



Hospital General
de la Plaza de la Salud

¡Cuidando de ti!



Bajo el tema "Entornos de trabajo psicosociales saludables:
Gestión del riesgo mental y prevención de la fatiga"

Cocinando saludable en el HGPS

Cooking Show 2026

Gerencia de Servicios Hospitalarios
Unidad de Alimentos y Bebidas



Platos



01 Cheesecake de chocolate

El cheesecake de chocolate es un postre cremoso y suave que combina la textura delicada del queso crema con el intenso sabor del chocolate. Se recomienda optar por el Chocolate Negro con 70% cacao, por sus importantes beneficios, utilizado con moderación ayuda a mitigar el estrés y la fatiga crónica, ya que estimula la producción de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina que están asociados a una sensación de felicidad y bienestar.

Té negro con frutas y menta

El té negro con frutas y menta es una bebida refrescante y aromática que combina la intensidad del té negro con el dulzor natural de las frutas y el toque fresco de la menta. El té negro gracias a su contenido de componentes bioactivos y antioxidantes puede tener un impacto significativo en la salud mental, combatiendo el estrés, permitiendo disfrutar de un estado de ánimo equilibrado y bienestar emocional; por lo que, mezclado con frutas, es ideal tomarlo frío o caliente en cualquier momento del día.

02



03 Pescado con tomate cherry



El pescado es rico en ácidos grasos como el omega-3, el mejor amigo del cerebro; por lo que incorporar pescados como la sardina o el salmón a su dieta al menos dos veces por semana puede ayudar a mantener la claridad mental, mejorar la función cognitiva y aumentar el bienestar emocional. Su mezcla de sabores crea una opción equilibrada, ideal para una comida saludable y llena de frescura.

Vegetales asiáticos 04

Vegetales asiáticos es un plato colorido y lleno de sabor que combina una variedad de verduras salteadas con influencias de la cocina oriental. La cocina asiática se caracteriza por el consumo de verduras y vegetales, por lo que, además de deliciosas y saludables aportan bienestar físico y mental, aportando nutrientes y vitaminas por su bajo contenido en grasas saturadas y su riqueza en nutrientes esenciales, antioxidantes y fibra.



Cheesecake de chocolate

Ingredientes

- 8 paquetes de 4 unidades de galletas de chocolate incluyendo el relleno
- 4 onza de mantequilla sin sal
- Un molde de 9 pulgadas de diámetro

Para el relleno

- 2 Libras queso crema San Juan
- 10 Onzas de chocolate semi-amargo
- 4 Onzas de Azúcar crema
- 4 Huevos grandes
- 1½ taza de crema de leche
- 1 Cucharadita de vainilla blanca
- Ralladura de 2 limones

Preparación

Triturar las galletas y mezclar con la mantequilla a temperatura ambiente hasta que este bien compactada. En el fondo del molde coloque papel encerado y presione la mezcla en el fondo creando una base para el relleno; hornear por 8 minutos a 180 C y reserve.

Para el relleno, derrita a fuego lento el chocolate en media taza de agua y reserve. Luego en una batidora aumentando la velocidad de manera gradual, mezcle el queso a temperatura ambiente con el azúcar, los huevos uno a uno, junto con la crema de leche, vainilla y la ralladura de limón, hasta formar una crema. añada el chocolate derretido y bata por un minuto, hasta crear una crema homogénea.

Como paso final, vierta la mezcla en la base reservada y hornear 150 C por 45 minutos. Cuando este a temperatura, refrigere al menos por tres horas, antes de desmoldar.

Ración para 16 personas



Té negro con frutas y menta

Ingredientes

- 1 Litro de agua
- 1 Naranja
- 1 Manzana verde
- 4 Hoja de menta
- 1 Astilla de canela
- 4 Saquito de té negro
- 4 Cucharadas de miel

Preparación

En una jarra, añade la naranja en rodaja, una manzana en cuadros, la astilla de canela y el té negro, luego vierta el agua caliente y deje reposar hasta que este a temperatura ambiente; endulce con la miel, agregue las hojas de menta y refrigere.

Ración para 6 personas

02



Pescado con tomate cherry

Ingredientes

- 1 Libra de filete de pescado de su preferencia
- ½ paquete de 12 onzas de tomates cherry
- 1 Rama de tomillo
- 1 Rama de romero
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Salpimentar al gusto

Preparación

En una sartén sofreír el tomate cortado en dos con una pizca de sal hasta dorarlo, luego agregue el pescado salpimentado, un diente de ajo bien majado y las hojas del tomillo y romero.

Cocer el pescado 1 ½ de cada lado creando una costra crujiente y dorada.

Sirva el pescado con los tomates por encima.

Ración para 3 personas



Vegetales asiáticos

Ingredientes

- 1 Tayota
- 1 Zanahoria
- 1 calabacín
- 1 Diente de ajo
- ¼ de Repollo verde
- ½ taza de champiñones frescos
- 1 cucharada de Ajonjolí negro
- 1 cucharada de Ajonjolí blanco
- 2 cucharadas de soya baja en sal
- ½ cucharada de Aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lave y desinfecte bien los vegetales, con un rallador, ralle el calabacín, tayota y zanahoria, con todo y cascara; a parte, corte el repollo en juliana, reserve.

Para la cocción, sofría el ajo majado con los champiñones en una sartén o bowl caliente con el aceite de oliva sin dejar quemar, luego agregue los vegetales rallados poco a poco iniciando por el calabacín, la tayota y el repollo dejando que boten un poco del agua y se dorando ligeramente, por último la zanahoria.

Para finalizar añada el aceite de ajonjolí, la salsa de soya, pimienta, el ajonjolí negro y blanco, rectificando la sal; deje cocer por un minuto mas para que los sabores se incorporen. Sirva caliente.

Ración para 2 personas



Mantener una nutrición adecuada, añadiendo en nuestro régimen diario todos los grupos de alimentos de forma equilibrada y balanceada

Hacer ejercicios

No hacer dietas sin acompañamiento médico y tus revisiones médicas en el HGPS

Dormir bien

Gozar de momentos de ocio y diversión