

## **PINCELADAS NUTRITIVAS XXII**

### **LA MATERIA PRIMA: LOS ALIMENTOS.**

#### **DE QUE SE TRATA:**

Los alimentos aún son un misterio: ¿cómo pudo la energía solar concentrar algunas de sus transformaciones cósmicas en unidades que contienen - justamente-los nutrientes que pueden ser digeridos, asimilados y utilizados por nuestros organismos?

El hecho es que existen en gran variedad combinatoria que tampoco entendemos.

Los hemos clasificado desde distintos puntos de vistas –a veces hasta contradictorios- pero aún no sabemos que combinaciones -en cantidad o calidad- de ellos, a que horas o edades, con que grados de cocimiento, etc debemos comerlos... y no lo sabremos mientras no conozcamos nuestros requerimientos personales.

No escapa a nuestra curiosidad el que, a diferencia con los demás seres vivos, tengamos que trabajar para conseguirlo, y en la ejecución facilitadora de esta labor hemos creado conglomerados comerciales internacionales que incentivan el monocultivo, la deforestación, la erosión de los terrenos, el uso de fertilizantes, herbicidas y otros contaminantes que han dañado nuestras saludes y la biodiversidad planetaria.

Los problemas de alimentación nos apremian y agobian; es la hora de la auto-sustentabilidad regional, de la intensificación de las agriculturas locales y de las chacras urbanas.

En esta Pincelada veremos algunos de los puntos de vista para clasificarlos y examinaremos sus composiciones nutritivas y que se ha observado con respecto a las ventajas y desventajas de su consumo, de acuerdo con las teorías alimenticias estimadas como más 'científicas'.

#### **TEXTO**

Rev.0 08.09.02

La relación entre la humanidad y el medio en que se desarrolla no solo es inseparable sino que está regida por el Principio de Realimentación Negativa; un cambio en el cuerpo o en el alma o en el espíritu del ser humano causará una alteración del medio ambiente lo que, a su vez, modificará alguna propiedad del ser humano.

Entonces, no sería casualidad que la degeneración social actual coincida con la comida chatarra, con los alimentos adulterados y con los vicios gastronómicos.

La primera pregunta con respecto a los alimentos es: ¿cómo es posible que ellos concentren macro, micro, fito y -quizás- otros nutrientes que necesitamos para sobrevivir saludablemente?

Los alimentos concentran ‘misteriosamente’ a la energía solar con los átomos y moléculas en la tierra, en las aguas subterráneas y superficiales, en los gases atmosféricos y –directa o indirectamente (cadena alimenticia)- en toda forma de vida para formar proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, sales minerales y fitonutrientes que pueden ser digeridos, absorbidos y utilizados en la energización de nuestros complejos procesos vitales... ¿por pura casualidad?

No sólo “nutrimos” nuestros físicos, mediante los alimentos, sino que también somos “alimentados” espiritualmente por radiaciones de distintas formas, procedencias y frecuencias.

“No sólo de pan **vive** el hombre”.

No estoy jugando con palabras vacías; traduzco la definición que el diccionario Webster’s da de “**alimento**”: “**1.** Material que consiste esencialmente de proteínas, carbohidratos y grasas y usadas por el cuerpo de un organismo para sustentar crecimiento, reconstitución y procesos vitales y para proporcionar energía. **3.** Algo que nutre, mantiene, o proporciona (alimento para pensar)” Una de las definiciones en la enciclopedia Encarta: **4.** Sostén, fomento, pábulo de cosas incorpóreas, como virtudes, vicios, pasiones, sentimientos y afectos del alma.

Pareciera que (una vez más) no contamos con una respuesta científica –ni filosófica- de la esencia de lo que nos preocupa y para no redundar en el aspecto religioso, bajemos algunos peldaños en la escala de la comprensión y analicemos la complejidad de los alimentos desde distintos puntos de vista:

- Según contenido energético: (como ya hemos visto):
  - Los alimentos están formados por nutrientes: los macro y los micro-nutrientes que producen energía (y material) para generar y regenerar tejidos y para regular los procesos metabólicos.
  - No todo lo que comemos es nutritivo; sacarina, aspartamo, pimienta, café, té y otras sustancias no sólo no son asimilables por el cuerpo sino que causan daño.
    - Los macro nutrientes son las proteínas, los carbohidratos (glúcidos) y las grasas (lípidos). Las fibras no son un nutriente, propiamente

hablando, pero debido a su importancia las agregamos a esta sección junto con el agua.

- Los carbohidratos pueden ser sin fécula (alimentos protectivos) o con fécula (proporcionan energía). También pueden ser simples o complejos, y de alto o bajo índice glucémico.
- Las proteínas pueden ser esenciales o manufacturadas por el cuerpo.
- Dependiendo de su saturación las grasas pueden ser mono-no saturadas, poli no saturadas y saturadas.
- Los micro-nutrientes los clasificamos en vitaminas, minerales y fito nutrientes.
  - Las vitaminas pueden ser solubles en grasas ó solubles en agua y de ello depende su comportamiento y procesamiento en el organismo.
  - Los minerales pueden ser macro minerales ó trazas minerales.
  - Los fito nutrientes están clasificados en distintas familias pero lo que digamos hoy será alterado mañana; todavía sabemos poco sobre ellos.
- Según similitudes estructurales (Los 4 grupos):
  - Granos
  - Verduras y frutas
  - Lácteos
  - Carnes y alternativos
- Según sus características dietéticas (“Arco Iris”; la anterior comentada)
  - Granos y derivados: preferentemente integrales o enriquecidos.
  - Verduras y frutas: preferentemente verdes oscuras y anaranjadas; naranjas.
  - Lácteos: de preferencia con bajo porcentaje de grasa.
  - Carnes y alternativos: preferible desgrasadas, aves, pescado; legumbres.
- Según el tipo de sangre. Se ha dedicado una Pincelada a esta sorprendente relación entre los antígenos de la sangre y de los alimentos, revelada por el gene 9q34.
- Según sus pH:
  - Positivos, algunos autores prefieren llamarlos “cálidos”.
  - Negativos o “fríos”.
    - Neutros.
- Según los vegetarianos:
  - Cereales.
  - Leguminosas.
  - Verduras.
  - Condimentos.
  - Frutas.
  - Bebidas.
- Según los macrobióticos.

- Alimentos Principales:
  - Cereales en grano y similares: arroz integral, trigo entero, avena, cebada, centeno, mijo, maíz (estos dos últimos son los “similares”).
  - Legumbres y semillas: fréjoles de todo tipo, garbanzos, lentejas, soya, arvejas; semillas de sésamo, maravilla (girasol), zapallo, etc.
- Alimentos suplementarios:
  - Vegetales de la tierra
    - Especies modernas y de origen temperado: zanahorias, lechuga, espinacas, berro, perejil, apio, cebollas, hojas de diente de león, etc.
    - Especies más antiguas y de origen tropical: papas, papas dulces, camotes, tomates, pimienta, alcachofa, betarragas, pepino, etc
    - Las de origen más primitivo: callampas y hongos.
  - Vegetales del mar: algas, agar-agar, cochayuyos, luche, etc.
    - Frutas y nueces (frecuentemente sub clasificadas por zonas climáticas)
  - Alimento animal
    - Del mar: pescados y mariscos.
    - Anfibios: ranas, tortugas, etc.
    - Reptiles y aves: culebras, lagartos, pollos, etc. y sus huevos.
    - Mamíferos: conejos, osos, caballos, perros, gatos, vacas, corderos, cerdos, ardillas, etc. y sus leches y derivados.
  - Enzimas y bacterias:
    - De base vegetal: miso, tamari, chucrut, escabeches en general, etc.
    - De base animal: yogurt, queso, quesillos, etc.
    - Bebidas: cerveza, vino, chicha y otras bebidas fermentadas.
- Según investigadores de Cornell y Harvard (1998) “Dieta Vegetariana Piramidal”
  - Basada en la dieta ovolactovegetariana, respuesta a la “Piramidal” oficial que se basa en consumo de carnes y otros productos de origen animal.
- La base está formada por alimentos que deberían ingerirse en cada comida (frutas vegetales, legumbres y granos enteros).
- La sección media incluye a los alimentos que se debieran comer todos los días (nueces, semillas, claras de huevos, leche, quesos lácteos o de soya y aceites vegetales).
- El tope considera a los alimentos “ocasionales” (yemas de huevos, dulces).

Tantas clasificaciones ‘razonables’ para tratar de definir un ‘buen’ alimento, olvidando que sólo puede reforzar la salud cuando es digerido apropiadamente. Una vez más se comprueba que con clasificaciones es imposible establecer límites, por ejemplo, ¿dónde ubicar a la soya? La hace única el hecho de ser rica en todos los macro nutrientes y en micro nutrientes, entre los cuales se cuenta al

ácido fítico que inhibe la digestión o absorción de algunos nutrientes... *¿es una ventaja o una desventaja?*

Todas las clasificaciones están basadas en las distintas formas en que nuestro organismo trata a cada uno de los nutrientes pero los alimentos no sólo tienen un nutriente sino que un 'menú' de ellos.

Pragmáticamente, los alimentos se clasifican de acuerdo al nutriente que predomine; vale decir que mientras más alto es el dominio, más fácil es su digestión. Hay alimentos, como la recién mencionada soya, que tienen cantidades altas de carbohidratos, de proteínas y de grasas; es equivalente a comer tres alimentos separados en que cada uno de ellos es dominado por un nutriente distinto; no es lo más adecuado para una buena digestión y mucho menos para personas con afecciones digestivas.

En cualquier librería especializada o en el Internet podrá encontrar información nutritiva completa para más de 1500 alimentos, los que usted puede combinar de acuerdo con sus conocimientos, costumbres, gustos y posibilidades económicas; también existen programas de computación que facilitan establecer combinaciones calóricas adecuadas. Para aquellos que estén alejados de las ciudades y no tengan los recursos para comprar libros, proporcionaré a continuación una lista muy esquemática y pragmática de los factores que participan en los alimentos más populares.

A aquellos que utilicen libros les advierto que ellos listan los alimentos en orden alfabético, muy rara vez lo hacen por grupos. Traten de adquirir alguno que los liste en grupos; generalmente los clasifican en "lípidos", "glúcidos" y "glúcido-lipídicos"; una manera disimulada para eludir el "problema" de las proteínas, las cuales pueden estar tanto en los alimentos lípidos como en los glúcidos.

Nosotros tenemos el mismo problema pero lo enfrentaremos guiándonos por la lista adjunta, "Pinceladas Saludables Apéndice I", **que asume** que Alguien, que sabía que un alimento con un solo nutriente podría tener una digestión óptima pero que no podría ser absorbido y utilizado por falta de otros nutrientes esenciales, formuló combinaciones de proporciones perfectas de nutrientes para cada alimento, y -'pareciera'- que usó los conceptos de "densidad nutritiva" -el máximo de nutrientes en la mínima cantidad de calorías- y el de potencial de Hidrógeno (pH), que está de acuerdo con las condiciones digestivas de alcalinidad, basicidad y de neutralidad de los distintos órganos procesadores de alimentos.

Como esta suposición ha dado buenos resultados en los trabajos de varios nutricionistas, 'dogmáticamente' adoptaremos la clasificación en: ***alimentos positivos, alimentos negativos y alimentos neutros.***

No describiremos a todos los alimentos listados en el Apéndice I sino que a los más comunes y a los más representativos de familias; cuando, por ejemplo, decimos “legumbres”, nos referimos a 18 tipos de fréjoles –sin contar a la soya– a por lo menos 5 variedades de arvejas, a 2 familias de lentejas, etc; cada variedad tiene sus propias combinaciones de nutrientes y, por lo tanto, efectos exclusivos en el organismo. No mencionaremos los beneficios específicos porque ellos derivan de los nutrientes que contienen, sería redundancia, y algo falso porque, salvo contadas excepciones como el arroz, no se conocen los beneficios sinérgicos.

Debo también recordarles que el alimento que se come contenga todos los nutrientes que aquí se indican. Ello depende de la tierra en que se haya cultivado, del tiempo pasado desde que se cosechó o de cómo ha sido procesado y almacenado... y hasta de cómo ha sido cocinado.

Seguiremos la pauta siguiente:

- Cal: Calorías contenidas en una cantidad dada.
- Lip: Grasa, en gramos, contenida en la cantidad especificada en la línea para las calorías.  
Calorías proporcionadas por la grasa, en %.
- Sat.-Mono.-Poli: Cantidad de grasa saturada, mono y poli no-saturada en gramos.
- Prot: Proteína, cantidad en gramos.
- CH: Carbohidrato, cantidad en gramos.
- Fibra alimenticia, cantidad en gramos.
- Lista de los nutrientes principales con sus cantidades.
- Observaciones saludables pero no medicinales.

## ALIMENTOS POSITIVOS.

### ALMENDRAS

|          |          |        |       |            |         |           |
|----------|----------|--------|-------|------------|---------|-----------|
| Cal.     | 167      |        |       | 30 gr      |         |           |
| Lip.     | 14,8     |        |       | 80%        |         |           |
| Sat.     | 1,4      |        | Mono. | 9,6        |         | Poli. 3,1 |
| Prot.    | 5,7      |        |       |            |         |           |
| CH       | 5,8      |        |       |            |         |           |
| Fibra    | 1,9      |        |       |            |         |           |
| Magnesio | 84,1 mg  | 24%RDA |       | Riboflavin | 0,2 mg  | 13%RDA    |
| Fierro   | 1,0 mg   | 10     |       | Calcio     | 75,5 mg | 9         |
| Folato   | 16,7 mcg | 8      |       | Zinc       | 0,8 mg  | 6         |
| Potasio  | 207,9 mg | 6      |       | Sodio      | 3,0 mg  |           |

- Una buena fuente de fibra; bajas en sodio y no contienen colesterol.
- Altas en grasas pero la mayor parte son mono-saturadas, que controlan el colesterol
- Es mejor comerlas con alimentos ricos en vitamina C para mejor absorción del hierro. Salpicar pedacitos en ensaladas de espinaca ó brócoli cocido al vapor.
- Demasiado alto en calorías como para comerlo como "snack".
- Contiene ácido oxálico que agrava a personas con piedras de oxalato de calcio.
- La variedad "amarga" es ilícita en algunos países debido a que contienen ácido prúsico.

#### **BURRITOS (con carne).**

|            |           |        |          |          |           |
|------------|-----------|--------|----------|----------|-----------|
| Cal.       | 524       |        | 2        |          |           |
| Lip.       | 20,8      |        | 36%      |          |           |
|            |           | Sat.   | 10,5     | Mono.    | 7,4       |
|            |           |        |          |          | Poli. 0,9 |
| Prot.      | 26,6      |        |          |          |           |
| CH         | 58,5      |        |          |          |           |
| Fibra      |           |        |          |          |           |
| Vit. B12   | 2,0 mcg   | 98%RDA | Fierro   | 6,1 mg   | 61%       |
| Riboflavin | 0,9 mg    | 54     | Niacin   | 6,5 mg   | 34        |
| Zinc       | 4,7 mg    | 32     | Magnesio | 81,4 mg  | 23        |
| Folato     | 39,6 mg   | 20     | Potasio  | 739,2 mg | 20        |
| Sodio      | 1492,0 mg |        |          |          |           |

- Extremadamente alto en sodio y en colesterol (64 mg en dos)
- 36% de sus calorías provienen de grasas. Combinar con alimentos sin grasa.
- Una buena fuente de proteínas y de vitamina B12; lejos de ser "comida chatarra".
- Si los prepara en casa puede cambiar las proporciones entre porotos y carne.

#### ***CARNES***

##### **CERDO / PUERCO / CHANCHO / PORCINO**

|         |        |        |                              |         |           |
|---------|--------|--------|------------------------------|---------|-----------|
| Cal.    | 187    |        | ± 100 gr. desgrasado, asado. |         |           |
| Lip.    | 9,4    |        | 45%                          |         |           |
| Sat.    | 3,2    |        | Mono.                        | 4,2     | Poli. 1,1 |
| Prot.   | 24,1   |        |                              |         |           |
| CH      | 0      |        |                              |         |           |
| Fibra   | 0      |        |                              |         |           |
| Tiamina | 0,6 mg | 39%RDA | Vit. B12                     | 0,6 mcg | 31%RDA    |
| Niacina |        | 4,2 mg | 22                           | Vit. B6 | 0,4 mg    |
|         | 19     |        |                              |         |           |
| Zinc    | 2,8 mg | 19     | Riboflavin                   | 0,3 mg  | 18        |

|        |         |    |         |          |
|--------|---------|----|---------|----------|
| Fierro | 1,0 mg  | 10 | Potasio | 317,1 mg |
| Sodio  | 54,0 mg |    |         |          |

- Como representativo hemos considerado el jamón de pierna, fresco.
- Contiene proteínas de alta calidad y es rico en vitaminas B.
- Evite los jamones o carnes curadas porque tienen exceso de sodio.
- Contiene purines, que están contraindicados para enfermos de gota.
- Prefiera los cortes color amarmolado.
- Córtelo toda la grasa visible.
- Cocínelos a por lo menos 75°C para evitar la (pequeña) posibilidad de triquinososis o de parásitos. Congelarlo por 20 días también matará la triquina.

### CORDERO

|            |          |         |          |                                |
|------------|----------|---------|----------|--------------------------------|
| Cal.       | 178      |         |          | $\pm$ 100gr, desgrasado, asado |
| Lip.       | 9,8      |         |          | 50%                            |
| Sat.       | 3,7      | Mono    | 4,0      | Poli. 0,9                      |
| Prot.      | 20,9     |         |          |                                |
| CH         | 0        |         |          |                                |
| Fibra      | 0        |         |          |                                |
| Vit. B12   | 2,3 mcg  | 117%RDA | Zinc     | 5,5 mg 37%RDA                  |
| Niacin     | 4,7 mg   | 25      | Fierro   | 1,8 mg 18                      |
| Riboflavin | 0,2 mg   | 12      | Folato   | 21,3 mcg 11                    |
| Vit. B6    | 0,1 mg   | 7       | Magnesio | 21,3 mg 6                      |
| Potasio    | 219,3 mg | 6       | Tiamina  | 0,1 mg 5                       |
| Sodio      | 58,0 mg  |         |          |                                |

- Excelente fuente de vitamina B12 y de zinc, fierro, fósforo y calcio.
- Prefiera comerlo con alimentos altos en fibra
- Un poco alto en grasas saturadas. Además contiene purines, que afecta a las personas con gota.

### PAVO (La primera columna corresponde a carne oscura y la otra a blanca)

|         |             |           |                               |
|---------|-------------|-----------|-------------------------------|
| Cal.    | 159-133     |           | $\pm$ 100 gr, asado           |
| Lip.    | 6,1- 2,7    |           | 35%-18%                       |
|         | Sat.        | 2,1-0,9   | Mono. 1,4-0,5                 |
|         |             |           | Poli. 1,9-0,7                 |
| Prot.   | 24,3-25,4   |           |                               |
| CH      | 0 - 0       |           |                               |
| Fibra   | 0 - 0       |           |                               |
| Zinc    | 3,8-1,7 mg  | 25-12%RDA | Vit. B6 0,3-0,5 mg 15-23%RDA  |
| Fierro  | 2,0-1,2 mg  | 20-11     | Riboflavina 0,2- ~0 mg 13- ~0 |
| Niacin  | 3,1-5,8 mg  | 16-31     | Potasio 246,5-259,3 mg        |
|         | 7- 7        |           |                               |
| Vit B12 | 0,3-0,3 mcg | 16-16     | Magnesio 20,4- 23,8 mg        |
|         | 6- 7        |           |                               |

Sodio 67 - 54 mg

- La carne blanca tiene menos grasa que la oscura. Ambas buenas fuentes de proteínas.
- Ricas en purines que deben ser evitadas por gente con gota.

## POLLO

|            |         |                         |         |       |          |       |     |
|------------|---------|-------------------------|---------|-------|----------|-------|-----|
| Cal.       | 142     | ± 100 gr, a la parrilla |         |       |          |       |     |
| Lip.       | 3,1     | 19%                     |         |       |          |       |     |
|            |         | Sat.                    | 0,9     | Mono. | 1,1      | Poli. | 0,6 |
| Prot.      | 26,7    |                         |         |       |          |       |     |
| CH         | 0       |                         |         |       |          |       |     |
| Fibra      | 0       |                         |         |       |          |       |     |
| Niacin     | 11,8 mg | 62%RDA                  | Vit. B6 |       | 0,5 mg   |       |     |
|            | 26%RDA  |                         |         |       |          |       |     |
| Vit B12    | 0,3 mcg | 15                      | Fierro  |       | 0,9 mg   | 9     |     |
| Magnesio   | 24,9 mg | 7                       | Potasio |       | 220,2 mg |       |     |
| 6          |         |                         |         |       |          |       |     |
| Riboflavin | 0,1 mg  | 6                       | Zinc    |       | 0,9 mg   | 6     |     |
| Sodio      | 64,0 mg |                         |         |       |          |       |     |

- Se ha considerado la pechuga, que -en general- es más nutritiva que otras presas.
- Asegúrese de cocerlas bien para evitar los riesgos de la salmonella.
- Contiene purines que deben ser evitados por quienes tengan gota.
- Remueva el cuero antes ó después de asarla para rebajar considerablemente la cantidad de grasa.
- Cocinarlas en micro-ondas da la ventaja de eliminar las grasas por liquefacción.
- Contiene menos grasas saturadas que las carnes rojas.
- Rico en vitaminas A y B y en minerales.
- Prefiera los “de campo” para evitar los efectos de las hormonas y antibióticos.

## VACUNO

|             |         |                 |          |          |     |       |     |
|-------------|---------|-----------------|----------|----------|-----|-------|-----|
| Cal.        | 143     | ± 100 gr, asado |          |          |     |       |     |
| Lip.        | 4,2     | 26%             |          |          |     |       |     |
|             |         | Sat.            | 1,5      | Mono.    | 1,8 | Poli. | 0,1 |
| Prot.       | 24,6    |                 |          |          |     |       |     |
| CH          | 0       |                 |          |          |     |       |     |
| Fibra       | 0       |                 |          |          |     |       |     |
| Vit. B12    | 1,8 mcg | 92%RDA          | Zinc     | 4,0 mg   |     |       |     |
|             | 27%RDA  |                 |          |          |     |       |     |
| Fierro      | 1,7 mg  | 17              | Niacina  | 3,2 mg   | 17  |       |     |
| Vit. B6     | 0,3 mg  | 16              | Potasio  | 335,8 mg |     |       |     |
| 9           |         |                 |          |          |     |       |     |
| Riboflavina | 0,1 mg  | 8               | Magnesio | 23,0 mg  | 7   |       |     |

Sodio 53,0 mg

- En general, provee cerca de la mitad de las proteínas requeridas cada día.
- Ricas en vitamina B12 y en fierro y zinc.
- Altas en grasas saturadas (asociadas a enfermedades cardio vasculares)
- Cómla con alimentos ricos en fibra.
- Si no está bien cocida puede ser fuente de E-coli y otras toxinas.
- Los animales de criadero contienen hormonas y antibióticos perjudiciales.
- Como los cortes son distintos en distintas partes del mundo, estos valores son aproximados; He considerado lo que conozco como lomo (liso).

### HUEVO FRITO.

|         |          |                                |            |          |           |
|---------|----------|--------------------------------|------------|----------|-----------|
| Cal.    | 92       | 1 grande frito en mantequilla. |            |          |           |
| Lip.    | 6,9      | 68%                            |            |          |           |
|         |          | Sat.                           | 1,9        | Mono.    | 2,8       |
|         |          |                                |            |          | Poli. 1,3 |
| Prot.   | 6,2      |                                |            |          |           |
| CH      | 0,6      |                                |            |          |           |
| Fibra   | 0        |                                |            |          |           |
| Vit B12 | 0,4 mcg  | 21%RDA                         | Riboflavin | 0,2 mg   | 14%RDA    |
| Vit A   | 114,1 RE | 11                             | Folato     | 17,5 mcg | 9         |
| Fierro  | 0,7 mg   | 7                              | Sodio      | 162,0 mg |           |

- El huevo, en todas sus formas, es muy alto en colesterol (211 mg)
- Con frecuencia Salmonella está presente en los huevos frescos; cocínelos bien.
- Los huevos son uno de los causantes de alergia más comunes.
- Sus proteínas son de alta calidad.
- Ricos en vitamina B12 y otros micro nutrientes.

### LECHE ENTERA.

|             |         |           |         |          |           |
|-------------|---------|-----------|---------|----------|-----------|
| Cal.        | 157     | Una taza. |         |          |           |
| Lip.        | 8,9     | 51%       |         |          |           |
|             |         | Sat.      | 5,6     | Mono.    | 2,6       |
|             |         |           |         |          | Poli. 0,3 |
| Prot.       | 8,0     |           |         |          |           |
| CH          | 11,4    |           |         |          |           |
| Fibra       | 0       |           |         |          |           |
| Vit. B12    | 0,9 mcg | 44%RDA    | Calcio  | 290,4 mg | 36%RDA    |
| Riboflavina | 0,4 mg  | 23        | Potasio | 368,4 mg | 10        |
| Magnesio    | 32,7 mg | 9         | Vit. A  | 83,0 RE  | 8         |
| Zinc        | 0,9 mg  | 6         | Sodio   | 119,0 mg |           |

- Leches desgrasadas son más recomendables pues es rica en grasas saturadas.
- Mientras la leche materna tiene reacción alcalina, la de vaca tiene ácida.
- La leche puede producir una serie de problemas a la salud, incluyendo alergias

- Es indeseable para los que no toleran la lactosa o los predispuestos a alergias.
- Es una buena fuente de vitaminas a, B 12, D, riboflavina y de fósforo, magnesio y calcio, aunque se discute si este es asimilable cuando proviene de la leche de vaca.
- Para algunas personas, la leche de cabra es preferible por sobre la de vaca.
- La leche es el ejemplo más dramático de la supremacía de los aspectos comerciales por sobre los científicos. En verdad, la leche no siempre es un alimento dañino, el problema es su 'mejoramiento' por industrialización: estimulación hormonal de las vacas; protección con antibióticos, sean o no sean necesarios; la pausterización, cualquiera que sea el método que se use destruye los valores nutritivos, especialmente al inhibir la absorción de calcio y a acelerar la absorción de lactosa (lo que aumenta la cantidad de glucosa en la sangre, lo que –a su vez- induce la formación y almacenamiento de grasas). Caso típico del reemplazo de una verdad antigua por un mito moderno.

### LIMÓN

|        |         |                    |          |       |          |
|--------|---------|--------------------|----------|-------|----------|
| Cal.   | 8       | 1/2 ( $\pm$ 30 gr) |          |       |          |
| Lip.   | 0,1     | 9%                 |          |       |          |
|        |         | Sat.               | indicios | Mono. | indicios |
| Prot.  | 0,3     |                    |          |       |          |
| CH     | 2,7     |                    |          |       |          |
| Fibra  | 0,6     |                    |          |       |          |
| Vit. C | 15,4 mg | 26%RDA             |          | Sodio | 1 mg     |

- El ácido del limón puede dañar el esmalte de los dientes.
- Sírvalo en torrijas delgadas en el pescado, pollo ó carnes rojas.
- Excelente fuente de vitamina C.
- Por sus bajas calorías se le prefiere para sazonar como sustituto de aceite.
- La cáscara contiene un aceite irritante.
- Lávelos antes de usar porque suelen ser rociados con fungicidas.

### PESCADOS y MARISCOS

Atención: por las mismas razones tantas veces mencionadas, los productos del mar también han sido convertidos en fuentes de toxinas. Mientras más industrializada sea el área de procedencia de los pescados o mariscos –tanto de agua dulce como de mar- mayores serán las concentraciones de metil mercurio (toxina orgánica mucho más dañina que la forma elemental orgánica), de bifeniles policlorinados (PCB) y pesticidas clorinados.

#### ARENQUE del Atlántico (cocido seco)

|       |      |              |     |       |     |
|-------|------|--------------|-----|-------|-----|
| Cal.  | 173  | $\pm$ 100 gr |     |       |     |
| Lip.  | 9,9  | 51%          |     |       |     |
|       |      | Sat.         | 2,2 | Mono. | 4,1 |
|       |      |              |     | Poli. | 2,3 |
| Prot. | 19,6 |              |     |       |     |

|            |          |         |          |         |     |
|------------|----------|---------|----------|---------|-----|
| CH         | 0        |         |          |         |     |
| Fibra      | 0        |         |          |         |     |
| Vit. B12   | 11,2 mcg | 559%RDA | Niacin   | 3,5 mg  | 19% |
| Riboflavin | 0,3 mg   | 15      | Vit. B6  | 0,3 mg  | 15  |
| Fierro     | 1,2 mg   | 12      | Magnesio | 34,9 mg | 10  |
| Potasio    | 356,2 mg | 9       | Calcio   | 62,9 mg | 8   |
| Tiamina    | 0,1 mg   | 7       | Zinc     | 1,1 mg  | 7   |
| Sodio      | 98,0     |         |          |         |     |

- Un pescado muy bien balanceado del punto de vista nutritivo. Contiene omega-3.
- De preferencia cómalo con alimentos ricos en vitamina C.
- No lo coma crudo ni en cebiches pues puede contener parásitos.

#### **ATÚN, Fresco.**

|             |          |         |                                     |          |         |
|-------------|----------|---------|-------------------------------------|----------|---------|
| Cal.        | 156      |         | $\pm$ 100 gr, cocido en calor seco. |          |         |
| Lip.        | 5,3      |         | 31%                                 |          |         |
|             |          | Sat.    | 1,4                                 | Mono.    | 1,8     |
|             |          |         |                                     | Poli.    | 1,6     |
| Prot.       | 25,4     |         |                                     |          |         |
| CH          | 0        |         |                                     |          |         |
| Fibra       | 0        |         |                                     |          |         |
| Vit B12     | 9,3 mcg  | 463%RDA | Vit. A                              | 642,6 RE |         |
|             | 64%RDA   | Niacina | 9,0 mg                              | 47       | Vit. B6 |
|             | 23       |         |                                     |          | 0,5     |
| Magnesio    | 54,4 mg  | 16      | Tiamina                             | 0,2 mg   | 16      |
| Riboflavina | 0,3 mg   | 15      | Fierro                              | 1,1 mg   | 11      |
| Potasio     | 274,6 mg | 7       | Sodio                               | 43,0 mg  |         |

- Uno de los pescados que más ayudan a su salud.
- No lo coma crudo ni en cebiches, puede tener parásitos que mueren en la cocción.
- Si está siempre refrigerado puede evitar el envenenamiento por histamina.
- Si toma medicina para la tuberculosis ó para el mal de Parkinson, no lo coma.
- En los tiempos de Cristo se decía que las cenizas de cabeza de atún mezcladas con miel y sal eran buenos para eliminar espinillas y furúnculos.

#### **ATUN, "light", enlatado en agua.**

|          |         |               |                         |                |                |
|----------|---------|---------------|-------------------------|----------------|----------------|
| Cal.     | 111     |               | $\pm$ 100 gr., sin sal. |                |                |
| Lip.     | 0,4     |               | 3%                      |                |                |
|          |         | Sat. indicios |                         | Mono. indicios | Poli. indicios |
| Prot.    | 25,1    |               |                         |                |                |
| CH       | 0       |               |                         |                |                |
| Fibra    | 0       |               |                         |                |                |
| Vit. B12 | 1,9 mcg | 94%RDA        | Niacina                 | 10,5 mg        | 55%RDA         |
| Fierro   | 2,7 mg  | 27            | Vit. B6                 | 0,3 mg         | 16             |
| Magnesio | 24,7 mg | 7             | Potasio                 | 266,9 mg       | 7              |

|             |        |   |       |         |
|-------------|--------|---|-------|---------|
| Riboflavina | 0,1 mg | 6 | Sodio | 43,0 mg |
|-------------|--------|---|-------|---------|

### **BACALAO.**

|                |         |                                     |          |          |
|----------------|---------|-------------------------------------|----------|----------|
| Cal.           | 89      | $\pm$ 100 gr. cocido en calor seco. |          |          |
| Lip.           | 0,7     | 7%                                  |          |          |
|                | Sat.    | indicios                            | Mono.    | indicios |
| indicios Prot. | 19,4    |                                     |          | Poli.    |
| CH             | 0       |                                     |          |          |
| Fibra          | 0       |                                     |          |          |
| Vit. B12       | 0,9 mcg | 45%RDA                              | Vit B6   | 0,2 mg   |
|                | 12%RDA  | Niacina                             | 2,1 mg   | 11       |
|                | 10      |                                     | Magnesio | 35,7 mg  |

|         |          |   |       |         |
|---------|----------|---|-------|---------|
| Potasio | 207,4 mg | 6 | Sodio | 66,0 mg |
|---------|----------|---|-------|---------|

- El ideal para los que desean reducir peso, hasta tiene indicios de omega-3.
- No lo coma crudo (cebiche), contiene parásitos que sólo mueren por cocimiento.

### **CABALLA** del Atlántico.

|          |          |                         |            |         |
|----------|----------|-------------------------|------------|---------|
| Cal.     | 223      | $\pm$ 100gr cocido seco |            |         |
| Lip.     | 15,1     | 61%                     |            |         |
|          | Sat.     | 3,6                     | Mono.      | 6,0     |
| Prot.    | 20,3     |                         |            | Poli.   |
| CH       | 0        |                         |            | 1,4     |
| Fibra    | 0        |                         |            |         |
| Vit. B12 | 16,2 mcg | 808%RDA                 | Niacin     | 5,8 mg  |
|          | 31%RDA   |                         |            |         |
| Magnesio | 82,5 mg  | 24                      | Riboflavin | 0,4 mg  |
| Vit. B6  | 0,4 mg   | 20                      | Fierro     | 1,3 mg  |
| Potasio  | 340,9 mg | 9                       | Thiamin    | 0,1 mg  |
|          | 9        |                         |            |         |
| Zinc     | 0,8 mg   | 5                       | Sodio      | 71,0 mg |

- Uno de los pescados más convenientes para nuestra salud. Contiene Omega-3.
- Si no es refrigerado inmediatamente después de pescarlo puede causar envenenamiento debido a la histamina.
- No lo coma crudo ni en cebiche, puede contener parásitos

### **CABALLA REY.**

|       |      |                         |       |       |
|-------|------|-------------------------|-------|-------|
| Cal.  | 89   | $\pm$ 100 gr. sin cocer |       |       |
| Lip.  | 1,7  | 17%                     |       |       |
|       | Sat. | 0,3                     | Mono. | 0,7   |
| Prot. | 17,2 |                         |       | Poli. |
| CH    | 0    |                         |       | 0,4   |
| Fibra | 0    |                         |       |       |

|             |          |         |          |          |    |
|-------------|----------|---------|----------|----------|----|
| Vit. B12    | 13,3 mcg | 663%RDA | Niacina  | 7,3 mg   |    |
|             | 38%RDA   |         |          |          |    |
| Riboflavina | 0,4 mg   | 24      | Vit. A   | 185,3 RE | 19 |
| Vit. B6     | 0,4 mg   | 19      | Fierro   | 1,5 mg   | 15 |
| Potasio     | 369,8 mg | 10      | Magnesio | 27,2 mg  | 8  |
| Tiamina     | 0,1 mg   | 6       | Sodio    | 134,0 mg |    |

- Es la caballa con menos grasa pero es la que tiene menos Omega-3.
- Cómla cocida para evitar los efectos de una posible presencia de parásitos.
- Es pariente del atún.

### CHOLGAS.

|      |      |                                            |       |     |           |
|------|------|--------------------------------------------|-------|-----|-----------|
| Cal. | 146  | <u>±</u> 100 gr., cocidos en calor húmedo. |       |     |           |
| Lip. | 3,8  | 23%                                        |       |     |           |
|      | Sat. | 0,7                                        | Mono. | 0,9 | Poli. 1,0 |

|          |          |           |             |        |        |
|----------|----------|-----------|-------------|--------|--------|
| Prot.    | 20,2     |           |             |        |        |
| CH       | 6,3      |           |             |        |        |
| Fibra    | 0        |           |             |        |        |
| Vit. B12 | 20,4 mcg | 1 020%RDA | Fierro      | 5,7 mg | 57%RDA |
| Folato   | 64,3 mcg | 32        | Riboflavina | 0,4 mg | 21     |
| Vit C    | 11,6 mg  | 19        | Tiamina     | 0,3 mg | 17     |
| Zinc     | 2,3 mg   | 15        | Niacina     | 2,6 mg | 13     |
| Magnesio | 31,5 mg  | 9         | Sodio       | 314 mg |        |

- Excelente fuente de fierro y B12. Bajo en grasas y sólo 48 mg de colesterol.
- Pueden haber estado expuestos a "marea roja", verifique antes de adquirirlos.

### HIPOGLOSO.

|      |      |                                        |       |     |           |
|------|------|----------------------------------------|-------|-----|-----------|
| Cal. | 119  | <u>±</u> 100 gr, cocido en calor seco. |       |     |           |
| Lip. | 2,5  | 19%                                    |       |     |           |
|      | Sat. | 0,4                                    | Mono. | 0,8 | Poli. 0,8 |

|          |          |        |         |          |         |
|----------|----------|--------|---------|----------|---------|
| Prot.    | 22,7     |        |         |          |         |
| CH       | 0        |        |         |          |         |
| Fibra    | 0        |        |         |          |         |
| Vit. B12 | 1,2 mcg  | 58%RDA | Niacin  | 6,1 mg   | 32 %RDA |
| Magnesio | 91,0 mg  | 26     | Vit. B6 | 0,3 mg   | 17      |
| Potasio  | 489,6 mg | 13     | Fierro  | 0,9 mg   | 9       |
| Calcio   | 51,0 mg  | 6      | Folato  | 11,7 mcg | 6       |
| Sodio    | 59,0 mg  |        |         |          |         |

- El rey de los pescados planos. Contiene indicios de omega-3.
- Puede contener mercurio, debe ser evitado por mujeres embarazadas y que dan de lactar.
- Una curiosidad, al nacer son como todo otro pez, al crecer sus ojos migran a un costado.

- Como es un pescado seco, se recomienda adobarlos.

### LANGOSTINOS.

|          |         |                           |          |         |          |       |
|----------|---------|---------------------------|----------|---------|----------|-------|
| Cal.     | 84      | + 100 gr, cocido al vapor |          |         |          |       |
| Lip.     | 0,9     | 10%                       |          |         |          |       |
|          |         | Sat.                      | indicios | Mono.   | indicios | Poli. |
| indicios |         |                           |          |         |          |       |
| Prot.    | 17,8    |                           |          |         |          |       |
| CH       | 0       |                           |          |         |          |       |
| Fibra    | 0       |                           |          |         |          |       |
| Vit B12  | 1,3 mcg | 63%RDA                    | Fierro   | 2,6 mg  | 26%RDA   |       |
| Niacin   | 2,2 mg  | 12                        | Zinc     | 1,3 mg  | 9        |       |
| Magnesio | 28,9 mg | 8                         | Vit A    | 56,1 RE | 6        |       |
| Vit B6   | 0,1 mg  | 6                         | Sodio    | 190 mg  |          |       |

- Muy apreciado por proveer proteínas con un nivel bajo de grasa; algo de omega-3.
- Prefiera comerlos con verduras y frutas ricas en vit C.
- Seleccione a los que huelen a mar y no a amoníaco. Se echan a perder rápidamente.
- Evite los “sembrados” o de criadero.

### SALMÓN, CHUM, enlatado.

|          |          |                                         |             |       |          |       |     |
|----------|----------|-----------------------------------------|-------------|-------|----------|-------|-----|
| Cal.     | 120      | ± 100 gr. colado, con espinas, sin sal. |             |       |          |       |     |
| Lip.     | 4,7      | 35 %                                    |             |       |          |       |     |
|          |          | Sat.                                    | 1,3         | Mono. | 1,6      | Poli. | 1,3 |
| Prot.    | 18,0     |                                         |             |       |          |       |     |
| CH       | 0        |                                         |             |       |          |       |     |
| Fibra    | 0        |                                         |             |       |          |       |     |
| Vit B12  | 3,7 mcg  | 187%RDA                                 | Niacina     |       | 6,0      | mg    |     |
| 31%RDA   |          |                                         |             |       |          |       |     |
| Calcio   | 211,7 mg | 26                                      | Vit. B6     |       | 0,3 mg   | 16    |     |
| Folato   | 17,0 mcg | 9                                       | Rivoflavina |       | 0,1 mg   |       |     |
| 8        |          |                                         |             |       |          |       |     |
| Magnesio | 25,5 mg  | 7                                       | Potasio     |       | 225,0 mg |       |     |
| 7        |          |                                         |             |       |          |       |     |
| Fierro   | 0,6 mg   | 6                                       | Sodio       |       | 64,0     |       |     |

- Es uno de los salmones más desgrasados y más descoloridos. Contiene Omega-3.
- El comer las espinas le proporciona una buena cantidad de calcio asimilable.
- Pinturas en cavernas sugieren que ya eran apreciados en tiempos de los trogloditas.

### **SALMÓN, COHO.**

|          |         |                                    |             |  |          |     |   |       |     |
|----------|---------|------------------------------------|-------------|--|----------|-----|---|-------|-----|
| Cal.     | 157     | ± 100 gr, cocido con calor húmedo. |             |  |          |     |   |       |     |
| Lip.     | 6,4     | 37%                                |             |  |          |     |   |       |     |
|          |         | Sat.                               | 1,2         |  | Mono.    | 2,2 |   | Poli. | 1,9 |
| Prot.    | 23,3    |                                    |             |  |          |     |   |       |     |
| CH       | 0       |                                    |             |  |          |     |   |       |     |
| Fibra    | 0       |                                    |             |  |          |     |   |       |     |
| Vit. B12 | 3,1 mcg | 153%RDA                            | Niacin      |  | 7,1 mg   |     |   |       |     |
|          | 38%RDA  |                                    |             |  |          |     |   |       |     |
| Vit B6   | 0,4 mg  | 20                                 | Potasio     |  | 453,9 mg |     |   |       |     |
| Thiamin  | 0,2 mg  | 11                                 | Riboflavina |  | 0,2 mg   |     |   |       |     |
| Magnesio | 31,5 mg | 9                                  | Fierro      |  | 0,8      |     | 8 |       |     |
| Sodio    | 50,0 mg |                                    |             |  |          |     |   |       |     |

- No lo coma crudo, puede contener parásitos.

### **SARDINAS, del Atlántico, enlatadas con aceite.**

|          |          |                                          |         |         |        |           |
|----------|----------|------------------------------------------|---------|---------|--------|-----------|
| Cal.     | 50       | 2 ( $\pm$ 30 gr), coladas y con espinas. |         |         |        |           |
| Lip.     | 2,8      | 50%                                      |         |         |        |           |
|          |          | Sat.                                     | 0,4     | Mono.   | 0,9    | Poli. 1,2 |
| Prot.    | 5,9      |                                          |         |         |        |           |
| CH       | 0        |                                          |         |         |        |           |
| Fibra    | 0        |                                          |         |         |        |           |
| Vit. B12 | 2,2 mcg  | 108%RDA                                  | Calcio  | 91,7 mg | 11%RDA |           |
| Fierro   | 0,7 mg   | 7                                        | Niacina | 1,3 mg  | 7      |           |
| Sodio    | 121,0 mg |                                          |         |         |        |           |

- Contiene un poco de Omega-3.
- Note que la mitad de las calorías provienen de grasa y su alto contenido de sodio. Si quiere disminuir estas proporciones lávelas antes de comerlas.
- Si no se refrigeran inmediatamente después de pescarlas se corre el riesgo de envenenamiento causado por histamina.
- La gente con gota debe evitarlas.
- Su nombre es un apodo a una especie no madura de arenque.
- En algunas regiones se consigue envasadas en agua; prefíéralas.

### **TRUCHAS, ARCO IRIS.**

|         |         |                                        |         |        |     |           |
|---------|---------|----------------------------------------|---------|--------|-----|-----------|
| Cal.    | 128     | $\pm$ 100 gr. cocinadas en calor seco. |         |        |     |           |
| Lip.    | 3,7     | 26%                                    |         |        |     |           |
|         |         | Sat.                                   | 0,7     | Mono.  | 1,1 | Poli. 1,3 |
| Prot.   | 22,4    |                                        |         |        |     |           |
| CH      | 0       |                                        |         |        |     |           |
| Fibra   | 0       |                                        |         |        |     |           |
| Vit B12 | 3,0 mcg | 149%RDA                                | Niacin  | 5,9 mg |     |           |
|         | 31%RDA  |                                        |         |        |     |           |
| Fierro  | 2,1 mg  | 21                                     | Vit. B6 | 0,4 mg |     | 20        |

|         |          |    |            |         |   |
|---------|----------|----|------------|---------|---|
| Potasio | 538,9 mg | 14 | Riboflavin | 0,2 mg  |   |
| 11      |          |    |            |         |   |
| Calcio  | 73,1 mg  | 9  | Magnesio   | 32,2 mg | 9 |
| Sodio   | 29,0     |    |            |         |   |

- Contiene una apreciable cantidad de Omega -3.
- Las truchas de criadero no tienen el mismo sabor de las que nadan libres.

### **POMELOS Ó TORONJAS. (Blancas)**

|        |         |        |                     |          |          |
|--------|---------|--------|---------------------|----------|----------|
| Cal.   | 39      |        | 1/2 ( $\pm$ 120 gr) |          |          |
| Lip.   | 0,1     |        | 3%                  |          |          |
|        |         | Sat.   | indicios            | Mono.    | indicios |
|        |         |        |                     | Poli.    | indicios |
| Prot.  | 0,8     |        |                     |          |          |
| CH     | 9,9     |        |                     |          |          |
| Fibra  | 0,7     |        |                     |          |          |
| Vit. C | 39,3 mg | 65%RDA | Folato              | 11,8 mcg | 6%RDA    |
| Sodio  | 0,0 mg  |        |                     |          |          |

- Muy bajo en calorías y grasas, no contiene ni sodio ni colesterol.
- Alto en vitamina C, Folato, fierro, potasio, fibras y bioflavonoides.
- Cómalas con alimentos ricos en calcio y fierro, p.ej., queso desgrasado, carnes.
- Puede causar gases intestinales si se come en grandes cantidades y alergia.
- Es considerada una fruta ácida.
- Las rosadas o rojas son ricas en beta-caroteno.

### **POROTOS SOYA.**

|          |          |         |                      |        |     |
|----------|----------|---------|----------------------|--------|-----|
| Cal.     | 149      |         | Media taza, cocidos. |        |     |
| Lip.     | 7,7      |         | 47%                  |        |     |
|          |          | Sat.    | 1,1                  | Mono.  | 1,7 |
|          |          |         |                      | Poli   | 4,4 |
| Prot.    | 14,3     |         |                      |        |     |
| CH       | 8,5      |         |                      |        |     |
| Fibra    |          |         |                      |        |     |
| Fierro   | 4,4 mg   | 44% RDA | Folato               | 46,3   | mcg |
| 23%RDA   |          |         |                      |        |     |
| Magnesio | 74,0 mg  | 21      | Riboflavina          | 0,3 mg | 15  |
| Potasio  | 442,9 mg | 12      | Sodio                | 0,9 mg |     |
| Calcio   | 87,7 mg  | 11      | Vit B6               | 0,2 mg | 10  |
| Tiamina  | 0,1 mg   | 9       | Zinc                 | 1,0 mg | 7   |

- Contienen más del doble de las proteínas de otras legumbres.
- Buena fuente de magnesio.
- Con granos tales como arroz ó maíz forman proteínas completas.
- Contiene sustancias que pueden neutralizar la acción de algunos minerales.

- Las proteínas de la soya pueden inhibir la absorción de hierro.
- De prolongada y compleja digestión por su alto contenido de los tres macro-nutrientes.
- Debido a que contiene ácido fítico, no sólo retarda la elaboración de jugos estomacales sino que los efectos beneficiosos del calcio, del magnesio, del hierro y del zinc son anulados. El tempeh y el miso no contienen ácido fítico ni tampoco las enzimas inhibidoras del soya.

#### **QUESILLO, 2% GRASA.**

|         |          |        |          |             |          |          |
|---------|----------|--------|----------|-------------|----------|----------|
| Cal.    | 101      |        | 1/2 taza |             |          |          |
| Lip.    | 2,2      |        | 19%      |             |          |          |
|         |          | Sat.   | 1,4      | Mono.       | 0,6      | Poli 0,1 |
| Prot.   | 15,5     |        |          |             |          |          |
| CH      | 4,1      |        |          |             |          |          |
| Fibra   | 0        |        |          |             |          |          |
| Vit B12 | 0,8 mcg  | 40%RDA |          | Riboflavina | 0,2 mg   |          |
|         |          | 12%RDA |          |             |          |          |
| Calcio  | 77,4 mg  | 10     |          | Folato      | 14,8 mcg | 7        |
| Sodio   | 459,0 mg |        |          |             |          |          |

- Bajo en colesterol, 9 mg.
- Puede afectar a quienes sean sensitivos al suero de la leche.
- Trate de no exponerlo al aire cuando lo almacene.

#### **QUESO (se ha tomado como ejemplo el CHEDDAR)**

|             |          |        |       |         |         |          |
|-------------|----------|--------|-------|---------|---------|----------|
| Cal.        | 113      |        | 30 gr |         |         |          |
| Lip.        | 9,3      |        | 74%   |         |         |          |
|             |          | Sat.   | 5,9   | Mono.   | 2,6     | Poli 1,3 |
| Prot.       | 7,0      |        |       |         |         |          |
| CH          | 0,4      |        |       |         |         |          |
| Fibra       | 0        |        |       |         |         |          |
| Calcio      | 202,0 mg | 25%RDA |       | Vit B12 | 0,2 mcg | 12%RDA   |
| Riboflavina | 0,1 mg   | 6      |       | Zinc    | 0,9 mg  | 6        |
| Sodio       | 174,0 mg |        |       |         |         |          |

- Muy alto en sodio y grasas saturadas, ambos asociados a la presión sanguínea alta.
- Puede afectar a las personas alérgicas a la caseína.
- Coma queso con moderación.
- Excelente fuente de calcio, de proteínas y de vitamina B12.
- Sus proteínas son fáciles de digerir.
- Por ser bajo en lactosa es recomendable para las personas que no la toleran.
- El color es natural y proviene de una sustancia llamada annatto.
- Prefiera los con menos grasa.

**RICOTTA, LECHE COMPLETA.**

|        |          |        |      |             |          |           |
|--------|----------|--------|------|-------------|----------|-----------|
| Cal.   | 216      |        |      | 1/2 taza    |          |           |
| Lip.   | 16,1     |        |      | 67%         |          |           |
|        |          | Sat.   | 10,3 |             | Mono.    | 4,5       |
|        |          |        |      |             |          | Poli. 0,5 |
| Prot.  | 14,0     |        |      |             |          |           |
| CH     | 3,8      |        |      |             |          |           |
| Fibra  | 0        |        |      |             |          |           |
| Calcio | 256,7 mg | 32%RDA |      | Vit B12     | 0,4 mcg  | 21%RDA    |
| Vit A  | 162,2 RE | 17     |      | Riboflavina | 0,2 mg   | 14        |
| Zinc   | 1,4 mg   | 10     |      | Folato      | 15,1 mcg | 8         |
| Sodio  | 104,0 mg |        |      |             |          |           |

- Muy alto en grasa y en colesterol (63 mg)
- Puede afectar a quienes sean sensitivos al suero de la leche.
- Excelente fuente de calcio
- Por su alto contenido proteínico es fácil de digerir
- Prefiera los ricotas hechos con leches descremadas.

**TOFU.**

|         |          |        |        |           |              |             |
|---------|----------|--------|--------|-----------|--------------|-------------|
| Cal.    | 118      |        |        | ± 100 gr. |              |             |
| Lip.    | 7,1      |        |        | 54%       |              |             |
|         |          | Sat.   | 1,0 gr |           | Mono 1,6 gr. | Poli 4,0 gr |
| Prot.   | 12,8     |        |        |           |              |             |
| CH      | 3,5      |        |        |           |              |             |
| Fibra   |          |        |        |           |              |             |
| Fierro  | 8,5 mg   | 85%RDA |        | Magnesio  | 76,1 mg      | 22%RDA      |
| Calcio  | 166,1 mg | 21     |        | Folato    | 23,7 mcg     | 12          |
| Tiamina | 0,1 mg   | 9      |        | Zinc      | 1,3 mg       | 9           |
| Sodio   | 11,0 mg  |        |        |           |              |             |

- Como no es fermentado, puede ser digerido sin problemas por las personas sensitivas a los fermentos.
- Fuente vegetal de proteínas completas y de fierro. Rico en B12, Ca, K, Zn.
- Cómalo con alimentos ricos en vit. C para optimizar la absorción del fierro.
- No adecuado para las personas alérgicas a la soya.
- Para almacenarlo por una semana, cámbiele agua todos los días y manténgalo refrigerado. Puede conservarse congelado hasta por tres meses pero cambia su textura.

**YOGURT, BAJO EN GRASAS.**

|        |      |      |     |        |       |           |
|--------|------|------|-----|--------|-------|-----------|
| Cal.   | 144  |      |     | 1 taza |       |           |
| Lip.   | 3,5  |      |     | 22%    |       |           |
|        |      | Sat. | 2,3 |        | Mono. | 1,0       |
|        |      |      |     |        |       | Poli. 0,1 |
| Prot.  | 11,9 |      |     |        |       |           |
| CH     | 16,0 |      |     |        |       |           |
| Fibras | 0    |      |     |        |       |           |

|             |          |        |         |          |        |
|-------------|----------|--------|---------|----------|--------|
| Vit. B12    | 1,3 mcg  | 64%RDA | Calcio  | 414,4 mg | 52%RDA |
| Riboflavina | 0,5 mg   | 29     | Potasio | 530,7 mg | 14     |
| Folato      | 25,4 mcg | 13     | Zinc    | 2,0 mg   | 13     |
| Magnesio    | 39,6 mg  | 11     | Tiamina | 0,1 mg   | 7      |
| Sodio       | 159,0 mg |        |         |          |        |

- Se recomienda que el contenido de grasa sea equivalente al de la leche 1%.
- La mayoría de los que no toleran lactosa pueden comer yogurt sin problemas
- Elija los yogures que contengan fermentos S. THERMOPHILUS, L. BULGARICUS, L. ACIDO PHILUS y BIFIDO BACTERIUM, bacterias que favorecen una buena digestión y previenen trastornos como la candidiasis.
- Excelente fuente de calcio, magnesio, potasio y vitaminas a, B12 y D.
- En algunos casos produce reacciones alérgicas.
- Los productos comerciales coloreados o con sabores suelen ser altos en calorías.

## ALIMENTOS NEUTROS.

### ACEITUNAS VERDES.

|       |        |      |           |                             |
|-------|--------|------|-----------|-----------------------------|
| Cal.  | 27     |      | 5 grandes |                             |
| Lip.  | 2,9    |      | 99%       |                             |
|       |        | Sat. | 0,3       | Mono. ( $\pm$ 1,8 gr) Poli. |
| Prot. | 0,3    |      |           |                             |
| CH    | 0,3    |      |           |                             |
| Fibra | 0,6    |      |           |                             |
| Sodio | 552 mg |      | Otros     | menos del 5%RDA             |

- Las aceitunas verdes tienen más del doble de cantidad de sodio que las negras.
- Son ricas en grasas mono no-saturadas.

### ACEITE CANOLA.

|            |      |      |               |                     |
|------------|------|------|---------------|---------------------|
| Cal.       | 124  |      | Una cucharada |                     |
| Lip.       | 14,0 |      | 100%          |                     |
|            |      | Sat. | 1,0           | Mono. 8,3 Poli. 4,1 |
| Prot.      | 0    |      |               |                     |
| CH         | 0    |      |               |                     |
| Fibra      | 0    |      |               |                     |
| Nutrientes | < 5% |      |               |                     |

- Es considerado el mejor aceite por ser el más bajo en grasas saturadas.
- Es uno de las pocas fuentes vegetales del ácido graso omega-3

- Considere su uso como un **reemplazante, no en adición**, de productos altos en grasas saturadas, tales como la mantequilla. No olvide el 30% límite.
- Su nombre deriva de *Canadá*, país donde el nabo silvestre (colza) es muy común, y *ola* que viene de la palabra "oil" que significa aceite.
- El peor aceite es el de coco.

### ACEITE de OLIVA

|        |        |        |     |             |       |           |
|--------|--------|--------|-----|-------------|-------|-----------|
| Cal.   | 119    |        |     | 1 cucharada |       |           |
| Lip.   | 13,5   |        |     | 100%        |       |           |
|        |        | Sat.   | 1,8 |             | Mono. | 10,0      |
|        |        |        |     |             |       | Poli. 1,2 |
| Prot.  | 0      |        |     |             |       |           |
| CH     | 0      |        |     |             |       |           |
| Fibra  | 0      |        |     |             |       |           |
| Vit. E | 1,6 mg | 16%RDA |     | Sodio       | 0     |           |

### AJO

|       |          |  |  |                |  |
|-------|----------|--|--|----------------|--|
| Cal.  | 4        |  |  | 1 diente crudo |  |
| Lip.  | indicios |  |  | 3%             |  |
| Prot. | 0,2      |  |  |                |  |
| CH    | 1,0      |  |  |                |  |
| Fibra | indicios |  |  |                |  |

(Ningún micro-nutriente excede el 5%RDA)

- Es una buena fuente de vitamina B6.
- Se ha comprobado clínicamente que baja los niveles de colesterol altos.
- Es un adelgazador de sangre.
  - Tiene propiedades de antivirales y antibacteriales y ayuda a la digestión.
  - Contraindicado para la gente que tome aspirinas.
  - A algunas personas les causa indigestión, sobretodo cuando los comen crudos.
  - Irrita la piel y las membranas mucosas cuando están en contacto directo.

### ALGAS MARINAS

|        |          |        |  |             |         |
|--------|----------|--------|--|-------------|---------|
| Cal.   | 12       |        |  | 30 gr crudo |         |
| Lip.   | 0,2      |        |  | 12%         |         |
| Prot.  | 0,5      |        |  |             |         |
| CH     | 2,7      |        |  |             |         |
| Fibra  | 0,1      |        |  |             |         |
| Folato | 50,4 mcg | 25%RDA |  | Magnesio    | 33,9 mg |
| Fierro | 0,8 mg   | 8      |  | Calcio      | 47,0 mg |
| Sodio  | 65,0 mg  |        |  |             | 6       |

- Una fuente de folato bajo en grasas y sin colesterol.
- Contiene una buena cantidad de yodo.

- Muy cotizado en Japón donde más de un cuarto de sus platos típicos contiene algas marinas.
- Cuando se seca es de color negro. Remojarlas antes de usarlas.

### **APIO**

|        |          |       |                           |
|--------|----------|-------|---------------------------|
| Cal.   | 10       |       | 1/2 taza, trocitos crudos |
| Lip.   | 0,1      |       | 8%                        |
| Prot.  | 0,5      |       |                           |
| CH     | 2,2      |       |                           |
| Fibra  | 1,0      |       |                           |
| Folato | 16,8 mcg | 8%RDA | Vit. C 4,2 mg             |
|        |          | 7%RDA |                           |
| Sodio  | 52,0 mg  |       |                           |

- Puede causar distintos tipos de trastornos alérgicos.
- Las semillas son buenos nutrientes; muy sabrosas en sopas.
- Rico en fibras solubles.
- Buena fuente de potasio y calcio.

### **BETERRAGA / REMOLACHA**

|        |          |        |                            |
|--------|----------|--------|----------------------------|
| Cal.   | 26       |        | 1/2 taza, torrijas cocidas |
| Lip.   | indicios |        | 1%                         |
| Prot.  | 0,9      |        |                            |
| CH     | 5,7      |        |                            |
| Fibra  | 1,4      |        |                            |
| Folato | 45,2 mcg | 23%RDA | Magnesio 31,5 mg 9%RDA     |
| Vit. C | 4,7 mg   | 8      | Potasio 265,2 mg 7         |
| Hierro | 0,5 mg   | 5      | Sodio 42,0 mg              |

- Las hojas de betarraga tienen más beta-caroteno, potasio, calcio, hierro y vitamina C que las raíces.
- Buena fuente de vitamina C y folato.
- Si se come mucho, tanto la orina como el excremento toman un color rojo, es nada, sólo para asustar.
- La cantidad de nutrientes no es muy diferente entre que estén frescas ó enlatadas.
- Son más saludables si se les sirve con yogurt bajo en grasa.

### **BROCOLI**

|        |         |               |                               |
|--------|---------|---------------|-------------------------------|
| Cal.   | 22      |               | 1/2 taza, trozos cocidos      |
| Lip.   | 0,3     |               | 11%                           |
|        |         | Sat. indicios | Mono. indicios Poli. indicios |
| Prot.  | 2,3     |               |                               |
| CH     | 4,0     |               |                               |
| Fibra  | 2,0     |               |                               |
| Vit. C | 58,2 mg | 97%RDA        | Folato 39,0 mcg 20%RDA        |

|          |          |    |             |        |   |
|----------|----------|----|-------------|--------|---|
| Vit. A   | 108,4 RE | 11 | Fierro      | 0,7 mg | 7 |
| Potasio  | 227,8 mg | 6  | Vit. B6     | 0,1 mg | 6 |
| Magnesio | 18,8 mg  | 5  | Rivoflavina | 0,1 mg | 5 |
| Sodio    | 20,0 mg  |    |             |        |   |

- El rey de los crucíferos, ¡tiene mucho de todo lo bueno!: vitaminas C, A, folato, minerales, proteínas, flavonoides, fibra.
- Se conserva mejor en lugares fríos.
- Contiene el anticancerígeno sulforafane que, según algunos investigadores, activa enzimas celulares que prevendrían la ocurrencia de cáncer.
- Si se sobre cuece, los componentes sulfurosos causan un olor desagradable.
- Con ajo y pimienta es exquisito. Crudo con yogurt ó acompañando pescado es excelente. También mejora considerablemente las sopas.
- La mejor manera de cocinarlos es en micro-ondas o al vapor (baño maría), así conserva todos sus nutrientes.

### CEBOLLA

|        |        |       |                           |          |       |
|--------|--------|-------|---------------------------|----------|-------|
| Cal.   | 30     |       | 1/" taza, trozada, cocida |          |       |
| Lip.   | 0,1    |       | 4%                        |          |       |
| Prot.  | 0,9    |       |                           |          |       |
| CH     | 6,9    |       |                           |          |       |
| Fibra  | 1,3    |       |                           |          |       |
| Vit. C | 5,1    | 9%RDA | Folato                    | 15,3 mcg | 8%RDA |
| Sodio  | 2,0 mg |       |                           |          |       |

- Algunas investigaciones sugieren que comer cebollas y ajos previenen los ataques al corazón por su efecto reductor de la presión sanguínea.
- Reduce la capacidad de coagulación de la sangre.
- Tiene propiedades antibacteriales.
- Algunas personas tienen membranas estomacales sensitivas a sustancias contenidas en las cebollas y sufren molestias gástricas al comerlas.
- Excelente como condimento.

### COLIFLOR

|         |         |        |                                 |          |        |
|---------|---------|--------|---------------------------------|----------|--------|
| Cal.    | 13      |        | 3 floretes ( $\pm$ 60 gr) crudo |          |        |
| Lip.    | 0,1     |        | 4%                              |          |        |
| Prot.   | 1,1     |        |                                 |          |        |
| CH      | 2,8     |        |                                 |          |        |
| Fibra   | 1,3     |        |                                 |          |        |
| Vit. C  | 40,0 mg | 67%RDA | Folato                          | 37,0 mcg | 19%RDA |
| Vit. B6 | 0,1 mg  | 7      | Potasio                         | 198,8 mg | 5      |
| Sodio   | 8,0 mg  |        |                                 |          |        |

- La coliflor morada contiene algo de vitamina A.
- Por ser bajo en calorías y sodio y mediano contenido de fibra es bueno para dietas.

- No pierde muchos nutrientes al cocerlo en micro-ondas; hacerlo al vapor ó al agua le hace perder algunos importantes nutrientes. Prefiera comerlos crudo.

### ENSALADA SURTIDA.

|          |          |                             |          |          |        |          |
|----------|----------|-----------------------------|----------|----------|--------|----------|
| Cal.     | 33       | Una taza y media sin aliño. |          |          |        |          |
| Lip.     | 0,1      | 4%                          |          |          |        |          |
|          |          | Sat.                        | indicios | Mono.    | Poli.  | indicios |
| Prot.    | 2,6      |                             |          |          |        |          |
| CH       | 6,7      |                             |          |          |        |          |
| Fibra    |          |                             |          |          |        |          |
| Vit. C   | 48,0 mg  | 80%RDA                      | Folato   | 76,6 mcg | 38%RDA |          |
| Vit A    | 236,0 mg | 24                          | Fierro   | 1,3 mg   | 13     |          |
| Potasio  | 356,0 mg | 9                           | Vit. B6  | 0,2 mg   | 9      |          |
| Magnesio | 22,8 mg  | 7                           | Niacina  | 1,1 mg   | 6      |          |
| Sodio    | 54,0 mg  |                             |          |          |        |          |

- Se considera: lechuga, repollo, pepino, pimiento, tomate, zanahoria y rábanos.
- Prefiérase como alternativa frente a las papas fritas; es un mejor nutriente.

### ESPINACAS

|             |          |                  |          |           |        |
|-------------|----------|------------------|----------|-----------|--------|
| Cal.        | 21       | 1/2 taza, cocida |          |           |        |
| Lip.        | 0,2      | 10%              |          |           |        |
| Prot.       | 2,7      |                  |          |           |        |
| CH          | 3,4      |                  |          |           |        |
| Fibra       | 2,0      |                  |          |           |        |
| Vit. A      | 731,1 RE | 74%RDA           | Folato   | 131,2 mcg | 66%RDA |
| Fierro      | 3,2 mg   | 32               | Magnesio | 78,3 mg   | 22     |
| Calcio      | 122,4 mg | 15               | Vit. C   | 8,8 mg    | 15     |
| Riboflavina | 0,2 mg   | 12               | Potasio  | 419,0 mg  | 11     |
| Vit. B6     | 0,2 mg   | 11               | Sodio    | 63,0 mg   |        |

- Se le considera una buena fuente de fierro pero menos del 2% es asimilable.
- Rico en nutrientes: vitaminas A, C, folato, potasio.
- Contiene purines y por lo tanto no debiera ser comida por gente con gota.
- Contiene ácido oxálico que, al reducir la absorción de calcio y fierro, acelera la formación de cálculos renales y a la vejiga.

### HOJAS de BETERRAGAS/REMOLACHA

|         |          |                   |        |         |        |
|---------|----------|-------------------|--------|---------|--------|
| Cal.    | 19       | 1/2 taza, cocidas |        |         |        |
| Lip.    | 0,1      |                   |        |         |        |
| Prot.   | 1,9      |                   |        |         |        |
| CH      | 3,9      |                   |        |         |        |
| Fibra   | 2,1      |                   |        |         |        |
| Vit A   | 367,2 RE | 37%RDA            | Vit. C | 17,9 mg | 30%RDA |
| Potasio | 654,5 mg | 17                | Fierro | 1,4 mg  | 14     |

|          |         |    |             |          |    |
|----------|---------|----|-------------|----------|----|
| Magnesio | 49,0 mg | 14 | Riboflavina | 0,2 mg   | 12 |
| Calcio   | 82,1 mg | 10 | Folato      | 10,3 mcg | 5  |
| Tiamina  | 0,1 mg  | 5  | Sodio       | 174,0 mg |    |

- Un verdadero tesoro de nutrientes. Excelente fuente de vitamina A.
- Para evitar la formación de cálculos renales, cómalas con alimentos ricos en vitamina B6, zanahorias.
- Buenas para servir las en sopas, pero es mejor agregadas en ensaladas.
- El fierro de las raíces es mejor absorbido que la de las hojas.

## KALE

|          |          |        |                           |          |        |
|----------|----------|--------|---------------------------|----------|--------|
| Cal.     | 18       |        | 1/2 taza, trozada, cocida |          |        |
| Lip.     | 0,3      |        | 13%                       |          |        |
| Prot.    | 1,2      |        |                           |          |        |
| CH       | 3,7      |        |                           |          |        |
| Fibra    | 1,3      |        |                           |          |        |
| Vit. C   | 34,1 mg  | 57%RDA | Fierro                    | 1,3 mg   | 13%RDA |
| Vit. A   | 129,4 RE | 13     | Calcio                    | 85,8 mg  | 11     |
| Magnesio | 37,1 mg  | 11     | Potasio                   | 178,1 mg | 5      |
| Sodio    | 29,0 mg  |        |                           |          |        |

- Excelente paquete de nutrientes: beta caroteno, vitaminas C, E y folato; calcio, fierro, potasio; bioflavonoides. Tiene menos oxalatos que las espinacas, lo que es una gran ventaja pues el calcio es absorbido prontamente.
- Bueno comerlo con pescado ó carnes para que el fierro sea mejor absorbido.
- Curiosamente en algunas partes se le cultivó para adorno.
- Preparado al vapor con carne, ajo y jengibre ó en sopas con porotos y cebada, es delicioso. También se puede preparar en capas con pasta, como lasaña.
- En algunas personas puede causar gases digestivos.

## LECHUGA, (Iceberg)

|        |          |        |               |          |          |
|--------|----------|--------|---------------|----------|----------|
| Cal.   | 18       |        | 1 taza, cruda |          |          |
| Lip.   | 0,3      |        | 13%           |          |          |
|        |          | Sat.   | indicios      | Mono.    | indicios |
|        |          |        |               | Poli.    | indicios |
| Prot.  | 1,4      |        |               |          |          |
| CH     | 2,8      |        |               |          |          |
| Fibra  | 1,4      |        |               |          |          |
| Folato | 75,5 mcg | 38%RDA | Vit. C        | 5,3 mg   |          |
|        | 9%RDA    |        |               |          |          |
| Fierro | 0,7 mg   | 7      | Potasio       | 213,0 mg |          |
|        | 6        |        |               |          |          |
| Sodio  | 12,0 mg  |        |               |          |          |

- Sus beneficios nutritivos se obtienen comiendo por lo menos una taza de ella.
- Bajas en calorías y altas en fibras.

- Almacénela en el refrigerador ó envuelta firmemente co plástico.
- Evite el comerlas sazonadas con mucho aceite.

### **LECHUGA; (Romana)**

|        |          |        |               |         |        |
|--------|----------|--------|---------------|---------|--------|
| Cal.   | 9        |        | 1 taza, cruda |         |        |
| Lip.   | 0,1      |        | 12%           |         |        |
| Prot.  | 0,9      |        |               |         |        |
| CH     | 1,3      |        |               |         |        |
| Fibra  | 1,0      |        |               |         |        |
| Folato | 76,0 mcg | 38%RDA | Vit. C        | 13,4 mg | 22%RDA |
| Vit. A | 145,6 RE | 15     | Hierro        | 0,6 mg  | 6      |
| Sodio  | 4,0 mg   |        |               |         |        |

- Desde el punto de vista nutritivo, es la reina de las lechugas. César Augusto erigió un monumento en su honor.
- Contiene algo de beta-caroteno.
- Prefiérala con aliños con poca grasa.

### **NABO**

|        |        |        |                         |       |  |
|--------|--------|--------|-------------------------|-------|--|
| Cal.   | 14     |        | 1/2 taza, cubos, cocido |       |  |
| Lip.   | 0,1    |        | 4%                      |       |  |
| Prot.  | 0,6    |        |                         |       |  |
| CH     | 3,8    |        |                         |       |  |
| Fibra  | 1,6    |        |                         |       |  |
| Vit. C | 9,1 mg | 15%RDA | Sodio                   | 39 mg |  |

- Menos nutritivo que su "primo" el nabo de Suecia, es buena fuente de vitamina C.
- Miembro de la familia de las crucíferas.
- La vitamina C ayudará a la asimilación de hierro no-heme en legumbres y granos.
- Puede causar flatulencia.
- Contiene sustancias que interfieren con la producción de hormonas tiroidales.

### **PALTA / AGUACATE.**

|          |          |        |                 |        |     |
|----------|----------|--------|-----------------|--------|-----|
| Cal.     | 162      |        | 1/2 $\pm$ 100gr |        |     |
| Lip.     | 15,4     |        | 86%             |        |     |
|          |          | Sat.   | 2,5             | Mono.  | 9,7 |
|          |          |        |                 | Poli.  | 2,0 |
| Prot.    | 2,0      |        |                 |        |     |
| CH       | 7,4      |        |                 |        |     |
| Fibra    | 2,5      |        |                 |        |     |
| Folato   | 62,2 mcg | 31%RDA | Potasio         | 602,0  | mg  |
|          | 16%RDA   |        |                 |        |     |
| Vit B6   | 0,3 mg   | 14     | Vit C           | 7,9 mg | 13  |
| Magnesio | 39,2 mg  | 11     | Hierro          | 1,0 mg | 10  |
| Niacin   | 1,9 mg   | 10     | Riboflavin      | 0,1 mg | 7   |

|         |         |   |       |         |   |
|---------|---------|---|-------|---------|---|
| Tiamina | 0,1 mg  | 7 | Vit A | 61,3 RE | 6 |
| Sodio   | 10,0 mg |   |       |         |   |

- Muy alto en grasas mono-no-saturadas, la que ayuda a bajar el colesterol.
- Rica en vitaminas A, K y folato.
- El 85% de sus calorías provienen de grasas.
- Es una fruta que inicialmente fue llamada "pera-cocodrilo"
- Para apresurar su maduración, guárdelas en papel a la temperatura ambiente.
  - Por su relativamente alto contenido de grasa, debiera estar presente en toda dieta vegetariana.

### PEPINO

|         |          |        |                           |          |        |
|---------|----------|--------|---------------------------|----------|--------|
| Cal.    | 20       |        | 1/2 ( $\pm$ 150 gr) crudo |          |        |
| Lip.    | 0,2      |        |                           |          |        |
| Prot.   | 0,8      |        |                           |          |        |
| CH      | 4,4      |        |                           |          |        |
| Fibra   | 1,5      |        |                           |          |        |
| Vit. C  | 7,1 mg   | 12%RDA | Folato                    | 20,9 mcg | 10%RDA |
| Potasio | 224,3 mg | 6      | Sodio                     | 3,0 mg   |        |

- Si han sido protegidos con una capa de cera, deben pelarse antes de comerlos.
- Como miembro de la familia de los melones, puede causar alergias.
- Prefiera los de color verde oscuro y que sean duros y brillosos.
- Mejor si es posible comerlos con cáscaras; aliñelo con vinagre ó yogurt.

### PEREJIL

|        |         |        |                          |          |        |
|--------|---------|--------|--------------------------|----------|--------|
| Cal.   | 10      |        | 1/2 taza, trozado, crudo |          |        |
| Lip.   | 0,1     |        | 8%                       |          |        |
| Prot.  | 0,7     |        |                          |          |        |
| CH     | 2,1     |        |                          |          |        |
| Fibra  | 1,3     |        |                          |          |        |
| Vit. C | 27,0 mg | 45%RDA | Folato                   | 54,9 mcg | 27%RDA |
| Fierro | 1,9 mg  | 19     | Vit. A                   | 156,0 RE | 16     |
| Sodio  | 12,0 mg |        |                          |          |        |

- El más nutritivo de los aderezos. Pariente de las zanahorias, apio, hinojo y berraza.
- Puede causar alergia (foto dermatitis) a las personas sensitivas.
- Cuando está ligeramente mustia, puede ser revivida con agua fría.
- Para usar en toda ocasión: con huevos revueltos, ensaladas, quesos, pescado, etc.

### PIMIENTO, ROJO

|      |     |  |                          |
|------|-----|--|--------------------------|
| Cal. | 14  |  | 1/2 taza, trozado, crudo |
| Lip. | 0,1 |  | 7%                       |

|        |          |         |         |          |        |
|--------|----------|---------|---------|----------|--------|
| Prot.  | 0,5      |         |         |          |        |
| CH     | 3,2      |         |         |          |        |
| Fibra  | 0,8      |         |         |          |        |
| Vit. C | 95,0 mg  | 158%RDA | Vit. A  | 258,0 RE | 29%RDA |
| Folato | 11,0 mcg | 6       | Vit. B6 | 0,1 mg   | 6      |
| Sodio  | 1,0 mg   |         |         |          |        |

- El caviar de los pimientos; tiene vitamina A y más vitamina C que los verdes.
- Cómalos con alimentos ricos en fierro, verduras y legumbres; también con yogurt.
- Pareciera que sus nutrientes no se pierden al cocerlo; bueno con maíz ó arroz.

### PUERRO

|        |        |       |                           |          |       |
|--------|--------|-------|---------------------------|----------|-------|
| Cal.   | 16     |       | 1/2 taza, trozado, cocido |          |       |
| Lip.   | 0,1    |       | 6%                        |          |       |
| Prot.  | 0,4    |       |                           |          |       |
| CH     | 4,0    |       |                           |          |       |
| Fibra  | 1,3    |       |                           |          |       |
| Fierro | 0,6 mg | 6%RDA | Folato                    | 12,6 mcg | 6%RDA |
| Sodio  | 5,0 mg |       |                           |          |       |

- Pertenece al género *Allium* que, según el Instituto Nacional del Cáncer, las plantas que lo contienen podrían proteger contra cánceres estomacales.
- Su sabor es más suave que los cebollinas; estos tienen casi tres veces mas folato.

### REPOLLO

|        |         |        |                          |          |          |
|--------|---------|--------|--------------------------|----------|----------|
| Cal.   | 16      |        | 1/2 taza, rayado, cocido |          |          |
| Lip.   | 0,2     |        | 11%                      |          |          |
|        |         | Sat.   | indicios                 | Mono.    | indicios |
|        |         |        |                          | Poli.    | indicios |
| Prot.  | 0,7     |        |                          |          |          |
| CH     | 3,6     |        |                          |          |          |
| Fibra  | 1,8     |        |                          |          |          |
| Vit. C | 18,2 mg | 30%RDA | Folato                   | 15,2 mcg | 8%RDA    |
| Sodio  | 14,0 mg |        |                          |          |          |

- De la nobleza de los crucíferos.
- Bajo en calorías, alto en fibra y en vitamina C.
- De preferencia cómalo con fréjoles y granos.
- Puede causar flatulencias y gases intestinales.
- Escoja los que tengan las cabezas firmes, duras.
- Se puede mantener por meses en el refrigerador.
- Mejor si es preparado en micro-ondas, ó al vapor; no se desprenden gases sulfurados.

## **TOMATE**

|        |         |                                                        |         |          |       |
|--------|---------|--------------------------------------------------------|---------|----------|-------|
| Cal.   | 26      | 1 ( $\pm$ 120 gr.) crudo (cocido es alimento positivo) |         |          |       |
| Lip.   | 0,4     | 14%                                                    |         |          |       |
| Prot.  | 1,1     |                                                        |         |          |       |
| CH     | 5,7     |                                                        |         |          |       |
| Fibra  | 1,6     |                                                        |         |          |       |
| Vit. C | 23,5 mg | 39%RDA                                                 | Folato  | 18,5 mcg | 9%RDA |
| Vit. A | 76,3 RE | 8                                                      | Potasio | 273,1 mg | 7     |
| Fierro | 0,6 mg  | 6                                                      | Sodio   | 11,0 mg  |       |

- Cómalo con fréjoles secos, granos enteros u otros vegetales con fierro no-heme.
- Buena fuente de vitaminas A, C, folato; potasio, licopeno y otros antioxidantes.
- Puede causar indigestión, flatulencias y alergias.
- Algunas personas son alérgicas al tomate.
- Parece ser una evolución del tomate-cereza de Perú y Ecuador.

## **ZANAHORIA**

|         |           |                         |          |         |          |
|---------|-----------|-------------------------|----------|---------|----------|
| Cal.    | 31        | 1 ( $\pm$ 75 gr), cruda |          |         |          |
| Lip.    | 0,1       | 4%                      |          |         |          |
|         |           | Sat.                    | indicios | Mono.   | indicios |
|         |           |                         |          | Poli.   | indicios |
| Prot.   | 0,7       |                         |          |         |          |
| CH      | 7,3       |                         |          |         |          |
| Fibra   | 2,3       |                         |          |         |          |
| Vit. A  | 2025,4 RE | 203%RDA                 | Vit.C    | 6,7 mg  |          |
|         | 11%RDA    |                         |          |         |          |
| Potasio | 232,6 mg  | 6                       | Vit. B6  | 0,1 mg  | 6        |
| Folato  | 10,1 mcg  | 5                       | Sodio    | 25,0 mg |          |

- La mejor fuente de beta caroteno y vitamina A que se pueda encontrar en los alimentos.
- El fierro que contiene es muy bien absorbido por el cuerpo, no común en vegetales.
- No pierde muchos nutrientes cuando se cuece; cocidas son más fácil de digerir.
- Originariamente eran de color morado; los europeos son los culpables del cambio.
- Si se come en exceso, la piel se torna amarillenta.
- Se complementan con las pasas, las manzanas y repollo en ensaladas ó queques.

## ALIMENTOS NEGATIVOS.

### FRUTAS

#### BANANA.

|          |          |        |          |                               |          |        |          |
|----------|----------|--------|----------|-------------------------------|----------|--------|----------|
| Cal.     | 105      |        |          | 1 ( $\pm$ 120 gr sin cáscara) |          |        |          |
| Lip.     | 0,6      |        | 5%       |                               |          |        |          |
|          |          | Sat.   | indicios | Mono.                         | indicios | Poli.  | indicios |
| Prot.    | 1,2      |        |          |                               |          |        |          |
| CH       | 26,7     |        |          |                               |          |        |          |
| Fibra    | 1,8      |        |          |                               |          |        |          |
| Vit B6   | 0,7 mg   | 33%RDA |          | Vit C                         | 10,4 mg  | 17%RDA |          |
| Potasio  | 451,4 mg | 12     |          | Folato                        | 21,8 mcg | 11     |          |
| Magnesio | 33,1 mg  | 9      |          | Riboflavin                    | 0,1 mg   | 6      |          |
| Sodio    | 1,0 mg   |        |          |                               |          |        |          |

- La riqueza en potasio y pobreza de sodio protege la presión arterial.
- Buena fuente de vitamina C, **B6**, folato y potasio.
- Lave las bananas porque bacterias en la cáscara pueden pasar al interior.
- Es considerada una fruta "dulce".

#### DURAZNO

|        |        |        |          |       |          |       |          |
|--------|--------|--------|----------|-------|----------|-------|----------|
| Cal.   | 37     |        | 1        |       |          |       |          |
| Lip.   | 0,1    |        | 2%       |       |          |       |          |
|        |        | Sat.   | indicios | Mono. | indicios | Poli. | indicios |
| Prot.  | 0,6    |        |          |       |          |       |          |
| CH     | 9,7    |        |          |       |          |       |          |
| Fibra  | 1,4    |        |          |       |          |       |          |
| Vit. C | 5,7 mg | 10%RDA |          | Sodio | 0        |       |          |

- No contiene ni sodio ni colesterol; muy bajo en grasas.
- Buena fuente de vitamina A, C y de potasio y de fibra.
- Sabe bien agregándolo en las ensaladas ó a cereales.
- Se le considera una fruta sub-ácida.
- Puede causar alergia en personas sensitivas.

#### GUAVA

|        |          |         |                  |         |          |       |          |
|--------|----------|---------|------------------|---------|----------|-------|----------|
| Cal.   | 46       |         | 1 ( $\pm$ 100gr) |         |          |       |          |
| Lip.   | 0,5      |         | 11%              |         |          |       |          |
|        |          | Sat.    | indicios         | Mono.   | indicios | Poli. | indicios |
| Prot.  | 0,7      |         |                  |         |          |       |          |
| CH     | 10,7     |         |                  |         |          |       |          |
| Fibra  | 4,9      |         |                  |         |          |       |          |
| Vit. C | 162,2 mg | 275%RDA |                  | Potasio | 255,6    |       | mg       |
|        | 7%RDA    |         |                  |         |          |       |          |
| Vit. A | 71,1 RE  | 7       |                  | Vit. B6 | 0,1 mg   | 7     |          |

Niacin 1,1 mg 6 Sodio 3,0

- Buena fuente de vitamina C, potasio, fierro, pectina y fibra soluble.
- Considere que cuando envasada puede contener mucha azúcar y colorantes.
- Cuando seca contiene sulfitos que pueden provocar asma o reacciones alérgicas.

#### **JUGO DE PIÑA** (Sin endulzar).

|         |          |               |          |                |                |
|---------|----------|---------------|----------|----------------|----------------|
| Cal.    | 140      |               | 250 cc   |                |                |
| Lip.    | 0,2      |               | 1 %      |                |                |
|         |          | Sat. indicios |          | Mono. indicios | Poli. indicios |
| Prot.   | 0,8      |               |          |                |                |
| CH      | 34,5     |               |          |                |                |
| Fibra   |          |               |          |                |                |
| Vit C   | 26,8 mg  | 45%RDA        | Folato   | 57,8 mcg       | 29%RDA         |
| Vit B6  | 0,2 mg   | 12            | Magnesio | 32,5 mg        | 9              |
| Potasio | 335,0 mg | 9             | Sodio    | 3,0 mg         |                |
| Tiamina | 0,1 mg   | 9             | Fierro   | 0,7 mg         | 7              |
| Calcio  | 42,5 mg  | 5             |          |                |                |

- Úselo como sustituto del azúcar, especialmente en alimentos horneados.
- Contiene bromelin que rompe a las proteínas, puede entonces usarlo para suavizar las carnes.
- Fue vista por primera vez en la isla de Guadalupe donde su nombre significaba "fruta exquisita".

#### **KIWI**

|         |          |         |                  |         |       |
|---------|----------|---------|------------------|---------|-------|
| Cal.    | 46       |         | 1 ( $\pm$ 75 gr) |         |       |
| Lip.    | 0,3      |         | 6%               |         |       |
|         |          | Sat.    | N/A              | Mono.   | N/A   |
|         |          |         |                  | Poli.   | N/A   |
| Prot.   | 0,8      |         |                  |         |       |
| CH      | 11,3     |         |                  |         |       |
| Fibra   | 2,6      |         |                  |         |       |
| Vit. C  | 74,5 mg  | 124%RDA | Magnesio         | 22,8 mg | 7%RDA |
| Potasio | 252,3 mg | 7       | Sodio            | 4,0 mg  |       |

- Cuando verdes se pueden mantener en el refrigerador hasta por 6 semanas.
- Excelente fuente de vitamina C; buena fuente de potasio y de fibra.
- Para acelerar su maduración póngalos en una funda plástica con una manzana madura ó con una pera ó con una banana, quienes le pueden dar gas etileno.
- Se le considera una fruta enzimática.
- Se la puede usar como ablandador de carne.

## MANGO

|        |         |                     |          |         |          |                |
|--------|---------|---------------------|----------|---------|----------|----------------|
| Cal.   | 67      | 1/2 ( $\pm$ 120 gr) |          |         |          |                |
| Lip.   | 0,3     | 4%                  |          |         |          |                |
|        |         | Sat.                | indicios | Mono.   | indicios | Poli. indicios |
| Prot.  | 0,5     |                     |          |         |          |                |
| CH     | 17,6    |                     |          |         |          |                |
| Fibra  | 2,1     |                     |          |         |          |                |
| Vit. C | 28,7 mg | 48%RDA              |          | Vit. A  | 402,6 RE | 40%RDA         |
| Vit. E | 1,2 mg  | 12                  |          | Vit. B6 | 0,1 mg   | 7              |
| Sodio  | 2,0 mg  |                     |          |         |          |                |

- Buena fuente de fibra, potasio, hierro, beta caroteno, niacina y de vitamina E.
- Pude causar malestares estomacales si se bebe leche ó alcohol después de comerlo
- Considerada fruta sub-ácida.
- Difícil comerlos 'decentemente'; lo común es chuparse hasta los codos.

## NARANJA

|         |          |                  |          |         |          |                |
|---------|----------|------------------|----------|---------|----------|----------------|
| Cal.    | 62       | 1 ( $\pm$ 150gr) |          |         |          |                |
| Lip.    | 0,2      | 2%               |          |         |          |                |
|         |          | Sat.             | indicios | Mono.   | indicios | Poli. indicios |
| Prot.   | 1,2      |                  |          |         |          |                |
| CH      | 15,4     |                  |          |         |          |                |
| Fibra   | 3,1      |                  |          |         |          |                |
| Vit C   | 69,7 mg  | 116%RDA          |          | Folato  | 39,7 mcg | 20%RDA         |
| Calcio  | 52,4 mg  | 20               |          | Tiamina | 0,1 mg   | 7              |
| Potasio | 237,1 mg | 6                |          | Sodio   | 0,0 mg   |                |

- Excelente fuente de vitamina C.
- No tiene ni sodio ni colesterol y poquísima grasa.
- Contiene buena cantidad de fibra, potasio, beta caroteno, tiamina y folato. Sorprendente fuente de calcio.
- Se recomienda comerla con cualquiera verdura pues facilita la absorción de hierro.
- No recomendable para personas con cálculos de oxalato de calcio.
- Se le considera una fruta sub-ácida.
- Puede producir reacciones alérgicas.

## MANZANA.

|       |        |                             |          |       |          |                |
|-------|--------|-----------------------------|----------|-------|----------|----------------|
| Cal.  | 81     | 1 ( $\pm$ 150 gr. con piel) |          |       |          |                |
| Lip.  | 0,5    | 6%                          |          |       |          |                |
|       |        | Sat.                        | indicios | Mono. | indicios | Poli. indicios |
| Prot. | 0,3    |                             |          |       |          |                |
| CH    | 21,1   |                             |          |       |          |                |
| Fibra | 3,0    |                             |          |       |          |                |
| Vit C | 7,9 mg | 13%RDA                      |          | Vit E | 0,8 mg   | 8%RDA          |

Sodio 1,0 mg

- Rico en boro, asociado con ciertas actividades mentales.
- Rica en fibra soluble y baja en calorías; buena fuente de flavonoides.
- Cómlala junto con alimentos con fierro pues la vitamina C ayuda su absorción.
- Pueden causar gas intestinal si se como en grandes cantidades.
- Pueden causar ciertas alergias a personas sensitivas. No trague las pepas.
- Es considerada una fruta sub-ácida

### MELÓN.

|         |          |          |          |       |          |        |     |
|---------|----------|----------|----------|-------|----------|--------|-----|
| Cal.    | 56       | Una taza |          |       |          |        |     |
| Lip.    | 0,5      | 7%       |          |       |          |        |     |
|         |          | Sat      | N/A      | Mono. | N/A      | Poli.  | N/A |
| Prot.   | 1,4      |          |          |       |          |        |     |
| CH      | 13,4     |          |          |       |          |        |     |
| Fibra   | 1,3      |          |          |       |          |        |     |
| Vit. C  | 67,5 mg  | 113%RDA  | Vit A    |       | 515,2 RE | 52%RDA |     |
| Folato  | 27,2 mcg | 14       | Potasio  |       | 494,4 mg | 13     |     |
| Vit. B6 | 0,2 mg   | 9        | Magnesio |       | 17,6 mg  | 5      |     |
| Niacina | 0,9 mg   | 5        | Sodio    |       | 14,0 mg  |        |     |

- Excelente fuente de vitaminas A y C y potasio; algunas variedades contienen pectina.
- A pesar de su dulzura es bajo en calorías.
- Se reconoce su madurez por su aroma.
- Se le considera una fruta sub-ácida.

### MEMBRILLO

|         |          |              |          |        |          |       |          |
|---------|----------|--------------|----------|--------|----------|-------|----------|
| Cal.    | 52       | 1 (± 100 gr) |          |        |          |       |          |
| Lip.    | 0,1      | 2%           |          |        |          |       |          |
|         |          | Sat.         | indicios | Mono.  | indicios | Poli. | indicios |
| Prot.   | 0,4      |              |          |        |          |       |          |
| CH      | 14,1     |              |          |        |          |       |          |
| Fibra   | 1,7      |              |          |        |          |       |          |
| Vit. C  | 13,8 mg  | 23%RDA       | Fierro   | 0,6 mg |          |       |          |
|         | 6%RDA    |              |          |        |          |       |          |
| Potasio | 181,2 mg | 5            | Sodio    | 4,0 mg |          |       |          |

- Rico en pectina, una fibra que ayuda a controlar el colesterol.
- Sorprende el que tenga fierro junto con vitamina C que ayuda a su absorción.
- Fue símbolo de amor porque se pensaba que era la fruta prohibida en el Edén.

### PAPAYA (cruda)

|      |     |                     |          |       |          |       |          |
|------|-----|---------------------|----------|-------|----------|-------|----------|
| Cal. | 59  | 1/2 ( $\pm$ 160 gr) |          |       |          |       |          |
| Lip. | 0,2 | 3%                  |          |       |          |       |          |
|      |     | Sat.                | indicios | Mono. | indicios | Poli. | indicios |

|         |          |         |        |          |        |
|---------|----------|---------|--------|----------|--------|
| Prot.   | 0,9      |         |        |          |        |
| CH      | 14,9     |         |        |          |        |
| Fibra   | 2,6      |         |        |          |        |
| Vit. C  | 93,9 mg  | 157%RDA | Folato | 57,8 mcg | 29%RDA |
| Potasio | 390,6 mg | 10      | Sodio  | 5,0 mg   |        |

- Bajo en calorías, grasas y sodio.
- Alto en folato y vitamina C. Buena proporción sodio/potasio. Tiene beta-caroteno.
- Guárdelas en un lugar oscuro a la temperatura ambiente hasta que se torne amarilla.
- Se le considera una fruta enzimática “única y privilegiada”.
- Su extracto sirve para ablandar las carnes.

### PERA

|         |          |        |                   |          |          |       |          |
|---------|----------|--------|-------------------|----------|----------|-------|----------|
| Cal.    | 98       |        | 1 ( $\pm$ 180 gr) |          |          |       |          |
| Lip.    | 0,7      |        | 6%                |          |          |       |          |
|         |          | Sat.   | indicios          | Mono.    | indicios | Poli. | indicios |
| Prot.   | 0,7      |        |                   |          |          |       |          |
| CH      | 25,1     |        |                   |          |          |       |          |
| Fibra   | 4,3      |        |                   |          |          |       |          |
| Vit. C  | 6,6 mg   | 11%RDA | Folato            | 12,1 mcg | 6%RDA    |       |          |
| Potasio | 207,5 mg | 6      | Sodio             | 1,0 mg   |          |       |          |

- Buena fuente de fibra; contiene folato y vitamina C; buena relación sodio/potasio.
- Contiene ácido oxálico que afecta a las personas con cálculos de oxalato de sodio.
- Es una de las pocas frutas que puede sacarse verde del árbol y maduran bien.
- Se le puede cocer y usar en el pan en lugar de mantequilla.
- Se le considera una fruta sub-ácida.
- Cuando seca contiene sulfitos que provocan asma o alergias.

### PIÑA

|        |          |        |          |         |          |       |          |
|--------|----------|--------|----------|---------|----------|-------|----------|
| Cal.   | 76       |        | 1 taza   |         |          |       |          |
| Lip.   | 0,7      |        | 8%       |         |          |       |          |
|        |          | Sat.   | indicios | Mono.   | indicios | Poli. | indicios |
| Prot.  | 0,6      |        |          |         |          |       |          |
| CH     | 19,2     |        |          |         |          |       |          |
| Fibra  | 1,9      |        |          |         |          |       |          |
| Vit. C | 23,9 mg  | 40%RDA | Tiamina  | 0,1 mg  | 9%RDA    |       |          |
| Folato | 16,4 mcg | 8      | Vit. B6  | 0,1 mg  | 7        |       |          |
| Fierro | 0,6 mg   | 6      | Magnesio | 21,7 mg | 6        |       |          |
| Sodio  | 2,0 mg   |        |          |         |          |       |          |

- Siendo baja en grasa, calorías y sodio, proporciona fierro, magnesio y otros minerales y vitaminas C, B6, folato y tiamina.
- Contiene bromelin, una enzima que puede causar dermatitis a algunas personas.
- Se reconoce que está madura cuando la punta de sus "escamas" se tornan café.
- Se le considera una fruta enzimática de alta calidad.

#### **UVAS, cepas europeas.**

|             |         |      |          |         |          |       |          |
|-------------|---------|------|----------|---------|----------|-------|----------|
| Cal.        | 114     |      |          | 1 taza  |          |       |          |
| Lip.        | 0,9     |      |          | 7%      |          |       |          |
|             |         | Sat. | indicios | Mono.   | indicios | Poli. | indicios |
| Prot.       | 1,1     |      |          |         |          |       |          |
| CH          | 28,4    |      |          |         |          |       |          |
| Fibra       | 1,1     |      |          |         |          |       |          |
| Vit C       | 17,3 mg |      | 29%RDA   | Tiamina | 0,2 mg   |       |          |
|             | 10%RDA  |      |          |         |          |       |          |
| Vit B6      | 0,2 mg  |      | 9        | Potasio | 296,0 mg |       | 8        |
| Riboflavina | 0,1 mg  |      | 5        | Sodio   | 3,0 mg   |       |          |

- Contienen una sustancia llamada ácido ellágico que mata ciertos cancerígenos.
- Son ricas en pectina, bioflavonoides, fierro, potasio y vitamina C.
- Pártalas en dos ó en cuatro para los niños pequeños.
- Contiene ácido oxálico que no es bueno para los con cálculos de oxalato de calcio.
- Las uvas europeas tienen hollejo fuertemente adherido a la carne, en cambio en las "americanas" (son originarias de Asia) es fácil deslizar el hollejo.
- Las uvas "americanas" contienen menos calorías y menos nutrientes.
- Son consideradas frutas sub-ácidas.
- Suelen contener pesticidas y dióxido de azufre, que retarda su pudrición.
- Contienen salicilatos que pueden causar alergias.

### **GRANOS**

#### **AFRECHO de ARROZ**

|       |     |      |     |                      |     |       |     |
|-------|-----|------|-----|----------------------|-----|-------|-----|
| Cal.  | 33  |      |     | 2 cucharadas, crudo. |     |       |     |
| Lip.  | 2,2 |      |     | 59%                  |     |       |     |
|       |     | Sat. | 0,4 | Mono.                | 0,8 | Poli. | 0,8 |
| Prot. | 1,4 |      |     |                      |     |       |     |
| CH    | 5,2 |      |     |                      |     |       |     |
| Fibra | 2,3 |      |     |                      |     |       |     |

|          |         |        |         |        |    |
|----------|---------|--------|---------|--------|----|
| Magnesio | 82,0 mg | 23%RDA | Vit. B6 | 0,4 mg |    |
|          | 21%RDA  |        |         |        |    |
| Fierro   | 2,0 mg  | 19     | Niacin  | 3,6 mg | 19 |
| Tiamina  | 0,3 mg  | 19     | Sodio   | 1,0 mg |    |

- Realmente cargado con nutrientes
- Note que es alto en grasas.
- Consérvelo en envases herméticamente cerrados, sin humedad y refrigerado.

#### **AFRECHO de AVENA**

|         |        |       |                      |          |          |
|---------|--------|-------|----------------------|----------|----------|
| Cal.    | 29     |       | 2 cucharadas, crudo. |          |          |
| Lip.    | 0,8    |       | 26%                  |          |          |
|         |        | Sat.  | indicios             | Mono.    | indicios |
|         |        |       |                      | Poli.    | indicios |
| Prot.   | 2,0    |       |                      |          |          |
| CH      | 7,7    |       |                      |          |          |
| Fibra   | 1,8    |       |                      |          |          |
| Tiamina | 0,1 mg | 9%RDA | Magnesio             | 27,2 mg  | 8%RDA    |
| Fierro  | 0,6 mg | 6     | Sodio                | indicios |          |

- Servirlo como desayuno ó agregarlo a sopas.

#### **ARROZ BLANCO, ENRIQUECIDO**

|         |        |        |                   |        |          |
|---------|--------|--------|-------------------|--------|----------|
| Cal.    | 133    |        | 1/2 taza, cocido. |        |          |
| Lip.    | 0,2    |        | 1%                |        |          |
|         |        | Sat.   | indicios          | Mono.  | indicios |
|         |        |        |                   | Poli.  | indicios |
| Prot.   | 2,4    |        |                   |        |          |
| CH      | 29,2   |        |                   |        |          |
| Fibra   | 0,2    |        |                   |        |          |
| Fierro  | 1,5 mg | 15%RDA | Tiamina           | 0,2 mg |          |
|         | 11%RDA |        |                   |        |          |
| Niacina | 1,9 mg | 10     | Sodio             | 0,0 mg |          |

- Confucio, y millones con él, prefería arroz blanco aunque el integral es más nutritivo. Las dietas basadas en arroz blanco tienen déficit de tiamina.
- La cáscara comestible, rica en fibra, y el nutritivo germen les han sido removido dejando solamente el almidón.
- Vea el arroz integral para las diferencias entre granos largos, medianos y cortos.
- No hay dos cocineros que preparen el arroz en forma idéntica; experimente.

#### **ARROZ INTEGRAL (CAFÉ)**

|       |      |      |                   |       |          |
|-------|------|------|-------------------|-------|----------|
| Cal.  | 110  |      | 1/2 taza, cocido. |       |          |
| Lip.  | 0,8  |      | 7%                |       |          |
|       |      | Sat. | indicios          | Mono. | indicios |
|       |      |      |                   | Poli. | indicios |
| Prot. | 2,3  |      |                   |       |          |
| CH    | 23,0 |      |                   |       |          |
| Fibra | 1,7  |      |                   |       |          |

|          |         |        |         |        |
|----------|---------|--------|---------|--------|
| Magnesio | 43,1 mg | 12%RDA | Vit. B6 | 0,6 mg |
|          | 8%RDA   |        |         |        |
| Niacina  | 1,0 mg  | 7      | Tiamina | 0,1 mg |
|          | 7       |        |         |        |

|        |        |   |       |        |
|--------|--------|---|-------|--------|
| Fierro | 0,5 mg | 5 | Sodio | 1,0 mg |
|--------|--------|---|-------|--------|

- En algunos lugares el arroz es tan esencial que "comer" significa "comer arroz".
- Este arroz es el grano entero, solo la cáscara exterior ha sido removida.
- Comparado con otros granos es pobre en fibra.
- Es fácil de digerir.
- Una de sus sustancias pareciera que inhibe la absorción de fierro y calcio.
- El de grano largo sirve para servirlo seco y esponjoso; el mediano es suave inmediatamente después de cocerlo pero se pone grumoso al enfriarse, y el de grano corto es húmedo y pegajoso, especial para adherirse a los palitos.

## MIJO

|          |         |        |                   |          |        |
|----------|---------|--------|-------------------|----------|--------|
| Cal.     | 143     |        | 1/2 taza, cocido. |          |        |
| Lip.     | 1.2     |        | 8%                |          |        |
|          |         | Sat.   | 0,2               | Mono.    | 0,2    |
|          |         |        |                   | Poli.    | 0,6    |
| Prot.    | 4,2     |        |                   |          |        |
| CH       | 28,4    |        |                   |          |        |
| Fibra    | 1,8     |        |                   |          |        |
| Magnesio | 52,8 mg | 15%RDA | Folato            | 22,8 mcg | 11%RDA |
| Tiamina  | 0,1 mg  | 9      | Fierro            | 0,8 mg   | 8      |
| Niacina  | 1,6 mg  | 8      | Vit. B6           | 0,1 mg   | 7      |
| Zinc     | 1,1 mg  | 7      | Riboflavin        | 0,1 mg   | 6      |
| Sodio    | 2,0     |        |                   |          |        |

- Un grano muy completo. Tiene más proteínas que el arroz, el trigo y el maíz.
- Puede ser conservado hasta 6 meses si está herméticamente cerrado.
- Bueno en sopas de verduras.

## QUINOA

|        |          |        |                  |          |        |
|--------|----------|--------|------------------|----------|--------|
| Cal.   | 159      |        | 1/4 taza, crudo. |          |        |
| Lip.   | 0,3      |        | 14%              |          |        |
|        |          | Sat.   | 0,3              | Mono.    | 0,7    |
|        |          |        |                  | Poli.    | 1,0    |
| Prot.  | 5,6      |        |                  |          |        |
| CH     | 29,3     |        |                  |          |        |
| Fibra  | N/A      |        |                  |          |        |
| Fierro | 3,9 mg   | 39%RDA | Magnesio         | 89,3 mg  | 26%RDA |
| Folato | 20,8 mcg | 10     | Riboflavina      | 0,2 mg   | 10     |
| Zinc   | 1,4 mg   | 9      | Potasio          | 314,5 mg | 8      |
| Niacin | 1,3 mg   | 7      | Sodio            | 9,0 mg   |        |

- Una de las mejores fuentes de proteínas vegetales.

- En contenido de amino-ácidos (especialmente lisina, metionina y cisteína) es similar a la leche en polvo.
- Es alto en fibra, fierro, magnesio, potasio, zinc, vitaminas B y proteínas.
- En quechua su nombre significa "grano madre".
- Se daña con facilidad, úselo antes de un mes después de comprarlo.
- Lávelo bien antes de cocinarlo para quitarle la capa amarga que lo cubre.
- Bueno en ensaladas frías.

### **PAN DE PITA.**

|         |        |               |        |                |                |
|---------|--------|---------------|--------|----------------|----------------|
| Cal.    | 105    |               |        | $\pm$ 40 gr    |                |
| Lip.    | 0,6    |               |        | 5 %            |                |
|         |        | Sat. indicios |        | Mono. indicios | Poli. indicios |
| Prot.   | 4,0    |               |        |                |                |
| CH      | 20,6   |               |        |                |                |
| Fibra   | 0,4    |               |        |                |                |
| Tiamina | 0,2 mg | 11%RDA        | Fierro | 0,9 mg         | 9%RDA          |
| Niacina | 1,4 mg | 7             | Sodio  | 215,0 mg       |                |

- Si hecho con harina entera, la cantidad de fibra es mayor.

### **PAN PUMPERNICKEL.**

|        |        |               |         |                |                |
|--------|--------|---------------|---------|----------------|----------------|
| Cal.   | 79     |               |         | $\pm$ 30 gr    |                |
| Lip.   | 0,4    |               |         | 4%             |                |
|        |        | Sat. indicios |         | Mono. indicios | Poli. indicios |
| Prot.  | 2,9    |               |         |                |                |
| CH     | 17,0   |               |         |                |                |
| Fibra  | 1,9    |               |         |                |                |
| Fierro | 0,9 mg | 9%RDA         | Tiamina | 0,1 mg         |                |
|        |        | 6%RDA         |         |                |                |
| Sodio  | 182 mg |               |         |                |                |

- En el idioma alemán "pumpernickel" significa "tonto" aunque se cree que el nombre es una corrupción del francés "pain pour Nicole"; el asunto es que el caballo de Napoleón se llamaba Nicole y le gustaba el pan negro.
- El verdadero pumpernickel es denso, fragante y corteza gruesa; evite las imitaciones.

## ***PASTAS***

### **FIDEOS, con HUEVO, ENRIQUECIDO**

|       |     |      |     |               |     |
|-------|-----|------|-----|---------------|-----|
| Cal.  | 213 |      |     | 1 taza cocido |     |
| Lip.  | 2,4 |      |     | 10%           |     |
|       |     | Sat. | 0,5 | Mono.         | 0,7 |
|       |     |      |     | Poli.         | 0,7 |
| Prot. | 7,6 |      |     |               |     |

|             |         |        |          |          |        |
|-------------|---------|--------|----------|----------|--------|
| CH          | 39,7    |        |          |          |        |
| Fibra       | 3,5     |        |          |          |        |
| Fierro      | 2,5 mg  | 25%RDA | Tiamina  | 0,3 mg   | 20%RDA |
| Niacina     | 2,4 mg  | 13     | Magnesio | 30,4 mg  | 9      |
| Riboflavina | 0,1 mg  | 8      | Vit. B12 | 0,1 mcg  | 7      |
| Zinc        | 1,0 mg  | 7      | Folato   | 11,2 mcg | 6      |
| Sodio       | 11,0 mg |        |          |          |        |

- Bajos en grasas y son una buena fuente de fibra.
- No los coma si se es alérgico a los huevos ó a la harina de trigo.
- Prepárelos con bastante agua y con un poco de aceite; no los sobre cueza.
- Desafortunadamente se acostumbra a darles sabor con salsas ricas en grasa.

### MACARRONES, VEGETAL, ENRIQUECIDO

|         |        |               |                 |                |       |
|---------|--------|---------------|-----------------|----------------|-------|
| Cal.    | 172    |               | 1 taza, cocido. |                |       |
| Lip.    | 0,2    | 1%            |                 |                |       |
|         |        | Sat. indicios | Mono. indicios  | Poli. indicios |       |
| Prot.   | 6,1    |               |                 |                |       |
| CH      | 35,7   |               |                 |                |       |
| Fibra   | N/A    |               |                 |                |       |
| Tiamina | 0,2 mg | 10%RDA        | Niacina         | 1,4 mg         | 8%RDA |
| Fierro  | 0,7 mg | 7             | Magnesio        | 25,5 mg        | 7     |
| Sodio   | 8,0 mg |               |                 |                |       |

- Son los que contienen pequeñas cantidades de verduras, espinacas, alcachofas, tomates, betarragas, zanahorias, ya sea en pasta concentrada ó en polvo. Dan color pero no cambia apreciablemente el sabor.
- Extremadamente bajo en grasa y en sodio, no tiene colesterol.
- El "enriquecimiento" le proporciona los nutrientes señalados.
- Prefiéralos de harinas distintas a la de trigo (hay personas alérgicas al trigo)

### VEGETALES CON FÉCULA

#### CALABAZA

|         |          |        |                         |         |        |
|---------|----------|--------|-------------------------|---------|--------|
| Cal.    | 41       |        | 1/2 taza, cubos, asados |         |        |
| Lip.    | 0,1      | 2%     |                         |         |        |
| Prot.   | 0,9      |        |                         |         |        |
| CH      | 10,7     |        |                         |         |        |
| Fibra   | 2,9      |        |                         |         |        |
| Vit. A  | 714,0 RE | 71%RDA | Vit. C                  | 15,0 mg | 26%RDA |
| Folato  | 20,0 mcg | 10     | Magnesio                | 30,0 mg | 9      |
| Potasio | 290,0 mg | 8      | Vit. B6                 | 0,1 mg  | 7      |
| Fierro  | 0,6 mg   | 6      | Calcio                  | 42,0 mg | 5      |
| Niacina | 1,0 mg   | 5      | Sodio                   | 4,0 mg  |        |

- En micro-ondas el tiempo de cocimiento se acorta a un tercio.

### **PAPA**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                          |          |          |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|----------|----------|----|
| Cal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 220     | 1 ( $\pm$ 200 gr), asada |          |          |    |
| Lip.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,2     | 1%                       |          |          |    |
| Prot.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4,7     |                          |          |          |    |
| CH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 51,0    |                          |          |          |    |
| Fibra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2,2     |                          |          |          |    |
| Vit C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 26,1 mg | 43%RDA                   | Vit. B6  | 0,7 mg   |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 35%RDA  |                          |          |          |    |
| Fierro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,8 mg  | 28                       | Potasio  | 844,4 mg |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 23      |                          |          |          |    |
| Niacina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,3 mg  | 18                       | Magnesio | 54,5 mg  | 16 |
| Tiamina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,2 mg  | 15                       | Folato   | 22,2 mcg | 11 |
| Sodio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16,0 mg |                          |          |          |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Alta en fierro, potasio; en vitamina C y B6 y en fibra; tiene casi dos veces más potasio que una banana.</li><li>• Excelente fuente de carbohidratos complejos.</li><li>• No la eche a perder con mantequillas, cremas ó salsas de queso.</li><li>• Evite comerlas fritas pues aumentan las calorías, las grasas y el sodio.</li><li>• Retiene sus nutrientes si las prepara en micro-ondas.</li><li>• Aunque peladas conserva la vitamina C, prefíéralas con cáscara por la fibra.</li><li>• Las hojas de papa contienen el veneno solanina.</li></ul> |         |                          |          |          |    |

### **PAPA DULCE / CAMOTE**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                         |             |          |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-------------|----------|--------|
| Cal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 117        | 1 ( $\pm$ 120 gr) asada |             |          |        |
| Lip.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0,1        | 1%                      |             |          |        |
| Prot.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,0        |                         |             |          |        |
| CH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 27,7       |                         |             |          |        |
| Fibra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,4        |                         |             |          |        |
| Vit. A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 488,0 RE | 249%RDA                 | Vit. C      | 28,0 mg  | 47%RDA |
| Vit. B6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0,3 mg     | 14                      | Folato      | 25,8 mcg | 13     |
| Potasio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 396,7 mg   | 11                      | Riboflavina | 0,1 mg   | 8      |
| Magnesio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 22,9 mg    | 7                       | Fierro      | 0,5 mg   | 5      |
| Tiamina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0,1 mg     | 5                       | Sodio       | 11,0 mg  |        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Excelente fuente de vitaminas A y C.</li><li>• En su forma enlatada conserva en gran parte sus nutrientes.</li><li>• No es pariente de la papa sino que de los pimientos.</li><li>• Asada con anillos de piña ó torrijas de manzana; ó en puré con palta y ajo es exquisita.</li></ul> |            |                         |             |          |        |

### **POROTOS / FREJOLES.**

|      |     |                      |                |                |  |
|------|-----|----------------------|----------------|----------------|--|
| Cal. | 112 | Media taza, cocidos. |                |                |  |
| Lip. | 0,4 | 4%                   |                |                |  |
|      |     | Sat. indicios        | Mono. indicios | Poli. indicios |  |

|          |           |         |         |          |        |
|----------|-----------|---------|---------|----------|--------|
| Prot.    | 7,6       |         |         |          |        |
| CH       | 20,1      |         |         |          |        |
| Fibra    | 6,9       |         |         |          |        |
| Folato   | 114,1 mcg | 57% RDA | Fierro  | 2,6 mg   | 26%RDA |
| Magnesio | 39,6 mg   | 11      | Potasio | 354,6 mg | 10     |
| Tiamina  | 0,1 mg    | 9       | Vit B6  | 0,1 mg   | 6      |
| Zinc     | 0,9 mg    | 6       |         |          |        |

- Esta legumbre es digerida lentamente y por lo tanto no se sentirá hambre por horas después de haberla comido.
- Ricos en vitamina A, C, folato; en fierro y proteínas.
- Se recomienda comerla con tomates u otros alimentos ricos en vitamina C para maximizar la absorción del fierro.
- En combinación con arroz u otros granos forman proteínas completas.
- Para reducir las propiedades productoras de gases póngalos en remojo por lo menos tres horas, bote el agua de remojo y cocine con agua fresca. Si usa porotos enlatados, enjuáguelos en agua corriente.
- Pueden causar flatulencias.

### **ZAPALLO, en tarro**

|          |            |         |          |          |        |
|----------|------------|---------|----------|----------|--------|
| Cal.     | 41         |         | 1/2 taza |          |        |
| Lip.     | 0,3        |         | 7%       |          |        |
| Prot.    | 1,3        |         |          |          |        |
| CH       | 9,9        |         |          |          |        |
| Fibra    | 3,4        |         |          |          |        |
| Vit. A   | 2 691,3 RE | 269%RDA | Fierro   | 1,7 mg   | 17%RDA |
| Vit. C   | 5,1 mg     | 9       | Folato   | 15,0 mcg | 8      |
| Magnesio | 28,1 mg    | 8       | Potasio  | 251,3 mg | 7      |
| Sodio    | 6,0 mg     |         |          |          |        |

- Una de las mejores fuentes de beta-caroteno. Buena fuente de vitamina C, potasio y fibra.
- Las semillas contienen proteínas, fierro, vitaminas B y E, y fibra.
- Preferible comerlo con alimentos que tengan heme-fierro.
- Se puede guardar por tiempos largos.

### **OTROS**

#### **SALSA DE SOYA, TAMARI**

|       |           |             |
|-------|-----------|-------------|
| Cal.  | 11        | 1 cucharada |
| Lip.  | indicios  | 2%          |
| Prot. | 1,9       |             |
| CH    | 1,0       |             |
| Fibra | 0         |             |
| Sodio | 1006,0 mg |             |

- Muy alto en sodio.

- Alimentos fermentados como tamari contienen tiramina, que interfiere con algunas medicinas y eleva la presión sanguínea a niveles peligrosos.
- Como es un derivado de la soya puede causar alergias.
- Prefiera salsas de soya con bajos niveles de sodio.

Hasta este punto no hemos dado respuesta a la primera pregunta; sólo conocemos individualmente a los 'menús promedios' de los alimentos más comunes, sus ventajas y desventajas aparentes, también sabemos como clasificarlos desde el punto de vista electro-dietético porque no sabemos como hacerlo del punto de vista de las necesidades orgánicas.

La "cadena de preguntas alimentarias" sin respuestas es larga. Una de las últimas tiene que ver con el futuro de los alimentos.

No escapa a nuestra curiosidad el que, a diferencia con los demás seres vivos, tengamos que trabajar para conseguirlo, y en la ejecución facilitadora de esta labor hemos creado conglomerados comerciales internacionales que incentivan el monocultivo, la deforestación, la erosión de los terrenos, el uso de fertilizantes, herbicidas y otros contaminantes que han dañado nuestras saludes y la biodiversidad planetaria.

Los problemas de alimentación nos apremian y agobian; es la hora de la auto-sustentabilidad regional, de la intensificación de las agriculturas locales y de las chacras urbanas. Hay respuesta a esta inquietud pero no hay ni oídos ni mentes que la implementen.

Para nosotros el problema de ahora se extiende a 'descubrir' los menús: qué, cuánto, cuándo, cómo y porqué debemos comer tales o cuales combinaciones de alimentos... materia de la Pincelada siguiente.

#### **PAUTA:**

- ¿Cómo es posible que los alimentos contengan macro, micro, fito y -quizás- otros nutrientes que necesitamos para sobrevivir saludablemente?
- Concentran transformaciones de energía solar para formar proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, sales minerales y fitonutrientes que pueden ser digeridos, absorbidos y utilizados en la energización de nuestros complejos procesos vitales.
- Mediante los alimentos "nutrimos" lo físico pero también somos "alimentados" espiritualmente por radiaciones de distintas formas, procedencias y frecuencias.
- Los alimentos se pueden clasificar según contenido: (como ya hemos visto):
- Están formados por nutrientes: los macro y los micro-nutrientes producen energía (y material) para generar y regenerar tejidos y regular los procesos metabólicos.

- No todo lo que comemos es nutritivo; sacarina, aspartamo, pimienta, café, té y otras sustancias no sólo no son asimilables por el cuerpo sino que causan daño.
  - Los macro nutrientes son las proteínas, los carbohidratos (glúcidos) y las grasas (lípidos). Las fibras y el agua no son nutrientes sino que complementos.
    - Los carbohidratos pueden ser sin fécula (protectivos) o con fécula (dan energía). Son simples o complejos y de alto o bajo índice glucémico.
    - Las proteínas pueden ser esenciales o manufacturadas por el cuerpo.
    - Las grasas pueden ser mono-no saturadas, poli no saturadas y saturadas.
  - Los micro-nutrientes son las vitaminas, los minerales y los fito nutrientes.
    - Las vitaminas pueden ser solubles en grasas ó solubles en agua y de ello depende su comportamiento y procesamiento en el organismo.
    - Los minerales pueden ser macro minerales ó trazas minerales.
    - Los fito nutrientes están clasificados en distintas familias pero lo que digamos hoy será alterado mañana; todavía sabemos poco sobre ellos.
- Según sus propiedades (Los 4 grupos):
  - Granos
  - Verduras y frutas
  - Lácteos
  - Carnes y alternativos
- Según sus características dietéticas (“Arco Iris”; la anterior comentada)
  - Granos y derivados: preferentemente integrales o enriquecidos.
  - Verduras y frutas: preferentemente verdes oscuras y anaranjadas; naranjas.
  - Lácteos: de preferencia con bajo porcentaje de grasa.
  - Carnes y alternativos: preferible desgrasadas, aves, pescado; legumbres.
- Según el tipo de sangre. El gene 9q34 relaciona a la sangre y a los alimentos.
- Según sus pH:
  - Positivos, algunos autores prefieren llamarlos “cálidos”.
  - Negativos o “fríos”.
  - Neutros.
- Según los vegetarianos:
  - Cereales – Leguminosas – Verduras – Condimentos – Frutas - Bebidas.
- Según los macrobióticos.
  - Alimentos Principales:
    - Cereales en grano y similares.
    - Legumbres y semillas.

- Alimentos suplementarios:
  - Vegetales de la tierra
    - Especies modernas y de origen temperado.
    - Especies más antiguas y de origen tropical.
    - Las de origen más primitivo: callampas y hongos.
  - Vegetales del mar: algas, agar-agar, cochayuyos, lucche, etc.
    - Frutas y nueces (frecuentemente sub clasificadas por zonas climáticas)
  - Alimento animal
    - Del mar: pescados y mariscos.
    - Anfibios.
    - Reptiles, aves y sus huevos.
    - Mamíferos y sus leches y derivados.
  - Enzimas y bacterias:
    - De base vegetal: miso, tamari, chucrut, escabeches en general, etc.
    - De base animal: yogurt, queso, quesillos, etc.
    - Brebajes: cerveza, vino, chicha y otras bebidas fermentadas.
- Según investigadores de Cornell y Harvard (1998) “Dieta Vegetariana Piramidal”
  - Basada en la dieta ovolactovegetariana, respuesta a la “Piramidal” oficial que se basa en consumo de carnes y otros productos de origen animal.
  - La base está formada por alimentos que deberían ingerirse en cada comida (frutas vegetales, legumbres y granos enteros).
  - La sección media incluye a los que se comen todos los días (nueces, semillas, claras de huevos, leche, quesos lácteos o de soya y aceites vegetales).
  - El tope considera a los alimentos “ocasionales” (yemas de huevos, dulces)
- Clasificaciones ‘razonables’ para tratar de definir un ‘buen’ alimento, olvidando que sólo puede reforzar la salud cuando es digerido apropiadamente.
- Con clasificaciones es imposible establecer límites, ¿dónde ubicar a la soya?
- Las clasificaciones se basan en las formas en que el organismo trata a cada uno de los nutrientes pero los alimentos no sólo tienen un nutriente sino que un ‘menú’ de ellos.
- Pragmáticamente, los alimentos se clasifican de acuerdo al nutriente que predomine.
- Usaremos una clasificación basada en los conceptos de “densidad nutritiva” y de potencial de Hidrógeno (pH): ***alimentos positivos, negativos y neutros.***

Aquí, en la Pauta listaremos sólo los nombres

## **ALIMENTOS POSITIVOS**

ALMENDRAS - BURRITOS (con carne) - CERDO / PUERCO / CHANCHO/ PORCINO – CORDERO – PAVO - POLLO - VACUNO - HUEVO FRITO - LECHE ENTERA.

ARENQUE - ATÚN, Fresco - ATUN, enlatado en agua – BACALAO - CABALLA del Atlántico -CABALLA REY – CHOLGAS - HIPOGLOSO – LANGOSTINOS - SALMÓN, CHUM, enlatado -SALMÓN, COHO - SARDINAS, del Atlántico, enlatadas con aceite - TRUCHAS, ARCO IRIS.

LIMÓN - POMELOS Ó TORONJAS. (Blancas) - POROTOS SOYA - QUESILLO, 2% grasa - QUESO (se ha tomado como ejemplo el CHEDDAR) - RICOTTA, LECHE COMPLETA – TOFU - YOGURT, bajo en grasas.

## **ALIMENTOS NEUTROS**

ACEITUNAS VERDES - ACEITE CANOLA - ACEITE de OLIVA – AJO - ALGAS MARINAS – APIO - BETERRAGA / REMOLACHA – BROCOLI - CEBOLLA – COLIFLOR - ENSALADA SURTIDA – ESPINACAS - HOJAS de BETERRAGAS/REMOLACHA – KALE - LECHUGA, (Iceberg) - LECHUGA (Romana) – NABO - PALTA / AGUACATE – PEPINO – PEREJIL - PIMIENTO, ROJO – PUERRO – REPOLLO – TOMATE – ZANAHORIA.

## **ALIMENTOS NEGATIVOS**

BANANA – DURAZNO – GUAVA - JUGO DE PIÑA (Sin endulzar) – KIWI – MANGO – NARANJA –MANZANA – MELÓN – MEMBRILLO - PAPAYA (cruda) – PERA – PIÑA - UVAS, cepas europeas.

AFRECHO de ARROZ - AFRECHO de AVENA - ARROZ BLANCO, enriquecido - ARROZ INTEGRAL (CAFÉ) – MIJO – QUINOA - PAN DE PITA - PAN PUMPERNICKEL.

FIDEOS, con huevo y enriquecido - MACARRONES, con vegetal y enriquecido.

CALABAZA – PAPA - PAPA DULCE / CAMOTE - POROTOS/FREJOLES - ZAPALLO, en tarro, SALSA DE SOYA, TAMARI.

- A este punto conocemos individualmente a los alimentos más comunes, sus nutrientes, sus ubicaciones electro-dietéticas y sus ventajas y sus desventajas.
- El problema se reduce a 'descubrir' los menús: qué, cuánto, cuándo, cómo debemos comer... tema, más de Arte que de Ciencia, que abordaremos a continuación.