

> Otros temas:

Recetas 'con estrella' que ayudan a cuidar el corazón

Paco Roncero, Ricard Camarena, Óscar Velasco... prestigiosos chefs, reconocidos por la Guía Michelin, nos proponen distintas ideas tan sabrosas como saludables

by hola.com

01 de Diciembre de 2014



Si nos fijamos en las estadísticas, observamos que, desgraciadamente, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo año tras año la principal causa de muerte en España. Los factores de riesgo son de sobra conocidos: tabaquismo, obesidad sedentarismo... Entre ellos destaca también, de forma muy especial, la mala alimentación (de la que, en gran medida, se deriva el aumento de los niveles **colesterol 'malo'** o de la **tensión arterial**, grandes enemigos también de la salud de nuestro corazón).



Precisamente con el objetivo de fomentar una alimentación sana, de cara a prevenir este tipo de enfermedades, la 'Fundación Española del Corazón' publica anualmente sus ya tradicionales 'Menús con corazón': recetas creadas por chefs de gran prestigio (diseñadas en colaboración con médicos cardiólogos) que dan buena muestra sobre cómo cocinar saludable y sabrosa no tienen por qué estar refiadas.

Y es que muchas veces al pensar en comida sana nos viene a la cabeza la imagen del clásico pescado o verdura al vapor, cuando, en realidad, las posibilidades son tan extensas como deliciosas. A continuación te enseñamos a preparar cinco de esas recetas, cuya autoría corre a cargo de cocineros, reconocidos por la **Guía Michelin**, de la talla de **Paco Roncero** ('La Terraza del Casino', Madrid, dos estrellas Michelin); **Diego Guerrero** ('DSTAgE', Madrid, una estrella Michelin); **Los hermanos Torres**, Sergio y Javier, ('Dos Cielos', Barcelona, una estrella Michelin); **Óscar Velasco** ('Santceloni', Madrid, dos estrellas Michelin); y **Ricard Camarena** ('Ricard Camarena Restaurant', Valencia, una estrella Michelin). Platos muy distintos entre sí, aunque con un ingrediente común: las nueces (uno de los **frutos secos** que, dadas sus propiedades nutricionales, resultan más saludables y 'amigos' del corazón):



Cebiche de carabineros al merkén con nueces



Rodaballo con puré de coliflor y salsa de nueces



Arroz cremoso con setas, flores de calabacín y nueces



Guisantes estofados con nueces y jugo de mejillones



Navajas con aceite de tomate seco, dulce de membrillo

NOTICIAS RELACIONADAS

Los frutos secos y el aceite de oliva, grandes 'amigos' del corazón

Clase de cocina con Paco Roncero e Inés Ortega: 'Los cereales... ¿sólo para el desayuno?'

El chef Diego Guerrero inaugura 'DSTAgE', su nuevo restaurante

MÁS NOTICIAS SOBRE...

cocina sana recetas saludables

estrellas Michelin grandes chefs salud cardiovascular