



Programa
**Calidad
de Vida**
DCV



**GESTIÓN
DE PERSONAS**

EN QUECHUA "QHUTRA YUYU",
QUE SIGNIFICA "PLANTA DE MAR",
ES UN ALGA QUE SE ENCUENTRA EN GRAN
PARTE DE LA COSTA CHILENA Y PUEDE
LLEGAR HASTA LOS 15 METROS DE LONGITUD

COCHA YUYO

BENEFICIOS

- ✓ **Previene enfermedades:** al ser muy rico en yodo es útil para la prevención del bocio y del hipotiroidismo.
- ✓ **Baja el colesterol:** Gracias a su riqueza en fibra, es capaz de reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre.
- ✓ Contribuye a prevenir y disminuir los síntomas de hipertensión. Por su alto contenido de ácidos grasos y omega 3, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- ✓ **Desintoxica:** Al ser rico en ácido algínico, posee un destacado efecto depurativo, ayudando a eliminar toxinas de forma natural.
- ✓ **Entrega energía:** Gracias a sus minerales y su nivel proteico (12 grs. de proteína por cada 100 grs.)

CRUDO, COCIDO U HORNEADO

En el comercio el cochayuyo se encuentra seco y normalmente debe hidratarse. Puede comerse crudo o cocido y también después horneado. También se lo encuentra en forma de harina para preparar pan, pizzas y hasta batidos energéticos.



PEBRE (O CEVICHE) DE COCHAYUYO

Remoja el cochayuyo durante la noche con abundante agua.

Al otro día límpialo con un cuchillo si se trata de cochayuyo artesanal, para quitarle la gomosidad. Si es cochayuyo envasado, vendrá limpio. Cuécelo por 15 minutos o hasta que esté blando. Cuéllalo y enfríalo. Córtalo en trozos pequeños. Agrégale cebolla picada en cubitos, hartito cilantro, tomate y aji verde picados.

Alíñalo con aceite de oliva, jugo de limón y sal. Deja reposar.

Puedes agregarle una palta picada en cubos para darle un toque especial.

Usa tu ceviche para comer con tostadas o para acompañar una ensalada. ¡Es delicioso!

SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE
HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES
ESCRÍBENOS A NUESTRO EMAIL
nutrete@viveactivo.cl Y TRATAREMOS DE
AYUDARTE

¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!

nutrete@viveactivo.cl
NUTRETE
CON *Viveactivo*
Vive activo. Vive mejor.