

Ante la COVID-19

refuerza tu salud con estas

RECETAS
saludables

¡Protégete!
Salva tu vida



Estado Libre y Soberano
de Hidalgo

ALAMBRE DE POLLO

Beneficios: alto contenido en vitaminas (C, K y E) y minerales como el magnesio, lo que ayuda al correcto flujo sanguíneo, la coagulación y la producción de anticuerpos para fortalecer el sistema inmunológico.

INGREDIENTES:

- Pollo en fajitas
- Pimientos rojos, amarillos y verdes, lavados y desinfectados, cortados en tiras
- 1 cebolla picada
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite

Corta los pimientos y la cebolla en rodajas finas. Combina, cocina y sazona al gusto.

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!



Estado Libre y Soberano
de Hidalgo

¿SABÍAS QUE...?

Consumir jugo de naranja con guayaba (vaso de 250 ml) te protege contra enfermedades respiratorias. Su alto contenido en vitaminas (C, E, K y complejo B), así como magnesio y potasio, ayudan a mantener en buen estado tu sistema inmunológico, piel, tendones, cartílagos y vasos sanguíneos.

Para prepararlo necesitas:

- 2 naranjas medianas
- 2 guayabas pequeñas

Corta las naranjas por la mitad y exprime para obtener su jugo. Después corta las guayabas por la mitad y licúa con agua simple potable o hervida, cuela y mezcla ambos jugos.

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!



¿Sabías que...?

Platillos preparados como el Salpición de atún

Son saludables y pueden ayudar a protegerte contra enfermedades respiratorias.

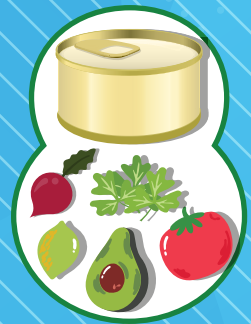
Debido a su alto contenido de vitaminas (A, C, E y complejo B), hierro y fósforo que ayudan a combatir infecciones respiratorias, fortalecen la producción de anticuerpos y contribuyen al rendimiento físico por sus funciones antioxidantes.

Para prepararlo necesitas:

- 3 latas de atún en agua
- 4 piezas de jitomate en rodajas
- 6 piezas de rábanos en rodajas
- 1 pieza de aguacate en rodajas
- Jugo de 4 limones
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro picado
- Orégano al gusto
- 2 tazas de lechuga romana fileteada
- $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada
- 2 chiles cueresmeños picados (opcional)

“Combina todos los ingredientes y ¡disfruta!

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!

PAPAS CON ESPINACAS

Beneficios: efecto antioxidante, ayuda a la absorción del hierro y al mantenimiento del sistema nervioso e inmunológico (protege contra bacterias y virus que causan enfermedades respiratorias) debido a su alto contenido en vitaminas (B3, B1, B5, C y K), y minerales como el hierro, potasio y zinc.

INGREDIENTES:

- 3 papas hervidas
- 1 manojo de espinacas
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de aceite

Combina muy bien los ingredientes.

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!

¿Sabías que...?

Complementar las sopas de pasta con vegetales de hoja verde

ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, además de proporcionarle un toque saludable.

Su contenido en vitaminas del complejo B, A, hierro y calcio, ayudan a mantener saludable el sistema nervioso, el corazón y la actividad neuromuscular. De igual forma reducen de manera importante el riesgo de sufrir resfriados y contribuyen a la oxigenación celular por su efecto antioxidante.

Para prepararla necesitas:

- 1 paquete de sopa de fideo/estrella, etc.
 - ¼ taza de espinaca sin tallo, cortada en tiras
 - ¼ taza de acelga sin tallo, cortada en tiras
 - ½ taza de berro limpio sin tallo, picado
 - Perejil picado
 - 2 cebollas de cambray en rodajas
 - Poco aceite
- “Combina, sazona y disfruta”

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!

¿SABÍAS QUE...?

Consumir naranjas y zanahorias es una excelente opción para prevenir resfriados y otras enfermedades respiratorias debido a su alto contenido en vitaminas A, C y B. Además de ricas y saludables le dan una excelente presentación a tus alimentos.

Comer las frutas enteras proporciona mayor cantidad de fibra que ayudará a tener una mejor digestión.

INGREDIENTES:

- 2 Piezas de zanahoria
- 1 Piezas de naranja
- 1 Pizca de jengibre

Corta las naranjas por la mitad. Exprime para obtener su jugo. Corta las zanahorias, licúa con un poco de agua simple potable, mezcla ambos jugos y agrega al final la pizca de jengibre y disfruta.

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!

¿Sabías que...?

Preparar ensalada con frutas y verduras de distintos colores

ayuda a fortalecer tus defensas para protegerte contra enfermedades respiratorias.

Debido a su alto contenido de **vitaminas A, C, E y ácido oleico**, ayuda a que el sistema inmunológico se prepare contra resfriados, al igual que ayuda al control del colesterol por la cantidad de fibra que contiene, disminuyendo el riesgo de presentar infartos.

Para prepararla necesitas:

- 4 mandarinas
- 2 naranjas
- 2 limones
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 cucharadita de mostaza
- 100 gr de almendras
- 3 tazas de lechuga orejona
- 100 gr de granada
- Pimienta al gusto

Combina los ingredientes y disfruta.

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!

¿SABÍAS QUE...?

El agua de limón te puede proteger contra enfermedades respiratorias debido al alto contenido de vitamina C, magnesio y fósforo, así como de flavonoides y beta-carotenos que ayudan a mantener el buen funcionamiento del sistema inmunológico, sin olvidar su alto efecto antioxidante.

Para prepararla necesitas:

- 12 limones frescos
- 2L de agua simple potable

Lava muy bien los limones, pártelos por la mitad y exprímelos para obtener su jugo. En una jarra de 2 litros de capacidad vacía el jugo y combina con el agua y sirve.

Acompaña esta bebida con tus alimentos favoritos.

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!

AGUA FRESCA DE NARANJA, LIMÓN Y HIERBABUENA

Beneficios: ayuda a proteger contra enfermedades respiratorias como resfriados debido a su contenido en vitaminas B y C, calcio, magnesio y fósforo.

Para prepararla necesitas:

- 4 piezas de naranja
- 2 limones
- 5 hojas de hierbabuena

Corta las naranjas y los limones por la mitad y exprime para obtener su jugo. En una jarra con 2 litros de agua simple potable combínalos y agrega las hojas de hierbabuena, mezcla y disfruta.

Recuerda lavar y desinfectar frutas y verduras.



¡Cuida tu salud!

