

**Platillo Sabio**  
P R O F E C O

# Ensalada de Pollo



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO**

**Consiente a tu paladar con una rica, fresca y completa ensalada de pollo.**

Atleta Invitada:  
**Fátima Rojas**  
Luchadora Olímpica

### Ingredientes:

- ½ lechuga romana troceada
- 3 tallos de apio en cubitos
- 1 pepino en cubitos
- 2 zanahorias ralladas
- 1 jícama rallada
- 3 bisteces de pechuga de pollo asados y cortados en tiras
- Salsa picante (Búfalo)

### Para el aderezo:

- 1 yogur natural sin azúcar
- 2 cdtas. de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

### Procedimiento:

1. En un tazón mezcla la lechuga, el apio, el pepino, la zanahoria y la jícama.
2. Pon una porción de la ensalada sobre un plato, encima coloca unas tiras de pollo, un poco del aderezo y la salsa picante.



243 KCAL  
POR PORCIÓN



\$79



6 PORCIONES



30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 12 al 15 de Junio del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana



Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.



# Fátima Rojas

Bronce en Juegos Centroamericanos y del Caribe 2018 en lucha olímpica.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Su primer acercamiento a la lucha olímpica fue porque en la primaria sufría *bullying* constantemente. Siempre buscó una manera alternativa de solucionar esos problemas y aunque durante la secundaria esto ya no era tan constante, una que otra vez sucedía algún incidente. Fue en el deporte donde encontró un medio para canalizar su sentir.

Fátima incursionó en disciplinas como la gimnasia, el judo y el fútbol, pero fueron deportes pasajeros, fue hasta que llegó a la lucha donde encontró su lugar. Para ella la lucha es un deporte muy fuerte en el que tienes que prepararte tanto física como mentalmente, no se trata solo de contacto, "tienes que practicar mucha táctica, ser muy inteligente para básicamente casi adivinar a tu contrario".

En la lucha olímpica de combate no se permiten golpes ni estrangulaciones, todo es cuerpo a cuerpo. "Son proyecciones y gana el que ponga la espalda del contrincante en el colchón de lucha o el que haga diez puntos sobre el otro, es decir, quedas 10-20 o también puedes ganar por puntos 3-2, por ejemplo".



Esta gran atleta entrena con su papá, quien de niño practicó lucha. "El equipo Rojas está conformado por mis hermanas y mis papás. Mi papá es nuestro entrenador y mi mamá ayuda en aspectos como la alimentación, nos lleva a las competencias y también nos ayuda a ejercitarnos."

En 2015 Fátima fue campeona panamericana en la categoría cadete. En 2018 asistió a los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla, donde obtuvo la medalla de bronce, hecho que le valió para estar nominada al Premio Estatal del Deporte.

Actualmente, Fátima está entrenando arduamente ya que busca un lugar hacia París 2024, "se vienen los preolímpicos para clasificar y para mí eso significa entrenar y prepararme para estas competencias".

Fátima hace un llamado a los lectores de la Revista del Consumidor sobre su disciplina: "Todos los deportes son diferentes. Avíentense a luchar, les va a gustar, después de practicar lucha todo lo demás en la vida es más fácil".



**“Mantengan el equilibrio en su vida con una buena alimentación acompañada de deporte”.**

Fotografía: José Rodríguez Magos