

3. Tips Saludables

Colaciones prácticas y deliciosas, Sabor y salud que te acompañan

Muchas veces nos vemos ante la necesidad de llevar una colación a nuestro lugar de estudio, trabajo o recreación, convirtiéndose en la oportunidad de contribuir a una adecuada alimentación o en un riesgo de caer en la tentación de consumir alimentos con grandes cantidades de azúcar. Te invitamos a leer algunas recomendaciones.

Responde a las preguntas:

¿Con qué cuento en mi lugar de trabajo? (Refrigerador, horno de microondas)

¿Con cuánto tiempo dispongo para mi almuerzo o colación?

Si no tienes complementos de cocina, ¿Qué alimentos se conservan mejor en el clima de tu ciudad? Ahora debemos elegir un alimento de cada uno de los tres principales grupos, que son verduras y frutas, cereales y leguminosas- Alimentos de origen animal.

Ejemplos

Tengo acceso a:	Recomendaciones:	Frutas y verduras:	Cereales:	Productos de origen animal
Refrigerador	Aprovecha para hacer uso de ricas ensaladas frías, fruta fresca, agua de sabor	- Variedad de lechuga - Pimiento morrón - Jitomate -Cilantro -Cebolla -Papaya -Piña -Sandía	Sopa de arroz o pasta -Tortila -Papa -Elote	-Yogurt -Carne de pollo, res o pescado -Queso fresco o panela -Jamón o pechuga de pavo
Horno de microondas	Es el complemento perfecto para llevar quesadilla, una porción del guisado que cocinaste ayer por la tarde y por que no? También perfecto si quieres calentar tu	- Chayote - Espinacas -Calabacitas - Nopalitos	Sopa de arroz o pasta -Tortila -Papa -Elote -Bolillo sin migajón	-Carne de pollo o res -Queso fresco o panela -Jamón o pechuga de pavo
Sin complementos	Es la condición en la que nos encontramos la mayoría de las personas, opciones como un sándwich acompañado de lechuga y jitomate, piezas enteras de fruta o picadas, galletas de trigo en porciones pequeñas y agua de natural o de sabor.	-Lechuga -Jitomate -Jícama -Pepino -Zanahoria -Pera -Manzana -Plátano -Naranja -Mandarina -Melón	-Pan de caja -Pan tostado -Galletas integrales de tamaño pequeño	-Queso fresco o panela -Jamón o pechuga de pavo

Recuerda que aunque aquí te damos algunas recomendaciones, el éxito de las mismas, dependerá de tu situación, puedes combinar los alimentos y adaptar tu preparación a las frutas y verduras de temporada a las que tienes acceso en tu ciudad, aprovechemos los frutos de nuestra tierra ■.

LN Susana González Ruíz

Licenciada en Nutrición y estudiante de la Maestría en Investigación Clínica de la Universidad de Guanajuato

4. Economía y Política

Disfruta las posadas, cuida tus bolsillos

Una de nuestras tradiciones más celebres de México es la posada, tal como lo comentó el antropólogo Fernando Hjar en 2006, esta tradición se originó con la llegada de los españoles a México, Hjar cuenta que los religiosos encargados de la evangelización del pueblo suplantaron el culto al Dios de la guerra, Huitzilopochtli por la práctica europea de preparación para la Navidad, la cual consistía en proclamar misa junto con pasajes y representaciones referentes a la Navidad; adicionalmente se daban pequeños regalos a los asistentes, conocidos como aguinaldos.

Hoy en día, las posadas han pasado de realizarse dentro de las iglesias a las casas o a las calles y colonias, distinguidas por el pedir

posada, el romper la piñata y la convivencia. En estas fiestas decembrinas en nuestro país se acostumbra convivir al lado de elementos y preparados tradicionales, desde los sencillos frutos de la piñata, la ensalada de manzana, los buñuelos, los tamales, el atole y el ponche.

Para ello debemos contar con un presupuesto reservado, y analizar los diferentes precios. Se tiene pronosticado, que los alimentos como el huevo, el trigo, el maíz y otros cereales podrían subir de precio, iniciando el 2013, lo que impactará en un probable aumento en el precio de pan y otros productos que necesitan de estos alimentos para su elaboración.