

# Poesía

## Reseñas en la sombra

Los días tienen algo de misterioso como el pico de un pájaro que dormita silencioso en las alambradas para soñar la ciudad y mientras ésta se hunde en el ruido afirmo, me hubiera hundido en tu pecho antes que en tu cuerpo.

Una ciudad desgranada horadando la piel del viento, despeinando catedrales barrocas que no hicieron su circular movimiento ni adelante ni hacia atrás, como espuma de memoria corrediza te ausentas.

Aposento o tumba donde residen las ojeras del insomnio, ahí la hierba supera a la hierba donde cansada de tantas huellas, intimida con un gesto inaugural.

Los días tienen algo de misterioso como el pico de un pájaro que dormita silencioso en las alambradas para soñar la ciudad.

*Irving Condero Morales, Poeta, Managua Nicaragua.*

## Color, sabor y beneficios en un mismo alimento LOS VEGETALES

*Nancy Castro Pérez*

Nutricionista Sede Regional  
San Carlos, TEC

Los vegetales son un grupo de alimentos que nunca deben faltar en la dieta diaria, sus diversos y vivaces colores invitan a disfrutar de estos alimentos que además de ser exquisitos nos proporcionan infinidad de beneficios entre los que podemos mencionar:

Los vegetales tienen muy pocas calorías. Comer vegetales en los platos principales de nuestras comidas puede ayudarnos a perder peso.

Los vegetales bajos en grasas y no tienen colesterol. Una dieta elevada en grasas incrementa la probabilidad de padecer enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer. El consumo de vegetales, pueden prevenir el riesgo de padecer esta mortal enfermedad.

Los vegetales son bajos en sodio. Demasiado sodio puede causar un aumento en la presión arterial en algunas personas. Los vegetales frescos contienen muy poco sodio.

Los vegetales son ricos en vitaminas y minerales. Su alto contenido de vitaminas como la C, A, complejo B y minerales como el hierro y el calcio pueden mejorar el funcionamiento del sistema inmune, previniendo así desde un resfrío hasta el cáncer.

Los vegetales son ricos en fibra. La fibra es la parte de las plantas que no puede ser digerida o absorbida por el cuerpo. Todos los vegetales son fuentes de fibra.

Los vegetales son imprescindibles para nuestra salud. Al igual que las frutas, sus vitaminas, antioxidantes, nos protegen de desórdenes y enfermedades. Además son parte importante de todas las estrategias saludables para adelgazar (dietas, etc). En promedio un adulto debe consumir 5 porciones al día entre frutas y vegetales, o sea que al menos una tercera parte de su plato deben ser vegetales y frutas. Es necesario hacer la diferencia entre vegetales y verduras harinosas, estas últimas comprenden el maíz, las papas, yuca, plátanos y otros tubérculos y aportan gran cantidad de carbohidratos a la dieta y forman parte del grupo de alimentos de los cereales, mientras que los llamados vegetales son un grupo de alimentos con características muy diferentes, como por ejemplo: bajo aporte calórico, alto contenido de fibra, alto contenido de agua, vitaminas y minerales, entre esta podemos mencionar, la lechuga, tomate, espinacas, brócoli, coliflor, pepinos, zanahoria, repollo, entre otras.

Consúmalas sin remordimiento y agregue a su dieta no solo los beneficios que nos dan sino también, variedad, sabor y colores, todo sin incurrir en pecados.

