

Cenas saludables

Para satisfacer del 25 al 30% del consumo de energía corporal, **la cena es fundamental**, pues aporta nutrientes que el cuerpo necesita en la noche y la madrugada venidera.



¡Beneficios de cenar!

- Proporciona los nutrientes que tu cuerpo necesita para recuperarse y regenerarse.
- Ayuda a descansar y conciliar el sueño más fácilmente.
- Permite a tu metabolismo trabajar mejor.
- Favorece el proceso digestivo.
- Mejora tu estado de ánimo.



Para bajar de peso no es necesario dejar de cenar, realmente es muy poco efectivo y acarrea perjuicios en el cuerpo, pues disminuye el ritmo metabólico favoreciendo la acumulación de grasa corporal.



Recuerda...

- ⚠ **La cena debe ser ligera** con preparaciones a la plancha, hervidas o al vapor, de esta manera no generan pesadez.
- ⚠ **Ten en cuenta la variedad.** Incluye diversos vegetales y proteínas magras, estos te proporcionarán saciedad.
- ⚠ **Planea lo que vas a cenar.** Evita que el cansancio te haga comer lo primero que encuentres.



Incluye en tu cena:

- Un alimento fuente de proteína.
- Un cereal, raíz, tubérculo o plátano.
- Verduras cocidas o ensaladas.
- Agua o jugos naturales.



Recetas saludables





Montadito arepa de tela

INGREDIENTES

(2 personas)

- **Maíz tierno:** 3 cucharaditas.
- **Arepa tela:** 2 unidades.
- **Pechuga de pollo:** 1/3 de filete.
- **Tomate:** 1/2 unidad.
- **Cebolla cabeza:** 1/4 unidad.

PROCEDIMIENTO

- Cocinar la pechuga de pollo con la cebolla, luego desmechar la pechuga.
- Saltear el maíz con el tomate. Agregar el pollo y mezclar.
- Dorar la arepa, poner la mezcla del pollo sobre este y cerrar.



Atún thai

INGREDIENTES 2 PERSONAS

- 1 lata de atún.
- ½ taza de raíces chinas.
- ½ taza de coliflor picado.
- ½ taza de brócoli picado.
- ½ taza de champiñones en mitades.
- ½ cebolla cabezona en julianas.
- ½ zanahoria en julianas.
- 1 cucharada de salsa soya.
- 1 cucharada de ajonjolí tostado.

PROCEDIMIENTO

- 1. En una olla con agua hirviendo cocinar el brócoli, la coliflor, y la zanahoria durante 5 minutos. retirar del fuego y dejar enfriar.
- 2. En un sartén sofreír la cebolla, agregar las verduras, la salsa de soya y tapar, dejar cocinar 3 minutos.
- 3. Por último agregar el atún desmenuzado, espolvorear ajonjolí, salpimentar y cocinar por otros 3 minutos.
- 4. Servir caliente.