



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



Recetas con vegetales ricos en nitrato

Una vía para mejorar tu salud
y rendimiento deportivo

Lucrecia Susana Carrera Quintanar
coordinadora



Recetas con vegetales ricos en nitrato

**Una vía para mejorar tu salud
y rendimiento deportivo**



Rectora General

Karla Alejandrina Planter Pérez

Vicerrector Ejecutivo

Héctor Raúl Solís Gadea

Secretario General

César Antonio Barba Delgadillo

**Coordinadora General Académica
y de Innovación**

María del Socorro Pérez Alcalá



**Rector del Centro Universitario
de Ciencias de la Salud**

Eduardo Gómez Sánchez

Secretaria Académica

Beatríz Verónica Panduro Espinoza

Secretaria Administrativa

Lorena López Calderón

**Directora de la División de Disciplinas
Básicas para la Salud**

Norma Alicia Ruvalcaba Romero

Director de la División de Disciplinas Clínicas

Héctor Giancarlo Torres Nuño

**Directora de la División de Disciplinas
para el Desarrollo, Promoción
y Preservación de la Salud**

Gabriela Macedo Ojeda

Coordinador de Innovación Educativa y Calidad

Juan Francisco Flores Bravo

COMITÉ EDITORIAL CUCS

Presidente

Eduardo Gómez Sánchez

Secretaría

Edith Oregon Romero

Secretarios Técnicos

Alexis Missael Vizcaíno Quirarte

Erika Paola Pereyra Vidrio

**Directora de la Colección
de Publicaciones Científicas**

Juliana Marisol Godínez Rubí

Directora de la Colección de Difusión

Georgina Vega Fregoso

**Directora de la Colección
de Libros de Texto**

Alma Marina Sánchez Sánchez

Director de la Colección de Divulgación

Francisco Javier Turrubiates Hernández

**Directora de Comisión de Análisis,
Impacto y Relevancia Científica,
Curricular, Social e Institucional**

Beatríz Verónica Panduro Espinoza

Profesor Dictaminador Invitado Externo

Iván Manuel Girón Pérez

Recetas con vegetales ricos en nitrato

**Una vía para mejorar tu salud
y rendimiento deportivo**

Lucrecia Susana Carrera Quintanar
coordinadora



**UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA**
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



La presente obra cuenta con el dictamen
No. CUCS/CE/0016/25 del Comité Editorial
del Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

D.R. © 2025, Universidad de Guadalajara,
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
Sierra Mojada 950 Colonia Independencia Oriente.
C.P. 44340, Guadalajara, Jalisco, México

Primera edición, 2025

ISBN 978-607-581-821-4

Coordinadora

Lucrecia Susana Carrera Quintanar

Autoras

- › Lucrecia Susana Carrera Quintanar
- › Yolanda Fabiola Márquez Sandoval
- › Carmen de la Rocha Martín del Campo
- › Barbara Vizmanos Lamotte
- › Nydia Yazmín Sánchez Orozco
- › Mariana Romero Padilla
- › Karla Gómez Estrada

Noviembre de 2025

Versión digital hecha en México / *Digital version made in Mexico*



Este trabajo está autorizado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercialSinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND) lo que significa que el texto puede ser compartido y redistribuido, siempre que el crédito sea otorgado al autor, pero no puede ser mezclado, transformado, construir sobre él ni utilizado con propósitos comerciales. Para más detalles consúltase <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Índice

Prólogo	7
Prefacio	11
Introducción	12
CAPÍTULO 1	
Bebidas	16
Agua de cuaresma	17
Batido de betabel, zanahoria y jengibre	18
Smoothie de betabel y plátano	19
Smoothie de limón, espinaca, apio y menta	20
Smoothie de pepino, espinaca, albahaca y limón	21
Smoothie cremoso de betabel	22
Licuado de betabel con espinaca y frutos rojos	23
Jugo de acelga, pera y limón	24
Jugo de piña con espinaca y betabel	25
Jugo de betabel	26
Jugo verde	27
CAPÍTULO 2	
Ensaladas y entradas	28
Ensalada con vinagreta de albahaca	29
Ensaladilla de col, betabel y zanahoria	30
Ensalada con vinagreta de fresa	31
Ensalada con vinagreta de mango	32
Sopa de betabel	33
Sopa de verduras	34
Sopa de verdolagas	35
Ceviche de coliflor	36

Ceviche de betabel con espinaca	37
Aguachile	38
Betabel al vapor	39
CAPÍTULO 3	
Platos fuertes	40
Omelette	41
Calabacitas rellenas	42
Crema de espinaca	43
Crema de lechuga	44
Crepa de espinaca	45
Pasta en crema de champiñones con espinaca	46
Pasta en crema de espinaca con calabacitas	47
Papas con pesto de acelga	48
Pizza de espinaca	50
Rollitos de pollo rellenos	51
Rollitos vietnamitas	52
CAPÍTULO 4	
Postres y colaciones	53
Apio con aderezo	54
Botana de espinaca	55
Botana de vegetales rallados	56
Gelatina de limón con pepino, apio, nuez y piña	57
Gelatina de yogur con betabel y frutos rojos	58
Hot cakes de espinaca	59
Mug cake de betabel	60
Dip de betabel	61
CAPÍTULO 5	
Material de apoyo para registro del usuario	62
 Referencias	 72
 Semblanzas	 74

Prólogo

No es habitual que un libro de recetas de cocina tenga un sustento científico. Este es el segundo que conozco, y me da mucho gusto ver el rigor y cariño de las autoras al prepararlo. El primer libro que leí estaba dirigido a personas con enfermedad renal y su objetivo era contribuir a que su alimentación tuviera más sabor y colores de lo que habitualmente suele ser la dieta de las personas con nefropatías. En este caso, se trata de un libro dirigido a todo público, en el que yo también me siento destinataria.

Lo maravilloso de este libro es que está escrito por un grupo de colegas, profesoras investigadoras en el área de la alimentación, la nutrición y la salud, integrantes del Cuerpo Académico UDG-CA-454: “Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud-Enfermedad”, de la Universidad de Guadalajara, que tengo el honor de liderar desde hace casi dos décadas. Estas colegas, junto con investigadores en formación del doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional, han creado una sinergia extraordinaria con otro colectivo de académicos investigadores dentistas y periodoncistas, para mayor precisión, creando uno de los equipos de trabajo que identifico con mayor futuro y potencial en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

Nos encontramos ante un libro en el que cada receta propuesta ha sido calculada y ejecutada, con el fin de facilitar el acceso a alimentos ricos en un elemento que, históricamente, ha sido considerado dañino, que es el *nitrato*.

Los nitratos y los nitritos son compuestos químicos naturales (que contienen oxígeno y nitrógeno), que las plantas y los animales necesitan para vivir y crecer. Están presentes principalmente en el suelo (la tierra), el agua y las plantas, pero también se encuentran en el aire (aunque no es por evaporación de estos compuestos). En la tierra y el medioambiente, su cantidad puede aumentar debido al uso de fertilizantes que lo contienen o por los desechos de animales en granjas intensivas. También se producen en los organismos vivos con ayuda de bacterias. Los nitratos también se usan como aditivo alimentario autorizado en el procesamiento de alimentos, para su conservación.

El nitrato es de baja toxicidad. Su conversión al contacto con bacterias (en el ambiente, durante el procesado o durante el almacenamiento de alimentos) o en el organismo (en la saliva de nuestra boca o en el tubo digestivo) lo transforma en *nitrito*, que, en determinadas circunstancias, se ha asociado a posible toxicidad.

Así, añadir sales de nitratos y nitritos a los alimentos, como a las carnes procesadas o quesos, se ha relacionado con mayor riesgo de enfermedades gastrointestinales, y otras de mayor morbimortalidad, concretamente cáncer mamario y de colon, a través de la conversión de los nitritos en compuestos potencialmente dañinos para el organismo, que son las nitrosaminas. Sin embargo, hay estudios que tienen una postura contraria, ya que mencionan que el conjunto de nitratos y nitritos que consumimos en los productos ultraprocesados no sería suficiente para afectar nuestra salud.

Centrándonos en las atractivas recetas que nos proponen las autoras de este libro, deseo resaltar que algunas especies vegetales suelen concentrar los nitratos en sus partes verdes, como las espinacas, acelgas, lechugas, apio, rúcula o col, o algunos tubérculos como el betabel y rábano. Estos vegetales presentan mayores concentraciones de nitratos que otros.

El grupo de trabajo que presenta este libro apuesta por el impacto benéfico del consumo de estos vegetales, ricos en nitratos, sobre nuestra salud. Están comprobando que personas que incrementan su consumo de nitratos vegetales, directamente de los alimentos, no como sales añadidas, parecen reducir la intensidad de procesos inflamatorios en la cavidad oral y quizás también modificar el contenido y tipo de bacterias que habitualmente viven en nuestra boca. Se abre una enorme puerta de expectativas para reducir, directamente, problemas de metainflamación (en todo el cuerpo) que pudieran estar iniciando en el proceso de masticación, gracias a incrementar nuestro consumo de estos vegetales ricos en nitratos. Además, se ha visto que el consumo de vegetales ricos en nitratos parece contribuir a reducir la presión arterial a través de la vasodilatación que produce el óxido nítrico generado en nuestro cuerpo tras consumir ese compuesto químico existente de forma natural en los vegetales que consumimos. ¡Y la cantidad sí importa! Se ha demostrado que a partir de 200 mg y hasta 800 mg existen beneficios a la salud.

A principios de este siglo XXI, se estuvo lanzando a la población el mensaje de cinco al día (con una mano de colores), que deseaban promover el consumo de verduras y frutas. El mensaje era que debíamos consumir cinco raciones al día de vegetales de diversos colores: blanco, verde, rojo-naranja, amarillo y morado, por corresponder esos colores con diferentes compuestos antioxidantes beneficiosos para nuestra salud. Sin embargo, este mensaje era solo el primero de otros que debían seguir siendo fomentados, hasta llegar, según el doctor Walter Willet de Harvard, a 10-13 porciones al día de vegetales. Este investigador es uno de los padres de la epidemiología nutrimental que corresponde al estudio del impacto de la alimentación y la nutrición en la presencia y evolución de las enfermedades humanas. Después de trabajar arduamente para que incrementáramos nuestro consumo de vegetales, y viendo que quizás esa no era la manera de comunicarlo a la sociedad, lideró un trabajo extraordinario para contribuir a garantizar que toda la humanidad en el planeta podamos comer de manera saludable y sostenible. Es el estudio EAT Lancet que se compartió hace pocos años y que sugiere reducir notablemente nuestro consumo de alimentos de origen animal, para que tengamos una menor huella de carbono, por una alimentación más sostenible.

El equipo de autoras de este libro nos invita a consumir unas recetas que se leen deliciosas, que incluyen muchos vegetales ricos en esta sustancia, pero también en fibra, antioxidantes, luteína, vitaminas, minerales y otros compuestos que contribuyen a mejorar nuestra alimentación, salud y bienestar. Esos alimentos que se revalorizan, entran a formar parte de un concepto que llamamos alimentos de precisión, en el marco también de una salud pública de precisión, en la que se plantea un abordaje preventivo, diagnóstico y terapéutico más efectivo para cada persona, en este caso, centrándose en un modelo preventivo a partir de modificar el estilo de vida.

No se inquieten cuando vean las tablas de contenido nutrimental en cada receta. Es para demostrar que todo está bien calculado; de esa manera podemos cuantificar y cuidar la ingesta que nos sugieren consumir, diariamente, de nitratos de origen vegetal.

Para mi uso personal, me quedo con las indicaciones de cómo preparar las recetas. Son como las necesito, ¡sencillas y muy claras! Me preocupó que, al

inicio, señalan la necesidad de contar con báscula. Pero luego entendí que es para aprender e ir conociendo los tamaños de las porciones.

Ya solo nos queda revisar qué recetas se nos antojan, y prever la adquisición de esos vegetales, transportarlos, lavarlos y prepararlos como nos indican; después, estar listos para probar un aporte saludable, de sabor agradable con un gran contenido de fibra y micronutrientes, que contribuirán a nuestra salud y bienestar.

Los invito a deleitarse con los ojos, por medio de las hermosas fotografías que tomaron, a preparar y a probar las deliciosas recetas de este libro, apoyadas todas en la nutrición y la ciencia de los alimentos, para contribuir a mejorar la salud de la población.

Este libro es un claro ejemplo de las metas que en el doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional nos hemos propuesto trabajar de manera traslacional. Eso quiere decir que deseamos transferir el conocimiento teórico básico (de la ciencia de los alimentos) a la clínica (como son los proyectos de investigación que realizan el equipo de autoras) y llegar a impactar en la población, brindando herramientas como este increíble recetario, para contribuir a mejorar serios problemas de salud pública, como son la periodontitis, el sobrepeso y la obesidad.

¡Buen provecho y salud para todas y todos!

Barbara Vizmanos Lamotte

Prefacio

Estimado lector, ¿te parece un poco extraño juntar términos como vegetales con nitrato, salud oral, bienestar cardiovascular y rendimiento deportivo? Quizás lo parezca, sin embargo, los nitratos vegetales, que son componentes de algunas verduras, pueden ser el vínculo entre estos temas de salud. Por ello, nos hemos dado a la tarea de desarrollar un recetario que incluye bebidas, postres y platillos principales, los cuales tienen la característica de ser ricos en este compuesto y podrán ser parte de tu alimentación diaria saludable.

Como grupo conformado por investigadoras y estudiantes de la Universidad de Guadalajara, que han dedicado más de dos décadas a la investigación en temas de nutrición y los últimos seis años enfocadas a los beneficios en la salud de los nitratos vegetales, queremos compartir parte de nuestros conocimientos a través de este libro.

Este recetario es para ti, si estás interesado en llevar una dieta saludable y cuidar tu salud, aumentar tu consumo de vegetales, probar nuevas combinaciones de alimentos y disfrutar el proceso de preparación. Para facilitarte la tarea, este recetario está acompañado de videos a los que puedes acceder mediante códigos QR, los cuales te ofrecen una guía visual paso a paso, lo que significa que no necesitas tener ningún conocimiento previo en métodos culinarios para empezar a cocinar y disfrutar de sus beneficios.

Esta obra no sería una realidad sin el apoyo de la Universidad de Guadalajara, las autoridades del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, los estudiantes de pregrado y posgrado que han colaborado con el grupo, así como nuestros colegas de otras áreas de la salud y, por último, los voluntarios que han participado en los proyectos de investigación, quienes han tenido la experiencia de preparar y consumir varias de estas recetas.

Introducción

Todos hemos escuchado mil veces que comer saludable es clave para no enfermarnos y vivir más felices, ¿verdad? Y es que sí, una dieta rica en nutrimentos nos ayuda a esquivar un montón de problemas de salud que, lamentablemente, se han vuelto muy comunes en nuestros días: desde el sobrepeso y la obesidad hasta situaciones más serias, como la diabetes tipo 2, la presión alta, las enfermedades intestinales o incluso ciertos tipos de cáncer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. En México, tenemos una guía maravillosa para esto, que se llama el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible, y adivina qué es lo que más destaca... ¡las frutas y verduras! Ocupan nada menos que un tercio de todo el plato. Las guías alimentarias para la población mexicana (las cuales puedes consultar en el código QR) nos dan otras recomendaciones además de más verduras y frutas, ya que nos invitan a incluir frijoles, lentejas o habas diariamente por su gran aporte de proteínas y fibra, cereales integrales, por ejemplo: tortilla de maíz, avena o amaranto. A comer menos carne de res y procesadas, prefiriendo opciones vegetales, huevo, pollo o pescado, y muy importante, ¡alejarse de los ultraprocesados con sus sellos de exceso! Tomar agua natural en lugar de bebidas azucaradas, evitar el alcohol y mover más el cuerpo. Algo esencial para vincularse amablemente con los alimentos es disfrutar la comida en familia o con amigos, planeando y cocinando juntos sin desperdiciar, para así también ser amigables con nuestro planeta, cuidando los recursos naturales y contaminando menos.



¿Qué son las guías alimentarias?

<https://t.ly/eGRSS>

Pero, ¿por qué tanto alboroto con las verduras? Bueno, además de ser un festival de colores y texturas, son unas campeonas porque vienen cargadas de

vitaminas, minerales y fibra dietética. Ahora, aquí viene la parte más emocionante y el foco de este recetario: ¡los vegetales de hoja verde y otros tubérculos como el betabel! Estos, además de sus vitaminas, minerales y fibra, tienen un componente especial: el nitrato vegetal.

Los vegetales que encontrarás en este libro encajan perfecto con estas recomendaciones, especialmente la de basar tu alimentación en alimentos vegetales variados para obtener muchos nutrientes y otros compuestos que tienen beneficios a la salud, como los nitratos.

Este recetario nació con la idea de hacerte la vida más fácil y deliciosa y poner a tu disposición todas las combinaciones con los tesoros de los vegetales, disponibles en nuestro país, que este libro te otorga para que puedas incorporar en tu día a día, de acuerdo a tus preferencias, necesidades y recursos. No se trata de comer solo lechuga (¡aunque la lechuga sea genial y tenga nitrato!), sino de descubrir la versatilidad de ingredientes como las espinacas, el betabel, los rábanos, el apio y otros campeones del nitrato, transformándolos en platillos que vas a querer repetir una y otra vez.

Así que, ¡prepárate para experimentar! Aquí no solo encontrarás recetas, sino una invitación a cuidar tu salud de forma rica y divertida, usando el poder natural de los vegetales. ¡Vamos a cocinar y a sentirnos de maravilla!

¿Cómo usar el recetario?

Este recetario ha sido diseñado para ayudarte a incorporar recetas saludables y ricas en nitrato vegetal, un compuesto natural presente en ciertos vegetales que puede tener beneficios para la salud oral, cardiovascular y el rendimiento físico.

Cada receta está pensada para una porción individual, y contiene tres secciones claras:

- ♦ Ingredientes
- ♦ Modo de preparación
- ♦ Información nutrimental, incluyendo el contenido estimado de nitrato (miligramos)

Además, la mayoría de las recetas cuentan con un código QR que puedes escanear con tu celular para ver un video con las instrucciones paso a paso en YouTube.

Se sugiere un consumo diario de aproximadamente 350 mg de nitrato vegetal, ya que es un promedio de las cantidades que ha demostrado tener los beneficios a la salud antes mencionados. Para alcanzar esta cantidad, puedes combinar diferentes recetas durante el día. Te recomendamos revisar la tabla nutrimental de cada una y sumar los miligramos de nitrato que contiene para lograr la cantidad óptima. Además, para ayudarte con tu cambio de hábitos te recomendamos utilizar el material de apoyo para registrar tu consumo diario de nitrato vegetal y alcances tus objetivos nutrimentales, los cuales podrás encontrar al final de este libro.

Instrumentos necesarios

Para seguir adecuadamente las recetas, es útil contar con los siguientes utensilios y equipos básicos de cocina.

INSTRUMENTOS BÁSICOS		
Instrumentos de medición	Elementos básicos de cocina	Electrodomésticos
◊ Báscula de cocina (para pesar los ingredientes) ◊ Cuchara sopera (cucharada) ◊ Cuchara cafetera (cucharadita) ◊ Taza medidora (240 mL)	◊ Platos, cubiertos, coladores, etc. ◊ Cuchillos de cocina y tablas para picar ◊ Sartenes y ollas ◊ Exprimidor ◊ Pelador de verduras ◊ Rallador ◊ Moldes para hornear ◊ Vasos y jarra ◊ Papel aluminio	◊ Refrigerador ◊ Batidora ◊ Procesador de alimentos ◊ Licuadora ◊ Estufa ◊ Microondas

Selección, almacenamiento, lavado y desinfección de alimentos

Las siguientes prácticas ayudan a prevenir enfermedades y a conservar el sabor y valor nutrimental de los alimentos:

- ♦ Para garantizar la calidad y seguridad de los platillos, es fundamental cuidar cada etapa del manejo de los alimentos. Durante la selección, elije productos frescos, sin golpes, moho ni señales de deterioro. De preferencia, consume frutas y verduras de temporada, carnes con buen color y sin mal olor, y evita latas abolladas o con óxido.
- ♦ El almacenamiento debe realizarse según el tipo de alimento: los perecederos deben mantenerse refrigerados, los congelados en el congelador y los secos en lugares frescos, limpios y sin humedad.
- ♦ Antes de preparar los ingredientes, es esencial realizar un adecuado lavado y desinfección. Lava frutas y verduras bajo el chorro de agua para eliminar tierra y residuos visibles. Luego, desinféctalas sumergiéndolas en una solución de agua potable con unas gotas de desinfectante apto para alimentos por 5 a 10 minutos, o bien lo que indique la etiqueta del desinfectante; también puedes usar cloro (vierte 1 cucharadita en 3 litros de agua potable). Enjuaga bien y escurre antes de usar.

Bebidas

Las bebidas complementan nuestras comidas y pueden realzar sabores, refrescar el paladar o simplemente brindar un momento de disfrute. Son una excelente forma de hidratar el cuerpo, aportar nutrientes esenciales y complementar una alimentación equilibrada. En esta sección encontrarás opciones naturales y nutritivas, elaboradas con ingredientes frescos, sin azúcares refinados ni aditivos innecesarios.

Algunas recomendaciones generales son las siguientes:

1. Si deseas endulzar, es mejor utilizar endulzantes naturales, como la miel, dátil o endulzantes no calóricos.
2. El consumo de las bebidas deberás realizarlo justo después de prepararlas para aprovechar mejor los nutrientes.
3. Refrigerar adecuadamente las preparaciones frías.
4. En temporada de calor puedes agregar más hielo para hacer tus bebidas más refrescantes.

Agua de cuaresma

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (100 g)
- ♦ Naranja (100 g)
- ♦ Lechuga (20 g)
- ♦ Agua (500 ml)
- ♦ Plátano (50 g)
- ♦ Si desea endulzar, puede agregar
- ♦ Lima (1 pieza)
- miel, dátíl o edulcorante no calórico

Preparación

Licuar el betabel con agua y, si lo desea, endulzar. Picar finamente la lechuga, el plátano, la lima y la naranja. Agregar la lechuga, el plátano, la lima y la naranja al agua y servir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	221.3
Contenido energético (Kcal)	157.4
Proteínas (g)	3.7
Grasas totales (g)	0.6
Hidratos de carbono (g)	40.4
Fibra (g)	8.6
Sodio (g)	81.8



Agua de cuaresma

<https://t.ly/8ybdE>

Batido de betabel, zanahoria y jengibre

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (80 g)
- ♦ Zanahoria (80 g)
- ♦ Jengibre fresco (10 g)
- ♦ Naranja (150 g)
- ♦ Agua fría (100 ml)
- ♦ Hielo (3 cubos)
- ♦ Cucharada de miel (15 g, opcional)

Preparación

Lavar y pelar el betabel y la zanahoria. Cortar en trozos pequeños para facilitar la licuación. Pelar y picar finamente el trozo de jengibre. Pelar la naranja. Retirar la parte blanca amarga, y separarla en gajos. Colocar el betabel, la zanahoria, el jengibre, los gajos de naranja y el agua en la licuadora. Procesar por 1-2 minutos hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir miel, dátíl o endulzante, si se desea.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	139.2
Contenido energético (Kcal)	145.7
Proteínas (g)	3.6
Grasas totales (g)	0.6
Hidratos de carbono (g)	34.7
Fibra (g)	8.3
Sodio (mg)	118.9

Smoothie de betabel y plátano

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Plátano (150 g)
- ♦ Hielo (1/2 taza)
- ♦ Betabel cocido (50 g)
- ♦ Si desea endulzar, puede agregar miel, dátíl o edulcorante no calórico
- ♦ Leche (1 taza)

Preparación

Licuar (o también se pueden mezclar en el procesador de alimentos) todos los ingredientes y servir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	117.4
Contenido energético (Kcal)	303.8
Proteínas (g)	10.1
Grasas totales (g)	8.5
Hidratos de carbono (g)	50.8
Fibra (g)	5.3
Sodio (mg)	145.4



Smoothie betabel y plátano

<https://t.ly/3IMmZ>

Smoothie de limón, espinaca, apio y menta

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Limón (1 pieza)
- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Apio (50 g)
- ♦ Menta (10 g)
- ♦ Agua o hielo (1 taza)
- ♦ Si desea endulzar, puede agregar miel, dátíl o edulcorante no calórico

Preparación

Licuar (o también se pueden mezclar en el procesador de alimentos) todos los ingredientes y servir.



Smoothie limón, espinaca, apio, menta

<https://t.ly/LT9EH>

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	244.9
Contenido energético (Kcal)	58.6
Proteínas (g)	4.9
Grasas totales (g)	0.9
Hidratos de carbono (g)	18.2
Fibra (g)	8.9
Sodio (mg)	125.3

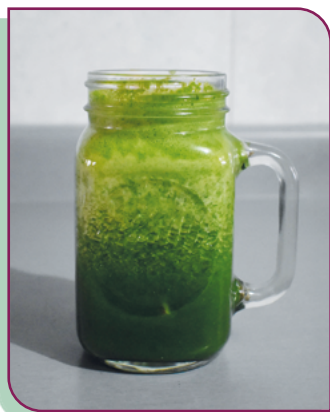
Smoothie de pepino, espinaca, albahaca y limón

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Pepino (1/2 pieza)
- ♦ Agua o hielo (1 taza)
- ♦ Espinaca (50 g)
- ♦ Si desea endulzar, puede agregar miel, dátíl o edulcorante no calórico
- ♦ Albahaca (10 g)
- ♦ Limón (1 pieza)

Preparación

Se licúan (o también se pueden mezclar en el procesador de alimentos) todos los ingredientes y se sirve.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	135.8
Contenido energético (Kcal)	58.0
Proteínas (g)	4.0
Grasas totales (g)	0.7
Hidratos de carbono (g)	19.1
Fibra (g)	7.1
Sodio (mg)	46.2



Smoothie pepino, espinaca, albahaca, limón

<https://t.ly/ncmYP>

Smoothie cremoso de betabel

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (100 g)
- ♦ Plátano maduro (100 g)
- ♦ Leche baja en grasa (150 ml)
- ♦ Yogur natural (30 g)
- ♦ Extracto de vainilla (1/2 cucharadita)
- ♦ Hielo (3 cubos)
- ♦ Miel (10 g, opcional)

Preparación

Lavar bien el betabel, pelarlo y cortar en cuartos; cocinarlo en agua hirviendo durante aproximadamente 20-25 minutos o hasta que esté suave. Pelar el plátano y cortarlo en 4 partes. Colocar todos los ingredientes en una licuadora: betabel, plátano, leche, yogurt natural, vainilla y miel (opcional). Agregar los cubos de hielo y procesar todos los ingredientes por 1-2 minutos hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Servir en un vaso alto y disfrutar.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	142.9
Contenido energético (Kcal)	213.8
Proteínas (g)	9.6
Grasas totales (g)	2.1
Hidratos de carbono (g)	42.4
Fibra (g)	5.4
Sodio (mg)	170.2

Licuada de betabel con espinaca y frutos rojos

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (70 g)
- ♦ Espinacas (30 g)
- ♦ Frutos rojos mixtos: fresas, frambuesas y moras (60 g)
- ♦ Semillas de chía (10 g)
- ♦ Leche baja en grasa (180 ml)
- ♦ Miel o jarabe de agave (15 g)
- ♦ Hielo (4 cubos). Si los frutos rojos son congelados, no añadir hielo

Preparación

Pelar el betabel y cortarlo en 4 partes; cocinar en agua hirviendo durante 30-40 minutos o hasta que esté tierno. Dejar enfriar. Lavar bien las espinacas y los frutos rojos. Si las fresas son grandes, cortarlas por la mitad. Colocar en la licuadora el betabel en cubos, las espinacas, los frutos rojos, las semillas de chía, la leche vegetal y el endulzante de elección. Agregar los cubos de hielo y licuar todos los ingredientes a alta velocidad durante 1-2 minutos hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Si la mezcla está demasiado espesa, agregar un poco más de leche vegetal hasta lograr la consistencia deseada. Servir inmediatamente en un vaso alto para aprovechar al máximo sus nutrientes.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	154.0
Contenido energético (Kcal)	267.7
Proteínas (g)	12.9
Grasas totales (g)	6.1
Hidratos de carbono (g)	44.0
Fibra (g)	8.3
Sodio (mg)	194.6

Jugo de acelga, pera y limón

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Acelga (50 g)
- ♦ Pera madura (150 g)
- ♦ Jugo de limón (1/2 pieza)
- ♦ Manzana verde (75 g)
- ♦ Pepino (50 g)
- ♦ Menta fresca (5 hojas)
- ♦ Agua fría (100 ml)
- ♦ Hielo (3 cubos)

Preparación

Lavar bien todos los ingredientes. Retirar el tallo central más grueso de las hojas de acelga. Pelar la pera y la manzana, retirar las semillas y cortar en trozos medianos. Pelar el pepino si la piel es amarga. Cortarlo en trozos. Exprimir el limón y reservar el jugo. Colocar la acelga, la pera, la manzana, el pepino, las hojas de menta, el jugo de limón, el agua y los cubos de hielo en una licuadora o extractor de jugos. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, aproximadamente 1-2 minutos. Servir inmediatamente en un vaso y disfrutar.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	123.9
Contenido energético (Kcal)	146.8
Proteínas (g)	2.1
Grasas totales (g)	0.6
Hidratos de carbono (g)	38.5
Fibra (g)	7.6
Sodio (mg)	110.1

Jugo de piña con espinaca y betabel

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Piña (100 g)
- ♦ Betabel (60 g)
- ♦ Espinacas (25 g)
- ♦ Jugo de limón (1/2 pieza))
- ♦ Agua fría (250 ml)
- ♦ Hielo (3 cubos)
- ♦ Jengibre fresco (5 g, opcional)

Preparación

Lavar bien todos los ingredientes. Pelar y cortar la piña en trozos pequeños. Pelar y cortar el betabel en cubos pequeños. Lavar las espinacas y escurrirlas bien. Exprimir el limón y reservar el jugo. Si se añade jengibre, pelar y cortar en trozos pequeños. Colocar la piña, el betabel, las espinacas, el jugo de limón, el jengibre (si se usa), el agua y los cubos de hielo en la licuadora o extractor de jugos. Procesar todos los ingredientes durante 1-2 minutos hasta obtener un jugo homogéneo. Servir inmediatamente.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	130.7
Contenido energético (Kcal)	86.7
Proteínas (g)	2.3
Grasas totales (g)	0.4
Hidratos de carbono (g)	21.4
Fibra (g)	3.7
Sodio (mg)	67.8

Jugo de betabel

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (250 g)
- ♦ Zanahoria (200 g)

Preparación

Procesar o licuar todos los ingredientes y servir; en temporada de calor puede agregar hielos antes de licuar.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	360.5
Contenido energético (Kcal)	189.5
Proteínas (g)	5.9
Grasas totales (g)	0.9
Hidratos de carbono (g)	43.1
Fibra (g)	12.6
Sodio (mg)	333.0



Jugo de betabel
<https://t.ly/rr531>

Jugo verde

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Lechuga (50 g)
- ♦ Albahaca (10 g)
- ♦ Manzana verde (1/2 pieza)
- ♦ Calabacita (100 g)
- ♦ Apio (50 g)
- ♦ Piña (1 rebanada)
- ♦ Limón (1 pieza)
- ♦ Jengibre al gusto

Preparación

Colocar todos los ingredientes en un procesador (en caso de no contar con uno, los puede poner en la licuadora). Si lo prefiere, puede agregar agua, sino solo procesar y servir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	423.4
Contenido energético (Kcal)	171.2
Proteínas (g)	7.3
Grasas totales (g)	1.5
Hidratos de carbono (g)	46.0
Fibra (g)	13.3
Sodio (mg)	138.0



Jugo verde:
<https://t.ly/JSVui>

Ensaladas y entradas

Las ensaladas son preparaciones ligeras que generalmente se sirven al comienzo de una comida. Las ensaladas pueden tomarse como plato único, antes o después del plato principal e incluso como complemento; suelen elaborarse con vegetales frescos, frutas, granos o proteínas, como pollo, atún o queso. Por otro lado, las entradas pueden incluir una mayor variedad de ingredientes y técnicas de cocción, como sopas, cremas, tapas o pequeños bocados calientes o fríos. Su objetivo es abrir el apetito y preparar el paladar para el plato principal.

Algunas recomendaciones y consideraciones a tener en cuenta cuando se preparan y consumen ensaladas y entradas serían:

1. Elegir ingredientes frescos, ya que aportan mejor sabor y valor nutricional.
2. Incluir vegetales, ya que las ensaladas son una excelente forma de aumentar su consumo.
3. Servir porciones pequeñas.

Ensalada con vinagreta de albahaca

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Lechuga (50 g)
- ♦ Arúgula (10 g)
- ♦ Espinaca (50 g)
- ♦ Aceite de oliva (2 cucharadas)
- ♦ Calabacita (50 g)
- ♦ Albahaca (30 g)
- ♦ Pepino (100 g)
- ♦ Limón (1/2 pieza)
- ♦ Apio (25 g)
- ♦ Vinagre (1 cucharada)
- ♦ Champiñones (50 g)

Preparación

Se coloca una base de lechuga y espinaca. Se cortan la calabacita, pepino, apio, champiñones y arúgula al gusto y se colocan sobre la lechuga y las espinacas. Para la vinagreta, se mezclan los ingredientes en la licuadora y se revisa la sazón.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	364.7
Contenido energético (Kcal)	318.4
Proteínas (g)	6.7
Grasas totales (g)	28.2
Hidratos de carbono (g)	17.8
Fibra (g)	6.8
Sodio (mg)	79.4



Ensalada con vinagreta de albahaca

<https://t.ly/JVV5e>

Ensaladilla de col, betabel y zanahoria

Ingredientes (1 porción)

- ◇ Col morada (80 g)
- ◇ Betabel pelado (70 g)
- ◇ Zanahoria pelada (50 g)
- ◇ Cebolla roja (15 g)
- ◇ Semillas de girasol (10 g)
- ◇ Semillas de calabaza (10 g)
- ◇ Cilantro fresco (5 g)
- ◇ Aceite de oliva (30 ml)
- ◇ Vinagre de manzana (15 ml)
- ◇ Miel (7 g)
- ◇ Jugo de limón (1/2 pieza)
- ◇ Comino molido (1/2 cucharadita)
- ◇ Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar bien todas las verduras. Rallar finamente la col morada, el betabel crudo y la zanahoria. Picar finamente la cebolla morada. En un recipiente grande, mezclar la col, betabel, zanahoria y cebolla. Tostar ligeramente las semillas de girasol y calabaza en un sartén seco a fuego medio-bajo durante 2-3 minutos. Se debe mover constantemente para evitar que se quemen. Dejar enfriar. Lavar y picar finamente el cilantro. Para el aderezo, mezclar en un recipiente pequeño el aceite de oliva, vinagre de manzana, miel, jugo de limón, comino molido, sal y pimienta. Batir bien hasta emulsionar. Verter el aderezo sobre las verduras ralladas y mezclar bien para que todo quede uniformemente cubierto. Agregar las semillas tostadas, el cilantro picado y mezclar nuevamente. Dejar reposar la ensalada en el refrigerador por al menos 15 minutos antes de servir para que los sabores se integren.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	136.1
Contenido energético (Kcal)	462.8
Proteínas (g)	7.9
Grasas totales (g)	38.1
Hidratos de carbono (g)	27.6
Fibra (g)	6.8
Sodio (mg)	299.8

Ensalada con vinagreta de fresa

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Lechuga (50 g)
- ♦ Espinaca (50 g)
- ♦ Betabel (100 g)
- ♦ Fresas (14 piezas)
- ♦ Arúgula (10 g)
- ♦ Albahaca (10 g)
- ♦ Menta fresca (10 g)
- ♦ Aceite de oliva (2 cucharadas)
- ♦ Vinagre (1 cucharada)
- ♦ Si desea endulzar la vinagreta, puede agregar miel, dátíl o edulcorante no calórico

Preparación

Se coloca una base de lechuga y espinaca. Se corta el betabel, las fresas (7 piezas) y la arúgula al gusto, y se colocan sobre la lechuga y las espinacas. Para la vinagreta, se mezclan las fresas (7 piezas restantes) y los demás ingredientes en la licuadora y se revisa la sazón.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	398.9
Contenido energético (Kcal)	368.8
Proteínas (g)	5.6
Grasas totales (g)	28.2
Hidratos de carbono (g)	27.9
Fibra (g)	9.0
Sodio (mg)	131.3



Ensalada con vinagreta de fresa

<https://t.ly/kWQ0e>

Ensalada con vinagreta de mango

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Lechuga (50 g)
- ♦ Espinaca (50 g)
- ♦ Mango picado (11/2 tazas)
- ♦ Arúgula (30 g)
- ♦ Aceite de oliva (1 cucharada)
- ♦ Si desea endulzar la vinagreta, puede agregar miel, dátil o edulcorante no calórico

Preparación

Tomar 1/2 taza de mango picado y licuar con aceite de oliva. Colocar una base de lechuga y espinaca, agregar 1 taza de mango picado, arúgula, y colocar el aderezo de mango por encima.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	316.0
Contenido energético (Kcal)	331.6
Proteínas (g)	5.2
Grasas totales (g)	15.1
Hidratos de carbono (g)	50.9
Fibra (g)	7.2
Sodio (mg)	56.0



Ensalada con vinagreta de mango

<https://t.ly/rARh5>

Sopa de betabel

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Aceite (2 cucharadas)
- ♦ Betabel (125 g)
- ♦ Cebolla (10 g)
- ♦ Pollo (55 g)
- ♦ Agua (125 ml)
- ♦ Una pizca de sal

Preparación

Se cuece el betabel a vapor, mientras se acitrona la cebolla en un sartén, y una vez que está lista, se retira y se coloca el pollo en el mismo sartén. Ya que están listos, se licúa el betabel y la cebolla, agregando el agua. Se pone en una olla para que hierva, agregando el pollo y revisando la sazón con la sal.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	183.1
Contenido energético (Kcal)	236.0
Proteínas (g)	11.4
Grasas totales (g)	15.8
Hidratos de carbono (g)	12.9
Fibra (g)	3.7
Sodio (mg)	326.7



Sopa de betabel
<https://t.ly/6LDJE>

Sopa de verduras

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Espinaca (50 g)
- ♦ Apio (50 g)
- ♦ Betabel (50 g)
- ♦ Calabacita (25 g)
- ♦ Zanahoria (20 g)
- ♦ Champiñones (30 g)
- ♦ Coliflor (50 g)
- ♦ Cilantro (10 g)
- ♦ Agua (4 tazas)
- ♦ Sal al gusto
- ♦ Lentejas (1/2 taza, opcional)

Preparación

Colocar el agua en una olla, dejar calentar un poco y agregar todos los ingredientes cortados previamente al gusto. Se puede agregar 1/2 taza de lentejas. Agregar sal y dejar hervir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	253.9
Contenido energético (Kcal)	188.7
Proteínas (g)	14.1
Grasas totales (g)	1.2
Hidratos de carbono (g)	34.5
Fibra (g)	13.5
Sodio (mg)	351.2

Nota: la información nutrimental considera las lentejas.



Sopa de verduras
https://t.ly/K2_1-

Sopa de verdolagas

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Verdolagas frescas (100 g)
- ♦ Papa (100 g)
- ♦ Cebolla (50 g)
- ♦ Ajo (5 g)
- ♦ Jitomate (100 g)
- ♦ Aceite de oliva (1 cucharada)
- ♦ Caldo de verduras (400 ml)
- ♦ Comino molido (1/4 cucharadita)
- ♦ Laurel (1 hoja)
- ♦ Sal y pimienta al gusto
- ♦ Cilantro fresco (5 g)
- ♦ Aguacate (50 g)
- ♦ Lima o limón (1 pieza)
- ♦ Chile serrano (1/2 pieza, opcional)

Preparación

Lavar bien las verdolagas, retirar los tallos duros y picar las hojas y tallos tiernos. En una olla mediana, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla finamente picada y se fríe por 3-4 minutos hasta que esté transparente. Agregar el ajo finamente picado y cocinar por 30 segundos más hasta que sea fragante. Incorporar el jitomate picado y el chile serrano sin semillas y picado (si lo usas). Cocinar por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que el jitomate se ablande y suelte sus jugos. Añadir la papa cortada en cubos, el comino molido y la hoja de laurel. Mezclar bien para integrar los sabores. Verter el caldo de verduras y llevar a ebullición. Reducir el fuego, tapar parcialmente la olla y cocinar a fuego lento durante 10-12 minutos hasta que la papa esté casi tierna. Incorporar las verdolagas picadas a la sopa y cocinar por 5 minutos adicionales hasta que las verdolagas estén tiernas, pero aún conserven su color verde brillante. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Retirar la hoja de laurel antes de servir. Servir caliente, con el cilantro fresco picado, el aguacate cortado en cubos y un gajo de lima o limón al lado para exprimir al momento de consumir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	285.2
Contenido energético (Kcal)	357.6
Proteínas (g)	8.6
Grasas totales (g)	20.1
Hidratos de carbono (g)	47.6
Fibra (g)	12.3
Sodio (mg)	1 217.0

Ceviche de coliflor

Ingredientes (1 porción)

- ◇ Coliflor (50 g)
- ◇ Rábano (75 g)
- ◇ Cilantro (10 g)
- ◇ Apio (50 g)
- ◇ Limón (2 piezas)
- ◇ Jitomate (1/2 pieza)
- ◇ Cebolla (1 rebanada mediana)
- ◇ Sal al gusto

Preparación

Se pican todos los ingredientes finamente (a excepción del limón). Se juntan en un bowl y se les agrega limón. Se deja reposar. Finalmente, se agrega la sal al gusto.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	260
Contenido energético (Kcal)	93.7
Proteínas (g)	5.3
Grasas totales (g)	1.1
Hidratos de carbono (g)	33.7
Fibra (g)	14.4
Sodio (mg)	292.8



Ceviche de coliflor

https://t.ly/__C1r

Ceviche de betabel con espinaca

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (120 g)
- ♦ Espinacas (30 g)
- ♦ Cebolla morada (50 g)
- ♦ Tomate verde (50 g)
- ♦ Pepino (75 g)
- ♦ Jugo de lima o limón (60 ml aprox.)
- ♦ Jugo de naranja (60 ml aprox.)
- ♦ Cilantro fresco (10 g)
- ♦ Aceite de oliva (1 cucharada)
- ♦ Aguacate (75 g)
- ♦ Sal y pimienta al gusto
- ♦ Orégano seco (1 cucharadita)
- ♦ Chile serrano o jalapeño (1 pza., opcional)

Preparación

Cortar el betabel cocido en cubos pequeños de aproximadamente 1 cm. Colocar en un recipiente no reactivo (vidrio o cerámica). Lavar bien las espinacas, escurrir y picar en tiras finas. Añadir las al recipiente con el betabel. Cortar la cebolla morada en juliana muy fina. Escurrir bien y añadir al recipiente. Incorporar el tomate verde picado finamente, el pepino pelado y en cubitos y el chile sin semillas y picado (opcional) al recipiente. En un recipiente aparte, mezclar el jugo de lima o limón, el jugo de naranja, el aceite de oliva, la mitad del cilantro picado, sal, pimienta y orégano seco. Verter la mezcla de cítricos sobre los vegetales y revolver suavemente para integrar. Cubrir el recipiente y refrigerar durante al menos 30 minutos (idealmente 1-2 horas) para que los sabores se mezclen y los vegetales se “cocinen” ligeramente con la acidez de los cítricos. Justo antes de servir, añadir el aguacate cortado en cubitos y el resto del cilantro picado. Mezclar con cuidado para no deshacer el aguacate. Ajustar la sazón si es necesario y servir frío, acompañado de totopos o tostadas horneadas.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	186.5
Contenido energético (Kcal)	341.8
Proteínas (g)	5.6
Grasas totales (g)	24.8
Hidratos de carbono (g)	31.0
Fibra (g)	10.1
Sodio (mg)	291.4

Aguachile

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Pepino (150 g)
- ♦ Rábano (70 g)
- ♦ Apio (50 g)
- ♦ Camarón (45 g)
- ♦ Cilantro (10 g)
- ♦ Cebolla (30 g)
- ♦ Jugo de limón (equivalente a 3 piezas)
- ♦ Chile serrano al gusto
- ♦ Sal al gusto

Preparación

Cortar el pepino, el apio y el rábano al gusto. Licuar el jugo de limón, el cilantro, la cebolla y el chile. En un molde, colocar los camarones, el pepino y medias lunas de cebolla al gusto. Agregar sal y verter la mezcla de la licuadora. Se deja reposar 20-30 minutos.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	243.8
Contenido energético (Kcal)	160.8
Proteínas (g)	12.8
Grasas totales (g)	1.9
Hidratos de carbono (g)	49.7
Fibra (g)	19.0
Sodio (mg)	535.9



Aguachile
<https://t.ly/mlYqG>

Betabel al vapor

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (100 g)
- ♦ Agua (500 ml)
- ♦ Sal al gusto

Preparación

Cortar el betabel en trozos medianos. Ponerlos al vapor y agregar sal al agua mientras se cuece el betabel.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	145.9
Contenido energético (Kcal)	43.0
Proteínas (g)	1.6
Grasas totales (g)	0.2
Hidratos de carbono (g)	9.6
Fibra (g)	2.8
Sodio (mg)	78.0



Betabel al vapor
<https://t.ly/tscY9>

Platos fuertes

El plato fuerte o plato principal de un menú se considera el más importante o el elemento central de la comida y suele ser el más complejo y elaborado. Habitualmente puede contener carne, pescado, verdura o una mezcla de elementos y aporta la mayor cantidad de energía y nutrimentos a la dieta. El plato fuerte a menudo va precedido de sopas, ensaladas y entradas, o puede también ser un elemento único en el tiempo de comida.

Omelette

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Champiñones (100 g)
- ♦ Huevos (2 piezas)
- ♦ Queso (30 g)
- ♦ Aceite (2 cucharadas)
- ♦ Sal al gusto

Preparación

En un sartén caliente, agregar 1 cucharada de aceite y colocar la espinaca. Una vez cocida, retirarla y colocar el huevo en la sartén con la otra cucharada de aceite para que se cocine. Una vez cocinado, agregar la espinaca y el queso en medio, y enrollar.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	182.2
Contenido energético (Kcal)	463.7
Proteínas (g)	28.7
Grasas totales (g)	35.4
Hidratos de carbono (g)	10.3
Fibra (g)	3.2
Sodio (mg)	1 355.6



Omelette

<https://t.ly/fDVrh>

Calabacitas rellenas

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Calabaza (2 piezas)
- ♦ Queso (40 g)
- ♦ Espinaca (50 g)
- ♦ Pollo (50 g)

Preparación

Retirar el relleno de las calabacitas y ponerlas a hervir sin cocinarse completamente. Una vez listas, rellenar con la espinaca, trozos de pollo y queso, y hornearlas. Se puede agregar crema de espinaca para dar más sabor (ver receta “Crema de espinaca”, p. 43).



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	292.5 mg
	Con crema de espinacas: 497.5 mg
Contenido energético (Kcal)	284.0
Proteínas (g)	24.1
Grasas totales (g)	15.3
Hidratos de carbono (g)	15.9
Fibra (g)	5.0
Sodio (mg)	777.8



Calabacitas rellenas

https://t.ly/9zT_h

Crema de espinaca

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Mantequilla (1 cucharada)
- ♦ Media crema (1/2 lata)
- ♦ Albahaca (10 g)
- ♦ Leche (1/2 taza)
- ♦ Sal al gusto
- ♦ Aceite de oliva (1 cucharada)

Preparación

En un sartén caliente, agregar el aceite y colocar la espinaca para que se cocine. Posteriormente, colocar todos los ingredientes en una licuadora. Ya licuados, agregar en una olla mantequilla y la mezcla. Dejar hervir y servir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	196.0
Contenido energético (Kcal)	400.4
Proteínas (g)	10.6
Grasas totales (g)	34.7
Hidratos de carbono (g)	14.6
Fibra (g)	2.4
Sodio (mg)	395.1



Crema de espinaca

https://t.ly/CA_U6

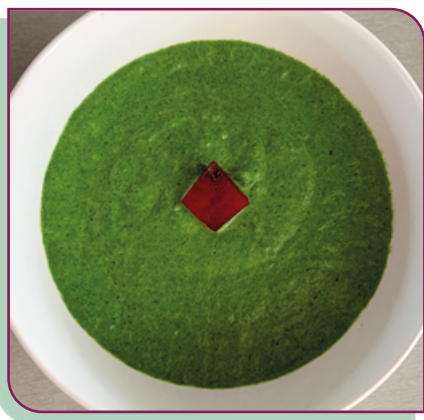
Crema de lechuga

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Lechuga (100 g)
- ♦ Cebolla (50 g)
- ♦ Espinaca (50 g)
- ♦ Agua (1/2 taza)
- ♦ Leche (1/4 taza)
- ♦ Crema (1 cucharada)
- ♦ Yema de huevo (1 pieza)
- ♦ Aceite de oliva (2 cucharadas)
- ♦ Sal al gusto

Preparación

En un sartén, se acitrona la cebolla, la lechuga y la espinaca con 1 cucharada de aceite de oliva. Se licúan con agua, yema de huevo, crema y leche. La mezcla se pone en una olla a fuego medio con 1 cucharada de aceite de oliva, revolviendo constantemente, y se agrega la sal. Quitar del fuego antes de hervir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	383.9
Contenido energético (Kcal)	402.9
Proteínas (g)	8.1
Grasas totales (g)	36.4
Hidratos de carbono (g)	13.9
Fibra (g)	4.1
Sodio (mg)	281.9



Crema de lechuga

<https://t.ly/tKqOz>

Crepa de espinaca

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Espinaca (50 g)
- ♦ Huevo (2 piezas)
- ♦ Aceite (1 cucharada)
- ♦ Sal al gusto

Preparación

Licuar los huevos con la espinaca y la sal. Verter la mezcla sobre un sartén con aceite de manera que quede como crepa. Una vez cocido, agregar ingredientes al gusto (se sugiere pimienta, aguacate, jitomate, aderezo o crema y pollo).



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	90.0
Contenido energético (Kcal)	189.9
Proteínas (g)	14.0
Grasas totales (g)	13.7
Hidratos de carbono (g)	2.5
Fibra (g)	1.1
Sodio (mg)	375.3



Crepa de espinaca
<https://t.ly/63QSy>

Pasta en crema de champiñones con espinaca

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Pasta (60 g)
- ♦ Champiñones (200 g)
- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Media crema (1/2 lata)
- ♦ Aceite de oliva (2 cucharadas)
- ♦ Sal al gusto

Preparación

Se cuece la pasta en agua. Mientras, se cortan los champiñones y se guisan con aceite de oliva y un poco de sal en un sartén. Ya que están listos, se echan a la licuadora (se pueden dejar unos pocos aparte para agregarlos a la pasta ya preparada) y se agrega la media crema; se licúan y se pasa la mezcla a una olla para que hierva. Después, en un sartén, se guisa la espinaca con un poco de sal. Una vez hervida la crema, se le agrega la pasta, la espinaca y los champiñones restantes, y se retira del fuego.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	184.4
Contenido energético (Kcal)	547.9
Proteínas (g)	16.0
Grasas totales (g)	41.6
Hidratos de carbono (g)	33.5
Fibra (g)	5.3
Sodio (mg)	352.6



Pasta crema champiñones
<https://t.ly/MW-HN>

Pasta en crema de espinaca con calabacitas

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Pasta (60 g)
- ♦ Media crema (1/2 lata)
- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Calabacita (1 pieza)
- ♦ Lechuga (50 g)
- ♦ Aceite de oliva (3 cucharadas)
- ♦ Albahaca (10 g)
- ♦ Sal al gusto
- ♦ Cilantro (10 g)

Preparación

Cocer la pasta en agua. Mientras se guisa la espinaca y la lechuga con aceite de oliva y una pizca de sal en un sartén. Ya que están listas, se agregan a la licuadora con la media crema, la albahaca y el cilantro; se licúan y se pasa la mezcla a una olla para que hierva. Después, en un sartén, se guisa la calabacita con aceite de oliva. Una vez hervida la crema, se le agrega la pasta y las calabacitas, y se retira del fuego.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	313.5
Contenido energético (Kcal)	668.1
Proteínas (g)	13.2
Grasas totales (g)	55.2
Hidratos de carbono (g)	35.2
Fibra (g)	6.3
Sodio (mg)	368.5



Pasta en crema espinaca

<https://t.ly/nBWO>

Papas con pesto de acelga

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Papa (200 g)
- ♦ Hojas de acelga (100 g)
- ♦ Hojas de acelga para decorar
- ♦ Ajo (5 g)
- ♦ Nueces o piñones (20 g)
- ♦ Queso parmesano o pecorino rallado (20 g)
- ♦ Queso parmesano rallado adicional (10 g)
- ♦ Aceite de oliva extra virgen (3 cucharadas)
- ♦ Jugo de limón (1/2 pieza)
- ♦ Agua (1 cucharada)
- ♦ Pimienta negra recién molida
- ♦ Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar bien las papas, frotar para eliminar toda la tierra. Secar la papa, pincharla varias veces con un tenedor y rociar un poco de aceite de oliva y sal. Hornear a 200 °C durante 45-60 minutos (dependiendo del tamaño) hasta que esté tierna al pinchar con un tenedor. También se puede hervir. Mientras se cocina la papa, preparar el pesto de acelga. Primero, lavar muy bien las hojas de acelga y secar con papel. Tostar ligeramente las nueces o piñones en un sartén seco a fuego medio-bajo por 2-3 minutos hasta que desprendan su aroma. Dejar enfriar. En un procesador de alimentos o licuadora, colocar el ajo, las nueces o los piñones tostados y pulsar varias veces hasta que estén muy bien picados. Añadir las hojas de acelga, el queso parmesano, el jugo de limón, sal y pimienta. Procesar mientras se agrega el aceite de oliva en un hilo fino hasta obtener una pasta homogénea, pero con textura. Si el pesto está demasiado espeso, añadir una cucharada de agua y procesar nuevamente. Una vez listas las papas, cortarlas en cubos y colocarlas en un plato. Colocar una generosa cucharada de pesto de acelga sobre la papa caliente, espolvorear con el queso parmesano adicional, decorar con hojas de acelga pequeñas y terminar con pimienta negra recién molida.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	245.0
Contenido energético (Kcal)	614.1
Proteínas (g)	15.2
Grasas totales (g)	45.5
Hidratos de carbono (g)	41.3
Azúcar (g)	4.0
Fibra (g)	6.1
Sodio (mg)	883.6

Pizza de espinaca

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Masa para pizza (22 cm)
- ♦ Aceite (1 cucharada)
- ♦ Cebolla (50 g)
- ♦ Champiñones (30 g)
- ♦ Pimiento rojo (70 g)
- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Puré de tomate (50 ml)
- ♦ Arúgula (15 g)
- ♦ Calabacita (30 g)
- ♦ Queso (60 g)

Preparación

Cortar los vegetales en rebanadas delgadas. Sobre la masa para pizza, agregar primero el puré de tomate y esparcirlo bien por toda la masa. Luego, agregar el resto de los vegetales y el queso sobre la masa con el puré. Precalentar el horno a 250 °C o colocar la pizza sobre un sartén, tapar y dejar durante 12-16 minutos.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	455.0
Contenido energético (Kcal)	710.8
Proteínas (g)	36.1
Grasas totales (g)	21.7
Hidratos de carbono (g)	101.7
Fibra (g)	6.1
Sodio (mg)	684.6



Pizza de espinaca
<https://t.ly/YSa3b>

Rollitos de pollo rellenos

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Pechuga de pollo en filete (50 g)
- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Champiñones (50 g)
- ♦ Pistache (20 g)
- ♦ Queso crema (1 cucharada)
- ♦ Perejil (20 g)
- ♦ Albahaca (20 g)
- ♦ Aceite de oliva (2 cucharadas)
- ♦ Jugo de limón (1/2 pieza)
- ♦ Sal al gusto

Preparación

En un sartén, se blanquean los vegetales con una pizca de sal y 1 cucharada de aceite de oliva. Una vez listos, se agregan a los filetes de pollo, junto con el queso crema y los pistaches, se enrollan y se meten al horno. Mientras tanto, se realiza la salsa, moliendo perejil, albahaca, aceite de oliva y limón. Terminando la cocción del pollo, se puede servir y coronar con la vinagreta.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	230.5
Contenido energético (Kcal)	524.0
Proteínas (g)	21.4
Grasas totales (g)	44.4
Hidratos de carbono (g)	13.6
Fibra (g)	7.5
Sodio (mg)	376.7



Rollitos de pollo rellenos

<https://t.ly/kmO5q>

Rollitos vietnamitas

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Papel de arroz (4 piezas)
- ♦ Betabel (100 g)
- ♦ Apio (50 g)
- ♦ Pepino (50 g)
- ♦ Calabacita (1 pieza)
- ♦ Camarón (6 piezas)
- ♦ Queso crema (1 taza)
- ♦ Salsa de soja con limón o naranja al gusto

Preparación

Cortar los vegetales en julianas o rallados, el camarón (ya cocido) y el queso crema al gusto. Humedecer cada papel de arroz por unos segundos hasta que se aguade. Rellenar el papel de arroz con los demás ingredientes y enrollar. Puede acompañar con salsa de soja preparada en casa.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	302.2
Contenido energético (Kcal)	1,011.6
Proteínas (g)	25.9
Grasas totales (g)	81.6
Hidratos de carbono (g)	49.6
Fibra (g)	6.3
Sodio (mg)	1 175.3



Rollitos vietnamitas
<https://t.ly/1xaW2>

Postres y colaciones

Los postres son preparaciones dulces que se sirven al final de una comida. Pueden ser fríos o calientes, simples o elaborados, y van desde frutas frescas y flanes hasta pasteles y helados. Además de deleitar el paladar, los postres muchas veces son una oportunidad para mostrar creatividad y cerrar cualquier comida con un toque especial.

Las colaciones son pequeñas porciones de alimentos que se consumen entre comidas principales. Pueden ser dulces o salados, y van desde opciones más naturales y frescas, como frutas, frutos secos o yogur, hasta alternativas más procesadas, como galletas, chips o barritas. Su función principal es ayudar a mantener la energía y evitar el exceso de hambre entre comidas.

Tanto los postres como las colaciones pueden formar parte de una dieta saludable, si se consumen con moderación y no sustituyen las comidas principales. Al prepararlos en casa, se pueden controlar los ingredientes, reducir el consumo de azúcar y sal, y usar productos más naturales. Incorporar frutas y/o verduras frescas en los postres y colaciones agrega sabor, fibra y nutrientes, haciendo que sean más saludables.

Apio con aderezo

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Apio (100 g)
- ♦ Aderezo de su preferencia (1/4 taza)

Preparación

Lavar y cortar el apio en palitos al gusto (gruesos o delgados) y acompañar con el aderezo de su preferencia.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	90
Contenido energético (Kcal)	254.8
Proteínas (g)	1.4
Grasas totales (g)	25.1
Hidratos de carbono (g)	6.3
Fibra (g)	1.6
Sodio (mg)	584.6

Para el cálculo nutrimental se consideró el aderezo tipo ranch.



Apio con aderezo
<https://t.ly/RHbUH>

Botana de espinaca

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Espinaca (100 g)
- ♦ Ajo (1/4 diente)
- ♦ Limón (4 ralladuras)
- ♦ Aceite (1 cucharada)
- ♦ Sal al gusto

Preparación

Picar el ajo finamente y rallar el limón. En un sartén, colocar aceite y agregar el ajo y el limón, dejarlos por unos segundos, y agregar la espinaca. Dejar reducir. Agregar sal y servir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	180.1
Contenido energético (Kcal)	42.7
Proteínas (g)	2.9
Grasas totales (g)	2.4
Hidratos de carbono (g)	4.2
Fibra (g)	2.4
Sodio (mg)	273.0



Botana de espinaca
<https://t.ly/-Qcml>

Botana de vegetales rallados

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (50 g)
- ♦ Pepino (50 g)
- ♦ Calabacita (10 g)
- ♦ Limón (1 pieza)
- ♦ Sal al gusto

Preparación

Se rallan todos los ingredientes, se colocan juntos y se les agrega sal y limón.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	104.6
Contenido energético (Kcal)	52.3
Proteínas (g)	2.6
Grasas totales (g)	0.5
Hidratos de carbono (g)	18.5
Fibra (g)	6.8
Sodio (mg)	237.8



Botana de vegetales rallados
<https://t.ly/hySgk>

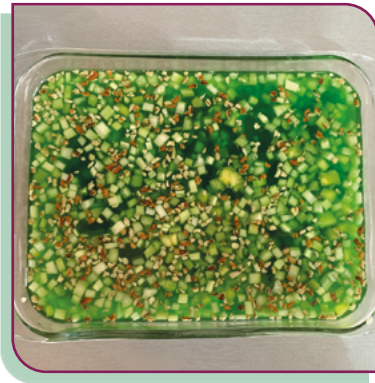
Gelatina de limón con pepino, apio, nuez y piña

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Gelatina de limón (1 sobre)
- ♦ Pepino (1 pieza)
- ♦ Piña (1 rebanada)
- ♦ Apio (100 g)
- ♦ Nuez al gusto

Preparación

Preparar la gelatina como indica el paquete y ya que está fría en el molde, agregar los ingredientes picados finamente. Dejar cuajar en el refrigerador.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	120.0
Contenido energético (Kcal)	614.1
Proteínas (g)	15.4
Grasas totales (g)	18.8
Hidratos de carbono (g)	102.3
Fibra (g)	6.4
Sodio (mg)	679.8



Gelatina de limón con pepino, apio, nuez y piña
<https://t.ly/kJxmg>

Gelatina de yogur con betabel y frutos rojos

Ingredientes (1 porción)

- ◇ Betabel (80 g)
- ◇ Yogur natural (150 g)
- ◇ Grenetina en polvo (7 g)
- ◇ Agua (50 ml)
- ◇ Miel o jarabe de agave (2 cdas.)
- ◇ Extracto de vainilla (1/2 cda.)
- ◇ Frutos rojos mixtos: fresas, frambuesas y arándanos (60 g)
- ◇ Menta fresca para decorar

Preparación

Hidratar la grenetina en 50 ml de agua fría y dejar reposar por 5 minutos. Pelar y cocer el betabel. Cortar el betabel cocido en trozos pequeños y licuar con 2 cucharadas de agua hasta obtener un puré suave. Calentar la grenetina hidratada a fuego bajo o en el microondas por 10-15 segundos hasta que se disuelva completamente. No debe hervir. En un recipiente, mezclar el yogurt natural, el puré de betabel, la miel o jarabe de agave y el extracto de vainilla. Incorporar la grenetina disuelta, mezclando rápidamente para evitar que se formen grumos. Lavar y secar los frutos rojos. Reservar algunos para decoración y picar el resto en trozos pequeños. Verter la mitad de la mezcla en un molde individual o copa de vidrio. Espolvorear la mitad de los frutos rojos picados sobre la primera capa. Verter el resto de la mezcla y añadir el resto de los frutos rojos picados. Refrigerar por al menos 3 horas o hasta que la gelatina esté completamente cuajada. Antes de servir, decorar con los frutos rojos reservados y hojas de menta fresca.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	114.4
Contenido energético (Kcal)	212.6
Proteínas (g)	7.6
Grasas totales (g)	0.5
Hidratos de carbono (g)	47.5
Fibra (g)	4.1
Sodio (mg)	141.4

Hot cakes de espinaca

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Espinaca (150 g)
- ♦ Avena (1 taza)
- ♦ Leche de almendras (1 taza)
- ♦ Huevo (1 pieza)
- ♦ Cocoa (1/2 cucharada)
- ♦ Plátano (100 g)
- ♦ Aceite de coco (1 cucharada)
- ♦ Vainilla al gusto
- ♦ Si desea endulzar, puede agregar miel, dátíl o edulcorante no calórico

Preparación

Licuar todos los ingredientes. Colocar una porción en un sartén con aceite de coco y voltear hasta que se ponga porosa. Finalmente, agregar rodajas de plátano encima y servir.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	314.4
Contenido energético (Kcal)	679.4
Proteínas (g)	23.0
Grasas totales (g)	24.0
Hidratos de carbono (g)	103.1
Fibra (g)	16.7
Sodio (mg)	348.0



Hot cakes de espinaca

<https://t.ly/VSnR9>

Mug cake de betabel

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (200 g)
- ♦ Plátano (200 g)
- ♦ Avena (1/2 taza)
- ♦ Amaranto (1/4 taza)
- ♦ Chía o linaza (1 cucharada)
- ♦ Mantequilla (1 cucharada)
- ♦ Vainilla al gusto
- ♦ Canela al gusto

Preparación

Licuar todos los ingredientes. Colocar la mezcla en una taza y calentar en el microondas por aproximadamente 5 minutos (otra opción puede ser hornear la mezcla). Dejar reposar un par de minutos.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	380.6
Contenido energético (Kcal)	741.0
Proteínas (g)	18.7
Grasas totales (g)	20.3
Hidratos de carbono (g)	130.6
Fibra (g)	22.6
Sodio (mg)	175.0



Mug cake de betabel
<https://t.ly/KnyW4>

Dip de betabel

Ingredientes (1 porción)

- ♦ Betabel (120 g)
- ♦ Comino molido (1/2 cucharadita)
- ♦ Yogur griego natural (100 g)
- ♦ Hojas de perejil fresco (5 g)
- ♦ Ajo (1 diente pequeño)
- ♦ Ajonjolí tostado (3 g)
- ♦ Jugo de limón (15 ml)
- ♦ Sal y pimienta al gusto
- ♦ Aceite de oliva (1 cucharada)

Preparación

Precalentar el horno a 180 °C. Lavar bien el betabel y envolverlo en papel aluminio. Hornear por 45-60 minutos o hasta que esté tierno al pincharlo con un tenedor. Dejar enfriar el betabel, pelar y cortar en cubos medianos. Pelar y machacar el diente de ajo hasta formar una pasta. En un procesador de alimentos, colocar el betabel en cubos, el yogur griego, el ajo machacado, el jugo de limón, el aceite de oliva y el comino molido y procesar. Sazonar con sal y pimienta al gusto y mezclar. Transferir el dip a un recipiente para servir y refrigerar por al menos 30 minutos para que los sabores se integren. Antes de servir, espolvorear el perejil picado y las semillas de ajonjolí tostadas.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido	Por porción
Nitrato (mg)	174.0
Contenido energético (Kcal)	282.0
Proteínas (g)	6.9
Grasas totales (g)	15.9
Hidratos de carbono (g)	30.6
Fibra (g)	10.7
Sodio (mg)	337.0

Material de apoyo para registro del usuario

En esta sección encontrarás plantillas para que puedas registrar información que te ayude a darte cuenta de tus avances en tu ingesta de vegetales, por ejemplo: las recetas que has preparado, la ingesta de nitrato que alcanzas con cada una de ellas, así como el día y otras acciones saludables.

La primera plantilla, “Registro de recetas preparadas y nitrato consumido al día”, te resultará útil para registrar las recetas que has preparado y la cantidad de nitrato que aporta cada una de ellas; además, tiene un campo para que anotes tus observaciones, como indicar si te ha gustado o si has modificado algún paso.

En la plantilla “Registro de indicadores de consumo de nitrato” podrás registrar algunos indicadores de salud que se han relacionado con el consumo de nitrato vegetal, como tu presión arterial diaria, si realizaste actividad física y datos de salud oral.

Finalmente, la plantilla “Monitoreo de tu adherencia a las recomendaciones de una alimentación saludable y sostenible” servirá para que registres los hábitos de alimentación y estilo de vida que consideres que fueron parte de tu día.

REGISTRO DE RECETAS PREPARADAS Y NITRATO CONSUMIDO AL DÍA

Día	Platillos del recetario que preparé (en esta sección puedes enlistar la o las recetas que preparaste cada día)	Contenido de nitrato (incluir el contenido de nitrato que aporta cada receta, el cual puedes consultar en la información nutrimental)	Comentarios (puedes incluir si modificaste alguna preparación, si fue de tu agrado o cualquier cosa que consideres importante)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

REGISTRO DE RECETAS PREPARADAS Y NITRATO CONSUMIDO AL DÍA

Día	Platillos del recetario que preparé (en esta sección puedes enlistar la o las recetas que preparaste cada día)	Contenido de nitrato (incluir el contenido de nitrato que aporta cada receta, el cual puedes consultar en la información nutrimental)	Comentarios (puedes incluir si modificaste alguna preparación, si fue de tu agrado o cualquier cosa que consideres importante)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

REGISTRO DE RECETAS PREPARADAS Y NITRATO CONSUMIDO AL DÍA

Día	Platillos del recetario que preparé (en esta sección puedes enlistar la o las recetas que preparaste cada día)	Contenido de nitrato (incluir el contenido de nitrato que aporta cada receta, el cual puedes consultar en la información nutrimental)	Comentarios (puedes incluir si modificaste alguna preparación, si fue de tu agrado o cualquier cosa que consideres importante)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

REGISTRO DE INDICADORES DE CONSUMO DE NITRATO

Día	Nitrato total consumido	Presión arterial (registra tu presión diaria. Ejemplo: 120 /80 mmHg)	Actividad física (incluir si realizaste alguna actividad física y cuánto tiempo)	Datos de salud oral (registra si presentaste algunos de los siguientes signos o síntomas)	Comentarios (registra notas personales, por ejemplo, si sentiste una mejora en tu rendimiento deportivo o tu salud oral)
Lunes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Martes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Miércoles		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Jueves		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Viernes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Sábado		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Domingo		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	

REGISTRO DE INDICADORES DE CONSUMO DE NITRATO

Día	Nitrato total consumido	Presión arterial (registra tu presión diaria. Ejemplo: 120 /80 mmHg)	Actividad física (incluir si realizaste alguna actividad física y cuánto tiempo)	Datos de salud oral (registra si presentaste algunos de los siguientes signos o síntomas)	Comentarios (registra notas personales, por ejemplo, si sentiste una mejora en tu rendimiento deportivo o tu salud oral)
Lunes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Martes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Miércoles		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Jueves		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Viernes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Sábado		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Domingo		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	

REGISTRO DE INDICADORES DE CONSUMO DE NITRATO

Día	Nitrato total consumido	Presión arterial (registra tu presión diaria. Ejemplo: 120 /80 mmHg)	Actividad física (incluir si realizaste alguna actividad física y cuánto tiempo)	Datos de salud oral (registra si presentaste algunos de los siguientes signos o síntomas)	Comentarios (registra notas personales, por ejemplo, si sentiste una mejora en tu rendimiento deportivo o tu salud oral)
Lunes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Martes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Miércoles		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Jueves		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Viernes		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Sábado		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	
Domingo		____/____ mmHg	_____ minutos	Sangrado Dolor Halitosis Otro:	

**MONITOREO DE TU ADHERENCIA A LAS RECOMENDACIONES
DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE**

Recomendación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Incluí más verduras y frutas en mis comidas.							
Consumí diario frijoles, lentejas, garbanzos o habas (legumbres).							
Elegí cereales integrales o granos enteros (tortilla de maíz, avena, arroz integral, etc.) o tubérculos.							
Comí menos carne, especialmente procesadas.							
Evité alimentos ultraprocesados, como embutidos, papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja, etc.							
Tomé más agua a lo largo del día en lugar de bebidas con algún endulzante añadido.							
Evité el consumo de alcohol.							
Hice más actividad física, cada movimiento cuenta.							
Disfruté los alimentos en familia o con amigos.							

**MONITOREO DE TU ADHERENCIA A LAS RECOMENDACIONES
DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE**

Recomendación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Incluí más verduras y frutas en mis comidas.							
Consumí diario frijoles, lentejas, garbanzos o habas (legumbres).							
Elegí cereales integrales o granos enteros (tortilla de maíz, avena, arroz integral, etc.) o tubérculos.							
Comí menos carne, especialmente procesadas.							
Evité alimentos ultraprocesados, como embutidos, papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja, etc.							
Tomé más agua a lo largo del día en lugar de bebidas con algún endulzante añadido.							
Evité el consumo de alcohol.							
Hice más actividad física, cada movimiento cuenta.							
Disfruté los alimentos en familia o con amigos.							

**MONITOREO DE TU ADHERENCIA A LAS RECOMENDACIONES
DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE**

Recomendación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Incluí más verduras y frutas en mis comidas.							
Consumí diario frijoles, lentejas, garbanzos o habas (legumbres).							
Elegí cereales integrales o granos enteros (tortilla de maíz, avena, arroz integral, etc.) o tubérculos.							
Comí menos carne, especialmente procesadas.							
Evité alimentos ultraprocesados, como embutidos, papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja, etc.							
Tomé más agua a lo largo del día en lugar de bebidas con algún endulzante añadido.							
Evité el consumo de alcohol.							
Hice más actividad física, cada movimiento cuenta.							
Disfruté los alimentos en familia o con amigos.							

Referencias

- Blekkenhorst, L. C., Sim, M., Bondonno, C. P., Bondonno, N. P., Ward, N. C., Prince, R. L., Devine, A., Lewis, J. R., & Hodgson, J. M. (2018). Cardiovascular Health Benefits of Specific Vegetable Types: A Narrative Review. *Nutrients*, 10(5), 595. <https://doi.org/10.3390/nu10050595>
- Diario Oficial de la Federación. (2009). NOM-251-SSA1-2009. *Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios*. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>
- Gobierno de México. (2023, mayo 19). ¿Qué son las guías alimentarias? Hablemos de Salud. <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias>
- Gobierno de México. (2023). *Guías Alimentarias 2023 para la población mexicana*. https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2023/05/Gui_as_Alimentarias_2023_para_la_poblacio_n_mexicana.pdf
- Gonzalez, A. M., Townsend, J. R., Pinzone, A. G., & Hoffman, J. R. (2023). Supplementation with Nitric Oxide Precursors for Strength Performance: A Review of the Current Literature. *Nutrients*, 15(3), 660. <https://doi.org/10.3390/nu15030660>
- Jędrejko, M., Jędrejko, K., Gómez-Renaud, V. M., Kała, K., & Muszyńska, B. (2024). Exploring the Impact of Alternative Sources of Dietary Nitrate Supplementation on Exercise Performance. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(7), 3650. <https://doi.org/10.3390/ijms25073650>
- Kivipelto, M., Mangialasche, F., & Ngandu, T. (2018). Lifestyle interventions to prevent cognitive impairment, dementia and Alzheimer disease. *Nature Reviews Neurology*, 14(11), 653-666. <https://doi.org/10.1038/s41582-018-0070-3>
- Lundberg, J. O., & Weitzberg, E. (2022). Nitric oxide signaling in health and disease. *Cell*, 185(16), 2853-2878. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2022.06.010>
- Moran, S. P., Rosier, B. T., Henriquez, F. L., & Burleigh, M. C. (2024). The effects of nitrate on the oral microbiome: A systematic review investigating prebiotic potential. *Journal of Oral Microbiology*, 16(1), 2322228. <https://doi.org/10.1080/20002297.2024.2322228>

- Sencial, U. B. (1909). *Tratado de agricultura y agronomía tropical y manual de cultivos esencialmente práctico escrito especialmente para la América Meridional, México y las Antillas* (2ª ed.). Librería de la Vda. de C. Bouret. <https://beceneslp.edu.mx/pagina/sites/default/files/Tratado%20de%20agricultura%20y%20agronom%C3%ADa%20tropical%20y%20manual%20de%20cultivos%20esencialmente%20opr%C3%A1ctico%20escrito%20especialmente%20para%20la%20Am%C3%A9rica%20meridional%2C%20M%C3%A9xico%20y%20las%20Antillas.pdf>
- Toda, N., Ayajiki, K., & Okamura, T. (2012). Neurogenic and Endothelial Nitric Oxide Regulates Blood Circulation in Lingual and Other Oral Tissues. *Journal of Cardiovascular Pharmacology*, 60(1), 100-108. <https://doi.org/10.1097/FJC.0b013e318252452a>
- World Health Organization. (2020, de abril). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Yamamoto, Y., Washio, J., Shimizu, K., & Takahashi, N. (2024). Effects of Nitrate and Nitrite on Plaque pH Decrease and Nitrite-Producing and -Degrading Activities of Plaque in vitro. *Caries Research*, 1-10. <https://doi.org/10.1159/00054001>

Semblanzas

Lucrecia Susana Carrera Quintanar

Licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma de Nuevo León, FaS-PyN, y doctora en Ciencias Biológicas por la Universidad Miguel Hernández en España. Miembro del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores nivel 1 y perfil Prodep. Secretaria de la Junta Académica del doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional. Miembro del Comité de Titulación y del Comité Consultivo Curricular de la licenciatura en Nutrición CUCS, UdeG. Integrante del Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-454: “Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud-Enfermedad”.

Yolanda Fabiola Márquez Sandoval

Licenciada en Nutrición, CUCS, UdeG. Doctora en Nutrición y Metabolismo, Universitat Rovira i Virgili, Reus, España. Integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores de la Secretaría de Ciencia, Tecnología e Innovación, nivel I. Perfil deseable de Prodep. Fundadora y coordinadora del DCNT. Integrante del Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-454: “Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud-Enfermedad”. Profesora investigadora de la licenciatura en Nutrición, doctorado en Ciencias de la Salud Pública y doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional, CUCS, UdeG.

Carmen de la Rocha Martín del Campo

Licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana en León, Guanajuato. Maestra en Ciencias en Ingeniería Bioquímica por el Instituto Tecnológico de Celaya. Doctora en Ciencias en Biotecnología de plantas por el Centro de Investigación y Estudios Avanzados

del Politécnico Nacional. Miembro del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores nivel I. Profesora de tiempo completo en la licenciatura en Nutrición y el doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional, CUCS, UdeG. Integrante del Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-454: “Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud-Enfermedad”.

Barbara Vizmanos Lamotte

Médica cirujana, Universidad de Barcelona. Doctora en Medicina y Cirugía, métodos de investigación clínica por la Universidad Rovira I Virgili, España. Integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores nivel III y de la Academia Mexicana de Ciencias, la Nutrition Society (Reino Unido), la Sociedad Latinoamericana de la Nutrición (SLAN), la Sociedad Española de Nutrición, la Asociación Española de Pediatría, entre otras. Profesora investigadora titular de la UdeG. Líder del Cuerpo Académico UDG-CA-454: “Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud-Enfermedad”.

Nydia Yazmín Sánchez Orozco

Licenciada en Nutrición, CUCS, UdeG. Doctora en Ciencias de la Nutrición Traslacional, UdeG. Estancia de investigación en el Laboratorio de Microbioma Oral, Instituto FISABIO, España. Colaboradora del Cuerpo Académico UDG-CA-454: “Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud-Enfermedad”.

Mariana Romero Padilla

Licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Certificación ISAK nivel 1. Doctorante en Ciencias de la Nutrición traslacional, CUCS, UdeG. Colaboradora del Cuerpo Académico UDG-CA-454: “Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud-Enfermedad”.

Karla Gómez Estrada

Licenciada en Nutrición por CUCS, UdeG. Colaboradora del Cuerpo Académico UDG-CA-454: “Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud-Enfermedad”.

ALFABÉTICA
www.alfabetica.com.mx

Gerencia editorial
Sol Ortega Ruelas

Cuidado de la edición
Mariana Hernández Alvarado

Diseño de portada
Pablo Ulises Ontiveros Pimienta

Maquetación
María Fernanda Ruiz Romero

Recetas con vegetales ricos en nitrato.
Una vía para mejorar tu salud y rendimiento deportivo
se terminó de editar en noviembre de 2025
en Av. Américas 1222, San Miguel de la Colina, CP 45260, Zapopan, Jalisco
Tiraje: 1 ejemplar

Para su composición se utilizaron las tipografías **Fira Sans** y **Andada Pro**.

Este recetario es mucho más que una colección de platillos: es una invitación a reconectarte con los vegetales y con el poder que tienen para nutrir tu cuerpo de forma natural. Elaborado por profesoras e investigadoras de la Universidad de Guadalajara, este libro acerca el conocimiento científico a tu mesa de manera práctica, deliciosa y fácil de aplicar.

A diferencia de los recetarios tradicionales, aquí encontrarás una guía clara para aprovechar los beneficios de los nitratos naturales presentes en los vegetales —compuestos que, lejos de ser dañinos, ayudan a mejorar la salud cardiovascular, el rendimiento físico y hasta la salud oral—. Cada receta está diseñada para inspirarte a incluir más colores, texturas y sabores frescos en tu dieta, con instrucciones sencillas, videos paso a paso y tablas nutrimentales que te orientan en el consumo adecuado de nitratos para tu bienestar diario.

No necesitas ser una persona experta en cocina, solo tener la intención de cuidarte y disfrutarlo. Comer sano no tiene por qué ser complicado ni aburrido; basta con entender lo que tu cuerpo necesita y aprender a disfrutar el proceso de cocinar y nutrirte.

¡Escanea el siguiente código QR para explorar más sobre los nitratos vegetales y su beneficio a tu salud!



ALFABÉTICA



ISBN 978-607-581-821-4



9 786075 818214