

Glosario Recetario Saludable Accu-Chek®

Aderezos: Conjunto de especias o condimentos utilizados para condimentar una preparación; generalmente se aplica este término al de aderezar una ensalada. Algunos ejemplo de aderezos⁽¹⁾:

Limoneta: 3 cucharadas de jugo de limón, 1 ½ cucharada de aceite de oliva, sal a gusto, pimienta negra molida, ¼ cucharadita mostaza dijon o tradicional

Vinagreta: 1 cucharada de aceto balsámico, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal a gusto, ¼ pimienta negra molida

Adobar: Colocar un alimento crudo en un preparado, con el objetivo de impregnar con algún aroma o sabor especial. Sumergir por un tiempo (3 hrs. aprox) antes de dar la cocción necesaria. Se puede utilizar para adobar: mostaza, mayonesa light, orégano, romero, salvia, tomillo, merquén, jugo de limón etc⁽¹⁾.

Adobo para una pechuga de pollo: 200g	Adobo para carnes rojas: 200 g	Adobo para pescados: 200 g
-2 cucharadas de aceite de oliva <p>-½ ajo picado finamente</p> <p>-2 cucharadas de romero</p> <p>-Jugo de medio limón</p> <p>-Sal a gusto</p> <p>-¼ cucharadita de pimienta negra molida</p>	-½ diente de ajo picado finamente <p>-1 cucharadita de perejil fresco picado finamente</p> <p>-2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p>-1 cucharada de vinagre blanco</p> <p>-Sal a gusto</p> <p>-¼ cucharadita de pimienta negra molida</p>	-½ ajo picado finamente <p>-2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p>-1 cucharadita de orégano</p> <p>-Sal a gusto</p> <p>-¼ cucharadita pimienta negra molida</p>

Al Dente: Punto de cocción óptimo de las pastas. Una pasta está “al dente” cuando al probarla, los dientes encuentran cierta dureza al llegar al centro de la misma. También se aplica a las verduras cocidas que deben quedar un poco crujientes o al menos presentar un poco de resistencia al ser mordidas⁽²⁾.

Áspic: Gelatina moldeada hecha a partir de un caldo que guarda en su interior distintos alimentos, carnes, pescados, vegetales o frutas, pudiendo combinarse o no. Es una elaboración muy atractiva a la vista, ya que la gelatina es transparente y se puede ver el relleno que se dispone de forma armoniosa. Preparación fría y amoldada⁽²⁾.

Baño María: Proceso que consiste en colocar un recipiente con alguna preparación en otro más grande con agua hirviendo suavemente. Sirve para conservar el alimento caliente o para cocer con suavidad algunas preparaciones sin riesgo de quemarlas⁽¹⁾.

Blanquear: Tipo de cocción que consiste en someter los alimentos crudos a una ligera cocción en agua hirviendo para quitar su sabor fuerte, o bien suavizarlos para una cocción posterior. Por ejemplo: blanquear vegetales como zanahoria, zapallo italiano, porotos verdes antes de saltear⁽¹⁾. Todo alimento que se blanquea debe quedar al dente, para conservar algunas características importantes del producto como lo son el sabor, color y textura⁽¹⁾.

Caloría: Es la energía total que se obtienen de los nutrientes: H. de C., grasas y proteínas, presentes en los alimentos⁽¹²⁾.

Carga glicémica: Resultado matemático del índice glicémico del alimento por la cantidad consumida. Estima el efecto glicémico total de la dieta, demostrando la importancia de la calidad de la preparación⁽¹⁶⁾.

Colesterol: Sustancia presente en las grasas de origen animal, necesario para la formación de hormonas y otros procesos vitales. Los altos niveles de colesterol en sangre, son un factor de riesgo de enfermedad coronaria. Su unidad de medición es miligramos (mg)⁽¹²⁾.

Condimentos: Son mezclas de hierbas, especias, vinagres, sal y/o semillas, o bien polvo o pastas a base de pulpa de raíces o frutos⁽³⁾.

Conteo de carbohidratos: Técnica de planificación de alimentos con contenido de carbohidratos., que se realiza con la finalidad de mantener la glicemia dentro de límites esperados. La cantidad a consumir es individual y depende de: peso, altura, ejercicio físico, medicamentos, entre otros factores⁽⁹⁾.

Cucharadita: Equivale a una cucharadita de té⁽¹⁾.

Cucharada: Equivale a una cucharada sopera⁽¹⁾.

Crouton: Pan cortado en cubos regulares que se fríe u hornea, utilizado para acompañar sopas, cremas o ensaladas. Para realizar un crouton más saludable, es recomendable hornearlo y en pan integral. Se puede agregar un poco de aceite de oliva y orégano o salvia⁽²⁾.

Desinfectar: Eliminar la suciedad no visible de las superficies – bacterias- mediante el uso de productos químicos desinfectantes, agua caliente, vapor, etc⁽⁴⁾.

Especias: Las especias provienen de diferentes partes de las plantas aromáticas. Se utilizan solas o mezcladas y están destinadas a resaltar el sabor de las comidas, aromatizar y/o colorear. Las especias son utilizadas en cantidades muy pequeñas por su pronunciado sabor agrio, picante o agresivo⁽³⁾.

Fibra: Nutriente que es beneficioso para el organismo, debido a su rol regulador del tránsito intestinal, genera mayor saciedad y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Hay de dos clases: soluble, presente en hortalizas, frutas, avena, arroz, legumbres y granos integrales; e insoluble, presente en salvado de trigo, hortalizas y granos enteros⁽¹⁴⁾.

Glicemia: Es el valor de la glucosa (azúcar) en sangre. La glicemia varía a lo largo del día, por lo que debe consultar a su médico cuales son los rangos de normalidad, ya que estos pueden variar en cada persona8. Se recomienda no sobrepasar 130 mg/dl de glicemia en ayunas (al menos 8 horas sin ingerir alimentos) y post prandial (2 horas post comidas) no superar los 180 mg/dl⁽⁹⁾.

Hidratos de carbono (HdeC): Macronutrientes, cuya función principal es proporcionar la energía para todas las actividades que realizamos a diario. Incluyen los azúcares, almidones y fibra dietética que contiene un alimento. Se encuentran principalmente en frutas, verduras, masas, papas, papas, arroz, leche y yogur. Su unidad de medición es en gramos (g)⁽¹²⁾. Es de suma importancia controlar su ingesta como tratamiento para la diabetes a través del conteo de hidratos de carbono⁽⁹⁾.

Información nutricional: Detalla la información respecto a cantidad de nutrientes contenida en cada producto. Las preparaciones del Recetario Saludable Accu-Chek® especifican su aporte en cuanto a calorías, proteínas, grasas, carbohidratos, sodio, colesterol e índice glicémico⁽¹⁴⁾.

Índice glicémico (IG): Es una medida que clasifica los alimentos según su capacidad de incrementar los niveles de glicemia (o azúcar en la sangre) después de consumirlos. Lo ideal es ingerir aquellas preparaciones de índice glicémico bajo o moderado ya que éstas aumentan la glicemia de forma lenta y estable. Si se trata de comidas de alto IG, deben consumirse de manera ocasional y mezcladas con otros alimentos o preparaciones de índice glicémico bajo o medio⁽¹⁵⁾.

- **IG Bajo:** consumo libre por personas con diabetes, respetando la porción.

- **IG Medio:** consumo adecuado para una persona con diabetes, respetando la porción

- **IG Alto:** consumo ocasional sólo si la persona tiene su diabetes compensada y ha sido autorizada por su médico o nutricionista.

Lavado de manos: Técnica para eliminar la suciedad. A las manos humedecidas se aplica jabón y se debe frotar toda la superficie, incluyendo palmas, entre dedos, muñeca y dorso, alrededor de 20 segundos como mínimo. Enjuagar con agua y secarlas con una toalla limpia o papel desechable. Cerrar la llave con la toalla o papel. Es de importancia realizar con correcto lavado de manos previo a cocinar⁽⁵⁾.

Limpiar: Eliminar la suciedad visible de las superficies - restos de carne, huesos, etc. - mediante el uso de agua, detergentes, cepillos, etc⁽⁴⁾.

Lípidos o grasas: Macronutrientes, cuya principal función es aportar energía de reserva al organismo. Provienen de dos orígenes, animal (embutidos, cremas, frituras, leches enteras) y vegetal (palta, aceitunas, frutos secos, aceite de oliva, canola). Prefiera las grasas de origen vegetal, ya que aumentan el colesterol “bueno” o HDL, protegiéndolo de enfermedades cardiovasculares. Su unidad de medición es en gramos (g)⁽¹²⁾.

Nivel de complejidad: Corresponde a una apreciación subjetiva de la complejidad de preparar una receta. Estas se clasifican en fácil, medio o alto de acuerdo a parámetros de chef⁽¹⁰⁾.

Macerar: Colocar un alimento en una mezcla líquida, usualmente alcohol, más sustancias aromáticas para darles un gusto. Ej.: frutas en alcohol, azúcar, etc⁽¹⁾.

Mise en place: Es el conjunto de trabajos previos para el buen desarrollo de las preparaciones. Es un término habitual utilizado en la cocina profesional, que refiere a limpiar nuestro mesón de trabajo, pesar, medir etc. haciendo más expedito el trabajo⁽⁶⁾.

Montar: Forma de presentar correctamente una preparación sobre un plato o plaqué de acuerdo a estándares establecidos para ello⁽⁶⁾.

Pelar: Preparar frutas y verduras para su utilización sacando todo lo que no sea comestible⁽¹⁾.

Pesar: Acción preparatoria a una elaboración que se realiza con la ayuda de una balanza⁽⁴⁾.

Pinchar: Acción de hacer pequeños hoyos en una masa de hojas, o en el fondo de una tarta para impedir que se infle o que se encoja. Se utiliza un cuchillo, un tenedor o un rodillo especial⁽¹⁾.

Porción: Corresponde a la cantidad de alimento o preparación a consumir por persona. El aporte nutricional de la receta corresponde a una porción sugerida. Se aconseja a que cada persona debe comer la (s) porción (es) de hidratos de carbono, lípidos y proteínas que le indique su nutricionista⁽¹¹⁾.

Proteínas: Macronutrientes que se encuentran principalmente en los productos cárneos y lácteos como leche, yogur, pescado, huevo, etc. Son indispensables para el crecimiento, formación y desarrollo normal del ser humano. Su unidad de medición es en gramos (g)⁽¹²⁾.

Quiche: Tarta salada que puede ser de cebolla, espárragos, coliflor etc. rellena y ligada con polvo para hornear⁽⁷⁾.

Reducir: Disminución de la cantidad de un líquido por medio de evaporación, se deja reducir para dar consistencia a una preparación⁽⁶⁾.

Revestir: Aplicar al interior y en las paredes de un molde una capa de masa, mantequilla y harina, papel, galleta, etc. para luego llenar ese espacio interior con alguna otra preparación. Al desmoldarlo se obtiene una preparación interna recubierta de una "camisa" lo que se conoce como encamisar, el objetivo es lograr que la preparación no se adhiera al molde⁽⁷⁾.

Sellar: Acción rápida en la cual un alimento se cocina en materia grasa muy caliente con el fin de formar una costra en su exterior para así concentrar los jugos en su interior, generalmente se aplica a las carnes⁽⁷⁾.

Sodio: Es un mineral que se encuentra principalmente en la sal. Además de estar presente en alimentos envasados y enlatados. Una alimentación con alto contenido de sodio puede aumentar el riesgo de hipertensión y enfermedad cardiovascular. Su unidad de medición es miligramos (mg)⁽¹³⁾.

Sudar: Cocción lenta que se aplica a ciertos alimentos a fin de que exuden su jugo y fibrosidad. Ejemplo: cebollas. Dejar que pierda poco a poco su agua, que se ablande, sin que llegue a tomar color ni a caramelizar⁽⁷⁾.

Tamizar: Acción de utilizar un tamiz con el fin de sacarles los grumos a un producto. Ej.: Harina, azúcar en polvo, sal, puré de frutas⁽⁶⁾.

Zeste: Cáscara o piel de cítricos obtenida raspando o cortando la colorida piel exterior de cítricos, tales como el limón, la naranja, la toronja y la lima. Puede utilizarse fresca, seca, caramelizada o encurtida en sal⁽⁶⁾.

No olvides consultar a tu nutricionista para el cálculo de las calorías, nutrientes y porciones a consumir, ya que esto es individual y requiere la supervisión de un especialista. Si tienes dudas, convérsalo en tu próximo control.

- Referencias:**
- Portal Gastronomía Vasca. Extraído de www.gastronomiavasca.net/gv/index el 09 de febrero del 2016.
 - El gusto de cocinar. Extraído de www.mis-recetas.org/pages/Alimentos/diccionario_gastronomico/al_dente.htm el 09 de febrero del 2016.
 - Botanical Online. Las especias. Extraído de www.botanical-online.com/especias.htm el 10 de febrero del 2016.
 - Real Academia Española (RAE). Extraído de www.rae.es el 08 de febrero del 2016.
 - Organización Mundial de la Salud (OMS). Extraído de www.who.int/es/ el 08 de febrero del 2016.
 - Los Secretos de un Chef. Extraído de www.lomejordelarte-culinario.blogspot.cl/p/vocabulario-tecnico.html el 16 de febrero del 2016.
 - Glosario Gastronómico, Escuela Culinaria Francesa. Extraído de www.escuelaculinaria.cl/documentos/glosariogastronomico.pdf el 12 de febrero del 2016.
 - Recomendación del Departamento de Educación Accu-Chek® basado en Standars of Medical in Diabetes-2015. Diabetes Care. Vol 38, Supplement 1, January 2015.
 - American Diabetes Association.
 - Recomendación del Departamento de Educación Accu-Chek® basado en criterio de una chef profesional.
 - ¿Qué es una porción? Disponible en: http://www.fao.org/spanish/newsroom/focus/2003/fruitveg2.htm.
 - Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales del adulto. Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
 - Food and Drug Administration (FDA). Información sobre los alimentos. 2012. Disponible en http://www.fda.gov/downloads/Food/Food-bornellnessContaminants/UCM317101.pdf
 - Food and Drug Administration (FDA). Cómo usar la etiqueta de información nutricional.
 - Sacks, Frank et al. Effects of High vs Low glycemic index of dietary carbohydrate on cardiovascular disease risk factors and insulin sensitivity. The Journal of de American Medical Association, Vol 312, No 23, December 2014.
 - Hernández, Pablo et al. Índice glicémico y carga glucémica de las dietas de adultos diabéticos y no diabéticos. Nutr. Clínica An Venez 2013.