



**Nombre de alumno: Roxana Velen
López López**

**Nombre del profesor: María de los
Ángeles Venegas Castro**

Nombre del trabajo: Recetas

Materia: Epidemiología

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: "A"

Recetas hechas en cocina UDS:

Quesadillas de champiñones: se lavan o desinfectan los champiñones una vez listos, los picamos en pedacitos pequeños, cortamos tomate, agregamos epazote, sal y cebolla si así lo deseas, se deja hervir a fuego bajo, esperar a que los champiñones suelten su jugo, una vez listos esperar a en fría y servir.

Quesadillas de huitlacoche: para la realización de dicho guiso es necesario lavar y escoger el huitlacoche, picar y agregar a un plato, esperar a que están listos los demás ingredientes. Posteriormente picamos chile gordo o verde, desgranamos maíz, incorporamos todos los ingredientes a una sartén con un poco de aceite, esperamos a que todos los ingredientes, sazonamos con sal al gusto, dejamos freír y está listo.

Quesadillas de flor de calabaza: desinfectamos la flor, limpiamos, picamos, desgranamos elotes y agregamos a una sartén, cocinamos a fuego lento, esperamos a que suelte su jugo la flor de calabaza, agregamos sal al gusto, dejamos hervir y está listo.

INVESTIGACION

HUITLACOCHES:

- Nombre científico; Estilado madis
- Valor nutrimental: El huitlacoche, además de un exquisito sabor, contiene ácidos grasos esenciales (Omega 3 y Omega 6), es rico en aminoácidos, aporta fibra y es bajo en grasas, contiene fósforo, vitamina C, varios minerales y sustancias con propiedades antitumorales.
Es una fuente de vitamina C, antioxidantes y otros componentes **que** contribuyen a fortalecer el sistema inmunológico, además de disminuir el riesgo de sufrir algunas **enfermedades** crónicas o degenerativas (como diabetes, **enfermedades** cardiovasculares, obesidad, etcétera).

FLOR DE CALABAZA:

- Nombre científico: Cucúrbita
- Valor nutrimental: La flor de calabaza nos aporta vitaminas A, C, riboflavina, niacina y minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio. Los pétalos de las flores amarillas son generalmente una fuente muy buena de vitamina A. Las principales propiedades de la flor de calabaza son las siguientes: Constituyen una fuente considerable de vitaminas A, C, B1, B2, B3 y B9. Contiene múltiples sustancias que actúan como antioxidantes en nuestro organismo, como por ejemplo diversos tipos de carotenoides. Son especialmente ricas en calcio.

CHAMPIÑONES:

- Nombre científico: Agárlicos bispo rus

- Valor nutrimental: 80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco. Fibra, potasio, fósforo, selenio, hierro, niacina y riboflavina. El champiñón aporta poca energía. Después del agua, su principal componente son los hidratos de carbono.

Originario de Europa y América, el champiñón es fuente de vitaminas del Grupo B y D además de minerales como el potasio, el fósforo y el hierro, entre otros. Esta composición lo convierte en un posible aliado en la prevención de enfermedades como el cáncer, la diabetes o el deterioro cognitivo.