Sumate a elegir lo saludable

Guía para la alimentación y actividad física de los estudiantes

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA URUGUAY

PROGRESA
Programa de Respaldo al Aprendizaje

fondo de solidaridad

Autoridades

Universidad de la República
Rector: Dr. **Rodrigo Arocena**
Pro-rector de Enseñanza: **Dr. Luis Calegari**
Decano Facultad de Psicología: **Lic. Psic. Luis Leopold**

Fondo de Solidaridad
Lic. Soc. Marcos Supervielle / Presidente (Representante del MEC)
Cr. Hugo Martínez Quaglia / Secretario (Representante de la Udelar)
Cr. Enrique Miranda / Gerente

AUTORES
- **Lic. Nut. Brenda Acevedo** (Servicio Central de Bienestar Universitario, Comedores Universitarios)
- **Lic. Nut. Andrea Barrios** (Escuela de Nutrición, Delegada del Orden Estudiantil)
- **Prof. Adj. Lic. Nut. Elena Ongay** (Escuela de Nutrición)
- **Prof. Agda. Lic. Nut. Flavia Noguera** (Escuela de Nutrición)
- **Prof. Adj. Lic. Nut. Marcela Delgado** (Escuela de Nutrición)
- **Ay. Lic. Nut. Ivanna Aude** (Escuela de Nutrición)
- **Ay. Lic. Nut.Debora Montero** (Escuela de Nutrición)

COORDINADORAS
- **Prof. Agda. Carina Santiviago**
- **Lic. Cecilia de León**

COMPILADORAS:
- **Asist. Florencia Capurro**
- **Asist. Sofía Ramos**
- **Asist. Virginia Rubio**
- **Lic. T/S Gabriela Moreno**
- **Lic. T/S Soledad Prats**

COLABORADORES
- **Lic. Nut. Daniel Ceriotti de Comedores Universitarios**
- **Lic. Nut. Noemí Reyes de Comedores Universitarios**

Estudiantes de Escuela de Nutrición, becarias del Fondo de Solidaridad
- **Erika Maidana**
- **Noelia González**
- **Noelia Martínez**
- **María Rotti**
- **Claudia Bennett**

Estudiantes del Instituto Superior de Educación Física, becarios del Fondo de Solidaridad
- **Juan José Besosa**
- **Lucía Marzoa**
- **Matías Perez**
- **Catherine Reyes**

AGRADECIMIENTOS
- **Prof. Lic. Nut. María del Huerto Nari y Prof. Lic. Nut. Estela Fernández** (Escuela de Nutrición), por la revisión de la publicación.
- **Dr. Daniel Zarrillo** (Coordinador de la Secretaría de Deporte y Recreación de la IMM)

Diseño:
UDELAR
UNIDAD DE COMUNICACIÓN - UCUR

Índice

1. Prólogos 4

2. ¿Cómo alimentarse saludablemente? 9

3. Grupos de Alimentos
3.1. Grupo de Cereales, Leguminosas y Derivados 13
3.2. Grupo de Frutas y Verduras 23
3.3. Grupo de Leche, Yogures y Quesos 33
3.4. Grupo de Carnes, Derivados y Huevos 39
3.5. Grupo de Azúcares y Dulces 46
3.6. Grupo de Grasas y Aceites 48
3.7. Agua 50

4. Es importante asegurar una alimentación: sabrosa y nutritiva, fresca y segura. 52

5. Tips para recordar... 52
5.1. Al almacenar y enfriar los alimentos... 52
5.2. Al descongelar adecuadamente los alimentos... 53
5.3. Al preparar los alimentos. 53
5.4. Al trasladar alimentos en viandas desde lugares alejados 54

6. ¿Alcanza con una alimentación saludable? 57

7. Bibliografía 66

Prólogo

Este material está destinado a aquellos jóvenes que están iniciando sus estudios terciarios, ingresando a nuevas instituciones educativas y probablemente, en muchos casos también, a nuevas regiones del país. La UdelaR, entre otras estructuras, a través del Programa de Respaldo al Aprendizaje (PROGRESA), se propone apoyar a todos los jóvenes en sus trayectos educativos en el entendido que la educación es un eje central en cualquier proyecto de vida personal o colectivo.

La experiencia acumulada en las diferentes estrategias de trabajo con estudiantes, nos muestra que los primeros tiempos de ingreso resultan en general difíciles y a la vez desafiantes. Lo nuevo genera ansiedad, temores pero también expectativas y alegrías. Por eso nos proponemos apoyar en aquellos aspectos que faciliten la inserción y la adaptación a las nuevas lógicas de funcionamiento y a los procesos subjetivos provocados por las mismas.

Llegar hasta aquí, es el logro de un objetivo largamente deseado y para el cual se requirió mucho esfuerzo tanto personal como familiar. Es el cierre de una etapa, la nostalgia por lo que se deja junto al entusiasmo por lo que viene y también la apertura a lo nuevo que implica mayores grados de autonomía y libertad. A veces con cuestionamientos y dudas sobre el presente, que abarcan distintos aspectos relacionados con lo vocacional, (¿es esto lo que quiero, elegí bien?) con los afectos (extrañar amigos, familia, sentirse solo), con lo cotidiano (no me sé mover, no me alcanza el tiempo), con lo académico (porqué no me va tan bien como antes) dudas para las que a veces no se está preparado para enfrentar.

Actualmente teniendo en cuenta esta realidad, se realizan numerosos esfuerzos para aportar algunas herramientas que faciliten este proyecto educativo, no son para todos las mismas, cada uno deberá optar por la que realmente lo habilite a transitar mejor la etapa. Si bien intentamos llegar a todos y respaldarlo en su singularidad, no siempre lo logramos, por eso la idea es que busquen, se muevan hasta encontrar la mejor forma de continuar estudiando.

Este material se propone ser una más de las herramientas, se centra en un tema muy cotidiano, muy diario y no por eso menos importante que es la alimentación, que a la vez se relaciona con distintos planos como la salud, lo económico, el manejo del tiempo entre otros. Para elaborarlo, aunamos esfuerzos con el Fondo de Solidaridad y convocamos a actores que conocen y saben de la temática.

Esperamos sea de utilidad

Carina Santiviago
Coordinadora de PROGRESA, Comisión
Sectorial de Enseñanza. Universidad de la República

1. Contamos con múltiples programas de apoyo, herramientas para la búsqueda de empleo, lectura y escritura académica, tutores estudiantiles, espacios de consulta, orientación vocacional entre otros. Por más información progresa@cse ó 2409 8574.

Prólogo

El Fondo de Solidaridad desea darte la bienvenida!

Desde hace varios años estamos apoyando a los estudiantes que desean continuar sus estudios terciarios tanto en la Universidad de la República como en el Consejo de Educación Técnico Profesional (UTU), a través de becas que permitan que aquellos estudiantes que tienen dificultades, sobre todo económicas, puedan también acceder a sus estudios. Este apoyo es posible gracias a la solidaridad intergeneracional que implica que los profesionales egresados de esas mismas casas de estudio, una vez recibidos, contribuyen a financiar este sistema de becas.

Año tras año el volumen de becas solicitadas y otorgadas ha crecido constantemente, lo que nos ha permitido acompañar a más estudiantes, aportando al desarrollo académico y la inclusión en el sistema especialmente de jóvenes a los que anteriormente les era muy difícil acceder a la educación terciaria. Con este aumento de becas, creció también nuestro deseo de brindar un apoyo más cercano al becario, generando nuevas propuestas. En este marco han surgido convenios de servicios para becarios, talleres de integración, participación en eventos estudiantiles y una serie de guías de apoyo entre las que se incluye esta que comenzarás a leer.

Concretamente esta Guía tiene como objetivo colaborar en tu adaptación a esta nueva etapa de tu vida lejos de tu hogar paterno.

Te deseamos una feliz integración a la ciudad y a tu centro de estudios!

Cecilia de León
Gerente Dpto. de Becas
Fondo de Solidaridad

Prólogo

La alimentación equilibrada junto con la actividad física y otros hábitos saludables conforman un estilo de vida que permite un mejor rendimiento físico e intelectual, así como la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta.
La adolescencia y la juventud son etapas de la vida que tienen requerimientos nutricionales específicos. Conocerlos y ponerlos en práctica es un buen camino durante esta etapa y para el futuro adulto.
Esta etapa donde se va asumiendo mayor autonomía, también implica decisiones en la elección y preparación de alimentos, comidas fuera del hogar y muchas veces el presupuesto que se destina a la alimentación.

La Guía de Alimentación Saludable para estudiantes fue una inquietud de la Universidad a través de Progresa, quienes invitaron a la Escuela de Nutrición a participar.
La misma consideró de gran interés la participación en esta propuesta y la Comisión Directiva designó representantes del orden estudiantil y del orden docente a tales efectos. Dichos representantes trabajaron con muchas ganas y dedicación, integrándose con colegas del Comedor Universitario.

Esta guía fue elaborada a partir de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA, MSP, año 2005). Las recomendaciones de alimentos que aquí se presentan, incluyen: el aporte nutricional de los diferentes grupos de alimentos, recetarios, así como formas conservación de los alimentos, de manera que se mantengan en buenas condiciones para el consumo.

Esperamos que les resulte útil el producto de este trabajo.

Prof. Lic Nta.Norma González
Directora de la Escuela de Nutrición

Te invitamos...

...y motivamos a elegir una alimentación saludable!

Optar por vivir sano considera como parte de sus pilares fundamentales: alimentarse saludablemente y realizar actividad física.

Alimentarse saludablemente implica combinar diariamente en cada comida, diferentes alimentos en las cantidades que nuestro cuerpo lo necesita, considerando las formas de prepararlos, las prácticas de higiene, el almacenamiento y su conservación adecuada. Es fundamental que la alimentación sea variada, con combinación de diferentes colores, sabores, olores, texturas y formas. Por un lado porque los alimentos tienen diversas sustancias denominadas nutrientes, que nuestro organismo necesita, como los hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra dietética, vitaminas y minerales, parte de ellos son imprescindibles consumir porque son esenciales para una salud óptima. En este sentido la alimentación lleva implícita varios significados y emociones que trascienden las necesidades nutricionales, siendo importante favorecer el logro de un plato atractivo, una presentación agradable a los sentidos, porque comer es uno de los placeres de la vida.

A través de ésta guía presentamos los diferentes grupos de alimentos, sus beneficios y recetas fáciles, ricas, nutritivas, económicas, para facilitar una alimentación entretenida, variada y sana. Considerando los alimentos y medios de cocción disponibles en la mayoría de los hogares estudiantiles, así como verduras y frutas de estación, de modo de optimizar la calidad precio. Estimulando la elaboración de comida casera, que envasada adecuadamente pueda ser trasladada al lugar de trabajo y estudio, asegurando condiciones apropiadas de conservación.

¿Cómo alimentarse saludablemente?

Para lograr una alimentación saludable es recomendable que los alimentos se encuentren en forma variada distribuidos a lo largo del día en los distintos tiempos de comida principales, desayuno, almuerzo, merienda, cena y en otras comidas que se realicen entre horas. De esta manera se aportan los nutrientes necesarios para favorecer el buen funcionamiento del organismo y el disfrute de una vida saludable.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, siendo la primera ingesta de energía que recibe el cuerpo luego de varias horas sin consumir alimentos. Está demostrado que un buen desayuno mejora el rendimiento físico e intelectual, evita el cansancio, la somnolencia y la fatiga durante la mañana, evita el sobrepeso, ya que al disminuir el apetito, se reduce la tendencia a consumir alimentos de alto aporte energético durante la mañana. Por tal motivo, para rendir más durante el día se recomienda comenzar con un desayuno que incluya: lácteos (ejemplo leche, yogurt, queso), cereales (ejemplo pan, galletas) y fruta.

Afortunadamente disponemos de una gran diversidad de alimentos, para favorecer la realización de una alimentación saludable y placentera. Por ello es importante seleccionar alimentos saludables, motivando la utilización más racional y eficiente de los recursos económicos disponibles, jerarquizando aquellos producidos en nuestro país y considerando su disponibilidad estacional.

Teniendo en cuenta los nutrientes que contienen los alimentos, los hábitos y costumbres alimentarias y los principales problemas alimentario-nutricionales de la población uruguaya, se facilita la selección y consumo de los alimentos a través de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA). La GABA uruguaya es un instrumento educativo diseñado especialmente para asesorar a la población en relación a una alimentación saludable, promoviendo la salud y reduciendo el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Se presentan los alimentos mediante una representación gráfica que los distribuye en seis grupos: cereales y leguminosas, verduras y frutas, leches y quesos, carnes y huevos, dulces, grasas y el agua que es un nutriente fundamental para mantener la vida y forma parte de la mayoría de los alimentos que se consumen. Así se fomenta el consumo variado de los alimentos disponibles en el país, con el propósito de una combinación equilibrada de los grupos de alimentos, distribuidos a lo largo del día y en las proporciones recomendadas (ver imagen de GABAS en la contratapa).

Grupos de Alimentos

GRUPO DE CEREALES, LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo de Cereales, leguminosas y derivados

Cereales:
trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno

Leguminosas:
arvejas secas, habas secas, garbanzos, soja, porotos, lentejas

Derivados:
harina de trigo, sémola, fécula, harina de maíz, tapioca, gofio, pasta de todo tipo.

Beneficios:

- Aportan energía porque contienen principalmente hidratos de carbono o glúcidos.
- Los cereales integrales y sus derivados son una importante fuente de fibra dietética.
- Combinando cereales y leguminosas se logran proteínas de adecuada calidad, consideradas en las recetas presentadas.
- Las leguminosas son fuente de hierro. Para aumentar su absorción se recomienda combinarlas con cítricos en el mismo tiempo de comida.

La combinación de cereales y leguminosas aporta:
energía, proteínas de adecuada calidad, y fibra, a bajo costo.

PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA....

Sugerimos algunas recetas que contienen como ingredientes principales los alimentos correspondientes a este grupo:

- Arroz con Cebolla o Puerro
- Budín de Harina de Maíz
- Budín de Harina de Maiz y Manzana
- Budín Negrito
- Budín de Sémola
- Cazuela de Lentejas
- Croquetas de Arroz y Jamón
- Ensalada de Lentejas
- Fainá de Lentejas
- Galleta de Sémola
- Medallones de Polenta
- Pasta Cremosa
- Pastel de Arroz, Lentejas y Espinaca
- Pastel de Tomate
- Pizza
- Polenta
- Polenta Rellena
- Sopa de Harina de Maíz
- Taco

Arroz con Cebolla (o Puerro)

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 ¼ taza de arroz, 2 puerros o cebollas, 1 cucharada de aceite, 2 ½ taza de agua o caldo.

Elaboración:
Lavar el puerro. Picar los puerros o la cebolla. Agregar el arroz, saltear y salar. Incorporar 2 ½ taza de caldo o agua. Cocinar a fuego moderado hasta que el líquido se consuma. Corroborar que esté cocido, de lo contrario tapar y dejar reposar.

Budín de Harina de Maíz

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
2 ½ taza de leche caliente, ½ taza de harina de maíz, 1 ½ cucharada de aceite, ½ taza de azúcar, 2 huevos, vainilla a gusto y azúcar para caramelo de molde.

Elaboración:
Agregar la harina de maíz a la leche y cocinar por 1 minuto. Retirar del fuego y agregar el aceite, el azúcar y la yema de huevo. Mezclar bien. Agregar la vainilla. Incorporar las claras batidas. Poner en molde acaramelado. Llevar a horno lento por 35 a 40 minutos. Enfriar, desmoldar y servir.

Variante:
Colocar pasas de uva o fruto seco antes de llevar al horno.

Budín de Harina de Maíz y Manzanas

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
3 tazas de leche caliente, 1 taza de harina de maíz, ⅓ taza de azúcar, 2 manzanas peladas y picadas, 3 cucharadas de aceite.

Elaboración:
Hervir las manzanas cubiertas con agua hasta que estén tiernas.
Aagregarla a la leche caliente junto con harina de maíz y el azúca. Cocinar por 2 minutos aproximadamente. Poner en molde aceitado. Colocarle trocitos de manteca y espolvorearlo con azúcar por arriba. Dorar al horno y servir caliente o frío.

Budín Negrito

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
3 tazas de leche caliente, 1 taza de harina de maíz, ½ taza de azúcar, 2 huevos, 80 gr de cocoa disuelta con un poco de leche (5 cucharadas), 3 cucharaditas de polvo de hornear.

Elaboración:
Agregar la harina de maíz a la leche y cocinar durante 1 minuto. Agregar el huevo batido, con el azúcar, la mezcla de cocoa y el polvo de hornear, y mezclar bien. Poner en molde aceitado y cocinar en horno moderado entre 35 y 40 minutos.

Budín de Sémola

Rendimiento:
4 Porciones.

Ingredientes:
1 litro de leche, 3 y ½ cucharadas sémola, 2 huevos, ½ taza azúcar, 2 cucharaditas de vainilla o ralladura de naranja.

Elaboración:
Caramelo: Poner azúcar en una cacerola. Cocinar a fuego suave hasta que tome color dorado. Verter en una budinera o asadera.
Budín: Entibiar ¾ litros de leche. Aparte mezclar la sémola con el azúcar; e hidratarla con el ¼ de leche fría restante mezclando uniformemente. Verter la mezcla de sémola sobre la leche tibia y cocinar a fuego moderado revolviendo constantemente. Cuando hierva continuar cocinando y revolviendo durante 4 minutos. Retirar del fuego. Batir ligeramente el huevo con el azúcar y agregar a la sémola. Cocinar nuevamente hasta que hierva, mantener durante 4 minutos revolviendo constantemente. Retirar del fuego y agregar la Vainilla. Verter en la budinera. Desmoldar cuando esté frío.

Variante:
Agregar banana en rodajas (u otra fruta) a la mezcla antes de verterla en la budinera.

Cazuela de Lentejas

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
¾ taza de lentejas, 2 tazas de zapallo en cubos, 2 zanahorias, 1 taza de arroz, 1 cebolla, 1 morrón, 1 cucharada de aceite, 2 dientes de ajo, 2 tazas de pulpa de tomate, 1 taza de agua o caldo, adobo y laurel a gusto.

Elaboración:
Picar el ajo, la cebolla, el morrón y saltear en el aceite. Agregar agua caliente o caldo, la pulpa de tomate, las zanahorias cortadas en cubos y las lentejas. Condimentar. Cocinar a fuego fuerte con recipiente tapado hasta alcanzar la ebullición y continuar la cocción, durante 20 minutos. Agregar el arroz y el zapallo. Continuar la cocción durante 8 minutos más y apagar el fuego. Dejar reposar y servir.

Croquetas de Arroz y Jamón

Rendimiento:

4 Porciones (16 unidades)

Ingredientes:

800cc de agua o caldo, 1 cucharita de aceite, ¼ cebolla mediana picada, ½ cucharita de perejil picado, ½ taza de arroz, 1 pizca de pimienta, 1 pizca de nuez moscada, ½ cucharita de orégano, 1cucharada de queso rallado, 1 cucharita de aceite, 1 huevo, 4 fetas de jamón, ¼ taza de pan rallado.
Aceite para freír.

Elaboración:

Hervir el agua o el caldo. Rehogar en el aceite caliente la cebolla y el perejil. Agregar el arroz y mezclar bien. Agregar la mitad del caldo o agua y cocinar revolviendo frecuentemente hasta que casi todo el líquido se haya absorbido. Condimentar. Agregar el agua o caldo restante. Seguir cocinando 10 a 15 minutos, o hasta que el líquido se absorba totalmente. Retirar del fuego. Dejar reposar 10 minutos. Mezclar con el queso rallado, el aceite y los huevos ligeramente batidos.
Cortar el jamón en cubos. Formar bolitas con una cucharada bien colmada de la mezcla envolviendo los cubos de jamón en cada bocadillo. Pasar por pan rallado. Colocarlas en asadera aceitada y cocinar en horno moderado hasta que estén doradas. Se pueden realizar con arroz que haya quedado de otro día u otra preparación.

Ensaladas con Lentejas

Rendimiento:

4 Porciones

Ingredientes:

1 taza de lentejas, 1 ½ tomate, ¼ cebolla, 2 huevos duros, 2 cucharadas de aceite, jugo de limón a gusto.

Elaboración:

Colocar las lentejas en la olla, cubrirlas con agua y cocinarlas durante 20 minutos. Cortar los tomates, los huevos y las cebollas en cubos. Condimentar con aceite, limón y sal.

Fainá de Lentejas

Rendimiento:

4 Porciones

Ingredientes:

2 huevos, ⅓ taza de lentejas, ⅓ taza de harina, 1 ½ cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharada de aceite, ½ taza de agua, 1 cucharadita de sal.

Elaboración:

Lavar los huevos. Licuar todos los ingredientes. Hornear en una asadera previamente aceitada y enharinada.

Galletas de sémola

Rendimiento:

4 porciones (24 galletas)

Ingredientes:

1 taza de sémola, 300 cc de agua, 1 cucharadita de sal fina, 14 gr de levadura fresca, 1 cucharadita de aceite.

Elaboración:

Mezclar harina con sémola y sal. Realizar una corona y colocar en el centro la levadura y el aceite. Unir con el agua hasta formar una masa lisa. Dejar descansar por 5 minutos.
Cortar pequeñas porciones. Estirar con palote hasta que queden bien finas, darles forma redonda. Acomodar en asadera previamente aceitada y espolvoreada con sémola. Hornear.

Variantes:

Se puede sustituir harina 0000 por harina integral, o la sémola por harina integral.

Medallones de Polenta

Rendimiento:

4 Porciones

Elaboración:

Preparar la polenta. Cortarla en medallones de aproximadamente 1 cm de espesor y 5 cm de diámetro. Aceitar la superficie de una asadera y espolvorear con queso rallado. Colocar en horno moderado hasta que se derrita el queso.

Variante:

Agregar a la preparación antes de llevar al horno rodajas de tomate o salsa con muzzarela.

Pasta Cremosa

Rendimiento:

4 Porciones

Ingredientes:

¾ paquete de 500 gr de fideos, 2 berenjenas chicas, 2 tomates, 1 taza de salsa blanca liviana (ver receta), 1 cucharada de aceite, pimienta a gusto, albahaca o perejil picado a gusto.

Elaboración:

Cortar la berenjena y el tomate en cubos. Saltear con una cucharada de aceite. Salpimentar a gusto. Cocinar los fideos en abundante agua. Agregar a las verduras los fideos cocidos y verter por encima la salsa blanca.

Pastel de Lentejas, Arroz y Espinaca

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
¾ tazas de lentejas, ½ taza de arroz, 1 ½ atado de espinaca, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 morrón, 2 tazas de pulpa de tomate, 2 tazas de agua, 3 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, nuez moscada y orégano a gusto.

Elaboración:
Lavar los vegetales. Picar la cebolla junto con el morrón. Dividir en dos. Saltear una mitad, en una cucharada de aceite. Agregar la zanahoria rallada, lentejas, laurel, orégano, agua, y 1 taza de pulpa de tomate. Cocinar hasta que las lentejas estén tiernas. Lavar, cocinar y escurrir la espinaca. Picarla y saltearla con la cebolla y el morrón restante y una cucharada de aceite. Condimentar. Cocinar el arroz y agregarlo a la mezcla de espinacas. Preparar una salsa con el ajo picado salteado en otra cucharada de aceite, agregar 1 taza de pulpa de tomate, orégano. Acondicionar en una asadera aceitada alternando la mezcla de lentejas con la de espinaca. Cubrir con la salsa de tomates y llevar a horno moderado para calentar.

Pastel de Tomate

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
¾ taza de harina de maíz. salsa: 2 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de cebolla picada, 1 taza de carne picada, 2 cucharadas de aceitunas picadas, ½ cucharada de sal, 2 cucharadas de harina, 1 taza de pulpa de tomate; ⅓ de taza de queso rallado.

Elaboración:
Masa: Hervir la harina de maíz en agua hirviendo. Una vez pronta distribuir uniformemente en asadera. Reservar.
Salsa: saltear en una cacerola con el aceite, la cebolla, la carne y las aceitunas. Incorporar la harina y agregar lentamente la pulpa de tomate. Cocinar hasta que espese. Verter sobre la harina de maíz. Por último espolvorear con el queso rallado. Llevar a horno moderado (180 º) durante 20 minutos aproximadamente.

Pizza

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
Masa: 2 tazas de harina, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 2 cucharaditas de sal, 1 vaso de leche, 2 cucharadas de aceite.
Salsa: 1 cebolla mediana, ½ morrón mediano, 2 tazas de pulpa de tomate, 1 ½ cucharada de aceite, orégano a gusto.

Elaboración:
Masa: Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal. Incorporar la leche y el aceite a los ingredientes secos. Formar una masa, estirar y colocar en una asadera aceitada.
Salsa: Picar y saltear la cebolla, el morrón y el ajo. Agregar la pulpa de tomate, condimentar y cocinar. Distribuir la salsa sobre la masa, espolvorear con orégano y hornear.

Variante:
Sustituir la salsa de tomate por ¼ kg de cebolla picada rehogada en aceite.

Polenta

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 ½ litro de agua hirviendo, 2 tazas de harina de maíz, queso rallado a gusto.

Elaboración:
Agregar la harina de maíz en forma de lluvia en el agua hirviendo, cocinar a fuego lento, según instrucciones del envase. Servir bien caliente, con aceite; salsa de tomate o tuco.

Variante:
Polenta frita con Queso: Colocar en un recipiente la polenta, dejar enfriar y una vez firme cortar en trozos de hasta 1 cm de espesor y freír. Colocar fetas de queso sobre los trozos y llevar al horno hasta que se funda.

Polenta Rellena

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 taza harina de maíz, 1 atado de espinaca o medio de acelga, 1 cebolla, 1 morrón, 3 dientes de ajo, 1 taza de pulpa de tomates, 2 huevos cocidos, 1 cucharada de aceite, orégano, laurel y nuez moscada a gusto.

Elaboración:
Lavar, cocinar y cortar la espinaca. Picar el ajo, la cebolla y el morrón. Saltear las verduras en aceite. Condimentar.
Aparte: preparar polenta (ver receta).
Preparar una salsa con la pulpa de tomate, el ajo, la cebolla y el morrón restante. Condimentar con orégano.
Acondicionar la mitad de la polenta en una asadera, sobre ésta distribuir la acelga y los huevos picados o rallados. Cubrir con el resto de la polenta y agregar la salsa. Servir caliente.

Variante:
Sustituir la espinaca del relleno por carne.

Sopa de Harina de Maíz

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 litro de caldo, 1 taza de harina de maíz, pimienta a gusto.

Elaboración:
Poner en una cacerola el caldo. Colocarla al fuego hasta que hierva. Agregar la harina de maíz. Dejar hervir 30 minutos a fuego lento con la cacerola a medio tapar.

Variante:
Sustituir la harina de maíz por sémola.

Tacos

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
5 Cucharadas de polenta, 6 Cucharadas de harina de trigo, 1 taza de agua.

Elaboración:
Colocar en un bols todos los ingredientes y mezclar en forma homogénea. Armar de 10 a 12 bollitos. Aplanar hasta lograr tapas de 2 mm de espesor aproximadamente. Aceitar una sartén y calentar. Colocar las tapas hasta que estén levemente doradas.
Se pueden rellenar con: salteado de acelga o espinacas; salteado de carnes; mezcla de: repollo y zanahoria rallada, pollo cocido picado en tiras, tomate en cubos; etc.

GRUPO DE FRUTAS Y VERDURAS

GRUPOS DE ALIMENTOS

Frutas y Verduras

Verduras:
Apio, acelga, apio, arvejas frescas, berenjenas, berro, boniato, brócoli, cebolla, chaucha, choclo, coliflor, espárrago, espinaca, habas frescas, hinojo, hongo fresco, lechuga, hinojo, morrón, nabo, palmito, palta, papa, pepino, puerro, rabanito, remolacha, repollito de bruselas, repollo, repollito de bruselas, tomate y zapallito, arvejas frescas, boniato, chaucha, choclo, habas frescas, hongo fresco palmito, palta, papa, puerro, remolacha, zanahoria, zapallito y zapallo.

Frutas:
Ananá, banana, bergamota, cereza, ciruela, damasco, durazno, frutilla, higo, kiwi, limón, mandarina, manzana, melón, membrillo, naranja, pelón, pera, pomelo, sandía, y uva.

Beneficios:

- En comparación con los demás grupos de alimentos son una muy buena elección de bajo contenido energético.
- Aportan varios nutrientes, principalmente minerales y vitaminas.
- Naturalmente aportan fitoesteroles (grasa de origen vegetal beneficiosa) y fibra dietética, favoreciendo el tránsito intestinal y reduciendo los niveles de colesterol en sangre.
- Su consumo contribuye a disminuir los riesgos de algunas enfermedades crónicas (diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, y enfermedades cardiovasculares).
- En crudo, conservan mejor algunas de sus propiedades nutricionales. Por lo tanto es recomendable combinarlas crudas y cocidas.
- Las frutas y verduras están disponibles todo el año. Las de estación son las que están en su esplendor nutricional y de sabores, y en el momento de más bajo costo.

Alimento	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Acelga		■	■	■
Boniato		■	■	■
Cebolla	■	■	■	
Lechuga	■	■		■
Morrón		■	■	■
Papa	■	■	■	■
Tomate	■	■		■
Zanahoria		■	■	■
Zapallito	■			■
Zapallo	■	■	■	■

Alimento	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Banana	■	■	■	■
Durazno	■			
Frutilla	■		■	■
Mandarina		■	■	■
Manzana	■	■	■	
Naranja	■		■	■
Pera	■	■		
Melón	■			
Sandía	■			

Las frutas y verduras generalmente presentan menor costo en las ferias vecinales.
Con la finalidad de facilitar su compra sugerimos el siguiente link:
www.montevideo.gub.uy/ciudadania/ferias-vecinales,
donde se presentan los días de la semana y la ubicación geográfica de las ferias de Montevideo.

PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA....

Sugerimos recetas que contienen como ingredientes principales los alimentos presentados en este grupo de frutas y verduras:

- Albóndigas de Verduras
- Budín de Verduras
- Budín de Zanahorias
- Ensalada de Brócoli y Zanahoria
- Ensalada de Remolacha y Huevo Duro
- Ensalada de Zanahoria rallada y Choclo
- Frutas al Horno
- Guiso de Berenjenas
- Lasaña de Berenjenas
- Mayonesa Vegetal
- Revuelto de Zapallitos
- Salpicón de Papas y Verduras
- Strogonoff de Verduras
- Torta Pascualina
- Torta de Naranjas al Microondas
- Tortilla de Zapallitos
- Zapallitos Rellenos

Albóndigas de Verduras

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
6 zanahorias, 1 atado espinaca, 1 diente de ajo, 5 cucharadas de queso rallado, 1 taza de ricotta, 2 huevos, 1 taza de pan rallado, nuez moscada y pimienta cantidad suficiente.

Elaboración:
Lavar los huevos y los vegetales. Rallar la zanahoria. Cocinar y picar la espinaca. Mezclar los vegetales con el queso rallado, la ricotta, un huevo, los condimentos y agregar pan rallado suficiente hasta formar la masa. Formar albóndigas y empanar. Llevar a horno en asadera aceitada y enharinada.

Budín de Verduras

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 planta chica de brócoli, 2 zapallitos, 2 zanahorias, 2 huevos, 1 taza de salsa blanca espesa (ver receta), 1 cucharada de aceite, orégano y nuez moscada a gusto.

Elaboración:
Separar el brócoli en ramitos chicos, cortar los zapallitos en rodajas y las zanahorias en bastones (todo previamente lavado). Cocinar las verduras hasta que estén tiernas. Batir los huevos, agregar las verduras cocidas y condimentarlas a gusto. Preparar la salsa blanca y agregarla a las verduras. Colocar en asadera o molde de budín aceitado y llevar a horno moderado hasta gratinar. Dejar reposar y servir frío o caliente.

Budín de Zanahoria

Precalentar horno a 180 º C.

Ingredientes:
½ Kg de zanahoria hervida, ¼ taza de manteca, 1 pizca de azúcar y 3 huevos.

Elaboración:
Licuar la zanahoria hervida con manteca, azúcar y huevos.
Verter en molde enmantecado. Hornear durante 30 a 40 minutos.

Ensalada de Brócoli y Zanahoria

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 planta chica de brócoli, 2 zanahorias, 2 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de sal.

Elaboración:
Lavar los vegetales. Separar el brócoli en ramitos chicos y cortar las zanahorias en cubos. Cocinar en olla destapada. Mezclar las verduras con aceite. Servir frío o caliente.

Ensalada de Remolacha y Huevo Duro

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
4 remolachas medianas, 2 huevos duros, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, vinagre o jugo de limón a gusto.

Elaboración:
Lavar las remolachas y cocinar hasta que estén tiernas. Quitar la cáscara y cortar en cubos pequeños. Condimentar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón. Agregar los huevos duros y rallados por arriba sin mezclar.

Ensalada de Zanahoria Rallada y Choclo

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
2 zanahorias, ¾ taza de choclo, 3 cucharadas de mayonesa vegetal, 1 cucharada de perejil.

Elaboración:
Lavar la zanahoria. Rallarlas y agregar el choclo. Picar el perejil previamente lavado. Mezclar las verduras con la mayonesa y servir.

Frutas al Horno

Rendimiento:
4 porciones

Ingredientes:
4 manzanas, 2 cucharadas de azúcar (20 g), 1 taza de agua.

Elaboración:
Precalentar el horno (180°c). Retirar el centro de la fruta (No pelar). Acondicionar la fruta en una asadera y colocar el azúcar en el centro. Verter el agua en la asadera. Hornear durante 30 minutos o en microondas durante 5 a 10 minutos (depende de la potencia del microondas).

Variante:
En lugar de manzanas se pueden usar peras, membrillos.

Guiso de Berenjenas

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 cebolla mediana, 1 morrón mediano, 1 cucharada de aceite, 2 tazas (500 gr) de carne picada o cortada en cubos, 4 berenjenas medianas, 3 tomates, orégano a gusto.

Elaboración:
Lavar las berenjenas en abundante agua y cortarlas en cubos. Picar la cebolla, el morrón y saltear. Agregar la carne, los tomates picados en cubo y cocinar. Incorporar las berenjenas y agua o caldo hasta cubrir todos los ingredientes. Condimentar. Tapar la olla y cocinar a fuego lento. Servir caliente.

Variante:
Se puede acompañar con arroz o papas hervidas.

Lasaña de Berenjenas

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 cebolla mediana, 1 morrón mediano, 4 cucharadas de aceite, 2 tazas (500 gr) de carne picada, 4 berenjenas medianas, 2 tomates, 1 taza de pulpa de tomate, 1 ⅓ taza de ricotta, 1 diente de ajo, 1 cucharada de albahaca picada, pimienta, orégano y adobo a gusto.

Elaboración:
Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas y llevarlas a horno moderado en una asadera aceitada condimentada con ½ cucharadita de adobo. Cocinar hasta ablandar. Picar la cebolla, el morrón y saltear la mitad con ajo picado. Agregar la carne picada y condimentar. Cortar los tomates en cubos pequeños, mezclarlo con la ricotta, la albahaca y pimienta. Realizar una salsa, salteando en aceite la cebolla y el morrón restante. Acondicionar en una asadera aceitada alternando en capas berenjenas, relleno de carne picada, berenjenas, relleno de ricotta y por último otra capa de berenjenas. Cubrir con la salsa de tomate y llevar a horno moderado para calentar.

Variante:
Se pueden utilizar zapallitos en lugar de berenjenas.

Mayonesa Vegetal

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 zanahoria, 1 papa, 1 taza de leche, 1 cucharada de aceite, condimentos en cantidad suficiente.

Elaboración:
Lavar la zanahoria y cortarla en trozos pequeños. Pelar la papa y cocinarla con la zanahoria. Procesar. Agregar leche bien fría (agregar más leche dependiendo de la consistencia deseada).

Revuelto de Zapallitos

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
4 zapallitos, ½ cebolla mediana, ¼ morrón mediano, 2 huevos, 1 cucharada de aceite, orégano a gusto.

Elaboración:
Picar la cebolla, el morrón y saltear en aceite. Agregar los zapallitos previamente lavados y cortados en cubos. Cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos. Agregar los huevos batidos, condimentar y revolver hasta cocinar los huevos. Servir caliente.

Salpicón de Papas y Verduras

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
3 papas medianas, 2 huevos, ¾ tazas de choclo, 2 zanahorias, 2 tomates, 3 cucharadas de mayonesa (ver receta de mayonesa vegetal), 1 cucharada de perejil, vinagre o jugo de limón a gusto.

Elaboración:
Lavar los vegetales. Pelar las papas, cortarlas en cubos, cocinar con unas gotitas de vinagre hasta que estén tiernas. Cocinar y cortar los huevos. Rallar la zanahoria, cortar los tomates en gajos y picar el perejil. Mezclar todos los ingredientes y condimentar con mayonesa antes de servir.

Variante:
Se le puede agregar 1 taza de pechuga de pollo o carne cocida.

Strogonoff de Vegetales

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
¼ kg de cebolla, ½ tomate, 2 papas, 1 taza de calabacín, ½ taza de chaucha, ½ zanahoria, ½ diente ajo, ½ cucharada de aceite, ¼ taza de leche, ½ taza de agua, ½ cucharada de Ketchup, ½ cucharada de perejil, orégano y nuez moscada cantidad suficiente.

Elaboración:
Lavar los vegetales. Picar la cebolla junto con el ajo. Rehogar en un sartén con aceite. Agregar el tomate picado, el resto de los vegetales previamente cortados en tiras (calabacín, chauchas, zanahoria), la papa cortada en cubos y el agua. Dejar cocinar hasta evaporar el líquido. Por último agregar los condimentos, leche y ketchup. Servir caliente. Se puede acompañar con arroz blanco.

Torta Pascualina

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
Masa: ¼ taza de aceite, ½ taza de agua hirviendo, 2 tazas de harina, 1 cucharada de polvo de hornear.

Relleno:
½ atado de acelga, 3 cucharadas arroz, 1 cebolla, 3 huevos, 1 morrón, 1 cucharada de aceite. Nuez moscada, perejil y orégano a gusto.

Elaboración:
Masa: Colocar en un recipiente la harina, el polvo de hornear. Mezclar el agua con el aceite y agregar a los ingredientes secos. Formar una masa, dividirlas en dos partes iguales y estirar.
Relleno: lavar las verduras y los huevos. Cortar las hojas y tallos de la acelga. Picar la cebolla, el morrón y el perejil. En un recipiente colocar la acelga cruda, el arroz, la cebolla, el morrón, los huevos batidos y condimentar.
Extender una de las partes de la masa en una asadera previamente aceitada y reservar la otra mitad para cubrir el relleno. Distribuir sobre la masa el relleno y cubrir con la masa restante uniendo los bordes. Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor y llevar al horno hasta que la masa se dore.

Variante:
Con zapallitos o chauchas u hojas de remolacha.

Torta de Naranja al Microondas

Rendimiento:
4 porciones

Ingredientes:
1 naranja chica con parte de la cáscara picada, 4 cucharadas de jugo de naranja, 2 huevos, ⅓ taza de aceite, 1 taza de azúcar, 1 taza de harina, 1 cucharita de polvo de hornear, 1 pizca de canela en polvo.

Elaboración:
Licuar la naranja y el jugo en la licuadora hasta obtener una crema y reservar. Batir los huevos, el aceite y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Agregar la crema reservada, la harina, el polvo de hornear, la canela y la cáscara de naranja picada, batiendo siempre hasta obtener una masa homogénea. Colocar en un molde tubo untado con aceite y cocinar en horno microondas en potencia 100% durante 6 a 8 minutos. Dejar descansar 5 minutos y desmoldar.

Cobertura:
8 Cucharadas de azúcar impalpable, 1 cucharada de jugo de naranja. Mezclar el azúcar y el jugo de naranja, cocinar en el horno microondas en potencia 100% durante 30 segundos. Verter sobre la torta.

Tortilla de Zapallitos

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
2 cucharadas de aceite, 4 huevos ligeramente batidos, 2 tazas de zapallitos cocidos, pimienta a gusto.

Elaboración:
Calentar en sartén el aceite. Mezclar los huevos, las verduras, y la pimienta. Verter sobre la sartén con aceite. Cuando el huevo coagula en el fondo, dar vuelta sobre la tapa o un plato. Si fuera necesario, agregar una 1 cucharada de aceite antes de deslizarla nuevamente en la sartén. Terminar la cocción.

Variante:
En vez de zapallitos usar cauchas o acelga o espinaca o berenjena o papas.

Zapallitos Rellenos

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
4 zapallitos, 2 tazas de carne picada, ½ cebolla, ½ morrón, 1 cucharada de aceite, 1 huevo, 1 taza de Salsa Blanca Liviana (ver receta), nuez moscada a gusto.

Elaboración:
Cortar a la mitad los zapallitos y cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Ahuecarlos reservando la pulpa. Picar la cebolla, el morrón y saltear en el aceite. Agregar la pulpa de los zapallitos, la carne picada y cocinar. Condimentar con orégano y nuez moscada. Rellenar los zapallitos con la mezcla y cubrir con salsa blanca. Colocar en una fuente aceitada y llevar al horno para gratinar.

Variante:
Se pueden cambiar los zapallitos por morrones o berenjena.

GRUPO DE LECHE, YOGURES Y QUESOS

GRUPOS DE ALIMENTOS

Leche: leches fluidas y en polvo enteras, semidescremadas y descremadas,

Derivados: yogures de todo tipo y otras leches fermentadas, quesos de pasta blanca, semidura y dura de cualquier contenido graso y tiempo de maduración derivados de diferentes tipos de leche.

Beneficios:

- Aportan proteínas de buena calidad, vitaminas y minerales.
- El calcio es el mineral que cobra importancia por ser el que mejor absorbe el intestino y a su vez protege los huesos de la osteoporosis.

La leche y derivados descremados a diferencia de los enteros aportan menor tenor graso, pero igual coinciden en el contenido del resto de los nutrientes.

Los lácteos son necesarios en todas las edades y es posible consumirlos en diferentes preparaciones y tiempos de comida.

PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA....

Sugerimos algunas recetas que contienen como ingredientes principales los alimentos correspondientes a este grupo:

- Arroz con Leche
- Cremas
- Dilución de la Leche en Polvo
- Fiesta de Frutas
- Flan
- Salsa Blanca

Arroz con Leche

Rendimiento:
4 Porciones.

Ingredientes:
3 tazas (600 cc.) de leche, 6 cucharadas de azúcar, ⅓ taza de arroz blanco, 2 cucharaditas de vainilla o ralladura de limón, cantidad suficiente de canela en polvo.

Elaboración:
Calentar la leche. Agregar el arroz en forma de lluvia revolviendo para distribuirlo. Cocinar durante 20 minutos revolviendo esporádicamente a fuego suave. Incorporar el azúcar, la vainilla o ralladura de limón. Espolvorear con canela en polvo.

Cremas

Rendimiento:
4 Porciones.

Ingredientes:
1 litro de leche, 3 y ½ cucharadas fécula, ½ taza de azúcar, 2 cucharaditas de vainilla o ralladura de naranja.

Elaboración:
Entibiar ¾ litro de leche. Mezclar en un bols la fécula con el azúcar. Agregar gradualmente el resto de la leche fría, mezclando para que no se formen grumos. Verter la mezcla sobre la leche tibia. Cocinar a fuego lento revolviendo constantemente y dejar hervir durante 2 minutos. Retirar del fuego. Agregar la vainilla. Dejar enfriar.

Variantes:
Con dulce de membrillo: cortar pequeños trozos de dulce de membrillo y colocarlos en compoteras, vertiendo luego la crema sobre ellos.
De chocolate: agregar a la mezcla igual cantidad de cocoa que de fécula.
De sémola con leche: sustituir la fécula por 7 cucharadas de sémola.

Dilución de la Leche en Polvo

Para 1 Litro de Leche:

a) en ½ litro de agua hervida, agregar
b) 7 y ½ cucharadas (90 g) de leche en polvo
c) completar con agua hervida el litro.

Para 1 Vaso de Leche:

a) en ½ de vaso de agua hervida, agregar
b) 1 y ½ cucharada (18 g) de leche en polvo
c) completar el vaso con agua hervida.

Fiesta de Frutas

Rendimiento:
4 Porciones.

Ingredientes:
1 taza de yogurt sin sabor, 1 taza de jugo de naranja, 3 cucharadas de azúcar, 25 g de gelatina sin sabor (1 sobrecito), 2 tazas de frutas de estación picada.

Elaboración:
Pelar las frutas previamente lavadas y cortadas en cubos. Calentar el jugo de naranja con el azúcar, mezclarlo con la gelatina y dejar enfriar un poco sin que solidifique. Agregar el yogurt y las frutas cortadas. Dejar enfriar en heladera aproximadamente 2 horas.

Flan

Rendimiento:
4 Porciones.

Ingredientes:
2 tazas (400 cc.) de leche, 6 cucharadas de azúcar, 2 huevos, 2 cucharaditas de vainilla, 3 cucharadas de azúcar para caramelo.

Elaboración:
Caramelo: cocinar el azúcar en el horno microondas o en una cacerola a fuego directo revolviendo hasta que tome color dorado. Verter el caramelo en él o los recipientes.
Flan: Batir ligeramente los huevos y verter sobre la leche junto con el azúcar y la vainilla. Acondicionar en flanera o budinera acaramelada. Hornear a baño María hasta que al introducir un pincho de metal salga limpio. Enfriar inmediatamente, desmoldar.

Salsa Blanca

Rendimiento:
4 Porciones.

Espesa:
Ingredientes:
2 tazas de leche, 4 cucharadas de almidón de maíz, 1 cucharadita de sal, nuez moscada a gusto.
Elaboración:
Mezclar el almidón de maíz con 1/2 taza de leche fría. Calentar 1 y 1/2 taza de leche restante y agregar revolviendo el almidón previamente hidratado. Condimentar con sal y nuez moscada. Revolver constantemente y retirar del fuego cuando rompa el hervor.

Mediana:
Ingredientes:
Iguales a la salsa blanca espesa pero con 3 cucharadas de almidón de maíz.

Observación:
Ésta preparación puede utilizarse para rebozar diferentes preparaciones a base de carne o verduras para luego gratinar.

Liviana:
Ingredientes:
Iguales a la salsa blanca espesa pero con 2 cucharadas de almidón de maíz.

Grupos de Alimentos

GRUPO DE CARNES, DERIVADOS Y HUEVOS

Grupo de Carnes, Derivados y Huevos

Carnes: carne de vaca, cerdo, cordero, aves silvestres y de corral, conejo, mulita, carpincho, animales de caza en general; las vísceras o menudencias (mondongo, hígado, riñón, lengua, chinchulines, molleja). Pescados, crustáceos, moluscos y otros frutos del mar.

Derivados: embutidos y fiambres.

Huevos: de todo tipo de ave, frescos o deshidratados.

Beneficios:

- Aportan proteínas de alta calidad, así como también gran variedad de vitaminas y minerales.
- De los minerales presentes, son de gran importancia el hierro y zinc.
- Favorecen la prevención de anemia en el embarazo, la primera infancia y la adolescencia.
- Los pescados además contienen una importante cantidad de grasas de adecuada calidad, y alto contenido de ácidos grasos omega 3 con gran poder de protección a nivel del organismo.

Los fiambres y embutidos tienen alto contenido energético, aportado por grasas no adecuadas para el organismo. Y alto contenido de sodio. Por lo cual su consumo debe ser esporádico.

Preferir carnes magras:
Carne vacuna: cortes magros, retirando grasa visible.
Pollo: extraer la piel en el momento previo a su elaboración y cocción.
Pescado: todos

Se recomienda alternar el consumo de carnes rojas, pollo y pescado.

PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA....

Sugerimos algunas recetas que contienen como ingredientes principales los alimentos correspondientes a este grupo.

- Arrollado de Pollo al Microondas
- Budín de Pescado
- Cazuela de Pollo y Verduras
- Hamburguesas
- Pastel de Boniato y carne
- Pescado al Dorado
- Pescado al Microondas
- Pollo Salteado con Verduras
- Torta de Atún
- Tuco

Arrollado de Pollo al Microondas

Rendimiento:
4 porciones

Ingredientes:
2 supremas de pollo (1 kg), sal y pimienta a gusto.
Relleno: 400 gr de espinacas, 2 huevos, 2 cucharadas de pan rallado, 1 diente de ajo, 100 gr de paleta o jamón, 100 gr de queso, ½ morrón, y pimienta a gusto.

Elaboración:
Limpiar la suprema y abrirla al medio. Aplanarlas bien a ½ centímetro de espesor. Armar un rectángulo superponiendo la carne sobre nylon film. Condimentar. Relleno: Mezclar en un recipiente la espinaca cocida y picada, los huevos, el pan rallado y el ajo picado. Condimentar y mezclar bien. Acondicionar sobre la base de pollo, la paleta, luego la mezcla de espinacas, el queso cortado en cubitos o feta y el morrón en bastones. Arrollar con ayuda del film, envolver el arrollado en nylon film y cocinar en un recipiente en el horno microondas a potencia 100% durante 14 minutos. Rotar a la mitad del tiempo y completar la cocción.

Budín de Pescado

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
½ kg de pescado, 2 zanahorias, 1 cebolla, 1 morrón, 2 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de pulpa de tomate, 2 huevos, 2 cucharadas de almidón de maíz, 1 cucharada de aceite, 1 hoja de laurel.

Elaboración:
Cocinar el pescado con escasa cantidad de agua y el laurel. Mezclar en un bols recipiente las zanahorias y cebollas ralladas, el morrón cortado en pequeños cubos, la pulpa de tomate, los huevos, el almidón de maíz, el aceite. Condimentar. Agregar pescado cocido y desmenuzado. Colocar la mezcla en una asadera aceitada. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Cazuela de Pollo y Verduras

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 pechuga de pollo, 1 berenjena, 1 cebolla, 2 zapallitos, 1 lata de arvejas, 1 taza de pulpa de tomates, 2 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de adobo, orégano a gusto.

Elaboración:
Cortar la pechuga de pollo en cubos, condimentar con adobo y dejar reposar. Picar la cebolla, el morrón y cortar la berenjena y el zapallito en cubos. Saltear la cebolla y el morrón, agregar las berenjenas y cocinar durante 5 minutos. Agregar el pollo, los zapallitos, la hoja de laurel y la pulpa de tomate. Condimentar. Cocinar a fuego bajo con la olla tapada. Una vez que el pollo esté cocido, agregar las arvejas y dejar reposar con el fuego apagado y la olla tapada.

Variante:
Se puede sustituir el pollo por carne vacuna.

Hamburguesas

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
2 tazas de carne picada, 4 cucharadas de avena o 3 rebanadas de pan remojado en leche, ½ cebolla, ½ morrón, 2 huevos, orégano a gusto.

Elaboración:
Picar la cebolla y el morrón bien pequeños. Integrar todos los ingredientes (menos el aceite) hasta formar una mezcla homogénea. Formar las hamburguesas y colocarlas en una asadera aceitada. Cocinar en horno o sartén o plancha bien caliente.

Pastel de Boniato y Carne

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
7 boniatos medianos, 2 tazas de carne picada, 1 cebolla, 1 morrón, 2 cucharadas de aceite, 1 taza de Salsa Blanca Espesa (ver receta), 2 dientes de ajo, orégano a gusto.

Elaboración:
Pelar y cocinar los boniatos. Hacer puré. Picar el ajo, la cebolla, el morrón y saltear con una cucharada de aceite. Agregar la carne picada y cocinar. Condimentar. Preparar la salsa blanca espesa y agregar la carne picada. Acondicionar en una asadera aceitada la mitad de puré de boniato cubriendo todo el fondo, agregar la mezcla de carne y por último cubrir con el puré de boniato restante. Llevar a horno moderado hasta dorar la superficie.

Variante:
Se puede sustituir el puré de boniato por puré de papas o de zapallo.

Pescado al Microondas

Rendimiento:
4 porciones

Ingredientes:
600 gr de merluza, 40 gr de morrón picado, 4 cucharitas de perejil, 2 cucharitas de jugo de limón, 1 pizca de pimienta.

Elaboración:
Acondicionar el pescado en un molde apto para microondas. Rociar con jugo de limón y condimentar. Llevar al horno microondas durante 2 minutos a máxima potencia. Retirar y dejar reposar durante 2 minutos.

Pescado al Dorado

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
½ kilogramo de pescado fresco (merluza o cazón o pescadilla), 1 taza de harina, ¾ tazas de leche, 1 huevo, 1 diente de ajo, ½ cucharada de perejil, aceite para freír (¼ litro aproximadamente).

Elaboración:
Hidratar la harina con la leche. Agregar el huevo ligeramente batido y la sal. Condimentar los bifes de pescado con el ajo y perejil picado. Calentar el aceite. Pasar el bife de pescado condimentado por la mezcla de leche, huevo y harina e inmediatamente freír. Colocarlo en una bandeja con servilletas de papel.

Pollo Salteado con Verduras

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
1 pechuga de pollo, 1 cebolla, 1 morrón, 2 zapallitos, 1 taza de choclo desgranado, 2 cucharadas de aceite, pimienta a gusto.

Elaboración:
Cortar el pollo en cubos y saltear con 1 cucharada de aceite. Cuando esté cocido retirar el pollo a otro recipiente. Cortar en tiras el morrón, la cebolla y el zapallito en bastones. Saltear junto con el choclo. Condimentar. Incorporar el pollo a las verduras y cocinar durante 5 minutos. Retirar el fuego y servir.

Torta de Atún

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
Masa de "Pascualina", 1 lata de atún natural, 1 cebolla, 1 morrón, 2 zanahorias, ½ taza de pulpa de tomate, 2 cucharadas de aceite, orégano a gusto.

Elaboración:
Picar la cebolla y el morrón en pequeños cubos. Rallar la zanahoria. saltearlos vegetales con aceite. Agregar la pulpa de tomate y el atún escurrido. Colocar una de las tapas de la masa en una asadera aceitada y sobre ella el relleno. Cubrir con el resto de la masa. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Variante:
Se puede utilizar pescado hervido o sobrante de pollo al horno o pollo hervido para el relleno.

Tuco

Rendimiento:
4 Porciones

Ingredientes:
¼ kg de carne picada o en pequeños trozos, 1 cebolla cortada chica, ½ morrón cortado chico, 2 zanahorias chicas ralladas, 2 cucharadas de aceite, 1 taza de pulpa de tomate, 2 dientes de ajo picado chico o rallado, orégano y pimienta a gusto.

Elaboración:
Rehogar la cebolla, el ajo y el morrón en el aceite. Agregar la zanahoria, luego la carne. Cocinar durante 2 ó 3 minutos. Agregar la pulpa de tomate. Revolver. Agregar los condimentos. Cocinar durante 25 minutos aproximadamente.

Variante:
Se puede sustituir carne roja por pollo.

GRUPO DE AZÚCARES Y DULCES

Grupo de Azúcares y Dulces

Azúcares:
Blanca y morena, miel.

Dulces:
Dulces y mermeladas, y golosinas.

Beneficios:

- Aportan alta cantidad de energía, por su gran contenido en azúcares refinados.

El consumo de azúcares, bebidas azucaradas, dulces, golosinas y productos de repostería debe ser moderado.

GRUPO DE GRASAS Y ACEITES

Grupo de Grasas y Aceites

Aceites:
Aceites vegetales (arroz, girasol, canola, oliva, maíz, y soja).

Grasas:
Margarina, manteca, grasa de cerdo y vacuna, chocolates.

Frutas secas:
Almendra, avellana, castañas de cajú, nueces varias, semillas oleaginosas (girasol, lino, zapallo, sésamo).

Beneficios:

- Es el grupo que más cantidad de energía aporta, por su importante contenido graso.
- Los aceites y los frutos secos nos aportan grasas de adecuada calidad y omega 3.

Debido a su alto contenido de grasas inadecuadas para el organismo, es aconsejable controlar la cantidad y la frecuencia de grasas de origen animal.

**Se recomienda utilizar el aceite siempre en crudo,
en preparaciones cocidas agregar al finalizar la cocción.**

AGUA

AGUA

El agua es imprescindible para la vida y forma parte de la inmensa mayoría de los alimentos que se consumen.
El agua debe ser potable, tanto la que se utilice para beber o lavar y preparar los alimentos, como la empleada para la higiene.

Beneficios:

- Trasporta sustancias nutritivas.
- Elimina sustancias de deshecho; transpiración, orina, heces.
- Regula la temperatura corporal a través de la evaporación del agua a nivel de la piel.

Se recomienda consumir abundante agua a lo largo del día.

Es importante asegurar una alimentación: sabrosa y nutritiva fresca y segura

Es importante asegurar una alimentación: sabrosa y nutritiva fresca y segura

Para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) es fundamental cuidar la higiene de los mismos desde la compra hasta el consumo, evitando su contaminación por microbios o sustancias tóxicas. Para ello, planteamos poner especial cuidado en las prácticas higiénicas durante el almacenamiento y conservación de los alimentos, al descongelarlos y al momento de elaborar las preparaciones.

Tips para recordar...

Al almacenar y enfriar los alimentos:

- No perecederos (por ejemplo: azúcar, harina de maíz, lentejas): en lugares cerrados, protegidos de roedores e insectos, y alejados de productos químicos (por ejemplo: artículos de limpieza, insecticidas).
- Perecederos (por ejemplo: leche, carnes, huevos): en la heladera, lo más rápidamente posible luego de su compra (evitar un plazo mayor a 2 horas). La refrigeración conserva los alimentos perecederos para su consumo durante 3 o 4 días, si el plazo para utilizarlos es mayor: congelarlos a temperaturas inferiores a 0 ºC.
- La heladera debe funcionar entre 4ºC y 7ºC para disminuir la contaminación.
- Para evitar la contaminación cruzada: siempre los alimentos crudos separados de los cocidos y las carnes crudas mantenerlas separadas de otros alimentos. Acondicionando los alimentos en recipientes cerrados o con film en la heladera.
- Verduras y frutas: en la heladera envueltas en bolsas limpias de plástico o recipientes cerrados para disminuir pérdida de agua.
- Listos para consumir o que no requieren ningún tipo de cocción se ubican en los estantes superiores de la heladera.
- Seguir la regla del “primero que entra, primero que sale”, los alimentos que se adquirieron últimos deben ir detrás de los anteriores, para consumir primero los de mayor tiempo.
- Evitar colocar alimentos calientes directamente en la heladera, hay que enfriarlos previamente.
- Para enfriar los alimentos es necesario fraccionarlos o acondicionarlos en porciones

Al descongelar los alimentos:
Descongelado en refrigerador: El alimento a descongelar debe ser ubicado sobre una bandeja, para evitar que los líquidos que libera durante el descongelado contaminen otros alimentos que se encuentran en el refrigerador.

Descongelado en microondas: Colocar el alimento congelado en el microondas a una temperatura y tiempo de acuerdo con el tipo y cantidad de alimento a descongelar.

Los alimentos descongelados en el refrigerador o con microondas deben cocinarse inmediatamente luego de ser descongelados

NO VOLVER A CONGELAR UN ALIMENTO LUEGO DE DESCONGELADO

Al preparar los alimentos:

- Lavarse las manos con agua y jabón siempre antes y después de manipular los alimentos.
- Lavar las tablas de cortar, platos, utensilios y superficies con: agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.
- Limpiar cuidadosamente con agua caliente y jabón todos los utensilios utilizados para manipular carnes y huevos.
- Lavar las frutas y verduras con abundante agua potable o hervida antes de usarlas.
- Las frutas y verduras consumidas crudas: luego de lavarlas con abundante agua potable, sumergirlas en agua con hipoclorito de sodio (1 cucharadita de hipoclorito por litro de agua), durante 20 minutos. Después enjuagar bajo el chorro de la canilla. Lavarlas cuando se van a consumir.
- Las frutas y verduras con cáscara gruesa pueden frotarse con cepillo. No utilizar jabón.
- Cocinarlos a temperaturas apropiadas. Deben cocinarse a temperaturas superiores a 70 ºC en el interior del alimento, para destruir los microbios existentes.
- Evitar cocinar parcialmente para terminar la cocción más tarde, ya que aumenta el riesgo de cultivo bacteriano en los alimentos.
- Los huevos no consumirlos parcialmente cocidos (pasados por agua, escalfados, tortillas jugosas) ni crudos (merengue o mayonesa casera), por el peligro de transmisión de salmonelosis.
- Calientes: mantenerlos a temperaturas superiores a 70 ºC hasta el momento de consumirlos. Es mejor servirlos inmediatamente después de la cocción.
- Fríos: mantenerlos a temperaturas inferiores a 5 ºC hasta su consumo.
- Sobrantes de comida: guardarse en heladera rápidamente para su posterior consumo (antes de dos horas con clima frío y antes de una hora con clima cálido).

Al trasladar alimentos en viandas desde lugares alejados:
En el caso de alimentos cocidos (ejemplos: milanesas, empanadas, tartas, etc.):

- Es mejor que sean transportados en equipos adecuados para la conservación. Cuales son adecuados?
- Refrigerar los alimentos una vez recibida la encomienda.
- Procurar el consumo de estos alimentos en un tiempo no mayor a 3 días a partir de su envio.
- Al recibir alimentos congelados, si se encuentran semi-descongelados no volver a congelar.

En el caso de alimentos crudos (vegetales y frutas) una vez recibidos refrigerar.
En el caso de preparaciones crudas (por ejemplo preparaciones con carne): No es aconsejable el envío en tiempos mayores a 3 horas.
Una vez recibidos cocinar y consumir.

Importancia de la Actividad Física

Importancia de la Actividad Física

¿Alcanza con una Alimentación Saludable?

Además de una alimentación saludable para contribuir a un estilo de vida saludable, otro pilar fundamental lo constituye la actividad física.
La Organización Mundial de la Salud aconseja a las personas mantenerse activas durante toda la vida. Pues la actividad física contribuye a prevenir enfermedades y consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo: paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. De acuerdo al tipo e intensidad de la actividad física se obtienen diferentes resultados con respecto a la salud. La realización de actividad física debe ser divertida y amena. Mientras se realiza ejercicio físico es fundamental ingerir abundantes líquidos.
En Montevideo se encuentran diferentes lugares donde realizar actividades tales como, plaza de deportes, espacios saludables, piscinas municipales al aire libre. (Ver mapa para facilitar su ubicación).

Importancia de la Actividad Física

Introducción

Con los primeros años de vida empezamos lentamente a involucrarnos en el campo educativo. Desde los 3 hasta los 11 años, edades en que recorremos la etapa pre y escolar, la Educación Física es obligatoria y contribuye a un adecuado desarrollo motriz de los niños. Posteriormente, hasta los 15, años la Educación Física forma parte de la currícula de secundaria, hasta el primer año de bachillerato inclusive. Es decir, recorremos 12 años con una formación física paralela a la académica. Esto no es en vano, tiene importancia en la creación de los individuos y de la sociedad, donde desarrollamos todas las capacidades, así lo remarcan los programas educativos.

¿Pero qué sucede cuando llegamos a la universidad?

Muchos de nosotros, los estudiantes universitarios, ocupamos gran parte del tiempo realizando tareas relacionadas a lo académico, otros nos vinculamos a trabajar y, salvo que practiquemos algún deporte o nos apasione alguna actividad, los demás nos dedicamos a un “sedentarismo”, consecuencia del poco tiempo libre que nos queda. Además de esto, se suma el problema de la alimentación. Preferimos comer rápido y comidas altas en calorías y en grasas, que en un futuro van a producir problemas a nuestro organismo.
Por estos motivos, el ejercicio físico en los estudiantes universitarios tiene como fin mantener una buena salud, una mejora en la calidad de vida y una organización mejor del organismo, además de todos los factores estéticos extras a los cuales se aferran muchos adolescentes.
Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento; con una hora de ejercicio físico por día mejoramos todos nuestros sistemas, la movilidad de los músculos permite la tonicidad de los mismos. Pero además de esto, tenemos varios sistemas que funcionan en paralelo, como por ejemplo el cardíaco, que es el encargado de bombear la sangre a todo nuestro cuerpo, la cual irriga todos nuestros órganos, nutriendo nuestras células. El sistema respiratorio oxigena la sangre para luego ser trasladada a todo el cuerpo. Es decir, la actividad física activa todos los sistemas, logrando en ellos un funcionamiento más eficiente y evitando que éstos se degeneren.
Los estudiantes permanecen mucho tiempo sentados, lo cual reemplaza a los movimientos del cuerpo evitando así, que el mismo actúe en su plenitud.

Además, una mala postura tiende a dañar la columna vertebral, que cumple la función de equilibrio corporal y protección de nuestra médula espinal. Por eso debe ser cuidada y protegida, ya que una lesión en esta zona puede producir grandes consecuencias físicas.
La atrofia muscular es producida por el poco movimiento de los músculos, trayendo como consecuencia otras enfermedades. El trabajo físico elimina las tensiones de nuestro trabajo y estudio, canalizando el estrés producido en el día y manteniendo un control sobre el sistema nervioso.
Es muy importante saber que antes de iniciar una actividad física con asiduidad, es conveniente comenzarla gradualmente para prevenir posibles consecuencias y/o lesiones. Si tienes alguna patología, consulta previamente con tu médico.

Medios para realizar actividad física

Bicicleta

Cuando hablamos de realizar actividad física en bicicleta, no solo estamos mencionando un medio de transporte divertido, sino que también apostamos a un medio más ecológico y natural, para mantenernos saludables y en una aptitud física más conveniente.
La bicicleta es un ejercicio físico sobretodo cardiovascular, que genera grandes beneficios, como por ejemplo:

- Reduce el colesterol "malo" en la sangre, protegiendo nuestro corazón. Cuando hablamos de proteger nuestro corazón, estamos evitando la posibilidad de sufrir infartos.
- Ayuda a fortalecer la musculatura corporal (miembros superiores, columna, miembros inferiores) Siempre debemos cuidar todo nuestro cuerpo, pero además debemos de agregarle un plus a nuestra "columna"; recomendando buenas posturas durante el día, y sobre todo practicar ejercicio de higiene de columna a diario.
- Este tipo de ejercicios es apto para todo público, pero además es muy recomendable para aquellas personas con mucho sobrepeso, o personas que no pueden realizar ejercicios con impactos, por diversas lesiones (columna, rodillas, etc). Evita los impactos y la mayor parte del peso, recae sobre el asiento de la bicicleta, manteniendo la zona articular en movimiento pero a salvo.
- Libera estrés y tensiones, ayudando a meditar, alejando los problemas.
- Fortalece las defensas, mejorando el sistema inmunológico. Al liberar endorfinas nos sentimos mejor y más animados, además de mejorar nuestra autoestima y disminuir la depresión.

Cuanto más tiempo le dediques, mayores serán los beneficios. Por ejemplo:

- 10 minutos, mejoras en las articulaciones
- 20 minutos, mejoras inmunológicas.
- 30 minutos, mejoras cardiovasculares
- 40 minutos, mejoras y aumento de la capacidad respiratoria
- 50 minutos, aceleración del metabolismo
- 60 minutos, control de peso, liberación de estrés, bienestar en general.

Cuidados que debemos tener en cuenta:

- Elegir el tamaño adecuado de la bicicleta, en el caso de ser posible. (Aprox. 7,5 cm entre el tubo superior y la entre piernas).
- Regular correctamente el nivel del asiento, manillar y pedales.
- Usar casco de tamaño adecuado.
- Aprender correctamente las señales de tránsito.

Siempre debemos verificar:

- Los frenos.
- Los pedales.
- Ambos neumáticos inflados correctamente.

Indumentaria adecuada:

- Botella o caramañola con agua (hidratación).
- Prendas ceñidas al cuerpo en lo posible, transpirables, evitar tejidos sintéticos (ideal calzas).
- Zapatos deportivos.
- Cinta o chalecos reflectarios.
- Luz delantera, y ojo de gato o luz trasera.

Sitios donde podemos realizar esta actividad física. Los espacios más destacados y preferidos por los deportistas son:

- Prado
- Rambla
- Parque Batlle
- Parque Roosevelt
- Bici Circuito

Estos lugares están diseñados para realizar este tipo de ejercicio ya que tienen una seguridad determinada, además de disfrutar de un bello paisaje mientras realizamos la actividad.

Correr

Correr 40 minutos por día, tres o cuatro veces a la semana, permitirá obtener un muy buen nivel de entrenamiento en un corto período de tiempo. Es el más accesible de los deportes y no se necesitan instalaciones especiales.

- Es un método muy económico para reducir el stress, aliviando tensiones.
- Es excelente para bajar y regular el peso corporal; pocas actividades consumen tantas calorías tan rápidamente.
- Es el método de entrenamiento más flexible, ya que se puede realizar a cualquier intensidad, en cualquier hora del día, con o sin compañía, sobre diferentes superficies, etc.
- No solo mejora tu estado físico, sino que aumenta la confianza y la autoestima con cada progreso.
- Durante las dos horas posteriores a la carrera, el organismo sigue generando endorfinas que aportan sensación de bienestar.
- Es uno de los ejercicios más eficaces para trabajar piernas, muslos y glúteos, fortaleciendo también los brazos, hombros y abdominales.
- Colabora a colocar la espalda de forma correcta.
- Refuerza, como todo deporte, el corazón y el aparato respiratorio, notándose los efectos a corto plazo.
- Fortifica también articulaciones, ligamentos y tendones.
- Mejora la calidad del descanso nocturno.
- Tiene un importante grado de auto superación, ya que cada día se puede mejorar un poco más el rendimiento.

Cuidados a tener en cuenta

- Un calzado apropiado, con buena adaptación y amortiguación, es fundamental para prevenir lesiones en los pies.
- Realizar movimientos articulares entre 5 y 10 minutos previamente a la actividad, es muy importante para prevenir lesiones musculares. Es importante hacer énfasis en las articulaciones de las piernas (tobillos y rodillas) y la cadera, sin descuidar las articulaciones de brazos y tronco.

- Elongar los principales grupos musculares implicados, posteriormente a la actividad, es esencial para evitar dolores y lesiones. Gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores y psoas son los más exigidos durante la carrera.
- Si se corre durante la noche, o muy temprano en la mañana cuando todavía no hay luz natural, es muy importante vestirse con colores claros que reflejen la luz.
- La vestimenta también es importante en cuanto el clima. Abrigarse adecuadamente bajo climas fríos y con vestimenta suelta y liviana bajo climas calurosos es esencial para evitar consecuencias en la salud.
- Como en todo deporte, la hidratación es importante. Todo corredor deberá llevar agua o tener fácil acceso a la misma. Hidratarse aproximadamente cada 15 minutos durante el ejercicio es lo ideal, con agua o bebidas reponedoras, evitando los refrescos.

Natación

La natación es uno de los deportes más completos que existe, porque exige la utilización de la mayoría de los grupos musculares de nuestro cuerpo. La práctica de esta disciplina tiene múltiples beneficios terapéuticos, entre ellos, potencia la capacidad cardio-respiratoria, entrena grandes grupos musculares, mejora la capacidad cardiovascular, desarrolla en armonía todo el organismo, relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria, favoreciendo también la autoestima .

Hacer ejercicio en el agua nos da una libertad y variedad de posturas y movimientos que no nos permite de igual manera el medio terrestre. Su práctica beneficia a personas que por distintos motivos no pueden realizar otros deportes, ya sea por su edad, por su complexión física, motriz o psicológica.

La natación es una de las pocas actividades físicas de “bajo impacto”. Esto quiere decir que, reduce al máximo la tensión de los huesos y las articulaciones, ya que aproximadamente el 75% del peso corporal se neutraliza. A su vez, el agua tiene 12 veces más resistencia que el aire, de modo que si bien evita el impacto, moverse en ella requiere de un fuerte trabajo muscular.

La natación se practica de muchas formas diferentes, adaptándose a las necesidades de cada persona. Esto puede verse prácticamente en todas las piscinas donde se realizan nuevas actividades dirigidas por profesionales, como son por ejemplo: los cursos para bebés, mujeres embarazadas, personas mayores, actividades terapéuticas (por ejemplo, para la compensación de desviaciones de la columna vertebral), enfermedades respiratorias, discapacidades físicas y motoras, enfermedades cardiacas, circulatorias, entre otras.

Al igual que todos los deportes, aporta beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practique de forma adecuada. Algunos de ellos son:

Aporta una increíble resistencia cardiopulmonar.

- Estimula la circulación sanguínea.
- Ayuda a mantener una presión arterial estable.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Desarrolla la mayor parte de los grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
- Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- Facilita la eliminación de secreciones bronquiales.
- Mejora la postura corporal.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Alivia tensiones.
- Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.
- Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
- Mejora el desarrollo psicomotor.
- Favorece la autoestima.

Es un deporte usualmente recomendado para la prevención o tratamientos de patologías cardio-respiratorias, siendo una actividad aeróbica por excelencia.

La práctica regular de este deporte hace que los músculos respiratorios adquieran elasticidad y movilidad. Los pulmones son capaces, consecuentemente, de tomar mayor cantidad de aire, con lo que también las células del cuerpo se benefician con un mayor aporte de oxígeno. Los pulmones son órganos elásticos que dependen, para un buen funcionamiento, de la capacidad de contracción y expansión de los músculos de la pared torácica. Estos músculos adquieren fortaleza y trabajan con mayor efectividad en respuesta a un ejercicio efectuado de manera regular.

Precauciones en general

- Aumentar en forma muy progresiva la intensidad de las actividades, a modo de calentamiento.
- En lo posible no nadar solo, siempre pueden surgir imprevistos.
- Mojarse antes de entrar al agua, para hacer progresivo el cambio de temperatura.
- Respetar las horas de digestión. En lo posible nadar luego de 2 o 3 horas de desde la última digestión.
- Como en todos los deportes, la hidratación es esencial. Es conveniente hidratarse aproximadamente cada 20 minutos.

En playas

- Nadar en zonas vigiladas por guardavidas.
- Nunca alejarse de la orilla.
- Nadar siempre a lo ancho, nunca hacia la profundidad.
- Respetar las banderas que señalizan el estado del agua.
- Conocer la zona de baño.

En piscinas

- Ducharse antes de ingresar a la piscina.
- Asegurarse de que haya vigilancia de guardavidas.
- En caso de no saber nadar, avisar a guardavidas y/o profesor.
- En caso de padecer una enfermedad, comunicar a guardavidas y/o profesor.
- Evitar caminar descalzo por los bordes y zonas cercanas a la piscina.
- No exigirse demasiado si se realizan nados inmersos.
- Usar gorra de baño y lentes adecuados.

A continuación, te presentamos algunos ejercicios de estiramiento para realizar mientras estás estudiando.

Resulta cotidiano para la vida del estudiante universitario estar mucho tiempo sentado estudiando, o bien frente a una computadora. En esos momentos, que pueden llegar a ser horas, es muy importante mantener una buena postura. Contar con un buen respaldo y colocar el tronco erguido, resulta esencial para cuidar la salud de nuestra columna vertebral.

A continuación, se presentarán una serie de ejercicios de estiramiento para ejecutar, valiéndonos de sencillos recursos, como por ejemplo la silla que utilizamos.

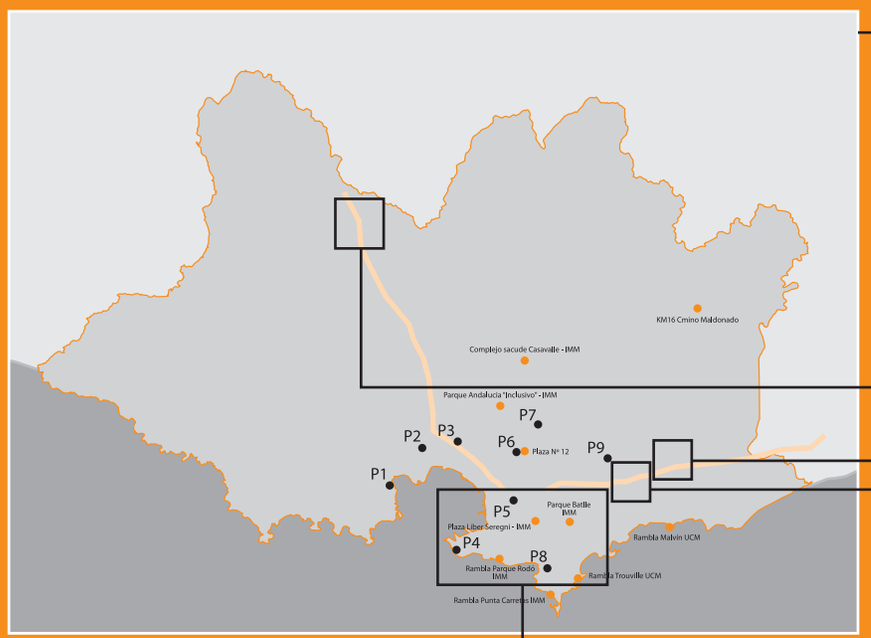
- Con dedos de ambas manos entrelazados por encima de la cabeza, estirar los brazos mostrando las palmas de las manos hacia el techo. Luego flexionar el tronco hacia la derecha, después hacia la izquierda, siempre con brazos extendidos.
- Entrecruzar los dedos de las manos por detrás de la espalda y estirar los brazos mostrando las palmas de las manos hacia atrás. Luego realizar el mismo ejercicio pero flexionando la cadera (llevando pecho a los muslos).

- Sentados en la mitad delantera de la silla (un poco separados del respaldo) llevar los brazos hacia atrás de manera de apoyar los antebrazos en el respaldo.
- Rotar el tronco hacia la derecha, agarrando el muslo derecho con la mano izquierda y el respaldo de la silla con la mano derecha. Realizar lo mismo rotando hacia la izquierda.
- Con el tronco erguido y la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla, elevar la rodilla derecha tomándola con ambas manos e intentando acercarla lo más posible al pecho. Realizar lo mismo con la pierna izquierda.
- Similar al anterior, pero con la pierna estirada, intentar levantarla lo más posible tomándola desde donde resulte más cómodo.
- Cruzar el brazo derecho estirado hacia el lado izquierdo, por delante del tronco, y tomándolo desde el codo con la mano izquierda. Realizar lo mismo con el brazo izquierdo.
- Sentados en la mitad anterior de la silla, estirar la pierna derecha e intentar tocar el pie derecho con el brazo izquierdo. Si no se llega, se realiza hasta donde se pueda. Realizar lo mismo con la pierna izquierda.
- Separando las piernas, flexionar la cadera llevando el pecho hacia los muslos, agarrando las patas de la silla lo más cerca posible del piso.
- Sentado con tronco erguido, intentar colocar el tobillo derecho encima de la rodilla izquierda. Realizar lo mismo con el tobillo derecho.
- Tomarse la cabeza con la mano derecha por encima de la oreja izquierda y flexionar el cuello muy lentamente. Realizar lo mismo hacia el lado izquierdo.

Si nos tomarnos el trabajo de realizar los ejercicios (o al menos algunos de ellos) cada 45 minutos o una hora aproximadamente, nos ayudará a prevenir dolores de cuello, espalda, hombros y codos, entre otras zonas. Una duración de 6 a 8 segundos de cada estiramiento es lo adecuado, siempre teniendo en cuenta los límites de cada músculo, es decir, no es necesario exigirlo hasta sentir dolor, siempre debemos estar cómodos con el estiramiento.
¡Mucha suerte!

Circuito de ciclo vías

En Montevideo se encuentran diferentes lugares donde realizar actividades tales como, plaza de deportes, espacios saludables, piscinas municipales al aire libre. (Ver mapa para facilitar su ubicación).



Referencias

●	P1	Plaza de Deportes Nº 11 - Piscina al aire libre
●	P2	Plaza de Deportes Nº 6 - Piscina al aire libre - La Teja Barrio Victoria
●	P3	Plaza de Deportes Nº 7 - Piscina al aire libre -
●	P4	Plaza de Deportes Nº 1 - MI - MSP - MDyJ - Ciudad Vieja
●	P5	Plaza de Deportes Nº 2 - Aguada - Goez - La Comercial
●	P6	Plaza de Deportes Nº 12 - Piscina al aire libre - MI - MSP - MDyJ
●	P7	Plaza de Deportes Nº 4 - Piscina al aire libre - La Teja Barrio Victoria
●	P8	Plaza de Deportes Nº 3 - Palermo - Parque Rodó - Punta Carretas - Pocitos
●	P9	Plaza de Deportes Nº 5 - Piscina al aire libre - Unión - Villa Española - Curva de Maroñas
●		Espacios comunitarios saludables

Referencias

1	Fac. de Agronomía	Av. Garzón 780
2	Fac. Arquitectura	Br. Artigas 1031
3	Inst. E. Nac. Bellas Artes	José Martí 3328
4	Esc. Bibliotecología	Emilio Frugoni 1427
5	Esc. Univ. C. de Diseño	Br. Artigas 1031
6	Fac. Ciencias	Iguá 4225
7	Fac. Cs.Económicas	Av. Gonzalo Ramírez 1926
8	Fac. Cs. Sociales	Constituyente 1502
9	Lic. Cs. de la Com.	José Leguizamón 3666
10	Fac. Derecho	Av. 18 de Julio 1824
11	Fac. de Enfermería	Jaime Cibils 2810
12	Esc. de Nutrición	Paysandú 843 esq. Andes
13	Esc. de Parteras	Br. Artigas 1550 H. P. Ros
14	Esc. de Tec. Médica	Hosp. de Clínicas, p/2
15	Fac. Humanidades	Magallanes 1577
16	Fac. Ingeniería	Julio Herrera y Reissig 565
17	Inst. Sup. de E. Física	Pque. José Batlle y Ordóñez S/N
18	Fac. Medicina	Av. Gral. Flores 2125
19	Esc. Música	Av. 18 de Julio 1772
20	Fac. Odontología	Las Heras 1925
21	Fac. Psicología	Tristán Narvaja 1674
22	Fac. Química	Av. Gral. Flores 2124
23	Rectorado	Av. 18 de Julio 1824
24	Fac. Veterinaria	Alberto Las Places 1550
25	Esc. de Administración	Gonzalo Ramirez1926 - 1er. piso
1	D. Universitaria de la Salud	Gaboto 1373-1375
2	Bienestar Universitario	José E. Rodo 1839
3	Comedor Udelar Nº 1	Emilio Frugoni 1419
4	Fondo de Solidaridad	Mercedes 1796
5	Oficinas Centrales	Av. 18 de Julio 1968
6	Comedor Udelar Nº 2	Alfredo Navarro 3087
7	Hospital de Clínicas	Av. Italia 2870

Referencias

1	Biblioteca Nacional	11	Monumento al Gaucho	21	Velódromo Municipal
2	IAVA	12	Intendencia Municipal de Montevideo	22	Pista de Atletismo
3	Banco Hipotecario del Uruguay	13	Obelisco	1	Hospital Pereira Rossell
4	DGI	14	Plaza Libertad	2	Hospital Maciel
5	BPS - Banco de Previsión Social	15	Plaza Eduardo Fabini	T1	Terminal de Ómnibus de Río Branco
6	IEC	16	Plaza Independencia	T2	Terminal de Ómnibus de Tres Cruces
7	FEUU	17	IPA - Inst. Profesores Artigas		
8	BROU	18	Palacio Legislativo		
9	Plaza de los Treinta y Tres Orientales	19	Plaza 1º de Mayo		
10	Cuartel de Bomberos	20	Parque Líber Seregni		

- Serv. universitarios de educación
- Otros servicios universitarios
- Lugares de referencia
- Terminales de transporte
- Hospitales públicos
- Ciclovia existente*
- Ciclovia a construirse en 2014*

BIBLIOGRAFÍA

- **Agustí, V. (2010).** Alimentación Equilibrada. Madrid: Blume.
- **Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer (2012).** Almanaque 12 mensajes para prevenir la obesidad, 12 recetas para una alimentación saludable, 12 meses para una vida mejor. Montevideo: Escuela de Nutrición, Udelar.
- **Di Santo, M. (2006).** Amplitud de movimiento. Buenos Aires: Gráficamente Ediciones.
- **Fernández, A., López Chicharro, J. (2006).** Fisiología del ejercicio. Madrid: Panamericana.
- **Intendencia Departamental de Montevideo.** Área Deportes. Recuperado el 11/11/13 desde www.montevideo.gub.uy/ciudadania/deporte
- **Bici Circuito.** Recuperado el 11/11/13 desde http://www.montevideo.gub.uy/ciudadania/transito/bici-circuito#CircuitoUniversitario
- **Manual de alimentación para las familias uruguayas.** La alimentación saludable es un derecho. (2010) Grupo de trabajo interinstitucional: INDA, AUDyN, CUA, ENyD, CEIP, OPS- OMS, MIDES. Montevideo.
- **Manual de alimentación para los trabajadores uruguayos.** La alimentación saludable en el trabajo es un derecho. (2011) Grupo Interinstitucional de Trabajo: OPS-OMS, INDA, Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, ENyD, MSP, Dpto de Nutrición y Dietética del Hospital de Clínicas y editada por Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Montevideo.
- **Ministerio de Salud Pública (2009).** Guía de alimentación saludable a costos mínimos. Grupo Interinstitucional de Trabajo: MSP, ENyD, AUDYN, INDA, CUA, ANEP, OPS, OPP. , Montevideo: MSP.
- **(2005-2007). Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya.** Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay. Montevideo: MSP.
- **Organización Mundial de la Salud.** La actividad física en los adultos. Recuperado el 11/11/13 desde www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/index.html
- **Organización Panamericana de la Salud (2005).** Manual de Capacitación para Manipulación de Alimentos. OPS.
- **Weineck, J. (2005).** Entrenamiento Total. Barcelona: Paidotribo.
- Sitios consultados para contenidos generales: www.efdeportes.com

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA URUGUAY
PROGRESA
Programa de Respaldo al Aprendizaje
fondo de solidaridad