

Colaboradores	Araña García Juan Pablo Avalos Montreal Monica Darían Carralho Gata Jesus Yamilieith Cortes Pacheco Lizbeth Durazo Aguilar Angelica Guadalupe Estrella Villegas Guadalupe María Gortárez Arenas Alison Jazlen Granillo Rivera Raul Gildardo Hernández Elizondo Janneth Angelica Hernández Quintero Melissa Manjarrez Higuera Madia Manjarrez Higuera Nereida Medina Ríos Ana Sofía Miranda Valenzuela Andrea Isabel Padilla Nafarrete Violeta Romero Chon Eileenai Ruiz Miebhas Diana Cristina Saavedra Goycochea Ana Carolina Sotelo Islas Aima Paula Viveros Terán Demi Karina	Universidad de Sonora	Directorio	Dr. María Rita Plancarte Martínez Rectora Dra. Luz María Durán Moreno Vicerrectora de la Unidad Regional Centro Dr. Ramón Enrique Robles Zepeda Secretario General Académico Dra. Gloria Betina Yanes Oriales Jefa del Departamento de Arquitectura y Diseño
			Responsable: M.E. Andrés Abraham Elizalde García Coordinador de Programa	



Pirámide del Bien Comer

??

Aguachile Mixto

1Hr - 4 porciones

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 200 gramos de camarones limpios | 4 cucharadas de salsa tipo inglesa |
| 2 filetes de pescado cortados | 3 cucharadas de jugo magro de limón |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | 1 aguacate cortado en rebanadas |
| 2 dientes de ajo picados | 1/2 taza de hojas de cilantro |
| 1/2 cebolla morada fileteada | 2 Jitomates cortados en cubos |
| 3 piezas de chile serrano cortados | 1 Paquete de galletas saladas |

Procedimiento:

- Mezcla los camarones, el pescado, el aceite de oliva, el ajo, la cebolla morada, los jitomates, los chiles, el jugo de limón, la salsa tipo inglesa y el jugo magro de limón.
- Cubre con plástico adherente y marina en refrigeración por 30 minutos. Agrega.
- Sirve, decora con el aguacate y las hojas de cilantro, acompaña con las galletas de oreo.

Pesca Sustentable
Es una forma de pesca que cuida los ciclos reproductivos de las especies, el ecosistema marino y promueve un manejo eficiente de los recursos, al mismo tiempo que satisface las necesidades de quienes dependen de este recurso.

Beneficios del Pescado

El pescado es una de las principales fuentes de ácido fólico, nutrientes que intervienen en la concentración, la memoria y el aprendizaje.
Tanto los pescados blancos como los azules protegen la salud de nuestro corazón.
En general, el pescado contiene menos grasa que la carne. El pescado cuenta con una buena dosis de proteínas, tantas como la carne o los huevos.
El consumo de pescado entre los niños es fundamental para su crecimiento.

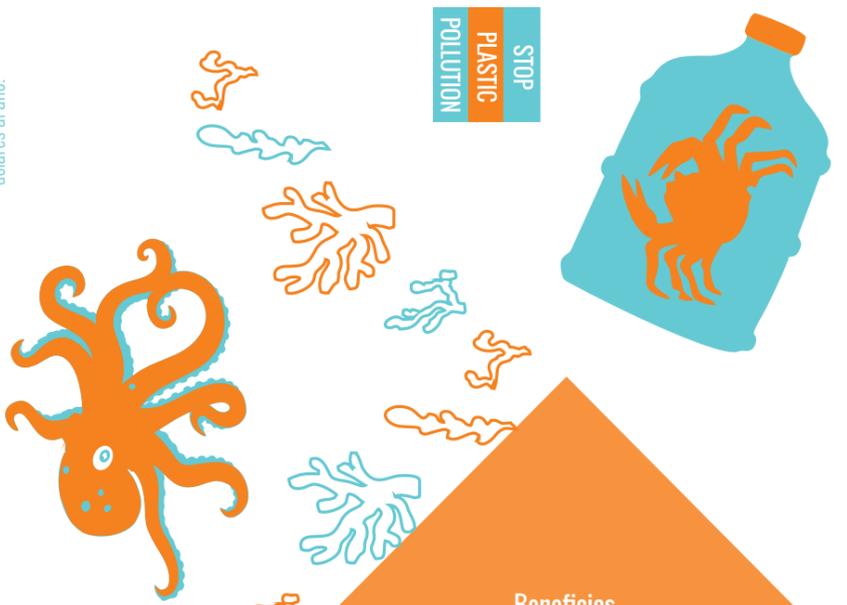
Pesca Características

Es una de las actividades más antiguas que el hombre ha desarrollado para procurarse alimento. La pesca es una de las principales actividades económicas del mundo.

Alto a la Contaminación en Mares

Peces atrapados en botellas de plástico por toda la basura arrojada en el océano

STOP
PLASTIC
POLLUTION



¿Sabías que?

El pulpo es un animal inteligente, ya que además de ser maestro del camuflaje y tener tres corazones, es el mayor de todos los invertebrados y se ha demostrado que es un animal con memoria a corto y largo plazo. Por más de un año pueden recordar lugares, objetos e incluso tareas sencillas.

¿Sabías que?

Los alimentos marinos son uno de los productos alimentarios más comercializados: mueven unos 145,000 millones de dólares al año.

SeaFood

2022

adostintas
Año 7 | Número 27 | Sept-Dic-22
www.adostintas.unison.mx

Brochetas de Pescado a la diablo

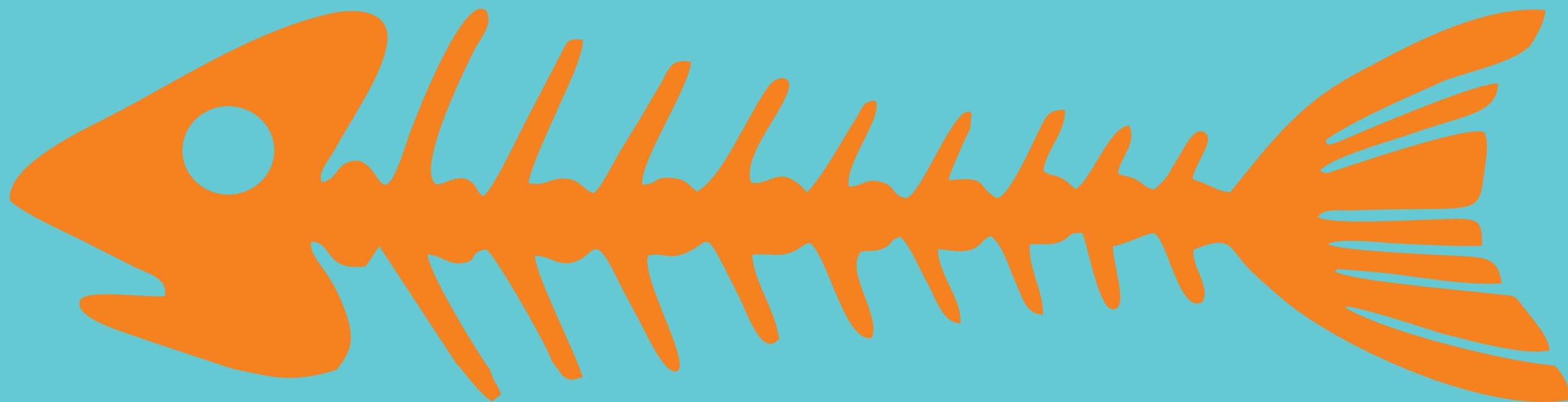
12 porciones | 30 min

- Ingredientes:**
- 4 chiles guajillo sin semillas
 - 1/4 Barra de Achiote (25 g)
 - 2 cubos de CONSOMATE
 - 4 cucharadas de salsa habanera
 - 1/2 taza de agua
 - 1 barra de mantequilla
 - 3 dientes de ajo picados
 - 1/4 taza de ovin de limón
 - 12 filetes de Mojarra cortados en cubos
 - 12 palillos para brocheta
 - 3 limones cortados en cuartos

Preparación:

- Llora los chiles con el consomate, la salsa habanera y el aceite, cuele y reserva. En una cacerola funde la mantequilla, agrega el ajo, el jugo de limón, cocina hasta que espese moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- Asa, inserta los cubos de pescado en los palillos para brocheta dejando la punta libre ásala y laminízalas con la salsa constantemente durante la cocción para evitar que se resqueñen.
- Sirve. Coloca un ovin de limón en un plato, acompaña con las brochetas y ofrece.





Esqueleto de Pez