

Comer rico, cuidar tu corazón

Recetas sencillas con sabor a Chile



Consulta a tu médico.

Si tienes una dieta indicada, estas ideas deben adaptarse a ella.

Comer bien también puede ser sencillo y rico.

Qué elegir para tus comidas

Una alimentación variada ayuda a cuidar la presión y el colesterol. Elige cambios pequeños que puedas mantener.

- Compra frutas y verduras de estación en la feria.
- Incluye legumbres en guisos y ensaladas.
- Prefiere agua a bebidas y jugos azucarados.
- Elige lácteos sin azúcar; prefiere opciones con menos grasa.
- Compra pescado en locales autorizados.
- Cocina y comparte las tareas; come con calma y sin pantallas.
- Aprovecha lo que compras y evita desperdiciar alimentos.

Fuentes: CL, PREV. Las referencias están al final.

Menos sal, más sabor

La sal también viene dentro de los alimentos

La OMS recomienda menos de 5 g de sal al día para adultos. Es cerca de una cucharadita rasa, contando toda la sal de los alimentos. No es una cantidad extra para añadir al plato. Equivale a menos de 2.000 mg de sodio. [SAL]

- Mira el sodio en la etiqueta del pan, los quesos y las conservas. Compara productos similares por cada 100 g y elige el de menos sodio.
- Reduce embutidos, sopas instantáneas y caldos en cubo.
- Prueba limón, ajo, cilantro, comino y orégano.
- Retira el salero de la mesa.

Recuerda

No cambies a sal con potasio sin consultar: puede ser inadecuada con enfermedad renal o ciertos medicamentos.

Fuentes: SAL. Las referencias están al final.

Qué mirar al comprar

Mira los sellos ALTO EN

Los sellos avisan que el alimento supera los límites de sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías. Compara alimentos similares y prefiere opciones sin sellos. Aunque no tengan sellos, cuida la cantidad que comes. [SEL]

Tu lista de compras

- Feria: verduras variadas, frutas de estación, limón y hierbas.
- Despensa: lentejas, porotos, garbanzos, avena y aceite vegetal.
- Refrigerador: pescado, pollo sin piel, yogur natural sin azúcar.
- Para la once: pan integral con palta o pasta de legumbres; agua o infusión sin azúcar.

Recuerda

En asados y celebraciones: suma ensaladas, alterna con agua y come con calma. Evita que los embutidos sean el centro del plato.

Fuentes: CL, SEL. Las referencias están al final.

Cocina y guarda con cuidado

- Lávate las manos y lava frutas y verduras con agua corriente. No laves el pollo crudo.
- Usa utensilios distintos para alimentos crudos y alimentos listos para comer.
- Guarda pronto las sobras en el refrigerador, en recipientes pequeños y tapados. No las dejes sobre el mesón. [HIG]
- Recalienta bien las sobras: deben quedar calientes también en el centro. [HIG, COC]

Recuerda

Las porciones son orientativas. Adapta las recetas si tienes alergias o una dieta indicada; no se ha calculado su contenido nutricional.

Fuentes: HIG, COC. Las referencias están al final.

Porotos con zapallo y albahaca

4 porciones · Sin sal agregada



Ingredientes

- 3 tazas de porotos cocidos sin sal
- 2 tazas de zapallo en cubos
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 cebolla y 1 diente de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de canola u oliva
- Albahaca, comino y agua

Preparación

1. Ablanda la cebolla y el ajo con el aceite y un poco de agua.
2. Añade el zapallo y agua hasta cubrirlo. Cocina hasta que esté blando.
3. Agrega porotos y choclo. Cocina hasta que el choclo esté tierno. Aplasta parte del zapallo para espesar.
4. Termina con albahaca y comino. Sirve caliente.

Recuerda

Usa porotos cocidos en casa o compara el sodio de las conservas; escúrrelas y enjuágalas. Sin longaniza ni cubos de caldo.

Los sabores de siempre también tienen lugar en tu mesa.

Lentejas con verduras

4 porciones · Sin sal agregada



Ingredientes

- 3 tazas de lentejas cocidas sin sal
- 1 zanahoria rallada y 1 cebolla picada
- 1 taza de zapallo en cubos pequeños
- 1 tomate picado
- 1 cucharada de aceite
- Ajo, comino, orégano y agua

Preparación

1. Cocina la cebolla y el ajo con el aceite y un chorrito de agua.
2. Agrega zanahoria, zapallo y tomate. Cubre apenas con agua y cocina hasta ablandar.
3. Incorpora las lentejas y calienta hasta que el guiso espese.
4. Sazona con comino y orégano.

Recuerda

Acompaña con ensalada. No necesitas tocino para dar sabor.

Una olla de lentejas puede resolver más de una comida.

Charquicán de la feria

4 porciones · Sin sal agregada



Ingredientes

- 3 papas medianas y 2 tazas de zapallo
- 1 taza de porotos verdes picados
- 1 taza de arvejas
- 1 zanahoria y 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite
- Ajo, pimentón, orégano y agua

Preparación

1. Lava y corta las verduras en trozos parecidos.
2. Ablanda cebolla y ajo con aceite y un poco de agua. Añade papa, zapallo y zanahoria.
3. Cubre apenas con agua y cocina hasta que estén casi blandos. Agrega arvejas y porotos verdes; cocina hasta que estén tiernos.
4. Aplasta parte de la papa y el zapallo. Mezcla y condimenta.

Recuerda

Versión sin carne: suma legumbres a tu comida para variar las proteínas.

Aprovecha las verduras que encuentres en la feria.

Cazuela de pollo sin piel

4 porciones · Sin sal agregada



Ingredientes

- 4 presas pequeñas de pollo sin piel
- 4 trozos de zapallo y 4 papas pequeñas
- 2 choclos partidos por la mitad
- 1 zanahoria y 1 taza de porotos verdes
- 1 cebolla, ajo, orégano y cilantro
- Agua suficiente para cubrir

Preparación

1. Pon pollo, cebolla, ajo y agua en una olla. Cocina a hervor suave.
2. Agrega papas, zanahoria, choclo y zapallo. Retira la grasa visible de la superficie.
3. Añade porotos verdes y cocina hasta que las verduras estén tiernas. Comprueba con un termómetro que la parte más gruesa del pollo llegue a 74 °C, sin tocar el hueso. [COC]
4. Sirve con cilantro. Evita los caldos en cubo.

Recuerda

Retira la piel antes de cocinar. Mantén el pollo crudo separado de verduras y utensilios listos para servir.

Disfruta una comida casera, sin apuro.

Garbanzos con espinaca

4 porciones · Sin sal agregada



Ingredientes

- 3 tazas de garbanzos cocidos sin sal
- 4 tazas de espinaca lavada y picada
- 2 tomates y 1 cebolla picados
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo, comino y limón
- Agua, si hace falta

Preparación

1. Ablanda cebolla y ajo con aceite y un poco de agua.
2. Añade tomate y cocina hasta formar una salsa.
3. Incorpora garbanzos y espinaca. Cocina hasta que la espinaca se ablande y todo esté caliente.
4. Termina con comino y unas gotas de limón.

Recuerda

Puedes cambiar la espinaca por acelga bien lavada y cocida.

Prueba una preparación distinta con ingredientes conocidos.

Merluza al horno con verduras

4 porciones · Sin sal agregada



Ingredientes

- 4 filetes de merluza de unos 120 g
- 2 zapallos italianos y 2 zanahorias
- 1 cebolla y 1 limón
- 1 cucharada de aceite
- Perejil y orégano

Preparación

1. Calienta el horno a 180 °C. Corta las verduras en láminas finas.
2. Pon las verduras en una fuente con aceite y un poco de agua. Hornea hasta que comiencen a ablandarse.
3. Añade el pescado, limón y orégano. Hornea hasta alcanzar 63 °C en el centro, con termómetro de cocina; o hasta que la carne deje de ser translúcida y se separe fácilmente. [COC]
4. Revisa que no queden espinas y termina con perejil.

Recuerda

Compra pescado en locales autorizados. Puedes usar reineta según precio y disponibilidad.

Una receta sencilla puede convertirse en tu favorita.

Ensalada chilena con pebre

4 porciones · Sin sal agregada



Ingredientes

- 4 tomates y 1 cebolla pequeña
- 1 pepino
- ½ taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite
- Ajo y ají fresco opcionales

Preparación

1. Lava los vegetales. Corta tomate, cebolla y pepino.
2. Reserva un poco de tomate y cebolla; pícalos más finos con cilantro para el pebre.
3. Aliña la ensalada y el pebre con limón y aceite. Agrega ajo o ají a gusto.
4. Sirve el pebre aparte para que cada persona se sirva.

Recuerda

El limón y las hierbas dan sabor sin sal agregada. Esta ensalada acompaña un plato principal.

Llena tu mesa de colores y sabores que te gusten.

Manzana tibia con avena

4 porciones · Sin sal agregada



Ingredientes

- 4 manzanas medianas
- ½ taza de avena tradicional
- ½ taza de agua
- Canela a gusto
- Yogur natural sin azúcar, opcional

Preparación

1. Lava las manzanas, retira el centro y córtalas en cubos.
2. Ponlas en una olla con el agua y la canela. Cocina tapadas a fuego suave.
3. Cuando estén blandas, añade avena y cocina, revolviendo, hasta que esté tierna. Agrega agua si hace falta.
4. Sirve tibio, solo o con yogur natural.

Recuerda

No lleva azúcar agregada. Si tienes diabetes, acuerda la porción con tu equipo de salud.

Date un momento para disfrutar lo que preparaste.

Reconoce una urgencia

Dolor o presión en el pecho; falta de aire intensa; desmayo; debilidad o adormecimiento repentinos de un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar.

Llama de inmediato al SAMU 131 (Chile) o al número de emergencias de tu país.

Llama aunque los síntomas desaparezcan. No esperes una consulta online ni conduzcas por tu cuenta. Sigue las instrucciones del operador.

Fuentes: INF, ACV, SAMU. Las referencias están al final.

Fuentes y aviso médico

[CL] [FAO / MINSAL · Guías Alimentarias para Chile, versión 2022](#)

[SAL] [OMS · Reducción del sodio](#)

[SEL] [MINSAL · Ley de Alimentos y etiquetado](#)

[PREV] [CDC · Prevención cardiovascular](#)

[COC] [FoodSafety.gov · Temperaturas internas seguras](#)

[HIG] [FoodSafety.gov · Higiene y conservación](#)

[INF] [CDC · Enfermedades del corazón y síntomas](#)

[ACV] [CDC · Señales de accidente cerebrovascular](#)

[SAMU] [SAMU Metropolitano · Emergencias 131](#)

Fuentes consultadas el 11 de octubre de 2026. Texto original, redactado para esta colección. Imágenes ilustrativas generadas por IA; no muestran pacientes reales.

Recuerda

Consulta a tu médico antes de cambiar tu alimentación o empezar ejercicio si tienes una enfermedad cardíaca. Si tienes enfermedad renal o restricciones de líquidos, pide una adaptación personal.

Este material es educativo y de libre acceso. No reemplaza la consulta médica ni las indicaciones de tu médico tratante.

CardioConsulta · www.cardioconsulta.com · info.cardioconsultas@gmail.com

Guarda tus dudas para conversarlas con tu equipo de salud.