



La Central de Abasto de la Ciudad de México te ofrece frutas, legumbres y hortalizas frescas, con la mejor calidad y a los mejores precios, y contribuye a mantener una alimentación sana en la familia para evitar el sobrepeso y la obesidad

ALIMÉNTATE SANAMENTE y evita la obesidad

EL PLATO DEL BUEN COMER te indica qué y cuánto debes ingerir cada día



Actualmente el 70% de los adultos en México padece obesidad, y a ellos se suman 4.5 millones de niños entre cinco y 11 años, por lo que es momento de tomar acciones que ayuden a evitar este problema de salud que ha ocasionado el incremento de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión arterial, osteoartritis, y los cánceres de mama, esófago, colon, endometrio y riñón, entre otras.

El sobrepeso y la obesidad se producen de manera gradual, es decir, el aumento de kilos se incrementa poco a poco debido al consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas, como refrescos, bebidas alcohólicas, botanas o harinas; también se origina por la poca actividad física; por conductas y factores culturales como creer que ser gordo es estar sano y ser delgado es estar enfermo y, con menor frecuencia, por problemas hormonales.

Por esta razón, te ofrecemos algunas opciones para preparar alimentos sanos, frescos y económicos, pero lo más importante es que podrás adquirir todos los ingredientes en este mercado mayorista.



¿Qué tal una ensalada?

Las ensaladas son platillos generalmente fríos y rápidos de preparar, y una alternativa para obtener los nutrientes esenciales que nuestro organismo necesita, ya que contienen vitaminas, minerales y fibras beneficiosas para la salud.

Además, son un gran medio para comer el número mínimo de raciones de frutas y hortalizas frescas que debemos consumir cada día si queremos mantener una dieta sana y equilibrada.

Se preparan generalmente con verduras, hortalizas o frutas aunque existe una gran variedad de alimentos que pueden añadirle un toque especial y exótico a estos platillos. Entre los elementos de origen animal que puedes incluir están el huevo duro, queso, jamón, pollo, atún, carne y camarones. Aunque las frutas y frutos secos también tienen cabida.

La papaya, mandarina, manzana, naranja, pera, fresa, frambuesas, almendras, nueces, aceitunas y pasas, son sólo algunos de los frutos que pueden resaltar o suavizar el sabor de tus ensaladas.



Las frutas de temporada siempre son más baratas y podrás adquirirlas, al menudeo, en la NAVE I-J del Sector Frutas y Legumbres a los mejores precios

Una forma simple y deliciosa de mezclar los sabores

Prueba estas combinaciones:

- Jícama rallada con limón y chile piquín.
- Rollitos con jamón de pavo y queso panela.
- Zanahoria, rábano y pepino rallados con chile piquín.
- Amaranto, ajonjolí y granola. Si lo deseas, agrega un poco de yogur.
- Canasta de frutas: manzana, pera, plátano, uvas, durazno y mango.
- Queso panela, tiras de carne seca y chicharrón de puerco.
- Rebanadas de jitomate, apio, aguacate, espinaca y alcachofa.
- Germinados de alfalfa, soya, frijol, amaranto o girasol con rebanadas de manzana y apio picado.
- Avena instantánea con arándanos secos y nueces picadas.
- Ate con queso. Corta rebanadas finas de ate y de queso panela. Si gustas, puedes acompañarlos con galletas lig.





Ensalada de pepino con yogur

Ingredientes:

- Un pepino
- Una cebolla
- Un ramito de eneldo fresco
- Un frasco de yogur
- Una cucharada de borraja picada
- Sal al gusto
- Una pizca de pimienta blanca
- Una cucharadita de zumo de limón

Preparación:

Lava el pepino, pártelo a la mitad y en palitos. Pela la cebolla y córtala en aros. Lava el eneldo y pícalo. Mezcla el yogur con el eneldo y los ingredientes restantes. Añade a la mezcla el pepino y la cebolla. Remueve y deja reposar 10 minutos antes de servir.

¡Prepara estos platillos y disfrútalos con tu familia!!!

Sopa de nopales

Ingredientes :

- Dos cebollas Cambray cortadas en rodajas
- Un diente de ajo
- 1/2 cucharada de aceite vegetal
- 3 tazas de caldo de pollo desgrasado
- 8 nopales grandes, cocidos en cubitos
- 4 hojas de espinacas limpias y cortadas en tiras
- 1/2 taza de cilantro picado
- 250 gr. de queso panela en cubitos

Preparación:

Sofre la cebolla y el ajo con poco aceite. Vierte la mitad del caldo y los nopales. Deja hervir por 10 minutos. Licua las espinacas con el cilantro y el caldo restante; vierte a los nopales y cocina 5 minutos más.

Sirve al momento y acompaña con el queso.

Ensalada de lechuga, naranja y pimiento rojo

Ingredientes:

- Una lechuga robe
- 2 pimientos rojos
- 2 o 3 naranjas
- Tomillo fresco Media
- taza de aceite de oliva
- Una cucharadita de miel
- Una cucharadita de mostaza

Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1. Lava cada hoja de la lechuga, y después de lavadas y secas, colócalas en una fuente o plato grande.

Servirán como una "base verde" para el resto de la ensalada.

Paso 2. Corta los pimientos rojos y las naranjas en rodajas. Coloca primero las naranjas y encima de éstas, las rodajas de pimientos.

Paso 3. Mezcla el aceite, la miel, la mostaza, sal, pimienta y un poquito de tomillo picado. Si lo deseas, añade un poquito de zumo de limón. Agrega esta mezcla a la ensalada y adorna con un ramito de tomillo. Para darle un toque crujiente, basta con añadir unas nueces enteras o partidas.

Sopa de elote

Ingredientes:

- 4 Elotes tiernos y rebanados
- 1 Jitomate
- 1 Chile Poblano asado cortado en rajas
- 1 Cebolla chica picada
- 2 Cucharadas de Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Los Elotes se fríen en el aceite y se les agrega la cebolla para que acitrone.

Se licuan los jitomates y se le agregan a los elotes junto con las rajas de chile.

Se añade agua la necesaria para que se cuezan y se les pone sal. e sirven con un poco de queso o crema.



Pechugas en salsa de elote y chile poblano

Ingredientes:

4 pechugas de pollo, deshuesadas
5 chiles poblanos asados sin semillas
1/2 taza de leche
1 taza de crema
1 lata de crema de elote
4 granos de pimienta negra
Aceite vegetal al gusto
Un ajo:
Sal al gusto

Preparación:

Condimenta las pechugas con la sal, el ajo y la pimienta molidos. Licua los chiles con la leche y la crema. Revuelve lo que licuaste con la crema de elote. Dora las pechugas en poco aceite y acomódalas en un refractario bañándolas con la mezcla. Hornea durante 15 minutos a 200° C.



Salpicón

Ingredientes:

- 3/4 kg. de falda de res cocida
- 2 zanahorias cocidas y cortadas en tiras
- 3 papas cocidas y cortadas en tiras
- cebolla blanca rebanada finamente
- 1/2 lechuga rebanada finamente
- 3 jitomates partidos en cuadritos
- 2 aguacates partidos en cuadritos
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 taza de jugo de limón
- 4 cucharadas de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Deshebra la carne y agrégale sal y pimienta al gusto. Mézclala con las zanahorias, papas, cebolla, lechuga, tomates y aguacates. Aparte revuelve el aceite de oliva, el limón, el vino blanco con sal y pimienta al gusto. Agrega la mezcla a la carne con las verduras y revuelve nuevamente.

Y, ¿el postre?

ALEGRÍAS

Ingredientes:

2 1/2 tazas de semilla de amaranto
1 taza de piloncillo rallado
1/4 taza de agua

Preparación:

Remoja las semillas durante varias horas, escúrrelas y sécalas. Tuéstalas en un comal moviéndolas continuamente hasta que blanqueen. Hierva el piloncillo hasta que se deshaga por completo. Retira la cacerola del fuego y vierte la miel en un tazón con las semillas. Revuelve la mezcla con rapidez hasta que se forme una pasta y colócalas en una charola. Cuando ya estén semi-secas córtalas en rebanadas, según tu gusto.



A las alegrías puedes agregarles pasitas, nueces, avena, cacahuates o cualquier cereal que te guste