



Ideas de nutrición

ES TIEMPO DE...

Ciruelas, la "fruta de la belleza"

• **Rica en fibra.** Lo que hace que sea conocida por su efecto laxante. Además, su contenido en fibra soluble produce sensación de saciedad y ayuda a controlar el peso. También es buena para combatir la retención de líquidos.



• **Antioxidante y antiséptica.** Posee un gran poder antioxidante, pues es rica en provitamina A y vitamina E, y antocianos, componentes de acción antioxidantes y antisépticos que ayudan a combatir las infecciones y el efecto dañino de los radicales libres.

Están recomendadas para niños, mayores y embarazadas



Qué comer este mes

Frutas: carambolas, grosellas, higos, melocotón.

Vegetales: judías verdes, pepino, pimiento verde.

Carne: pollo, ternera, vaca.

Pescado y marisco: bonito, cigalas, langostinos.

La fruta: ¿mejor sola o con la comida?



ES VERDAD

Se digiere mejor fuera de las comidas. Algunas frutas como el melón pueden provocar gases, pesadez y vientre hinchado. Es posible evitar dichas molestias tomando la fruta como tentempié o en ayunas, lo cual también ayuda a evitar los ataques de hambre.

ES FALSO

Comerla como postre engorda. Las calorías que aporta son las mismas sea cual sea el momento en que se tome. Lo que debes controlar para no engordar es la cantidad y las calorías que contienen. No es lo mismo un plátano grande que una raja de sandía.

DIETA MEDITERRÁNEA

Buenos hábitos a los nietos

Obesidad infantil. España está en el primer puesto del ranking mundial. Afortunadamente, 2 de cada 3 abuelos equilibran el problema fomentando la dieta mediterránea entre sus nietos, según un estudio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética.

Buenos hábitos. Los abuelos les inculcan que tomen platos de cuchara, fruta, verduras y pescado, y fomentan comer en familia y con tiempo.



BREVES

Menos grasas saturadas

Las grasas saturadas son nocivas para la salud porque elevan los niveles de colesterol y triglicéridos.

Además de en las carnes y derivados, también se hallan en los aceites de coco o palma de ciertas galletas. Busca los que sean bajos en dichas grasas.

Cuidado con la sal

...cuando viajes este verano. Un estudio internacional prueba que las cadenas de comida rápida varían enormemente el contenido en sal de sus alimentos dependiendo del país donde se encuentren. Los más "salados" son, con diferencia, EE.UU. y Canadá.





LA CLAVE DEL EXPERTO

Gemma Sesmilo
 Experta en Endocrinología y
 Nutrición del Instituto
 Universitario USP Dexeus



“La stevia es una gran aliada de la dieta sana”

• **¿Qué es la stevia?**

Esta planta tropical es un endulzante tradicional que no tiene calorías. Sin embargo, es 300 veces más dulce que el azúcar.

• **¿Qué beneficios tiene para la salud?** Regula la tensión arterial y los niveles de glucosa, tiene efecto antitumoral, antidiarreico y antiinflamatorio.

• **¿Qué ventajas tiene frente al azúcar o los edulcorantes?**

Que la stevia endulza sin aportar calorías, producir caries o elevar los niveles de glucosa e insulina en sangre. Y mientras que algunos edulcorantes artificiales se han asociado con efectos adversos, la stevia no los tiene y no altera la flora intestinal.

Beber vino tinto



una copa al día ayuda al corazón

El consumo moderado de vino tinto (1 copa al día) es saludable. Según la fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición, varios estudios demuestran que:

Mejora la circulación, reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y el colesterol.

Retrasa la demencia.

Previene la artritis, gripes y catarros.

Reduce el riesgo de diabetes y de cáncer de garganta.

Es antioxidante y estimula el corazón.

Los helados suben el ánimo

Comer helados artesanales mejora la calidad de vida de los enfermos oncológicos con trastornos nutricionales, según un estudio de los hospitales de Sabadell y Terrassa. Además de nutritivo, te animan porque los asocias a momentos felices.

