

# **RECETARIO DIGITAL**

Compañeros

Emmanuel Alejandro Galán Cruz

Brian Martínez Cruz

# ÍNDICE

Prologo

Recetario

Tostada de huevo ranchero

Ensalada de arrachera asada

Deliciosos coditos con atún

Ensalada de quínoa con pollo picante

Jugo verde

Jugo de naranja

Licuerdo de fresas

Licuerdo de mango

Enfermedades que se previenen al llevar buenos hábitos alimenticios

Reflexiones sobre los trastornos de alimentación

Consejos sobre hábitos saludables

Bibliografías

# PROLOGO

En la actualidad, estamos bombardeados con información sobre dietas y tendencias alimenticias que prometen ser la solución a todos nuestros problemas de salud y bienestar. Sin embargo, en medio de esta confusión y ruido, es fundamental volver a lo básico y recordar la importancia de cultivar hábitos alimenticios saludables que nos permitan nutrarnos de forma adecuada y mantener un equilibrio físico, mental y emocional. Los hábitos alimenticios saludables van más allá de contar calorías o seguir dietas restrictivas. Se trata de escuchar a nuestro cuerpo, respetar nuestras necesidades nutricionales, disfrutar de una variedad de alimentos frescos y naturales, y encontrar un equilibrio que nos permita alimentarnos de manera consciente y placentera. Al adoptar hábitos alimenticios saludables, no solo estamos cuidando de nuestro cuerpo, sino que también estamos fortaleciendo nuestra salud mental y emocional. Una alimentación equilibrada y nutritiva contribuye a mejorar nuestra energía, concentración, estado de ánimo y calidad de vida en general. Es por eso que te invito a reflexionar sobre nuestra relación con la comida y a tomar conciencia de la importancia de cultivar hábitos alimenticios que nos nutran y nos permitan vivir de forma plena y saludable. A través de pequeños cambios en nuestra rutina diaria.

# TOSTADAS DE HUEVO RANCHERO

## *Ingredientes*

1/4 cebollas, para la salsa

1 diente de ajo, para la salsa

3 chiles serranos, para la salsa

1/4 tazas de caldo de pollo, para la salsa

1/4 tazas de cilantro fresco, para la salsa

2 cucharadas de aceite, para la salsa

4 jitomates, sin semillas y en cubitos para la salsa

al gusto de sal, para la salsa

al gusto de pimienta, para la salsa

2 cucharadas de aceite, para el huevo

8 huevos

al gusto de sal, para el huevo

al gusto de pimienta, para el huevo

8 tostadas

suficiente de frijoles bayos, refritos para acompañar

Suficiente de queso fresco, desmoronado para acompañar

suficiente de aguacate, en láminas, para acompañar

suficiente de cilantro fresco, (hojas) para acompañar

# ***PREPARACIÓN***

Para la salsa: en un comal a fuego medio asa la cebolla, el ajo y el chile serrano hasta que estén cocidos. Luego licúa junto con el caldo de pollo y el cilantro hasta mezclar por completo. Reserva.

En un sartén a fuego medio, vierte el aceite, agrega el jitomate en cubitos y cocina hasta que cambie de color. Incorpora lo licuado y sazona con sal y pimienta. Cocina por 6 minutos. Reserva.

Para el huevo: en un sartén de teflón, calienta aceite a fuego bajo, rompe un huevo suavemente para no dañar la yema y vierte sobre el sartén, sazona con sal y pimienta, y cocina por 5 minutos o hasta que obtengas la consistencia deseada. Reserva.

Para la tostada: cubre una tostada con frijol refrito, coloca el huevo estrellado, la salsa ranchera, el queso desmoronado, el aguacate y las hojas de cilantro. Sirve sobre un plato extendido y disfruta.

## **PRESENTACIÓN**

Acompaña con queso fresco, aguacate y cilantro. Sirve en plato extendido con café y jugo natural.

## **TIPS**

Para que el huevo te salga perfecto, rómpelo cuidadosamente y viértelo directamente al sartén, manteniendo siempre la llama a fuego bajo.

# ENSALADA DE ARRACHERA ASADA

## *Ingredientes*

1 Lechuga Francesa Eva

6 panes pita, para la canasta de pan

suficiente de aceite en aerosol, para la canasta de pan

1 1/2 tazas de arrachera, en tiritas

1 taza de calabaza, en rebanadas

1 taza de pimiento morrón rojo, en cuadros

1/2 tazas de elote, amarillo

3 cucharadas de vinagre de vino tinto, para la vinagreta

1 diente de ajo, para la vinagreta

1 cucharada de orégano, para la vinagreta  
1/2 tazas de perejil,  
para la vinagreta

1/2 cucharadas de paprika, para la vinagreta

1/2 tazas de cilantro, para la vinagreta

sal gusto de sal, para la vinagreta  
al gusto de pimienta, para la  
vinagreta

1 taza de aceite de oliva, para la  
vinagreta

1/2 tazas de jitomate cherry, en  
mitades

1/4 tazas de cebolla morada, en  
tiritas

# **PREPARACIÓN**

Precalienta el horno a 180 °C. Para la canasta de pan, rocía un recipiente con aceite en aerosol e introduce el pan pita, coloca encima del pan pita un tazón más pequeño y hornea por 20 minutos a 180 °C. Enfría y desmolda.

Parrilla la carne, la calabaza, los pimientos y el elote. Reserva.

Para la vinagreta, licúa el vinagre de vino tinto, el ajo, el orégano, la paprika, el perejil, el cilantro, la sal y la pimienta; sin dejar de licuar vierte el aceite de oliva en forma de hilo para emulsionar, es decir, hasta integrar por completo.

Sobre una tabla, deshoja la lechuga francesa Eva

Coloca sobre la canasta de pan las hojas de lechuga francesa Eva, agrega la arrachera, la calabaza asada, el pimiento morrón asado, el elote amarillo, el jitomate cherry, la cebolla morada y vierte la vinagreta de perejil; decora con cilantro a tu gusto.

## **PRESENTACIÓN**

Sirve sobre la canasta de pan pita, adereza con la vinagreta de perejil y cilantro a tu gusto.

## **TIPS**

Para hacer las canastas de pan pita es necesario que las piezas de pan estén ligeramente calientes, con el fin de poder mantener la flexibilidad necesaria y darle la forma correcta.

# DELICIOSOS CODITOS CON ATÚN

## *Ingredientes*

suficiente de agua

al gusto de sal

1 taza de pasta de coditos

1/2 tazas de grano de elote amarillo,  
amarillo, desgranado

1/2 tazas de chícharo, cocidos

1/2 tazas de brócoli, cortado en arbolitos  
pequeños y cocido

1/2 tazas de zanahoria, cortada en cubitos,  
cocida

1/2 tazas de pepino, cortado en cubitos

1 taza de atún en agua, escurrido

1 cucharada de jugo de  
limón

1/2 tazas de mayonesa  
light

1 cucharada de sal

1 cucharada de  
pimienta

# ***PREPARACIÓN***

Cocina la pasta en una olla con agua hirviendo y sal de acuerdo a las instrucciones del empaque, escurre y enfría.

En un bowl mezcla los coditos cocidos con el elote, los chicharos, el brócoli, la zanahoria, el pepino, el atún, el jugo de limón, la mayonesa, sazón con sal y pimienta a tu gusto.

Sirve y disfruta.

## **PRESENTACIÓN**

Sirve con juguito y fruta.

## **TIPS**

Corta la cocción de la pasta escurriéndola de inmediato y pasando por agua fría. Mezcla con una cucharada de aceite para que no se pegue, en caso de no usarla de inmediato.

# ENSALADA DE QUÍNOA CON POLLO PICANTE

## *Ingredientes*

2 pechugas de pollo, entera

1/4 tazas de aceite de oliva, para la marinada

2 cucharadas de sazón cajún, para la marinada

2 cucharadas de pimienta cayena, para la marinada

1 cucharadita de polvo de ajo, para la marinada

1 cucharadita de cebolla en polvo, para la marinada

1 pizca de sal, para la marinada

1 pizca de pimienta, para la marinada

1/2 tazas de jugo de naranja, para la vinagreta

3 cucharadas de jugo de limón, para la vinagreta

1 cucharadita de hojuela de chile, para la vinagreta

1 cucharada de cebollín, para la vinagreta

1/2 tazas de aceite de aguacate, para la vinagreta

suficiente de sal

suficiente de pimienta

2 tazas de quínoa, remojada y cocida

1 taza de elote en grano, amarillo

1 taza de ejote, blanqueados

1 taza de espárrago, blanqueados y cortados en rodajas

1 taza de chícharo, blanqueado

1 taza de queso de cabra, desmoronado

suficiente de lechuga, en hojas, para presentar

suficiente de jitomate, cortados en cuartos,

para presentar

# ***PREPARACIÓN***

Coloca la pechuga de pollo en un bowl y marina con el aceite, el cajún, la pimienta cayena, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Reserva.

Calienta una parrilla a fuego alto y cocina hasta que estén completamente cocidas, reposa y corta.

Para la vinagreta: en un bowl, mezcla el jugo de naranja, el jugo de limón, las hojuelas de chile, el cebollín, el aceite de aguacate, y sazona con sal y pimienta. Reserva

En un bowl, mezcla la quínoa con el elote amarillo, el ejote, los espárragos, los chícharos, el queso de cabra, adereza con la vinagreta y mezcla.

Sirve en un plato hondo, acompañado de hojas de lechuga, la pechuga de pollo y jitomates.

## **PRESENTACIÓN**

Con hojas de lechuga y jitomates, acompañado de una bebida refrescante

## **TIPS**

Antes de cocinar la quínoa, enjuágala varias veces para retirar el exceso de saponina, de otra forma podría amargar tu ensalada.

# JUGO VERDE

## Ingredientes

4 naranjas

1 litro de agua

## PREPARACIÓN

Lavar bien las naranjas y quitar las semillas

Cortar las naranjas en rodajas

Y colocar en la licuadora

Agregar un poco de agua y licuar hasta obtener un jugo suave

# LICUADO DE FRESAS

## Ingredientes

6 fresas

1/2 taza de leche o yogur natural

1/4 de agua

## PREPARACIÓN

Lavar bien las fresas y colocar en la licuadora

Agregar la leche o el yogur natural y el agua y licua hasta obtener un licuado suave

# LICUADO DE MANGO

## Ingredientes

1 mango maduro

1/2 taza de leche o yogur natural

1/4 taza de agua

## PREPARACIÓN

Pela y corta el mango y colócalo en la licuadora

Agrega la leche o el yogur natural y el agua y licua hasta obtener un líquido suave

# **ENFERMEDADES QUE SE PREVIENEN AL LLEVAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**

En tal sentido, enfatizó en la importancia de mantener una dieta saludable durante toda la vida, no sólo para prevenir la desnutrición, sino también para evitar la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles, como la Diabetes, la Hipertensión Arterial y las Enfermedades Cardiovasculares

# REFLEXIONES SOBRE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Los trastornos de la alimentación son condiciones complejas que pueden afectar a personas de cualquier edad, género o condición social. Estas enfermedades no sólo afectan la relación de las personas con la comida, sino que también impactan en su autoestima, salud física y emocional, y en sus relaciones interpersonales. Es importante reconocer que los trastornos de la alimentación no son simplemente una cuestión de elección personal, sino que son enfermedades serias que requieren atención y tratamiento profesional. Estas condiciones pueden surgir como resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, por lo que es fundamental abordarlos de manera integral. Es necesario desterrar los estigmas y prejuicios asociados a los trastornos de la alimentación, y promover la empatía, la comprensión y el apoyo hacia las personas que los padecen. Es importante brindarles un espacio seguro y libre de juicios para que puedan hablar abiertamente sobre sus experiencias y buscar la ayuda que necesitan para recuperarse. Además, es crucial fomentar la educación sobre la importancia de una alimentación saludable, el autocuidado y la aceptación de la diversidad de cuerpos. Promover una relación positiva con la comida y el cuerpo desde la infancia puede contribuir a prevenir la aparición de trastornos de la alimentación en el futuro.

# CONSEJOS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES

## CONSEJOS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES

1. **Escucha a tu cuerpo:** Presta atención a las señales que te envía tu cuerpo sobre hambre, saciedad, cansancio y emociones. Aprende a reconocer y respetar estas señales para alimentarte de forma intuitiva y equilibrada
- .2. **Come variado y equilibrado:** Prioriza una alimentación rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Varía los alimentos para asegurarte de obtener todos los nutrientes que tu cuerpo necesita
- .3. **Bebe suficiente agua:** Mantente hidratado/a consumiendo la cantidad de agua recomendada para tu edad, sexo y nivel de actividad física. El agua es esencial para mantener el buen funcionamiento de tu organismo
- .4. **Realiza ejercicio regularmente:** Incorpora la actividad física a tu rutina diaria para fortalecer tu cuerpo, mejorar tu salud cardiovascular, reducir el estrés y aumentar tu energía. Encuentra una actividad que disfrutes y que se adapte a tus gustos y necesidades
- .5. **Descansa lo suficiente:** Prioriza dormir entre 7 y 8 horas diarias para permitir que tu cuerpo se recupere y se regenere. El descanso adecuado es fundamental para mantener una buena salud física y mental
- .6. **Gestiona el estrés:** Identifica las situaciones que te generan estrés y busca formas saludables de manejarlo, como practicar técnicas de relajación, meditación, yoga o actividades que te ayuden a desconectar y recargar energías
- .7. **Cultiva relaciones saludables:** Mantén una red de apoyo emocional y social, y establece límites saludables en tus relaciones interpersonales. El apoyo de tus seres queridos y de profesionales puede ser fundamental en momentos difíciles.

# BIBLIOGRAFÍAS

Alondra Álvarez (Diciembre 17, 2023) La jarra del buen beber: 5 jugos y licuados saludables. Recuperado de:

[https://www.cocinafacil.com.mx/recetarios/la-jarra-del-buen-beber-5-jugos-y-licuados-saludables?\\_amp=true](https://www.cocinafacil.com.mx/recetarios/la-jarra-del-buen-beber-5-jugos-y-licuados-saludables?_amp=true)

Adriana Sánchez (2021) 6 recetas del plato del bueno comer que te encantarán. Recuperado de:

<https://www.kiwilimon.com/receta/desayunos/huevos/tostadas-de-huevo-ranchero>

Schutter O (1 marzo 2016) el potencial transformador del derecho a la alimentación. Recuperado de:

<https://derechoalimentacion.org/noticias/el-potencial-transformador-del-derecho-la-alimentacion>

Asana Bio (07 de marzo, 2023) **10 CONSEJOS PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**

**RECUPERADO DE:**

[HTTPS://ASANA.BIO/BLOGS/LA-VIDA-BIO/5-CONSEJOS-ESTILO-DE-VIDA-SALUDABLE](https://asana.bio/blogs/la-vida-bio/5-consejos-estilo-de-vida-saludable)

# CONTRAPORTADA

En este recetario no solo encontramos recetas saludables para tu vida si no encontraras información acerca de una vida saludable hablando mas allá de solo llevar una dieta balanceada ya que además de esa ay mas en juego como el sueño, practicar deporte entre otras cosas, este recetario se elaboro con motivo de un trabajo de la materia de recursos socioemocionales, siendo los autores Brian Martínez Cruz y Emmanuel Alejandro Galán Cruz