

NUTRICIÓN

Ideas de nutrición

ES TIEMPO DE...

Brócoli

• **Es una verdura muy nutritiva** y su sabor es más suave que el de otras hortalizas de su misma familia, como la col o la coliflor. Combina bien con otras verduras, como la zanahoria, y con los cereales: arroz, cuscús, quinoa...

• **Alimento para estómagos delicados.** Tiene propiedades preventivas de la gas-



tritis, ya que puede contribuir a reducir la población de la bacteria *Helicobacter pylori*, responsable de úlceras, gastritis e incluso cáncer de estómago.

• **Defensa contra el cáncer.** Impide la formación de vasos sanguíneos alrededor del tumor, lo que evita su crecimiento.



Qué comer este mes

Frutas: piña, naranja, pera conference, manzana.

Verduras: calabaza, brócoli, boniato, escarola, endibia.

Carne: tórtola, cerdo, perdiz, conejo de monte.

Pescado: gambas, langostinos, calamares, besugo.

Las verduras crudas son más nutritivas



ES VERDAD

Algunas vitaminas, las del grupo B o la C, son solubles en agua. Eso quiere decir que al cocinar un alimento esas vitaminas pasan al líquido de cocción y esos nutrientes se pierden. Para evitarlo puedes cocer al vapor o, si es posible, tomar esos alimentos crudos.

ES FALSO

Con la cocción se pierden gran parte de los nutrientes. No siempre. Además, para poder digerir algunos alimentos, estos deben cocinarse. El licopeno de los tomates no solo permanece tras la cocción sino que es el modo en el que el organismo lo absorbe mejor.

Un hueco para el postre

Por muy llena que te sientas, siempre tienes un huequcito para el postre. Hay una explicación científica: en la corteza orbito-frontal del primate existe la "saciedad sensorial específica". Es decir: podemos estar saciados de según qué olores y sabores, pero no de otros.



LA CLAVE DEL EXPERTO

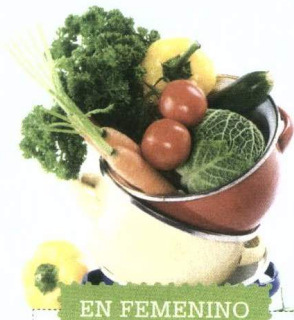
Yolanda Sanz
Médico y nutricionista
www.yolanda-sanz.es



"De postre, siempre fruta"

• **¿Por qué deberíamos "volver" a la dieta mediterránea?** Por los alimentos que incluye: los pescados son ricos en omega 3, una grasa que no tiene nada que ver con la saturada de la carne o los lácteos; el aceite de oliva mantiene bajo control el colesterol malo, frutas y verduras son fuente de fibra, vitaminas y minerales, y los cereales, como el arroz, aportan abundante energía y son bajos en grasa. Por último, las legumbres, que si cocinamos con cereales aportan proteínas tan completas como las de un filete.

• **¿Qué hábitos son más perjudiciales?** En las comidas solo habría que beber agua, y el postre debe ser siempre una pieza de fruta y tomar postres procesados (natillas, helado, flan...) ocasionalmente.

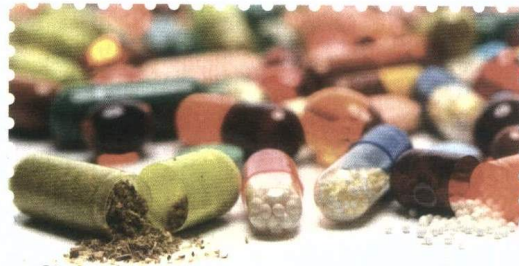


EN FEMENINO

Cuida tu dieta

El trabajo, la casa, los niños... hacen que en muchas ocasiones descuides tu dieta tanto en cantidad como en calidad. Procura que no falten estos tres básicos para tu salud:

- **Lácteos.** Las mujeres tienen mayor riesgo de osteoporosis y los lácteos y derivados te aportan la cantidad necesaria de calcio y vitamina D.
- **Legumbres.** Aportan hierro y otros valiosos nutrientes para prevenir la anemia.
- **Fruta y verdura** son fuente de vitaminas, minerales y fibra, que ayuda a evitar el estreñimiento.



Suplementos naturales

LECITINA DE SOJA

Es conocida por sus propiedades como reguladora del colesterol. Lo consigue al mantener el colesterol "en suspensión", lo que impide que se deposite en las paredes de las arterias y venas. Además, tiene también otros beneficios para el corazón, ya que ayuda a prevenir la arteriosclerosis (estrechamiento y endurecimiento de las arterias).

El chocolate es salud

Un placer saludable

Cuántas veces has oído la frase de que "todo lo bueno engorda o es poco saludable". Pues el chocolate es la excepción. La teobromina es uno de sus componentes principales y causante del placer que nos produce comer este alimento. Ya se había hablado de sus propiedades beneficiosas para la salud del corazón, pero ahora se ha descubierto que también puede resultar muy efectiva en el tratamiento de la tos. En el chocolate negro el contenido de teobromina es aproximadamente del 1,5%. Este porcentaje es mucho menor cuando se mezcla con leche.

Siéntete (por fin) más vital

Cuidar tu alimentación te puede ayudar a sentirte con más vitalidad y buen ánimo. Te mostramos cómo:

Vitamina A: ayuda a tu organismo frente a cualquier situación que requiera un extra de energía. La encontrarás en alimentos como la zanahoria, la calabaza o el tomate.

Vitamina B12: necesaria para producir energía y para la formación normal de glóbulos rojos. La encontrarás en lácteos, moluscos y huevos.

Vitamina C: ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Se encuentra principalmente en las frutas cítricas y en las verduras frescas.

Hierro: cuando te falta te sientes débil y cansada. Te lo proporciona sobre todo las legumbres, los moluscos o las carnes rojas (ternera, caballo, cordero, cerdo), aunque el conejo, una carne blanca, también es muy rico en hierro.

Proteínas: son el alimento básico de todas las células, ayudan a asimilar los nutrientes y también aportan energía. En carnes, pescados, legumbres o huevos.

Huesos fuertes con aceite

La salud de los huesos no depende solo de los lácteos y algunos estudios ya habían relacionado la ingesta de aceite de oliva virgen extra con la prevención de osteoporosis. Ahora un estudio publicado en la revista "Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism" lo ha confirmado.

Más salud si comes menos

Aunque no alarga la vida. El debate llevaba abierto más de 75 años. Finalmente, parece ser que una dieta hipocalórica no alargaría la vida, pero sí evitaría ciertos riesgos para la salud, como niveles de glucosa y colesterol altos, con las consecuencias que puede tener (diabetes, cardiopatías).