O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33994 €
Área: 1911 cm2 - 774%

PREVENIR ¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 58-65

Respuestas a tus dudas sobre los alimentos

Cada mes recibimos en la redacción un gran número de consultas de nuestros lectores relacionadas con la salud. Muchas de ellas tienen que ver con la nutrición, con lo que comemos, con lo que debe haber en nuestra mesa. Como más de una se repite, hemos recopilado las más frecuentes y las hemos resuelto de la mano de Marta González Caballero, diplomada en dietética y nutrición, de Madrid.

O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33994 €
Área: 1911 cm2 - 774%

PREVENIR
¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 58-65

O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33994 €
Área: 1911 cm2 - 774%

PREVENIR ¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 58-65

▲ El té verde es antioxidante, anticoagulante, hidratante, diurético estimulante y astringente. Pero no son sus únicas virtudes.

▼ Cada tipo de fruta requiere un sistema de conservación, que le permitirá mantener intactos durante más y más tiempo todas sus propiedades y sabor.

TÉ VERDE

¿Es tan beneficioso el té verde como cuentan? ¿Por qué?

Tiene numerosas virtudes: actúa como antioxidante, regula el colesterol sanguíneo, es un anticoagulante natural, previene la formación de caries (tiene fluoruro), es diurético, hidrata la piel y tiene efectos astringente y estimulante (como el café). Pero no conviene abusar de él, porque cuando se toma en exceso disminuye la absorción y el aprovechamiento de la vitamina B1 y del hierro.

FRUTA

¿Pierden sabor y cualidades las frutas conservadas en frío?

Algunas frutas, como las tropicales, pierden cualidades nutritivas y organolépticas cuando se les aplican temperaturas demasiado frías. Por ello es importante asegurarles una temperatura adecuada de refrigeración. Entre 3,5 y 5 °C, para que los alimentos se mantengan frescos pero no se congelen, es lo ideal. Algunas deben almacenarse en un lugar fresco y seco y otras, en cambio, se conservan mejor en la nevera.

Entre las que deben estar en la nevera destacamos los arándanos (dentro de una caja de plástico o bolsa agujereada), los caquis (si están maduros), las fresas y fresones (cubiertos con film transparente), los melocotones, las ciruelas, las nectarinas, los albaricoques, los higos, las peras y las uvas (dentro de una bolsa de plástico perforada preferiblemente).

Deben estar en un lugar fresco y seco, por su parte, los limones, las limas, las naranjas, los melones y las sandías sin abrir (cortados es mejor en la nevera con film transparente), los plátanos (en la nevera su piel se oscurece y maduran mucho antes) y los aguacates (si están verdes es mejor guardarlos en una bolsa de papel fuera de la nevera y si están maduros en un lugar fresco y seco). Hay otras frutas, como las manzanas, que pueden estar dentro o fuera del frigorífico, dependiendo de la temperatura ambiental.

O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33994 €
Área: 1911 cm2 - 774%

PREVENIR ¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 58-65

GRASAS TRANS

¿Por qué tienen tan mala fama las grasas "trans"?

Son grasas artificiales (hidrogenadas). Se elaboran industrialmente a partir de uno o varios aceites vegetales y se utilizan en productos de bollería y en platos precocinados. No aportan colesterol, ya que su origen es totalmente vegetal pero son igual de perjudiciales para la salud o más que las grasas saturadas, ya que aumentan el LDL-colesterol y bajan el HDL-colesterol. Además, el organismo no es capaz de utilizar sus ácidos grasos porque están modificados.

▲Las grasas artificiales no aportan colesterol, pero no son nada beneficiosas porque aumentan el malo, el LDL, y reducen el bueno, el HDL.

LOS BIÓTICOS

¿Son lo mismo los alimentos prebióticos que los probióticos?

No, no son lo mismo, aunque ambos tipos de alimentos pertenecen al grupo de los denominados alimentos funcionales, aquellos que cumplen una función específica para la salud. Los prebióticos son ingredientes no digeribles que favorecen el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas. Los más estudiados son los fructo-oligosacáridos o FOS, conocidos como oligofructosa e inulina.

Los probióticos, por su parte, son alimentos que contienen microorganismos vivos, y su consumo tiene efectos positivos para la salud por su acción sobre la flora intestinal, ya que promueven el desarrollo de bacterias beneficiosas como Lactobacillus acidofilus y Bifidus.

▼Entre 3 y 4 huevos por semana (1 o 2 huevos si tienes problemas de colesterol elevado), es la cantidad máxima recomendada.

HUEVOS

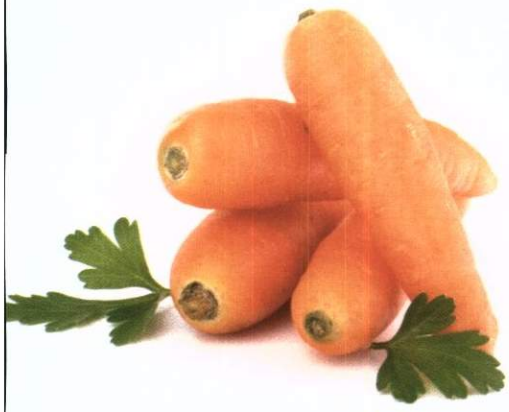
Me gustaría saber cuántos huevos puedo tomar a la semana sin que me hagan daño.

Se recomienda alternar el consumo de huevos con el de carnes, pescados y mariscos. Lo aconsejable es un consumo máximo de entre 3 y 4 raciones de huevo por semana, siendo el peso de la ración en crudo y en neto de 53 y 63 gramos respectivamente, lo que equivale a 1-2 huevos, dependiendo del tamaño.

O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33994 €
Área: 1911 cm2 - 774%

PREVENIR ¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 58-65



▲ Los betacarotenos contenidos en las zanahorias son magníficos aliados frente a los efectos nocivos de la exposición solar.

▼ Una vez abierto el envase de leche, conviene conservarlo en la nevera y consumirla antes de los 3-4 días posteriores.

PROTEGER LA PIEL

¿Qué alimentos me ayudan a proteger la piel durante los meses de sol intenso?

Son grandes aliados frente a los efectos nocivos de la exposición solar los alimentos ricos en betacarotenos como las zanahorias, el mango, el albaricoque, la calabaza, las judías y las verduras de hoja verde, como la lechuga o las espinacas. Comer zanahorias, frutas y verduras frescas te ayudará, además, a broncearte más y a adquirir un bronceado más duradero.

Otros, como el tomate, el maíz, el brócoli, la yema de huevo o el kiwi contienen alfacaroteno, sustancia que también actúa protegiendo de los rayos solares.

Los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, por su parte, tienen un efecto reparador de los daños producidos por el sol. Son fuentes importantes de omega 3 los pescados azules como el salmón, la caballa, las sardinas, el abadejo, el atún o el arenque.

Además, el selenio es antioxidante y actúa neutralizando la oxidación producida por el exceso de sol, y puedes encontrarlo en los huevos, en los cereales y en las carnes.

El zinc, por último, contribuye a regenerar la piel. Lo tienes presente en las carnes, las vísceras, los pescados, la yema de huevo, los mariscos (especialmente en la ostra), en la levadura de cerveza, en las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales, la soja y las algas.

BIEN CONSERVADOS

¿Qué duración límite tienen los alimentos conservados en el frigorífico?

- **1 día:** pescado fresco y carne picada.
- **2 a 3 días:** carne cocida, pescado cocido y carne cruda.
- **3 a 4 días:** leche pasteurizada o leche esterilizada previamente abierta, verduras cocidas y postres caseros.
- **4 a 5 días:** verdura cruda y conservas abiertas.
- **Hasta 5 días:** platos cocinados.
- **2 a 3 semanas:** huevos.

O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33994 €
Área: 1911 cm2 - 774%

PREVENIR ¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 58-65

ALIMENTOS INTEGRALES

¿Por qué conviene tomarlos?

Los alimentos completos, que conservan todas las capas de su corteza excepto la más externa, tienen un contenido nutritivo y de fibra mayor que los alimentos refinados, ya que en este proceso se eliminan ciertas partes del cereal, como el salvado y el germen. Son ricos en vitaminas del grupo B, en vitamina E, en minerales como el selenio, el zinc, el cobre, el magnesio, el fósforo y el hierro y en grasas poliinsaturadas procedentes del germen del cereal. A esto cabe añadir que son alimentos más sabrosos y con una textura más crujiente.

PESCADOS TÓXICOS

¿Es cierto que el emperador o el atún llevan mucho mercurio?

Es cierto: las especies más propensas al cúmulo de toxinas son: tiburón, pez espada o emperador, atunes, bonitos y caballas. Si quieres seguir una dieta equilibrada y evitar el riesgo, come poco y aumenta la variedad de pescados.

AGUA

Dicen que es bueno beber agua, pero yo apenas la pruebo porque no noto sed ni ganas de beber. ¿Hago mal?, ¿cómo lo remedio?

Es esencial beber al menos 8 vasos de agua al día, el equivalente a 2 litros. Se trata de la bebida por excelencia, necesaria para el buen mantenimiento del organismo y la más eficaz para calmar la sed. No consumirla puede comportar problemas para la salud, ya que afecta al buen funcionamiento de los riñones, provoca retención de sodio, ralentiza la circulación sanguínea, provoca estreñimiento, hace más vulnerable la piel, el pelo y las uñas a las agresiones externas, provoca dolor de cabeza y reduce el rendimiento físico y mental. La puedes tomar directamente como tal o en alimentos que la contengan, como las leches, las frutas y las verduras, que contienen entre un 80 y un 99% de agua. Las infusiones y los zumos naturales son una buena alternativa también.

▲ Además de ser una fuente de fibra, los alimentos integrales son ricos en vitaminas, minerales y grasas poliinsaturadas.

▼ Tomar aproximadamente 2 l de agua al día es fundamental para la salud. Puedes hacerlo directamente o a través de alimentos que la contengan.

O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33994 €
Área: 1911 cm2 - 774%

PREVENIR ¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 58-65

▲ Puedes disminuir las calorías de tu dieta adoptando nuevos hábitos de cocina. Evita los fritos y los rebozados y opta por asar, hervir y cocer al vapor.

▼ ¿Has probado los champiñones crudos en ensalada? Están deliciosos y tienen la ventaja de tener un bajo valor calórico gracias a su alto contenido en agua.

CALORÍAS JUSTAS, NI MÁS NI MENOS

¿Es más importante bajar calorías o grasas en una dieta?

En una dieta de adelgazamiento se debe hacer una reducción de las calorías a costa de la reducción de azúcares simples (caramelos, bombones, pasteles, etc.) y grasas (fritos, rebozados, diferentes tipos de comida rápida, carnes grasas, etc.).

A QUÉ RITMO HAY QUE COMER

¿Es cierto que es perjudicial comer y masticar muy rápido?

La digestión se inicia en la misma boca por acción de las enzimas contenidas en la saliva. El masticar un alimento varias veces e ingerirlo despacio facilita la digestión y evita las flatulencias (comer rápido hace que entre más aire por la boca y se acumulen más gases en el estómago). Por otro lado, parece demostrado que el masticar muchas veces aumenta la sensación de saciedad.

CARNE DE CERDO

¿La carne de cerdo tiene mucho colesterol?

El mayor o menor contenido en grasa y en colesterol de la carne de cerdo depende de diversos factores como la especie, el sexo, la edad, el corte de la carne o la alimentación que haya recibido el animal. Las piezas magras, como el solomillo o las que proceden de cerdos ibéricos, son las más sanas y contienen ácidos grasos insaturados, que contribuyen a reducir el colesterol malo.

SETAS

¿Qué propiedades tienen las setas?

Las setas se caracterizan por tener un bajo valor calórico (tienen mucha agua en su composición) y ser ricas en vitaminas del grupo B, especialmente la niacina, la biotina y la riboflavina, y minerales como el yodo, el fósforo y el potasio. Asesórate bien antes de recogerlas. Es importante saber diferenciarlas para no consumir especies tóxicas.

O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33994 €
Área: 1911 cm2 - 774%

PREVENIR ¡ES SALUD!

Fecha: 01/01/2014
Sección: REPORTAJE
Páginas: 58-65

ACEITE DE GIRASOL

¿Qué propiedades tiene el aceite de girasol?

Está constituido por grasa en un 99,9%. Es rico en ácidos grasos poliinsaturados, de los que destacan el ácido linoleico y el linolénico.Este tipo de grasas tienen efectos cardioprotectores (reducen el colesterol y los triglicéridos, y disminuyen el riesgo de trombosis). También contiene ácido oleico, pero en menor cantidad que el aceite de oliva. Eso sí, es muy rico en vitamina E, de acción antioxidante (contribuye a evitar la oxidación de las células y a protegernos de los radicales libres). En crudo es como mejor se aprovecha.

MICROONDAS

¿Es peligroso cocinar con el microondas?

Su empleo es seguro. El aparato calienta los alimentos usando ondas electromagnéticas que hacen que las moléculas de los alimentos se "froten" y calienten. Pero una vez abierto el micro, las ondas paran, aunque el alimento siga cocinándose unos segundos más.

EDULCORANTES

¿Qué podemos opinar de los edulcorantes?

Los edulcorantes artificiales son útiles en casos concretos como las dietas especiales para diabéticos o en las de adelgazamiento. Si no se padece diabetes u obesidad, no es necesario su consumo. En cualquier caso, podemos estar tranquilos si los tomamos de forma moderada.

DEPURACIÓN

¿Cómo puedo depurar el hígado? ¿Quizá con jarabe de arce?

Las plantas amargas como el boldo o la alcachofa estimulan las secreciones digestivas, en particular las del hígado y la vesícula, ayudando a digerir las grasas y a depurar el organismo. El jarabe de savia o de arce con jugo de limón, agua y pimienta de cayena, forma parte de un ayuno bastante estricto. Consulta a un especialista.

▲El aceite de girasol no tiene tanto ácido oleico como el de oliva, pero es rico en ácidos grasos poliinsaturados (linoleico y linolénico) y en vitamina E.

▼La alcachofa es un magnífico digestivo y depurativo gracias a su capacidad para estimular las secreciones digestivas.