

## NUTRICIÓN

# Ideas de nutrición

### ES TIEMPO DE...

## Pomelo, un sano diurético

• **Aliado en dietas.** El pomelo contiene un 88% de agua y es rico en ácido cítrico. Por sus propiedades diuréticas resulta un excelente aliado en las dietas de adelgazamiento. Y tiene menos calorías (24,9 kcal/100 g) que otros cítricos, como la naranja (31,8 kcal) o la mandarina (34 kcal).



• **En el desayuno.** Además de ser una buena fuente de vitamina C, aporta ácido fólico, carotenoides antioxidantes y minerales como el potasio y el magnesio. Mezclado con zumo de naranja y tomado por la mañana es un buen depurativo.

Algunas variedades son más ácidas que otras. El pomelo rosado es más dulce



## Qué comer este mes

**Frutas.** Kiwi, mandarina, manzana, naranja, plátano, pomelo

**Verduras.** Acelga, alcachofa, brócoli, calabaza, espinacas

**Carne.** Capón, cerdo, conejo, jabalí, pavo, pollo, ternera

**Pescado.** Caballa, lenguado, lubina, palometa, rape

## Verdades y mentiras sobre las zanahorias



### ES VERDAD

**Aportan vitamina A.** Las zanahorias son ricas en betacarotenos, que el organismo transforma en vitamina A. Un déficit en esta vitamina puede provocar, entre otros, problemas de visión nocturna, debido a una dificultad de los ojos para adaptarse a la oscuridad.

### ES FALSO

**Aumentan la visión.** Esta creencia popular no es cierta. La mayoría de los problemas de visión no se deben a un déficit de vitamina A. Por muchas zanahorias que comas, no verás más ni recuperarás vista. Como parte de una dieta equilibrada, tienen propiedades preventivas.

## Nueces para prevenir el ictus

**Reducen un 49% el riesgo.** Según el estudio Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED), una alimentación suplementada con 30 g de frutos secos, la mitad de ellos nueces, reduce un 30% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y un 49% de sufrir ictus.



### LA CLAVE DEL EXPERTO

**Dr. José Ramón Calle**  
Especialista en Endocrinología y asesor médico de la Fundación para la Diabetes



“La fruta más madura sube más rápido el azúcar”

• **¿Qué frutas son más recomendables para una persona diabética y, en general, para no tener picos de azúcar?**

A igual peso, pomelo, coco, fresa, frambuesa, melón, mora y limón son las que suben menos la glucosa. Pero no nos debemos dejar engañar por el sabor, ya que no siempre las que parecen más dulces son las que más suben los niveles de glucosa.

• **¿Y cuáles es mejor evitar o limitar su consumo?**

Las que suben más el azúcar son dátiles, castañas, higos, nísperos, plátanos y uvas. Cuanto más maduras, más rápido sube el azúcar.

• **¿Cuántas piezas al día puede comer un diabético?**

En la mayoría de los casos, 3-4 piezas sería adecuado.



## Leche

¿ES ACONSEJABLE  
O NO POR LA NOCHE?

**Ni engorda ni dificulta el sueño.** Beber leche antes de acostarse ni provoca problemas de digestión (excepto en casos de intolerancia a la lactosa), ni engorda, ni afecta al descanso nocturno, como mucha gente cree. Según un estudio de la Universidad de Extremadura, tomar leche con galletas ayuda a conciliar el sueño por ser ambos alimentos ricos en triptófano.



Mejora tu  
digestión

## Condimenta con cebollino

Para los franceses el cebollino es una de las "finas hierbas" por su suave sabor, mucho más sutil que el de la cebolla.

**En crudo.** Sus hojas frescas se suelen usar como condimento en mayonesas, mantequillas, salsas y quesos. A las ensaladas les da un toque especial.

**En caliente.** Realza los sabores de pescados, sopas, legumbres y tortillas.

**Propiedades.** Estimula el apetito, favorece la digestión y, además, es rico en vitamina C (22,4 mg/100 g).

## Setas, pocas pero a menudo

**Ayudan a prevenir el colesterol.**

Consumidas en raciones excesivas o por la noche pueden resultar indigestas. Pero en cantidades reducidas conviene incluirlas con frecuencia en nuestra dieta. Según varios estudios, los valores nutritivos de las setas ayudan a prevenir el colesterol.

