

## Leguminosas, quesos y soya, alternativas para cuaresma

La cuaresma es una buena oportunidad de darle variedad a la alimentación

La Cuaresma, aunque tiene un fuerte vínculo arraigado a lo religioso no necesariamente tiene que ser la única fecha del año que debe variarse la comida y buscar fuentes alternativas de proteína que no sean de animal, señaló la jefa del Laboratorio de Gestión de Servicios de Alimentos, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Leyna Priscila López Torres.

Señala que hay grupos de alimentos como las leguminosas (frijol, garbanzo, lenteja, habas) que son una fuente importante de nutrición y que al combinarlos con cereales (maíz, trigo, arroz) o tubérculos (papa, camote, zanahorias) mejoramos la calidad de la proteína y podemos nutrirnos perfectamente”.

“Un taco de frijoles, por ejemplo, son una buena posibilidad de alimentarnos. Los mismos frijoles con elote que comemos con frecuencia son también una fuente importante de proteína, lo mismo que las papas con habas, el ceviche de soya. La Cuaresma es una vez al año, pero podemos consumir estos productos todo el año, incluso el mismo pescado, que podríamos incluirlo en nuestra dieta dos veces a la semana”, dijo López Torres.

Agrega que por lo regular el problema de una mala alimentación es el abuso sobre todo de la carne de animal, pues se recomienda que sea consumido al día sólo un trozo del tamaño de la palma de la mano, pero indica que “muchos con la carne que contiene una sola torta ahogada, por ejemplo, comen mucho más de lo recomendado. Además, el problema es que muchos de los alimentos vienen procesados y preparados, es decir, con sobre carga de grasas saturadas”.

López Torres señala que otra buena opción es el consumo de quesos o de requesón sobre todo si están en su estado más natural posible, “es decir, consumirlo como en gordita de masa de maíz, sin que esté pasada por aceite frito. La clave es variar la alimentación, comer variado y que podamos combinarlo de manera que sea agradable y nutritiva”.

“Estos alimentos que recomendamos además de sus ventajas económicas, buscan ser una mejor alternativa para consumirlas, sobre todo en preferencia de alimentos industrializados. Además contamos con mucha fruta de temporada, y esa es otra opción”, concluyó López Torres.

**Guadalajara, Jal., 8 de marzo del 2011.**

**Texto:** Juan Carrillo

**Fotografía:** Internet

**Edición de noticias:** Lupita Cárdenas Cuevas

### Etiquetas:

[cuaresma](#) [1]

[Leyna Priscila López Torres](#) [2]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/leguminosas-quesos-y-soya-alternativas-para-cuaresma>

### Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/cuaresma>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/leyna-priscila-lopez-torres>

