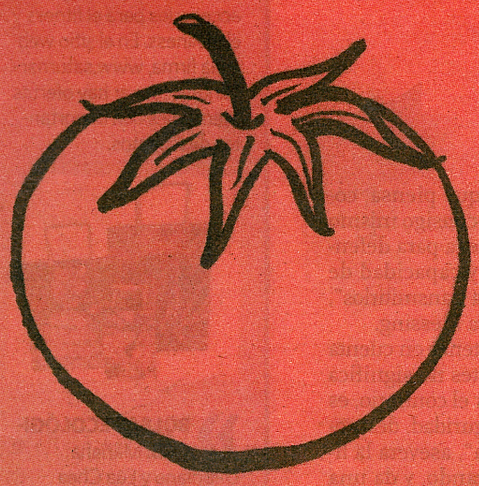
2 COPIAS COLOR OFICCO

NUTRICION
ALIMENTACION BALANCEADA

> Rojos

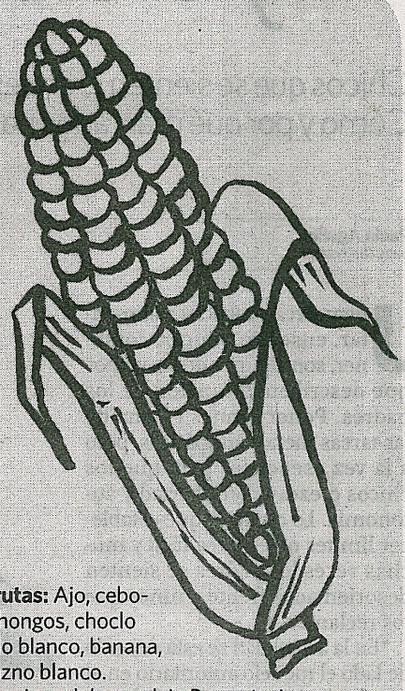


Verduras y frutas: Tomate, remolacha, rabanito, cebolla colorada, ají rojo, ají picante, manzana roja, cereza, uvas, sandía, pomelo rosado, frambuesas y frutillas.
Aportan: vitamina C y potasio.
Funciones: Contribuyen a prevenir ciertos tipos de cáncer. Favorece una correcta función de la memoria y a un corazón sano. Y estimulan el metabolismo.

> Amarillo naranja

Verduras y frutas: Zanahoria, calabaza, choclo amarillo, batata, ananá, damasco, durazno amarillo, higo, naranja, pomelo, limón, pera, mango y melón.
Aportan: Vitamina C y potasio.
Funciones: Ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer. Favorecen a un corazón sano y una buena visión. Y mantienen el sistema inmune saludable.

> Blanco



Verduras y frutas: Ajo, cebolla, echalote, hongos, choclo blanco, repollo blanco, banana, dátiles y durazno blanco.
Aportan: Vitaminas del complejo B y potasio.
Funciones: Contribuye a mantener el corazón sano y los niveles de colesterol bajos. Y fortalecen las defensas.

>

Jimena Olazar
jolazar@clarin.com

Cómo cuidar la línea, la salud y la economía

Qué alimentos aportan bienestar en esta época. Cómo aprovechar las virtudes de las frutas y verduras de estación según sus colores. Cómo compensar la suba del precio de la carne y reemplazar por cortes más accesibles. Otras fuentes de proteínas.

Se acerca el verano y todos comienzan a cuidarse en las comidas con el anhelo de lograr en pocos días un cuerpo perfecto. A tal punto que muchas personas sólo tienen en cuenta la cantidad de calorías de cada plato, sin prestar atención a su calidad nutricional. Por eso es importante conocer cuáles son los alimentos que no pueden faltar en una dieta saludable.

"Podemos tener un buen peso o sobrepeso y sin embargo estar desnutridos por no comer en forma completa la variedad de los cuatro grupos de alimentos: cereales y legumbres; hortalizas y frutas; carnes y huevo; y lácteos. Esto puede provocar distintas enfermedades, por tener las defensas bajas, o por consumir mucha grasa", destaca la licenciada Carina Ringel, nutricionista de A.I.D.A (Aistencia Integral en Desórdenes Alimentarios). Los alimentos que no pueden faltar en la dieta son:

1 **Cereales y legumbres.** Panes, pastas, copos, polenta, arroz, lentejas, porotos y arvejas. Hay que tener en cuenta que si se incorporan algunos alimentos de este grupo en el desayuno, la merienda o una comida principal, se cubre una buena fuente de energía.

2 **Frutas y hortalizas**. Para cubrir las necesidades de vitaminas y minerales es importante incorporar dos platos de hortalizas diarias. Puede ser en

El plato de estación: ensaladas nutritivas

En esta época las ensaladas son el plato preferido de muchos argentinos. Son livianas, frescas y se convierten en una opción ideal para aquellos que almuerzan fuera de casa. Pero hay que tener en claro que comer ensaladas no significa comer sólo lechuga y tomate. Para que una ensalada sea un plato completo, equilibrado y dé sensación de saciedad hay nutrientes que no deben faltar. "Las fibras, contenidas en las hortalizas y los cereales integrales; los hidratos de carbono complejos como el arroz, los fideos y las legumbres; las proteínas de alto valor biológico, como las que aporta el huevo, los lácteos y la carne; y las grasas poli y monoinsaturadas como el aceite, la palta y las aceitunas", explica María Florencia Destrée, jefa de nutrición de internación de la clínica Co millot.

Claves para elegir

■ Se puede comer sano y cuidar el bolsillo. Lo primordial es salir a comprar con una idea clara del menú semanal, ya que así uno focaliza cuáles son los alimentos que necesita y no compra de más.
■ **Carne**. Los cortes caros como lomo, colita de cuadril y peceto se pueden reemplazar por cuadrada, nalga, paleta y cuadril. A estos hay que retirarles toda la grasa visible y cocinarlos con métodos que no requieran grasas (horno, plancha o la parrilla). Y si la idea es reemplazarla por las legumbres, hay que tener en cuenta que las secas son más económicas que las enlatadas. Con una o dos variedades (porotos, lentejas, garbanzos, arvejas) cubrimos las necesidades nutricionales. Y si la idea es comprar pollo, conviene comprar pechuga, ya que no tiene residuo y se aprovecha al 100 %.
■ **Frutas y verduras.** Elegir las de estación, son más sabrosas, económicas y aportan un mayor valor nutritivo.