

OPTICA & AUDIOLOGIA
UNIVERSITARIA



**Chloé
Sucrée**

Consultora gastronómica
y autora de cuatro libros
de cocina saludable

**RECETAS PARA CUIDAR
LA SALUD VISUAL**



Chloé Sucrée

CONSULTORA GASTRONÓMICA

Fundadora de la plataforma de alimentación saludable Being Biotiful, que incluye un podcast y una app, la psicóloga y fotógrafa culinaria Chloé Sucrée, con un máster en Branding y Pensamiento Creativo, es mitad belga y mitad suiza, pero vive en España desde hace muchos años.

Autora de cuatro libros de cocina saludable, Chloé Sucrée tuvo problemas en su sistema digestivo y autoinmune desde la infancia, lo que le llevó a aprender a encontrar su equilibrio físico, emocional y digestivo a través de la alimentación, a partir de cambios hacia una nutrición saludable, de temporada y colorida.

Chloé Sucrée comparte su estilo de vida y sus recetas saludables a través de su blog. "Cuando me di cuenta de lo importante que era para mí alimentarme y vivir de esta manera, sentí la necesidad de dar a conocer mi experiencia", afirma.

La importancia de una buena alimentación para la salud visual

Una alimentación equilibrada y rica en antioxidantes – vitaminas C y E, carotenoides y polifenoles – es fundamental en la prevención y tratamiento de patologías oculares.

Debido a que nuestros ojos sufren de estrés oxidativo, por su constante exposición a la luz, es importante tener en cuenta que una dieta saludable puede retrasar la aparición de patologías como la degeneración macular asociada a la edad, las cataratas o el glaucoma.

Óptica & Audiología Universitaria, junto con la consultora gastronómica Chloé Sucrée, presentan estas tres recetas, elaboradas con los mejores alimentos para cuidar la visión, que ayudan a prevenir la aparición de patologías oculares.



PIMIENTOS ROJOS Y AMARILLOS RELLENOS DE HUEVO, QUESO FETA Y ESPINACAS

Un plato completo y saludable, ideal para el otoño por el gran aporte de antioxidante, que proporciona la vitamina C del pimiento rojo, junto con la luteína de las espinacas, que mejora la agudeza visual y protege de la degeneración macular. Los huevos y el queso feta nos proporcionan las proteínas necesarias y completan los beneficios de esta receta.



4
Pers.



30
min.

INGREDIENTES

2 pimientos rojos
2 pimientos amarillos
200 g de queso feta
2 cucharadas de aceitunas Kalamata
1 puñado de espinacas baby
Una pizca de sal, pimienta y cayena
8 huevos
Un toque de albahaca fresca



Elaboración

Calentar el horno a 200 °C.

Cortar los pimientos en dos a lo largo. Vaciarlos y ponerlos boca arriba sobre una bandeja con papel de hornear.

En un bol, poner 3/4 partes del queso feta, las aceitunas Kalamata troceadas, las espinacas troceadas, sal y pimienta. Se puede añadir un poco de cayena en escamas.

Rellenar los pimientos, romper un huevo en cada uno, añadir un poco de sal y pimienta y el resto del queso feta.

Hornear unos 15 minutos. Añadir un poco de albahaca fresca y listo.



Propiedades

Esta receta destaca por el aporte de vitamina C, luteína y zeaxantina, vitaminas liposolubles (A, D, E y K), vitaminas como la B12 y B6, y minerales como calcio, selenio, zinc, potasio, fósforo y magnesio.



PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Vitamina A
Calcio



Vitamina C



Vitamina B12
Vitamina E
Luteína
Zeaxantina
Selenio



Vitamina A
Calcio



Vitamina A



Vitamina C
Vitamina B12
Vitamina E
Luteína
Zeaxantina
Calcio





ENSALADA DE TRIGO SARRACENO CON CALABAZA Y ZANAHORIA

Una excelente receta oriental, ideal para cualquier temporada, y muy sabrosa, gracias a la dukkah: una mezcla de frutos secos, especias y semillas, típica de la cocina de Oriente Medio.



4
Pers.



45
min.

INGREDIENTES

1 calabaza Butternut

4 zanahorias

2 cebollas moradas

1 cucharada de aceite de oliva

180 g de semillas de trigo sarraceno

4 cucharadas de tahini blanco

1 limón

1 puñado de acelgas

Una pizca de sal, pimienta, comino, pimentón ahumado, zaatar y dukkah

Elaboración

Calentar el horno a 200 °C y preparar una bandeja con papel de hornear.

Pelar la calabaza, las cebollas y las zanahorias. Cortar la calabaza en dados, las zanahorias en rodajas y las cebollas en juliana.

Poner las verduras sobre la bandeja con aceite de oliva, sal, pimienta, pimentón ahumado, comino y, de manera opcional, zaatar, si se dispone de ello. Mezclar bien y hornear durante unos 25 minutos o hasta que la calabaza esté cocida.

Mientras, hervir el trigo sarraceno los minutos indicados en el envase. Escurrir y reservar.

Preparar salsa de tahini, mezclando en un bol el tahini con zumo de limón y sal. Se puede añadir un poquito de agua si se ve necesario.

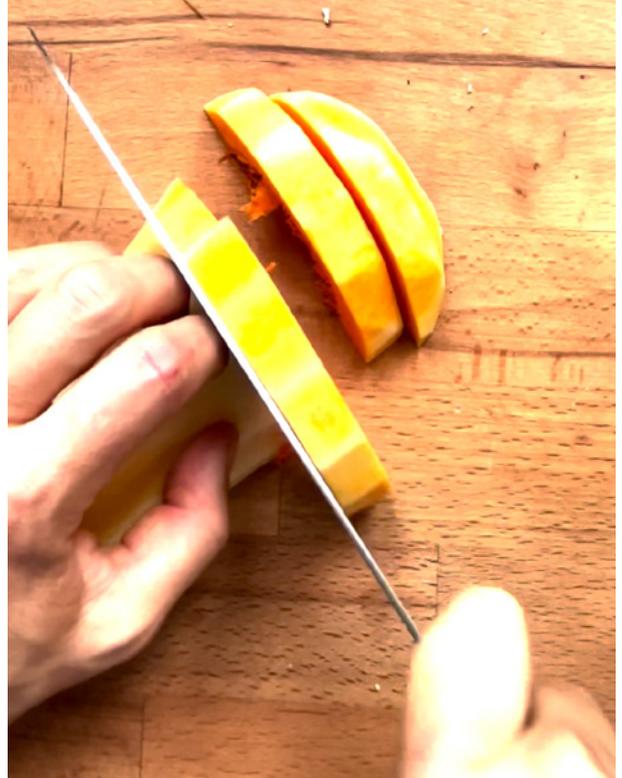
Preparar el dukkah machacando los frutos secos en mortero y dorándolos en una sartén seca con las especias.

En un bol grande, poner el sarraceno, añadir las verduras horneadas, las acelgas limpias y crudas finamente picadas y añadir la salsa de tahini.

Mezclar y servir con dukkah por encima.

Propiedades

Esta receta es rica en toda clase de vitaminas y minerales.



PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS



Vitamina A



Vitamina A



Vitamina B
Vitamina E
Calcio
Selenio



Vitamina E
Luteína
Zeaxantina



Vitamina B



Vitamina A
Vitamina B
Vitamina E



Vitamina A
Vitamina E
Calcio



Vitamina C
Calcio



MUFFINS DE CACAO Y FRUTOS ROJOS

Después de nuestro entrante y nuestro plato principal tan saludables, ¿qué mejor que darnos un dulce y sanísimo homenaje?



4
Pers.



30
min.

INGREDIENTES

125 ml de yogur griego
125 ml de aceite de oliva
2 huevos
50 g de azúcar de coco
75 g de harina de almendra (o de avena)
100 g de harina de arroz
4 cucharadas de cacao crudo en polvo
¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de levadura
Una pizca de sal
100 g de chocolate negro
150 g de frutos rojos

Elaboración

Calentar el horno a 180 °C y preparar unos moldes de muffins.

En un bol, mezclar el yogur con el aceite de oliva hasta obtener una textura lisa y cremosa.

Añadir los huevos y seguir mezclando.

Añadir el azúcar de coco y batir bien.

Incorporar la harina de almendra (o de avena), la de arroz, el cacao crudo en polvo, el bicarbonato de sodio, la levadura y la sal.

Mezclar todo y añadir el chocolate negro troceado.

Añadir los frutos rojos con cuidado y mezclar.

Rellenar 3/4 partes de los moldes y hornear unos 22-24 minutos.

Dejar enfriar antes de desmoldar.

Propiedades

Esta receta destaca por sus propiedades antioxidantes, sin olvidar la gran cantidad de vitaminas de sus ingredientes y los minerales como el calcio, el hierro o el magnesio.



PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS



Vitamina C



Vitamina B



Vitamina B
Vitamina E
Calcio



Vitamina B
Vitamina E
Luteína
Zeaxantina
Selenio



Vitamina E

BENEFICIOS PARA LA SALUD VISUAL

Vitamina A

Es un nutriente esencial para el funcionamiento óptimo de nuestros ojos. Mejora los síntomas del ojo seco y reduce el riesgo de padecer degeneración macular.

Vitaminas del grupo B

Esenciales para la integridad de la córnea e imprescindibles para gozar de una buena visión.

Vitamina C

Antioxidante por excelencia, con grandes beneficios para la salud visual, como la mejora de los síntomas del ojo seco, la prevención del glaucoma y el desarrollo de degeneración macular asociada a la edad.

Vitamina B12

Ayuda a proteger los ojos de enfermedades degenerativas, como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) o el glaucoma.

Vitamina E

Protege contra la aparición de cataratas.

Luteína y zeaxantina

Pigmentos que ayudan a mejorar la agudeza visual y protegen de desarrollar degeneración macular.

Calcio

Ayuda a fortalecer la membrana que cubre el exterior del globo ocular.

Selenio

Ayuda a cuidar las membranas celulares, y disminuye el riesgo a sufrir degeneración macular asociada a la edad.

OPTICA & AUDIOLOGIA
UNIVERSITARIA