

## Menú rico en nutrientes para luego de las vacaciones

La Sociedad Argentina de Nutrición difundió una serie de pautas para llevar adelante una alimentación hidratante y saludable.

El calor del verano requiere poner una especial atención en la hidratación y la mejor forma de hacerlo es a través de una alimentación rica en líquidos, frutas y verduras, un menú que, además, trae grandes beneficios para la limpieza del organismo.

Para ello, la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) recomienda comenzar el día ingiriendo abundantes líquidos, como agua, jugos y tés de variedades como manzanilla, verde y tilo. Luego, a media mañana, se puede incorporar una taza de frutas frescas de estación sin azúcar.

Al mediodía, la sugerencia es almorzar verduras crudas en ensalada o cocidas, como por ejemplo zapallo, zanahoria, zapallitos, berenjenas y de hoja con un trozo de pollo o pescado, que se podrá preparar hervido, al vapor o a la plancha.

Para la merienda se recomienda incorporar un yogur con cereales integrales o con fruta fresca y, para la cena, verduras en ensaladas o en sopas.

### **Algunos ejemplos de ensaladas ricas en nutrientes y muy sabrosas son:**

- Palta con zanahoria rallada, tomate, apio y queso magro.
- Remolacha, apio y palmitos con yogur natural.
- Zanahorias, palmitos, tomates cherry, apio, champiñones, aceite de oliva y jugo de limón.
- Remolacha hervida, manzana verde, apio, palmitos, yogur natural y provenzal.
- Ensalada waldorf (manzana verde, apio, nueces y crema light).
- Naranja, cebolla, palta, tomate, palmitos, jugo de limón y yogur natural o de frutilla.
- Tomate, palmito, kanikama o atún, repollo, arvejas y mayonesa light.
- Tomate, albahaca, queso portsalut light, palta, jugo de limón y yogur natural.
- Espinaca, champignon, tomates cherry, aceite de oliva y aceto.

En cuanto a los dulces, la SAN propone un batido simple para cuatro porciones compuesto de:

- 1 taza de frutillas
- 1 banana
- 2 yogures light de frutillas
- 1 taza de leche
- Edulcorante a gusto

Según la Doctora Zulema Stolarza (NM 44455), presidenta de la SAN, este menú ayudará a hidratar y mantener la salud, al mismo tiempo que lo dota de una potente combinación de vitaminas y minerales. Según la especialista, el resultado será aún mejor si se complementa con una actividad física moderada. En palabras de la especialista: “Si al final del día le sumamos a estas pautas de alimentación una caminata por el parque llevando una botella de agua tendremos un estilo de vida saludable”.