

De la mesa al hueso:

Clásicos de la cocina española para la **osteoporosis**

Recetas de
siempre
que ayudan
a fortalecer
los huesos

accord

Con la colaboración de:

alicia



Índice

pág. 4

El cuidado de tus huesos empieza hoy...

pág. 5

¿Qué incluye la dieta mediterránea?

pág. 6

10 consejos prácticos para seguir una dieta mediterránea en tu día a día

pág. 7

Nutrientes esenciales para unos huesos fuertes

pág. 12

Conceptos que debes conocer...

pág. 14

Nuestra cocina de siempre, al servicio de la salud

pág. 16

Recetas

Ensalada de escarola y naranja	18
Ensalada ilustrada	19
Ensalada de legumbres	20
Tapas	21
Potaje de vigilia	26
Ajoblanco	28
Trinxat	30
Escalopines al Cabrales	32
“Pescaíto frito”	34
Sardinas en escabeche	36
Revuelto de setas con ajetes	38
Arroz con leche	40
Cuajada con crema de nueces y miel	42
Flan de queso con salsa de fresa	44

El cuidado de tus huesos empieza hoy...

La osteoporosis tiene muchas causas. Algunas, como la edad o la genética, no se pueden cambiar. Pero **otras sí dependen de nosotros**, como la alimentación, el movimiento y algunos otros hábitos diarios. Cuidarlos ayuda a **mantener los huesos fuertes y mejorar la calidad de vida**.^{1,2}

Pequeños hábitos que fortalecen tus huesos cada día^{2,3}



Seguir una alimentación variada y equilibrada, como la dieta mediterránea



Asegurar un buen aporte de calcio, vitamina D y otros nutrientes clave



Mantenerse activo (caminar, hacer ejercicios de fuerza y resistencia...)



Evitar tabaco y alcohol



Tomar el sol de forma segura



Mantener un peso saludable

De todos ellos, la alimentación es una pieza clave.

La alimentación, tu gran aliada para la salud ósea²⁻⁵

Una alimentación equilibrada es clave para la salud general. En este contexto, la **dieta mediterránea** es una de las mejores opciones, ya que se asocia a:



Menor incidencia de enfermedades crónicas, como la osteoporosis



Menor riesgo de mortalidad



Una mejor **calidad de vida**

¿Por qué la dieta mediterránea es capaz de cuidar de tus huesos?³⁻⁵

La clave está en su **composición**. Aporta nutrientes esenciales que ayudan a mantener la salud ósea:



Calcio y vitamina D, necesarios para los huesos



Proteínas de calidad, que ayudan a mantener músculo y fuerza



Grasas saludables y antioxidantes, que protegen el organismo

Todos ellos contribuyen a **frenar el deterioro óseo, mejorar la movilidad y reducir el riesgo de caídas y fracturas**. Además, benefician al corazón, la memoria y el control del peso.

¿Qué incluye la dieta mediterránea?⁵⁻⁷

Verduras, hortalizas y frutas

De temporada, de proximidad y cuanto más variedad, mejor!

Proteínas de calidad

Carnes blancas, pescado azul y blanco, marisco, huevo, o legumbres

Hidratos de carbono complejos

Cereales integrales, tubérculos o legumbres

Grasas de calidad

Aceite de oliva virgen extra, frutos secos y semillas o pescado azul.

10 consejos prácticos para seguir una dieta mediterránea en tu día a día*

- 1

Asegura 2 raciones de verdura al día
Tanto crudas como cocinadas: ensaladas, cremas, salteados, al vapor, setas...
- 2

Toma 2-3 raciones de fruta entera a diario
Siempre que puedas, lávala bien y cómelas con piel para aprovechar mejor la fibra.
- 3

Come legumbres mínimo 3 veces a la semana
En ensaladas, cremas, con salteado de verduras, en guisos...
- 4

Elige cereales integrales
Pan, arroz y pasta mejor integrales, ya que aportan más fibra, vitaminas y minerales.
- 5

Usa aceite de oliva virgen extra
Tanto para aliñar como para cocinar.
- 6

Consume 1-3 lácteos al día
Incluye lácteos fermentados como el yogur, el kéfir o los quesos.
- 7

Añade a tu dieta frutos secos y semillas
Un pequeño puñado al día es suficiente: solos, en yogur, ensaladas o salsas.
- 8

Selecciona proteínas de calidad
Prioriza pescado (especialmente azul) y carnes magras, preferiblemente blancas. Consume la carne roja de forma ocasional y con poca grasa visible.
- 9

Limita el consumo de alimentos ultraprocesados
Refrescos, bollería, galletas, snacks, carnes procesadas y productos muy azucarados.
- 10

Controla el consumo de sal⁸
El exceso de sal puede afectar a los huesos. Reduce embutidos, caldos concentrados y snacks salados. En su lugar usa especias y hierbas aromáticas para dar sabor a los platos.

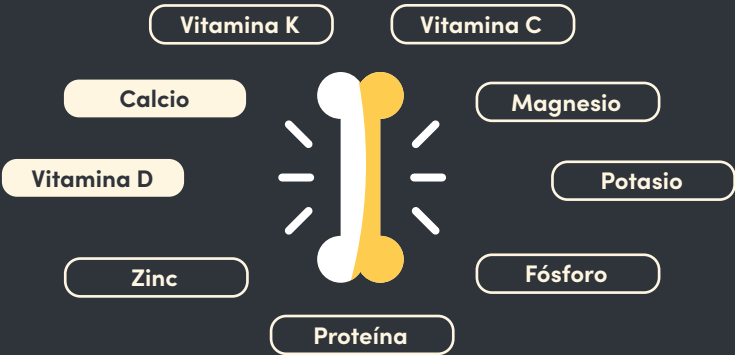
ÚLTIMOS CONSEJOS PARA TU DÍA A DÍA

Prioriza **alimentos frescos y poco procesados** en tu cesta de la compra.

Planifica tus **comidas semanales**: te ayuda a evitar carencias nutricionales, reducir el estrés, ahorrar tiempo, evitar el desperdicio y gastar menos.

*Consejos adaptados a partir de recomendaciones de la Fundación Alicia.

Nutrientes esenciales para unos huesos fuertes⁹



Calcio: el mineral principal del hueso

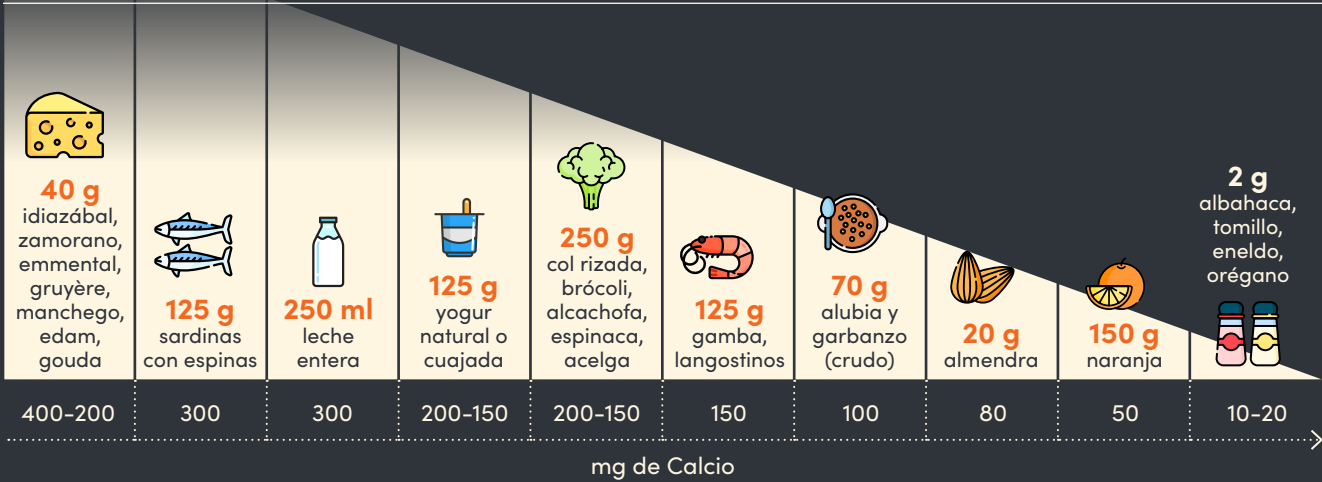
El calcio es fundamental para mantener los huesos fuertes y resistentes.¹⁰ Un aporte insuficiente puede aumentar el riesgo de osteoporosis y otros problemas relacionados con la salud ósea.¹¹

Actualmente, gran parte de la población no consume suficiente calcio.¹²

Las recomendaciones diarias de calcio se sitúan entre 1000 y 1200 mg, siendo preferible obtener esta cantidad a través de la dieta.¹³

PRINCIPALES FUENTES DE CALCIO*

Clasificadas en función de la cantidad de **calcio por ración habitual de consumo**



* Datos obtenidos a partir de bases de datos de composición de alimentos: BEDCA, PCN Pro y FoodData Central.

PRINCIPALES FUENTES DE CALCIO*

Clasificadas en función de la cantidad de **calcio por 100 g de alimento**



Equivalencias de calcio en alimentos (unos 200 mg de calcio)

Cada ración indicada aporta aproximadamente 200 mg de calcio.

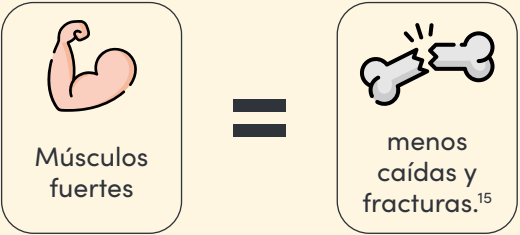


* Datos obtenidos a partir de bases de datos de composición de alimentos: BEDCA, PCN Pro y FoodData Central.

Vitamina D:
imprescindible
para absorber el calcio¹⁴

La **vitamina D** ayuda al cuerpo a **absorber correctamente el calcio** en el intestino.¹⁴

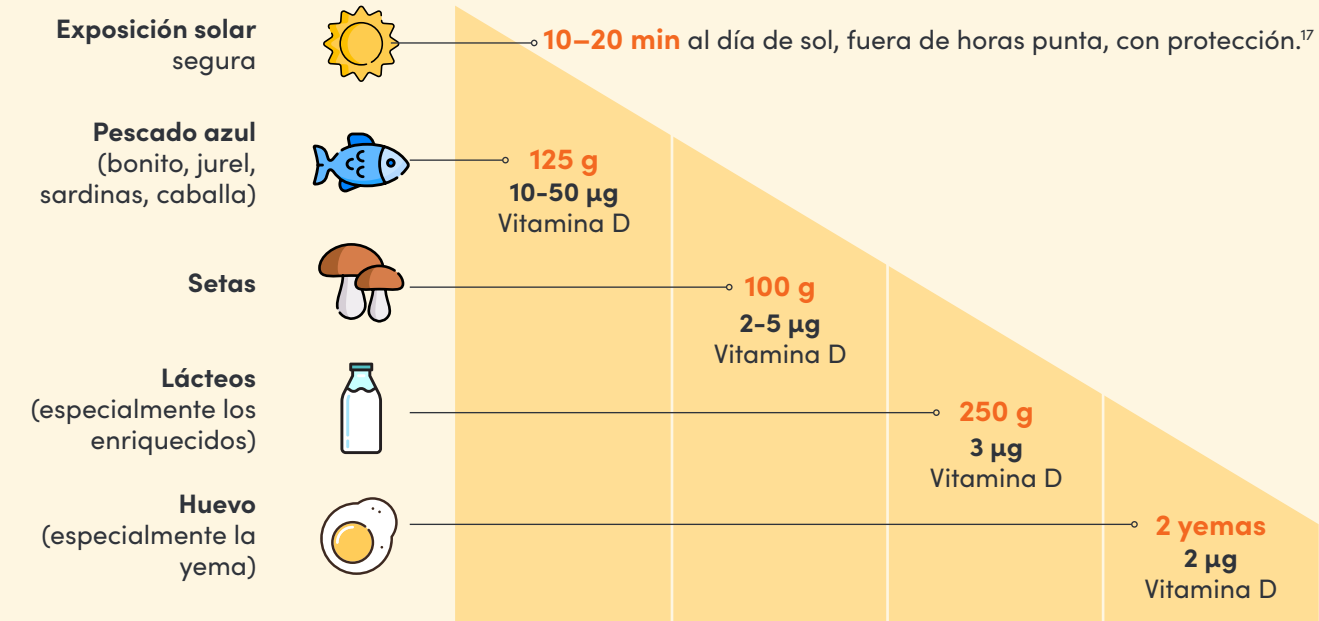
El calcio que se absorbe se utiliza para **fortalecer los huesos** y también los **músculos**.^{9,14}



Al igual que ocurre con el calcio, muchas personas **no alcanzan las cantidades recomendadas** de vitamina D.¹⁶ La dosis diaria recomendada de vitamina D es de **800 a 1200 UI** (equivalentes a 20-30 µg/día), aunque algunas personas pueden necesitar cantidades mayores.⁹

PRINCIPALES FUENTES DE VITAMINA D*

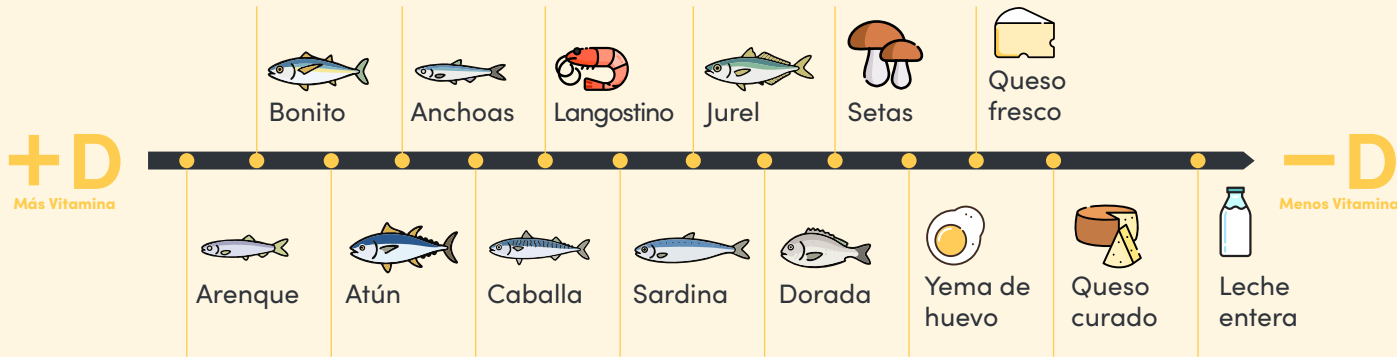
Clasificados en función de la cantidad de **vitamina D por ración habitual de consumo**



* Datos obtenidos a partir de bases de datos de composición de alimentos: BEDCA, PCN Pro y FoodData Central.

PRINCIPALES FUENTES DE VITAMINA D*

Clasificadas en función de la cantidad de **vitamina D** por 100 g de alimento



¿Y SI JUNTAMOS CALCIO Y VITAMINA D?

Cuando calcio y vitamina D se consumen juntos, **el cuerpo aprovecha mejor ambos nutrientes.**¹⁸



Ideas sencillas para combinarlos en tus comidas

Crema de brócoli
+
Dados de queso fresco
+
Setas salteadas

Ensalada de garbanzos
+
Tortilla francesa
+
Yogur natural

Bocadillo completo:
Atún
+
Queso semicurado
+
Tomate y pimiento

Alimentos que aportan calcio y vitamina D

Algunos alimentos contienen ambos nutrientes de forma natural o añadida:

Pescados azules:
sardinas, caballa, jurel, dorada

Alimentos enriquecidos:
leche, yogur y bebidas vegetales fortificadas

* Datos obtenidos a partir de bases de datos de composición de alimentos: BEDCA, PCN Pro y FoodData Central.

Otros nutrientes que suman salud a tus huesos

Además del calcio y la vitamina D, **otros nutrientes juegan un papel importante** en el cuidado de los huesos:^{8,19}



Vitaminas como la K y la C: Presentes en verduras de hoja verde, frutas y hortalizas frescas. Ayudan a mantener una **estructura ósea adecuada**.



Minerales esenciales como el magnesio y fósforo, presentes en frutos secos, legumbres, lácteos, pescado, carne, frutas y verduras, **participan en el metabolismo óseo**.



Las **proteínas** forman parte de la estructura del hueso y ayudan a mantener la fuerza muscular, clave para la movilidad y la prevención de caídas.²⁰ Siguiendo una **dieta mediterránea equilibrada**, las necesidades diarias suelen cubrirse de forma natural.



Conceptos que debes conocer...

Biodisponibilidad: no todo el calcio se aprovecha igual²¹

Aunque muchos alimentos contienen calcio, **no todo el calcio que se ingiere se absorbe y aprovecha de la misma manera**. La **biodisponibilidad** indica la cantidad de una sustancia —en este caso, el calcio— que el cuerpo puede absorber y utilizar.

Más biodisponible, mejor absorción.

Puede verse influida por:

- El tipo de alimento
- La forma de preparación
- La combinación con otros alimentos
- Los antinutrientes

Antinutrientes: ¿qué son realmente?

Son compuestos naturales presentes en algunos alimentos de origen vegetal que pueden **dificultar la absorción de vitaminas y minerales**, como el calcio.²¹



Importante en personas con osteoporosis o riesgo de pérdida ósea.

Por supuesto, se deben seguir consumiendo alimentos de origen vegetal; te proponemos **medidas sencillas** para reducir el efecto de los antinutrientes.^{21,23}



Remoja y cocina las legumbres, eliminando el agua de remojo y de cocción.



Cuece las verduras ricas en oxalatos y desecha el agua de cocción.



Las **formas fermentadas y germinadas** de los cereales y las legumbres también son una técnica para reducir sus antinutrientes.



Evita tomar café, té o cacao junto con comidas ricas en calcio.

Los más conocidos son:^{21,22}

- **Oxalatos**, presentes en verduras como las espinacas, acelgas o berros
- **Fitatos**, presentes sobre todo en legumbres y algunos cereales

Alimentos ultraprocesados: cuanto menos, mejor²⁴⁻²⁵

Productos industriales con muchos aditivos y **pocos nutrientes de calidad**. Su consumo frecuente se asocia a **huesos más frágiles** y a un mayor riesgo de osteoporosis.

La **dieta mediterránea** evita este tipo de productos, priorizando alimentos frescos

Los productos enriquecidos o fortificados: un extra si eliges bien²⁶

Alimentos a los que se les ha añadido mayor cantidad de **calcio, vitamina D u otros nutrientes**, con el objetivo de mejorar su valor nutricional.

A la hora de comprarlos, **revisa el etiquetado nutricional** y valora la calidad global del producto: **lista de ingredientes corta y fácil de entender**, con el **calcio** o la **vitamina D** claramente indicados, y **sin azúcares añadidos ni aceites vegetales**.



Ejemplo práctico: **bebida vegetal de almendras**

Bebida vegetal de almendras con calcio y vitaminas añadidas

Ingredientes: Agua, **azúcar**, almendras (2%), sales cálcicas de ácido ortofosfórico, emulgente (ésteres cítricos de monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), estabilizante (goma gellan), sal, **aroma** y vitaminas A (acetato de retinilo), D (ergocalciferol) y B12 (cianocobalamina).



MENOS RECOMENDABLE

Contiene **azúcares añadidos**
Incluye **aromas**
Más **ingredientes innecesarios**

Bebida vegetal de almendras sin azúcar y vitaminas añadidas

Ingredientes: Agua, almendra (4%), sales cálcicas de ácido ortofosfórico, emulgente (lecitina de girasol), estabilizante (goma gellan), sal y vitaminas A, D y E.



MEJOR OPCIÓN

Sin azúcares añadidos
Lista de ingredientes más corta
Aporte de calcio y vitamina D

La mejor alternativa es la que **no lleva ni azúcares añadidos ni aromas**.

Nuestra cocina de siempre, al servicio de la salud

La **dieta mediterránea** es uno de los patrones de alimentación más saludables. No es solo una forma de comer basada en gran parte en alimentos de origen vegetal, sino también un estilo de vida que combina conocimientos agrícolas, cocina, conservación de alimentos y la costumbre de compartir las comidas.^{27,28}

La gastronomía española y la dieta mediterránea

La **cocina española** basada en la dieta mediterránea, se ha ido adaptando a cada región, dando lugar a una alimentación variada, sostenible, placentera y saludable.

Verduras, legumbres, frutas, cereales, pescado, huevos, lácteos y **aceite de oliva virgen extra** forman parte de muchos platos tradicionales.



Una cocina que cuida los huesos

Esta forma de comer aporta de manera natural nutrientes esenciales para la salud ósea, como el **calcio**, la **vitamina D** y otros minerales y vitaminas.²⁷

Además, las **técnicas culinarias tradicionales** ayudan a conservar el valor nutricional de los alimentos y facilitan una alimentación saludable a lo largo del tiempo.

Este recetario reúne platos de la gastronomía española que siguen el patrón de la **dieta mediterránea**, con especial atención a aquellos **ingredientes** y **preparaciones que contribuyen al cuidado de los huesos**.

Una invitación a disfrutar de la cocina de siempre, cuidando activamente la salud ósea.



Ensaladas

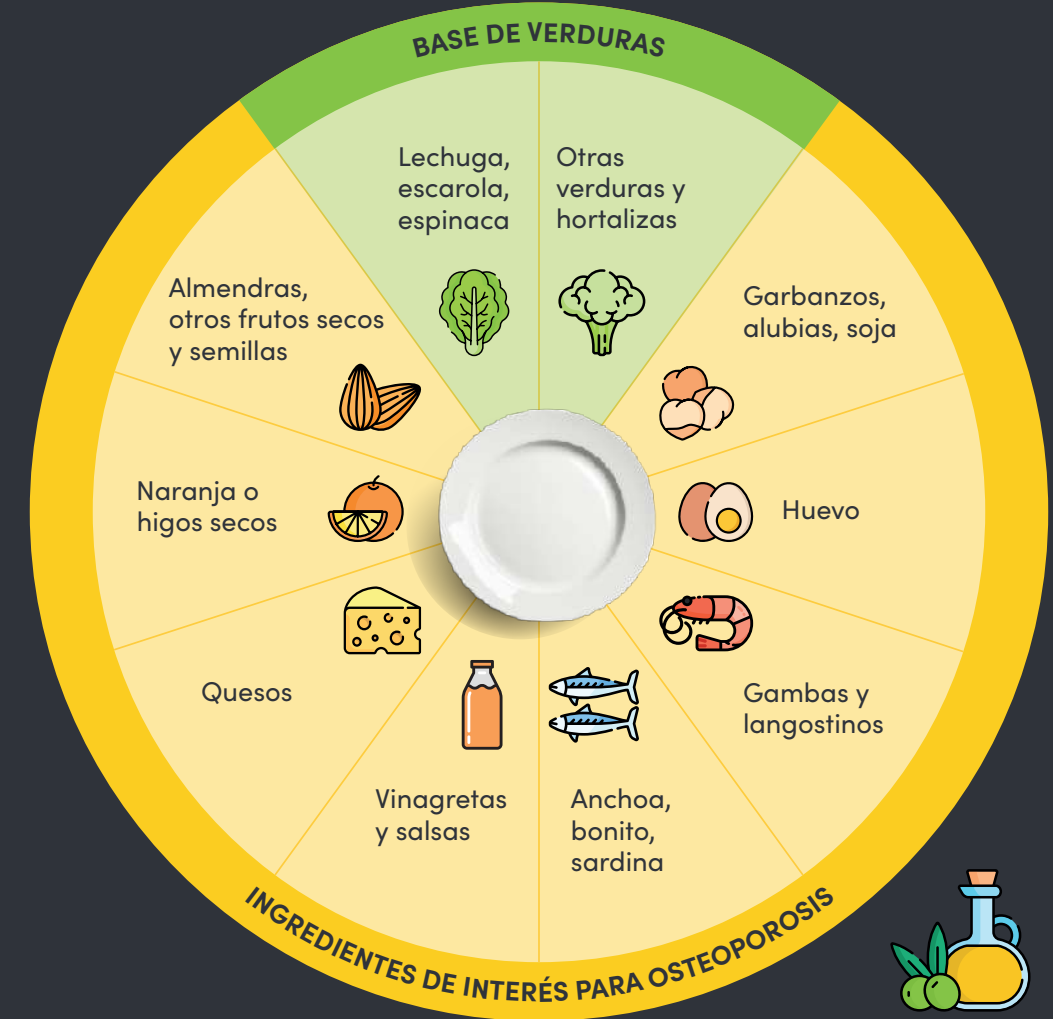
frescura y tradición en la cocina española

Las **ensaladas** forman parte del día a día de la gastronomía española y son una de sus preparaciones más **sencillas y versátiles**. Se elaboran a partir de alimentos frescos y admiten múltiples combinaciones, lo que permite adaptarlas a los gustos personales y a los productos de cada temporada.

A partir de una **base de verduras y hortalizas**, pueden completarse con **legumbres, frutas, frutos secos, quesos, pescado, huevo, cereales o tubérculos** dando lugar a platos completos y equilibrados.

Junto a creaciones más personales, existen recetas tradicionales muy conocidas, como la **ensalada mixta**, la **ensalada campera**, la **xatonada** o la **ensalada de escarola y naranja**, que reflejan la diversidad culinaria de las distintas regiones de España.

En este recetario, las ensaladas se proponen como una manera sencilla de **cuidar la salud ósea**, incorporando en la base vegetal ingredientes ricos en **calcio, vitamina D, proteínas y grasas saludables**.



Es posible **disfrutar de una ensalada diferente cada día**, adaptada a la temporada y sin renunciar a la tradición ni al placer de comer.



Ensalada de escarola y naranja: ensalada de invierno típica de la zona mediterránea.

Combina **escarola, cebolleta y naranja como base a la que se pueden añadir, sardinas en conserva, queso fresco y aceitunas negras.**



Sugerencia de aliño:
vinagreta de limón,
ajo picado, pimienta
y aceite de oliva
virgen extra.



Ensalada ilustrada: tradición aragonesa en un plato completo.

Clásica ensalada típica de Aragón, con **base de lechuga, tomate, espárragos y patata.**

Se puede enriquecer con bonito, anchoas y huevo duro, alimentos de interés para el cuidado de los huesos.



Sugerencia de aliño:
vinagreta de mostaza, ajo,
vinagre y aceite de
oliva virgen extra.

Es una ensalada completa, sabrosa y equilibrada, adecuada como plato principal e incluso único.



Ensalada de legumbres: saciantes, nutritiva y fácil de preparar.

Ensalada con **base de vegetales** que **aportan vitamina C, fibra y polifenoles** (tomate, cebolla, pimiento...) así como **legumbres**; en este caso, **alubias blancas**, ricas en **proteína vegetal** y calcio.



Sugerencia: aliñar con aceite de oliva virgen extra y decorar con aceitunas negras.

Si se añade **bacalao**, se convierte en el típico *empedrat* tradicional de Cataluña.

Tapas: compartir, disfrutar y cuidarse

Las tapas son mucho más que comida: son momentos para **compartir, saborear y conectar**. Pequeñas raciones, mucho sabor y el placer de compartir.

Además, cuando se eligen con criterio, pueden convertirse en una forma deliciosa de cuidar la salud ósea, combinando ingredientes **sencillos, equilibrados y fieles a la esencia de nuestra cocina mediterránea**.

Tapear es disfrutar.

Elegir bien es cuidarse.





Quesos

El queso es una **buena fuente de calcio**. Se recomienda consumirlo con moderación, especialmente en sus variedades más **curadas**, por su mayor contenido en **sal**. Una buena opción es una tabla de **quesos tradicionales** (manchego, idiazábal, zamorano, Garrotxa...etc), junto con:



Frutos secos, ricos en grasas saludables y minerales.



Higos secos, fuente de fibra y calcio.



Gildas

Una **tapa ligera** y emblemática de la gastronomía española, elaborada con **aceitunas, piparras y anchoas** o **boquerones**, aliñadas con **aceite de oliva virgen extra**.



El pescado azul aporta **vitamina D** y **ácidos grasos omega 3**, y el **aceite de oliva virgen extra** añade más **grasas saludables** y **antioxidantes**.



Ensaladilla

Elaborada con **patata, zanahoria, guisantes, atún o bonito** y **huevo duro**, junto con mayonesa. **Los vegetales añaden fibra**, que contribuye al buen funcionamiento digestivo. El **atún, el bonito y el huevo** aportan **vitamina D** y **proteínas**, nutrientes importantes para la salud ósea.

Se puede enriquecer con **anchoas, gambas** o **encurtidos**, aportando más sabor y variedad.



Huevos rellenos

Huevo cocido relleno de una mezcla de **bonito, mayonesa, tomate y su propia yema**, y decorado con **aceitunas y hierbas frescas**.



La yema de huevo y el pescado azul **aportan vitamina D, proteínas de calidad y minerales como zinc y magnesio**.

Ideales para **combinar** con otras tapas ricas en **calcio** y **favorecer su absorción**.

Recuerda

La **mayonesa** puede ser **casera** tanto para la ensaladilla como para los huevos rellenos: con un huevo, unas gotas de zumo de limón (o vinagre) y aceite de oliva virgen extra, y batiendo con un triturador de mano **hasta que emulsione**.

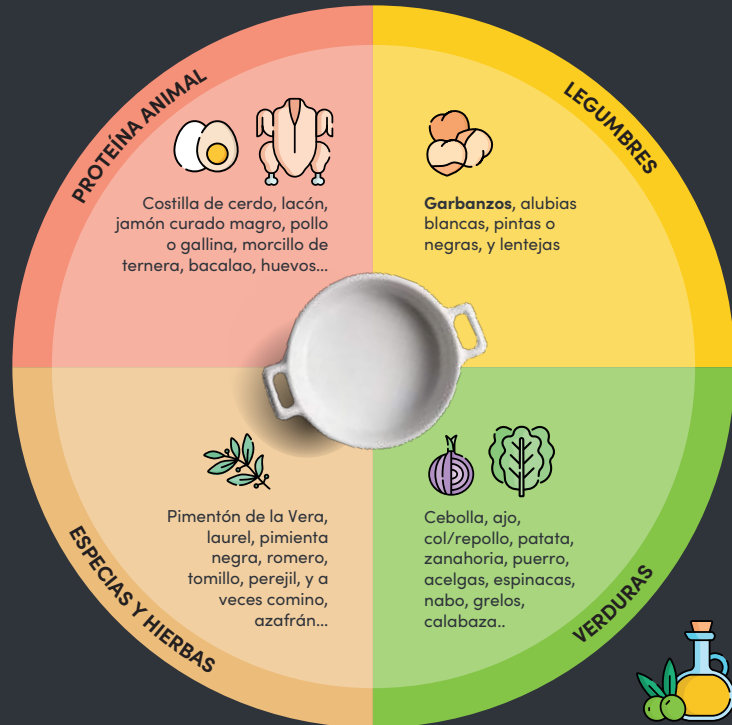
Potajes y cocidos

De cuchara y a fuego lento, cómo se ha hecho siempre

Los **potajes y cocidos** son parte esencial de la cocina española de toda la vida. Cada región tiene su receta —**cocido madrileño, escudella, olla aranesa, caldo gallego, ...**—, **elaborada con productos de la tierra y pensada para reunir a la familia.**

Por lo general, se preparan con **verduras y legumbres**, a las que se añade una fuente de **proteína animal**, como carne o pescado.

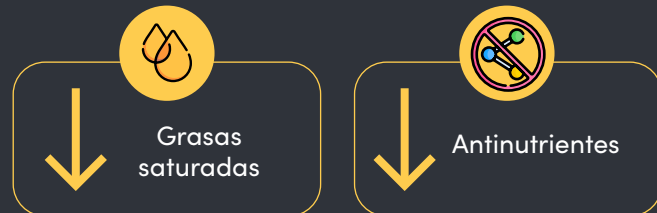
Para que estos platos sigan siendo una buena opción, conviene realizar **pequeños ajustes en su preparación**, que permiten respetar la tradición y, al mismo tiempo, **cuidar la salud ósea.**



Los principales objetivos son:

Moderar el exceso de **grasas saturadas** (carnes grasas y embutidos).

Reducir los **antinutrientes**, que pueden dificultar la absorción del calcio.



Por ello, aunque tradicionalmente se elaboran cocinando todos los ingredientes juntos en una misma cazuela, en este caso se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

Legumbres



Dejarlas en **remojo** toda la noche y desechar el agua.



Cocerlas en una cazuela aparte y eliminar el agua de cocción.



Como alternativa, usar **legumbres cocidas en conservas, bien enjuagadas.**



Hortalizas y carne



Cocer juntos la carne y las hortalizas (zanahoria, col, cebolla, etc.), cubriéndolos con agua.



Para un resultado más ligero, **sustituir embutidos y carnes grasas por carnes magras y frescas.**



Para mantener el sabor tradicional, utilizar especias y hierbas como pimentón, pimienta, orégano o laurel.



Hortalizas con alto contenido en antinutrientes

Cocer estas hortalizas (como espinacas o acelgas) **aparte** y desechar el agua de cocción para reducir el contenido de antinutrientes.

Una vez cocidos la carne y las hortalizas, añadir las legumbres y las verduras cocidas aparte, y **dejar hervir todo junto durante 5 minutos para integrar los sabores.**

Potaje de vigilia

ejemplo de plato de cuchara para la salud ósea



Receta tradicional de la cocina española, elaborada sin carnes grasas y con bacalao y huevo como fuentes de proteína. Típica de la Cuaresma, se presenta aquí ligeramente adaptada para favorecer la salud ósea.



Ingredientes | 4 raciones

- 650 ml de caldo de pescado

500 g de espinacas frescas

400 g de garbanzos cocidos

400 g de bacalao fresco

2 cebollas grandes
- 6 tomates maduros

4 huevos cocidos

1 pimiento verde

4 dientes de ajo

2 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimentón dulce

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

- 1

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Lavar el pimiento verde, retirar las semillas y picarlo. Rallar o triturar los tomates.
- 2

Añadir aceite de oliva en una cazuela y sofreír el ajo, la cebolla y el pimiento durante 10 minutos.
- 3

Añadir el tomate y cocinar unos 10 minutos, hasta que reduzca.
- 4

Mientras tanto, cocer las espinacas en una olla aparte con abundante agua hirviendo durante 3 minutos. Escurrir y reservar.
- 5

Incorporar el pimentón a la cazuela, remover rápidamente y añadir el caldo de pescado y las hojas de laurel.
- 6

Incorporar los garbanzos cocidos escurridos y cocinar 10 minutos a fuego medio.
- 7

Añadir las espinacas cocidas y mezclar.
- 8

Incorporar el bacalao fresco en trozos y cocinar 2-3 minutos, hasta que esté hecho.
- 9

Probar y ajustar de sal si fuese necesario.
- 10

Servir con los huevos cocidos cortados en cuartos por encima.

Recomendaciones culinarias

La receta tradicional usa bacalao desalado; aquí se sustituye por **bacalao fresco para reducir al máximo el contenido en sal**. Se puede sustituir el bacalao por otro pescado rico en vitamina D, como caballa o dorada.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?	
Garbanzos	Aportan proteína vegetal .
Espinacas	Ricas en calcio ; al desechar el agua de cocción se mejora su absorción.
Huevo	Proteína de alto valor biológico; la yema aporta vitamina D .
Aceite de oliva virgen extra	Fuente de grasas saludables .
Tomate cocido	Rico en licopeno, antioxidante natural.

Ajoblanco

frescor en estado puro

Sopa fría tradicional del sur de España, refrescante y nutritiva. Gracias a las almendras y al aceite de oliva virgen extra, aporta grasas saludables y nutrientes clave para el cuidado de los huesos.



Ingredientes | 4 raciones

- 250 g

de almendra cruda en granillo
- 120 g

de aceite de oliva virgen extra
- 75 g

de pan
- ½ diente

de ajo
- 3 cucharaditas

de vinagre de Jerez
- 2 cucharadas

soperas de leche en polvo desnatada
- Agua fría
- Sal

Elaboración

- 1

La noche anterior, poner las almendras en remojo con, al menos, el doble de volumen de agua.
- 2

Desmigar el pan y remojarlo en agua fría (el mismo día de preparación).
- 3

Escurrir bien las almendras y el pan. Colocar todos los ingredientes en el vaso de la batidora, excepto el aceite, y añadir agua limpia hasta cubrir.
- 4

Triturar hasta obtener una mezcla fina. Sin detener la batidora, incorporar el aceite poco a poco. Ajustar la textura añadiendo más agua si es necesario.
- 5

Guardar en la nevera hasta que esté bien frío.
- 6

Servir.

Recomendaciones culinarias

Tradicionalmente se acompaña con **uvas frescas**. También combina muy bien con **higos secos**.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?	
Almendras	El fruto seco con mayor contenido en calcio; además, aporta magnesio, fósforo y grasas saludables. El remojo previo en esta receta ayuda a reducir los antinutrientes, favoreciendo una mejor absorción del calcio.
Aceite de oliva virgen extra	Fuente de grasas saludables.
Higos secos	Alto contenido en calcio y su aporte de fibra beneficiosa para la microbiota intestinal.
Leche en polvo	Al estar en polvo, concentra calcio y proteínas, aumentando el valor nutricional de la receta.
Pan	La receta tradicional es con pan blanco, pero se puede usar pan integral, que aporta más fibra, vitaminas y minerales, aunque puede cambiar ligeramente el color del plato.

Trinxat

un clásico de montaña



Plato tradicional de la **Cerdaña**, a base de **col**, una verdura especialmente interesante para la **salud ósea** por su contenido en **calcio** y **su buena biodisponibilidad**.

Además de esta receta, la col se puede incorporar fácilmente en sopas, guisos, salteados o cocidos.



Ingredientes | 4 raciones

- 1 col rizada grande

400 g de patatas

150 g de panceta curada en lonchas
- 3 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta negra molida

Elaboración

- 1

Pelar las patatas y cortarlas en trozos grandes. Lavar la col y trocearla. Picar el ajo.
- 2

Cocer la col y las patatas en abundante agua con una pizca de sal durante 25–30 minutos, hasta que estén tiernas.
- 3

Mientras tanto, cocinar a fuego suave la panceta en una sartén, freidora de aire u horno (170°C) para que pierda parte de su grasa y quede crujiente. También se puede hacer en el microondas, a máxima potencia, durante 1–2 minutos. Reservar.
- 4

Calentar una sartén a fuego medio con un poco de aceite y cocinar el ajo durante 1 minuto.
- 5

Agregar la col y las patatas cocidas.
- 6

Chafar todo con un tenedor o espátula hasta formar una mezcla más o menos homogénea.
- 7

Dar la forma deseada y, de manera opcional, dorar en la sartén durante unos minutos por cada lado.
- 8

Servir caliente con la panceta crujiente por encima.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?

Col	Fuente vegetal de calcio altamente biodisponible y de vitamina K , claves para el metabolismo óseo.
Aceite de oliva virgen extra	Fuente de grasas saludables .
Ajo	Fuente de fibra prebiótica* que favorece la microbiota intestinal , la cual desempeña múltiples funciones en el organismo, incluyendo la absorción de nutrientes clave para la salud ósea.



Panceta. Consumir de forma ocasional debido a su contenido en grasas saturadas y sal. La cocción indicada reduce parte de la grasa y la hace crujiente.



***Los prebióticos no son lo mismo que los probióticos:** mientras que los probióticos son microorganismos vivos (bacterias) que, consumidos en cantidades adecuadas, aportan beneficios para la salud, los prebióticos son sustancias que sirven de alimento para esas bacterias beneficiosas, favoreciendo su crecimiento y actividad en el organismo.²⁹

Escalopines al Cabrales

cremosidad con carácter



En la gastronomía española existe una gran variedad de salsas para enriquecer los platos. Las elaboradas a base de queso, como la **salsa de Cabrales**, son una buena forma de aportar **calcio**.

Pueden prepararse con quesos suaves y utilizarse en distintas recetas, como pastas o platos de pollo y patata. Otras salsas tradicionales también suman valor nutricional: el **romesco** (con frutos secos y vegetales), los **mojos canarios** (a base de hierbas, ajo y especias) o la **salsa verde** (con ajo y perejil).



Ingredientes | 4 raciones

8 escalopines de ternera	Aceite de oliva virgen extra	Sal y pimienta molida	750 ml de leche
2 huevos		Para la salsa	1 cebolla pequeña
40 g de pasas	Harina de trigo y pan rallado	120 g de queso Cabrales	4 cucharadas de leche en polvo desnatada
2 dientes de ajo	Perejil fresco	1 puerro	

Elaboración

- 1 Picar el ajo y el perejil y mezclarlo con un par de cucharadas de aceite. Mezclar con la carne y adobar en la nevera durante al menos 1 hora.
- 2 Mientras tanto, para la salsa, lavar el puerro y descartar la parte verde. Pelar la cebolla, y picarla finamente junto con la parte blanca del puerro.
- 3 Calentar una sartén a fuego medio con un poco de aceite, y sofreír la cebolla y el puerro durante 10 minutos, hasta que comiencen a transparentar.
- 4 Añadir el queso desmenuzado y la leche. Cocinar durante 10 minutos aproximadamente, mezclando para que quede una salsa cremosa. Una vez cocinada, para aumentar el aporte de calcio y proteína, añadir una cucharada sopera de leche en polvo por ración y mezclar bien.
- 5 Precalentar el horno a 200°C.
- 6 Volviendo a la carne, retirar el exceso de ajo y perejil, salpimentar y rebozar (harina, huevo y pan rallado).
- 7 Colocar los escalopines en una bandeja con un poco de aceite y hornear hasta que se doren.
- 8 Retirar los escalopines del horno y ponerlos en un plato. Cubrirlos con la salsa de cabrales, y terminar colocando las pasas y un poco de perejil picado por encima.

Recomendaciones culinarias

Para **reducir la grasa de la fritura tradicional**, se recomienda optar por el método de cocción indicado en la receta (horno) o utilizar una freidora de aire.

Si desea **evitar el empanado**, pueden cocinarse a la plancha y acompañarse igualmente con la salsa.

Como **guarnición**: añadir verduras que aporten fibra, vitaminas y antioxidantes, como brócoli, col, setas, ensaladas o verduras asadas.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?	
Queso Cabrales	Aporta calcio al plato.
Leche en polvo	Al tener menos agua, concentra sus nutrientes y contiene más calcio y proteína por volumen.
Carne y huevo	Proteínas de alto valor biológico.

“Pescaíto frito” al horno

el sabor de siempre, más ligero



Plato tradicional de la cocina mediterránea, **típico de Andalucía**, elaborado con pescado pequeño de gran valor nutricional y de proximidad.



Ingredientes | 4 raciones

500 g de pescaditos pequeños enteros (boquerones pequeños, sonsos, pijotas, chanquetes ...)
100 g de camarones o gambas pequeñas enteras

1 limón
Harina de garbanzos
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

- 1 Precalentar el horno a 220 °C.
- 2 Secar bien el pescado con papel de cocina y ponerlo en un recipiente amplio. (haber limpiado el pescado previamente).
- 3 Añadir la sal y la harina, mezclando bien para que el pescado quede cubierto.
- 4 Escurrir la harina sobrante del pescado y colocarlo en una bandeja de horno. Rociar un poco de aceite de oliva por encima del pescado.
- 5 Hornear hasta que el pescado esté dorado.
- 6 Sacar del horno y servir enseguida.
- 7 Se puede acompañar de un limón cortado a cuartos para añadirlo al gusto del comensal.

Recomendaciones culinarias

Aunque tradicionalmente se prepara frito, esta versión **al horno o en freidora de aire** es una alternativa más ligera.

Se puede acompañar con **mojo verde** (salsa elaborada a base de cilantro, ajo, comino, vinagre y aceite de oliva virgen extra), que aporta frescor y un extra de sabor.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?

Pescado

Fuente de **proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales**.
Pescados pequeños, se consumen con espinas, aumentando el aporte de calcio. Pescado azul, aporta vitamina D y ácidos grasos omega-3.

Limón y mojo verde

Añaden **vitamina C, antioxidantes y grasas saludables**.

Aceite de oliva virgen extra

Fuente de **grasas saludables**.

Sardinas en escabeche

tradición marinera llena de sabor



El escabeche es una **técnica tradicional nacida para conservar los alimentos** y que, se ha convertido en un elemento característico de nuestra gastronomía. Hoy es una forma muy apreciada de preparar pescado, especialmente el azul, ya que realza su sabor y permite conservarlo durante más tiempo.

Esta receta puede servirse como aperitivo o como plato principal, prepararse con distintos vegetales y combinarse fácilmente con alubias blancas, arroz, patata o boniato.



Ingredientes

4 raciones

- | | | | |
|---|---|---------------------|--|
| 800 g de sardinass
pequeñas limpiass
(con espinass) | 1 puerro | 2 dientes de ajo | 1 cucharadita de
pimienta negra en
grano |
| 2 zanahorias | 120 ml de aceite de oliva
virgen extra | Perejil fresco | |
| 1 cebolla | 100 ml de vinagre de Jerez | 2 hojas de laurel | 1 cucharadita de
pimentón dulce |
| | 100 ml de agua | 1 ramita de tomillo | Sal |

Elaboración

- 1 Limpiar y pelar los vegetales. Cortar la cebolla en tiras, el puerro y las zanahorias en rodajas finas y los ajos por la mitad.
- 2 Poner una cazuela con aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, el puerro, la zanahoria y el ajo junto con el laurel, la pimienta y el tomillo. Cocinar 10-12 minutos a fuego medio.
- 3 Mientras tanto, calentar una sartén con aceite a fuego fuerte. Salar las sardinass ligeramente y cocinarlas en la sartén hasta que cojan color. Reservar.
- 4 Incorporar a las verduras, el vinagre de Jerez y el agua. Añadir un poco de sal y cocinar hirviendo 5 minutos.
- 5 Añadir las sardinass a la cazuela. Tapar y cocinar a fuego suave 4-5 minutos.
- 6 Dejar templar, terminar con perejil fresco picado al gusto y servir. También se puede dejar enfriar en la nevera y comer frío.

Recomendaciones culinarias

El escabeche es muy versátil y **admite otras verduras** como setas, brócoli, calabaza, pimientos o col.

Esta preparación también puede hacerse con **otros pescados azules** como caballa o jurel.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?	
Sardinass	Ricas en vitamina D, proteínas y ácidos grasos omega-3 . Si son de tamaño pequeño y se consumen con espinass, aportan calcio altamente biodisponible.
Aceite de oliva virgen extra	Fuente de grasas saludables .
Verduras	Aportan fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas . Elegirlas de temporada y variadas.
Vinagre, hierbas y especias	Aportan sabor y permiten reducir el uso de sal.
Caballa o jurel	Alternativas igualmente ricas en vitamina D .

Revuelto de setas con ajetes

sencillo y lleno de aroma



Una forma sencilla de disfrutar de las **setas** y aprovechar sus beneficios nutricionales.

Existen muchas variedades y, especialmente en **otoño**, este plato es muy popular gracias a la tradición de recoger setas en regiones como Cataluña, Castilla y León, el País Vasco o Aragón.



Ingredientes | 4 raciones

- 8 huevos
- 350 g de setas variadas
- 8 ajetes o ajos tiernos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de leche evaporada
- Perejil fresco (al gusto)
- Pimienta negra molida y sal

Elaboración

- 1 Limpiar y trocear las setas. Pelar la primera capa de los ajetes, limpiar y cortar en rodajas. Picar el perejil.
- 2 Batir los huevos en un recipiente junto con la leche evaporada, una pizca de sal y pimienta negra.
- 3 Calentar el aceite de oliva en una sartén amplia.
- 4 Añadir los ajetes y cocinar a fuego medio durante 2–3 minutos.
- 5 Incorporar las setas y saltear a fuego medio-alto hasta que suelten el agua y queden ligeramente doradas (unos 5 minutos aproximadamente).
- 6 Bajar el fuego al mínimo y verter la mezcla de huevo batido.
- 7 Remover de forma continua, hasta obtener un revuelto cremoso y jugoso.
- 8 Añadir el perejil picado en el último momento y servir inmediatamente.

Recomendaciones culinarias

Puede servirse como **plato principal o como tapa**, por ejemplo sobre una rebanada de pan.

Para enriquecer el plato en calcio, se puede añadir **queso rallado al final**, aprovechando el calor residual.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?	
Huevo	Proteína de alto valor biológico; la yema aporta vitamina D .
Leche evaporada	Al tener menos agua, concentra sus nutrientes y por tanto contiene más calcio y proteína por volumen .
Aceite de oliva virgen extra	Fuente de grasas saludables .
Setas	Bajas en calorías , ricas en agua y fibra ; aportan vitaminas (grupo B y vitamina D) y minerales como potasio y fósforo.
Ajetes y hierbas aromáticas	Aportan sabor, antioxidantes y ayudan a reducir el uso de sal.

Arroz con leche

pequeño placer de cuchara

Un postre que, al elaborarse con **leche** y derivados **lácteos**, aporta **calcio y proteínas**, nutrientes clave para la salud ósea.



Ingredientes | 4 raciones

- 750 g de leche desnatada

500 g de leche evaporada

120 g de arroz blanco tipo bomba

60 g de azúcar
- 4 cucharadas soperas de leche en polvo desnatada

2 tiras de piel de limón

1 tira de piel de naranja
- Canela en polvo (al gusto)

Elaboración

- 1

Cocer el arroz en agua durante unos 15 minutos, hasta que esté casi tierno. Escurrir bien.
- 2

Calentar en una cazuela la leche y la leche evaporada con las pieles de limón y naranja y un poco de canela.
- 3

Cuando esté bien caliente, añadir el arroz.
- 4

Cocer a fuego suave unos 10-15 minutos, removiendo de vez en cuando para que vaya quedando cremoso.
- 5

Incorporar el azúcar y la leche en polvo y seguir removiendo. Cocer unos 5 minutos más.
- 6

Repartir en cuencos, espolvorear con canela y dejar enfriar antes de servir.

Recomendaciones culinarias

La leche evaporada ayuda a conseguir una textura cremosa en menos tiempo.

Se puede ajustar la cantidad de azúcar al gusto o reducirla aprovechando el sabor ligeramente **dulce de la leche evaporada**.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?	
Leche	Aporta calcio, proteínas de alto valor biológico y vitaminas ; puede usarse enriquecida en calcio o vitamina D .
Leche en polvo y evaporada	Al tener menos agua, concentra sus nutrientes; aportando un sabor más dulce de forma natural (esto permite reducir el azúcar añadido) y contiene más calcio y proteína por volumen.
Canela	Aporta antioxidantes y pequeñas cantidades de minerales .

Cuajada con crema de nueces y miel

tradición en versión casera



Un **clásico del norte de España**, sencillo y sabroso, en el que la **leche de oveja** y las **nueces** aportan nutrientes clave para los huesos.



Ingredientes | 4 raciones

0,6 l de leche de oveja
Unas gotas de cuajo

Para la **intxaursaltsa**
(crema de nueces)
250 ml de leche desnatada
100 g de nueces peladas

2 cucharadas
soperas de miel
Canela en polvo
(al gusto)

Elaboración

- 1 Calentar la leche de oveja hasta que hierva. Retirar del fuego y dejar templar unos minutos.
- 2 Pasar la leche a una jarra y esperar a que baje un poco la temperatura (hasta que la leche no queme al tacto).
- 3 Poner 3 gotas de cuajo en cada recipiente donde se vaya a servir la cuajada.
- 4 Repartir la leche de oveja en los recipientes, dejando un espacio de al menos 1-2 dedos (para después poner la intxaursaltsa).
- 5 Guardar en la nevera, esperando a que cuaje.
- 6 Mientras tanto, para hacer la crema de nueces, poner las nueces en una olla con abundante agua fría y llevar a ebullición. Cocer durante 15 minutos.
- 7 Colar las nueces y, en la misma olla, volver a incorporarlas con la leche y la canela. Cocer durante 5 minutos.
- 8 Fuera del fuego, triturar las nueces con la leche, hasta obtener una crema. Añadir la miel y mezclar.
- 9 Guardar en la nevera hasta que enfríe.
- 10 Poner una capa de la crema de nueces encima de la cuajada, espolvorear con canela al gusto y servir.

Recomendaciones culinarias

La *intxaursaltsa* puede incorporarse en otros postres del día a día, como por ejemplo en un yogur natural.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?	
Leche de oveja	Leche con mayor contenido en calcio .
Intxaursaltsa	Al ser una preparación cocida, se reducen los antinutrientes de las nueces y se favorece la absorción del calcio .
Nueces	Fuente de minerales y grasas saludables ; la cocción mejora la absorción de nutrientes .

Flan de queso con salsa de fresa

un final dulce que apetece



Un flan casero que combina **queso y huevo** en una textura suave, acompañado de una **salsa de fresa fresca**.



Ingredientes

4 raciones

- 4 huevos

300 ml de leche desnatada

200 g de requesón

100 g de queso crema
- 50 g de azúcar

Hojas de menta (opcional)

Para la salsa de fresa

40 g de fresas

Elaboración

flan

- 1

Precalentar el horno a 165°C.

2

Batir los huevos y el azúcar en un bol.

3

Añadir la leche poco a poco.

4

Incorporar el queso crema y el requesón y batir hasta que quede una mezcla homogénea.

5

Repartir la mezcla en las flaneras y colocarlas en una bandeja con agua caliente para cocinar al baño maría, tapados con papel de aluminio.
- 6

Hornear durante unos 45 minutos aproximadamente, o hasta que el flan esté cuajado (al pinchar un cuchillo/palillo en un flan, ha de salir limpio).

7

Sacar del horno y guardar en la nevera hasta que se enfríe bien.

8

Para desmoldar, pasar un cuchillo por el borde de la flanera y dar la vuelta sobre un plato.

9

Servir con la salsa de fresa por encima y decorar con hojas de menta.

Elaboración

salsa de fresa

- 1

Colocar las fresas en un recipiente apto para microondas.

2

Tapar el recipiente con un plato y poner en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto.
- 3

Triturar las fresas con la ayuda de un brazo triturador, colarlas y guardar en la nevera.

Recomendaciones culinarias

Para potenciar el sabor a queso, se puede añadir a la mezcla queso rallado o desmenuzado (de cabra, curado, etc.).

Ajustar la cantidad de azúcar al gusto.

La salsa de fresa también puede utilizarse como acompañamiento en una tabla de quesos o añadirse a un yogur natural.

¿Por qué este plato cuida tus huesos?	
Leche y quesos	Aportan calcio y proteínas de alto valor biológico Se puede escoger una leche enriquecida para mejorar el aporte de calcio y vitamina D.
Huevo	Proteína de alto valor biológico; la yema aporta vitamina D .
Fresas	Fuente de vitamina C y compuestos antioxidantes.

Referencias

1. Pouresmaeili F, et al. Ther Clin Risk Manag. 2018 Nov 6;14:2029–2049.

2. Aibar-Almazán A, et al. Int J Mol Sci. 2022 Aug 21;23(16):9465.

3. Andreo-López MC, et al. Nutrients. 2023 Jul 20;15(14):3224.

4. Quattrini S, et al. Nutrients. 2021 Feb 6;13(2):531.

5. Trichopoulou A, et al. N Engl J Med. 2003 Jun 26;348(26):2599–608.

6. Trichopoulou A, et al. BMC Med. 2014 Jul 24;12:112.

7. Clínica Universidad de Navarra. Dieta mediterránea [Internet]. Pamplona: Clínica Universidad de Navarra; [citado abr 2026]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vidasana/nutricion/dieta-mediterranea>

8. Nieves JW. Osteoporosis: the role of micronutrients. Am J Clin Nutr. 2005 May;81(5):1232S–1239S.

9. Roig Grau I, et al. Rev Osteoporos Metab Miner. 2025;17(2):74–83.

10. Weaver CM, et al. Osteoporos Int. 2016 Apr;27(4):1281–1386.

11. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. Calcium: datos en español [Internet]. Bethesda (MD): National Institutes of Health; [citado abr 2026]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/>

12. Shlisky J, et al. Ann N Y Acad Sci. 2022 Jun;1512(1):10–28.

13. Riancho JA, et al. Rev Clin Esp. 2022;222(5):e1–e7.

14. Voulgaridou G, et al. Diseases. 2023 Feb 8;11(1):29.

15. Sadaqa M, et al. Front Public Health. 2023 Aug 3;11:1209319.

16. Cui A, et al. Front Nutr. 2023 Mar 17;10:1070808.

17. International Osteoporosis Foundation. Vitamin D [Internet]. Nyon: International Osteoporosis Foundation; [citado jun 2026]. Available from: <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/vitamin-d>

18. Heaney RP. Am J Clin Nutr. 2008 Aug;88(2):541S– 544S.

19. Fundación Española de la Nutrición (FEN). ANIBES n. 14 [Internet]. Madrid: Fundación Española de la Nutrición; 2017 [citado jun 2026]. Disponible en: https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_14.pdf

20. Zittermann A, et al. Osteoporos Int. 2023 Aug;34(8):1335–1353.

21. Shkembi B, et al. Nutrients. 2021 Dec 30;14(1):180.

22. Abera S, et al. Int J Anal Chem. 2023 Oct 18;2023:6762027.

23. Samtiya, M, et al. Fermentation. 2021;7:63.

24. Ciaffi J, et al. Nutrients. 2025 Mar 28;17(7):1188.

25. Dinu M, et al. Nutrients. 2022 May 15;14(10):2073.

26. Hossain MS, et al. Fortified and functional foods: Trends, innovations, and their public health impact for future nutrient enrichment. J Agric Food Res. 2025;23:102275.

27. N Veronese, et al. Nutrition Reviews. 2026; nuaf263.

28. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Mediterranean diet. The Nutrition Source [Internet]. Boston (MA): Harvard University; [citado jun 2026]. Disponible en: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-weight/dietreviews/mediterranean>

29. Gibson GR, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2017 Aug;14(8):491–502.

Este recetario incluye propuestas de platos ricos en nutrientes de interés para la salud ósea, pensadas como ideas variadas de inspiración dentro de una alimentación saludable, equilibrada y diversa, y no como un menú fijo a seguir cada día.

Alícia es un centro de referencia en innovación alimentaria pionero en la investigación culinaria con rigor científico para mejorar la alimentación y la salud. Líder internacional en Medicina Culinaria, desarrolla soluciones prácticas para personas con necesidades nutricionales específicas, promueve hábitos saludables y fomenta una alimentación más sostenible. Asimismo, pone en valor el patrimonio gastronómico y ayuda a los productores agroalimentarios, conectando conocimiento, territorio y bienestar para contribuir a una sociedad más sana y consciente.

accord

Con la colaboración de:

alícia