



**Autora:** Dra. Layla Simón  
**Recetas:** Le Cordon Bleu Chile en asociación  
con la Universidad Finis Terrae  
**Diseño:** Gretty Cardona  
**Primera edición:** Abril 2025  
**ISBN Versión Impresa:** 978-956-420-724-7  
**ISBN Versión Digital:** 978-956-420-767-4

No reproducir, escanear, ni distribuir  
esta obra parcial o totalmente sin  
el permiso de la autora.

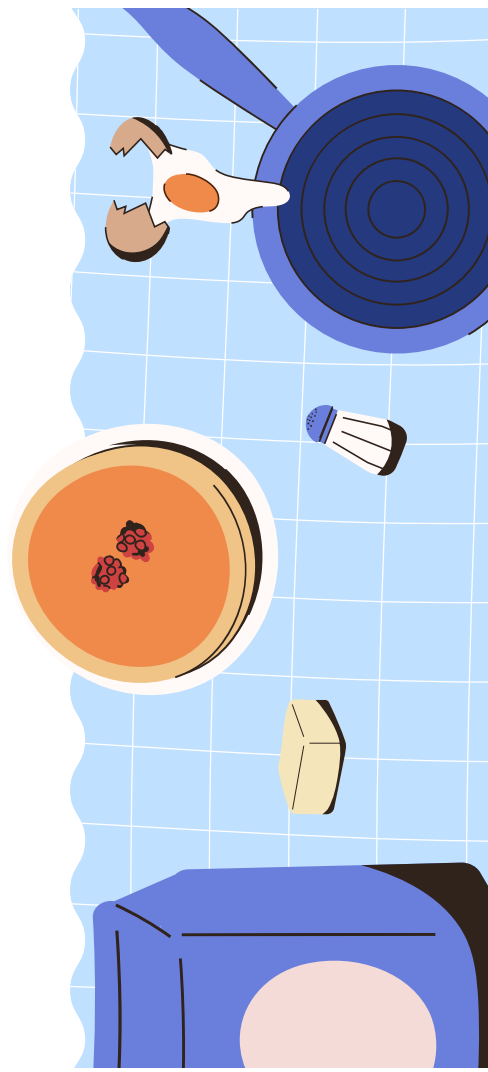


# Comer saludablemente Dra. Layla Simón



# Indice

INTRODUCCIÓN .....	5
RESUMEN DEL PROYECTO .....	7
EFFECTO DE LA ALIMENTACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA .....	11
PERFIL NUTRICIONAL DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS .....	19
IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS Y NUTRIENTES .....	27
RECOMENDACIONES GENERALES .....	33
RECETAS SALUDABLES .....	39
EQUIPO DE TRABAJO .....	82
REFERENCIAS	



# Introducción

En Chile, la calidad de la alimentación es deficiente a lo largo de toda la vida. La mala alimentación se asocia a

\* baja ingesta de nutrientes requeridos para mantener un cuerpo sano, o al consumo excesivo de alimentos que deben limitarse. Con ello aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, hipertensión y diabetes.

Por esto, estudiamos los efectos de la alimentación en el perfil nutricional de los universitarios chilenos.

Con esta información nace este libro que pretende concientizar sobre el estado nutricional de los jóvenes universitarios y responder a la necesidad de mejorar su alimentación. En los siguientes capítulos encontrarás datos del efecto de la alimentación en el perfil nutricional de los estudiantes universitarios y una serie de recomendaciones para revertir las alteraciones detectadas.



# Resumen del proyecto

Los hábitos alimentarios en Chile han sido reportados como poco saludables en niños y adolescentes. Se sabe que existe una relación entre los malos hábitos alimentarios y la prevalencia de obesidad y bajos niveles de vitaminas y minerales.

POR ELLO, EN CHILE SE  
IMPLEMENTAN MEDIDAS NACIONALES  
PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y  
CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS.

Por ejemplo, en el año 2000 se hizo obligatoria la adición de ácido fólico en la harina, transformándola en harina de trigo fortificada. Esta adición redujo los defectos del tubo neural durante la gestación, logrando prevenir problemas de espina bífida y otras alteraciones neurológicas entre los recién nacidos.



Asimismo, en el año 2022, un proyecto de ley hizo obligatoria la adición de vitamina D en la leche y sus derivados para así lograr enfrentar el déficit de esta vitamina en los chilenos. Otras medidas nacionales son las “**Guías Alimentarias para Chile**”, el “**Programa Elige vivir sano**” y la “**Beca de Alimentación para la Educación Superior**” (BAES).

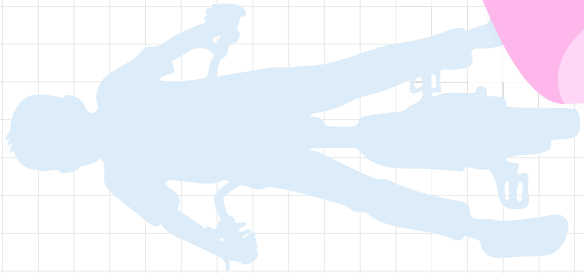


Por estos motivos surgió este proyecto que pretende incluir actividades de docencia, investigación, creación y vinculación con el medio, mediante una encuesta alimentaria.

El objetivo es difundir los resultados del perfil nutricional a la comunidad y proponer recomendaciones y recetas saludables, esperando tener un impacto positivo en la calidad de vida y salud de las personas.

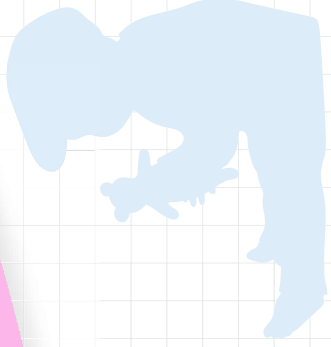
En este sentido, se realizó una encuesta alimentaria mediante recordatorio nutricional de 24 horas. Este recordatorio presenta la estimación de la ingesta con buena precisión, es de fácil implementación y está avalado por organismos internacionales. Luego, se analizaron los resultados de las encuestas alimentarias, para así detectar déficit nutricionales o alteraciones en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, y recomendar ingredientes y alimentos para suplir estas deficiencias.

Con esta información, los chefs de la Escuela de Artes Culinarias de la Universidad Finis Terrae desarrollaron una serie de recetas que son parte de este libro.



**"LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS  
NO CUMPLEN CON  
LAS RECOMENDACIONES  
NUTRICIONALES Y TIENEN  
SOBREPESO U OBESIDAD"**

OBSERVATORIO NUTRICIONAL NESTLÉ

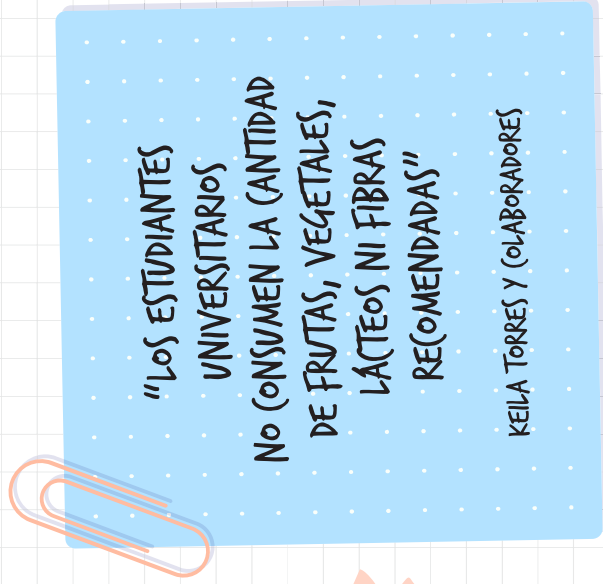


## Efecto de la alimentación a lo largo de la vida

La mayoría de los niños chilenos mayores de dos años están en riesgo nutricional. Pues el consumo promedio de frutas, verduras, legumbres y pescados es menor al recomendado para su edad. Por otro lado, los niños consumen alimentos que deberían limitar como bebidas azucaradas, bocadillos dulces y salados, y comidas rápidas como papas fritas, pizzas, completos y sopaipillas.

Los hábitos alimentarios de los niños son deficientes, lo que no es percibido por sus cuidadores, agravando la situación.

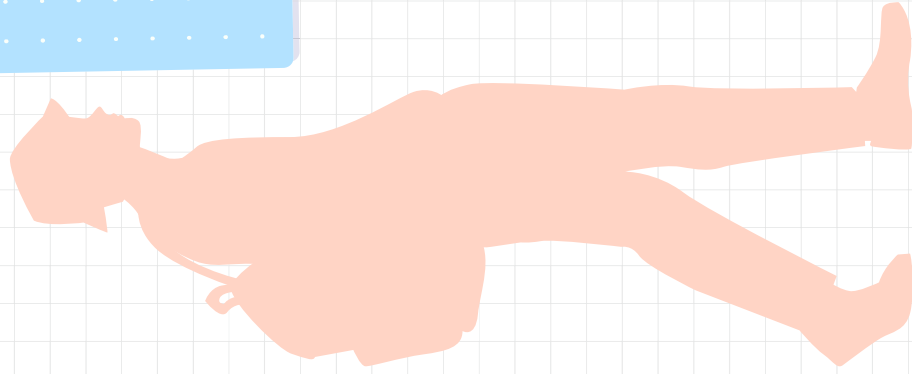
Esto contribuye a que uno de cada dos niños padezca de obesidad, y con ello esté expuesto a la aparición de otras enfermedades asociadas a la mala alimentación en el futuro.

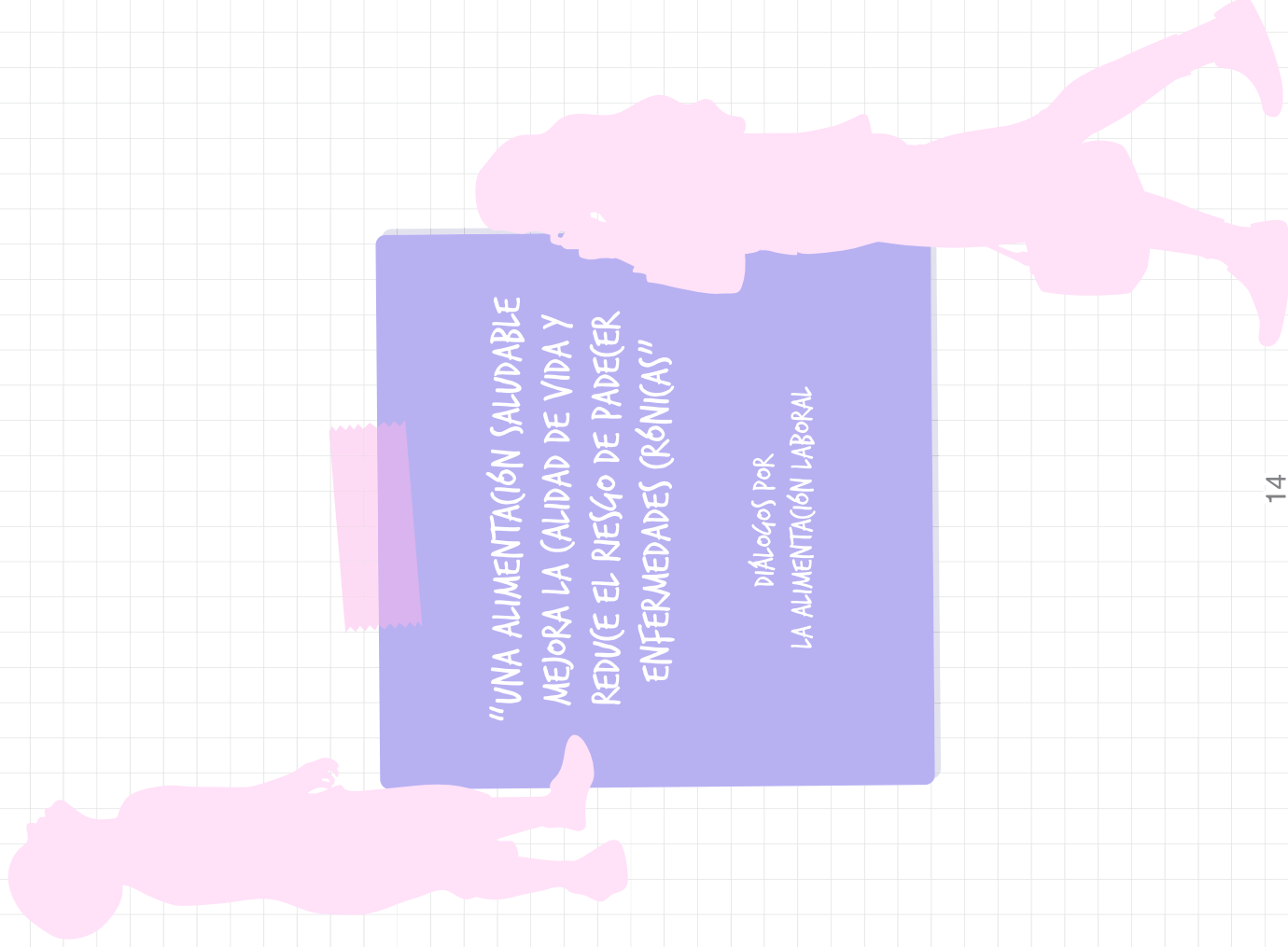


En el caso de los adolescentes, se repite esta estadística. La mitad de los jóvenes chilenos tienen malos hábitos alimentarios que se asocian con fatiga, baja concentración y falta de memoria.

Los adolescentes no consumen la cantidad de frutas, vegetales, lácteos ni fibras recomendadas para su edad y género. Asimismo, los jóvenes tienen una ingesta deficiente de vitaminas y minerales, necesarios para mantener un organismo sano.

Por otro lado, el consumo de comidas rápidas es habitual entre los jóvenes universitarios. La ingesta de alimentos ultra procesados y ricos en grasas saturadas se asocia a un mayor consumo de sodio. Estos alimentos que deberían limitarse podrían aumentar la probabilidad de padecer obesidad y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

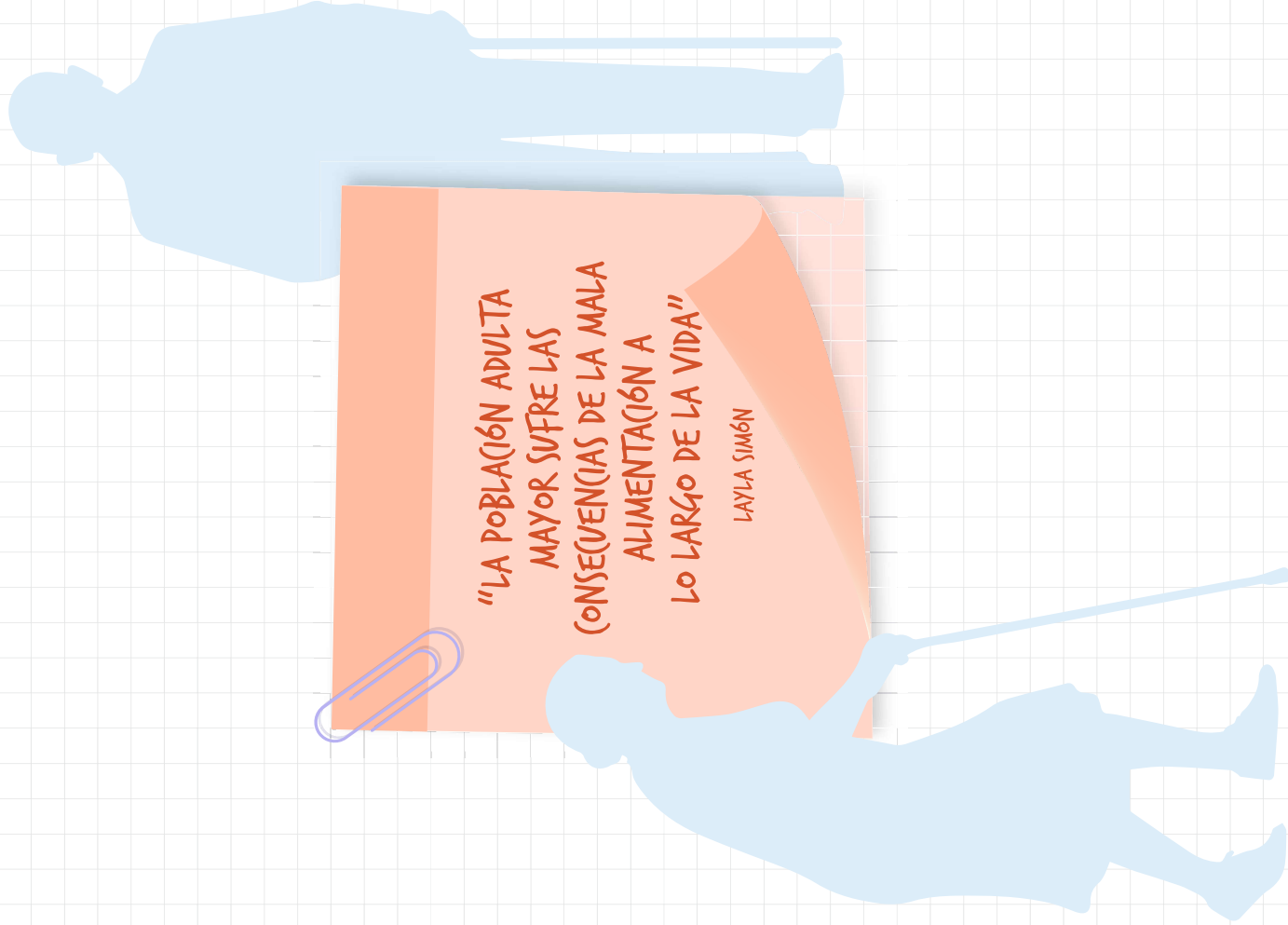




En los adultos, la mala alimentación está asociada al aumento de las tasas de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como: problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer.

Siete de cada diez adultos chilenos presentan algún grado de sobrepeso u obesidad, y tienen mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

Por otro lado, los adultos que acceden a una alimentación saludable presentan una mejor calidad de vida, menor riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles e incurrir en menores gastos asociados a salud.



Como producto de la mala alimentación a lo largo de la vida, los adultos mayores chilenos tienen **algún grado de sobrepeso u obesidad**.

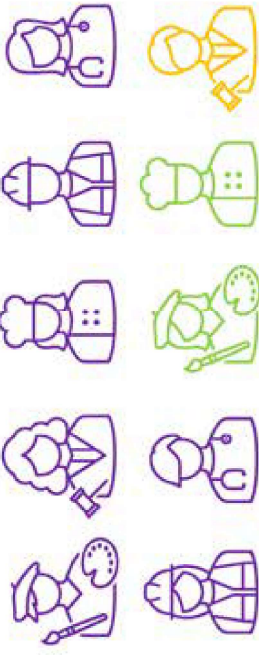
Los adultos mayores **padecen hipertensión** que conlleva a mayores alteraciones cardiovasculares, infartos o fallas multiorgánicas.

Gran parte de los adultos mayores **tienen diabetes**, por lo que requieren medicación y cuidados especiales para evitar complicaciones como glaucoma (problemas oculares) o daños renales.

Finalmente, una parte de los adultos mayores padecen de **debilidad muscular** conocida como sarcopenia y relacionada a la baja ingesta de proteínas.

# Perfil nutricional de los jóvenes universitarios

Según la encuesta realizada, a pesar de que la mayor parte de los universitarios consumen al menos tres comidas diarias (desayuno, almuerzo, cena), 7 de cada 10 encuestados consumen menos energía de la recomendada para su edad y género. Entre 1 y 2 de 10 encuestados poseen un consumo energético normal. Sólo 1 estudiante de 10 consume más energía de la recomendada para su edad y género.



**Si tomáramos a 10 estudiantes:**  
7 consumirían menos energía de la recomendada  
2 tendrían un consumo normal de energía  
1 consumiría más energía de la recomendada



Los estudiantes consumen comida rápida habitualmente (completos, hamburguesas o papas fritas). Esto provoca un desbalance entre la ingesta de carbohidratos y grasas. Un 40% de los estudiantes prefieren el consumo de grasas sobre el de carbohidratos.

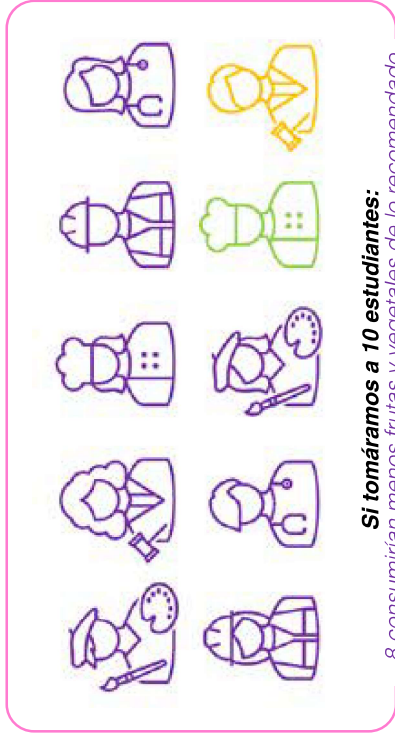
EXISTIÓ PREFERENCIA EN EL CONSUMO DE GRASAS SOBRE CARBOHIDRATOS



El consumo de grasas saturadas está acompañado de un exceso de sodio, ambos nutrientes dañinos para la salud (relacionados con obesidad e hipertensión).

Los alumnos consumen granos y proteínas dentro de los niveles recomendados para su edad y género.

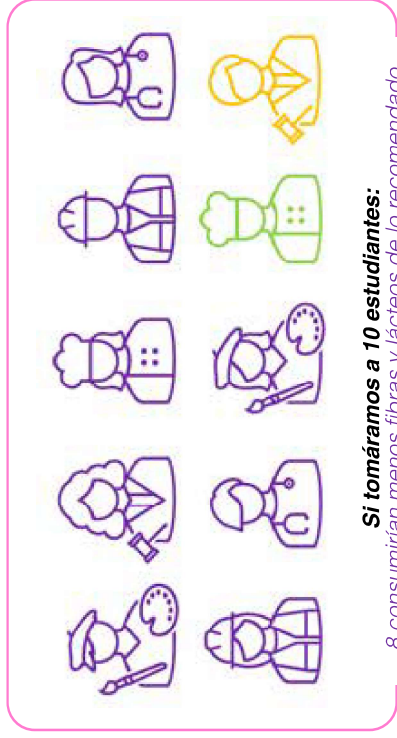
PERO, SÓLO EL 15% DE LOS ESTUDIANTES CONSUMEN LA INGESTA RECOMENDADA DE FRUTAS, Y EL 5% LA DE VEGETALES.



**Si tomáramos a 10 estudiantes:**  
8 consumirían menos frutas y vegetales de lo recomendado  
1 tendría un consumo normal de frutas  
1 tendría un consumo normal de vegetales

Este bajo consumo de frutas y vegetales está relacionado al déficit de vitaminas y minerales.

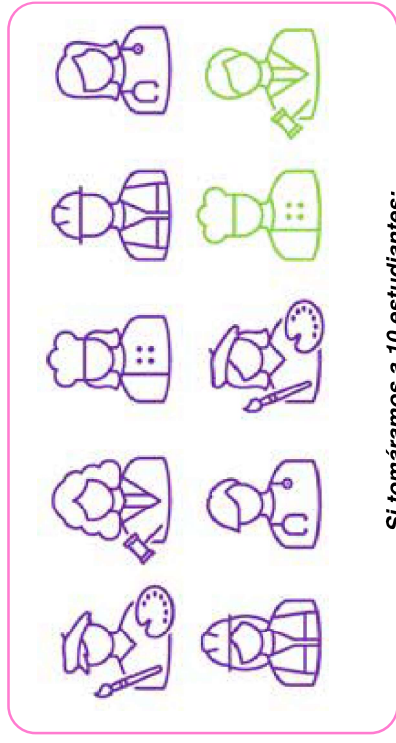
SÓLO EL 11% DE LOS ESTUDIANTES  
 CUMPLEN CON LA META  
 DIARIA DE INGESTA DE FIBRA,  
 Y EL 6% CON LA DE LÁCTEOS.



El bajo consumo de fibras y lácteos se relaciona con alteraciones gastrointestinales como constipación, y déficit de vitaminas y minerales, en particular vitamina D y calcio.

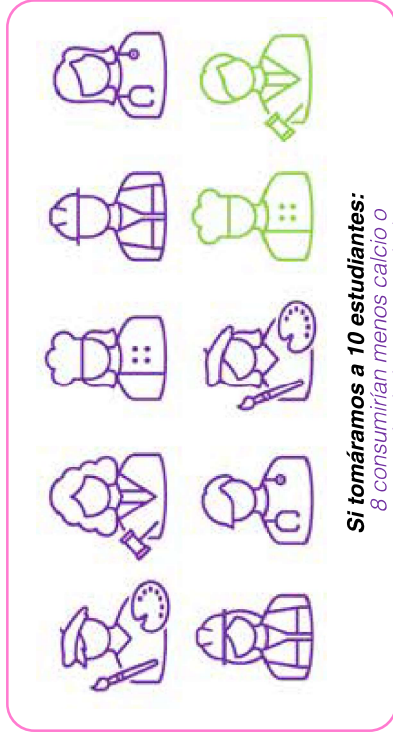
En cuanto a la ingesta de vitaminas, algunas se consumen dentro de los rangos recomendados (folato, niacina, riboflavina, tiamina, vitaminas B6, B12 y K).

SIN EMBARGO, SÓLO EL 18% DE LOS ESTUDIANTES CONSUMEN LA CANTIDAD RECOMENDADA DE VITAMINA A, EL 21% LA DE VITAMINA C, Y EL 2% LA DE VITAMINA D.



Los estudiantes universitarios cumplen con la ingesta recomendada de los minerales cobre, hierro, fósforo, selenio y zinc. Pero se observan deficiencias significativas en el consumo de calcio y magnesio.

SÓLO EL 23% DE LOS ESTUDIANTES CONSUMEN LA CANTIDAD RECOMENDADA DE CALCIO PARA SU EDAD Y GÉNERO, LO QUE ESTÁ RELACIONADO (CON LA BAJA INGESTA DE LÁCTEOS). Y SÓLO EL 21% DE LOS ALUMNOS INGIEREN LA CANTIDAD RECOMENDADA DE MAGNESIO.



**Si tomáramos a 10 estudiantes:**  
 8 consumirían menos calcio o magnesio de lo recomendado  
 2 tendrían un consumo normal de calcio o magnesio

En resumen, aunque la mayor parte de los estudiantes cumplen con las recomendaciones de ingesta de proteínas y granos, se observan deficiencias nutricionales notables en otros grupos de alimentos.

ESPECÍFICAMENTE, EXISTE UN CONSUMO REDUCIDO DE FRUTAS, VEGETALES, FIBRAS Y LÁCTEOS, ACOMPAÑADOS DEL DÉFICIT DE VITAMINAS A, (Y D), (CALCIO Y MAGNESIO).

Esto sugiere desconocimiento del impacto de la nutrición en la salud y calidad de vida, o la falta de aplicación de estos conocimientos en las elecciones dietéticas diarias. También, debe existir un factor económico, alta demanda académica, falta de espacio, habilidades culinarias u oferta en el mercado para llevar una alimentación saludable. Por ello, deben entregarse recomendaciones nutricionales, recetas y herramientas para manejar el tiempo y proveerse de alimentos saludables.

# Importancia de los alimentos y nutrientes

Una alimentación variada y suficiente en calidad y cantidad, promueve el bienestar físico, mental y social a lo largo de toda la vida. En este sentido, la alimentación debe ser adecuada, aportando los nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y favorecer la salud. Además, la alimentación debe ser diversa, incluyendo una amplia variedad de comidas nutritivas para mejorar la salud.

También, la alimentación debe ser balanceada en la ingesta de fuentes de energía para promover un peso saludable y la prevención de enfermedades. Finalmente, la alimentación debe ser moderada en el consumo de comidas y nutrientes con efectos perjudiciales para la salud.



Los requerimientos nutricionales dependen de la edad, género, estado fisiológico, y gasto energético de cada individuo; por ello, es necesario evaluar estos requerimientos para cada persona en particular. En general, diariamente debemos consumir alimentos para suplir las necesidades energéticas que nos demanda nuestro organismo.

También, la alimentación debe ser equilibrada en cantidad de macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos deberían representar aproximadamente entre el 45 y 65% de la ingesta diaria de calorías. Los mejores son los carbohidratos complejos que podemos obtener de fuentes como granos enteros, frutas y verduras. Las proteínas deberían representar entre el 10 y 35% de las calorías diarias. Las fuentes magras como pollo, pescado, tofu, legumbres y nueces son preferibles. Las grasas deberían constituir entre el 20 y 35% de las calorías diarias. Son recomendadas las grasas insaturadas, como las que se encuentran en paltas, frutos secos, aceite de oliva y pescado.

Existen grupos de alimentos que debemos consumir con metas diarias. Por ejemplo, se recomienda el consumo de 2-3 porciones de frutas, de vegetales y de lácteos diariamente. De esta manera, ingerimos la cantidad de vitaminas y minerales que requiere nuestro cuerpo.

Las verduras y frutas rojas son una buena fuente de vitaminas A y C, y de minerales como el potasio, calcio, fósforo, magnesio, cobre, hierro y manganeso. Las frutas y vegetales verdes son claves en una dieta sana, rica en fibras, vitaminas y minerales. Contienen vitaminas A, C, B, E y K, hierro y calcio.

Por ejemplo, el brócoli funciona como una gran fuente de vitamina A, E, C y vitaminas del complejo B. En el caso de la vitamina A, ayuda al sistema inmunitario, crecimiento, desarrollo y a tener una visión normal.

Las frutas y verduras de color amarillo o naranja también se destacan por ser una buena fuente de

vitamina C, ácido fólico y de algunos minerales como el magnesio, potasio, y calcio en menor cuantía. Por ejemplo, las naranjas contienen una gran cantidad de vitamina C que favorece a la cicatrización de heridas y refuerza el sistema inmunológico.

Las frutas y vegetales de color azul o morado contienen flavonoides y antocianinas que son antioxidantes que participan en la regeneración de tejidos y tienen acción antiinflamatoria. Estos alimentos poseen minerales como potasio y magnesio, y vitaminas del complejo B, y un poco de vitamina C.

Así, las frutas y verduras contienen fibras dietéticas, vitaminas y minerales. Sirven para tener una mayor hidratación, ya que contienen más de 90% de agua. También son alimentos energéticos, ya que contienen azúcares naturales que aportan energía inmediata. Las frutas y verduras aportan gran cantidad de antioxidantes, favorecen el sistema inmunitario y previenen la aparición de enfermedades

cardiovasculares, trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas. Estos alimentos ayudan a mantener un peso normal y mejoran la salud en general.

En el caso de los frutos secos aportan vitamina E, la cual ayuda al buen funcionamiento de los nervios y músculos, previene la formación de coágulos sanguíneos y refuerza el sistema inmunitario.

Por su parte, los lácteos son una gran fuente de calcio, vitaminas y proteínas. Son antibesogénicos y favorecen la salud de los músculos, huesos y dientes.

Los pescados como la trucha, el salmón, el atún y la caballa, así como los aceites de hígado de pescado, se encuentran entre las mejores fuentes naturales de vitamina D. También se puede obtener vitamina D de yemas de huevo e hígado de res. La vitamina D es necesaria para músculos, huesos, nervios y el sistema inmune.

Por otro lado, existen nutrientes que debemos limitar. En este grupo se encuentran los alimentos altos en **grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos**. Los alimentos ultra procesados y comidas rápidas contienen estos nutrientes por limitar. En Chile, estos alimentos se pueden identificar con **etiquetas** en sus envoltorios. Se recomienda su bajo consumo y sólo en casos excepcionales, como “permitidos”.

# Recomendaciones generales

En Chile existen medidas nacionales para mejorar los hábitos alimentarios, es importante conocerlas y cumplirlas. Por ejemplo, **la fortificación de lácteos con vitamina D** se está implementando paulatinamente. Es por ello recomendable aumentar el consumo de leche, yogurt y queso, **para así cumplir con los requerimientos** de ingesta de este grupo de alimentos, que además aportarían calcio y vitamina D.

Asimismo, la ley de etiquetado de alimentos nos permite reconocer los productos a limitar por su alto contenido de sodio, grasas saturadas o azúcares añadidos. Es importante evitar los alimentos que contengan estos sellos y reemplazarlos por opciones más saludables, con menos etiquetas.

Las “**Guías Alimentarias para Chile**” son mensajes claros para lograr una alimentación saludable:

**1er lugar**

En primer lugar, considera el consumo de alimentos frescos como frutas, legumbres y verduras adquiridas en ferias.

**2do lugar**

Aconseja ponerle color a las comidas con al menos 2 porciones de frutas y 3 de verduras al día. También es bueno consumir frutas al comenzar el día, en colaciones, o como postres después de las comidas.

**3er lugar**

Recomienda comer legumbres como lentejas, garbanzos, porotos, arvejas o soja todas las veces que se pueda.

**4to lugar**

Aconseja preferir el consumo de agua en vez de bebidas gaseosas.

**5to lugar**

En quinto lugar, detalla la importancia del consumo de 3 porciones de lácteos al día, en todas las etapas de la vida.

**6to lugar**

Sugiere el consumo de pescados, mariscos o algas provenientes de mercados autorizados.

**7mo lugar**

Advierte sobre la necesidad de evitar el consumo de productos ultra procesados, reconocidos por los sellos alto en azúcares, grasas saturadas, calorías o sodio.

**8vo lugar**

Reconoce la importancia de compartir las tareas de la cocina, lo que mejora la disposición a preparar nuestros propios alimentos y recetas más saludables elaboradas en casa.

**9no lugar**

En noveno lugar, recomienda comer acompañado, eliminar las pantallas, y respetar los horarios de las comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena).

**10mo lugar**

En último lugar, aconseja mantener un sistema alimentario sostenible, que proteja al planeta, cuide el agua, no bote comida, separe y recicle la basura.

Adicionalmente, es elemental mejorar los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios con recomendaciones especiales para este grupo. En este sentido, es importante mantener hábitos alimentarios regulares y balanceados.

Así podría evitarse la poca cantidad y calidad de las comidas que ingieren, que los llevan a tener un consumo deficiente de nutrientes y calorías. Además, debe priorizarse el consumo de todos los grupos de alimentos, como frutas, vegetales, lácteos, granos, fibras y grasas no saturadas, lo que mejoraría su rendimiento cognitivo. Asimismo, debe preferirse el consumo de agua en vez de bebidas azucaradas o con cafeína, para mejorar su concentración y bienestar.

También, debe generarse en los estudiantes una relación positiva con la comida, apreciando la elección de alimentos saludables, y disfrutando de los momentos de alimentación como una oportunidad para recargar energía y sentirse sano.

Una estrategia útil para aumentar el consumo de alimentos saludables es disponer en el hogar de ingredientes como frutas, vegetales y granos que podrían ser elegidos a la hora de preparar una receta.

Finalmente, es necesario entregarles a los alumnos herramientas culinarias que les permitan tener independencia en la elección a la hora de alimentarse. De esta forma, podría aumentar el consumo de alimentos preparados en casa y reducir el consumo de alimentos ultra procesados o comidas rápidas.

**ES POR ESTO, QUE LES ENTREGAREMOS  
RECETAS SALUDABLES Y NUTRICIONALMENTE  
PENSADAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN  
Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS. LOS INVITAMOS  
A DESCUBRIRLAS Y DISFRUTAR  
DE CADA UNA DE ELLAS, COMO UNA  
OPORTUNIDAD PARA COMER Y  
VIVIR MÁS SALUDABLEMENTE.**

# Recetas saludables

## Alternativa de entrada, plato de fondo y postre

- 1.
- ✓ Tomate relleno con atún y mini ensalada de hojas
  - ✓ Saltado al wok de pollo con arroz y verduras
  - ✓ Piña caramelizada, crema de yogurt y crocante de avena

2.

- ✓ Ensalada fresca con quesoillo
- ✓ Reincta a la plancha acompañada de cuscus con verduras
- ✓ Crumble de manzana

3.

- ✓ Ensalada de brócoli y hojas verdes con dressing de yogurt y perejil
- ✓ Espagueti de zapallo italiano con salsa bolognesa
- ✓ Helado de plátano y coco tostado



PUEDES VARIAR  
LOS INGREDIENTES,  
LA COMBINACIÓN DE COMIDAS,  
O PREPARAR  
SÓLO UNA RECETA...  
DEJA FLUIR TU CREATIVIDAD  
Y SIGUE TU ANTOJO.

# Tomate relleno con atún y mini ensalada de hojas

👥 Ingredientes para 2 personas



## Tomate Relleno

- ✓ 200 gramos (g) Tomate corriente
- ✓ 1 unidad (unidad) Lata atún al agua
- ✓ 20 g Cebolla blanca
- ✓ 30 g Mayonesa
- ✓ 30 centímetros cúbicos (cc) Jugo de limón
- ✓ Sal y pimienta a gusto



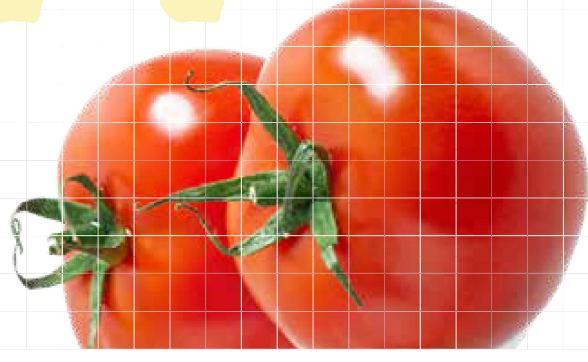
## Mini ensalada

- ✓ Mezcla de hojas a gusto



## Limoneta

- ✓ 30 cc Jugo de limón
- ✓ 30 cc Aceite de oliva  
(se puede reemplazar por aceite de maravilla)
- ✓ 5 g Mostaza
- ✓ Sal y pimienta a gusto



Tomate relleno con atún  
y mini ensalada de hojas

## Técnica de elaboración:



### Tomate relleno

1. Lavar el tomate y cortar en rodajas de 1 centímetro (cm) aproximadamente.
2. Cortar la cebolla en cubos pequeños, pasar por agua caliente para bajar su intensidad y reservar.
3. Escurrir el líquido de la lata de atún y mezclar con la cebolla, jugo de limón, mayonesa, sal y pimienta, mezclar bien.

### Mini ensalada

1. Lavar la lechuga y cortar con las manos en trozos.

### Limoneta

1. En un recipiente, juntar el jugo de limón con el aceite, mostaza, sal y pimienta y mezclar bien.
2. Rectificar sabor. Dentro de un recipiente mezclar la lechuga con la limoneta.

### Montaje

1. Disponer la mini ensalada en un plato.
2. Armar una torre con las láminas de tomate condimentadas y la mezcla de atún. Montar en total 3 capas y disponer sobre la ensalada de lechuga.

## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

Blank lined area for modifications and notes.

### Tomate relleno con atún y mini ensalada de hojas

Costo por persona:

\$1.650 CLP (1,67 USD = 1,60 €)

Aporte calórico por persona:

310 kcal

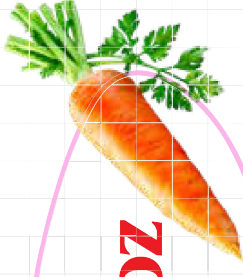
Aporte nutricional por persona:

30% de vegetales, vitaminas C y E requeridas diariamente.

Reducción en grasas saturadas y sodio

Pega la foto aquí

# Salteado al wok de pollo con arroz y verduras



☞ Ingredientes para 2 personas



## Arroz Pilaf

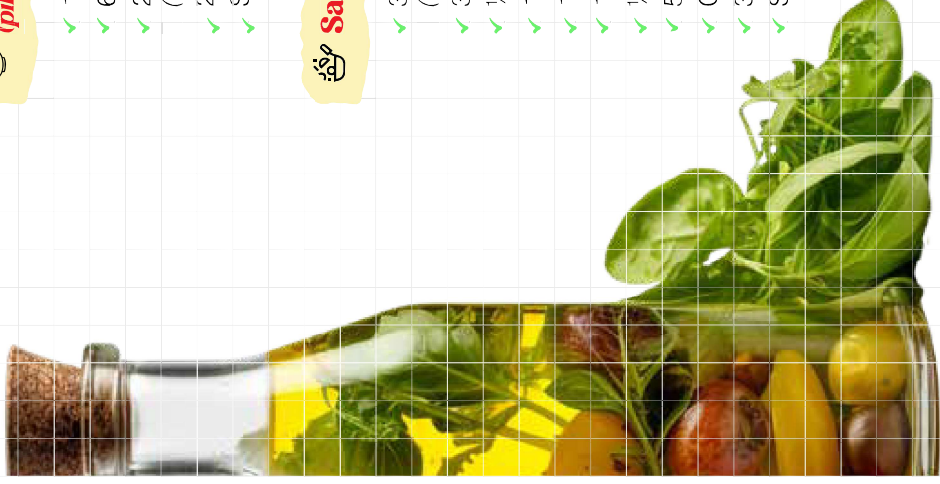
(pilaf es un modo de cocinar el arroz)

- ✓ 150 g Arroz
- ✓ 60 g Cebolla blanca
- ✓ 20 cc Aceite de oliva  
(se puede reemplazar por aceite de maravilla)
- ✓ 225 cc Agua hirviendo o caldo de ave
- ✓ Sal y pimienta



## Salteado

- ✓ 30 cc Aceite de oliva  
(se puede reemplazar por aceite de maravilla)
- ✓ 300 g Pechuga pollo sin hueso
- ✓ ½ unid Zapallo Italiano
- ✓ 100 g Champiñón
- ✓ 100 g Cebolla Morada
- ✓ 100 g Zanahoria
- ✓ ½ unid Pimentón Rojo
- ✓ 50 g Tomate Cherry
- ✓ Cilantro a gusto
- ✓ 30 cc Salsa de soja
- ✓ Sal y pimienta



45



## Salteado al wok de Pollo con Arroz y Verduras

44

## Técnica de elaboración:

### Aroz pilaf

1. Cortar la cebolla en cubos pequeños.
2. Calentar una sartén, agregar el aceite, saltar la cebolla.
3. Agregar el arroz y remover hasta que el grano esté transparente.
4. Verter el agua o caldo caliente, sal y pimienta, mezclar bien.
5. Tapar la olla y cocinar a fuego bajo por 18 minutos y hasta que el arroz absorba todo el líquido.
6. Reservar y dejar enfriar.

### Carantura *(acompañamiento decorativo comestible)*

1. Cortar el pollo en cubos de 1 x 1 cm aproximadamente, reservar y mantener refrigerado.
2. Lavar el zapallo italiano, cortar los extremos y cortar en cuartos a lo largo, retirar las semillas y cortar en cubos de 1 x 1 cm.
3. Cortar los champiñones en cuartos.
4. Lavar y pelar la cebolla morada, cortar en cubos pequeños.

5. Lavar y pelar la zanahoria, cortar los extremos, luego por la mitad a lo largo, y cortar media lunas delgadas de 0,2 cm de grosor aproximadamente.
6. Lavar el pimentón, partir por la mitad y retirar las semillas, cortar en tiras de 0,5 x 4 cm aproximadamente.
7. Lavar los tomates Cherry y cortar por la mitad.
8. Lavar el cilantro y cortar en tiritas finas.

### Salteado

1. Calentar el aceite en un wok, saltar el pollo hasta que esté cocido y levemente dorado por todos sus lados. Reservar.
2. Calentar nuevamente un poco de aceite en el wok, sofreír la cebolla junto con la zanahoria, hasta que estén al dente (se puede agregar ajo).
3. Agregar el resto de los vegetales y seguir salteando hasta que estén al dente.
4. Añadir el arroz y el pollo, y seguir salteando hasta que todo esté integrado y caliente.
5. Agregar la salsa de soja y el cilantro.
6. Retirar del fuego y servir.



## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

---

Blank lined area for modifications and notes.

Pega la foto aquí

### Salteado al wok de Pollo con Arroz y Verduras

Costo por persona:

\$3.250 CLP (3,28 USD = 3,15 €)

Aporte calórico por persona:

650 kcal

Aporte nutricional por persona:

50% de vegetales, 30% de vitamina A,

70% de vitaminas C y E y 20% de

magnesio requeridos diariamente.

# Piña caramelizada, crema de yogurt y crocante de avena



Ingredientes para 4 personas



## Piña caramelizada

- ✓ 1 unid Piña pequeña
- ✓ 50 g Miel
- ✓ ½ cucharadita (cdta) vainilla



## Crocante de avena

- ✓ 45 g Avena gruesa (*integral*)
- ✓ ½ Pizca de sal
- ✓ 30 g Azúcar rubia o granulada
- ✓ 15 g Mantequilla

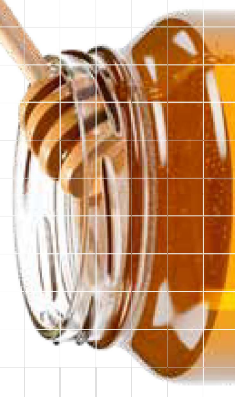


## Crema de yogurt

- ✓ 210 g Yogurt griego o yogurt natural sin endulzar (1 ½ unid)
- ✓ 55 g Azúcar flor
- ✓ 70 g Crema para batir fría
- ✓ Ralladura de limón y vainilla a gusto (*opcional*)

Piña caramelizada,  
crema de yogurt y  
crocante de avena

50



51

## Técnica de elaboración:



### Piña caramelizada

1. Pelar la piña, procurando que no queden trozos de cáscara. Cortar la piña en 4 a lo largo, y retirar el núcleo (la parte fibrosa del centro).
2. Cortar en cubos pequeños y disponer en una olla junto con la miel y la vainilla.
3. Llevar a fuego medio y dejar cocer hasta que esté levemente caramelizada. Revolver de vez en cuando para que no se queme. Dejar enfriar.

### Crocante de avena

1. En una olla pequeña, juntar todos los ingredientes, llevar a fuego medio suave y revolver constantemente hasta que se caramelice. Dejar enfriar extendido sobre una bandeja o papel mantequilla.

### Crema de Yogurt

1. Juntar el yogurt con el azúcar flor, ralladura de limón y vainilla.
2. Batir la crema fría a punto chantilly e incorporar al yogurt.

### Montaje del Postre

1. Distribuir la piña en 4 vasos, rellenar con la crema de yogurt y culminar con una generosa capa de crujiente de avena.
- Duración: 3 días en refrigeración.

## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

Blank lined area for modifications and notes.

Piña caramelizada, crema de yogurt y crocante de avena

Costo por persona:

\$1.420 CLP (1,43 USD = 1,38 €)

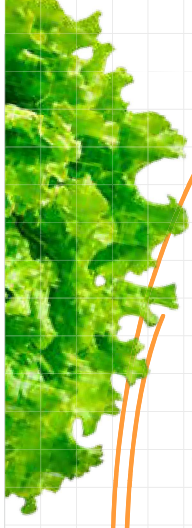
Aporte calórico por persona:

330 kcal

Aporte nutricional por persona:

50% de frutas y 25% de vitamina C requeridas diariamente

Pega la foto aquí



# Ensalada fresca con quesoillo

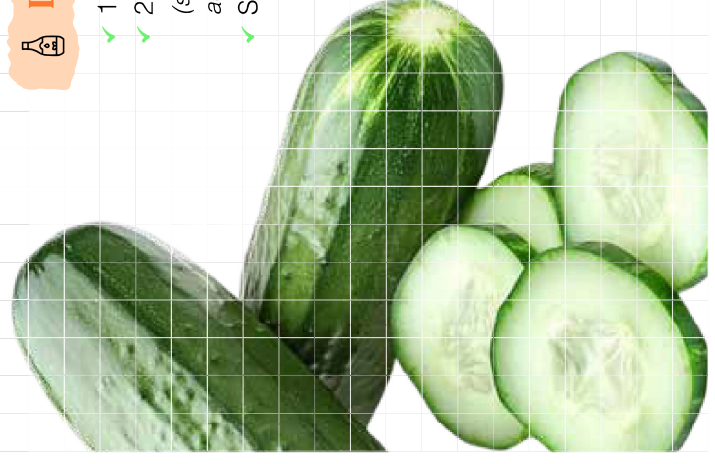
👥 Ingredientes para 2 personas

## 🥗 Ensalada

- ✓ 150 g Quesillo
- ✓ 1/3 unid Lechuga lollo verde (crespa)
- ✓ 1 unid Tomate
- ✓ ½ unid Pepino

## 🍷 Limoneta

- ✓ 1 unid Limón
- ✓ 20 cc Aceite de oliva  
(se puede reemplazar por aceite de maravilla)
- ✓ Sal



55



Ensalada fresca con quesoillo

54

## Técnica de elaboración:



### Ensalada

1. Lavar las verduras. Pelar el tomate y cortar en cubos de 1 cm.
2. Pelar el pepino, cortarlo por la mitad a lo largo, retirar las semillas con ayuda de una cuchara y cortar en cubos de 1 cm.
3. Cortar la lechuga con las manos.
4. Cortar el queso en cubos de 1 cm.

### Limóneta

1. Exprimir el limón. Dentro de un recipiente, mezclar el jugo, con el aceite de oliva y la sal con ayuda de un batidor. Rectificar sabor.

### Montaje

1. En un recipiente, agregar la lechuga, el tomate, el pepino y el queso, mezclar con la limoneta y servir.

## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

Blank lined area for modifications and notes.

### Ensalada fresca con queso

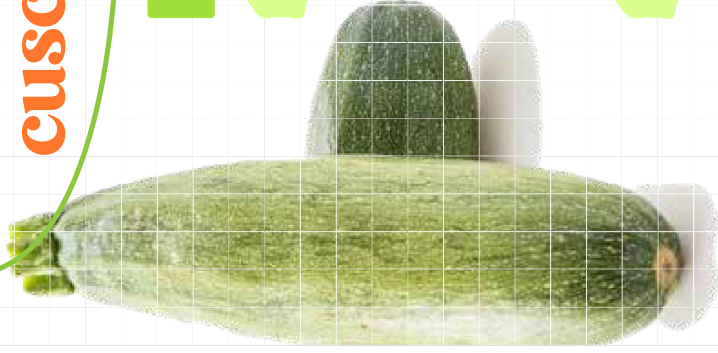
Costo por persona:  
\$1.470 CLP (1,48 USD = 1,43 €)

Aporte calórico por persona:  
260 kcal

Aporte nutricional por persona:  
50% de vegetales, 35% de lácteos y vitamina A y calcio, y 45% de vitamina C requeridos diariamente

Pega la foto aquí

# Reineta a la plancha acompañada de cuscús con verduras



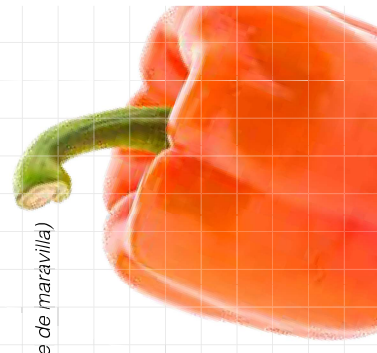
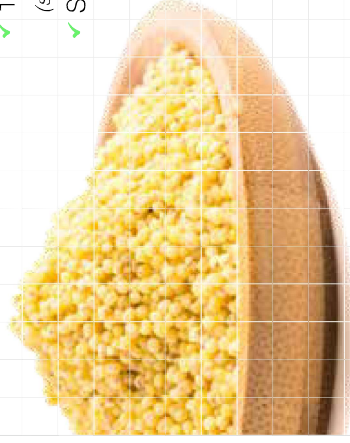
Ingredientes para 2 personas

## Reineta

- ✓ 300 g Filete de reineta (*se puede reemplazar por cualquier pescado: atún, salmón o trucha*)
- ✓ 10 cc Aceite de oliva (*se puede reemplazar por aceite de maravilla*)
- ✓ Ralladura de ½ limón
- ✓ Sal y pimienta

## Cuscús con verduras

- ✓ 70 g Cuscús
- ✓ 70 cc Agua hirviendo
- ✓ ½ unid Zapallo italiano
- ✓ ½ unid Pimentón rojo
- ✓ 15 cc Aceite de oliva (*se puede reemplazar por aceite de maravilla*)
- ✓ Sal y pimienta



Reineta a la plancha  
acompañada de cuscús  
con verduras

## Técnica de elaboración:

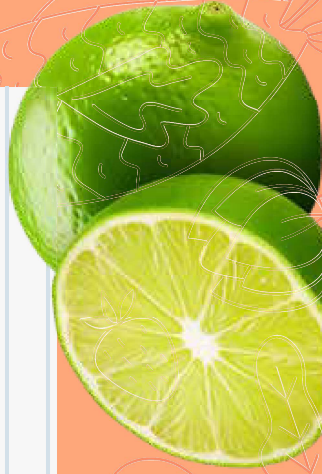


### Cuscús con verduras

1. Disponer el cuscús en un recipiente, agregar sal, agua caliente, mezclar bien y dejar reposar por 10 minutos.
2. Cortar el zapallo y pimentón en cuartos a lo largo, retirar semillas y cortar en cubos de 1 cm.
3. Calentar la sartén, agregar el aceite y las verduras cortadas en cubos, condimentar a gusto. Cocinar por 5 minutos aproximadamente, justo antes de servir agregar el cuscús hidratado y mezclar.

### Reineta

1. Condimentar reineta con sal, pimienta y ralladura de limón.
2. Calentar una sartén, agregar el aceite, cocinar los filetes de reineta por 2 a 3 minutos por lado aproximadamente, servir sobre el cuscús con verduras.



60

## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

Blank lined area for modifications and notes.

### Reineta a la plancha acompañada de cuscús con verduras

#### Costo por persona:

\$4,210 CLP (4,25 USD = 4,08 €)

#### Aporte calórico por persona:

370 kcal

#### Aporte nutricional por persona:

50% de vitamina C, 25% de vitaminas D y E requeridas diariamente

**Nota:** el salmón aportaría el 100% de la vitamina D y más del 60% de la vitamina E requeridas diariamente

Pega la foto aquí

61

# Crumble de manzana

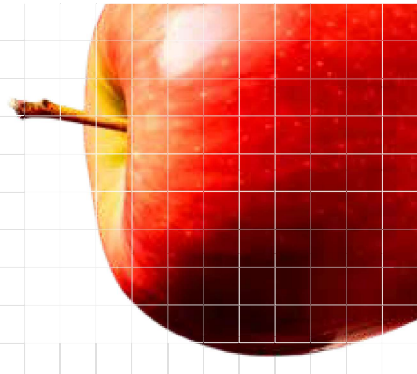
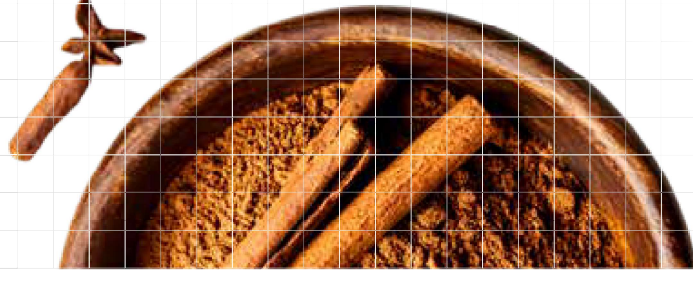
👤 Ingredientes para 4 personas

## 🍏 Relleno manzana

- ✓ 3 unid Manzanas verdes medianas
- ✓ 10 g Mantequilla
- ✓ 30 g Azúcar rubia o granulada o miel
- ✓ 5 g Vainilla
- ✓ 1 g Canela en polvo

## 🍪 Arenado o miga

- ✓ 1/4 Plátano grande (firme, no maduro)
- ✓ 30 g Azúcar rubia
- ✓ 60 g Harina o avena gruesa o integral
- ✓ Canela en polvo a gusto
- ✓ Pizca sal



Crumble de manzana

## Técnica de elaboración:



### Relleno manzana

1. Pelar las manzanas, retirar las semillas y cortarlas en cubos pequeños.
2. Derretir la mantequilla en una sartén u olla pequeña, agregar las manzanas, azúcar, vainilla y canela.
3. Cocer hasta que las manzanas estén blandas. Dejar enfriar.

### Arenado o miga

1. Aplastar el plátano con un tenedor, agregar el resto de los ingredientes y formar migas usando las manos para integrar.

## Montaje del Postre

1. Precalentar el horno a 160°C o a fuego medio bajo.
  2. Disponer las manzanas en una fuente pequeña o en 4 pocillos aptos para horno.
  3. Espolvorear el arenado sobre las manzanas y llevar al horno por 15 min o hasta que la superficie esté dorada.
  4. Servir tibio. Se puede acompañar con helado.
- Duración: 4 días en refrigeración.

## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

Blank lined area for modifications and notes.

### Crumble de manzana

Costo por persona:

\$700 CLP (0,71 USD = 0,68 €)

Aporte calórico por persona:

220 kcal

Aporte nutricional por persona:

60% de la fruta requerida diariamente.

Reducción en grasas saturadas y sodio

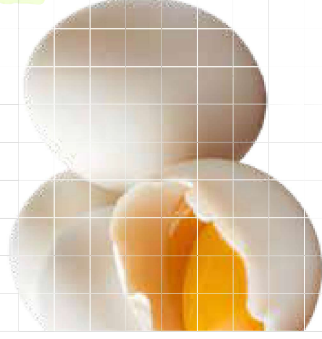
Pega la foto aquí

# Ensalada de brócoli y hojas verdes con dressing de yogur y perejil

♂ ♀ Ingredientes para 2 personas

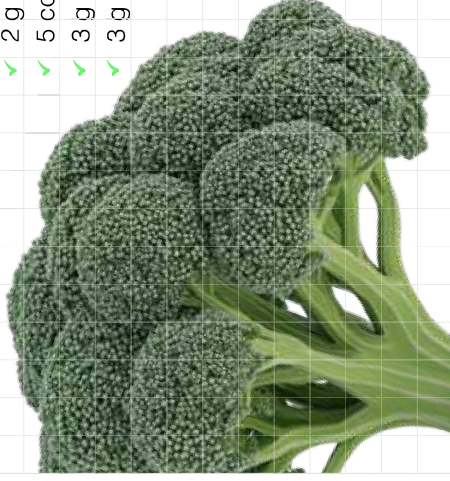
## 🥗 Ensalada

- ✓ 50 g Garbanzos cocidos
- ✓ 100 g Brócoli
- ✓ 80 g Mezcla de hojas verdes
- ✓ 20 g Cebolla morada
- ✓ 50 g Palta
- ✓ 2 unid huevo
- ✓ Sal a gusto



## 🍷 Dressing

- ✓ 50 g Yogurt natural sin endulzar
- ✓ 25 g Aceite de oliva  
(se puede reemplazar por aceite de maravilla)
- ✓ 2 g Hojas de perejil
- ✓ 5 cc Jugo de limón
- ✓ 3 g Mostaza
- ✓ 3 g Sal



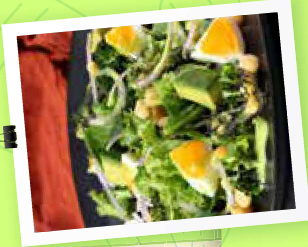
67



Ensalada de brócoli y hojas verdes con dressing de yogur y perejil

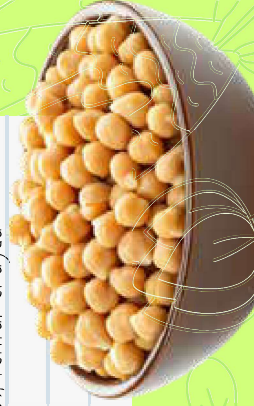
66

## Técnica de elaboración:



### Ensalada

1. Si los garbanzos están crudos, lavar 5 veces con agua fría y dejarlos hidratando de un día para otro en agua con una cucharadita de bicarbonato por al menos 12 horas.
2. Al día siguiente cocinar en una olla con abundante agua, con sal a gusto. Cocinar hasta que el garbanzo esté tierno (20 — 30 min a partir del hervor a fuego medio).
3. Filtrar el agua y enfriar extendidos sobre una bandeja.
4. Si se utilizan garbanzos de tetra Brik o frascos de conserva, sólo es necesario retirar el líquido y reservar.
5. Lavar las verduras.
6. Cortar la cebolla en julianas (tiritas) de 3 mm aproximadamente y dejarlas amortiguar en abundante agua y hielo por 1 hora.
7. En una olla, hervir abundante agua. Cortar el brócoli en pequeños arbolitos y cocer con sal por 3 a 4 minutos, filtrar y enfriar en agua con hielo, una vez estén fríos, retirar el agua y reservar.



68

8. Disponer los huevos en una olla con abundante agua y sal o vinagre. Llevar al fuego, desde que rompe hervor, cocer por 5 — 6 min. Pasado ese tiempo, dejarlos enfriar en agua con hielo. Una vez fríos, pelar y cortar octavos a lo largo. Reservar.

### Dressing yogurt perejil

1. En una juguera o con una minipimer, procesar todos los ingredientes a máxima velocidad hasta obtener una salsa homogénea.
2. Como alternativa se pueden disponer todos los ingredientes en un frasco hermético, agregando el doble de la cantidad de perejil, cortado muy fino, tapar y batir hasta que la mezcla quede homogénea.

### Montaje

1. En un plato, disponer una capa de hojas verdes, sobre esta distribuir el resto de los elementos de manera de ir jugando con los diferentes colores y formas. Culminar con dressing a gusto y servir.

69

## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

Blank lined area for modifications and notes.

Pega la foto aquí

### Ensalada de brócoli y hojas verdes con dressing de yogur y perejil

 **Costo por persona:**

\$1.700 CLP (1,72 USD = 1,65 €)

 **Aporte calórico por persona:**

320 kcal

 **Aporte nutricional por persona:**

40% de vegetales y vitamina A,

66% de vitamina C y 30% de

vitamina E requeridos diariamente.

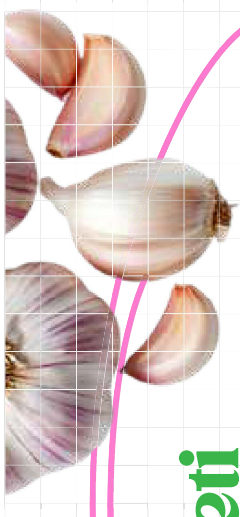
Reducido en grasas saturadas



## Espagueti de zapallo italiano con salsa bolognesa

72

# Espagueti de zapallo italiano con salsa bolognesa



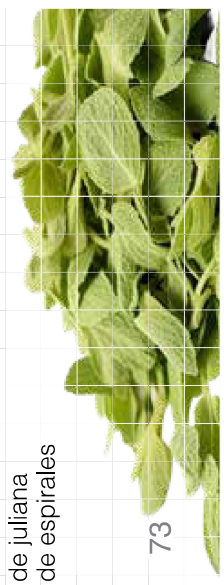
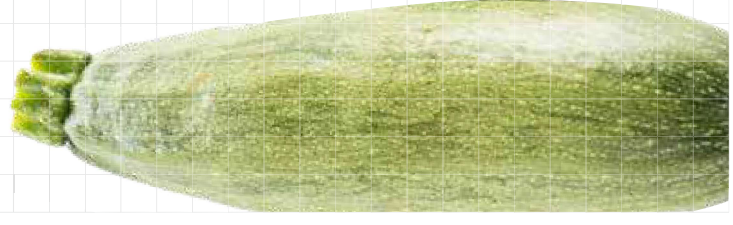
♂ Ingredientes para 2 personas

### Salsa bolognesa

- ✓ 100 g Carne molida (5% - 10% grasa)
- ✓ 50 g Cebolla blanca
- ✓ 30 g Zanahoria
- ✓ 10 g Apio
- ✓ 50 g Tomate bien maduro
- ✓ ½ Diente de ajo
- ✓ 2 g Orégano
- ✓ 2 g Paprika
- ✓ 1 Pizca comino
- ✓ 5 cc Salsa soja
- ✓ 20 cc Aceite de oliva  
*(se puede reemplazar por aceite de maravilla)*
- ✓ 50 cc Agua
- ✓ 200 g Salsa de tomate
- ✓ Sal y pimienta a gusto

### Espagueti de zapallo italiano

- ✓ 2 unid zapallo italiano pequeño
- ✓ 1 cortador de juliana o cortador de espirales



73

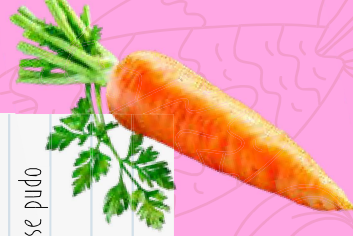
## Técnica de elaboración:



### Salsa boloñesa

1. Cortar la cebolla, la zanahoria, el apio y el tomate en cubos pequeños. Picar finamente el ajo (sin su brote central) también se puede machacar con una prensa para ajo. Reservar.
2. Calentar una olla a fuego fuerte, agregar la mitad del aceite y dorar la carne molida, retirar y reservar.
3. Calentar la misma olla a fuego medio bajo, agregar el resto del aceite y sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida. Agregar la zanahoria y continuar la cocción por unos 5 min más, revolviendo de vez en cuando.
4. Agregar el apio, seguir sofreír a fuego suave por otros 5 min.
5. Agregar el ajo y dar cocción por 3 min, removiendo constantemente para que no se quemé.
6. Agregar el orégano, paprika y comino, continuar cocción por 2 min más, agregar la soja y el tomate, continuar cocción hasta que el tomate quede pastoso.
7. Agregar el agua, revolver bien el fondo de la olla para soltar lo que se pudo haber pegado.

74



8. Agregar la carne molida cocida y la salsa de tomate: Dar cocción a fuego bajo por unos 10 minutos.
9. Rectificar la sazón y reservar caliente.

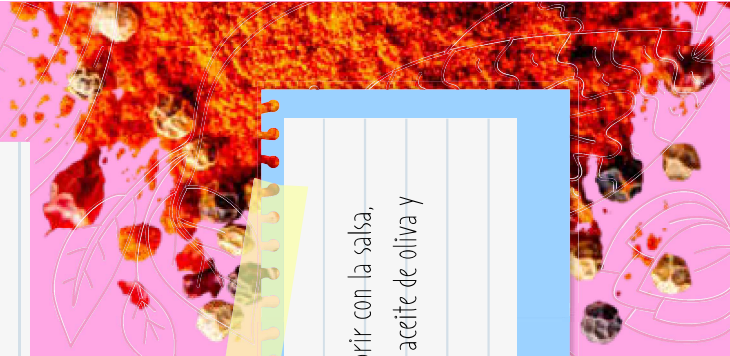
### Espagueti de zapallo italiano

1. Hervir abundante agua con sal en una olla.
2. Con un cortador de juliana o espirales, cortar el zapallo italiano en tiritas finas y largas.
3. Una vez que hierva el agua, cocer los espaguetis de zapallo por 30 segundos, colar y dejar esilar.

### Montaje

1. Disponer los espaguetis de zapallo sobre un plato, cubrir con la salsa, agregar queso parmesano rallado a gusto, un chorrito de aceite de oliva y servir.

75



## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

---

Blank lined area for notes and modifications.

Pega la foto aquí

### Espagueti de zapallo italiano con salsa bolognesa

- 🍴 Costo por persona: \$2.000 (2.02 USD = 1,94 €)
- 🍴 Aporte calórico por persona: 275 kcal
- 🍴 Aporte nutricional por persona: 60% de vegetales, 50% de vitamina C, 40% de vitamina E y 20% de fibra y magnesio requeridos diariamente

# Helado de plátano y coco tostado

🍷 Ingredientes para 4 personas

- ✓ 4 unid Plátanos
- ✓ 30 g Coco rallado
- ✓ 1 unid Yogurt griego sin endulzar
- ✓ 50 g Miel o sirope de agave



Helado de plátano y coco tostado

78



79

## Técnica de elaboración:

1. Cortar los plátanos en rodajas, disponer extendido sobre una bandeja con papel mantequilla o film plástico y congelar por 2 horas.
2. Mientras tanto, tostar el coco en una sartén a fuego medio, removiendo constantemente hasta que esté dorado. Retirar inmediatamente de la sartén y dejar enfriar.
3. Disponer las rodajas de plátano congeladas dentro de una procesadora o juguera y moler hasta formar una pasta, agregar el yogurt y la miel, mezclar hasta que esté homogéneo. Finalmente integrar el coco tostado.
4. Dejar en un recipiente tapado por 1 – 2 horas antes de servir.



## MODIFICACIONES Y ANOTACIONES DE ESTA RECETA:

Blank lined area for modifications and notes.

### Helado de plátano y coco tostado



Costo por persona:

\$1.200 CLP (1,21 USD = 1,16 €)



Aporte calórico por persona:

230 kcal



Aporte nutricional por persona:

40% de frutas y 20% de vitamina A requeridas diariamente. Reducido en grasas saturadas y sodio

Pega la foto aquí

## Equipo de trabajo



## De izquierda a derecha

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| ✓ Chef Franziska Rösner, | <b>Ausentes en la foto</b>  |
| ✓ Chef Tomás Cumsille,   | + Chef Ignacio Morales      |
| ✓ Dra. Layla Simón,      | + Diseñadora Gretty Cardona |
| ✓ Chef Julie Manquel,    |                             |

Proyecto financiado por la Vicerrectoría de Investigación,  
Creación Artística y Doctorado de la Universidad Finis Terrae.

## Referencias

- Alimentación Saludable, OMS, 2024
- Bustos-Arriagada, 2021, Nutrients "Feeding Behaviour and Lifestyle of Children and Adolescents One Year after Lockdown by the COVID-19 Pandemic in Chile"
- Castillo-Valenzuela, 2023, Nutrients "Childhood Obesity and Plasma Micronutrient Deficit of Chilean Children between 4 and 14 Years Old"
- Diálogos por la Alimentación Laboral: Mejor alimentación, mayor bienestar, 2024
- Guías Alimentarias para Chile, Ministerio de Salud, 2024
- Pérez-Bravo, 2021, European Journal of Clinical Nutrition "Vitamin D status and obesity in children from Chile"
- Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables, Universidad Finis Terrae, IPSOS, 2023 y 2024
- Torres, 2025, Frontiers in Nutrition "Nutritional Imbalances Among University Students and the Urgent Need for Educational and Nutritional Interventions"

# Comer saludablemente

Por Dra. Layla Simón

“Comer saludablemente no es solo un libro de recetas, sino una guía para que los estudiantes universitarios conviertan su alimentación en un aliado de su bienestar.

Basado en un estudio detallado sobre el perfil nutricional de los jóvenes universitarios en Chile, dirigido por la Dra. Layla Simón, este libro identifica sus principales deficiencias y ofrece soluciones prácticas para mejorar su dieta. Incluye recetas exclusivamente desarrolladas junto a chefs de Le Cordon Bleu Chile, en las que se combinan ciencia y sabor en platos deliciosos, accesibles y fáciles de preparar. Descubre cómo recetas simples pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida y el bienestar, no sólo de los estudiantes, sino también de toda la población.”

Dra. Keila Torres

ISBN: 978-956-420-724-7



9 789564 120724

LAYLA SIMÓN  
D O C T O R A



Gretty Cardona | Diseñadora Gráfica  
www.gretty.cl | contacto