

Nutricion.

La nutrición consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la [actividad](#) [vita](#).



Pie de imagen o gráfico.

S.O.U.L.

Nutrición balanceada.

“Desayunos.”

Ademy Castillo

Desayunos.

El desayuno es la comida fundamental del día, ya que consumirlo o no, nos afecta de forma notable a corto y a largo plazo. Algunas consecuencias de no desayunar (o sólo beber un poco de café) son decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual debido todo ello fundamentalmente a la falta de [glucosa](#), lo que a su vez supone una alteración de nuestro organismo. Desayunar eleva los niveles de [glucosa](#) en la sangre, y de esta forma ayuda al cuerpo a funcionar con mayor efectividad. El rendimiento diario mejora con un desayuno adecuado ya que ayuda a memorizar, concentrarse y aprender.

Asimismo, se ha demostrado que los niños que no desayunan o que sólo toman un vaso de leche, rinden menos en el colegio que los que ingieren un desayuno adecuado

Estudios recientes afirman que el desayunar ayuda a acelerar el metabolismo, lo cual es un factor beneficioso para prevenir la obesidad.

Sándwich de aguacate y huevos revueltos

ingredientes.

2 rebanadas de pan de grano entero ligeramente tostado. ½ aguacate aplastado. Sal y pimienta al gusto. Dos huevos.

Procedimiento

Cubre una de las rebanadas de pan con [aguacate](#), agrega una poca de sal y pimienta para dar más sabor. En un sartén prepara los dos huevos revueltos. Coloca los huevos sobre el aguacate y coloca la otra rebanada de pan.



Burritos

ingredientes.

Aceite vegetal en spray. 2 huevos. 2 tortillas integrales. ¼ taza de queso bajo en grasa. ¼ taza de frijoles drenados. Salsa al gusto.

Procedimiento.

Rocía aceite vegetal en spray en un sartén. Revuelve los huevos en el sartén cuando el aceite esté caliente. Cuando los huevos estén bien cocidos, divídelos y colócalos en las tortillas. Espolvorea el queso sobre los huevos. Divide los frijoles en dos porciones y sírvelos sobre los huevos y el [queso](#). Enrolla cada tortilla y mete al microondas por 30 minutos.



Avena con banana y canela

Ingredientes:

3 tazas de leche (baja en grasa)
1 1/2 taza de avena tradicional
Pizca de sal
1 1/2 cucharadas de azúcar morena
2 plátanos medianos (cortados en rodajas diagonalmente)
1 cucharadita de canela molida.

Preparación:

Para empezar, hierva la leche en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega la avena y una pizca de sal. Cuando la mezcla empiece a hervir, reduce el fuego a medio.



Nutricion.

La nutrición consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la [actividad](#) [vita](#).



Pie de imagen o gráfico.

S.O.U.L.

Nutrición balanceada.

“Almuerzo.”

Ademy Castillo

Almuerzo.

Comida del mediodía o primeras horas de la tarde En otras zonas se le llama almuerzo a la comida servida generalmente al mediodía (entre las 12 horas y las 18 horas), bien en casa o en restaurantes, cafeterías o pubs.

Almuerzo grande - Suele estar compuesto de dos platos y puede llevar un intervalo de tiempo que va desde una hora hasta dos. Se suele hacer en casa, en un restaurante, cafetería, casa de comidas, etc. Por regla general este tipo de almuerzos conlleva a una sobremesa de un periodo de varios minutos.

Almuerzo corto - El alimento más fácil de encajar en esta categoría es el bocadillo o sándwich, o pastas, barras de chocolate, generalmente acompañado todo ello de café o zumos. Este tipo de almuerzo es una ligera interrupción de minutos que rara vez llega a la hora.

Atún y queso fundido sin aderezos

Ingredientes

- Unas rodajas de pan integral
 - Una lata de atún en agua
 - Unos trozos de queso mozzarella
- Puedes colocarlo en el microondas si gustas para derretir el queso, o el tostador. 5 minutos y listo.

Calorías totales: 370



Arroz y frijoles en dos minutos

El arroz y los frijoles se complementan perfectamente, y forman parte de la dieta en muchos países, aporta proteínas y carbohidratos necesarios. Puedes tener el frijol y arroz preparado previamente, luego en el trabajo lo colocas en el microondas, agregas unas hojas de lechuga romana y listo.

Ingredientes

- 1 tazón de arroz integral
 - 15 onzas de frijol negro o rojo
 - 15 onzas de tomates picados con chiles verdes picantes suaves
 - Lechuga
- Calorías totales: 448



Pollo a la crema

- 1 kilo de fajitas de pechuga de pollo
 - Sal y pimienta, al gusto
 - Consomé de pollo en polvo, al gusto
 - ½ barrita de mantequilla
 - ½ cebolla blanca, rebanada
 - 3 chiles poblanos, asados y en rajas
 - 1 lata grande (410 gramos) de granos de elote, escurridos
 - 1 taza de crema ligera
- ¼ de kilo de queso para fundir

1. Sazona el pollo con sal, pimienta y consomé en polvo.
2. En una sartén mediana, derrite la mantequilla y ahí fríe las fajitas de pollo hasta que se hayan dorado ligeramente.
3. Agrega la cebolla, las rajas de pablano y los granos de elote.
4. Tapa y cocina a fuego lento para que se cuezan prácticamente al vapor.

Cuando estén bien cocidas, retira del fuego, baña con la crema y espolvorea con el queso.

Nutricion.

La nutrición consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la [actividad](#) [vita](#).



Pie de imagen o gráfico.

S.O.U.L.

Nutrición balanceada.

“Cenas.”

Ademy Castillo

Cenas

la cena es la última [comida](#) del día. Su horario específico suele variar según la [cultura](#), pudiéndose realizar al atardecer o a distintas horas de la noche. Por ejemplo: *“Hoy de cena vamos a comer pizza vegetariana”, “Por favor, retrasa un poco la cena que aún estoy en la oficina y llegaré más tarde”, “Te felicito: la cena estuvo exquisita”*.

Mini pizzas de berenjena

Ingredientes

- berenjenas
- tomate frito o salsa de tomate
- sal
- aceite de oliva extra virgen

queso parmesano rallado

Lavamos bien las berenjenas y las cortamos en rebanadas de aprox 7 u 8 mm de espesor, las distribuimos en una fuente cubierta con papel de horno. Hacemos cortes poco profundos sobre la carne de las berenjenas, rociamos con aceite, salamos y horneamos 180°C por 15 o 20 minutos, girando a mitad cocción.

Retiramos del horno, untamos cada rebanada con tomate frito, espolvoreamos con un poco de queso rallado y volvemos a meter al horno, esta vez a 200°C, por unos 4 minutos, hasta que el queso se dore.

¡Listo! ¡Que aproveche



Nutricion.

La nutrición consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la [actividad](#) [vita](#).



Pie de imagen o gráfico.

S.O.U.L.

Nutrición balanceada.

“Refacciones.”

Ademy Castillo

Refacciones

una refacción es una remodelación o una restauración de algo. Cuando se refacciona una vivienda, se modifica su [estructura](#). Por ejemplo: *“La refacción de las oficinas costará más de 200.000 pesos”, “Claudia está embarazada, así que estamos pensando en una refacción de la casa para que el bebé tenga un cuarto”, “Los dirigentes del club planifican la refacción de la sede social”.*

Flan de naranja

Ingredientes

- 500g zumo de naranja
- 5 huevos
- 180g azúcar

En un cazo vertemos 4 cucharadas de azúcar y un poquito de agua. Llevamos al fuego. Cuando se empiece a dorar el azúcar, vertemos el caramelo en el molde del flan, el caramelo tiene que quedar con poco color.

Batimos los huevos junto con el azúcar, hasta integrar el azúcar por completo. Añadimos el zumo de naranja y seguimos batiendo hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Vertemos la mezcla del flan sobre el caramelo y tapamos el molde con papel de aluminio. Con el horno precalentado a 180º calor arriba y abajo, colocamos dos dedos de agua en la fuente del horno e introducimos el molde del flan dentro. Dejamos hornear durante 30 minutos a 180º, calor arriba y abajo.

Transcurrido el tiempo retiramos el molde del horno, dejamos templar a temperatura ambiente y colocamos el flan de naranja en la nevera hasta que esté bien frío.

