



Carne molida  
tártaro

Jamón  
de pavo



Queso  
blanco

Ricotta

Yogur  
natural

Guiso de  
verduras  
con pollo

Lechuga

Repollo con  
zanahoria rallada

Quínoa

Salmón

Pavo molido  
para guisos

Damasco

Palta

Zapallo  
italiano



JOSE ALVUAR

## RINAT RATNER

NUTRICIONISTA DE LA  
CLÍNICA ALEMANA,  
DIRECTORA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
EN LA UDD.

**HUEVO** “En casa lo consumimos de distinta forma: duro, revuelto en forma de budín de verdura y guiso. Nunca frito. Aporta proteínas de excelente calidad, grasas principalmente monoinsaturadas, vitaminas y minerales entre los que destacan el retinol, tocoferoles, zinc y selenio y otros compuestos biológicamente activos asociados con la prevención de enfermedades crónicas. Su consumo produce saciedad y, de acuerdo con estudios recientes, su ingesta frecuente no eleva los niveles de colesterol”.

### YOGURES Y LECHE FERMENTADAS

**DESCREMADAS** “Son importantes aportadores de proteínas de alto valor biológico, calcio, riboflavina y probióticos, lo que permite clasificarlos dentro de los alimentos funcionales. Aportan beneficios para la salud más allá de la nutrición. En el contexto de una dieta saludable se han asociado a una disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso y obesidad”.

**PESCADOS** “Los comemos al horno o a la plancha. Aportan proteínas de alto valor biológico y son una importante fuente de omega 3, lo que le confiere un efecto protector de enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas, cáncer y patologías inflamatorias”.

JOSE ALVUAR