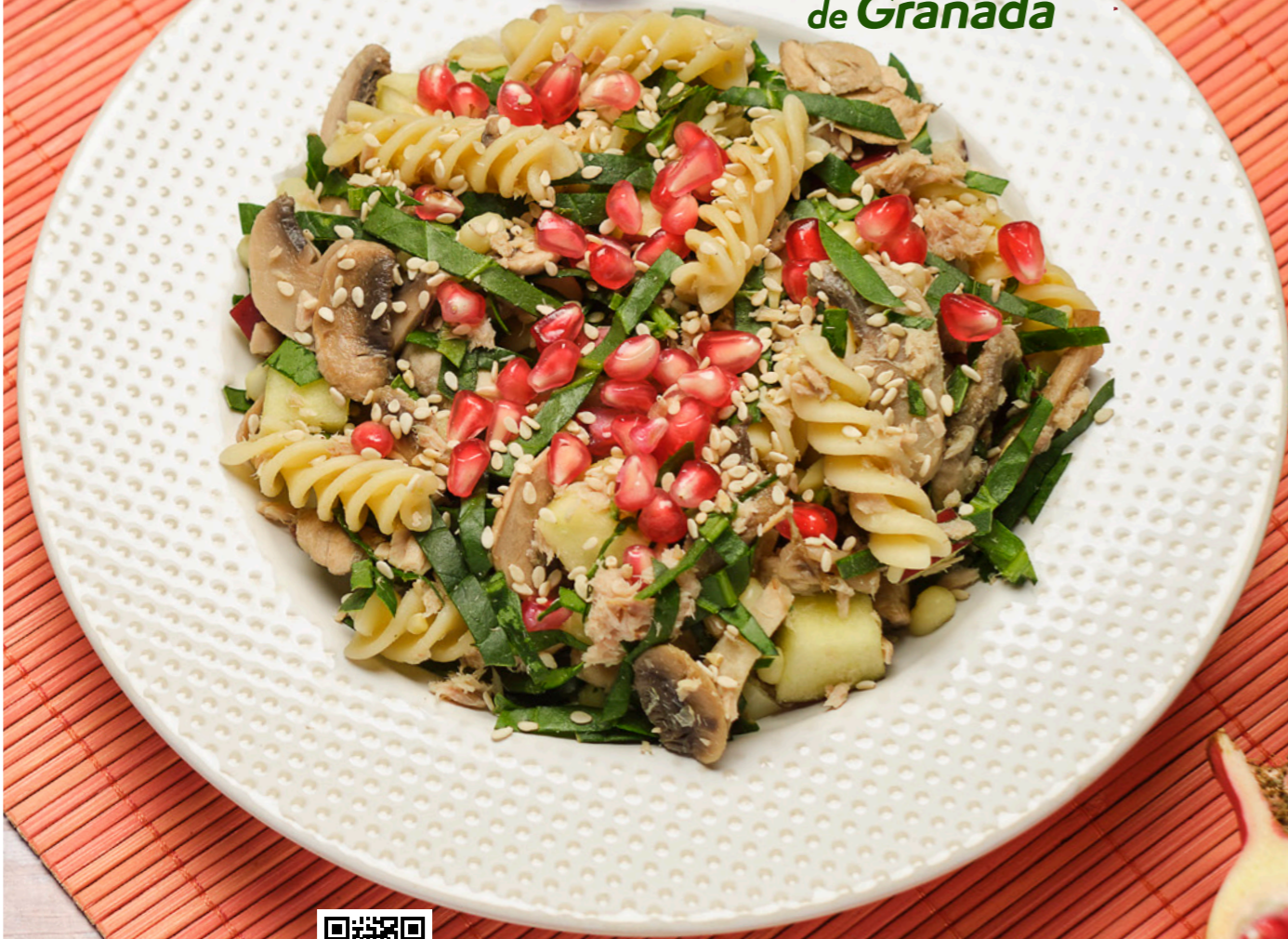


**Platillo Sabio**  
PROFECO

Ensalada de

# Atún

con **Vinagreta de Granada**



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

Te traemos una excelente forma de incorporar pescado a tu dieta.

### Ingredientes:

#### Ensalada:

- 2 latas de atún en agua, drenado
- 1 manzana roja picada en cubos
- 2 tz de espinaca cruda picada
- 1 ½ tz de champiñones rebanados y cocidos
- 1 tz de pasta tipo tornillo, cocida
- ½ tz de granos de elote blanco cocidos

#### Para la vinagreta:

- El jugo de 3 granadas rojas
- 1 chile habanero picado finamente
- 3 cdas. de vinagre de manzana
- 4 cdas. de miel
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 4 cdas. de ajonjolí tostado
- Granos de granada para decorar

#### Procedimiento:

1. En un tazón integra el atún, la manzana, la espinaca, los champiñones, los granos de elote, la pasta y mezcla.
2. Para hacer la vinagreta, mezcla el jugo de granada con el chile habanero, la miel, el vinagre y el aceite de oliva. Salpimienta y reserva.
3. Sirve la ensalada con la vinagreta y decora con los granos de granada y las semillas de ajonjolí.



221 KCAL  
POR PORCIÓN



\$134



6 PORCIONES



30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 7 al 18 de agosto del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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



Platillo Sabio  
PROFECO

# Daniel Aceves

Primer latinoamericano en ser medallista olímpico en lucha grecorromana.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Daniel comenzó a practicar la lucha olímpica grecorromana, no solo por la influencia de su papá, Bobby Bonales uno de los gladiadores más importantes en los años treinta, cuarenta y cincuenta del siglo pasado, sino también porque desde niño supo que quería ser luchador y sentía vocación por esta disciplina. Inició en este deporte junto a su hermano Roberto, y narra que se dieron cuenta que para ser luchador había que ser primero un atleta, lo que implicaba hacer ejercicio con pesas, correr, nadar, jugar basquetbol o fútbol. "Creo que me enamoró no solo la historia de la lucha olímpica, sino sobre todo su práctica"

Participó en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, donde obtuvo la medalla de plata para México. Su triunfo marcó un momento histórico, pues fue el primer medallista hispanoparlante y latinoamericano que se hizo acreedor de una presea en la lucha grecorromana. Recordar estos Juegos Olímpicos es una manera de revivir un sueño, para él no existe un deportista que no aspire a ser un atleta olímpico.



Se siente muy agradecido pues dice que no podría explicar la existencia de su familia y la suya sin el tema del deporte y la cultura física, y mucho menos sin el movimiento olímpico. En la actualidad continúa aportando con su experiencia al deporte mexicano, pero desde diversas trincheras, ya que participa en la Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte y preside la Asociación de Medallistas Olímpicos Mexicanos.

Daniel recomienda encontrar un equilibrio entre la alimentación y la actividad física, además, piensa que esta cultura de mantener el cuerpo sano debe formar parte de toda la población y no solo de quienes practican algún deporte. "Hacer ejercicio treinta minutos, cinco veces a la semana y acompañado de una buena alimentación es lo ideal, pero sin una restricción total porque al final a todos nos gustan los antojitos y la extraordinaria comida mexicana".

**“Bailen, caminen, suban escaleras, anden en bicicleta o en patines, la actividad física y una alimentación sana mejorarán su vida y su salud”.**

Fotografía: José Rodríguez Magos