



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.

Contigo

22ISSN: 2301-0231

| Revista N° 72 | Marzo 2023



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud – Año 13
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

STAFF

|Revista N° 72|
Marzo 2023

ESCUELA DE SANIDAD DE
LAS FUERZAS ARMADAS
Director Cnel. Carlos Pérez
Ruffini

REDACTOR RESPONSABLE
Educación para la Salud

PRODUCCIÓN
Cap. (N) Melissa Cedrés
Civil 3 Verónica Viar
May. R Luis Rivero

COLUMNISTAS
Cap. (N) Melissa Cedrés
Servicio de Bromatología
Civil 3 Verónica Viar

MAQUETACIÓN Y DISEÑO
Dpto. Organización y Dise-
ño - Div. Informática

COLABORADORES
Sgto. (R) Walter Díaz
Div. Comunicación Institu-
cional

**SU OPINIÓN NOS
INTERESA**
Por sugerencias, aportes o
comentarios, comuníquese
al tel.: 2487 6666 - int 1674
o vía e-mail:
epsdns@hotmail.com

Impreso en CM IMPRESOS

SUMARIO

SECCIÓN A TU SALUD

- Cuidarnos del sol
- Plan Anual 2023
- Día Internacional de la Mujer
- 5 claves de Inocuidad
- Día del enfermero Militar
- Día Internacional del Cáncer Infantil
- Día Internacional del Riñón

Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.FF.AA. o del H.C.FF.AA. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos.

Si usted desea leer números anteriores, Ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA - www.dnsffaa.gub.uy.

Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

Cuidarnos del Sol

*El Recomendación de la Comisión Honoraria de la Lucha contra el Cáncer:
"EXPUESTOS" protegerse del sol es la mejor opción.*

Nuestra campaña 2023 de prevención de los diferentes tipos de cáncer de piel. Un mensaje concientizador de la importancia de cuidar nuestra piel de los rayos UV a la que se expone ya sea por motivos de nuestro trabajo o por actividades recreativas.

En Uruguay, son 3209 los casos de cáncer de piel melanoma y no melanoma registrados al año, es decir 9 cada día (Registro Nacional del Cáncer de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer).

Por ambos tipos de cánceres relacionados a la exposición solar fallecen cada año 146 uruguayos, son 3 muertes por semana.

Es por eso que este año, la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer junto a Cámara/TBWA lanzan la Campaña "EXPUESTOS".

Buscamos que se extremen las medidas de protección solar para prevenir los distintos tipos de cáncer de piel y también reducir quemaduras solares, envejecimiento y otras enfermedades de la piel relacionadas con la exposición a las radiaciones ultravioletas (UV) provenientes del sol y de fuentes artificiales como las camas solares. Además se intenta reducir la aparición de cataratas.

El cáncer de piel no melanoma es el cáncer más frecuente en el Uruguay y en el mundo. Detectado a tiempo es altamente curable pero en etapas avanzadas puede ser mortal. En cuanto al melanoma, se verifica un crecimiento de la incidencia y mortalidad en las últimas décadas en Uruguay para ambos sexos. Es un cáncer muy agresivo por lo que es fundamental diagnosticarlo a tiempo.

La Campaña "EXPUESTOS" de Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer junto a Cámara/TBWA se realiza en diferentes puntos del país y refiere a la importancia de prevenir los diferentes tipos de cáncer de piel

Para ello se realizó una obra artística que representa la espalda de una persona: una mitad de la espalda se muestra expuesta al sol y la otra mitad protegida, pero **¿qué particularidad tiene esta obra?**

Es sabido que las pinturas cuando están expuestas al sol, sin los cuidados necesarios, pueden sufrir desgastes, deterioros, roturas o cambios de color a lo largo del tiempo, esto también sucede con la piel.

La clave de "EXPUESTOS" es que una mitad de la pintura no está barnizada simulando la espalda de una persona que no está protegida contra los rayos UV del sol.



Con el paso de los días podremos ir notando los diferentes efectos ya mencionados sobre "la piel de la obra". Porque aunque no nos demos cuenta el sol nos va dañando día tras día.

La otra mitad de la obra representa una espalda que no ha sufrido ningún tipo de efecto por la radiación UV ya que está protegida y cuidada, porque esta persona estuvo a la sombra, evitó el sol de 10 a 16h, usó ropa de colores oscuros, sombrero de ala ancha y protector solar 30 o más, entre otras medidas. De hecho en "EXPUESTOS" se puede ver esa espalda sin daños.

Nuestras recomendaciones para cuidarnos del sol y así disfrutar de la vida al aire libre:

Las medidas más eficaces para cuidar la salud se resumen en el A, B y C de la protección solar. Acostúmbrate a usar ropa de colores oscuros, sombrero y lentes de sol con protección UV.

Ropa:

- Lo más simple, práctico y económico para la protección solar.



- Usa tejidos de trama compacta y colores oscuros como negro, azul, rojo, verde y violeta.
- Sombrero de ala ancha o el llamado legionario, que cubra cara, orejas y nuca.

Lentes:

Con filtro UVA y UVB certificado que bloquean un gran porcentaje de la radiación UV que daña la vista.

Busca la sombra, cuídate especialmente entre las 10 y las 16 horas. Los lugares sombreados ayudan a evitar o limitar la exposición solar. Son ideales las sombrillas de telas compactas, las enramadas, árboles o techos.

Evita exponerte al sol entre las 10 y las 16 hs.

Regla de la sombra: cuanto más corta es la sombra que proyecta tu cuerpo, mayor es el riesgo que corres.

Cubre las zonas expuestas al sol con protector solar factor 30 o superior.

Aplicarlo en forma abundante en piel seca, media hora antes de exponerte al sol para una mejor absorción. Re-aplicarlo cada 3 horas.

El protector disminuye la intensidad de la radiación UV pero no la bloquea. No es sinónimo de protección solar al 100%.

También ayuda a cuidarte del sol consumir abundante agua y jugos de frutas a lo largo del día.

A tener en cuenta:

Los días nublados, frescos y ventosos también hay que protegerse. Como el calor disminuye, hay una falsa sensación de protección pero la radiación ultravioleta (UV), que no se ve ni se siente, traspasa las nubes e igual produce daño. La radiación UV también traspasa el agua.

Es necesario protegerse del sol durante todo el año, pero muy especialmente desde mediados de setiembre hasta fines de marzo, cuando las radiaciones UV son más intensas.

A causa de la mayor sensibilidad de la piel, el tiempo dedicado a las actividades al aire libre y otros factores relacionados, el 80% de la exposición ocurre antes de los 18 años, es especialmente necesario cuidar a los más pequeños no exponiendo directamente al sol a menores de 1 año.

El bronceado es la respuesta de la piel ante la agresión de la radiación UV solar, como el daño se acumula a lo largo del ciclo de la vida, es necesario comprender que si respetamos el color de nuestra piel, colaboramos con su cuidado y preservamos nuestra salud.

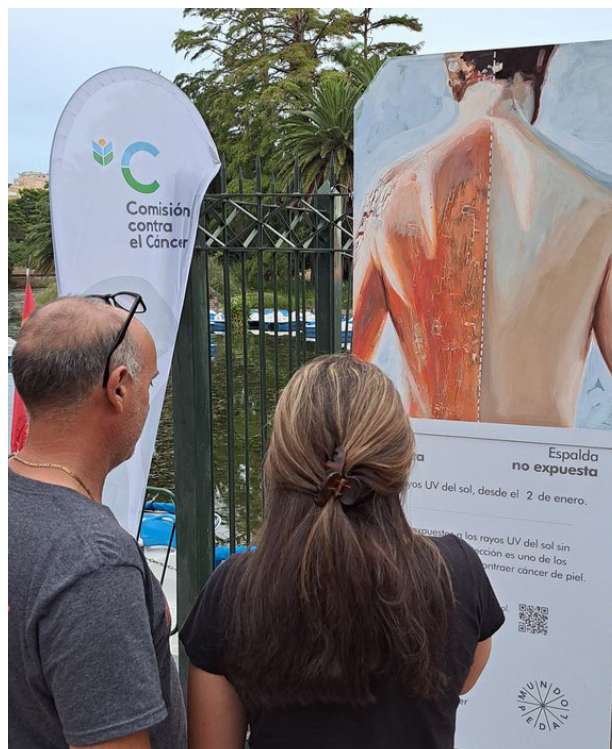
Conocer la piel es el comienzo para identificar cambios que de ocurrir necesitan una consulta, presta atención a los lunares que pueden ser sospechosos:

- Asimetría: una mitad y otra son diferentes.
- Bordes: irregulares o borrosos.
- Colores diferentes al mismo tiempo: negro, marrón, blanco, rojo.
- Diámetro: mayor a 5mm.
- Evolución: cambios en el tamaño, color, forma. Puede sangrar o picar.

Puede parecer un simple lunar y pasar desapercibido, por eso: si ves en la piel un lunar con cualquiera de estas características es necesario hacer una consulta con especialista en dermatología.

Cuida tu piel, es única. Protegerse del sol es la mejor opción.

Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer
📍 Brandzen 1961, piso 12 - Montevideo
☎ 598 24020807 - 24020809
@ info@urucan.org.uy



Plan Anual 2023

Un año más la Escuela de Sanidad brindará una variedad de cursos, dirigidos al personal militar, funcionarios del Ministerio de Defensa Nacional (MDN) y/o civiles. Tratando diversas temáticas.

Entre los cursos a dictar podemos destacar, Cursos para Señores Oficiales:

- Capacitaciones para aspirantes a Alférez de los SS.GG.
- Capacitación y Perfeccionamiento para Teniente Primero de los SS.GG.
- Capacitación y Perfeccionamiento para Jefes de los SS.GG.

Se brindan cursos de Instrucción Básica Militar para el personal subalterno de la DNSFFAA :

- Cursos de Soporte Vital Básico para Misión Operativa de Paz.
- Curso de Primeros Auxilios y Resucitación Cardiopulmonar.

Cursos Habilitados por el Ministerio de Educación y Cultura (MEC):

- Curso de Auxiliar de Enfermería Integral (AEI)
- Curso de Auxiliar de Enfermería adiestrado en Cuidados Intensivos Adulto y Pediátrico
- Curso de Auxiliar de Servicio, Ayudante de Cocina y Tisanería (ASACyT)
- Curso de Auxiliar de Farmacia Hospitalaria
- Curso de Auxiliar de Estadística de Salud y Registros Médicos

Cursos No Habilitados por el MEC:

- Vacunaciones
- AEI adiestrado en Hemodiálisis
- Curso de Manipulador de Alimentos a Nivel de Operario y de Decisores
- Curso de Operador PC Office
- Curso Básico de Inglés
- Curso de AEI adiestrado en Central de Esterilización y Economato
- Cursillo para Residentes de la DNSFFAA

- Curso de Supervisión de Higiene Ambiental
- Curso de Prevención del Suicidio
- Jornadas, talleres y cursos de actualización en diferentes áreas de la salud.

La información completa sobre los cursos dictados en este 2023 podemos encontrarla en la página de la Escuela de Sanidad de las FF.AA <https://www.dnsffaa.gub.uy/escuela-de-sanidad>

En el sitio web se encuentra información detallada de fechas de inscripción, inicio y fin de cursos, fechas de pruebas de ingreso, así como costos y teléfonos de contacto.

Escuela de Sanidad de las FF.AA

📍 Av. 8 de octubre 3060

☎ 2487 66 66 int. 1684.

Día del Enfermero Militar

El 23 de Febrero del 2023, se celebraron 102 años de la aprobación por parte del Poder Ejecutivo, del Proyecto de Enfermeros de Sanidad Militar.

El mismo tenía como objetivo dotar a la Sanidad Militar de personal de enfermería, con conocimientos en alguna de las ramas auxiliares de la medicina y además cómo idóneos en farmacia hospitalaria.

El Proyecto estableció los requisitos para el ingreso como postulantes a enfermeros militares, debiendo ser menores de 30 años, con aptitudes físicas y de buena conducta acreditada, comprometiéndose a servir durante cuatro años en el cargo de enfermero, después de obtener el título respectivo.

La Dirección del Hospital Militar Central era quien dirigía el curso y establecía los programas correspondientes en ese momento, res-

ponsabilidad asumida por la Escuela de Sanidad desde el año 1960 hasta la fecha.

Desde entonces, la evolución teórico-práctico del curso ha estado en sinergia con los reglamentos dispuestos por el Ministerio de Educación y Cultura, obteniendo los egresados del curso el título de Auxiliar de Enfermería Integral.

En el año 1991 el auxiliar de enfermería especializado en yeso Cbo.2da. Walter Díaz, por iniciativa propia, le propuso al entonces Director del HCFFAA, Cnel. Santiago Pomoli, la creación del "Día del Enfermero Militar".



El 4 de octubre de 1994 se dispone por decreto 447/994, se conmemore el 23 de febrero como fecha del "DIA DEL ENFERMERO MILITAR", teniendo como referencia para la elección de esta fecha tan conmemorativa, la aprobación del Proyecto por parte del Poder Ejecutivo un 23 de Febrero del año 2021, generando desde ese entonces un hito que estableció los parámetros iniciales de los distintos procesos de la enfermería, con estándares de calidad en la gestión del cuidado enfermero hasta hoy utilizados.

Estos altos estándares, sirvieron para forjar el valor del ENFERMERO MILITAR desarrollando cualidades, que han potenciado su labor siendo reconocido a nivel militar y civil, destacando su actitud, su técnica calificada, el trato cordial, la atención oportuna, segura y sobre todo humanizada.

Enfermería es la profesión del cuidado que enfatiza las relaciones humanas, la ayuda y el autocuidado mediante la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el cuidado de aquellos que lo necesitan.

El enfermero militar se encuentra capacitado y entrenado para desempeñarse en todos los ámbitos de la disciplina, cumpliendo con sus tareas, llevando bienestar y calidad a los usuarios, así como representando de manera honorable a la profesión en las diferentes misiones de paz, extendiendo una mano amiga a los más necesitados.



Estos árboles que se ubican en la parte izquierda del edificio del ex Laboratorio, fueron plantados por el Curso de Enfermeros Militares 1968-1970, siendo Director del SSFFAA el Señor Coronel PEDRO J. GOÑI, Director de la ESFFAA el Señor Tte. Cnel. ARTURO MILANS, Jefe de Curso, el Señor Capitán HÉCTOR LEZCANO y Encargado de Cá. el Sgto. 1° SIRIO LLANES.

Día Internacional del Cáncer Infantil -15 de febrero

Esta fecha busca concienciar sobre el diagnóstico y tratamiento de cáncer en menores.

Esta fecha está promovida por la Confederación Internacional de Organizaciones de Padres de Niños con Cáncer (Childhood Cancer International, CCI) fue instituida en Luxemburgo en el año 2001.

A esta fecha se sumó la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018, que acabó de establecer el 15 de febrero como fecha para la lucha contra el cáncer infantil, "con el objetivo de abordar estas profundas desigualdades". "El objetivo es lograr al menos el 60% de super-

vivencia de los niños con cáncer para 2030 y reducir el sufrimiento de todos", reivindicaron.

Para ello, recopilaron los siguientes objetivos: aumentar la capacidad de los países para brindar servicios de calidad a los niños con cáncer y priorizar el cáncer infantil a nivel nacional, regional y mundial para impulsar la acción.

<https://www.childhoodcancerinternational.org> – OMS



Día Internacional de la Mujer



El Día Internacional de la Mujer, que empezó a conmemorarse por la ONU en 1975 y dos años más tarde fue proclamado por su Asamblea, encuentra sus orígenes en las manifestaciones de las mujeres que, especialmente en Europa, reclamaban a comienzos del siglo XX el derecho al voto, mejores condiciones de trabajo y la igualdad entre los sexos .

Razón del lema: “Por un mundo digital inclusivo: innovación y tecnología para la igualdad de género” este 2023.

Por nuestros días todo pasa por lo tecnológico, desde recibir clases vía Zoom, comunicarnos con nuestros seres queridos a través de celulares, pagar cuentas a través de la web. Sin embargo, un 37% de las mujeres del mundo no tienen acceso a él.

Si ellas no pueden tener acceso a internet, nunca podrán desarrollar las habilidades digitales necesarias para su día a día, impidiendo así lograr estudiar una carrera universitaria. Incorporar a las mujeres y las niñas a la tecnología y la educación digital permite soluciones más creativas y tiene un mayor potencial

para innovaciones que satisfagan las necesidades de las mujeres, promuevan la igualdad de género y fomenten el activismo. Su falta de inclusión, por el contrario, tiene un costo enorme.

Por ello, la celebración del Día Internacional de la Mujer de las Naciones Unidas es “Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género”.

Civil Verónica Viar Melo

Uruguay espera aumentar a 11 % para 2024 participación de mujeres en misiones de paz de ONU.

Se proyecta aumentar a 11% para 2024 la cantidad de mujeres en misiones de paz de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), informó Presidencia en un comunicado.

“Uruguay, a través de la implementación de este proyecto, pretende aumentar el número de mujeres militares desplegadas en las operaciones de paz de las Naciones Unidas, hasta alcanzar el 11% para el año 2024”, afirmó la Presidencia en el texto de prensa.

El Gobierno informó que Uruguay es el decimocuarto país que más tropas aporta a las operaciones de mantenimiento de la paz de la ONU y actualmente despliega 1.057 militares, de los cuales el 6,1% son mujeres.

El proyecto será financiado por el Fondo de Iniciativa Elsie, establecido por las Naciones Unidas, Canadá y los estados miembros en 2019. Con ese fin, Uruguay recibirá 1.100.000 dólares del fondo. El secretario general adjunto de la ONU para las Operaciones de Paz, Jean-Pierre Lacroix, se reunió el 9 de septiembre en Montevideo con el ministro de Defensa de Uruguay, Javier García. El secretario de Estado informó que Uruguay propuso a Naciones Unidas acortar el tiempo de despliegue de las mujeres en las misiones de paz, que actualmente es de un año.

La participación en las misiones de paz es voluntaria y muchas veces en hogares monoparentales, donde la mujer se hace cargo sola de sus hijos, por lo que no puede aceptar ir a una misión por un año, explicó García.

Artículo extraído de la página www.mdn.gub.uy

Mini Tips



Sumando más atajos, son muchas las veces que nos encontramos con la necesidad de que en un mismo documento es necesario tener varios títulos y que cada uno de ellos comience en su propia página, pero sin dividir el documento en varias partes.

Para esto, en lugar de hacer “muchos” ENTER que nos pueden desconfigurar el documento, y para evitar esto, usaremos la herramienta que se encuentra en el Menú Diseño de Página - Saltos.

En este botón podemos encontrar la opción de hacer Saltos de Página, que comenzará la frase en una página nueva, o también podemos hacer Saltos de Columna, que es para los casos en que se está escribiendo a 2 columnas como se ve en esta Revista y se necesita que el siguiente párrafo o título comience en la próxima columna.

Otra de las herramientas importantes es saber cómo cambiamos entre 1, 2 o más columnas dependiendo de lo que necesitamos realizar. Para eso lo que nos conviene es escribir primero el texto y lo que decidimos que quede en más de una columna lo seleccionaremos. Luego vamos al Menú Diseño de Página en la herramienta “Columnas” y elegiremos la que mejor se adecue a nuestro documento.

Por último, otra herramienta útil y que nos sirve para ahorrar espacio en nuestros documentos es la opción de colocar guiones para cortar las palabras en sílabas, en Word tiene también en el Menú Diseño de Página el botón de Guiones y allí seleccionamos la opción auto-máticos y nos quedarán habilitados en todo el documento.

Cabo 2° Cecilia García

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua tratada para que sea segura.
- Seleccione alimentos seguros y frescos.
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.



MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes y durante preparación de alimentos.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos de insectos u otros animales.



SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados.



COCINE COMPLETAMENTE

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurar que alcanzan 70°C (158°F).
- Recaliente completamente la comida cocinada.



MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F)).
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F)).
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.



OPS

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

PANAFTOSA
Centro Panamericano de Fiebre Aftosa y Salud Pública Veterinaria

El Servicio de Bromatología de la D.N.S.FF.AA, con el objetivo de prevenir las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs) promueve y difunde las 5 Claves para la Inocuidad de los Alimentos elaborados por la OPS.

Día Mundial del Riñón

En Uruguay hay más de 3000 personas en tratamiento de diálisis crónica (93 % en hemodiálisis y 7 % en diálisis peritoneal) y 1500 pacientes viven con un trasplante renal funcionando.

SALUD RENAL PARA TODOS

**¡PREPARARSE PARA
LO INESPERADO,
APOYANDO A LOS
VULNERABLES!**



“Prepararse para lo inesperado, apoyando a los vulnerables”

Desde el año 2006, la Sociedad Internacional de Nefrología, – ISN-, y la Fundación de Federaciones Renales, -NKF-, vienen animando a todas las Sociedades de Nefrología y a las Asociaciones de Enfermos Renales, la celebración del “Día Mundial del Riñón”, una campaña mundial destinada a concienciar sobre la importancia de nuestros riñones. Con lemas diferenciados cada año, para dar mayor realce a las causas de Enfermedad Renal Crónica y concienciar a la población general y también a los profesionales del manejo de una patología que puede afectar a cerca del 10% de la población.

Cuando las enfermedades renales dan síntomas, estos son fácilmente confundibles con otras patologías y en muchas ocasiones se distinguen cuando la enfermedad ya está muy avanzada, por eso se dice que las enfermedades renales son “silenciosas”

Tienen más riesgo de padecerla las personas con familiares en diálisis o trasplantados porque algunas enfermedades renales tienen componentes hereditarios, las personas que sufren infecciones urinarias recurrentes, cálculos renales, enfermedad de próstata, enfermedades autoinmunes o infecciones crónicas como hepatitis B, C y HIV.

Las personas con enfermedad vascular conocida (enfermedad coronaria, ataque cerebro vascular, enfermedad arterial periférica), los tabaquistas y aquellas personas que tuvieron bajo peso al nacer también tienen riesgo incrementado de desarrollar enfermedad renal crónica. Día Mundial del riñón 2023 con el lema

La enfermedad renal crónica (ERC) es común y dañina: 1 de cada 10 adultos en todo el mundo la padece y, si no se trata, puede ser mortal. Si bien la detección temprana permite la atención y el manejo de la enfermedad para ayudar a prevenir la morbilidad y la mortalidad y mejorar la rentabilidad y la sostenibilidad, la mortalidad relacionada con la enfermedad renal continúa aumentando cada año y se prevé que sea la quinta causa principal de muerte para 2040.

Receta: Ensalada de pasta con atún



Cuando hablamos de ensaladas, asociamos este plato con el verano y el calor. Pero realmente podemos incluir este tipo de recetas en nuestros menús durante todo el año. Las ensaladas son muy beneficiosas para nuestra salud.

Aportan antioxidantes que ayudan a cuidar el corazón y además, mejoran la digestión. La ensalada de pasta con atún que vamos a preparar a continuación, tiene todos estos beneficios y, como su ingrediente principal es la pasta, ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos. Lo vamos a acompañar con atún para dar aún más sabor a este plato y también incluiremos verduras y huevo para convertirlo en una receta completa, perfecta para servir como entrante o primer plato.

Ingredientes:

- 400g de pasta
- 200g de atún en conserva
- 4 huevos
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 200g de tomates cherry
- 100g de aceitunas verdes sin hueso
- 100g de maíz dulce
- aceite
- vinagre
- sal opcional

Procedimiento:

En una cazuela con abundante agua a fuego fuerte, ponemos un puñado de sal y lo llevamos a ebullición. A continuación introducimos la pasta y dejamos que se cocine alrededor de unos 10 minutos, removiendo con frecuencia para que no se pegue.

En otra cazuela, con abundante agua también a fuego fuerte, ponemos un puñado de sal y lo llevamos a ebullición. Cuando esté hirviendo, introducimos los huevos y dejamos que se cocinen unos 10 minutos. Un truco: Al introducirlos con el agua ya hirviendo, en lugar de fría, será más fácil pelarlos después.

Comenzamos a montar nuestra ensalada de pasta con atún. Cuando la pasta esté al dente, retiramos la cazuela del fuego y la escurrimos de su agua. Después, ponemos la pasta en un bol o ensaladera.

Hecho esto y cuando los huevos estén cocidos, los retiramos también del fuego. Pelamos los huevos y los cortamos en rodajas. Los añadimos en el bol junto con la pasta.

A continuación, agregamos el atún escurrido de su aceite, la cebolla cortada en finas tiras, el pimiento rojo cortado en cubos grandes, los cherrys cortados por la mitad, las aceitunas y el maíz.

Finalmente, aliñamos la ensalada al gusto con aceite, vinagre y sal. Removemos para distribuir bien el aliño y servimos.

Como has podido comprobar, esta ensalada de pasta con atún es muy sencilla de hacer. Un plato muy completo y saludable, pensado para toda la familia. Si quieres incluir esta deliciosa receta dentro de tus ensaladas de verano, guárdala en el frigorífico media hora antes de servir y tendrás un plato perfecto para combatir las altas temperaturas.

Entretimiento:



ENSOPADOS

por: www.buscapalabras.com.ar

Sopa de letras de sistema excretor 7

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | V | E | J | I | G | A | S | R | R | L | N | S |
| C | E | J | E | R | C | I | T | A | R | S | E | S |
| C | A | E | U | E | E | S | U | I | L | N | I | S |
| O | R | L | R | B | E | G | G | O | S | C | I | O |
| S | A | V | C | N | A | O | A | N | N | T | N | I |
| T | C | T | O | U | T | R | O | A | I | D | T | F |
| E | L | Ñ | O | O | L | I | I | T | O | E | A | I |
| A | I | E | F | E | C | O | S | B | A | R | H | L |
| R | R | T | I | E | B | I | R | O | T | D | M | T |
| C | R | E | R | N | C | A | U | E | R | Ñ | R | R |
| O | S | C | R | A | I | S | R | L | N | I | S | A |
| L | X | R | X | R | E | U | D | T | E | A | N | R |
| E | O | A | O | I | A | A | N | L | T | S | L | A |

Palabras a encontrar:

CALCULO RENAL
CISTITIS
FILTRAR
URETRA

EXCRECION
RIÑONES
VEJIGA

ORINA
EJERCITARSE
AGUA

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 13 – Revista N° 72 – Marzo 2023
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA