



Nutrición

Los componentes de un plato sano

Del 8 al 28 de febrero Medellín tendrá una nueva temporada de "Sano: Vida Consciente". Estos son los ingredientes de un menú saludable.

Construir un menú saludable es algo que, para muchos, se convierte en una tortura. No es tan difícil si se entiende un poco qué debe incluirse en la alimentación diaria. Antes de leer estas recomendaciones y de tomarlas como un mandamiento, Sandra Ivonne Pérez, docente de la facultad de Nutrición y Dietética de la Universidad CES, aclara que cada cuerpo es diferente y que la alimentación de cada uno depende de muchos factores como los niveles de actividad, el trabajo diario, entre otros. Por ello, si bien es importante incluir diferentes tipos de alimentos, todo régimen alimenticio debe estar acompañado de un profesional.

En la ciudad se consiguen propuestas saludables, diseñadas pensando en una alimentación más sana y, precisamente, de eso se trata *Sano: Vida Consciente*, una temporada en la que diferentes establecimientos ofrecen un menú especial a precios muy atractivos. La temporada va del 8 al 28 de febrero. El menú tendrá un costo de \$19.000. Los restaurantes participantes están disponibles en la cuenta de Instagram @sanovidaconsciente.

EDITOR@VIVIRCONSAZON.COM

POR:

Juan Pablo Tettay De Fex



HUEVOS

Los huevos son una proteína ideal: "Tienen todos los aminoácidos esenciales, por lo que son una proteína completa", explica Sandra Ivonne. "Además son muy versátiles en la cocina y pueden ser plato principal o ser un acompañante", explica David Cardona, cocinero y docente de la facultad de Nutrición y Dietética de la Universidad CES. Aunque muchos aconsejan consumir solo las claras, la verdad es que la mitad de los componentes nutricionales está en la yema. "Nuestro cuerpo absorbe entre el 40 y el 60 % del colesterol presente en la yema de un huevo", dice Sandra. Para evitar el desperdicio de comida, es bueno consumir los huevos completos.

PROTEÍNAS

Hoy, los precios hacen que cada vez sea más difícil incluir proteínas de origen animal en la dieta diaria. Por ello Sandra y David recomiendan el consumo de leguminosas. "Un molido de pollo con garbanzos es una preparación más económica y está llena de nutrientes", dice David. El cerdo también es una buena opción, "incluso hay cortes como el cañón o el solomo que tienen menos grasa que algunos cortes de res", continúa el chef. En el mundo de los pescados, uno de los más magros es el pargo rojo; sin embargo, pescados grasos como el salmón o la trucha tienen ácidos grasos.



FRUTAS Y VERDURAS

Pueden consumirse en todos los momentos del día: al desayuno en una *omelette*, a la media mañana o al algo, en ensaladas al almuerzo o la cena. Sin embargo, como recuerda David, Las verduras se usan más que para ensaladas. El tomate, la ahuyama o la zanahoria son excelentes bases para guisos y estofados. También pueden consumirse en sopas; sin embargo, Sandra recomienda que no sea la única forma de comerlas, pues allí es donde los vegetales pierden más nutrientes. "Prefiera sopas de verduras rojas, naranjas o amarillas, son las que más preservan sus propiedades".

CARBOHIDRATOS

Generalmente han sido satanizados y muchos prefieren eliminarlos de raíz. El cuerpo necesita de estos alimentos para poder funcionar pues son una gran fuente de energía. Sin embargo, hay que moderar su consumo. Sandra y David recomiendan consumir cereales como el arroz, que es económico y está en todas las casas. "Además de comerlo solo, puede ser excelente base para mezclar con vegetales y proteínas", dice David. En esta categoría también entran tubérculos como la papa y la yuca, los plátanos, el pan y la pasta. "Una muy buena opción son las arepas", agrega Sandra.



GRASAS Y AZÚCARES



La grasa, a diferencia de lo que se piensa, es necesaria para el cuerpo. "Además de los aceites, son buenas fuentes de grasa los frutos secos y el aguacate", explica Sandra. Con los aceites hay que tener cuidado, pues la recomendación es usar aceites de un solo origen y no de mezclas vegetales. "Otros como el de oliva, solo deben ser usados en la mesa, pues al usarlo en cocción se satura". Sobre los azúcares, Sandra hace énfasis en que nuestro cuerpo los obtiene de los vegetales y los carbohidratos y no es necesario consumirlos. "Si se quiere consumir dulce, debe ser con moderación".