

# ¡Gánale a las altas temperaturas con estos 5 snacks!



¡Las temperaturas de verano ya están aquí! Es por eso que te traemos estos snacks refrescantes con la ayuda de los maestros y maestras del **Tec campus Cd. Obregón**.

Luis Orlando, **doctor dentro del campus Cd. Obregón**, enfatiza que es de suma importancia **asegurar el bienestar de la persona en verano**, ya que en **esta época aumenta el riesgo de deshidratación**.

*“El riesgo de deshidratación aumenta, por lo que es **fundamental prestar atención a la cantidad de líquidos que se ingieren al día. Aumentar la ingesta de agua y evitar las bebidas azucaradas**”* compartió Orlando.

Además, recalcó que es **esencial ingerir frutas y verduras durante esta temporada**, como lo son la **sandía, melón, uvas, fresa y papaya**.



width="900" loading="lazy">

*“Gran parte de **las frutas y verduras aportan antioxidantes que ayudan a disminuir los radicales libres acumulados en nuestras células, para su buen funcionamiento.** Además, aportan minerales como potasio, sodio y calcio beneficiosos para nuestros huesos y tejidos”* afirmó el doctor.

Por otro lado, él considera **importante el consumir alimentos que contengan vitamina D**, ya que por el **aumento de temperatura se tiende a evitar salir al sol.**

*“No hay que olvidar que **el mayor aporte de vitamina D es a través del sol por dicha exposición, esta es fundamental para fortalecer nuestros huesos y realizar procesos químicos en el cuerpo.** Siempre y cuando se utilice protector solar”* recalcó Luis.

A continuación, te presentamos estos **cinco aperitivos recomendados por profesores y colaboradores del campus** que **te ayudaran a sobrellevar el calor** y toman en cuenta las recomendaciones del doctor Luis:

Sencillo y picante

Luis Morán, director del departamento académico de ciencias y coach del equipo de robótica en **PrepaTec Cd. Obregón** nos comparte un **snack sencillo**:

**Los ingredientes son:**

- Un pepino.
- Un limón.
- Una pizca de sal.

- Chile en polvo.

**Procedimiento:**

El primer paso es pelar el pepino, retirar las semillas y cortarlo en cubitos. Una vez cortado, agregar la pizca de sal, el jugo de un limón y chile en polvo al gusto.

Después, Morán recomienda refrigerar el snack una media hora, para que se convierta en un aperitivo refrescante y llenador.

Agua con un giro refrescante y dulce

Cynthia González, maestra en el área de química de tercer y cuarto semestre de **PrepaTec Ciudad Obregón**, comparte esta **receta de agua de sandía** para este tiempo de calor.

**Ingredientes para dos litros de agua:**

-Un cuarto de sandía mediana.

-Seis limones.

-Azúcar al gusto.

-Agua.

-Hielo

**Procedimiento:**

Primero, se parte la sandía en trozos y se licua. Después, colar el jugo en un recipiente para obtener el concentrado de la sandía.

En una jarra con una capacidad de dos litros, verter el jugo extraído de la sandía y terminar de llenar la jarra con agua. Luego, agregar el jugo de los seis limones y añadir azúcar al gusto.

Al final, servir el agua con hielo para disfrutarla ya sea como acompañamiento o por si sola.



width="900" loading="lazy">

La mejor forma de empezar el día

Karla Martínez, **Coordinadora del Área de Liderazgo y Vivencia de Tec Campus Ciudad Obregón**, comparte un desayuno saludable para comenzar estas mañanas de verano.

**Los ingredientes son:**

- Un plátano.
- Una manzana roja.
- Yogurt natural.
- Granola.
- Miel al gusto.

**Procedimiento:**

Para comenzar, se debe de picar el plátano en rodajas y la manzana en pequeños trozos. Posteriormente, agregar la fruta picada en un tazón y verter el yogurt natural, granola y miel.

Karla recomienda agregar distintas frutas, como el kiwi, fresa y papaya. De esta forma, podrás tener una gran variedad de desayunos ideales para empezar el día.

Divertido y fuera de lo común

Al igual, Karla Martínez comparte su receta de como hacer “jicaletas”. Las jicaletas son rodajas de jícama insertadas en un palo de madera, cubiertas de chile en polvo.

**Los ingredientes son:**

-Una jícama grande.

-Palillos de brochetas.

-Chamoy (salsa hecha a base de fruta y chile) En caso de no tener, se puede sustituir por jugo de limón.

-Chile en polvo al gusto.

**Procedimiento:**

El primer paso es pelar la jícama y cortarla en rebanadas gruesas. Después, tomar una rebanada e insertar un palillo de brocheta en el centro.

Al final, se unta el chamoy o jugo de limón, y se empaniza con chile en polvo al gusto.



width="900" loading="lazy">

Un gusto frío y saludable

Ana Karen Pérez, asesora de admisiones del campus, comparte su receta para hacer una nieve saludable sin azúcar añadida a base de fruta.

**Los ingredientes son:**

-Fresas congeladas (alrededor de media taza).

-Un cuarto de taza de leche.

-Dos sobres de stevia. En caso de no tener también se puede agregar miel.

**Procedimiento:**

Vertir las fresas, leche y stevia dentro de una licuadora y mezclar hasta que todo esté incorporado. Después, congelar la nieve hasta que tome una consistencia más firme.

Ana Karen recomienda esta receta no solo utilizarla con fresa, sino también con otras frutas como mango o moras.

Alimentarte sanamente = Sobrevivir cualquier cosa

Alimentarte sanamente incluye beneficios, como tener un mejor balance físico y mental, así como afirma Luis Orlando.

***“Una dieta saludable como lo es la ingesta de granos enteros, frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Disminuye la incidencia de diabetes y la prevalencia de síndrome metabólico”*** afirmó el doctor.

Orlando compartió que una dieta saludable asociado a cambios en el estilo de vida (por ejemplo, el aumento de ejercicio) reduce la presión arterial mejorando la circulación sanguínea.

Por último, Luis Orlando enfatiza en la importancia de mantener una alimentación y un estilo de vida sano:

***“Una buena alimentación mejora las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles. Además, aumentarás tu esperanza de vida. Tu cuerpo lo agradecerá”*** concluyó.

**SEGURO QUERRÁS LEER:**