

No hace falta decir que las piernas son las extremidades más importantes para los corredores, y obviamente son importantes para la postura también. El movimiento debe empezar con las rodillas impulsándose hacia adelante y apoyándose con la pierna trasera, para después levantar el talón de esta pierna y avanzar. Con esta tracción el movimiento será constante y correcto.

Finalmente, tus pies también juegan su parte en la postura correcta. Alínealos con tu torso con los dedos siempre apuntando hacia adelante para evitar moverlos mientras corres. Así el desgaste de tus pies será menor y evitarás lesiones y molestias mientras mantienes tu cuerpo sincronizado.



**Levantar un poco el talón de esta pierna para ayudar a impulsar**

**Pies alineados con el torso**

**Espalda recta**

**Cuello y cabeza alineados**

**Brazos a 90 grados a la altura de la cintura**

**Rodillas poco dobladas para ayudar a impulsarse**



# Cómo iniciarte en la práctica del senderismo

TAMBIÉN CONOCIDO COMO HIKING, EL SENDERISMO ES LA PUERTA DE ENTRADA A OTRAS ACTIVIDADES COMO LA MEDIA Y LA ALTA MONTAÑA.



Fabiola Pineda, Alpinista y guía de alta montaña.

El senderismo es hacer caminatas largas por debajo de los 4,000 metros de altura por rutas marcadas que no representan una gran dificultad. Fabiola Pineda, atleta profesional con casi 22 años haciendo montaña y 12 de ellos como Guía de Montaña, comparte recomendaciones básicas para iniciarte en esta práctica. Esta atleta del Team Salomon cuenta en su haber con más de 20 ascensos por arriba de los 5,000 y 6,000 metros; y se ha profesionalizado como montañista a través de la práctica constante así como de diferentes certificaciones tanto en gestión de riesgos para actividades en medio natural, como en primeros auxilios en sitios remotos y agrestes, por mencionar algunas.

A continuación, Fabiola Pineda nos da tres recomendaciones básicas a considerar para iniciar, de la mejor forma, la práctica del senderismo:

## Cuidar el terreno y ser responsable con el medio ambiente.

Alineado con el pilar **Cuidar el Terreno de Juego** (Mind the Playground) del Programa de Sustentabilidad *Play Minded de Salomon*, lo primero y más importante es nunca salirse del sendero, por un lado, para no perderse, pero sobre todo para no maltratar el terreno, el salirse del sendero puede implicar maltratar la flora o tal vez incluso pisar la madriguera de algún animal.

Además, hace énfasis en que se debe traer consigo la basura que se genere, sin importar que





## Equipo y vestimenta.

Este punto es por demás importante, pues es indispensable llevar ropa adecuada, excluyendo completamente la mezclilla y el algodón, así como tenis para asfalto. En primer lugar, es necesario contar con un calzado apropiado, ya sea tipo choclo o botas de media caña, que dan soporte en el tobillo, pero lo importante que sean de suela gruesa y antiderrapante.

En cuanto a la vestimenta, es necesario usar pantalón de tela sintética que proteja del frío y la humedad; y para la parte superior, se recomienda vestir en tres capas: playera térmica de tejido sintético y manga larga; una sudadera que conserve el calor del cuerpo y sea transpirable, y por último una chamarra que proteja de las condiciones climáticas como la lluvia y viento.

Asimismo, puedes complementar con uso de guantes y gorra.

Y como equipo, lleva una mochila no muy grande, pero que sea cómoda para cargar y espaciosa donde lleves los elementos necesarios: lámpara, botiquín básico, manta térmica, toalla pequeña, bloqueador solar, una ración de alimento (variedad de nueces, una fruta, un sándwich, un mix de frutos secos) y agua (mínimo un litro).

Por último, Fabiola sugiere que, como primera experiencia, es conveniente acercarse a algún grupo o asociación de la localidad, así se tendrán los conocimientos básicos, y posteriormente, si se desea continuar con esta disciplina, incorporarse a un club de senderismo es buena opción para aprender más del tema.

## Nunca ir solo.

Es recomendable ir acompañado en un grupo mínimo de 3 personas, pues en caso de sufrir alguna lesión, siempre habrá alguien para apoyar y pedir ayuda. En este sentido, Fabiola acota que es indispensable avisar a algún familiar o amigo la ruta e itinerario que piensa tomarse, en caso de algún contratiempo o tardanza en el retorno, esa persona puede actuar oportunamente.

Es importante informarse sobre la ruta, existen plataformas en internet así como foros en línea donde se puede obtener información sobre diferentes rutas, el clima, las condiciones para tomar precauciones.





# Tras la sequía, se rompe récord del Trail Villa del Carbón

- EN SU 23 ANIVERSARIO, VUELVE ESTA CLÁSICA CARRERA DEL CIRCUITO SÓLO PARA SALVAJES, EN EL ESTADO DE MÉXICO.



Sin duda alguna, cuando nos referimos a carreras de *trail* en México, pensamos en “*Sólo para Salvajes*”; una organización dirigida por súper expertos corredores y especializada en eventos a campo traviesa y montaña en plena naturaleza. Hoy en día nos presenta varias opciones de carreras *out door* a través de su prestigiado circuito, el cual inicia cada año con su clásico *Trail Villa del Carbón*, en el Estado de México.

Se trata de una emocionante y escénica carrera que parte del bello zócalo del *Pueblo Mágico* Villa del Carbón para rodear un tramo de la Presa del Llano y seguir por varios senderos, valles y espléndidos bosques para regresar al centro del pueblo. La competencia consta de dos distancias





o modalidades, 14 y 21 kilómetros, sobre un trayecto majestuoso, pero nada fácil, sino como bien dice el nombre del circuito, es "sólo para salvajes".

El pasado 16 de enero, y después de la sequía de eventos que nos castigó por motivos del COVID 19, regresó el *Trail Villa del Carbón 2022*. Y vaya que la actividad volvió con renovados bríos y emoción, toda vez que se logró romper el récord histórico de esta tradicional competencia en la modalidad de los 26K, en la rama varonil ya que los dos primeros lugares abatieron la marca vigente hasta entonces.

Después de la carrera, *Revista Corredores* conversó con el profesor Pedro Fletes, director del *Circuito Sólo Para Salvajes*. Estaba muy contento por el evento y los resultados, y esto comentó: "Cuando en una competencia hay récords la fiesta se completa, es como un partido de fútbol con bue-



nos goles o un encuentro de béisbol con una joya de pitcheo o una escapada en plena escalada para ganar la meta de montaña. El atletismo llega a su éxtasis cuando hay récords y en esta edición Óscar Crisóstomo y Juan Carlos Carera Casas nos regalaron ambos el rompimiento del mismo... qué más se puede pedir."

Juan Carlos iba por su quinta victoria al hilo en esta tradicional carrera de *trail* que cumplía su 23 edición. En la modalidad de 14 km., el ganador fue Romualdo Sánchez.

En lo referente a la rama femenil, las chicas hicieron lo suyo, tanto en la distancia de 14 como en los 26 km., donde Reina Isela Rivera registró la 7ª mejor marca de la historia. En la competencia de los 14 km., Miriam Mendoza se llevó la carrera de punta a punta. ¡Felicidades chicas!

**Resultados en: [www.soloparasalvajes.com.mx](http://www.soloparasalvajes.com.mx)**  
**Fotografías en: [fotografix.com.mx/](http://fotografix.com.mx/)**

RESULTADOS:		
14K VARONIL		
LUGAR	NOMBRE	TIEMPO
1	ROMUALDO SÁNCHEZ REYES	01:04:20
2	FERNANDO COOPER	01:04:29
3	M.OCTAVIO GARCÍA TEMEZ	01:08:09
14K FEMENIL		
LUGAR	NOMBRE	TIEMPO
1	MIRIAM MENDOZA REYES	01:13:49
2	MARCELA HERNÁNDEZ VELASCO	01:20:28
3	MAYTE ROJAS CARERA	01:24:28
26K VARONIL		
LUGAR	NOMBRE	TIEMPO
1	ÓSCAR CRISÓSTOMO OLIVARES	01:49:51
2	J. CARLOS CARERA CASAS	01:52:42
3	JÚPITER CARERA CASAS	01:52:46
26K FEMENIL		
LUGAR	NOMBRE	TIEMPO
1	REINA ISELA RIVERA CARRILLO	02:28:06
2	MARCELA HERNÁNDEZ VELASCO	02:37:41
3	MAYTE ROJAS CARERA	03:12:26





# Tres africanos rompen la marca del 21K Guadalajara Electrolit, en el que corren más de 7 mil atletas

- **EL DOMINGO 20 DE FEBRERO LA PERLA TAPATÍA SE PUSO LOS TENIS EN EL ANIVERSARIO 480 DE SU FUNDACIÓN**



Con gran ambiente y con una espléndida mañana en la ciudad de Guadalajara, más de siete mil corredores disfrutaron de una buena fiesta deportiva durante la edición 36 del clásico medio maratón tapatío, patrocinado por *Electrolit*, y que en esta ocasión estuvo totalmente dominado por los atletas representantes del continente africano, quienes lograron los seis primeros lugares en la rama varonil y los cuatro mejores en la femenil.

El récord histórico del evento tapatío era de 1:01:48, impuesto por Mathew K. Kisorio, de Kenia, en el 2019, marca que abatieron ahora los tres primeros lugares, también keniatas por menos de 15 segundos. Así, el nuevo campeón Rhonzas L. Kilimo se llevó el triunfo absoluto al parar el cronómetro en 1:01:20, mientras que sus paisanos Benson Kipruto y Shadrack Korir lo secundaron al cruzar la meta 10 y 13 segundos después, respectivamente.

Después de la larga sequía de grandes eventos deportivos por razones de la pandemia, nuevamente la bella capital de

Jalisco se convirtió en gran festividad deportiva en el área de los famosos Arcos de Vallarta, donde se ubicó la salida y meta de un atractivo circuito por las avenidas Cárdenas, Chapalita, Mariano Otero y Vallarta, en un trayecto ondulado en ciertos tramos a lo largo de sus 21.09 kilómetros.





En lo que se refiere a la competencia entre atletas *elite*, desde el inició se notó la superioridad de los keniatas que apenas dejaron el sexto lugar al jalisciense y olímpico José Luis Santana Marín, el primer mexicano en llegar a la meta, mientras que en la rama femenil en el triunfo absoluto se lo llevó Besu Sado de Etiopía, seguida de tres kenianas, para dejar en la quinta posición a la mexicana Mayra Sánchez Vidal.

Como se pudo apreciar, en esta edición del acreditado evento a nivel internacional, no fue un buen día para los atletas mexicanos de categoría *elite* que no alcanzaron a subir al pódium de premiación con excepción de las categorías especiales de silla de ruedas, ciegos y débiles visuales. Juan Luis Barrios, que portaba el dorsal número 1 y que se encontraba entre los favoritos, no aguantó el paso de los africanos después del medio trayecto y se colocó al final hasta la posición número 15, quedando lejos de sus mejores desempeños de su carrera en esta prueba de medio maratón, con un crono de 1 hora con 7 minutos y 4 segundos.

El 21K Guadalajara Electrolit es un evento de alta calidad, que se ha ubicado entre los mejores del país y de América Latina. En 2019 obtuvo la *Etiqueta Oro* de la IAAF (ahora *World Athletics*), nivel que hoy conserva, tras la pandemia, por cumplir con la participación de atletas del nivel requerido para tal certificación.



Entre las grandes figuras que estuvieron, destacan el kenia Benson Kipruto, campeón en el maratón de Boston en 2021 y también en la pasada edición del 21K GDL *Electrolit en 2020*. También su compatriota Shadrack Korir, quien ostenta una marca de 59:27 en esta distancia, así como Edwin Kiptoo con maracas inferiores a los 60 minutos. Es decir, hubo un excelente nivel entre los atletas elites presentes en esta edición tapatía.

En la rama femenil, las atletas profesionales igualmente desquitaron y justificaron su participación, pues las cinco africanas se adueñaron de los cuatro primeros lugares. Las tres ganadoras fueron Besu Sado Deko, de Etiopía, con un tiempo oficial de 1:09:12, la kenia Naom Jebet Kapcherop (1:09:50) y Janeth Ruguru, también de Kenia (1:09:55). En tanto, Mayra Sánchez fue la primera mexicana en llegar a la meta en la quinta posición con tiempo de 1:15:04.



Y, en lo que respecta a los miles de corredores recreativos y amateurs, hubo de todos los estados de la república y también bastantes extranjeros de diversos países como Estados Unidos, Canadá, Chile, Colombia, India, España, Alemania, Canadá, Australia, Suecia y Francia, entre otros.

Sin duda, lo mejor de esta tradicional carrera es que volvió a brillar el deporte, la emoción y la gran fiesta que implican este tipo de eventos masivos, lo que nos da la esperanza de que ya estamos en plena superación de los tiempos críticos del COVID 19.





# 5 COMPONENTES PARA MEJORAR LA SALUD

EN MUCHAS OCASIONES FACTORES COMO HÁBITOS, ESTILO DE VIDA, CULTURA, ENTRE OTROS, HACEN QUE HAYA UN DÉFICIT DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA, QUE SON ESENCIALES PARA TENER UN BUEN RENDIMIENTO. POR ELLO, LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS RESULTAN UN ALIADO PARA DAR A NUESTRO CUERPO LOS NUTRIENTES NECESARIOS Y QUE NO PODEMOS ALCANZAR CON NUESTRA ALIMENTACIÓN. A CONTINUACIÓN, TE COMPARTIMOS UNA LISTA DE LOS COMPONENTES QUE REINARÁN EN 2022 Y QUE TE AYUDARÁN A TENER UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE.



**Suplementos Inteligentes Energizantes.** Con la vuelta a las actividades, muchos de nosotros nos sentimos agotados, y si vivimos vidas muy activas, muchos nos saltamos alguna comidas. Para obtener energía fácilmente y claridad mental, este compuesto es ideal para acompañarlo por la mañana. Además, las fórmulas elaboradas con cafeína de ciertos productos ayudarán a quemar

grasas, elegir siempre ingredientes 100% naturales es recomendado por Health y Fitness coaches.

**Proteínas de suero de leche.** Las proteínas de suero pueden ser encontrados sin presencia de lactosa, grasas, ni carbohidratos, lo cual hace que los músculos absorban de forma efectiva los nutrientes y que contribuya a





tonificarlos. Este tipo de proteína es perfecta para quienes hacen ejercicio ya que favorece un mayor rendimiento en las actividades físicas.

**Colágeno Hidrolizado.** Aunque existe en el mercado desde hace años, las fórmulas del colágeno hidrolizado han mejorado con el tiempo; la combinación de colágeno y antioxidantes como ácido hialurónico, biotina y vitamina E, rejuvenecen la piel, sin mencionar los beneficios que aportan a la salud del cabello y uñas. Si haces deporte, consumirlo ayudará a mejorar la función de tus articulaciones y el desempeño de tus músculos, así como proteger tus huesos. Además, en el mercado hay opciones sin gluten, lácteos, azúcar, conservadores, ni maltodextrina.



**Suplementos para detox.** Suplementos para hacer un *detox* te darán una sensación de bienestar y ligereza. Aquellos que están elaborados con probióticos y aceite de triglicéridos de cadena media, depuran pero protegen por lo que al final de este periodo te sentirás genial para seguir con tus hábitos saludables.



**Aceite de CBD.** ¿Cómo elegir este componente entre sus miles de presentaciones? Primero, busca productos 100% libres de THC, lo que significa que no contiene psicoactivos. El cannabidiol es una sustancia que ayuda a relajarte, dormir mejor y a descansar; está comprobado que además de los beneficios que ya conocemos, dormir bien ayuda a mantener o bajar de peso. Además, el aceite de CBD sirve para desinflamar y aliviar el dolor de las personas que practican algún deporte.





# ¿SABES CÓMO FUNCIONA TU SISTEMA DIGESTIVO Y POR QUÉ DEBES DE CUIDARLO?

**PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD, SABER CÓMO FUNCIONA EL ORGANISMO NOS HACE CAPACES DE CONOCER EL PROCESO DE RESPIRACIÓN, MOVIMIENTO, REPRODUCCIÓN, PENSAMIENTO, ENTRE OTROS. A CONTINUACIÓN, PODRÁS ADENTRARTE AL FASCINANTE TRABAJO QUE REALIZA NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO Y ASÍ, TÚ TAMBIÉN PUEDES CONOCER SU FUNCIONAMIENTO Y LO CUIDES MEJOR.**



El sistema digestivo, es el encargado de ingerir, absorber y utilizar los alimentos para todos los procesos metabólico, al transformarlos en energía. Está compuesto por: boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y otros órganos como el páncreas y el hígado.

El tubo digestivo mide unos 11 metros de largo. Cada vez que introduces un alimento en tu boca se impregna de saliva y recibe el nombre de "bolo alimentario". Éste pasa a la deglución, atravesando el esófago hasta mezclarse con los jugos gástricos del estómago, liberando así nutrientes y cambiando su nombre a "quimo". Al salir se dirige al duodeno donde recibe secreciones del páncreas e hígado, para así absorber carbohidratos y lípidos en el intestino.

El siguiente paso de los alimentos es el intestino delgado, donde ahora el quimo se llamará "quilo". El intestino delgado por sí solo llega a medir hasta 6 metros, y se divide en "yeyuno" e "íleon". Es en este espacio donde se llevará a cabo la mayor absorción de nu-

trientes como las vitaminas, los minerales y la mayoría de los compuestos que forman a los macronutrientes, para después pasar a nuestro torrente sanguíneo y alimentar a todas nuestras células.

El cuerpo usa unos 6 litros de agua para todo este proceso. En situaciones normales no perdemos más de 2 litros al día por medio de la orina. Entonces, ¿qué ocurre con el agua que mi cuerpo no eliminó? Pues se reabsorbe en el intestino grueso o colón, donde se forman las "heces fecales", y gracias a la absorción, se van endureciendo hasta ser almacenadas en la última parada del tubo digestivo: el recto, para después ser expulsadas a través del ano.

Como podrás observar, nuestro cuerpo es una maquinaria perfecta, que lleva a cabo procesos complejos para asegurar su funcionamiento de manera óptima. Para nosotros el proceso de la alimentación es algo habitual, pero es importante saber que, si alguna de las partes de este engranaje no funcionara de manera adecuada, se traduciría en algún tipo de enfermedad. De ahí la importancia de dar a nuestro organismo alimentos y cuidados de calidad.







# CACAO, DELICIOSO Y NUTRITIVO ALIMENTO ANCESTRAL

**EL CACAO SE ENCUENTRA ENTRE LAS RIQUEZAS QUE MÉXICO HA DADO AL MUNDO. LA HISTORIA DE ESTE FRUTO COMIENZA CON LAS CULTURAS MAYA Y AZTECA; ESTA SEMILLA SE UTILIZA PARA PRODUCIR EL CHOCOLATE, EL CUAL PUEDE COMERSE EN FORMA DE GRANOS DE CACAO O EN POLVO.**



La primera bebida de chocolate, considerada una "Bebida de Dioses", se mezclaba con canela y pimienta, tenía un sabor amargo y fuerte, y era más apreciada por sus efectos vigorizantes y estimulantes que por su sabor. Al cacao se le añade leche, azúcar, vainilla, nueces, etc., para quitarle su sabor amargo. La gente piensa que el chocolate tiene ciertas propiedades, algunas son correctas y otras tan sólo mitos.

Científicamente se han estudiado como componentes importantes del chocolate, los flavonoides (que son antioxidantes poderosos), la cafeína, la teobromina y la feniletilamina y la presencia de sustancias psicoactivas, que explican sus efectos placenteros. Desde inicios de siglo, la relación



entre el cacao y la expresión del óxido nítrico comenzó a estudiarse con mayor detenimiento. El chocolate amargo u oscuro con mayor contenido de cacao, se ha puesto de moda, por sus propiedades antiinflamatorias, neuro y cardio-protectoras, y mejorando la biodisponibilidad del óxido nítrico; cuya acción mejora la presión, la función plaquetaria y la fluidez de la sangre.

Se sigue estudiando la relación positiva, entre el chocolate oscuro y la regulación de la presión arterial, los niveles de insulina, las funciones vasculares, los procesos de oxidación, los efectos prebióticos, la homeostasis de la glucosa y el metabolismo de los lípidos.

Recordemos siempre, lo importante frente al consumo de chocolate y cacao: calidad y cantidad en proporción adecuada y personalizada.



## **ALMENDRAS... las reinas de los frutos secos**

*Exceder la ingesta calórica diaria en relación con la actividad física que realizamos aumenta nuestro peso, el cual es difícil bajar sin cambios radicales en nuestros hábitos alimentarios. Por esta razón, y para que puedas empezar tus días con suficiente energía, es importante que elijas de manera adecuada el snack que te traerá mejores beneficios. Un nuevo estudio, financiado por el Almond Board of California, mostró que un snack de almendras a media mañana redujo el número de calorías consumidas en el transcurso del día y ayudó a mantener los niveles de azúcar en la sangre más estables.*

En este estudio, los participantes comieron al menos 42.5 g de almendras naturales o una galleta dulce con el mismo contenido calórico. Ambos snacks representaban el 10% de la ingesta calórica total y cada participante completó el estudio consumiendo un snack de almendras y después repitió el estudio consumiendo un snack de ga-

lleta un día diferente, o viceversa, con un periodo de descanso entre cada tratamiento.

Los resultados mostraron que la respuesta del azúcar en sangre fue más baja entre los participantes después de haber comido el snack de almendras en comparación con el snack de galletas. Los índices de apetito no cambiaron entre los grupos, excepto para el puntaje de apetito a los 90 minutos, que fue más bajo para las galletas que para las almendras, lo cual explica porque consumir galletas puede aumentar el apetito; mientras que el snack de almendras provoca una respuesta de azúcar sanguínea más estable.

Las personas del grupo de almendras reportaron haber consumido 150 calorías menos en promedio en el transcurso del día. Si se mantiene, este déficit calórico podría resultar teóricamente en







una pérdida de peso corporal de aproximadamente medio kilo por mes.

Las observaciones de este estudio agudo son consistentes con los resultados de un estudio anterior publicado en el *European Journal of Nutrition*. Investigadores hallaron que un snack de media mañana compuesto por almendras, en vez de no comer ningún snack, ayudó a contro-



lar el apetito y a consumir menos calorías durante la comida y la cena. Los resultados de este estudio previo sugieren que, en vez de saltarse un snack, comer almendras de snack a media mañana puede ayudar a disminuir el hambre.



“Para mantener una alimentación equilibrada y no subir de peso, recomiendo ampliamente el cambiar snacks menos saludables por almendras a media mañana, pues puede ayudar a tener un peso saludable y consumir menos calorías en el transcurso del día, además de mantener niveles estables de glucosa sanguínea”, comentó la Dra. Carmen Ruiz, especialista en nutrición clínica y deportiva.



Un puñado de almendras incluye una gran variedad de nutrientes, tal como 6 grs de proteína vegetal, grasas insaturadas "buenas", magnesio, vitamina E, entre otros. Dentro de su categoría, las almendras son uno de los alimentos más bajos en calorías y ofrecen 4 gr de fibra saludable en cada puñado.



## Fideos asiáticos con salsa picante de almendras

Rinde. 6 porciones

### INGREDIENTES.

- 1/4 taza de almendras fileteadas
- 340 grs de espagueti integral
- 1 tz. de floretes de brócoli
- 1/2 tz. de tallos de brócoli en rebanadas finas
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 cdas. de crema o mantequilla de almendras
- 2 tz. de frijoles cocidos
- 1/4 tz. de salsa de soya (baja en sodio)
- 1 limón, el jugo
- 1 cdita. de azúcar morena
- 1 cda. de salsa de chile y ajo (tipo Sriracha)
- 3 cdas. de cebollín o cebolleta, picado
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN.

1. Tuesta las almendras a fuego medio, moviendo con frecuencia, hasta que estén doradas. Reserva.
2. Cuece en suficiente agua con sal la pasta, sigue las instrucciones del empaque.
3. 3 minutos antes de que la pasta esté lista, agrega el brócoli y un minuto antes añade el pimiento. Apaga el fuego y reserva.
4. Para la salsa, en una sartén a fuego medio funde la mantequilla, agrega después la salsa de soya, jugo de limón, azúcar morena, salsa, frijoles y tres cucharadas de agua de cocción de la pasta hirviendo; mezcla para que todo se caliente e integre. Apaga el fuego.
5. Escurre la pasta y vegetales, agrégalos a la salsa y mezcla para integrar todo.
6. Sirve adornado con las almendras tostadas y cebollín.



## Envuelto de queso con almendras

Rinde. 4 porciones



### INGREDIENTES.

- 4 piezas de hoja santa
- 400 gr queso panela
- 200 gr de tomate verde
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 ramas de cilantro
- 1 rama de epazote
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita. de mantequilla
- 1/2 tz. de almendras fileteadas

### PREPARACIÓN.

1. Licua la cebolla blanca, tomate, ajo, cilantro, epazote, pimienta y sal. Reserva.
2. Coloca en cada hoja santa aproximadamente 100 gramos de queso y envuélve.
3. En una sartén a fuego medio, funde la mantequilla y cocina los paquetitos de hoja santa un par de minutos por lado. Sazona con un poco de sal.
4. Sirve de inmediato, baña con un poco de salsa verde cruda y decora con almendras fileteadas y tostadas.



## Brownies de chocolate con almendras (sin gluten)

Rinde. 4 porciones

### INGREDIENTES.

- 2 cdas. de mantequilla
- 1/2 tz. de azúcar
- 1 huevo
- 1/4 tz de leche de almendras sin azúcar
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 1 tz. de harina de almendras
- 1/4 tz de cacao en polvo
- 1/8 cdita. de sal de mar
- 1 cdita. de levadura en polvo
- 1/4 tz. de almendras picadas
- 1/4 tz. de chispas de chocolate amargo
- Almendras fileteadas para decorar

### PREPARACIÓN.

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate la mantequilla y el azúcar en un tazón grande.
3. Incorpora el huevo, la leche de almendras y vainilla.
4. Aparte, mezcla la harina de almendras, cacao en polvo, sal de mar y polvo para hornear.
5. Integra ambas mezclas hasta formar una masa homogénea. Agrega las almendras picadas y chispas de chocolate.



6. Rocía un poco de aceite en aerosol un molde cuadrado para hornear de 10 x 10cm aprox., vierte la masa y extiende uniformemente.
7. Hornea por 30 o 35 minutos. Retira del horno y deja enfriar por completo.
8. Desmolda y corta en cuatro porciones y decora con almendras fileteadas tostadas.

## Smoothie de frambuesa y almendras

Rinde. 4 porciones

### INGREDIENTES.

- 2 tzs. de leche de almendras
- 250 gr de frambuesas congeladas
- 2 plátanos medianos, cortados en trozos
- 2 cdas. de miel
- 1/2 cdita. de extracto de almendra
- 3 cdas. de mantequilla de almendras
- 1/2 tz. de helado de vainilla
- 8 frambuesas frescas (opcional)

### PREPARACIÓN.

1. Combina todos los ingredientes (excepto las frambuesas frescas) en la licuadora hasta que quede suave.
2. Sirve en 4 vasos y decora con frambuesas frescas si lo deseas.



MUSCLE **MX**



# ***ACELERA*** **TU RECUPERACIÓN**

Pedidos y más información:  
[musclemx.cbd.mexico@gmail.com](mailto:musclemx.cbd.mexico@gmail.com)

Conoce todos  
nuestros productos:





Amo cuando  
#Zoe 40

# Amor

ME GUSTAN  
MIS OJOS

PODEMOS SER  
FELICES

zoé  
WATER

Me gusta  
ser guapo

ME GUSTA ☺  
SER COQUETO

ME GUSTA COMO  
BAILO Y CANTO

PODEMOS  
SER  
AMADOS

Mi  
corazón  
es feliz  
porque  
naci con  
**Amor.**

Las personas  
con discapacidad  
Somos iguales y  
tenemos derechos.

@KARLA GARCESAN

BODY  
LOVE

ME GUSTA  
MI CUERPO

@zoewater f t y i





¿ESTÁS LISTO/A PARA VOLVER?  
**NOSOTROS, SÍ.**

[www.marcate.com.mx](http://www.marcate.com.mx)

APP MÓVIL — CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO — INSCRIPCIONES EN LÍNEA  
RESULTADOS — LIVE TRACKING — CARRERA VIRTUAL — FOTO EN META

¡Y MÁS!