



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.

Contigo

22ISSN: 2301- 0231

| **Revista N° 83** |

Noviembre - Diciembre 2025



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud – Año 15
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

FF.AA.

STAFF

[Revista N° 83]

Noviembre - Diciembre 2025

REDACTOR RESPONSABLE

Alf. (N) Natalia Suárez

COLUMNISTAS

Tte.1ro. (N) Ana Ferreira

Tte. 2do. (N) Cecilia Vázquez

Alf. (N) Yesica Jubin

Alf. (N) Natalia Suárez

Alf. (N) Graciela Acosta

EDICIÓN

Cbo. 2da. Cecilia García

Cbo. 2da. Verónica Carrancio

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Dpto. Organización y Diseño –

Div. Informática de la DNSFFAA

SU OPINIÓN NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o comentarios, comuníquese al tel.: 2487

6666 - int 1622 o vía

correo electrónico:

revistacontigoesffaa@gmail.com

Impreso en TRADINCO S.A

Sumario

SECCIÓN A TU SALUD

- **Semana de Enfermería 2025p.03**
- **Día Mundial del Lavado de Manos ..p.04**
- **Actividad Contra el Cáncer de Mama en la ESFFAAp.07**
- **Implementación de un consultorio de enfermería especializado en salud mentalp.10**
- **Diabetes hoy en díap.11**
- **Operaciones MEDEVAp.13**
- **Recetap.14**

Los artículos incluidos en esta publicación son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la ESFFAA o del HCFFAA, provienen de fuentes confiables que son citadas al pie de estos

HOMENAJE A LAS USUARIAS EN SU LUCHA CONTRA EL CÁNCER

En esta edición queremos rendir un sentido homenaje a todas las mujeres que enfrentan con valentía la lucha contra el cáncer. Cada una de ellas representa la esencia del cuidado humano que guía nuestra vocación: acompañar, sostener y brindar consuelo en cada paso del camino.

Como símbolo de este homenaje, en el jardín de la Escuela de Sanidad se plantó un árbol de Sakura, cuyas flores rosadas evocan la belleza efímera y la renovación. Así como el Sakura renace cada primavera, también renacen la esperanza, la fortaleza y los sueños de quienes transitan este proceso.

Con este gesto, reafirmamos nuestro compromiso con el cuidado, la empatía y la vida. Que cada flor que brote nos recuerde la fuerza y la dignidad de todas las mujeres que, día a día, transforman el dolor en esperanza.

Semana de la Enfermería 2025: ciencia, compromiso y cuidado humano

Del 8 al 12 de septiembre de 2025 se llevaron a cabo las jornadas académicas en el marco de la Semana de la Enfermería, un espacio consolidado de intercambio, aprendizaje y reflexión para los profesionales y estudiantes del área de la salud. Estas jornadas contaron con la participación de destacados disertantes pertenecientes a la Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas, junto con invitados de instituciones públicas y privadas vinculadas al ámbito sanitario, quienes compartieron conocimientos, experiencias y actualizaciones científicas orientadas a fortalecer la calidad del cuidado de las personas.

La apertura tuvo lugar el lunes 8 de septiembre con dos propuestas de alto interés clínico. En primer término, la conferencia titulada “Cámara hiperbárica: beneficios terapéuticos y aplicaciones en la práctica clínica”, a cargo de la Cda. Lucía Shaw y la Dra. Andrea Rodríguez del HCFFAA, abordó los fundamentos fisiológicos y beneficios terapéuticos del oxígeno hiperbárico en distintas patologías.



Posteriormente, la Lic. Mariana Acosta, especialista en nutrición, junto con la Cap. (N) Claudia Fiallo, abordaron la “Actualización de cuidados en el paciente con diabetes desde la perspectiva de enfermería y nutrición”, enfatizando la atención interdisciplinaria como pilar esencial en el manejo integral del paciente diabético. El martes 9, las temáticas se centraron en la tecnología aplicada al cuidado. El Sr. Pablo Morales, del Laboratorio Gramón Bagó, expuso



sobre el “Manejo de bombas de infusión Plum A/P Plum 360 y bombas de jeringa Medirna S 300”, destacando la precisión y seguridad que estos dispositivos aportan a la práctica clínica. En la segunda parte de la jornada, el Lic. Carlo Pereira, también del mismo laboratorio, desarrolló el tema “Administración segura de medicamentos e infusiones múltiples”, reforzando los principios de farmacovigilancia y el rol de enfermería en la prevención de errores asociados a la medicación.



El miércoles 10 de septiembre estuvo dedicado a problemáticas de alta complejidad. La Lic. en Enf. Mabel Vaccaro, representante de la Sociedad Científica de Heridas del Uruguay, presentó una ponencia sobre “Cuidados de enfermería en heridas crónicas”, donde se analizó la importancia del abordaje integral y el uso de terapias avanzadas.

Seguidamente, la Tec. Esp. Erik Calvo, del Servicio de Medicina del Ejército, desarrolló la



exposición "Paro cardiorrespiratorio: abordaje con enfoque en el adulto, el niño y el lactante", con énfasis en la capacitación continua en reanimación cardiopulmonar y la actualización de guías internacionales.



El jueves 11, las jornadas giraron en torno al "Abordaje integral del paciente politraumatizado". La Tte. 1ro. (M) Iliana Pedemonte, Medicina Intensiva, del HCFFAA, compartió la exposición junto con la Cap (N) Elena Fernandez sobre "Cuidados de fijadores externos".



A continuación, la Lic. Mag. Luciana Rodríguez junto con Lic. Esp. Verónica Magallanes presentaron "Herramientas de gestión comunicacional en equipos de trabajo", donde se analizaron estrategias efectivas para mejorar la comunicación interna, la resolución de con-

flictos y la toma de decisiones en entornos hospitalarios.



Finalmente, el viernes 12, las conferencias se orientaron al ámbito materno-infantil y las nuevas tecnologías. El Mg. Pablo Araújo, de la Facultad de Enfermería de la Universidad de la República, desarrolló la temática "Control prenatal: estrategias de cuidado y abordaje desde la atención primaria", resaltando la relevancia del acompañamiento continuo de la gestante. La jornada culminó con una exposición sobre "Aplicaciones de la inteligencia artificial en el control prenatal", a cargo de la especialista Alf. (N) Natalia Suárez docente de la Escuela de Sanidad, donde se exploraron los aportes de la tecnología al diagnóstico precoz, la gestión de datos y la personalización del cuidado.

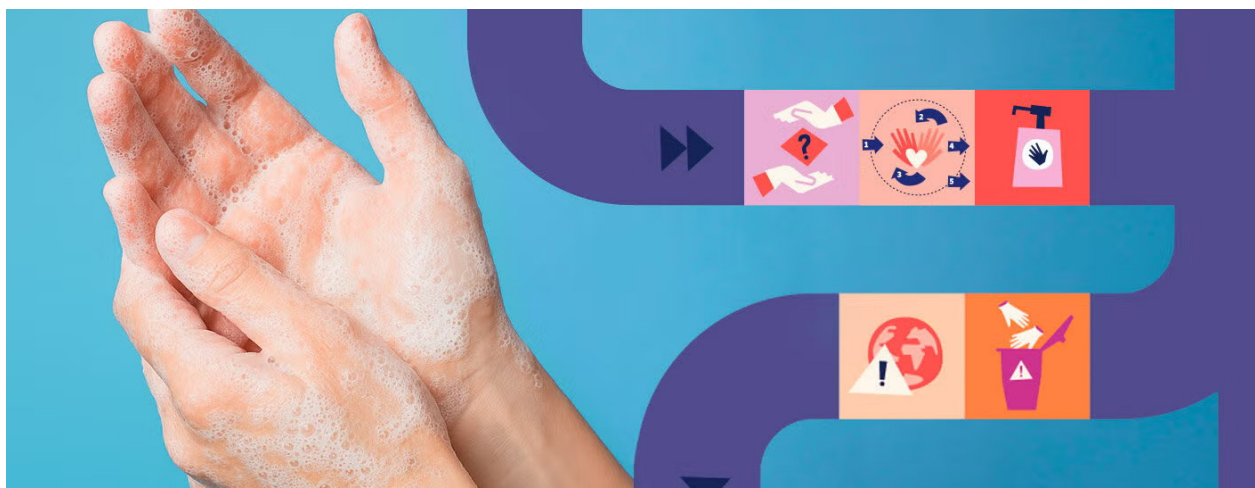


Como cada año, la Semana de la Enfermería se constituyó en una valiosa oportunidad para la actualización profesional, el intercambio interdisciplinario y la reflexión sobre la práctica. Las jornadas no solo fortalecieron las competencias técnicas de los participantes, sino que también reafirmo el compromiso de la enfermería con la calidad, la seguridad y la humanización del cuidado.

Alf. (N) Graciela Acosta
Docente permanente ESFFAA

15 de octubre: Día Mundial del Lavado de Manos

La OMS recuerda que los guantes no sustituyen a la higiene de las manos



La higiene de las manos es una de las medidas más eficaces, asequibles y universales, disponibles para prevenir la transmisión de infecciones y garantizar que la atención médica mantenga la seguridad, la higiene y la calidad asistencial.

Aunque los guantes médicos son fundamentales para prevenir la transmisión de infecciones, por ejemplo, cuando hay riesgo de exposición a sangre y secreciones corporales, nunca reemplazan a la higiene de las manos cuando esta es necesaria.



Con motivo del Día Mundial del Lavado de Manos 2025, la OMS insta a los gobiernos, los establecimientos de salud y el personal de salud de primera línea de todo el mundo a mejorar esta práctica rentable y basada en evidencia, para proteger tanto a los pacientes como a los trabajadores de la salud.

¿Por qué la higiene de las manos sigue siendo importante?

Cada año, millones de pacientes y trabajadores de salud se ven afectados por infecciones

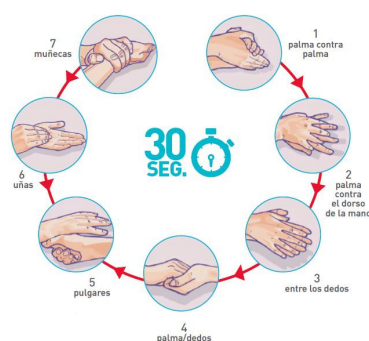
asociadas a la atención sanitaria, muchas de ellas evitables.

La higiene de las manos y la limpieza ambiental en los centros de salud son algunas de las intervenciones más eficaces y económicas para mejorar la seguridad del paciente, prevenir infecciones y contener la resistencia a los antimicrobianos.



¿Qué hacer cuando no se tiene una fuente de agua cerca?

Se debe utilizar una solución antiséptica para manos:



¿Y los guantes?

Los guantes son fundamentales en ciertos procedimientos clínicos, pero nunca reemplazan el lavado de manos. Lavarse o desinfectarse las manos antes y después de usarlos protege tanto a pacientes como a profesionales de la salud.

Los gérmenes pueden atravesar los guantes debido a:

- Baja calidad
- Desgarros y agujeros
- El uso

Limpia tus manos.

OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Región de las Américas

El uso de guantes no reemplaza la higiene de las manos.

Higiene de las manos siempre. Antes y después de usar guantes.

OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Región de las Américas

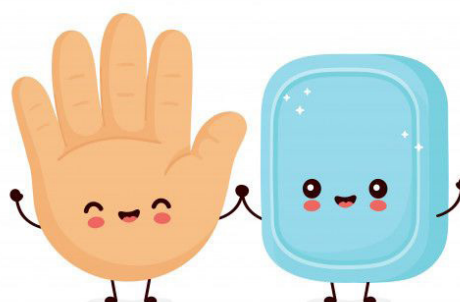
¿Cómo?

Coloca una pequeña cantidad de solución antiséptica en el centro de tu mano y frótalas, según la imagen, hasta que tus manos estén totalmente secas:



Video sobre Lavado de Manos elaborado por estudiantes de la Escuela de Sanidad, curso A.E.I, durante su transcurso por Ciclo I.

“El conocimiento es la mejor vacuna; la higiene de manos, su aplicación más humilde”.



Alf. (N) Yesica Jubin
Docente permanente ESFFAA
Coordinadora Ciclo I, curso AEI.

Actividad por el Mes Internacional de la Lucha contra el Cáncer de mama en la ESFFAA



El 21 de octubre, la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas llevó a cabo una ceremonia en el marco del Mes Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, reafirmando su compromiso con la promoción de la salud, la educación preventiva y la sensibilización social. El evento contó con la presencia del Embajador de Japón en Uruguay, Sr. Kenichi Okada, autoridades de Sanidad Militar, personal docente administrativos y estudiantes de la Escuela de Sanidad, en una instancia de profundo sentido humano y educativo.

Durante la jornada se plantó un Árbol de Sakura (flor de cerezo), símbolo japonés que representa la fugacidad de la vida y el renacer. Esta acción trascendió el gesto ceremonial para transformarse en un mensaje de esperanza, amor y luz, tal como lo expresa la placa conmemorativa colocada en el lugar: "Bajo este sakura florece la esperanza, el amor y la luz". El Embajador Okada recordó que en Japón el Sakura florece cada abril, marcando el inicio del ciclo vital y educativo, y evocando la renovación que sigue a los inviernos difíciles. Esa metáfora, trasladada al contexto sanitario, refuerza el valor de la prevención y el diagnóstico temprano, pilares esenciales en la lucha contra el cáncer de mama.

El cáncer de mama constituye la neoplasia maligna más frecuente en mujeres a nivel

mundial y una de las principales causas de mortalidad femenina (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). En Uruguay, representa aproximadamente el 30% de los cánceres diagnosticados en mujeres y provoca unas 700 muertes anuales (Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer, 2023). Sin embargo, cuando se detecta de forma precoz, las tasas de supervivencia superan el 90%, evidenciando la importancia de la educación sanitaria y de las estrategias de promoción de salud comunitaria (Ministerio de Salud Pública, 2024). Las acciones de sensibilización impulsadas por instituciones educativas del ámbito de la salud, como la Escuela de Sanidad, cumplen un rol estratégico en la formación de profesionales con conciencia preventiva, capaces de multiplicar conocimientos y promover hábitos saludables en la población. La educación en salud, entendida como proceso participativo y transformador, busca empoderar a las personas para ejercer el autocuidado, la autoexploración mamaria y la adhesión a los controles periódicos (Freire, 1970; PNUD, 2022).

El acto del Sakura también simboliza el encuentro entre culturas y la cooperación internacional en salud. Japón, país que ha desarrollado políticas exitosas de prevención y diagnóstico temprano mediante campañas comunitarias y tamizaje mamográfico sistemático, ofrece un

modelo de integración entre ciencia, cultura y salud pública (Takashima et al., 2021).

Este intercambio de significados fortalece la comprensión global de la salud como fenómeno biológico, social y cultural, alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3), que promueven garantizar una vida sana y bienestar para todos.



nología, sino también con educación, conciencia y solidaridad.



Alf. (N) Natalia Suárez
Docente permanente ESFFAA

Desde la perspectiva educativa, actividades como la plantación del Sakura consolidan el aprendizaje significativo y el compromiso ético de los futuros profesionales de enfermería y Sanidad Militar. Al unir la dimensión simbólica con la científica, se favorece una mirada humanizada del cuidado, donde cada acción preventiva es también un acto de esperanza. Así, el árbol plantado no solo enraíza en la tierra, sino también en la conciencia colectiva: la de que prevenir es cuidar la vida antes de que florezca el daño.



El gesto de plantar un Sakura en la Escuela de Sanidad trasciende lo ornamental y se convierte en un acto educativo con profundo valor sanitario. Representa la alianza entre la ciencia, la cultura y la empatía, recordándonos que el cáncer de mama no solo se combate con tec-

Implementación de un consultorio de enfermería especializado en salud mental: Análisis y proyecciones desde un enfoque clínico comunitario

Autoría: Tte. 2do. (N) Cecilia Vázquez Consultorio de Enfermería Especializado en Salud Mental Hospital Central de las Fuerzas Armadas (HCFFAA) Dependiente del Departamento de Salud Mental y del Departamento de Enfermería.

INTRODUCCIÓN:

La puesta en marcha del Consultorio de Enfermería Especializado en Salud Mental en el Hospital Central de las Fuerzas Armadas, inaugurado el 5 de marzo de 2025, constituye una experiencia pionera en Uruguay. Este dispositivo surge como respuesta a la necesidad de acompañar a usuarios luego del alta hospitalaria y de ofrecer un espacio ambulatorio de seguimiento clínico y contención desde la práctica de la enfermería especializada. El proyecto se enmarca en la Ley de Salud Mental N°19.529 y en el Plan Nacional de Salud Mental 2020–2027, que promueven un modelo comunitario e interdisciplinario, reconociendo la relevancia de la enfermería en la valoración clínica, la continuidad de los cuidados y la coordinación del tratamiento. Con apoyo institucional, se logró consolidar un espacio que integra atención clínica, acompañamiento humano y articulación intersectorial.

METODOLOGÍA: Se desarrolló un análisis descriptivo, apoyado en los registros clínicos y administrativos del consultorio durante sus primeros cuatro meses de funcionamiento. Se aplicaron las herramientas FODA y CAME para orientar la planificación y la mejora continua. El consultorio funciona de lunes a viernes en horario matutino, con un equipo conformado por una licenciada en Enfermería especialista en salud mental y una auxiliar de enfermería con formación específica en el área.

RESULTADOS: En sus primeros 6 meses de funcionamiento, el consultorio realizó 286

atenciones de enfermería especializada. Estas consultas incluyeron el seguimiento post alta psiquiátrica, el control de usuarios en tratamiento con clozapina¹, la administración de medicación de depósito², la atención a personas en situación de crisis y el seguimiento a usuarios luego de intentos de autoeliminación. En este último aspecto, además de constituir un espacio de sostén y contención fundamental para la persona usuaria y su familia, el consultorio asegura el cumplimiento de una pauta ministerial obligatoria, lo que no solo refuerza la localidad y continuidad del cuidado, sino que también garantiza el apego institucional a las normativas vigentes, evitando eventuales sanciones administrativas. Se elaboraron e implementaron protocolos clínico-operativos específicos para cada una de estas situaciones, lo que permitió estandarizar la atención, mejorar la adherencia a los tratamientos y prevenir reingresos hospitalarios innecesarios.

El trabajo permitió mejorar la continuidad de los tratamientos, favorecer la adherencia terapéutica, detectar precozmente descompensaciones y prevenir reingresos hospitalarios. Asimismo, se fortaleció la articulación con Psiquiatría, Trabajo Social, Emergencia y dispositivos comunitarios, consolidando una red más integrada. Discusión y conclusiones La experiencia confirma el rol estratégico de la enfermería especializada en salud mental como puente entre el alta hospitalaria y la vida comunitaria. El consultorio ha demostrado ser un espacio de referencia que ofrece cercanía, accesibilidad y seguimiento sostenido, con

impacto positivo en la calidad de vida de los usuarios. Los desafíos principales estuvieron vinculados a la resistencia inicial frente a nuevas modalidades de atención y a la necesidad de mayor digitalización de los registros clínicos. Sin embargo, el compromiso del equipo y el respaldo institucional permitieron superar estas barreras y consolidar el dispositivo. Este modelo demuestra que la enfermería no solo puede responder a necesidades asistenciales concretas, sino también aportar al desarrollo estratégico de los servicios de salud mental. Para garantizar su sostenibilidad se requiere reconocimiento formal, asignación de recursos estables y replicación en otros centros del país, especialmente en ámbitos comunitarios y periféricos.

En definitiva, el Consultorio de Enfermería Especializado en Salud Mental constituye una experiencia innovadora que visibiliza el aporte de la enfermería en la reforma sanitaria, aportando una mirada más humana, integral y sostenida en el tiempo.

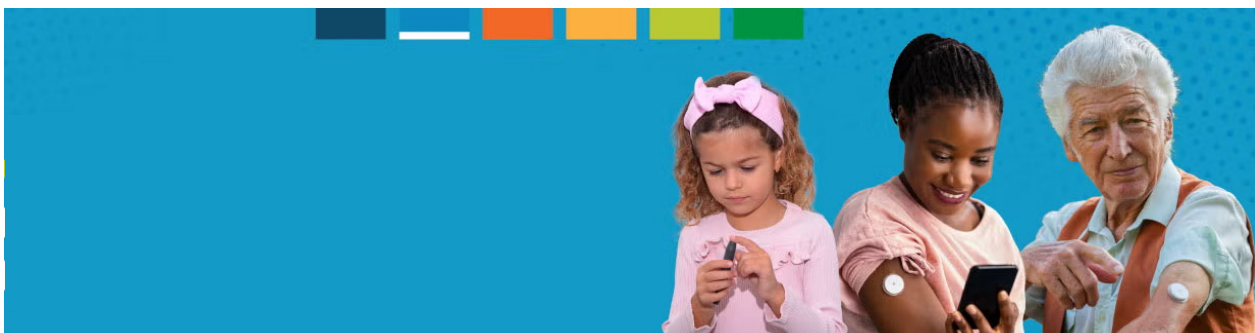
Bibliografía:

1. República Oriental del Uruguay. Ley N°19.529. Salud mental. Diario Oficial. 2017.
2. Ministerio de Salud Pública. Plan Nacional de Salud Mental 2020–2027. Montevideo: MSP; 2020.
3. Dirección de Salud Mental, Ministerio de Salud Pública. Consulta de enfermería en salud mental: manual para la práctica clínica. Montevideo: MSP; 2020.
4. Ministerio de Salud Pública. Decreto 321/019. Reglamentación de la Ley N.º19.529 de Salud Mental. Montevideo: MSP; 2019. Disponible en: <https://www.impo.com.uy/bases/decretos/321-2019>
5. Organización Mundial de la Salud. Guía mh-GAP de intervención para trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias. Ginebra: OMS; 2016.
6. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre la salud mental 2022: transformar la salud mental para todos. Ginebra: OMS; 2022.

Para acceder al artículo completo puede hacerlo a través de:



Diabetes hoy en día



El número de personas con diabetes crece a cada año. Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS), pasó a considerar el combate a esta enfermedad, una de las prioridades del siglo XXI.

Según la OMS, el número de personas con Diabetes en el mundo llega a casi 590 millones. En Uruguay se estima que 9.5% de la población la padece y un 20% no sabe que la tiene.

Actualmente, con el conocimiento existente y los tratamientos eficaces, es posible convivir con ella sin afectar el placer de vivir y sin imposición de restricciones. Basta seguir las indicaciones médicas y tener en cuenta algunos cuidados básicos fundamentales que la persona puede y debe hacerlo sola, ganando autonomía en su bienestar.

Existen 8 cuidados principales a tener en cuenta para el control adecuado de la diabetes. Veamos cuáles son:

1. CONTROL DE GLICEMIA

Es necesario hacer mediciones del nivel de glucosa en el cuerpo.

Para eso, se utiliza un aparato llamado hemoglucómetro, que es chico y cabe en la palma de la mano. El resultado es obtenido en pocos segundos.

Es posible medir la glucosa varias veces al día:

- En el ayuno y antes de las principales comidas (almuerzo y cena);
- Dos horas luego de las principales comidas;
- Al acostarse.

2. CALCULAR LAS DOSIS DE INSULINA

De acuerdo al resultado del examen de glicemia, orientada por su médico, tomará las dosis



necesarias a su caso y momento.

Las dosis cambian, por ejemplo, en función de cuánto se va a comer y de las actividades que se realizarán.

3. OBSERVAR LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es fundamental en el control de la diabetes. Lo ideal es fraccionar las comidas, haciendo colaciones de 3 en 3 horas.

Buscar ayuda de un Nutricionista para recibir orientaciones de la cantidad de alimentos indicados a cada caso, es lo ideal.

Es bueno recordar que tanto la insulina como los medicamentos tienen una acción continua en el organismo. Si se los toma y se saltea una comida, se corre riesgo de tener hipoglucemia.



4. EXAMEN DIARIO DE LOS PIES

Los pies deben merecer atención especial. Eso porque, con el tiempo, pueden ocurrir pérdida de sensibilidad y endurecimiento de las arterias.

Esos factores hacen con que el individuo no perciba cortes, heridas, callos, ulceraciones, pudiendo llevar a infecciones e incluso, necesitar amputación.

Lo ideal es examinar diariamente los pies, de preferencia luego del baño. Observar si hay alguna región caliente, ampollas, callosidades, enrojecimiento.

Cualquier alteración, herida, hinchazón, corte, debe ser tratada con orientación profesional.

5. ABANDONO DEL CIGARRILLO

Las sustancias que componen el cigarrillo son maléficas para todos. Para el portador de diabetes, estas sustancias en particular, pueden hasta ser fatales.

El cigarrillo predispone, por ejemplo, a problemas en las arterias, además de aumentar los riesgos de las complicaciones características de la enfermedad.



6. CONTROL DEL ESTRÉS

Durante el estrés, el organismo utiliza la energía almacenada en la forma de glucosa y grasa. En las personas con diabetes esa respuesta del cuerpo falla, aumentando los riesgos de complicaciones.

Si evitar el estrés es imposible, debe sí ser controlado, impidiendo que cause alteraciones a la salud. Yoga, masaje, meditación, acupuntura, ejercicios físicos son algunas de las técnicas que ayudan a mantener el estrés bajo control.

7. HABLAR CON PERSONAS PRÓXIMAS

No hay de qué avergonzarse; donde sea, en todo lugar, es importante conversar sobre la diabetes e informar sobre los problemas que pueden ocurrir e informar cómo las personas a nuestro alrededor pueden ayudar en caso de ser necesario.



8. USO DE TARJETA DE IDENTIFICACIÓN

Tener en un lugar de fácil acceso, una tarjeta de identificación, informando la condición de diabético, garantiza, en caso de alguna crisis en la calle o entre desconocidos, por ejemplo, poder brindar ayuda correcta.

Aquí hay un ejemplo de tarjeta de identificación tomada de <https://clinidiabet.com/es/nuestraclinica/noticias/2009/images/01-2.gif>, puede copiarla si desea:



Atención Diabetes	
Nombre	
Dirección	
Población	
Teléfono	Caso de emergencia avisar al teléfono

Tte. 1ro. (N) Ana Ferreira
(Jefa de Enfermería del CAP N°7)

Operaciones MEDEVAC: Entrenamiento integral en Evacuaciones Aéreas



El pasado 4 de noviembre se desarrolló en la Escuela Militar de Aeronáutica una jornada dedicada a las operaciones MEDEVAC y evacuaciones aéreas, en el marco del segundo módulo del Curso de Capacitación de Alférez de Servicios Generales de la ESFFAA.

La actividad integró la participación de estudiantes del curso Auxiliar de Enfermería Integral Ciclo I y II, quienes observaron la operativa de rescate y evacuación llevada a cabo por el personal especializado. Durante la jornada, los alumnos tuvieron la oportunidad de volar en helicóptero, vivenciando en primera persona las condiciones del entorno aéreo y el despliegue logístico que este tipo de misiones requiere.



El ejercicio incluyó un simulacro aéreo de traslado y evacuación de un herido, donde los

participantes pudieron observar la coordinación de la operativa realizada por el equipo de vuelo, comprendiendo la importancia de la preparación, la seguridad y la precisión en cada etapa de la maniobra.



Estas instancias formativas permitieron reflexionar sobre la capacidad de respuesta, la comunicación efectiva y la toma de decisiones en situaciones críticas, fortaleciendo la preparación del personal de sanidad para escenarios reales.

La jornada contó con el apoyo logístico y técnico de la Escuela Militar de Aeronáutica, el Escuadrón Aéreo N.º5 (Helicópteros) y el Escuadrón de Operaciones Especiales de la Fuerza Aérea Uruguaya, cuyos equipos colaboraron en la planificación y ejecución de las maniobras.

Actividades de esta naturaleza contribuyen al fortalecimiento de las competencias profesionales, al trabajo interdisciplinario, consolidando una cultura de mejora continua en las capacidades operativas y asistenciales.

Fuente: <https://www.dnsffaa.gub.uy/actual/jornada-de-operaciones-medevac-y-evacuaciones-aereas-en-la-escuela-militar-de-aeronautica>

Receta saludable

TORTILLA DE LECHUGA

INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 3 huevos
- 2 cdas soperas de harina
- 1 cda. polvo de hornear
- Condimentos a gusto
- 1 cda. de aceite

PREPARACIÓN

- Lavar bien la lechuga y cortar las hojas en tiras delgadas para poder hacer la tortilla. Reservar.
- En un recipiente aparte batir los huevos.
- Agregar las tiras de lechuga y mezclarlas bien. Después, para que la tortilla quede esponjosa y voluminosa, añadir poco a poco la harina sin dejar de mezclar. Es importante no introducir toda la harina de golpe para evitar que se formen grumos. Añadir condimentos a gusto.
- Poner una sartén antiadherente a calentar con el aceite, verter la mezcla y esparcirla por toda la sartén. Cocinar durante 3 minutos de cada lado.

Obtenida de: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/recetario-n-10-platos-ricos-baratos-saludables>





Escaneá el código y accedé
a las ediciones anteriores.

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 15 – Revista N° 83 – Noviembre- Diciembre 2025
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA