

## **SABIAS QUE.... (75°)**

1. Cada onza de germen de trigo contiene 1,5 gramos de ácido linoléico. El ácido linoléico reduce el nivel de colesterol en sangre.
2. Además de ser una buena fuente de ácido linoléico y estar provisto de vitamina E, el germen de trigo, dentro del complejo B, contiene buenas cantidades de piridoxina (B<sub>6</sub>), colina e inositol.
3. La colina y el inositol actúan en el transporte de la grasa y hacen mínima su deposición ó precipitación en las paredes de los vasos sanguíneos.
4. La riqueza proteica del huevo está en la clara, no en la yema, por eso no hay que desaprovecharla. Sin embargo, tampoco hoy es aconsejable abusar de las yemas pues 100 gr. de yemas tienen 1.500 mg. de colesterol, mientras que 100 gr. de filete de buey tienen sólo 70 mg.
5. Las fuentes de las proteínas completas son el huevo, la leche, el pescado y el pollo.
6. Las principales vitaminas con función antioxidante son la A, E y C. La A se encuentra en hígado de ternera, de pollo, zanahorias, espinacas, leche y derivados.
7. Entre los alimentos bajos en calorías pero ricos en nutrientes esenciales tenemos al requesón: 70 calorías (proteína, calcio y vitaminas); acelgas: 22 calorías (calcio y vitamina A); fresón: 40 calorías y muy ricos en Vitamina C, incluso mayor que los cítricos.
8. Las frutas más bajas en calorías son de menor a mayor: papaya; lima; sandía; moras, melocotón, etc.
9. Las frutas más energéticas son: chirimoya; aguacate; plátano; uva; higos; etc.
10. Un vaso de jugo de naranja ó de tomate repone casi todo el potasio, calcio y magnesio excretado en 2 ó 3 litros de sudor.