernas de guisantes al vapor o salteadas.

PAN ÁRABE TIPO PITA CON POLLO A LA PARRILLA Y YOGUR DE AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos | **TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos | **TIEMPO TOTAL:** 30 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

1 aguacate Hass fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla, pelado y cortado en cubos
1 1/2 taza de pepino pelado, sin semillas y cortado en cubos
1/4 taza de cebolla dulce, cortada en cubos
1/4 cda. de sal
2 cdas. de yogur griego natural al 2 %
1/4 cda. de pimienta negra
1 cda. de jugo de limón amarillo recién exprimido, uso dividido
1 taza de tomates mini alargados, cortados a la mitad
2 cdas. de eneldo fresco picado
2 pechugas de pollo fileteadas a lo largo, a la parrilla, rebanadas (aproximadamente 2 onzas cada una)
4 pitas o panes árabes tipo pita integrales

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano, mezcla el pepino, la cebolla y la sal. Deja reposar durante 20 minutos.
2. En una licuadora, mezcla medio aguacate, el yogur, 2 cucharadas de agua, la mitad del jugo de limón amarillo y la pimienta; licúa hasta que quede sin grumos.
3. Escurre la mezcla con pepino; agrega los tomates, el eneldo, el jugo de limón amarillo restante y los cubos de aguacate restantes. Revuelve para integrar todo.
4. Unta el puré de aguacate sobre los panes. Coloca el pollo y la mezcla de pepino encima.

PRESENTACIÓN: con bastoncitos de camote fritos (aprox. 12 unidades) y 1 manzana.

ENSALADA DE ATÚN Y AGUACATE SIN MAYONESA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

2 a 4 rebanadas de pan sin gluten, tostadas y cortadas en diagonal
1 lata de 5 onzas de atún blanco o atún italiano en aceite de oliva, escurrido
2 cdas. de mostaza Dijon
2 cdas. de cebolla morada, finamente picada
Pimienta negra, al gusto
1/3 taza de apio, cortado en cubos
1/4 de manzana Fuji, cortada en barritas delgadas
1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, pelado, sin semilla y cortado en cubos
1 cda. de jugo de limón amarillo recién exprimido

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón grande, mezcla el atún, la mostaza Dijon, la cebolla, el apio y las barritas de manzana.
2. Agrega el jugo de limón amarillo y pimienta negra al gusto. Con ayuda de una espátula, incorpora suavemente los cubos de aguacate.
3. Coloca la ensalada de atún con cuidado sobre el pan tostado con una cuchara.

PRESENTACIÓN: con 1 taza de uvas y 1 onza de chocolate amargo.

Se recomienda usar aguacates grandes para estas recetas. Un aguacate grande pesa en promedio 8 onzas. Si usas aguacates más pequeños o más grandes, modifica la cantidad según corresponda.

Visita [LoveOneToday.com](https://www.LoveOneToday.com) para ver más recetas, consejos y materiales educativos.