

# NUTRICION

## PREPARA TU PROPIA ENSALADA

Para que las ensaladas crudas o cocidas sean completas y saludables debemos tener en cuenta que aporten los tres grupos de alimentos:

PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS BUENAS
Queso	Vegetales crudos (hojas verdes, repollo colorado, zanahoria rallada, tomate, pepino, apio, etc)	Aceite vegetal para condimentar (girasol, oliva, maíz, soja, etc).
Huevo	Vegetales cocidos (zanahoria, zapallitos, calabaza, berenjena, brocoli, coliflor, repollo, etc)	Aceitunas picadas negras o verdes, palta
Vacuno-cerdo- aves- pescados o mariscos	Choclo, papa, batata, arroz	Semillas molidas (girasol, lino, sésamo, chía, etc)
	Lentejas, garbanzos, porotos, soja, arvejas	Frutas secas (nueces, almendras, avellanas)

Elige al menos un alimento de cada columna y combina como desees con 3 o mas ingredientes en cada plato.

### Ejemplos

- Pollo picado, arroz, zanahoria cocida en cubitos y semillas de sésamo aderezado con aceite de girasol, vinagre o limón y sal.
- Huevo duro, chauchas, lentejas, choclo, calabaza, zanahoria, aceite de oliva, sal (puede comerse caliente).
- Carne en trocitos, lechuga, brócoli, papa, aceitunas, aceite, sal, ajo y perejil opcional.



Lic. Paola Simionati