



VIDA SALUDABLE



VIDA SALUDABLE

1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

QUÍNOA

La licenciada Mónica Dávila de Lemus, nutricionista del Celasi, recomienda el consumo de quínoa, por considerarse un «superalimento», además de que por su versatilidad puede comerse de forma salada o dulce, fría o caliente y puede combinarse con legumbres y cereales. Su alto valor nutricional se debe a que sus proteínas contienen aminoácidos esenciales y de calidad.

La quínoa también se puede consumir en forma de harina integral, cruda o tostada, en escamas, sémola y en polvo instantáneo. Además, se puede utilizar como opción para elaborar productos sin gluten.

Para un mayor aporte nutricional puede agregarse quínoa, como complemento, en alimentos para niños con problemas de desnutrición, para mujeres embarazadas y para personas de la tercera edad.

A continuación se proporcionan dos recetas donde se utiliza la quínoa:

QUÍNOA CON ESPINACA Y HONGOS (PLATO FUERTE O ACOMPAÑAMIENTO)

INGREDIENTES:

- 2 ajos
- 5 cebollines
- 1 libra de hongos
- 5 onzas de espinaca
- 2 tazas de quínoa
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Cocinar en un sartén los hongos en rodaja, con ajo picado y sal al gusto. Cuando los hongos suelten su jugo agregar cebollines picados y la espinaca, agregar la quínoa ya cocida, revolver hasta mezclar todos los ingredientes. Servir como acompañamiento.

VER VÍDEO:



MANZANA CON QUÍNOA Y MIEL (DESAYUNO O REFACCIÓN)

INGREDIENTES:

- 2 manzanas grandes
- 1 cucharada de miel
- ½ taza de quínoa
- 2 cucharadas de canela
- 1.5 tazas de leche de almendra

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar las manzanas. Colocar en un bowl o plato hondo la quínoa ya cocida previamente, la leche y las manzanas; poner a hervir. Después que hierva apagar el fuego y dejar reposar a temperatura ambiente de 20-25 minutos. Agregar la canela y la miel al gusto. Espolvorear canela para adornar.

VER VÍDEO:



2. SALUD MENTAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que: «La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental»², por ello compartimos el siguiente vínculo que contiene un video con algunas ideas para mejorar tu salud mental:

VER VÍDEO:



² Véase <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>