



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana

Región Xalapa

Recetario Cocina Saludable

Alimentación Saludable

Edición 2018

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”



Universidad Veracruzana

Dra. Sara D. Ladrón de Guevara González
Rectora

Mtro. Salvador F. Tapia Spinoso
Secretario de Administración y Finanzas

Dra. María del Rocío Salado Pérez
Coordinadora General

Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana

Índice

Presentación	6
Agradecimientos	7
Reseñas de Nutriólogos-Chef.....	8
Primera Muestra de Refrigerios Saludables	11
Ensaladas	12
Macedonia de frutas.....	13
Fresas con yogurt y granola	14
Plato de frutas con arándano y yogurt	15
Pico de gallo.....	16
Ceviche de mango.....	17
Ensalada de Calabaza	20
Base de ensalada	22
Refrigerios	23
Dip de aguacate.....	24
Quesadillas de hongos con queso.....	25
Tacos de huitlacoche	26
Omelette de espinacas y queso.....	27
Huevo con verduras	28
Emparedado de queso panela con germinado	29
Tostadas vegetarianas.....	30
Pan con tomate	31
Emparedado de queso panela	32
Molletes con pico de gallo.....	33
Tostadas de requesón	34
Sándwich sin culpa.....	35

Sopas y cremas.....	36
Sopa de papa con acelgas.....	37
Crema de calabacitas	38
Gazpacho.....	39
Lentejas.....	40
Espagueti en salsa pomodoro	41
Platillos	42
Setas al ajo y cebolla	43
Timbalitos de acelgas	44
Tostadas de atún al pastor	45
Chiles rellenos de champiñones.....	46
Hamburguesa de soya.....	48
Ceviche de Soya.....	49
Brochetas vegetarianas.....	50
Tomates rellenos	51
Truchas a las finas hierbas	52
Pizza de requesón.....	53
Pollo en salsa verde.....	54
Verduras con pollo.....	55
Pollo a la plancha	56
Bebidas	57
Té helado de limón	58
Té de manzanilla	59
Café con leche.....	60
Limonada	61
Agua de mango.....	62
Agua de limón con chía.....	63
Agua de ciruelas rojas.....	64
Agua de guayaba.....	65

Agua de naranja.....	66
Horchata de espinacas.....	67
Jugo de zanahoria y betabel.....	68
Jugo de naranja.....	69
Licuado de avena con manzana	70
Licuado de sábila.....	71
Licuado energético.....	72
Smoothie saludable.....	73
Smoothie amarillo.....	74
Smoothie rojo	75
Smoothie verde.....	76
Smoothie de frutas.....	77
Menús Saludables	78
Desayunos	78
Comidas.....	80
Cenas.....	82

Presentación

A nuestra comunidad universitaria:

La coordinación de Salud Pública del SAISUV implementó el programa Bienestar, el cual en su andar identificó la necesidad de ayudar a nuestra comunidad a conocer alternativas de alimentación sana, deliciosa, económica y fácil de preparar.

Es así como se invitan a tres chefs con formación en Nutrición, reconocidos en nuestra ciudad, Lidia Portugal, Olaf Sagahón y Pepe Ochoa, para realizar el Programa de Cocina Saludable, transmitido por Tele UV y RTV, así como en la plataforma de YouTube. De esta colaboración nace la idea de elaborar el “Recetario de Cocina Saludable” para promover la alimentación saludable en la comunidad, teniendo a su disposición las recetas en línea y la oportunidad de imprimirlo para que lo tengan en casa. A un año de estar en línea el recetario hoy presentamos la reedición “Recetario de Cocina Saludable 2018”.

El Recetario de Cocina Saludable 2018, tiene como finalidad ayudar a las personas que lo consulten a tener opciones de alimentos saludables, mostrando menús completos de desayuno, comida y cena fáciles de preparar para los días de trabajo o en un fin de semana de descanso, ofreciendo opciones para comer sano, rico y de manera práctica.

Agradecimientos

Agradecemos infinitamente la colaboración de cada uno de los participantes en la elaboración de este “Recetario de Cocina Saludable 2018” que ha sido de forma voluntaria entregándonos sus conocimientos, experiencia y entusiasmo en especial a los Chefs: Lidia Portugal, Olaf Sagahón y Pepe Ochoa, así como a cada persona involucrada de Tele UV, SAISUV y estudiantes en servicio social del área de nutrición.

Reseñas de Nutriólogos-Chef



La nutrióloga-Chef Lidia Portugal se inició en la cocina experimentando hasta convertirse en la Chef que es hoy. Ha mantenido junto a su esposo e hijos, el restaurante vegetariano Los Maestros Tibetanos durante más de 40 años y menciona que no es un negocio, sino una vocación por difundir la comida saludable y el respeto a la vida. Lo que más disfruta es la cocina, la jardinería y leer.

Su experiencia en la cocina la motivó a estudiar la licenciatura en nutrición, la cual le ha dado grandes satisfacciones, pues ha podido comprobar de primera mano a través de sus pacientes como la alimentación correcta es invaluable en el tratamiento de cualquier enfermedad.

Ha participado en programas de radio y televisión locales aportando recetas para una alimentación saludable, además ha publicado artículos en prensa e impartido incontables cursos de cocina y escrito un libro de recetas sencillas, difundiendo las diversas opciones de cocina natural al alcance de cualquier persona.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal. Octubre del 2017



El Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón disfruta correr, viajar y por su puesto comer; su experiencia profesional es corta pero muy variada y enriquecedora, como cocinero ha trabajado en México y el extranjero, como nutriólogo se ha desempeñado en la Secretaría de Salud y como profesor de nivel superior.

“Ante la epidemia de sobre peso y obesidad que afecta a nuestro país y al mundo, es importante promover una alimentación correcta y estilos de vida saludable” menciona.

“Las recetas aquí contenidas fueron pensadas para aquellas personas que no cuentan con mucho tiempo para cocinar y carecen de habilidades en la cocina; Se busca acercar la gastronomía con la nutrición para dejar en claro que una ciencia no está peleada con la otra, y trabajando en conjunto se pueden lograr platillos con gran aporte nutricional sin descuidar sus propiedades organolépticas”.

“Me gustaría agradecer a todo el equipo del departamento de salud pública del SAISUV y a Tele UV por el apoyo recibido durante todo este tiempo”.

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón. Octubre del 2017



El nutriólogo-Chef Pepe Ochoa pertenece a la primera generación de nutriólogos de la Facultad en Xalapa.

“Hacer cocina saludable con Tele UV me llena de orgullo, pues no es cualquier cosa ser parte de un proyecto con un sentido social tan grande como es el de abatir la obesidad. Cocinar es un acto amoroso, pero cocinar para un proyecto tan humano es un regalo de la vida” menciona.

“En éste recetario hemos trabajado para darles una guía

hacia la salud. Les toca a ustedes no solamente cocinar nuestras propuestas gastronómicas, sino también investigar los riesgos de la obesidad y los beneficios de una alimentación sana; difundiéndolo en sus centros de trabajo, en el seno familiar, con vecinos y amistades los beneficios a mediano y largo plazo después de cuidar lo que comemos. Que todo eso se extienda, como las ondas en el agua y lograr esa sintonía que se requiere para un futuro próximo saludable y divertido”.

Chef y nutriólogo Pepe Ochoa. Octubre del 2017

Primera Muestra de Refrigerios Saludables

Con la intención de generar en el personal universitario hábitos de vida saludable, especialmente en la implementación de una alimentación saludable, se convocó el 9 de junio de 2016 a participar en la Primera Exhibición de Refrigerios Saludables en la explanada de la Unidad Central de nuestra casa de estudios y al taller de preparación y conservación de alimentos de la Escuela Industrial Quirós Pérez así como al Consejo Gastronómico Veracruzano, ampliando de esta manera la oferta de refrigerios saludables a los que pudo acceder el personal universitario.

Con la entusiasta participación de quienes expusieron, se presentaron más de 100 Refrigerios Saludables, divididos en cuatro categorías (ensaladas, refrigerios, platillos y bebidas), el personal universitario tuvo la oportunidad de acceder a la oferta de alimentos saludables; los cuales fueron calificados por un comité de expertos en nutrición y gastronomía, así como del equipo de nutriólogos y chefs que participan en el programa de “Cocina Saludable” en la barra de Alimentación saludable que se transmite por Tele UV.

En este recetario encontrarás algunas de las recetas ganadoras elaboradas por Raquel Montor Serrano, María Isabel Noriega Armella, Irma Patricia Polanco, Lilia del Carmen Mora Alcaraz, Lidia Rubí Rivera Trujillo, Carlo Ángel Villa Aburto y Soreim Villagrán Paz.

Ensaladas



Macedonia de frutas

Rico en fibra, minerales y vitaminas

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	67
Hidratos de carbono (g)	19.2
Proteínas (g)	0
Lípidos (g)	0

Ingredientes

- 1/4 taza papaya picada
- 1/4 taza sandía picada
- 1/4 taza melón picado
- 1/4 taza piña picada
- 2 cdas. de jugo de naranja

Modo de preparación

- Pelar y picar la fruta en trozos pequeños.
- Agregar jugo de naranja

*Para mejor control de glucosa: Cambiar frutas por manzana, pera, fresa y zarzamoras.

Lilia del Carmen Mora Alcaraz
Ganadora Primera Exhibición de Refrigerios Saludables



Fresas con yogurt y granola

Rico en fibra

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	293
Hidratos de carbono (g)	42
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	9

Ingredientes

- 1 taza de fresas desinfectadas y rebanadas
- 1 taza de yogurt descremado natural
- 3 cdas. de granola

Modo de preparación

- Colocar en un plato hondo las fresas desinfectadas y rebanadas.
- Agregar yogurt y granola

*Para mejor control de glucosa: Cambiar granola por avena.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Plato de frutas con arándano y yogurt

Ricos en fibra, minerales y antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	240
Hidratos de carbono (g)	42
Proteínas (g)	9
Lípidos (g)	4

Ingredientes

- 200 g / 1 taza de fruta (papaya y/o plátano).
- 30 g arándanos / 1 cucharada
- 1 taza de yogur natural

Modo de preparación

- Picar los 200 g de fruta, agregar yogurt y arándanos.

*Para mejor control de glucosa: utiliza manzana y/o pera,
cambia arándanos por almendras.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Pico de gallo

Rico en vitamina c y antioxidantes

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	92
Hidratos de carbono (g)	13
Proteínas (g)	2
Lípidos (g)	6

Ingredientes

100 g jitomate picado / 2 piezas
1/3 pza. aguacate
20 g cebolla finamente picada 1/8 de pieza
Jugo de ½ limón
Pizca de sal de mar opcional

Modo de preparación

- Mezclar jitomate y cebolla en un recipiente hondo, agregar aguacate en rebanadas y jugo de limón.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Ceviche de mango

Rico en vitaminas, omega 3 y fibra

Ingredientes

- 1 pza. mango
- 1 pza. tomate
- ¼ pza. aguacate
- Cebollín y cilantro al gusto
- 1 pza. chile serrano picado
- ½ pza. limón
- ½ taza de lechuga

Aporte Nutricional

Kilocalorías	130
Hidratos de carbono (g)	19
Proteínas (g)	5
Lípidos (g)	2

Modo de preparación

- Picar en trozos pequeños mango, tomate y aguacate
- Picar finamente cilantro, cebollín y chile serrano.
- Mezclar todos los ingredientes en un tazón y agregar el jugo de limón sobre los ingredientes.

* Aguacate: contribuye a reducir los niveles de colesterol.

Lidia Rubí Rivera

2º lugar Categoría "Ensaladas"

Primera Exhibición de Refrigerios Saludables



Ensalada de campo

Rico en antioxidantes, fibra y vitamina A

Ingredientes

Hojas de lechugas
1 pza. jitomate
1 zanahoria
1/4 pza. jícama
1 pza. manzana
2 cdas. aceite de olivo
1 cda. de vinagre de manzana

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	246
Hidratos de carbono (g)	31
Proteínas (g)	8
Lípidos (g)	10

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar todas las verduras.
- Trocear lechugas, cortar en gajos manzana y jitomate, rallar zanahoria jícama.
- Mezclar vinagre con aceite y revolver. En un tazón mezclar todos los ingredientes y servir.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Ensalada de atún con vegetales

Rico en omega 3, fibra y proteína

Ingredientes

2 pzas. de jitomate rebanado
½ taza de espinacas lavadas y desinfectadas
1 pza. de pepino rebanado y sin semillas
1 lata de atún en agua
1 cda. de aceite de oliva
1 cda. de vinagre de manzana
sal de mar y pimienta molida
1 rebanada de pan integral

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	223
Hidratos de carbono (g)	21
Proteínas (g)	19
Lípidos (g)	7

Modo de preparación

- Colocar en un plato los vegetales.
- Escurrir el atún y desmenuzar sobre los vegetales
- Para aderezo mezclar aceite, vinagre, pimienta y sal. Acompañar con una rebanada de pan integral.

*Aceite de oliva: reduce los niveles de colesterol

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Ensalada de Calabaza

Rico en fibra, omega 3 y antioxidantes

Aporte Nutrimental

Kilocalorías	77
Hidratos de carbono (g)	6
Proteínas (g)	2
Lípidos (g)	5

Ingredientes

2 hojas de lechuga
2 piezas de jitomate rebanado
1 taza de calabacita rallada
1 cdita. de aceite de oliva
1 cdita. de vinagre de manzana
Sal de mar y pimienta negra molida al gusto

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar los vegetales, trocear la lechuga, rebanar el jitomate y rallar la calabacita.
- Mezclar como aderezo aceite, vinagre y pimienta negra.
- Colocar en un plato los vegetales y añadir el aderezo.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Ensalada de verduras con aguacate

Rico en vitaminas y complejo B

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	104
Hidratos de carbono (g)	16
Proteínas (g)	2
Lípidos (g)	5

Ingredientes

- 1 pza. jitomate rebanado
- 1/3 pza. aguacate
- 1 cda. de cebolla finamente picada
- ½ cda. de aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- Pizca de sal de mar opcional y pimienta

Modo de preparación

- Lavar y secar los vegetales. Rebanar jitomate y colocar en un plato plano.
- Picar en media luna el aguacate y colocar sobre las rodajas de jitomate,
- Añadir cebolla finamente picada
- Mezclar como aderezo jugo de limón, aceite de oliva y sal, agregarlo a la ensalada.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Base de ensalada

Rico en vitaminas y fibra

Ingredientes

- 1 taza de acelgas crudas
- ½ pza. pera
- ½ taza jícama
- 40 g queso panela
- 1 cda. nuez picada
- 1 cdita aderezo o vinagreta casera

Opciones

- Hojas verdes del huerto (lechuga, acelga, arúgula, mostaza, berros, apio, etc.)
- Fruta (manzana, pera, pasas o arándanos, etc.)
- Verdura (zanahoria rallada, jícama en cuadritos, betabel, jitomate, etc.)
- Nueces (macadamia, cacahuates, almendras o nuez encarcelada, etc.)
- Queso (fresco, ahumado o de cabra, etc.)
- Aderezo (aceite de olivo y vinagre, se puede agregar mostaza, miel, etc. Se puede sustituir vinagre por jugo de limón o naranja)

Modo de preparación

- Agregar en un tazón hojas del huerto (cortadas a mano en trozos), alguna fruta en trozos pequeños, verdura rallada o cortada, nueces completas o troceadas, queso en cuadritos o rallado.
- Agregar aderezo (aceite de olivo y vinagre). Se puede variar el aderezo agregando mostaza y/o miel, especias, una pizca de sal, pimienta, etc. Se puede probar y cuando se considere que está sabroso, se agrega a la ensalada.

Refrigerios



Dip de aguacate

Rico en fibra

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	115
Hidratos de carbono (g)	4
Proteínas (g)	10
Lípidos (g)	2

Ingredientes

2/3 pza. aguacate hass
1pza. tomate verde de cáscara
Ajo y cilantro al gusto
Pimienta molida al gusto
1 pza. chile verde (opcional)
Sal de mar (opcional)

Modo de preparación

Desinfectar y deshojar el cilantro. Licuar todos los ingredientes, en crudo: aguacate, tomate, ajo, las hojas de cilantro, el chile verde (si se desea), pimienta y sal de mar (opcional). Acompañar este refrigerio con palitos de verduras: zanahoria, jícama, pepino, apio.

*Lilia del Carmen Mora Alcaraz
Ganadora categoría “Antojitos”
Primera Exhibición de Refrigerios Saludables*



Quesadillas de hongos con queso

Rico en fibra y proteína

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	231
Hidratos de carbono (g)	21
Lípidos (g)	11
Proteínas(g)	12

Ingredientes

- 2 tortillas de maíz
- 1 cda. de aceite oliva
- 1 taza de champiñones o setas
- 1 cda. de cebolla picada
- 30 g queso panela / 1 rebanada
- Sal de mar* y pimienta al gusto

Modo de preparación

- Acitronar las cebollas, saltear los champiñones en una sartén con el aceite de oliva y agregar pimienta y sal al gusto.
- Poner la mitad de champiñones y queso a cada tortilla y calentar al comal.

*Opción de cena

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Tacos de huitlacoche

Rico en fibra, omega 3 y antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	137
Hidratos de carbono (g)	19
Proteínas (g)	4
Lípidos (g)	5

Ingredientes

2 tortillas de maíz
½ taza huitlacoche
¼ pza. cebolla
¼ taza granos de elote
2 cdas. de aceite de olivo
1 diente de ajo
Hojas de epazote al gusto

Modo de preparación

- Filetear la cebolla, el ajo, el huitlacoche y el epazote.
- Agregar todos los ingredientes en una sartén con aceite de olivo y revolver todo hasta que esté cocido.
- Calentar las tortillas y rellenarlas con el huitlacoche.

*Opción de cena

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Omelette de espinacas y queso

Rico en fibra y proteína

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	215
Hidratos de carbono (g)	11
Proteínas (g)	20.5
Lípidos (g)	10

Ingredientes

1 huevo
1 tazas de espinacas
50 g queso panela
1 cda. de leche
1 cda. de aceite
Pizca sal de mar y pimienta

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar las espinacas y cocinarlas al vapor por 3 minutos, escurrir y reservar. Rallar el queso y reservar.
- Batir en un tazón, el huevo, leche, sal y pimienta.
- Calentar el huevo batido en un sartén a fuego medio aceite, acomodar las espinacas y el queso Cocinamos de 3 a 4 minutos

*Opción de cena o desayuno

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Huevo con verduras

Rico en proteína, omega 3 y antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	284.0
Hidratos de carbono (g)	15.5
Proteínas (g)	19
Lípidos (g)	16

Ingredientes

2 huevos
½ taza de espinacas
¼ pza. de cebolla
½ pza. de zanahoria
¼ taza de granos de elote
2 cdas. aceite de olivo

Modo de preparación

- Filetear la cebolla y las espinacas,
- Rallar la zanahoria.
- Agregar las verduras en un sartén con aceite de oliva y después agregar el huevo y revolver.
- Cocinar en un sartén con aceite de oliva

*Opción de cena o desayuno

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Emparedado de queso panela con germinado

Rico en proteínas, vitaminas y minerales

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	266
Hidratos de carbono (g)	38
Proteínas (g)	15
Lípidos (g)	6

Ingredientes

2 rebanadas de pan de centeno
30 g queso panela/ 1 rebanada
1/3 aguacate
Rebanadas de jitomate
50g germinado de alfalfa

Modo de preparación

- Untar los panes con aguacate, agregar queso panela, rebanadas de jitomate y germinado
- Dorar en el comal y servir.

*Opción de cena o desayuno

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Tostadas vegetarianas

Rico en fibra, omega 3 y proteína

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	242
Hidratos de carbono (g)	34
Proteínas (g)	13
Lípidos (g)	0

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1/3 aguacate
- ½ taza de germinado de alfalfa
- 2 tostadas horneadas
- 50 g queso panela / 2 rebanadas

Modo de preparación

- Rallar la zanahoria y reservar.
- Untar el aguacate en la tortilla horneada, agregar la zanahoria rallada, el germinado de alfalfa y el queso panela.

*Opción de cena o desayuno

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Pan con tomate

Rico en fibra y omega 3

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	182
Hidratos de carbono (g)	19
Proteínas (g)	4
Lípidos (g)	10

Ingredientes

1 pza. de tomate
2 rebanadas de baguette integral
2 cdas. de aceite de oliva
Albahaca al gusto
Pimienta negra al gusto (opcional)
Sal de mar

Modo de preparación

- Cortar el pan en forma diagonal y poner a dorar.
- Cortar los tomates por la mitad y rayarlos, obtener la pulpa del tomate colar, agregar aceite de oliva, sal, albahaca y pimienta. Mezclar todos los ingredientes.
- Dorar el pan, agregar el tomate y servir.

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Emparedado de queso panela

Rico en fibra y proteína

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	316
Hidratos de carbono (g)	34
Proteínas (g)	27
Lípidos (g)	8

Ingredientes

- 1/2 hoja de lechuga
- 1 rebanada de jitomate
- 1/3 pza. aguacate
- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 50 g de queso panela rebanado

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar los vegetales
- Untar aguacate sobre las rebanadas de pan integral.
- Colocar la hoja de lechuga jamón de pavo y rebanada de queso panela sobre el pan.
- Coronar con una rebanada de jitomate y rajitas de jalapeño en vinagre, pizca de sal (opcional) y cubrir con la otra rebanada de pan.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Molletes con pico de gallo

Rico en fibra y proteína

Aporte Nutricional

Kilocalorías	247
Hidratos de carbono (g)	46.5
Proteínas (g)	13
Lípidos (g)	1

Ingredientes

1 bolillo sin migajón
1/ 2 taza de frijoles molidos semi secos
30 g queso panela
1 pza. jitomate rojo
2 cdas. de cebolla
1 rama de cilantro desinfectado al gusto
Jugo de un limón
Chile serrano o jalapeño verde

Modo de preparación

Cortar el bolillo a la mitad y untar con los frijoles y cubrir con el queso. Poner a fuego suave y tapar hasta que se derrita el queso. Cortar en cuadros el tomate, la cebolla y el chile al gusto. Colocar el pico de gallo sobre el bolillo gratinado

*Opción de cena o desayuno

Nutriólogo-Chef Pepe Ocho



Tostadas de requesón

Rico en proteína y bajo en grasas

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	279
Hidratos de carbono (g)	34
Proteínas (g)	20
Lípidos (g)	7

Ingredientes

2 tostadas horneadas
100 g / ½ taza de requesón
1 taza de lechuga desinfectada y troceada
1 jitomate rebanado
1/3 Pza. de aguacate

Modo de preparación

Untar las tostadas con el requesón, agregar lechuga, jitomate y aguacate.

*Opción de cena o desayuno



Sándwich sin culpa

Rico en fibra y proteína

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	269
Hidratos de carbono (g)	33.8
Proteínas (g)	13.3
Lípidos (g)	8

Ingredientes

2 rebanadas pan de centeno
1/3 pza. aguacate
2 hojas de lechuga
2 rebanadas de tomate
1 taza champiñones salteados
40 g queso panela / 1 rebanada
1pza. limón
Pizca de sal de mar

Modo de preparación

- Machacar aguacate, agregar limón y sal de mar (opcional), untar mezcla en las rebanadas de pan dorado.
- Colocar champiñones, hojas de lechuga, tomate y queso en una rebanada de pan, y cubrir con la otra rebanada de pan.

LE. Raquel Montor Serrano

Ganadora categoría “Sándwich, baguettes y pambazos”

Primera Exhibición de Refrigerios Saludables

Sopas y cremas



Sopa de papa con acelgas

Rico en omega 3 y antioxidantes

Aporte Nutrimental

Kilocalorías	177
Hidratos de carbono (g)	25
Proteínas (g)	7
Lípidos (g)	6

Ingredientes

2 tazas de acelgas crudas
½ pza. de papa
1 pza. jitomate bola
¼ taza de cebolla picada
1 cdita de aceite de olive
¼ taza de caldo de pollo
Pimienta negra al gusto

Modo de preparación

- Poner en la cacerola el aceite con la cebolla.
- Agregar la espinaca bien lavada y cortada en tiras.
- Añadir las papas picadas en cuadritos, la salsa de tomate, el caldo de pollo o de verduras y la sal de mar. Se deja a fuego bajo 15 min.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Crema de calabacitas

Rico en potasio y antioxidantes

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	118
Hidratos de carbono(g)	8
Proteínas(g)	6
Lípidos(g)	8

Ingredientes

100 g / 2 pzas. de calabacitas
½ cda. de cebolla picada
½ diente de ajo
¼ litro de agua o caldo
1 cda. aceite de oliva
Pizca de sal de mar y pimienta al gusto
1/2 taza de leche de soya (opcional)

Modo de preparación

- Freír la cebolla y el ajo picados en una cazuela, añadir las calabacitas en trozos, se le pone sal y pimienta, sofreír hasta que esté suave.
- Licuar bien y poner en la cazuela para que hierva lentamente.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Gazpacho

Rico en vitaminas y fibra

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	109
Hidratos de carbono (g)	22
Proteínas (g)	4
Lípidos (g)	1

Ingredientes

1 pza. jitomate
52g / 1/3 pza. de pepino
38 g / 1/2 pza. de pimiento rojo
25g / 1 pza. de pan duro remojado
10 ml. vinagre manzana

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar todas las verduras
- Licuar todos los ingredientes perfectamente, colar y rectificar la sazón
- Enfriar la sopa por 15 minutos, servirla acompañada con unos trozos de jitomate, pepino, pimientos y aceite de olivo

*Gazpacho: contribuye a mejorar la capacidad del corazón.

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Lentejas

Rico en ácido fólico y antioxidantes

Aporte Nutrimental

Kilocalorías	188
Hidratos de carbono (g)	23
Proteínas (g)	3.5
Lípidos (g)	6

Ingredientes

¼ taza de lentejas cocinadas
1 pza. jitomate
¼ pza. cebolla
1 diente de ajo
¼ pza. plátano macho
1 cda. aceite para freír
Pizca de sal de mar

Modo de preparación

- Picar finamente cebolla, ajo y jitomate, rebanar plátano y reservar.
- Calentar el aceite a fuego medio en una cacerola, agregar cebolla y ajo, saltear. Agregar jitomate y dejar que se integre, añadir lentejas y media taza de agua potable caliente y dejar que hierva. Sazonar con una pizca de sal de mar.
- Moler el ajo en el molcajete, la pimienta, las cebollas bañados con limón y agregar sal de mar.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Espagueti en salsa pomodoro

Rico en vitaminas y antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	150
Hidratos de carbono (g)	22
Proteínas (g)	5
Lípidos (g)	6

Ingredientes

50 gr / ½ paquete de espagueti
1 jitomate
¼ taza cebolla
1 diente ajo
Albahaca al gusto
Perejil al gusto
Orégano al gusto
1 cda. de aceite de oliva
Sal al gusto

Modo de preparación

- Para la salsa pomodoro: cortar jitomate, cebolla y ajo en cuartos y agregar a un sartén con el aceite de oliva. Mezclar hasta que el jitomate esté cocido y agregar especias. Agregar un poco de agua, dejar que hierva, enfriar y licuar.
- Para la pasta: hervir agua, cuando se encuentre en punto de ebullición agregar la pasta junto con la cebolla y especias al gusto. Checar el tiempo de cocción, lavar con agua fresca y colocar en el plato agregando la salsa pomodoro.

Platillos



Setas al ajo y cebolla

Rico en fibra y omega 3

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	245
Hidratos de carbono (g)	42
Proteínas (g)	8
Lípidos (g)	5

Ingredientes

100 g. de hongos setas
50 g cebolla finamente picada (¼ de taza)
1 diente de ajo finamente picado
1 cda. de perejil desinfectado y finamente picado
1 cda. aceite de oliva
2 tortillas de maíz
100 g manzana (½ taza)
Pizca de sal

Modo de preparación

- Limpiar y cortar las setas
- Acitronar la cebolla en aceite a fuego medio, enseguida incluir las setas y todos los ingredientes, dejar a fuego a suave y agregar sal de mar. Cocinar de 15 a 20 minutos, adornar con perejil fresco.
-

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Timbalitos de acelgas

Rico en fibra y omega 3

Ingredientes

3 hojas de acelgas
1 pza. papa cocida
½ taza de granos de elote
¼ cebolla picada finamente
1/6 pza. de aguacate
1 cda. de aceite de oliva
Salsa de tomate
Pizca de sal de mar

Aporte Nutricional

Kilocalorías	332
Hidratos de carbono (g)	53
Proteínas (g)	10
Lípidos (g)	7

Modo de preparación

- Suavizar las hojas de acelga en agua caliente
- Hacer puré con las papas cocidas y reservar.
- En una sartén poner aceite de oliva a fuego bajo y agregar granos de elote y cebolla, cuando estén transparentes agrega el puré de papa y añadir sal al gusto.
Extender las hojas de acelga y poner puré, enrollando de frente e ir metiendo los lados de la hoja, de tal forma que quede un tamalito.
- Servir sobre salsa de tomate y bañar con la misma, decorar con trozos de aguacate.

*Opción de cena o desayuno

LE. Raquel Montor Serrano
Ganadora 1er lugar categoría "Platos fuertes"
Primera Exhibición de Refrigerios saludables



Tostadas de atún al pastor

Rico en proteína, fibra y omega 3

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	225
Hidratos de carbono(g)	28
Proteínas(g)	13
Lípidos(g)	6

Ingredientes

¾ lata de atún en agua drenado
2 chiles guajillo
½ taza agua caliente
¼ pza. de cebolla mediana para licuar
1 pza. diente de ajo
1 cda. vinagre de manzana
2 clavos de olor y/o 1 pizca de comino
1 cda. de aceite de oliva
¼ taza de piña cortada en cubos
2 tostadas horneadas
Cilantro lavado, desinfectado y picado
Sal de mar y pimienta al gusto

Modo de preparación

- Para la salsa, remojar los chiles en el agua hasta suavizar, escurrirlos y licuarlos con cebolla, ajo, vinagre, clavos o comino
- Mezclar el atún, pimienta y la salsa que se preparó, agregar en sartén con aceite y calentar.
- Poner la mezcla en tostadas, agregar piña, cilantro y cebolla.

*Opción de cena o desayuno

*Carlo Ángel Villa Aburto
Ganador 2º lugar categoría “Platos fuertes “
Primera Exhibición de Refrigerios Saludables*



Chiles rellenos de champiñones

Rico en fibra y omega 3

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	180
Hidratos de carbono (g)	22.5
Proteínas (g)	8
Lípidos (g)	6

Ingredientes

Para la salsa

- 5 pzas. jitomates maduros
- 1 pza. diente de ajo
- ½ taza de agua
- 1 ramita de epazote

Para el relleno

- 200g champiñones / 1 taza
- ½ cdita. orégano
- 4 hojas de laurel
- 1 pizca canela en polvo, tomillo y pimienta
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ½ pza. cebolla finamente picada
- 2 jitomates picados en cubitos
- 1 plátano macho hervido y picado en cubitos
- ¼ taza de pasitas picadas
- ¼ taza de almendras peladas y picadas
- 10 aceitunas picadas
- 4 chiles poblanos asados, desvenados y lavados

Modo de preparación

- Para la salsa, licuar jitomates con ajo, cebolla y agua, poner a calentar y agregar sal y la ramita de epazote, dejar hervir por 20 minutos.
- Poner los chiles poblanos en el fuego hasta que estén totalmente negros. Colocarlos en una bolsa y dejarlos sudar por 10 minutos. Pelar, desvenar y lavar los chiles.
- Para el picadillo, freír la cebolla hasta que cambie de color, agregar champiñones limpios y en cubos, todos los ingredientes y especias (orégano, laurel, sal, tomillo, canela y pimienta) cocinar a fuego lento por 10 minutos.
- Rellenar cada chile con el picadillo de champiñones. Servir los chiles bañados con la salsa de jitomate.

*Opción de cena o desayuno

Soreim Villagrán Paz
Ganadora 3er lugar Categoría de “Platos fuertes”
Primera Exhibición de Refrigerios saludables



Hamburguesa de soya

Rico en proteína y fibra

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	151
Hidratos de carbono (g)	22
Proteínas (g)	12
Lípidos (g)	3

Ingredientes

15g / ½ taza de soya texturizada y molida
¼ taza de cebolla finamente picada
½ huevo chico
1 cda. harina integral
½ taza de perejil crudo picado
½ pza. de pimiento rojo picado
Salsa de tomate (1/2 pieza de jitomate molido)
Pizca de sal y pimienta negra al gusto
Aceite para freír (opcional)

Modo de preparación

- Hidratar la soya con agua tibia 10 min. Exprimir bien con un trapo y la colocar en un recipiente, agregar pimiento, perejil, cebolla y salpimentamos. Luego añadir huevo y harina integral.
- Mezclar y formar bolas como albóndigas. Sobre un papel plástico aplastar hasta que tomen la forma de una hamburguesa dándoles forma con la mano. Calentar aceite, freír o asar hasta que dore de cada lado. Servir con salsa de tomate.

*Opción de cena o desayuno

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Ceviche de Soya

Rico en fibra, proteína y omega 3

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	182
Hidratos de carbono (g)	18
Proteínas (g)	8
Lípidos (g)	11

Ingredientes

¼ taza de soya molida e hidratada
1 cda. de aceite de oliva
½ taza de jitomate picado
1 /4 taza de cebollines picados
1/ 4 taza de cilantro picado
Jugo de un limón
1 Aguacate
Pizca de sal de mar y pimienta al gusto

Modo de preparación

- Exprimir la soya previamente hidratada, freír con aceite 5 min, sazonar con sal de mar y pimienta, y enfriar.
- Poner la soya en un tazón con tomate, cebollín, cilantro y limón.
- Decorar con aguacate y servir con galletas integrales

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Brochetas vegetarianas

Rico en proteína

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	246
Hidratos de carbono (g)	24
Proteínas (g)	10
Lípidos (g)	14

Ingredientes

- 2 pinchos para brocheta
- ½ pza. de chile morrón verde en trozos
- ½ pza. de chile morrón rojo en trozos
- ½ calabacita italiana en rodajas
- ¼ de taza de champiñones
- 1 rebanadas de piña
- 40 g queso panela en trozos
- ¼ cebolla morada mediana
- 1 cda. de salsa de soya
- 2 cda. de aceite balsámico
- 1 cda. de aceite de olive
- ½ rama de romero

Modo de preparación

- Remojar los pinchos en agua si son de madera, pinchar las verduras, alternando colores.
- Mezclar salsa de soya, aceite de oliva, romero picado, aceite balsámico y chile en polvo opcional y bañar las brochetas.
- Poner a asar en la parrilla las brochetas, hasta que se vean cocidas.

*Excelente opción para personas con hipertensión



Tomates rellenos

Rico en hierro y antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	155
Hidratos de carbono (g)	25
Proteínas (g)	4
Lípidos (g)	4

Ingredientes

1 tomates de bola bien rojos
½ zanahoria cocida en cuadritos
1 papas cocidas en cuadritos
50 g / ¼ taza de chícharos cocidos
1 cda. de mayonesa
Pizca de sal de mar y pimienta al gusto (opcional)
Perejil o cilantro para decorar

Modo de preparación

- Se lavan los tomates, se parten a la mitad, se ahuecan y se salpimientan.
- En un tazón colocar las zanahorias y papas hervidas y cortadas en cuadritos, se agrega mayonesa y se agrega sal al gusto.
- Rellenar los jitomates con las verduras y decorarlos con ramas de perejil o cilantro.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Truchas a las finas hierbas

Rico en proteína y omega 3

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	120
Hidratos de carbono (g)	3
Proteínas (g)	7
Lípidos (g)	9

Ingredientes

1 pieza de trucha
2 cdas. aceite de oliva
1 diente ajo
Sal al gusto (opcional)
Romero al gusto
Orégano al gusto

Modo de preparación

- Picar ajo, especias y mezclarlas con aceite de oliva.
- Poner la trucha en un plato y esparcir aceite de oliva, dejando reposar por unas horas.
- Envolver el pescado en papel aluminio, llevarlo a la plancha y cocinarlo por 20 minutos. Rectificar que esté bien cocido y servirlo.

*Opción de cena o desayuno

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Pizza de requesón

Rico en proteína y omega 3

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	186
Hidratos de carbono (g)	16
Proteínas (g)	12
Lípidos (g)	11

Ingredientes

10 g / 2 cdas. de aceite de olivo
½ de jitomate
20 g requesón / 2 cdas.
½ cda. de vinagre
1 cda. de aceite de olivo
2 cdas. salsa pomodoro
Albahaca y orégano al gusto
Aceitunas al gusto
Pan pita chico

Modo de preparación

- Poner una cucharada de salsa pomodoro en el pan pita, después agregar requesón, espinaca y champiñones.
- Colocar el pan pita en la sartén y la dejar ahí hasta dorar.
- Cortar jitomate y queso panela en rodajas gruesas
- Mezclar aceite de oliva y vinagre, esparcirlo sobre jitomate y queso.

*Opción de desayuno, cena o refrigerio

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Pollo en salsa verde

Rico en proteína, fibra y antioxidantes

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	71
Hidratos de carbono (g)	9
Proteínas (g)	8
Lípidos (g)	1

Ingredientes

30 g / palma de la mano pechuga de pollo sin piel
30 g/ 1 pza. tomate verde de cáscara
¼ pza. cebolla chica
4 pimientas negras
15 g ejotes lavados y troceados
¼ pza. chayote cortado en cubitos
1 cdita. de aceite
½ taza de agua
Pizca de sal de mar

Modo de preparación

- Lavar y secar la pechuga de pollo
- Retirar la cáscara a los tomates verdes lavar y secar. Cortar y licuar tomates, cebolla, ajo y pimienta agregando media taza de agua.
- Calentar en una cacerola aceite y sellar el pollo cocinándolo un minuto por cada lado.
- Agregar tomates molidos y cocinar a fuego medio junto con los ejotes y el chayote y cocinar por 20 minutos.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Verduras con pollo

Rico en proteína, fibra y antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	134
Hidratos de carbono (g)	8
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	7

Ingredientes

½ zanahoria
½ calabacita
14g / 3 cdas. de cebolla picada
½ taza de brócoli
33 g filete de pollo
1 cda. de aceite de oliva
Orégano al gusto
Sal de mar

Modo de preparación

- Cortar todas las verduras en media luna.
- Cortar el filete de pollo en fajitas.
- En una sartén agregar aceite de oliva, cebolla y ajo. Después agregar los demás ingredientes en el siguiente orden, zanahoria, calabacita, pollo y al final brócoli. Por último agregar orégano y la sal al gusto.

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Pollo a la plancha

Rico en proteína y vitamina b

Aporte Nutricional

Kilocalorías	145
Hidratos de carbono (g)	30
Proteínas (g)	8.5
Lípidos (g)	1.0

Ingredientes

30 g / 1 bistec de pechuga de pollo sin piel
1 diente de ajo
Pimienta negra al gusto
Jugo de medio limón
Sal de mar (opcional)
1 tortilla de maíz

Modo de preparación

- Mezclar el ajo, pimienta, jugo de limón y sal.
- Untar la mezcla a la pechuga sin piel y dejar reposar por una hora en el refrigerador, luego poner una cucharadita de aceite de maíz y colocar sobre la plancha o sartén caliente.
- Sellar cada lado un minuto y cocinar a fuego suave de 15 a 20 minutos.
- Introducir un palillo para checar la buena cocción, servir y acompañar con una tortilla de maíz.

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón

Bebidas



Té helado de limón

Rico en antioxidantes

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	85
Hidratos de carbono (g)	25
Proteínas (g)	25
Lípidos (g)	0.2

Ingredientes

1 bolsita de té negro
1 pza. limón
Azúcar mascabada al gusto (opcional)
1 taza de agua potable
1 ramita de hierbabuena
Hielo al gusto

Modo de preparación

- Hervir el agua, agregar la bolsita de té negro, dejar reposar 5 minutos.
- Cortar limón en rodajas y agregar al té junto con yerbabuena mortajada y endulzar (opcional).

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Té de manzanilla

Rico en antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	24
Hidratos de carbono (g)	4
Proteínas (g)	2
Lípidos (g)	0

Ingredientes

Taza de agua potable
Un manojo de manzanilla fresca

Modo de preparación

- Hervir una taza y media de agua hasta punto de ebullición, agregar un manojito de flor de manzanilla. Tapar y dejar reposar 5 minutos.
- Colar y servir. Preferentemente tomar sin azúcar.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Café con leche

Rico en antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	70
Hidratos de carbono (g)	13
Proteínas (g)	2.25
Lípidos (g)	1

Ingredientes

- 1 cda. de café molido
- 1 taza de agua
- 1 cda. de azúcar mascabada
- ¼ taza de leche semidescremada

Modo de preparación

- Ponemos al fuego una taza y media de agua, cuando rompe el hervor apagar el fuego, agregar una cda. de café molido, tapar y dejar reposar 5 minutos.
- Servir 3/4 de taza de café y agregar 1/4 de taza de leche. Acompañar con una cucharadita de azúcar mascabada. (opcional)

*Para mejor control de la tensión arterial: Evitar el consumo de café

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Limonada

Rico en vitamina C

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	40
Hidratos de carbono (g)	10
Proteínas (g)	0
Lípidos (g)	0

Ingredientes

- 1 pza. limón colima
- 1 vaso de agua
- 1 cda. de azúcar mascabada (opcional)

Modo de preparación

- Agregar en un vaso el jugo de limón y agua endulzando con azúcar mascabada.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Agua de mango

Rico en vitaminas

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	165
Hidratos de carbono (g)	30
Proteínas (g)	0
Lípidos (g)	5

Ingredientes

- 100 gramos / $\frac{3}{4}$ de taza de pulpa de mango
- 1 vaso de agua
- 1 cdita. de azúcar moscabada (opcional)

Modo de preparación

- Lavar el mango, retirar la pulpa y colocar en la licuadora con agua y azúcar mascabada (opcional).
- Servir con hielo

*Para mejor control de glucosa: cambiar por agua de limón

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Agua de limón con chía

Rico en vitamina C

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	68
Hidratos de carbono (g)	14
Proteínas (g)	3
Lípidos (g)	3

Ingredientes

250ml / 1 taza de agua potable
½ limón
1 cda. de chía
1 cda. de azúcar mascabado
Hielo al gusto

Modo de preparación

- Endulzar el agua, agregar jugo de limón, cucharadita de chía y hielo al gusto, dejar reposar 10 minutos para hidratar la chía y servir.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Agua de ciruelas rojas

Rico en antioxidantes

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	53
Hidratos de carbono (g)	13
Proteínas (g)	1
Lípidos (g)	2

Ingredientes

2 ciruelas rojas
1 vaso de agua
Azúcar mascabada
Hielo al gusto

Modo de preparación

- Cortar a la mitad las ciruelas, desechando la cáscara.
- Licuar con un poco de agua. Colar y agregar un poco de azúcar (opcional)
- Servir con hielo al gusto.
-

*Contribuye a reducir los niveles de colesterol

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Agua de guayaba

Rico en vitamina C

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	50
Hidratos de carbono (g)	12
Proteínas (g)	0.5
Lípidos (g)	0.3

Ingredientes

1 ½ pzas. guayabas medianas (sin semilla)
1 vaso de agua potable
1 cdita. de azúcar mascabada (opcional)
Hielo al gusto

Modo de preparación

- Lavar y cortar las guayabas, retirar semillas.
- Licuar guayabas con agua y una cucharadita de azúcar mascabada.
- Servir en un vaso con hielo.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Agua de naranja

Rico en vitamina C

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	70
Hidratos de carbono (g)	13
Proteínas (g)	2.25
Lípidos (g)	1

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 cdita. de azúcar mascabada (opcional)
- Jugo de una naranja

Modo de preparación

- Exprimir las naranjas previamente lavadas en un vaso con agua.
- Agregar agua y azúcar mascabada (opcional) y disolver bien.
- Servir y disfrutar.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Horchata de espinacas

Rico en antioxidantes y hierro

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	187
Hidratos de carbono (g)	20
Proteínas (g)	10
Lípidos (g)	8

Ingredientes

- 1/4 rollo de espinaca desinfectada
- 1/4 taza de canela dorada al gusto
- Azúcar mascabada al gusto
- 1/2 taza de leche evaporada o de soya

Modo de preparación

- Colocar las espinacas previamente desinfectadas. Agregar canela dorada.
- Licuar todo con agua, se agrega leche, azúcar mascabada y hielo al gusto.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Jugo de zanahoria y betabel

Rico en vitamina C

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	48
Hidratos de carbono (g)	8
Proteínas (g)	4
Lípidos (g)	0

Ingredientes

- ½ pieza de betabel
- 3 zanahorias peladas

Modo de preparación

- Extraer el jugo de las zanahorias y el betabel, servir y disfrutar (debe salir un vaso aproximadamente.)

*Para mejor control de glucosa: Evitar el consumo de jugos

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Jugo de naranja

Rico en vitamina C

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	120
Hidratos de carbono (g)	30
Proteínas (g)	0
Lípidos (g)	0

Ingredientes

- 2 naranjas lavadas y secas
- 1 taza de agua

Modo de preparación

- Exprimir las naranjas y servir en un vaso.

Nutriólogo-Chef Pepe Ochoa



Licuada de avena con manzana

Rico en fibra

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	208
Hidratos de carbono (g)	50
Proteínas (g)	2
Lípidos (g)	0

Ingredientes

- 1 vaso de agua
- 1 manzana amarilla chica
- 2 cdas. de avena
- 2 cdas. de fibra (piñaliza o nopalinaza)
- 1 cdita. de miel

Modo de preparación

- Licuar manzana, avena y fibra con el agua.
- Servir en un vaso y agregar miel.

* Disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Licuado de sábila

Rico en hierro y proteína

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	108
Hidratos de carbono (g)	23
Proteínas (g)	4
Lípidos (g)	0

Ingredientes

5 cm pulpa de sábila
1 rebanada de piña
1 pza. de nopal
1 vaso de agua

Modo de preparación

Licuar todos los ingredientes y servir.

* Buena opción para tratar enfermedades de la piel y prevenir enfermedades virales.

Nutrióloga-Chef Lidia Portugal



Licuada energética

Rico en potasio, hierro y proteínas

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	300
Hidratos de carbono (g)	51.5
Proteínas (g)	7
Lípidos (g)	5

Ingredientes

2 vasos de agua natural
½ plátano o 1 pza. mango
5 hojas de espinacas
2 cda. de amaranto
2 cda. de avena
4 almendras o 7 mitades de nueces
1 cda. de miel de abeja (opcional)
Hielo al gusto

Modo de preparación

Licuar todos los ingredientes (agua, plátano, espinaca, amaranto, avena, almendras, miel) según su preferencia de trituración junto con agua. Servir frío

*Para mejor control de glucosa:
cambiar plátano y mango por 1 pieza de manzana.

*LN. Irma Patricia Polanco Medina
Ganadora 1er lugar categoría de “Bebida
Primera Exhibición de Refrigerios Saludables*



Smoothie saludable

Rico en proteína y hierro

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	150
Hidratos de carbono (g)	23
Proteínas (g)	3
Lípidos (g)	5

Ingredientes

- ¾ taza de piña picada
- 2 hojas de acelga
- 1 taza de agua potable
- 1 cda. de miel
- 1 cdita. de linaza molida
- 2 cdas. de almendras activadas (remojarlas toda la noche)

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar bien todos los ingredientes
- Licuar todos los ingredientes y servir en un vaso.

*Para mejor control de glucosa: Cambiar fruta por manzana.

*LE. Raquel Montor Serrano
Ganadora 2º lugar categoría “Bebida”
Primera Exhibición de Refrigerios Saludables*



Smoothie amarillo

Rico en vitaminas y fibra

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	195
Hidratos de carbono (g)	48.5
Proteínas (g)	3.0
Lípidos (g)	1.25

Ingredientes

- ¼ taza / 60ml de jugo de piña natural
- ¼ taza / 60ml de yogurt natural
- ¼ taza / 60ml de piña picada
- ¼ taza / 60ml de mango
- ½ plátano picado
- ½ cdita. de jengibre fresco
- ¼ taza de agua

Modo de preparación

Licuar el jugo de piña, mango, piña, yogurt natural y jengibre con agua.
Servir en un vaso.

*Para un mejor control de glucosa: cambiar frutas
por manzana, pera y guayaba.



Smoothie rojo

Rico en proteína y fibra

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	210
Hidratos de carbono (g)	26
Proteínas (g)	17.5
Lípidos (g)	4

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
4 cdas. de yogurt natural
½ taza de sandía
½ taza de fresas
½ taza de frambuesas

Modo de preparación

Agregar a la licuadora la fruta picada (sandía, fresa y frambuesa), leche de almendra y yogurt natural.
Licuar y servir.

*Para mejor control de glucosa: Retirar sandia

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Smoothie verde

Rico en vitaminas y fibra

Aporte Nutricional	
Kilocalorías	210
Hidratos de carbono(g)	38.5
Proteínas(g)	9.5
Lípidos(g)	2

Ingredientes

- ½ vaso de agua
- ½ pza. de plátano
- 1 manzana verde
- ½ pepino
- ½ taza de yogur natural
- 1 tallo de apio
- ¼ de taza de espinacas

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar todas las frutas.
- Licuar todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.
Servir y disfrutar.

*Para mejor control de glucosa: Cambiar plátano por manzana

Nutriólogo-Chef Olaf Sagahón



Smoothie de frutas

Rico en vitaminas y fibra

Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	125
Hidratos de carbono(g)	31
Proteínas(g)	2
Lípidos(g)	3

Ingredientes

½ taza de jugo de naranja
½ rebanada de piña
2 pedazos de papaya
½ rebanada delgada de jengibre
Cubitos de hielo al gusto

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar todas las frutas.
- Licuar todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.
- Servir y disfrutar.



Menús Saludables

En esta sección encontrará propuestas de menú (desayuno, comida, cena y refrigerio), dependiendo la actividad física realizada.

Desayunos

Bebida + Platillo ligero

El desayuno será la base de nuestro día, por ello debe realizarse correctamente con todos los nutrientes. Elige un té, licuado o jugo para activar tu sistema digestivo y un platillo ligero que cubra las necesidades

Menú 1

Té de manzanilla + Emparedado de queso panela con germinado

Menú 2

Licuado de sábila + Tostadas vegetarianas

Menú 3

Licuado de avena con manzana + Quesadillas de hongos con queso

Menú 4

Macedonia de frutas + Tacos de huitlacoche



En esta sección encontrará propuestas de menú (desayuno, comida, cena y refrigerio), dependiendo la actividad física realizada.

Desayunos

Bebida o ensalada de frutas + Platillo ligero

Elige un smoothie o licuado rico en vitaminas y proteínas para una mañana activa y un platillo ligero que cubra las necesidades de nutrientes necesarios en un día de trabajo y ejercicio.

Menú 5

Jugo de zanahoria con betabel + Huevo con verduras

Menú 6

Smoothie Rojo + Omelette de espinacas y queso panela

Menú 7

Smoothie verde + Tostadas de requesón

Menú 8

Licuado Energético + Emparedado de queso panela con jamón de pavo



En esta sección encontrará propuestas de menú, dependiendo la actividad física realizada.

Comidas

Bebida + Sopa o ensalada + Platillo fuerte

Elige un menú que incluya la correcta hidratación y alimentos ricos en proteínas y carbohidratos que cubra las necesidades de nutrientes necesarios en un día de trabajo y ejercicio.

Menú 1

Agua de mango + Crema de calabacitas + Pollo en salsa verde

Menú 2

Horchata de espinacas + Brochetas vegetarianas + Ceviche de soya

Menú 3

Agua de guayaba + Gazpacho + Pollo a la plancha

Menú 4

Agua de Limón y chía + Espaguetti en salsa pomodoro + Trucha a las finas hierbas



En esta sección encontrará propuestas de menú, dependiendo la actividad física realizada.

Comidas

Bebida + Sopa o ensalada + Platillo fuerte

Elige un menú que cubra las necesidades de nutrientes necesarios en un día de trabajo y ejercicio. Las ensaladas nos darán vitaminas y minerales además de proteínas, carbohidratos y grasas suficientes.

Menú 5

Agua de limón con chía + Ensalada de Calabaza + Tostadas de atún al pastor

Menú 6

Té helado de limón + Ensalada de campo + Chiles rellenos de champiñones

Menú 7

Agua de mango + Ensalada de verduras con queso + Hamburguesa de soya

Menú 8

Agua de naranja + Ensalada de verduras con aguacate + Timbalitos de acelga



En esta sección encontrará propuestas de menú, dependiendo la actividad física realizada.

Cenas

Bebida + Platillo

Elige un menú que incluya la correcta hidratación y alimentos ricos en proteínas y carbohidratos que cubra tus necesidades.

Menú 1

Té helado de limón + Setas al ajo acompañadas de cebolla

Menú 2

Té o tisana de yerba buena + Tostadas vegetarianas

Menú 3

Agua de naranja + Ensalada de atún

Menú 4

Agua de guayaba + Sándwich sin culpa

Menú 4

Agua de ciruelas rojas + Pizza de requesón



Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana

<https://www.uv.mx/saisuv/>

Facebook: SAISUV

#AlimentaciónSaludable