LA VANGUARDIA VIVIR

PAÍS: España
PÁGINAS: 11
TARIFA: 5960 €
ÁREA: 221 CM² - 20%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 141874
E.G.M.: 683000
SECCIÓN: VIVIR

11 Julio, 2015

NUTRICIÓN

¿Son tan malas las bebidas azucaradas?

MAGDA CARLAS Barcelona

Por lo que constatan los estudios, parece que sí, y mucho. Un estudio en el que han participado 611.971 personas de 57 países relaciona el consumo de bebidas azucaradas con más de 184.000 muertes al año. El consumo de este tipo de bebidas aumenta la incidencia de obesidad y diabetes y probablemente incide en las tasas de mortalidad. En fin, que beber bebidas azucaradas, sean las clásicas refrescantes o las bebidas azucaradas energizantes o similares, es poco recomendable. En América Latina es donde más bebidas azucaradas se consumen. Por el contrario, los japoneses son los que menos afición tienen a este tipo de bebidas. Por cierto, Japón es uno de los países más longevos del mundo... Las bebidas azucaradas en general son agua, azúcar y aditivos. En esta época de altas temperaturas es lógico pensar que las bebidas refrescantes pueden tener también su papel hidratante. Pero hay que aclarar que el azúcar enlentece la absorción del agua en nuestro organismo, así que aunque es verdad que las bebidas refrescantes hidratan en cierta manera, lo hacen muchísimo menos que el agua. Es de sentido común utilizar el agua como bebida base y las azucaradas de forma esporádica.●

SUGERENCIA

Gazpacho ligero

Mezclar en la batidora 500 gramos de tomates maduros sin piel, un pepino pequeño y medio pimiento verde. Añadir media manzana golden, una cucharada de aceite y una cucharadita de vinagre de manzana.
Triturar los ingredientes hasta que tengan una consistencia homogénea y mantenerlo todo en el frigorífico durante una hora.
Por otro lado, elaborar unos cubitos de hielo mezclando agua mineral natural y zumo de limón a partes iguales. Servir el gazpacho en vasos con un par de cubitos. Es una bebida hidratante, ligera y nutritiva.