

Ejercicio 2: Recetario Saludable por Estilo de Vida

Paso 1: Crear estructura del proyecto

```
$ mkdir RecetarioSaludable
```

```
$ cd RecetarioSaludable
```

```
$ mkdir recetas
```

```
$ git init
```

Paso 2: Crear ramas por estilo de vida

```
$ git checkout -b keto
```

```
$ git checkout main
```

```
$ git checkout -b vegana
```

```
$ git checkout main
```

```
$ git checkout -b paleo
```

```
$ git checkout main
```

```
$ git checkout -b sin-gluten
```

```
$ git checkout main
```

```
$ git checkout -b mediterranea
```

Paso 3: En cada rama, crear archivo y hacer 5 commits

```
$ 1. Título del documento
```

```
$ 2. Introducción y fundamentos del estilo
```

```
$ 3. Recetas principales
```

```
$ 4. Recomendaciones de ingredientes
```

```
$ 5. Consejos de preparación
```

Paso 4: Fusionar ramas con main

```
$ git checkout main
```

```
$ git merge keto
```

```
$ git merge vegana
```

```
$ git merge paleo
```

```
$ git merge sin-gluten
```

```
$ git merge mediterranea
```

Paso 5: Crear README con enlaces

```
$ echo "# Recetario Saludable" > README.md
```

```
$ echo "- [Keto](recetas/keto.md)" >> README.md
```

```
$ echo "- [Vegana](recetas/vegana.md)" >> README.md
```

```
$ echo "- [Paleo](recetas/paleo.md)" >> README.md
```

```
$ echo "- [Sin Gluten](recetas/sin-gluten.md)" >> README.md
```

```
$ echo "- [Mediterránea](recetas/mediterranea.md)" >> README.md
```

```
$ git add README.md
```

```
$ git commit -m "Agregar README con enlaces"
```

Paso 6: Subir a GitHub

```
$ git remote add origin https://github.com/TU_USUARIO/RecetarioSaludable.git
```

```
$ git branch -M main
```

```
$ git push -u origin main
```

Keto

Recetas Keto

La dieta keto se basa en una alta ingesta de grasas saludables y mínima de carbohidratos. Su objetivo es inducir la cetosis para quemar grasa como fuente principal de energía.

Recetas principales

- Ensalada de aguacate con salmón
- Pollo al curry keto
- Pan cetogénico de almendra

Ingredientes recomendados

- Aguacate
- Aceite de coco
- Nueces y semillas
- Verduras de hoja verde

Consejos de preparación

Evitar alimentos procesados. Cocinar con grasas naturales. Leer etiquetas de productos bajos en carbohidratos.

Vegana

Recetas Veganas

La dieta vegana excluye todos los productos de origen animal. Se centra en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres, semillas y cereales.

Recetas principales

- Curry de garbanzos
- Tacos de jackfruit
- Lasaña de berenjena vegana

Ingredientes recomendados

- Tofu
- Leches vegetales
- Legumbres
- Frutas y verduras frescas

Consejos de preparación

Evitar alimentos ultraprocesados. Combinar proteínas vegetales para obtener aminoácidos completos.

Paleo

Recetas Paleo

La dieta paleo imita la alimentación de los humanos del Paleolítico. Se basa en alimentos naturales sin procesar como carnes magras, frutas, verduras y frutos secos.

Recetas principales

- Hamburguesas de carne con lechuga
- Ensalada de pollo con aguacate
- Omelette con espinaca y champiñones

Ingredientes recomendados

- Carnes magras
- Frutas frescas
- Huevos
- Aceites naturales

Consejos de preparación

Evitar granos, lácteos y azúcares añadidos. Cocinar con métodos simples como al vapor, asado o a la parrilla.

Sin Gluten

Recetas Sin Gluten

La dieta sin gluten excluye el trigo, la cebada, el centeno y otros cereales con gluten. Es esencial para personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten.

Recetas principales

- Pan de almendra sin gluten
- Pasta de arroz con vegetales
- Muffins de avena sin gluten

Ingredientes recomendados

- Harinas sin gluten (almendra, coco, arroz)
- Verduras
- Frutas
- Pseudocereales como quinoa y amaranto

Consejos de preparación

Evitar contaminación cruzada. Usar utensilios exclusivos para preparaciones sin gluten.

Mediterránea

Recetas Mediterráneas

La dieta mediterránea promueve el consumo de alimentos frescos y locales: frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, pescados y granos integrales.

Recetas principales

- Ensalada griega
- Pescado al horno con hierbas
- Hummus con pan de pita integral

Ingredientes recomendados

- Aceite de oliva
- Tomates
- Pescado azul
- Legumbres y hierbas frescas

Consejos de preparación

Utilizar aceite de oliva como principal grasa. Priorizar cocciones simples como asado, vapor o hervido.