

A photograph of students in a canteen. In the foreground, a young woman with long dark hair, wearing a blue denim shirt, holds a glass of orange juice. Next to her, a young woman with curly brown hair, wearing a white t-shirt, smiles at the camera. Behind them, other students are visible, some serving themselves from a buffet line. The buffet includes various dishes like salads, soups, and bread. In the background, a chef in a white uniform and hat is working at a counter. The scene is brightly lit and has a clean, modern feel.

RECETARIO VIDA SALUDABLE



Universidad de
los Andes

DIRECCIÓN DE
VIDA UNIVERSITARIA

@vuandes



VIDA SALUDABLE

El Recetario Saludable, elaborado por el programa vida saludable del área de Bienestar de vida universitaria, es un documento que nace de la finalidad de fomentar la alimentación saludable en U.Andes. Su finalidad es inculcar hábitos saludables para mejorar la calidad de vida en la comunidad.

En este recetario, podrás conocer distintas alternativas de preparaciones, que podrías usar para el desayuno, almuerzo, cena o alguna ocasión especial.

A continuación, los invitamos a cocinar en familia y conocer estas exquisitas recetas saludables.



VIDA SALUDABLE

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- Para tener un peso saludable, debes comer sano y realizar actividad física diariamente.
- Debes pasar menos tiempo frente al televisor y caminar diariamente un mínimo de 30 minutos diarios.
- Consume alimentos con poca sal y evita su uso.
- Si quieres tener un peso ideal, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón, evitando las frituras y alimentos altos en grasas como cecinas, embutidos y aderezos, entre ellos la mayonesa.
- Come a lo menos 5 veces por día frutas y verduras frescas de distintos colores.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener tu corazón sano, come pescado al horno o a la plancha de forma ocasional.
- Consume legumbres dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma entre 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



BARRITA SALUDABLE

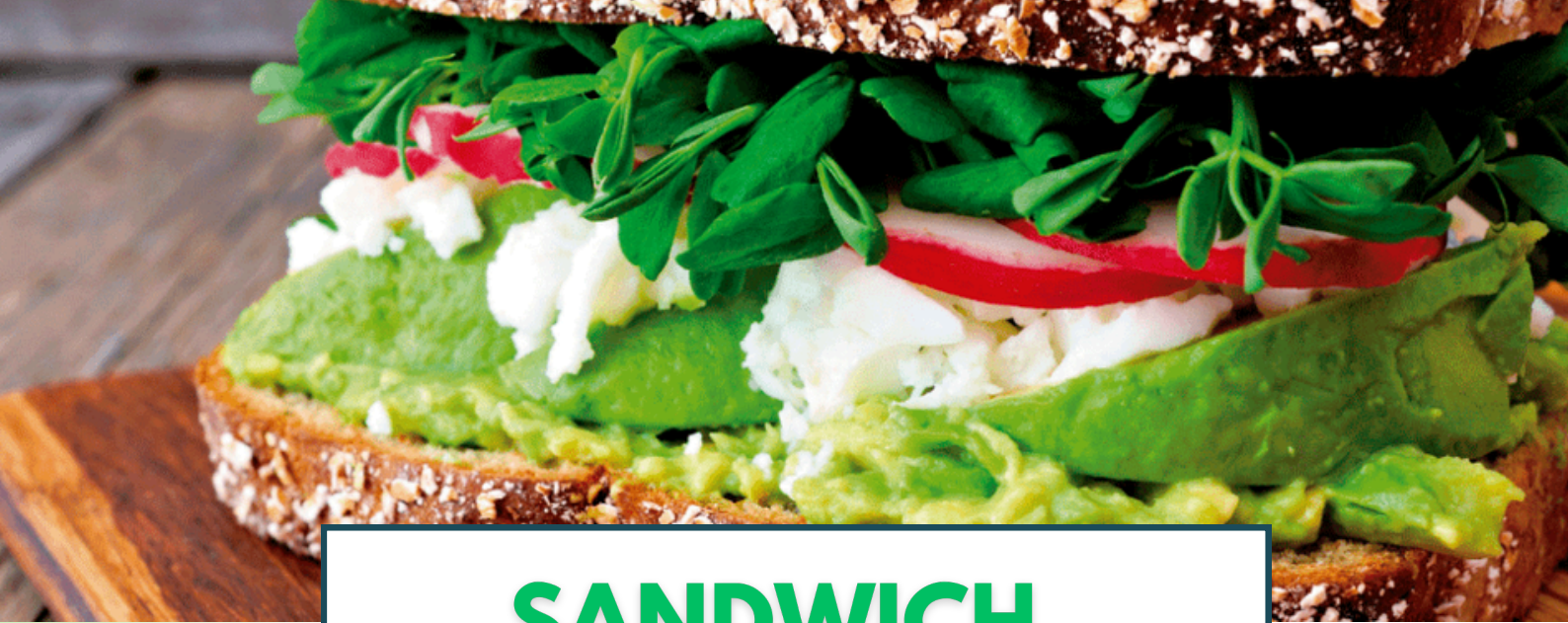
Ingredientes:

- 200 g de avena
- 80 g nueces
- 40 g coco
- 40 g pepitas de chocolate
- 100 g miel
- 20 g margarina
- 50 g azúcar moreno
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal

@vuandes

Preparación:

- hornear a 180 grados , copos de avena y las nueces troceadas. Horneamos 15 minutos.
- En holla calentamos miel, azúcar moreno, margarina y la vainilla, y removemos de vez en cuando. No tiene que hervir.
- Retiramos los copos de avena y las nueces del horno y volcamos en un bol. Añadimos la mezcla que estábamos calentando y mezclamos todo muy bien. Incorporamos el coco y las pepitas de chocolate y mezclamos.
- Vertemos la mezcla en la fuente de nuevo, presionamos bien para que se quede lo más compacto posible y llevamos al horno a 150°C durante 35-40 minutos.



SANDWICH

Algunos clásicos de media que funcionan para cualquier hora.

- **El clásico:** jamón, queso, lechuga y tomate, una preparación tradicional que jamás pasa de moda.
- **Con palta y huevo:** una idea sencilla y exquisita, además de fácil de preparar. Aplasta media palta y mézclala con un huevo duro picado. Añádele una cucharada de cebolla cortada en trocitos y sigue revolviendo. Pon la mezcla entre dos panes y alegra tu día con comida.
- **Queso, tomate y orégano caliente:** una opción repleta de sabor, que además pueden preparar nuestros lectores vegetarianos.
- **Pollo o atún, palta y lechuga:** si sientes que te estás quedando sin energía, este sándwich es el indicado para que te levantes y sigas trabajando o estudiando sin ningún problema.



ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes:

- 1 Lechuga italiana desinfectada
- 1-2 Latas de atún en agua escurridas (140 g c/u)
- 1 Taza de granos de elote amarillo
- 200 Gramos de queso a libre elección
- 2 Jitomates cortados en gajos
- 1/2 Taza de aceite de oliva
- 1 Limón su jugo
- 1 Cucharada de Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 1/2 Cucharadita de pimienta negra molida



GALLETA DE AVENA - MANZANA

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena finos
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 manzana grande o dos pequeñas tipo gala
- media taza de nueces
- 1 cucharadita de canela
- 1,5 cucharadita de polvo para hornear
- una pizca de sal
- 8 cucharadas de mantequilla o aceite de coco
- 3/4 de taza de azúcar de caña integral
- 1 huevo o 1 cucharada de lino molido

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Tritura los nueces hasta obtener una harina. En un bol mezcla los copos de avena, la harina de trigo, las nueces trituradas, la canela, el polvo para hornear y una pizca de sal.
3. Descorazona las manzanas y córtalas en dados pequeños.
4. En otro bol, mezcla el aceite de coco o mantequilla con el azúcar. Añade el huevo o el "huevo" de lino.
5. Incorpora la mezcla líquida a las harinas, añade la manzana y mezcla bien.
6. Con ayuda de una cuchara, forma bolitas, colócalas sobre la bandeja y dales forma de galletas con ayuda de las manos.
7. Hornea tus galletas de avena y manzana unos 14-15 minutos.



GALLETA DE AVENA - PLATANO

Ingredientes:

- 2 plátanos grandes muy maduros
- 2 tazas de copos de avena finos
- 2 cucharadas de aceite de coco o mantequilla
- 2 cucharadas de sirope de arce o azúcar de caña integral (opcional, para los más golosos)
- una pizca de sal
- media cucharadita de canela
- media cucharadita de extracto de vainilla
- media taza de pasas, nueces picadas, coco, chips de chocolate, arándanos... (opcional).

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Tritura la mitad de los copos de avena hasta obtener una harina fina. Este paso es opcional, pero permite obtener una textura más suave.
3. Pela los plátanos, ponlos en un bol o, con ayuda de un tenedor, machácalos hasta obtener un puré suave.
4. Añade el extracto de vainilla.
5. En otro bol, mezcla los copos de avena, los copos de avena tritutados, la sal, la canela y el endulzante si lo vas a usar. Añade el puré de plátano y mezcla bien. Incorpora los ingredientes opcionales.
6. Con las manos mojadas forma galletas y coloca sobre el papel vegetal.
7. Hornea unos 14-15 minutos hasta que los bordes se empiecen a dorar.



JUGOS Y AGUAS SABORIZADAS

Limonada endulzada con miel

En un litro de agua, exprimir el jugo de 3 limones y añadir 3 cucharadas de miel, revolver y servir.

Infusión de manzana cocida

Picar 1 manzana en cubos y cocer entre 15 a 20 minutos en 1 litro y medio de agua. Dejar enfriar, retirar la manzana picada y servir.

Agua de naranja

En un litro de agua debes añadir las rodajas de 1 naranja, para dejar reposar por 20 minutos y servir.

Jugo de apio

En la juguera debes agregar 5 tallos de apio picados, 1 manzana verde picada, 2 kiwis picados, más 1 cucharada de miel y agua. Triturar hasta lograr una mezcla homogénea y servir.

@VUANDES

TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA, EN LAS MEJORES MANOS.



rriquelme@uandes.cl



@VUANDES



Universidad de
los Andes

DIRECCIÓN DE
VIDA UNIVERSITARIA