

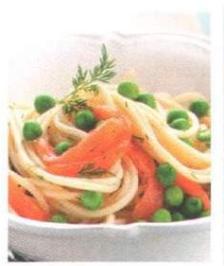
NUTRICIÓN

Ideas de nutrición

ES TIEMPO DE...

Guisantes, fuente de proteínas

• **Son una legumbre.** Aunque por su color verde mucha gente los considera una verdura, los guisantes pertenecen a la familia de las leguminosas. Así que conviene tenerlos en cuenta como opción a la hora de repartir las raciones de legumbres



recomendadas en una dieta equilibrada (2-4 raciones a la semana de unos 70 g en crudo).

• **Contra el cansancio.** Los guisantes aportan una buena cantidad de proteínas (3,5 g por ración) y fibra (2,9 g), y ayudan a combatir la fatiga y debilidad, a reducir el colesterol y mejorar la inapetencia.

Son ricos en vitaminas A y C, potasio y fósforo



Qué comer este mes

Frutas. Dátil, fresa, kiwi, limón, pera, piña, plátano

Verduras. Berro, brócoli, canónigo, guisante, haba

Carne. Cerdo, codorniz, conejo, cordero, pavo, pollo

Pescado. Boquerón, caballa, congrio, gallo, merluza

Verdades y mentiras sobre el limón



ES VERDAD

Actúa como "antibiótico" natural. Es una manera simple de definirlo, pero es cierto que al ser rico en vitamina C y en minerales tiene propiedades antisépticas y antibacterianas, que ayudan a combatir infecciones, como las de vías respiratorias, y a estimular las defensas.

ES FALSO

Se "come" los glóbulos rojos. Esta creencia tan extendida no es cierta. Es más, en casos de anemia su alto contenido en vitamina C favorece la absorción del hierro. Lo que sí es cierto es que puede ayudar algo a que la sangre no sea espesa y reducir el riesgo de trombos e infartos.

Otra ventaja del aceite de oliva

Piernas en forma. Según un reciente estudio realizado por el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERObn), consumir aceite de oliva virgen extra reduce un 66% el riesgo de padecer problemas circulatorios en las extremidades.



LA CLAVE DEL EXPERTO

Beatriz Navia

Profesora titular de Nutrición y portavoz de la iniciativa "Pan cada día"



"El pan reduce el abandono de una dieta hipocalórica"

• ¿El pan ayuda a seguir dietas de adelgazamiento?

Sí, porque aumenta la ingesta de hidratos de carbono—la dieta española es deficitaria en ellos— y reduce la de grasas; no aporta excesivas calorías; y proporciona minerales, vitaminas y fibra, que es saciante. Según varios estudios, incluir pan en una dieta hipocalórica reduce el riesgo de abandonarla.

• ¿Cantidad recomendada?

Cuatro raciones al día de unos 40 g, depende del gasto energético de cada persona.

• ¿Mejor el integral porque reduce el riesgo cardiovascular y de diabetes?

Sí, por contener más fibra, vitaminas y minerales. La fibra reduce los niveles de colesterol y la resistencia a la insulina, como el magnesio.



Pescado

¿ES CIERTO QUE CONTIENE METALES TÓXICOS?

Por debajo de los límites. Tras analizar varias especies de pescado y marisco, la Universidad de Granada ha descubierto que el pez espada, los mejillones y los berberechos son los que acumulan mayor cantidad de metales tóxicos, aunque solo un 1,24% de las muestras superaba los límites permitidos. Bacalao congelado, pangá y salmón fresco son los que menos tienen.

Orégano para la anemia

Te aporta hierro



Lo usamos más en pizzas y platos de pasta, pero esta planta aromática combina también con guisos de aves, pescados y ensaladas.

Muy rico en hierro. Solo 10 g aportan 4,4 mg de hierro, mucho más que espinacas (0,22 mg) y lentejas (0,82 mg). Por eso ayuda a prevenir y mejorar la anemia.

Otros minerales. Además, sus hojas secas contienen 167 mg de potasio y 158 mg de calcio por cada 10 g, por lo que es beneficioso contra la hipertensión y para mantener los huesos en buen estado.

Hidrátate y rendirás más

Indispensable. Una hidratación insuficiente puede provocar problemas físicos, intelectuales y de falta de concentración. El 20% de líquidos lo obtenemos de verduras y frutas; y el 80%, de bebidas, no solo agua, también infusiones, zumos, lácteos y refrescos acalóricos.

