

# *Los siete alimentos más económicos y saludables*

---



## **Leche completa**

La leche completa o entera a diferencia de la leche de vegetales, que suele ser un poco costosa y solo rica en antioxidantes, proporciona nutrientes energéticos como proteínas, carbohidratos y grasas, además de unos 30 gramos de proteínas por litro consumido.

## **Huevos de gallina**

Los huevos de gallina son un alimento muy completo y con muchas propiedades nutricionales, como proteínas que son las mayores de cualquier alimento integral. Un huevo solo tiene unos 8 gramos de grasa y de los temidos ácidos grasos saturados sólo contiene un tercio. Le agrega al cuerpo vitaminas A, B2, B12, D y E, fósforo, selenio, hierro, yodo, zinc.

## **Bananas o cambures**

Las bananas o cambures son unas de las frutas más consumidas en el planeta, se producen en países tropicales, son buena fuente de potasio, pectina, magnesio, vitaminas A, C, B6, y antioxidantes. Su consumo es bueno para el corazón, la presión arterial, lidiar con la depresión y el estado de ánimo, ayuda a la digestión y a regular el peso, además se cree que podrían ser útiles en la prevención del cáncer.

## **Granos o frijoles**

Los granos proporcionan una buena fuente de vitaminas y proteínas repletas de aminoácidos. Son sumamente saludables y un buen complemento para las comidas diarias, además de ser un gran suplente de la carne roja, ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre bajos. Ya que existen una gran variedad de granos se pueden hacer de distintas maneras y si no les gusta un tipo, pueden probar otro.

## **Atún**

El atún contiene una gran cantidad de proteínas, Omega 3, disminuye el colesterol, los triglicéridos y previene la formación de coágulos. Además contiene vitaminas A y D, así como muchas del grupo de las vitaminas B, especialmente la B3.

## **Aguacate**

El aguacate o palta es un alimento muy económico y saludable, el consumo de este alimento proporciona luteína, zeaxantina, fibra, vitaminas K, C, B5, B6 y E. potasio, ácido fólico, ácido oléico. Ayuda a la salud ocular, reducir síntomas de la artritis en los huesos, facilita la absorción de nutrientes de otros alimentos, puede inhibir el crecimiento de las células cancerígenas de la próstata, es bajo en colesterol LDL (el malo) y triglicéridos y ayuda a aumentar los niveles de colesterol HDL (el bueno), reduce el nivel de azúcar en la sangre, y reduce las inflamaciones.

## **Avena**

La avena es un cereal económico que puede ser utilizado de distintas maneras e integrado fácilmente entre las comidas, además a los niños se le puede cocinar de varias formas para que les parezca apetecible. Contiene aminoácidos, fibra, proteínas carbohidratos, Omega 6, vitaminas del complejo B y calcio.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/184836-los-siete-alimentos-mas-economicos-y-saludables>



**Radio Habana Cuba**