

Fecha 11.08.2023	Sección Buena Mesa	Página 3
----------------------------	------------------------------	--------------------

Nutrición POR EL PLANETA

**SALUD Y SOSTENIBILIDAD VAN DE LA MANO.
EXPLORA Y PRIORIZA LOS ALIMENTOS DE ORIGEN
VEGETAL AL DISEÑAR TUS MENÚS COTIDIANOS**

STAFF

En los últimos tiempos mucho se habla de seguir una dieta sostenible. Científicos y académicos han comprobado que gran parte del secreto para gozar de buena salud y conservar al planeta está en la elección de nuestros alimentos.

"Las dietas sostenibles son aquellas que, con bajo impacto ambiental, contribuyen a la seguridad alimentaria, nutricional y a una vida saludable para las generaciones presentes y futuras.

"Son protectoras y respetuosas de la biodiversidad y los ecosistemas; culturalmente aceptables, accesibles; económicamente justas y asequibles; nutricionalmente adecuadas y saludables; mientras optimizan recursos naturales y humanos", define la FAO.

Priorizar los alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, nueces, semillas, legumbres y granos enteros), elegir productos locales y de temporada constituyen los principios básicos del plato sostenible.

Fuentes: "Food-based dietary guidelines", de la FAO; "¿Dieta sostenible y saludable? Retrospectiva e implicancias para la nutrición pública", de Federico Pérez Cueto.

TRÍO DE TIPS

1 Combina cereales y leguminosas; nueces y cereales; nueces y leguminosas, para tener proteína vegetal completa y de calidad.

2 Cuida tu consumo de sodio, utiliza hierbas y especias para dar sabor a tus comidas.

3 Siempre consulta a tu nutriólogo y médico para asegurar una correcta nutrición.



Continúa en siguiente hoja

Fecha 11.08.2023	Sección Buena Mesa	Página 3
---------------------	-----------------------	-------------

TACOS *de camarón*

4 PORCIONES • 10 MIN • SENCILLO

1 cucharada de aceite + ½ cebolla morada en juliana + 20 camarones medianos + 2 chiles chipotles + 1 taza de frijoles enteros molidos + 4 Tortillitas Integrales Tía Rosa + ½ aguacate, la pulpa rebanada + 2 cucharadas de cilantro picado

PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una sartén y **sofreír** la cebolla. **Añadir** los camarones y los chiles. **Calentar** los frijoles y las tortillas. **Untar** los frijoles sobre las tortillas; **disponer** los camarones y la cebolla. **Decorar** con aguacate y cilantro.

Recetas cortesía BNutrition.



Fecha 11.08.2023	Sección Buena Mesa	Página 3
----------------------------	------------------------------	--------------------

BONELESS *de coliflor*

2 PORCIONES • ½ HORA • SENCILLO

1 coliflor mediana lavada y desinfectada + Sal y pimienta + 1 huevo + 60 gramos de Pan Molido Cero Cero Bimbo

ADEREZO 1 taza de yogur griego sin azúcar + 1 cucharada de cebollín + ½ cucharadita de ajo en polvo + 1 limón, el jugo + 1 cucharadita de eneldo + Pimienta

MONTAJE Jícama, pepino y zanahoria en julianas

PREPARACIÓN

Cortar la coliflor en floretes medianos y salpimentar. **Cascar** y **batir** el huevo en un tazón. **Pasar** cada florete por el huevo y **revolver** en el pan molido hasta cubrir.

Colocar en una charola y **hornear** a 180°C hasta dorar el empanizado.

ADEREZO Integrar todos los ingredientes. **MONTAJE** Servir las coliflores con los crudités y **acompañar** con el aderezo.



ENSALADA *oriental*

4 PORCIONES • 10 MIN • SENCILLO

¼ col blanca en juliana + ¼ col morada en juliana + 2 pimientos rojos en juliana + 1 pepino en cubos + 2 zanahorias ralladas + ½ taza de cacahuates Golden Nuts Salados

ADEREZO 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio + ¼ de taza de crema de cacahuete + 1 limón, el jugo + 2 cucharadas de vinagre de arroz

PREPARACIÓN

Disponer todos los ingredientes para la ensalada en un tazón.

ADEREZO Integrar todos los ingredientes en una mezcla homogénea, de ser necesario añadir un poco de agua a la emulsión. **Verter** sobre la ensalada y **mezclar**.

Fecha 11.08.2023	Sección Buena Mesa	Página 3
---------------------	-----------------------	-------------



La col es fuente de vitamina C, favorece la absorción de hierro y, por su aporte de minerales, es aliada del esqueleto y el sistema nervioso.