

Nutrición



ANTIOXIDANTES DE CALIDAD EN NUECES
Las nueces son el fruto seco con más antioxidantes (casi el doble que otros) y de mejor calidad, según un estudio de la Universidad de Scranton, en Pensilvania (Estados Unidos).



Beber agua mineral puede llegar a cubrir las necesidades diarias de calcio y magnesio. La mera ingestión de aguas minerales ricas en calcio puede llegar a cubrir los objetivos nutricionales de calcio y de magnesio, algo especialmente importante para aquellas personas que no puedan tomar lácteos por diferentes circunstancias, según se extrae del informe 'Los beneficios de las aguas minerales naturales según su composición', elaborado por el Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). En este sentido, Jesús Román, secretario general del IIAS, ha asegurado que "el calcio del agua se absorbe de una manera excelente".

SE TOMAN MENOS VERDURAS DE LAS RECOMENDADAS

Inculcar hábitos alimenticios adecuados, tarea de los padres

~ Marta Rodríguez de S. Sáez ~

Los padres juegan un papel fundamental a la hora de inculcar hábitos alimenticios correctos en sus hijos, algo esencial para que los niños crezcan de forma sana.

Sin embargo, el 40 por ciento de las madres y padres españoles afirma que sus hijos comen menos de tres piezas de frutas y verduras al día, una cantidad inferior a la recomendada para llevar una dieta saludable.

Esta es una de las principales conclusiones de una encuesta realizada por Philips Avent entre mil personas con hijos de entre 0 y 6 años con el objetivo de conocer los hábitos y preferencias alimenticias de los más pequeños.

Según el estudio, un 54 por ciento de los encuestados asegura que sus hijos hacen cinco comidas diarias y que éstos prefieren la carne (48 por ciento) sobre el resto de comidas, especialmente

de las verduras, que es el alimento que menos gusta. Curiosamente, la primera chuchería que toman los niños son los gusanitos (en un 63 por ciento de los casos) y las golosinas están presentes tres veces por semana en el 65 por ciento de los hogares.

Variedad en las comidas

Para Diana Madruga, pediatra especializada en nutrición y gastroenterología, es fundamental "consolidar buenos hábitos alimenticios durante la infancia", puesto que es la época de más cambios, para conseguir un crecimiento sano y prevenir enfermedades en la edad adulta, como la obesidad. Así, Madruga recuerda que los niños imitan lo que ven en su entorno, por lo que los padres deben servir de ejemplo, y recomienda seleccionar alimentos sanos y variados.

De la misma opinión es Samantha Vallejo-Nájera, experta en gastronomía, quien aconseja "jugar" con los ingredientes para acostumbrar a los hijos desde pequeños a comer de todo. ■



Diana Madruga, Gonzalo Condés y Samantha Vallejo-Nájera



El brécol, estrella de la gastrocosmética

~ Redacción ~

La gastrocosmética es un nuevo concepto de alimentación que se basa en tomar productos sanos, ricos y que, además, previenen el envejecimiento celular. Y la estrella de esta corriente es el brécol, pues se trata, casi, del alimento perfecto. Además de sus propiedades anticancerígenas, es una buena fuente de minerales -potasio, magnesio y hierro-, no tiene apenas grasa y sí muchos antioxidantes que mejoran la vitalidad de la piel y combaten los signos de fatiga del cutis, explica Juana Olivar, médico del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Infanta Sofía de Madrid.

Pero el brécol no es el único aliado de la gastrocosmética. Hay numerosos alimentos que protegen de la principal "enemiga" de la piel, como la zanáhorra, los tomates, el mango, la calabaza y las verduras de hoja verde. Mientras, la vid roja contiene una gran cantidad de resveratrol, uno de los antioxidantes más potentes para prevenir el envejecimiento cutáneo, al igual que los polifenoles del té verde o el ácido eláico de la granada, según destaca el dermatólogo Juan Sopena, que también recomienda alimentos ricos en zinc, como las ostras, para combatir el acné. ■

invitar y triunfar
CATERING EVENTOS
CLASES DE COCINA
Amparo y Patricia
invitartytriumfar@telefonica.net
660864783/609007454

Abusar del café aumenta el riesgo de artritis

~ E. P. ~

El consumo excesivo de café a diario (más de tres tazas) aumenta la posibilidad de padecer artritis reumatoide en el futuro, según han puesto de manifiesto varios estudios. "La cantidad ingerida es directamente proporcional

dad. De este modo, cuanto más café se tome, mayor es la probabilidad de desarrollar esta patología, que en la actualidad afecta a unas 250.000 personas en Espa-

ña", explica el reumatólogo Antonio Naranjo, del Hospital Universitario Doctor Negrín de Gran Canaria.

En este sentido, se ha demostrado la relación de la ingesta excesiva de café con la presencia de un determinado tipo de anticuerpos (anticuerpos -CCP positivo-) en los pacientes con artritis reumatoide. Estos anticuerpos aparecen casi exclusivamente en los afectados y se asocian al desarrollo de lesiones articula-

res y, por tanto, a un estado de la enfermedad más grave.

Sin embargo, explica Naranjo, las causas de esta relación son desconocidas "aunque se cree que está asociada con alguno de los componentes del café sin que se conozca cuál de ellos, ni si es una sustancia que puede ser filtrada o si aparece sólo tras el tueste".

La artritis reumatoide es una enfermedad grave y crónica que en España afecta a más de 250.000 personas, en su mayoría mujeres. ■



Tazas de café.

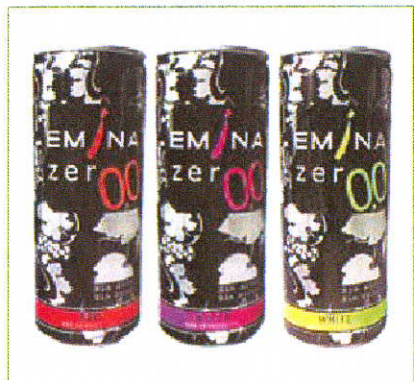


Imagen del nuevo vino tinto.

Nace un vino apto para todas las edades

~ Elisa Ambitz Mayo ~

El Grupo Matarromera, empresa dedicada a la industria del vino y el aceite, ha lanzado al mercado 'EminaZero.0', "un vino apto para todas las edades, debido a que no contiene alcohol e incluye la cantidad de polifenoles de la bebida tradicional", ha asegurado Carlos Moro, presidente de la compañía.

Moro señala que esta nueva generación de refrescos saludables es incluso recomendable para colectivos específicos, como pueden

ser "niños, embarazadas, personas mayores, etc.", puesto que sólo contiene un 0,29 por ciento de azúcares, frente al tres por ciento de azúcares del vino, y además, "no afecta al colesterol ni a enfermedades cardiovasculares", ha agregado.

Así, Moro ha señalado que 'EminaZero' está fabricado "con un vino de buena calidad", al que se le extrae, a través biotecnología, los aromas y el alcohol. Este producto se realiza en las variantes de blanco, tinto y rosado. ■