

1, Prevenir el Alzheimer

Aleteia, 27 enero, 2017

El cerebro humano está formado por aproximadamente 35.000 millones de células nerviosas llamadas neuronas. Con un peso en torno a 1,4 kg, permite que el hombre identifique, interprete y actúe en el universo que le rodea. Es, por tanto, el responsable de regular las funciones básicas del organismo: caminar y hacer otros movimientos, y también las complejas: habla, la escritura ... llegando hasta las facultades superiores como memoria, comprensión artística, raciocinio lógico ...

A medida que el hombre envejece, también lo hace su cerebro, y va perdiendo su eficiencia. De esa forma, es común que las personas ancianas tengan algunos lapsos de memoria o disminuyan sus habilidades, además algunas situaciones de estos síntomas tienen lugar antes de lo esperado, en individuos jóvenes y de modo galopante.

En 1906, un médico llamado Dr. Alois Alzheimer atendió a una mujer de aproximadamente 50 años, que presentaba una dolencia mental poco común: sus síntomas eran pérdida de memoria, problemas de lenguaje y comportamiento imprevisible. Esas señales no eran de esperar en una señora de esa edad, por eso el hecho intrigó al médico.

Después de que ella muriera, examinó su cerebro y encontró allí áreas con acumulación de proteínas: depósitos de proteína beta-amiloide, además de enmarañados anormales de las células neurales: neuronas, así como pérdida de conexiones entre las neuronas y reducción del tamaño del cerebro. En ese momento, descubrió una dolencia que, después, fue bautizada con el nombre del primero que la estudió: Alzheimer.

Esa enfermedad es cerebral, irreversible y progresiva. Literalmente, destruye memoria y capacidad de pensar de quienes la padecen y, eventualmente, también incapacita al individuo en la realización de tareas más simples, como tomar un tenedor o peinarse. Ningún tratamiento puede curarla. Sin embargo, algunos medicamentos logran retrasar su evolución o minimizar los síntomas por un tiempo limitado.

Debido a la limitación actual de la Medicina, que no consigue curar esa terrible enfermedad, los profesionales concentran esfuerzos en su prevención. Existen, así, muchos estudios y publicaciones que intentan dar informaciones a la población respecto a la prevención del Alzheimer. De ahí las orientaciones de la *Alzheimer's Research & Prevention Foundation* que basa su trabajo preventivo en cuatro grandes pilares.

1. Dieta mediterránea – numerosos y recientes estudios están demostrando que una dieta de tipo mediterránea: alto consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado podría estar asociada a un riesgo menor a alzheimer, además de atrasar el declive de las habilidades cerebrales propias del envejecimiento.

2. Control del estrés – El cerebro sufre tanto como el cuerpo los efectos del estrés: aumento de presión arterial, elevación de niveles de cortisol: hormona del estrés, alteración de niveles de azúcar en cuerpo ... De ahí que el control del estrés sea punto clave para el equilibrio del organismo, con los consiguientes beneficios para el cerebro.

3. Práctica de ejercicios – Los estudios demuestran que la práctica de ejercicios físicos reduce en un 50% los riesgos de desarrollar Alzheimer.

4. Prácticas religiosas – Llevar a cabo prácticas espirituales y conquistar el bienestar psíquico-espiritual puede ayudar a reducir los riesgos de declive cognitivo del envejecimiento y alzheimer. Sí, los aspectos de la religión, como socialización o convivencia con personas de mentalidad semejante, aceptación y perdón de sí mismo y de los demás, paciencia, compasión y empatía con uno mismo y con los demás, hacer voluntariado ... son indicados como benéficos en la desaceleración y prevención de alzheimer.

Sería deseable que cada uno de nosotros optásemos, de modo serio y continuo, por esas reglas que la ciencia médica ha apuntado.

Vanderlei de Lima es eremita en la Diócesis de Amparo (Brasil); Igor Precinoti es médico, post-graduado en Medicina Intensiva (UTI), especialista en Infectología y doctorando en Clínica Médica por la USP.

Vanderlei de Lima/Igor Precinoti

2, Alimentos para bajar el colesterol

Aleteia, 28 de noviembre 2017

El *colesterol alto* o *hipercolesterolemia*, enfermedad silenciosa que no presenta síntomas, es muy común en la actualidad y una de las causantes del desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Puede producirse por distintas causas. Puede ser de origen *genético*, el propio organismo fabrica más colesterol de lo necesario. También puede surgir por causas nutricionales: malos hábitos alimentarios, como una dieta rica en grasas saturadas, azúcares y pobre en fibra; por presentar obesidad y diabetes; por fumar y hábitos sedentarios tan propios de sociedades desarrolladas.

Hay tres tipos de colesterol

LDL o colesterol malo. Circula por la sangre para cuando la célula lo necesite.

HDL o colesterol bueno. Circula en dirección al hígado, allí es metabolizado, lo gasta y destruye. Cuanto más alto mejor.

Colesterol total: Suma de colesterol HDL Y LDL. No sobrepasar 200mg/dl.

Ante un elevado colesterol los médicos recomiendan cuidar mucho la alimentación. En primer lugar, si existe sobrepeso hay que corregirlo y elegir alimentos que favorezcan la reducción de colesterol en sangre.

El colesterol lo encontramos principalmente en alimentos de origen animal, normalmente ricos en grasas saturadas y productos industrializados.

Les propongo una lista de alimentos para no olvidar a la hora de comprar. Todos ellos ayudarán a disminuir el colesterol alto:

1 Carne de pollo sin piel o pavo: tienen grasas saturadas, pero en menor cantidad que carnes rojas o de cerdo.

2 Pescados blancos bajos en grasas: merluza, lenguado, rape, dorada.

3 Pescados azules: atún, emperador, caballa, bonito, sardina, salmón. al menos una vez/semana. Son muy ricos en omega 3, grasas de buena calidad.

4 Vegetales de color blanco: coliflor, champiñones, ajo, cebolla, alubias blancas, papas o patatas. Contienen fitonutrientes, que ayudan a controlar los niveles de colesterol.

5 Avena o salvado de avena: este cereal ayuda a disminuir la absorción de colesterol en intestino.

6 Frutas: *aguacate o palta, arándanos y frutos rojos:* fuente de ácidos grasos saludables, muy ricos en antioxidantes, cardioprotectores y ricos en fibra.

7 Frutos secos: incidir en *nueces*, por su contenido en fitoesteroles y ácidos omega 3, reducen el colesterol. Además, su alto contenido de proteínas y antioxidantes ayudan a proteger contra los radicales libres.

8 Semillas: incidir en *chía*, potente aliado natural para combatir el colesterol al ser rico en omega 3 y fibra soluble.

9 Aceites de oliva, girasol o semillas, contienen ácidos grasos monoinsaturados que reducen el colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL *bueno*. Además son ricos en vitaminas liposolubles como la vitamina E.

10 Té rojo o pu-erh: contiene antioxidantes que ayudan combatir el colesterol. No es aconsejable para personas hipertensas.

Consejos nutricionales

La dieta para reducir el colesterol debe ser rica en *fibra* para disminuir la absorción de colesterol en intestino; *ácidos grasos insaturados* para aumentar el colesterol HDL; *antioxidantes* sobre todo Vitamina C y Vitamina E.

Consumir 5 porciones de fruta y vegetales al día.

Carnes blancas: 3 veces/semana. Pescado azul: 2 veces/semana.

Eliminar embutidos y productos procesados o precocinados que tienen mayores niveles de grasas saturadas.

Moderar consumo de huevos:3-4 veces/semana.

Consumir cereales, pastas, arroz y panes integrales, que contienen mayor cantidad de fibra.

Reducir consumo de azúcares y alimentos que lo contengan.

Realizar algún tipo de actividad física diariamente: caminar, subir escaleras u otros.

Leer bien las etiquetas para evitar consumir alimentos con elevados contenido de grasas, colesterol o azúcares.

Bebidas: agua o bebidas light.

Evita consumir: bollería, snacks, dulces ... porque son alimentos muy ricos en colesterol y azúcares que hacen aumentar el colesterol malo y disminuir el bueno.

Con esta lista de alimentos queremos ayudarte a hacer la compra para ayudarte a ti y tu familia a mantener a raya el colesterol o a disminuirlo si es que lo tienes un poco alto. Recuerda que es recomendable valorar tu nivel de colesterol con tu médico.

María Eugenia Brun

3, Fibromialgia: cómo vivir cuando todo me duele

Aleteia, 18 de diciembre 2017

La FM, fibromialgia, es una enfermedad que cuesta diagnosticar porque se presenta con *síntomas simultáneos y aparentemente inconexos* pero por su falta de remisión llega el día en que las piezas del *puzle* encajan y la suma del todo cobra sentido.

En estadios iniciales se *puede llegar a confundir con otras enfermedades* como hipotiroidismo, depresión, *síndrome de fatiga crónica* u otros tipos de afecciones que implican un cierto grado de *dolor*.

Para entonces ya se ha pasado por un periplo de médicos y especialistas, de pruebas sin resultados concluyentes, y durante el proceso muchos días han sido *horribles*, e incluso ha significado no poderse levantar de la cama.

La FM es un síndrome provocado por diversos síntomas aunque el más significativo y reconocible es el *dolor generalizado, de ahí el me duele todo y no da lugar a tregua porque es continuo*.

A este dolor se añaden otros síntomas como la fatiga, *los problemas y déficit del sueño* y la rigidez muscular al levantarse. Por si no fuera suficiente, también aparecen, de manera habitual, síntomas que se consideran secundarios como dolores de cabeza, reglas dolorosas, entumecimiento, espasmos y problemas psicológicos como ansiedad y depresión.

Efectivamente, el diagnóstico siempre llega tarde porque se confirma cuando todos estos síntomas ya se han *estabilizado*, por el hecho de no remitir y, porque en ocasiones, se han agravado o suman nuevas dolencias.

Uno de los motivos de la tardanza es que sus causas se desconocen pero la realidad es que hay una cierta resistencia, aunque existan indicios de sospecha, a hacer un diagnóstico precoz ya que, se considera *una enfermedad típica de mujeres entre 20-50 años y el caso es que, efectivamente, lo es*.

En este sentido, el Dr. *Javier Rivera*, experto en Fibromialgia del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid, afirma que: *el avance más importante que se ha producido en los últimos 20 años es que se trata de una enfermedad que se ve y reconoce, mientras que hace 20 años, a las pacientes se las tildaba de locas, histéricas, desequilibradas*.

Los datos lo confirman, la FM es *una enfermedad femenina: afecta a 20 mujeres por cada hombre* aunque no se sabe exactamente por qué. Quizá la explicación más lógica sería relacionarla con un tema hormonal, pero de momento no hay resultados científicos concluyentes.

Claves para convivir con ella

La primera lección para aprender a vivir con fibromialgia, según los especialistas, es *aceptar que se trata de una enfermedad crónica* que, inevitablemente, condicionará algunos aspectos de nuestra vida.

A pesar de las limitaciones que pueda provocar, hay estrategias que ayudan a sobrellevar la enfermedad para conseguir la mejor calidad de vida y aprender a convivir con ella:

1 Cuidados médicos necesarios. Es fundamental pero tanto como la implicación de la paciente en el correcto seguimiento del tratamiento para asegurar el control de los síntomas. Complementariamente, es necesario adquirir unos *hábitos de vida saludables*, que incluyen una alimentación sana y equilibrada, evitar tabaco y alcohol y, aunque pueda parecer contraindicado, realizar *actividad física suave* de manera regular porque obra grandes beneficios sobre el estado general de la mujer.

2 Apoyo y comprensión de familiares y amigos. Es la clave del proceso aunque para ellos sea muy difícil medir el alcance de la enfermedad. Una de las recomendaciones que hacen los especialistas es que los familiares cercanos acudan con la paciente a revisiones médicas para tener conocimiento directo de la enfermedad y sus consecuencias.

3 Involucrarse en una asociación de pacientes. Aspectos que resulta más motivador desde el punto de vista psicológico porque está demostrado que compartir la experiencia con personas que han pasado por lo mismo proporciona alivio. *Soledad* y aislamiento no son buenas compañeras de viaje y sentir que una no está sola, lo cual reconforta. Las asociaciones disponen, además, de servicios de asesoramiento sobre cuestiones legales y asistenciales y organizan actividades para fomentar la participación: organización de jornadas y conferencias, grupos terapéuticos, talleres formativos, etc.

4 Recibir atención psicológica. Es imprescindible porque el impacto psicológico de la enfermedad es alto. *Ansiedad* y *depresión* son las patologías más frecuentes. El abandono de actividades y la tendencia a pensamientos negativos ocasionan mayor malestar que afecta tanto al dolor como al resto de síntomas de la enfermedad.

Todas las mujeres con fibromialgia dicen que *hay un antes y después de la fibromialgia* porque eran activas y hacían de todo.

Inesperadamente, se ven inmersas en una nueva manera de vivir y tienen la sensación de sentirse despojadas de lo mejor de ellas mismas. No pueden hacer ni la mitad y todo les cuesta más del doble, en ocasiones no se consigue.

Se comprende pues que *aprender a vivir con el dolor requiere enorme fuerza de voluntad y fortaleza considerando que, justamente, lo que nos falla son las fuerzas*. Hay que intentarlo cada día y no tirar la toalla.

La vida, a pesar de la fibromialgia, sigue y nos depara cosas buenas, si nos proponemos conservar la capacidad de verlas y luchamos para salir del atasco.

María Reales

4, Esclerosis múltiple, enfermedad de valientes

Aleteia, 4 de enero 2018

Historias de amor, superación y valentía son las que más afloran alrededor de la dureza de una enfermedad que sufren pacientes, familiares, amigos, cuidadores, médicos.

Los relatos y testimonios se cuentan por miles cuando nos acercamos a la Esclerosis Múltiple, EM, *enfermedad degenerativa y crónica que afecta al sistema nervioso central, SNC*, provocando deterioro de las funciones que el cerebro ordena para activar nuestro cuerpo.

La EM es una enfermedad *difícil de diagnosticar* y, en sus fases iniciales, produce síntomas muy característicos: fatiga, falta de equilibrio, dolor, alteraciones visuales y cognitivas, temblores, dificultades de habla ...

Se trata de *la patología neurológica más frecuente en adultos jóvenes* y es la segunda causa de discapacidad en este grupo de población, después de los accidentes de tráfico.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, SEN, cada año se diagnostican 1.800 nuevos casos en España, de los cuales el 70% corresponderían a personas entre 20 y 40 años.

La esclerosis múltiple afecta a *2,5 millones de personas en todo el mundo* y sobre ella se dan miles de datos: epidemiológicos, causas y síntomas, tratamientos actuales y futuros, incontables pruebas que hay que hacer para llegar a un diagnóstico ...

Al revisar dicha información y, por las características de esta enfermedad, he comprendido que a ella hay que acercarse y comprenderla en su magnitud humana. O sea, a través de la vivencia y conciencia del enfermo y su entorno familiar y social.

No hay un *tratamiento* médico curativo más allá de *cuidados físicos y control de síntomas* ya que el avance de la enfermedad es inexorable.

Sí he podido constatar que la EM da la oportunidad de obtener algunos ingredientes del sentido de la vida: amor, familia, perdón, sentir lástima de uno mismo, resentimiento, emociones y muerte.

El último curso de un viejo profesor

Recuperé de mi estantería a mi *profesor* y hoy es el día de compartirlo. En 1998, leyendo y releendo reseñas ojeé un pequeño manuscrito que, fácilmente, podría haber pasado desapercibido. Sin embargo, mi intuición me dijo que había topado con una joya: *Tardes con mi viejo profesor*, libro escrito por Mitch Albom, periodista y columnista en medios de comunicación americanos. Morrie Scharwitz, el protagonista de esta historia, su profesor de Sociología en la Universidad de Brandeis en Massachussets.

La EM es como una vela encendida: te consume los nervios y el cuerpo se convierte en un montón de cera, Profesor Scharwitz

La EM empieza con síntomas de sospecha hasta que la enfermedad se confirma. En el paréntesis van apareciendo señales: dificultades para andar y caídas, cansancio, problemas de sueño, brazos y piernas pierden fuerza muscular ... Suele empezar por las piernas e inicia un camino cuesta arriba.

La creciente dependencia de los enfermos de EM respecto de cuidados de los otros es uno de los factores más difíciles de aceptar por el enfermo y quizás la que exige mayor entereza. Necesitan ayuda para comer, sentarse, ir a cualquier lugar, asearse ... prácticamente para cuanto implique *movimiento* hasta que éste se apaga, se queda inmóvil y en silencio.

Y con la crudeza y dolor del momento en que uno es consciente de que la muerte está presente: *Decidí que viviría, o al menos lo intentaría, de la manera que deseaba, con dignidad, coraje, humor y compostura, Profesor Scharwitz*

¿Si pudieras escoger, qué animal querrías ser? una gacela corriendo rápida y libre por la sabana.

María Reales

5, La Dieta MIND potencia el cerebro y previene el Alzheimer

Aleteia, 9 de enero 2018

Es una dieta desarrollada por científicos de Estados Unidos del *Rush University Medical Center en Chicago* y de la *Harvard T.H. Chan School of Public Health* para mejorar la salud del cerebro.

La *dieta mediterránea* y la *Dash, Enfoques Dietéticos para Frenar la Hipertensión*, mejoran la función cognitiva y son similares; sin embargo, difieren en varios aspectos ya que fueron diseñadas con distintos propósitos.

Dieta *MIND, Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*, es decir *Intervención Mediterránea-DASH para el retraso NeuroDegenerativo*.

Estos investigadores demostraron que las personas que siguieron la dieta MIND redujeron su riesgo de **Alzheimer** en un 54% aunque todavía se requieren más estudios para conocer en profundidad estos resultados. De todas maneras estamos ante un muy buen comienzo, ya que demuestra que la alimentación puede tener un alto impacto en el desarrollo de enfermedades como Alzheimer, en este caso.

a Alimentos incluidos en la dieta MIND

- 1 *Vegetales de hoja verde*: como espinacas, ensalada verde ... al menos seis porciones / semana.
- 2 *Otras hortalizas*: por lo menos una / día.
- 3 *Frutos secos*: cinco porciones / semana.
- 4 *Bayas*: dos o más porciones / semana.
- 5 *Frijoles*: al menos tres porciones / semana.
- 6 *Cereales integrales*: tres o más porciones / día.
- 7 *Pescado*: una vez / semana.
- 8 *Pollo o pavo*: dos veces / semana.
- 9 *Aceite de oliva extra virgen*.
- 10 *Vino*: un vaso / día, no recomendable en personas que presentan hipertensión u otras patologías.

b Principales nutrientes de esta dieta: vitaminas E y B12; ácidos grasos omega 3.

1 *Vitamina E*. Es un poderoso antioxidante, imprescindible para el cerebro por su gran actividad metabólica. El cerebro consume mucha energía y genera un alto nivel de moléculas de radicales libres. Esta vitamina los ataca y protege al cerebro de lesiones. La encontramos en aceites, nueces, semillas, granos enteros y vegetales de hojas verdes. Reduce riesgo de demencia y Alzheimer.

2 *Vitamina B12*. Es fundamental. Su carencia puede generar problemas de confusión y memoria. Es siempre recomendable a mediana edad realizar un control de niveles de esta vitamina con su médico de cabecera, ya que el paso de los años afecta a los ácidos del estómago, que son los que facilitan una correcta absorción de vitamina B12. La encontramos en productos de origen animal, como carne, huevos, queso y pescado. Es esencial para mantener el funcionamiento normal del sistema nervioso, mejora el estado de ánimo, previene la pérdida de memoria y reduce el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas.

3 *Ácidos grasos omega-3*. Son muy importantes para el cerebro pues es el órgano que tiene mayores niveles de Omega 3 del cuerpo. Especialmente el DHA, ácido docosahexaenoico, que se encuentra muy concentrado en cerebro, se incorpora en las membranas celulares y tiene función en la transmisión de señales de las células. Los encontramos en aceites de pescado y en nueces.

c Alimentos a evitar

1 *Carne roja*: menos de cuatro porciones / semana.

2 *Mantequilla y margarina*: menos de una cucharada / día.

3 *Queso*: menos de una porción / semana.

4 *Pastas y dulces*: menos de cinco porciones / semana.

5 *Alimentos fritos, comida rápida*: menos de una porción / semana.

Sabemos que una consecuencia normal del envejecimiento es la disminución de la función cognitiva y memoria; que diferentes estudios están dando a conocer que la alimentación juega importante papel, además de otros factores; y que una dieta pobre puede aumentar el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes, lo que puede acabar comprometiendo la función cognitiva de la persona.

*Por lo tanto, llevar una alimentación sana, incluyendo aunque **sólo** sea algunos alimentos de esta dieta, podrá beneficiar a nuestro cerebro.* _

María Eugenia Brun

6, Remedios alternativos para resfriado y gripe

Aleteia, 11 de enero 2018

Detesto estar enferma. Detesto cuando mis hijos se ponen enfermos, detesto cuando mi marido está enfermo y, desde luego, detesto *especialmente* cuando yo estoy enferma.

Tan pronto como alguien en mi casa cae enfermo por algo, empiezo a rezar para despabilar mi sistema inmune y desinfecto los pomos de las puertas como si no hubiera un mañana.

Como madre y antigua maestra, estoy dispuesta a probar lo que sea con tal de asegurar que no me contagie de cualquier virus que circule por ahí y también para acortar la enfermedad de mis hijos, que además son asmáticos. Desde aceites esenciales hasta bayas de saúco, he explorado todos los ámbitos curativos.

Como partidaria de la *medicina natural* pero también firme defensora de la medicina moderna, a menudo he tenido la sensación de estar agarrándome a un clavo ardiendo cuando bebo extraños brebajes y rocío aerosoles aromáticos por mi casa, todo con la esperanza de no pillar un resfriado o algo peor.

Pero resulta que hay un puñado de *remedios alternativos* demostrados científicamente que podrían acortar o reducir la gravedad de ese temido resfriado común, que te ayudarán a prevenir o plantar cara al virus desde el principio, ya que no existe cura verdadera.

Y ya que normalmente no hay peligro en probar suplementos que refuercen el sistema inmunológico recurriendo al supermercado local, aunque siempre es mejor pedir consejo a tu médico primero, claro, prueba con estos remedios que tienen el respaldo de estudios científicos:

1 Zinc

Sí, esas pequeñas píldoras llenas de esta vitamina en concreto podrían ayudar a acortar los periodos de constipado, siempre que empieces a tomarlo en las 24 horas siguientes a la aparición de los síntomas del resfriado.

El zinc no reduce necesariamente la gravedad del resfriado, pero un resfriado más corto sigue siendo un gran alivio. En lo referente a ayudar a tus hijos a superar más rápido el catarro, no se han realizado estudios suficientemente concluyentes que demuestren la utilidad del zinc. Con este remedio, mejor ceñirse a su uso en adultos.

2 Probióticos

Tu herbolario seguramente tiene una sección dedicada a la venta de multitud de probióticos. Ahora bien, ¿merece la pena comprar esas caras pastillas repletas de bacterias *buenas*?

Los estudios dicen que los probióticos contribuyen a mejorar la función inmune y una dosis regular puede, de hecho, reducir el número de resfriados y duración de enfermedades contraídas.

Hay que señalar que en los muchos estudios realizados, los efectos de los probióticos eran positivos, pero marginales, aunque como los probióticos se consideran seguros y sin riesgo, ¡no hay peligro en probarlos!

Hay muchos probióticos seguros disponibles para niños y, en cualquier caso, siempre podéis comer alimentos ricos en probióticos, como *yogurt*, *kombucha* y *chucrut*.

3 Miel

Hay un motivo por el que una taza de *té* calentita con limón y una cucharada de miel suena tan bien cuando estás enfermo: el *limón* tiene un aporte extra de vitamina C y la *miel* tiene propiedades antivirales que quizás impidan la actividad viral en los resfriados.

La miel también ha demostrado ser excelente inhibidor de *tos* y ayuda a *dormir* durante un constipado, sobre todo para niños que podrían ser demasiado pequeños para pasarse con los medicamentos antitusivos, con la precaución de no dar miel a bebés menores de un año.

Es segura y sabrosa, así que la próxima vez que alguno de los niños coja un resfriado, ¡avituállate con miel para ayudarles a mejorar!

4 Irrigación nasal salina

Hacer una irrigación nasal salina es algo totalmente seguro, sólo hay que usar agua destilada o **agua potable ligeramente salada**.

Es un gran remedio para mujeres embarazadas, niños y otros que quizás no puedan tomar remedios tradicionales contra el catarro.

Aunque usar un lavado nasal no prevenga en realidad el resfriado, ha demostrado que disminuye y alivia los síntomas, además de que recupera antes a las personas y disminuye la ingesta de antibióticos.

Puede que **su práctica** te resulte extraña al principio, pero merece la pena soportar la incomodidad inicial para conseguir alivio de esos molestos síntomas, ¡sobre todo cuando te ayuda a mejorar más rápido!

5 Mindfulness: mente activa, meditación

La mayoría somos conscientes de que tenemos margen para *bajar un poco el ritmo* y dedicar tiempo a vivir en el momento, incluso añadir más oración en nuestras vidas. Resulta que dedicar tiempo a cuidar de nuestra alma ¡puede beneficiar de verdad a nuestro cuerpo!

En un estudio de 2012 financiado por el *Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral de EE.UU.*, un grupo de adultos se dividió en tres subgrupos: uno que realizó formación en meditación y *mindfulness*, otro que realizó un plan de formación en entrenamiento físico y otro de control que no realizó nada.

Los del grupo de meditación sufrieron menos resfriados y enfermedades, infecciones más breves y menos graves y faltaron a menos días de trabajo que los de los demás subgrupos.

El subgrupo de ejercicio tuvo una ligera ventaja sobre el grupo de control, pero el grupo de meditación experimentó el cambio más significativo. Aunque se trata del primer estudio de esta clase en relación a meditación, resfriados y gripe, definitivamente merece la pena probarlo.

6 Caldo de pollo

En la misma línea del té caliente con miel, el caldo de pollo suele parecer la cena perfecta para alguien que siente venir el resfriado.

Estudios recientes explican por qué: podría contener una serie de sustancias con efectos medicinales beneficiosos.

La sopa podría ayudar con los síntomas de catarro y otras infecciones respiratorias gracias a un ligero efecto antiinflamatorio.

También se ha descubierto que el caldo caliente de la sopa despeja los senos nasales incluso mejor que beber o sorber agua caliente.

Después de todo, parece que mamá tenía razón: un buen caldito es de verdad una de las mejores medicinas cuando caes enfermo.

7 Reposo

Una verdad más de las de las madres: descansar de verdad ayuda a recuperarte de un resfriado común. Intentar tirar para adelante con cabezonería y seguir con el trabajo o las actividades diarias no te va a hacer ningún bien. Así que, durante la próxima temporada de resfriados y gripes, prueba con algunos de estos remedios alternativos y date un buen descanso. Acurrúcate en el sofá con un té caliente, tu caldo y un buen libro y date permiso para descansar hasta que te sientas mejor.

Ashley Jonkman

7, Alimentos, que pueden prevenir migrañas

Aleteia, 23 de enero 2018

Todos conocemos a alguien que sufre migrañas. El dolor de cabeza ha interrumpido su jornada, no les permite hacer nada. Tienen que estar en cama, en penumbras y silencio, esperando que se les pase cuanto antes.

Estos fuertes dolores de cabeza son muy molestos pues, además del sufrimiento físico, provocan pérdida considerable de la calidad de vida de quien los padece. El enfermo se siente incapacitado para continuar con lo que estaba haciendo. Es, según la Organización Mundial de la Salud, OMS, *una de las enfermedades más discapacitantes*.

Además, las *mujeres durante los años más productivos de su vida laboral* son las personas más propensas a sufrir migrañas. Una patología sin cura que puede tratarse con medicamentos y con una adecuada alimentación.

Una vez más la nutrición juega un importante papel en el intento de mejorar la calidad de vida de quienes sufren algún tipo de problema. En este caso la alimentación ayuda a evitar que aparezcan nuevos episodios de dolor.

Aunque es difícil relacionar el consumo de determinados alimentos con dolores de cabeza, sabemos las migrañas que aparecen cuando la *histamina*, sustancia que se encuentran en todos los alimentos, se ha acumulado durante un tiempo a raíz del consumo prolongado de ciertos alimentos pues, esto no ocurre cuando este consumo es ocasional.

Sabemos también que intervienen otros factores como estrés, dormir poco, menstruación, alergias alimentarias, fármacos o hipoglucemias, disminución del azúcar en sangre.

Pero lo cierto es que la mayoría de las migrañas están relacionadas con déficit de la enzima de DiAmino Oxidasa, DAO, que se encarga de digerir en el intestino delgado la histamina, sustancia que encontramos en todos los alimentos.

Este déficit de DAO hace que la persona no metabolice la histamina de forma correcta por lo que, al no ser eliminada, se queda en sangre y tejidos provocando así estos fuertes dolores de cabeza vasculares que, incluso, vienen combinados con náuseas, mareos y visión borrosa, según indica *La International Headache Society*, Sociedad Internacional de Cefalea.

Se caracterizan por dolores punzantes y pulsátiles, debido a que los vasos sanguíneos cerebrales se estrechan durante un tiempo, y provocan la disminución de flujo sanguíneo y oxígeno al cerebro, lo que a su vez hace que otros vasos sanguíneos se abran más para aumentar el flujo sanguíneo.

Curiosamente, pese a que la Organización Mundial de la Salud, OMS, calcula que el 15% de la población mundial entre 18 y 65 años padece dolores crónicos y recurrentes de cabeza, solamente el 40% de los pacientes que sufren migraña saben de su problema y se lo tratan.

La solución pasa por concienciar y practicar una correcta educación alimentaria e ingesta, que puede ayudar a prevenir el problema.

Conservas de pescado: atún, sardinas y anchoas.

Leche y quesos maduros como camembert, gouda, parmesano, roquefort o emmental.

Productos vegetales fermentados como chucrut y derivados de soja.

Vinagre y vinagre balsámico.

Mariscos.

Alimentos con aditivos alimentarios.

Vegetales: Berenjenas y espinacas. Frutas: Bananas muy maduras, sandía y melón.

Embutidos: longaniza, salami, salchichón, entre otros.

Bebidas: colas, polvos para preparar jugos, té, café probar tolerancia, vinos tinto y champagne.

Chocolate.

Vegetales y frutas: palta o aguacate, tomate y salsa de tomate, frutas cítricas.

Cacahuetes.

Cerveza.

Aumentar consumo de estos alimentos

Leche y derivados magros.

Frutas y vegetales.

Cereales integrales.

Nueces y almendras.

Aceite de oliva extra virgen

Pescados azules frescos, como atún fresco o palometa.

Agua.

Recomendaciones

Realizar mínimo 3 comidas / día, dejando máximo 3 horas entre comidas, incluyendo hidratos de carbono de absorción lenta: (arroz, pasta, pan, papas o legumbres).

Evitar ayunos, ya que puede condicionar bajadas de glucosa en sangre desencadenando reacciones metabólicas de compensación que pueden ocasionar el inicio de migrañas.

Dormir horas suficientes.

Moderar consumo de alimentos ricos en histamina nombrados anteriormente.

Disminuir alimentos con aditivos alimentarios: sopas, salsas, platos precocinados.

Valorar el efecto particular de la cafeína, ya que puede aliviar y prevenir la migraña en algunas personas o inducirla y aumentarla en otras.

Tomar alimentos ricos en vitamina C, vitamina B2 y ácidos grasos insaturados puede ayudar a aliviar los síntomas.

Controlar la ingesta de alcohol, ya que es frecuente que aparezcan migrañas tras su consumo, en estos casos la solución es suprimirla.

María Eugenia Brun

8, Patata, pan, pasta y plátano no engordan

Aleteia, 25 de enero 2018

Me ha pasado con frecuencia, madres con niños pequeños que vienen a la consulta con el fin de que su hijo baje de peso y que cuando incluso en su tratamiento nutricional alimentos como papa –patata-, pan, pasta o banana – plátano-, se quedan asombradas.

Enseguida comienzan a preguntarme *¿pero los puede comer?, ¿no es mejor evitarlos?, ¿no engordan demasiado?*

Seguramente tú y otras muchas personas os hacéis las mismas preguntas. Y es que siempre nos han dicho que hay alimentos que engordan y otros que no. De esta manera, desde pequeños otorgamos una de estas categorías a cada alimento influyendo esta concepción en nuestra manera de alimentarnos.

Pero lo cierto es que esta clasificación no tiene sentido porque un alimento no tiene la capacidad por sí mismo de hacer que una persona engorde.

La ganancia de peso estará dada por la cantidad consumida de ese alimento, las calorías totales de la dieta y los hábitos de cada individuo.

Por eso, es muy importante otorgar a la educación nutricional el peso que le corresponde. Asegurarse que la información relacionada con la alimentación es fiable es fundamental pues este conocimiento afectará a tu vida y la de los tuyos.

Así, por ejemplo, si a los niños les transmitimos que hay ciertos alimentos que engordan, puede suceder que, ya desde pequeños, los eliminen de su dieta cuando en realidad son indispensables para su desarrollo. Es pues una práctica muy poco saludable.

Imagínate la gran variedad de sabores, aromas, texturas y sobre todo nutrientes que se pierden si dejan de consumir estos alimentos. ¡Veámoslo!

Pan

Es uno de los primeros que muchos consideran prohibidos y eliminan de su dieta para quitarse los kilos que sobran.

Sin embargo, el pan común, el pan francés, es un alimento sano. No contiene grasas, solamente harina y agua. Nos aporta hidratos de carbono y calorías, dos rodajas de pan blanco o negro contienen entre 140 y 150.

El problema no es el pan sino su acompañamiento que en su mayoría son grasas como la manteca, la margarina, los quesos, los patés, los fiambres, entre otros.

También es muy común cambiar el pan por galletas al pensar que *son más ligeras*, y esta idea tampoco es cierta pues las galletas suelen contener algún tipo de grasas como aceites, margarinas o grasas *trans* que aumentan el colesterol malo.

Por lo tanto, salvo que el nutricionista te lo desaconseje por otras razones, puedes incluir pan en tu dieta; 2 rodajas al día sería una porción recomendada para consumir en el desayuno y en merienda sin aumentar de peso.

En cuanto a la variedad, opta por el pan negro o el integral pues aporta mayor cantidad de nutrientes como vitaminas, minerales y fibra, aunque pueda contener algo de azúcar y grasa en poca cantidad. Además, se absorbe más lento lo que favorece a la sensación de saciedad y libera menos insulina.

Patata

La papa también aporta *hidratos de carbono*, combustible para cerebro y músculos. Es un vegetal con un alto contenido de agua, entre un 75-80%. Una patata pequeña aporta 100 calorías y no tiene grasa. Su contenido calórico es similar al de otros alimentos que incluimos en nuestras dietas de adelgazamiento como un yogur natural o una manzana.

Acompañada de una ensalada o algún alimento proteico como carnes o huevos favorece la saciedad sin producir aumento de peso.

Pero, cuidado, estamos hablando de *papa cocida al vapor, horno o microondas*, no frita, ya que este medio de cocción en aceite hace aumentar su aporte calórico.

Pasta

Con la pastas sucede lo mismo. Es un error decir que engordan cuando en realidad no contienen grasas. Sus ingredientes principales: harina de trigo y el agua. Lo que debemos controlar es la porción consumida y lo que le agregamos.

Por ejemplo: Un plato de fideos aporta solamente 270 calorías, pero si le agregamos salsa son 370 calorías, con manteca 420 calorías, con aceite 450 calorías, con aceite, salsa y queso aportará 620 calorías.

Las pastas forman parte de la alimentación de los seres humanos desde hace siglos y constituye una excelente fuente de energía y carbohidratos para todas las edades, además de otros nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales.

Es uno de los alimentos más económicos de la cesta básica de la compra familiar, es fácil de conservar y se puede combinar con distintos alimentos.

Por lo tanto, lo recomendable es incluirla en nuestra alimentación, por lo menos 3 veces por semana, una porción pequeña y combinarlos con vegetales.

Algunos ejemplos: tallarines con brócoli, tallarines al wok con vegetales, ensalada de tirabuzones fríos con tomate, aceitunas. De esta manera disminuimos además de las calorías el índice glucémico y favorecemos la saciedad.

Plátano

Ésta es la *fruta prohibida*. Ni pensar en comerla si estás a dieta ¿no?

Pues no deberías ser así porque, aunque tiene el doble de calorías que cualquier otra fruta, una banana pequeña aporta 120 calorías, lo cierto es que nos brinda mayor saciedad.

Además es una fruta muy rica en minerales, como potasio, vitaminas y fibra.

Si te estás cuidando y tienes permitidas dos frutas al día, lo que puedes hacer es elegir solo una banana. Ten presente que es preferible comer esta fruta que un postre light aunque éste presente las mismas calorías. Y es que el aporte de nutrientes no es el mismo.

Es importante que desarrollemos hábitos alimentarios saludables y se los inculquemos a los pequeños. Recuerda que imitan nuestro comportamiento alimentario, ¡no van a comer algo que no coman también sus padres!

María Eugenia Brun

9, El color de frutas y verduras puede servir de etiqueta nutricional

Aleteia, 4 de febrero 2018

En los últimos años, estudios científicos apoyan la evidencia de que el consumo diario de abundantes hortalizas y frutas se correlaciona directamente con menor riesgo de contraer enfermedades que son principales causas de muerte en la sociedad como trastornos cardiovasculares y cáncer.

Pero hoy día *el promedio del consumo de frutas y hortalizas a nivel mundial es muy bajo*, a pesar de que sabemos que son importantes en nuestra dieta y contribuyen a mejorar la calidad de nuestra alimentación y salud.

A diferencia de otros, estos son alimentos frescos, sanos, naturales, rinden más y además son aptos para toda la familia.

Por esta razón es muy importante ser conscientes de este problema y comenzar a incorporarlos con más frecuencia en las distintas comidas del día.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda *consumir mínimo cinco y máximo nueve porciones de frutas y verduras / día* para cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

Cada fruta y vegetal tiene su color característico en función de la presencia de distintas sustancias que confieren y proporcionan beneficios a la salud. *Divididos en 5 grupos cromáticos* nos aportan nutrientes como vitaminas, minerales, fibra, agua y fitoquímicos: sustancias que le dan color y sabor.

Te invito a analizar las distintas tonalidades de los vegetales y frutas de modo que puedas utilizarlos como etiqueta nutricional, ya que ofrecen algunos detalles sobre los beneficios que aportan y es una manera simple de incorporarlos en la alimentación de toda la familia.

Verde

Brócoli, acelga, lechuga, espinaca, coles de Bruselas, apio, rúcula, chaucha, escarola, kiwi, alcaucil, berro, manzana verde, pepino, perejil, uva verde, zapallito, palta, limón verde ...

Contenido y beneficios. Contienen pigmentos como clorofila y sulfuranos que ayudan a combatir distintas enfermedades estimulando la síntesis de enzimas capaces de eliminar tóxicos y carcinógenos del organismo.

Su contenido calórico es bajo, son fuente de fibra y muy ricos en minerales como el magnesio y el ácido fólico que interviene en la producción de glóbulos blancos y rojos, así como también en la formación de anticuerpos. El kiwi y el limón contienen además vitamina C.

Rojo

Pimiento rojo, tomate, rabanitos, frutilla, cereza, frambuesa, manzana roja, pomelo rosado, sandía ...

Contenido y beneficios. Son ricos en antocianinas y licopeno, ambos son potentes antioxidantes naturales que contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedades coronarias, urinarias, y algunos tipos de cáncer.

Además, aportan vitaminas A, B9 y C, y minerales como potasio y selenio, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

Amarillo-anaranjado

Pimiento amarillo, choclo o maíz y alguna variedad de tomates, limón, pera, banana, boniato o batata, calabaza, calabacín, damasco, durazno, mandarina, naranja, mango, piña o ananá, melón, zanahoria, zapallo ...

Contenido y beneficio. Contienen Alfa y beta caroteno, eficaces antioxidantes que nuestro organismo transforma en vitamina A, necesaria para el funcionamiento de retina, piel pues poseen propiedades fotoprotectoras al contrarrestar las alteraciones inducidas por los rayos UVA, cabello, mucosas, huesos y sistema inmunitario. También son ricos en vitamina B y ácido fólico.

Morado-azulado

Arándanos, berenjena, ciruela, higo, moras, remolacha, uva rosada y negra, repollo colorado, cebolla morada ...

Contenido y beneficios. Su color indica la presencia de antioxidantes y fitoquímicos; son alimentos muy ricos en antocianina y fenólicos que contribuyen a prevenir cáncer, mantener activa la memoria, promueven la salud de vías urinarias y retardar el proceso de envejecimiento.

Son fuente de vitamina C lo que promueve el buen desarrollo de dientes, encías y huesos.

Blanco

Cebolla, ajo, espárragos, puerro, coliflor, repollo, nabos, palmitos, banana, coco, durazno blanco, hinojo, hongos o setas, papa o patata ...

Contenido y beneficios. Repollo, coliflor y espárragos contienen sulfuranos e isocianatos, compuestos que se vinculan a la reducción de riesgo de algunos tipos de cáncer. Ajo y cebollas disponen de una sustancia llamada alicina, que ayuda a mantener niveles adecuados de colesterol en sangre, promueve la

salud coronaria y evita formación de coágulos. Las frutas blancas como banana y coco no tienen alicina, pero si aportan vitaminas y minerales como potasio y magnesio.

Incorporar a nuestra dieta más frutas y verduras es fundamental para nuestro organismo. Disfrutemos de su inmensa variedad de sabores y colores. ¡Son un regalo de la naturaleza!

Podemos hacerlo probando nuevas combinaciones de alimentos, acompañarlos con especias y hierbas aromáticas en distintos tipos de preparaciones.

Es una nueva manera de alimentarse, sana, nutritiva, divertida y llena de color y sabor. ¿Te animas a incluir uno de cada color todos los días?

María Eugenia Brun

10, Al madrugar experimentamos el *miracle morning*

Aleteia, 5 de febrero 2018

Dicho en inglés, parece que suena mejor. *Lifting, start up ...* Lo mismo ocurre con levantarse por la mañana. ¿A que si te hablan de *miracle morning* suena bien?

Levantarse por la mañana puede convertirse en *una proeza para muchos*. Y, sin embargo, Hal Elrod, hizo de esta pequeña gran batalla una meta para alcanzar logros mayores en la vida. *¿Quieres triunfar? Madruga.*

Ese es en resumen su filosofía de vida, que *le ayudó en primer lugar a sí mismo a superar un accidente y una situación laboral adversa.*

Hoy es conferenciante y su punto de arranque sigue siendo *ventajas de madrugar*. *¿Estás en el paro? Madruga. Tendrás así muchas horas para hacer gestiones ante las ventanillas o para ir de un lado a otro de la ciudad. ¿Buscas socios para emprender? Madruga. Dispondrás de horas para concertar citas con personas que puedan aportar capital, ideas o asociarse contigo.*

Y no solo madrugar ayuda en el campo profesional.

El hecho de levantarse al amanecer y seguir el ciclo del sol, acostándose poco después de que no haya luz natural, *nos fortalece y hace más saludable nuestra vida*. Sencillamente porque seguimos *nuestro reloj biológico*, cuyo funcionamiento descubrieron los investigadores Jeffrey Hall, Michael Rosbash y Michael Young, por lo que obtuvieron el *premio Nobel de Medicina 2017*.

Trabajar de noche tiene un precio, más bien coste, que no es el sueldo.

He aquí algunas sugerencias para que nos hagan más fácil levantarnos de mañana a quienes somos *nocturnos*:

1 Pon despertador a la hora. No caer en la excusa de ponerlo *cinco minutos antes para que así pueda apagarlo y acabar de ronronear en la cama*. La posición *snooze* no es negociable.

2 Sitúa el despertador fuera del alcance desde la cama. De esta manera, cuando suene deberás levantarte.

3 Cuando suene el despertador, piensa que te espera una tarea agradable. Buen programa de música, café aromático... Si te motivan finalidades más altas, piensa en algún porqué, como sacar adelante familia, aprobar oposiciones, lograr buen puesto de trabajo ... Tener motivaciones trascendentes hace más fácil superar los obstáculos.

4 En cuanto te levantes, abre la ventana, levanta persiana, ventila habitación y haz cama. Así quemas las naves y no hay posibilidad de *regreso* a las sábanas.

5 Toma una ducha fría. Si es demasiado, que sea de agua tibia con un último chorro de agua fresca. Esto estimula circulación sanguínea y revitaliza.

6 Prepara un buen desayuno que te aporte los nutrientes para comenzar la jornada con energía.

Levantarse en plan *slow life*

Pero pongamos que todo esto te parece demasiado fuerte y *quieres comenzar por un plano inclinado, in crescendo*. Pues bien, Hal Elrod tiene un **plan b** que podría servirte. Su propuesta que invita a *slow life*, vida a ritmo lento. El sistema de Elrod, el *morning miracle* consiste en *levantarse una hora antes de lo previsto*. Así, *contamos con 60 minutos para tomárnoslos como descanso*, precisamente a buena hora para el cuerpo. Estos son los *savers*, salvadores, que nos liberarán de estrés, rutina ...

S: Silencio. Permanece en silencio y abre unos momentos de introspección. Mira hacia dentro de ti. Puedes hacer ejercicios de relajación o rezar.

A Afirmación. Di en voz alta el objetivo de este día y el motivo que te anima a cumplirlo.

V Visualización. Pon imágenes a lo que te gustaría lograr, a tus objetivos y a los medios para alcanzarlos.

E Ejercicios. Emplea una parte de estos 60 minutos en realizar una actividad física que te guste.

R Reading, lectura. Cultivar el espíritu es un buen guardián, así que nada mejor que un buen libro con el que puedas disfrutar y aprender.

S Scribing, escribir. Escribir te ayudará a ordenar las ideas y a determinar mejor tus objetivos.

Dolors Massot

11, Reducir azúcar tiene beneficios emocionales

Aleteia, 8 de febrero 2018

Hay mucha información hoy día sobre el consumo de azúcar y harinas refinadas. Se comenta que es malo para la salud y por ello muchas personas han comenzado a limitar el consumo de azúcar. Se trata de una muy buena idea siempre y cuando se realice paulatinamente y con asesoría nutricional.

Es cierto que el consumo de azúcar hace liberar la serotonina en el cerebro que permite subir el estado de ánimo. Pero exceso de su consumo hace que el cuerpo exija más y más para producir serotonina y, cuando esta se agota, se producen cambios de humor y sensación de depresión.

Por tanto, si reducimos los niveles de azúcar de forma paulatina lograremos en parte equilibrar nuestro estado emocional. Atención, aconsejamos reducir y no eliminar completamente el azúcar de nuestra dieta pues necesitamos **un consumo limitado de azúcar para el buen funcionamiento de cerebro, vista, sistema nervioso, músculos ...**

Además, eliminar completamente el azúcar refinado de nuestra dieta no es tarea sencilla, ya que se encuentra añadida en la gran mayoría de alimentos que encontramos en el mercado. Además, no solamente debemos quitar los alimentos de sabor dulce sino también los salados como salsas para pasta, nuggets o ketchup que contienen azúcares añadidos.

Lo ideal es buscar alternativas basadas en alimentos naturales, nutritivos para calmar el apetito de lo dulce como las frutas y otros alimentos ricos en otros nutrientes.

¿Por qué se desaconseja el consumo de azúcar y harinas refinadas?

Los productos que contienen azúcar y harinas blancas alteran la ecología intestinal produciendo un incremento de bacterias anaeróbicas y matando las bacterias que tienen como función principal el metabolismo del triptófano.

El triptófano es una molécula, aminoácido, que todos comemos en carne, banana, leche o huevo, por lo cual nadie debería carecer del mismo si es bien absorbido. El problema es que la flora bacteriana con el consumo de productos industrializados se altera, se absorbe incorrectamente triptófano y no se genera la síntesis de serotonina.

La serotonina es un neurotransmisor que se encuentra en cerebro, aparato digestivo y plaquetas. Estimulan o inhiben estados emocionales, respuesta a dolor y ciclo sueño-vigilia

Cuando se toma azúcar, la serotonina se libera en el cerebro, elevando el estado de ánimo, si consumes azúcar en exceso aumenta la producción de serotonina, y cuando se agota el suministro puede originar cambios de humor y sensación de depresión.

¿Qué podemos hacer para disminuir el azúcar sin disminuir niveles de serotonina?

- 1** Reduciendo a 25 gramos de azúcar por día.
- 2** Leyendo las etiquetas de los alimentos, buscando aquellos con bajos contenido de azúcar o nulo.
- 3** Eligiendo alimentos lo más naturales posibles y que contengan la menor cantidad de aquellos ingredientes.
- 4** Seleccionando alimentos ricos en aminoácido esencial triptófano, el precursor de la serotonina, para garantizar su producción. Lo podemos encontrar en: soja, queso, pistachos, habas blancas, atún, lentejas, salmón y almendras.
- 5** Además de consumir alimentos ricos en vitaminas C, B1, B6, B9 y B12, calcio y zinc para favorecer la conversión de triptófano a serotonina. Estos son: pescados azules, carnes magras, lácteos, legumbres, cereales integrales, frutos secos, frutas y vegetales de estación, huevos.
- 6** La síntesis de serotonina, se activa en presencia de oxígeno, por lo que la actividad física activa su producción y el descanso reparador también.

La alimentación actual es muy abundante en azúcares y harinas refinadas, a esto se suma el estrés predominante en nuestros días, que son los responsables del déficit de serotonina, que garantiza, entre otras cosas, equilibrio en el estado de ánimo. Por ello la importancia de incluir en la alimentación estos alimentos mencionados anteriormente para no sentir la falta de azúcar.

Recuerda que todo cambio en la alimentación debe ser paulatino para poder mantenerlo y realizarlo con éxito.

María Eugenia Brun

12, La dieta que ayuda a adelgazar en pocos días

Aleteia, 6 de julio 2018

La Dieta Perricone, creada por el dermatólogo y nutricionista norteamericano Nicholas Perricone, tiene como objetivo principal obtener una apariencia radiante, un cutis luminoso y joven y además, sirve para bajar de peso.

Se hizo conocida por figuras de Hollywood como *Gwyneth Paltrow* y *Eva Mendes*, que la practican para bajar algunos kilos de más, y también se ha sabido que en España la sigue la reina Letizia.

Una vez más nos enfrentamos a la curiosidad y a la duda: ¿me servirá a mí también? Estos días de verano debemos estar atentos a las dietas que van apareciendo y sonando aquí y allá coincidiendo con la llegada del calor.

Las mujeres principalmente comenzamos a observarnos más en el espejo y vemos aquellos rollitos acumulados en el invierno después de tomar más chocolates y calorías de lo normal.

Esa necesidad de alcanzar el peso deseado cuanto antes muchas veces nos lleva a buscar dietas que nos prometen adelgazar en pocos días eliminando alimentos o a través de dietas monótonas y en ocasiones peligrosas para la salud.

¿En qué consiste la Dieta Perricone?

¿Estamos frente a una dieta milagro, Es saludable y recomendable para todos?

El médico impulsor de esta dieta recomienda no hacerla más de tres días seguidos, ya que *sirve para purificar el organismo y no es un régimen permanente.*

Aconseja realizar *5 comidas al día*, hacer al menos *media hora de ejercicio físico diario*, *beber ocho vasos de agua* por día e infusiones de té verde endulzado con hojas de estevia, promueve el uso de *suplementos de omega 3, antioxidantes y 10 grupos de alimentos a consumir.*

Alimentos que destacan: pescados: salmón, atún y mariscos; huevo; frutas: manzanas, peras, piña, fresas, cerezas, frutos rojos y aguacate; especias para saborizar; semillas y frutos secos; legumbres: frijoles y lentejas; probióticos: yogur y lácteos descremados fermentados; avena y cebada; vegetales: espinacas, brócoli, repollo, espárragos, setas, acelgas, apio, tomates y ajo.

Se prohíben estrictamente: azúcar, derivados y platos que lo contengan; harinas o féculas blancas como pastas y pizza; grasas hidrogenadas como margarina, quesos grasos, manteca y aceites excepto de oliva; salsas y aderezos; frutas como naranjas, mango, sandía, papaya, bananas y uvas; vegetales como zanahoria, calabaza; patatas; alcohol.

¿Es peligrosa para la salud? Como se ha de realizar tan solo durante 3 días, no es peligrosa. Los alimentos que recomiendan son saludables, pero **no deja de ser una dieta milagro**.

¿Por qué? Porque promete adelgazar rápidamente en 3 días o 29 según el método utilizado, sin ansiedad ni mal humor, dice que acelera el metabolismo al comer 5 veces al día y que logra efectos antienvjecimiento. Por tanto, comparte características típicas de este tipo de dietas, además a pesar de recomendar alimentos saludables hay restricción de alimentos injustificadamente como vegetales y frutas, y no tiene ninguna demostración científica que la avale.

Entonces a cambiar el chip, no más dietas, y sí cambios de hábitos saludables

En el caso de la reina Letizia, parece ser que la sigue como base de un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta que debe estar asesorada para realizarla.

Dentro de su elección de alimentos se encuentran los ecológicos y vegetales de su huerta sin uso de fertilizantes ni químicos. En el momento de comprar el resto de los productos que utilizan en sus preparaciones lo hacen en tiendas de cercanía, por lo que además hay un compromiso social y ambiental importante.

No obstante, ante estas dietas de moda, es necesario alertar de que pueden traer efectos secundarios, además del efecto rebote por ser insostenibles a largo plazo.

La pérdida de peso, bien realizada, requiere tiempo, adaptación alimentaria, no es como se dice que, con 3 días es suficiente, el organismo no es capaz de adaptarse a estos cambios en tan corto plazo, se debe aprender a comer, y acompañarse de ejercicio físico.

Para bajar de peso con éxito es necesario hacer cambio de hábitos, de forma personalizada y de la mano de un especialista en nutrición. *Cada persona tiene necesidades diferentes, y no solo influye lo que comemos, sino también otros factores.*

Así fue el posicionamiento de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, SEEDO, en 2016, titulado *Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la obesidad*, hay factores socioeconómicos, actividad física, estrés, el entorno obesogénico que nos rodea, el trabajo, y también hay preferencias que son distintas en cada persona.

Tomemos conciencia que el exceso de grasa en nuestro cuerpo es más que problema estético, es problema de salud y la decisión que tomemos a la hora de alimentarnos puede hacer la diferencia.

Te invito a hacer clic para no hacer más dietas según la ocasión, sino hacer un cambio definitivo de hábitos alimentarios acorde a tus necesidades y verás que lograrás mejores resultados.

María Eugenia Brun

13, Salud y felicidad van de la mano

Aleteia, 27 de setiembre de 2018

Investigaciones recientes han mostrado que felicidad y salud son dos aspectos en la vida que van de la mano. Aquellos que son más felices tienden a ser más sanos, o podríamos decir que **las personas más sanas tienden a sentirse más felices**.

No sabemos qué es primero, si la salud o la felicidad, pero lo que sí sabemos es que ambas se asocian fuertemente y que podrían constituir un círculo virtuoso.

Los estilos de vida tienen mucho que ver en todo esto. Se les define como patrones de comportamiento grupales que se ven fuertemente influidos por la sociedad. Pues bien, los estilos de vida interactúan entre ellos e incluso puede reforzarse entre sí. Hablamos por ejemplo de situaciones en las que uno deja de fumar y hace más actividad física; o en las que se alimenta mejor y, además, mejora su estado de ánimo. Se trata pues de círculos virtuosos porque benefician a la salud.

Sin embargo, podríamos también caer en la situación contraria. Dejar de alimentarse bien, engordar y deprimirse. En este caso estamos ante un círculo vicioso porque ponen en riesgo la salud.

Los cambios que las sociedades han experimentado en el último siglo como consecuencia de la innovación tecnológica y de los nuevos modelos de organización de nuestra vida han afectado de lleno a nuestras formas de relacionarnos y comportarnos.

El canadiense *Marc Lalonde* indicó hace casi cuatro décadas que nuestra salud está condicionada por cuatro determinantes:

- 1 La herencia biológica
- 2 El sistema sanitario
- 3 El medio ambiente
- 4 Los estilos de vida

Uno de los aportes más interesantes de su planteamiento es que mientras el sistema sanitario requiere de un alto presupuesto para influir en el estado de salud, y lo hace especialmente en la recuperación de la salud ante una enfermedad.

Sin embargo, *los cambios en los estilos de vida pueden tener una influencia mucho más profunda en el bienestar y la calidad de vida de las personas*. Y más que grandes presupuestos, para fomentar estilos de vida saludables las herramientas principales son la promoción de la salud y la educación para la salud.

Las razones de estas asociaciones son aun fruto de investigación. Todavía no están claros los mecanismos mediante los cuales la felicidad o la

satisfacción con la vida podrían influir en la salud física de las personas pero es posible que los más felices lleven estilos de vida más saludables, lo que los protege de padecer enfermedades crónicas. A la vez es posible que un buen estado de salud actúe como propulsor de felicidad.

Aún queda mucho por saber, pero lo que sí es claro es que salud y felicidad van de la mano, y que aprendiendo a cultivar con pequeños detalles cotidianos alegría, optimismo y gratitud, podría ser posible alcanzar mayores niveles de felicidad y de satisfacción vital, favoreciendo de esta manera no sólo la salud emocional sino también la salud física de las personas. A fin de cuentas estamos hablando del respeto por el propio cuerpo, por la vida y por la sociedad misma.

Javier Fiz Pérez

14, Cómo identificar buen pan integral y saludable

Aleteia, 27 de setiembre de 20º8

Cada vez son más las personas que vuelven a elegir el pan integral motivados por sus beneficios y con el fin de aportar a su dieta alimentos más sanos y nutritivos. Pero muchas veces se encuentran con el problema de no saber elegir ni diferenciar el auténtico pan integral ante la variedad de productos que encuentran en el supermercado.

¡Cuánta confusión cuando nos paramos frente a la góndola! Pensamos: *¿Será más integral el que dice alto en fibra, integral, multicereal, salvado, con semillas de todo tipo, o quizás el de color bien negro? ¡Este último seguro que es superintegral!* Y suele pasar que, después de tanto pensar, te llevas a casa uno que no está ni cerca de ser integral.

Lamentablemente ninguno de estos mencionados nos asegura que sea un pan integral auténtico, porque la industria te puede estar engañando con la publicidad del paquete. Por eso debemos aprender a identificarlo, empecemos por saber qué es un pan integral, sus beneficios y cómo reconocerlo.

Diferencia entre el pan blanco y el integral

La harina del pan blanco, pasa por un proceso de refinado, dejándola más blanca y suave, pero sufre una gran pérdida de nutrientes, quedando como principal componente el almidón. En algunos países por ser un producto de alto consumo en la población, y para compensar esta pérdida de nutrientes, muchas marcas han optado por su fortificación, añadiéndoles hierro, ácido fólico, tiamina, niacina y riboflavina.

Por el contrario, el pan integral se realiza con harina no refinada. Es decir, contiene todas las partes del grano: salvado o cáscara, rico en fibra y vitaminas, endospermo, la parte más rica en almidón, que aporta principalmente carbohidratos, y el germen, reserva de nutrientes de la semilla, rico en proteínas de alta calidad, vitaminas complejo B, minerales y ácidos grasos esenciales.

Beneficios del pan integral

Es más nutritivo, porque mantiene todas las partes del grano, y por lo tanto, es más saciante por ser rico en fibra y absorberse de forma más lenta la glucosa. Además, la fibra ayuda a regular la función intestinal y a proteger de cánceres como el de colon.

Es un alimento de bajo índice glucémico a diferencia del pan blanco, porque el almidón junto con la fibra reduce la respuesta insulínica, por lo que la glucosa se libera lentamente a la sangre y se evita los picos de glucemia. Por último, existe una importante evidencia científica que asocia el consumo de cereales integrales con un riesgo reducido de enfermedad cardiovascular.

¿Cómo identificar o reconocer un buen pan integral y saludable?

Primero debemos saber que no es una tarea nada fácil encontrar dentro de los envasados un pan integral 100 % integral, o por lo menos hasta que se establezca en la reglamentación un límite mínimo de harina integral en los ingredientes para poder llamarse *integral*. Hemos de buscar los que contienen mayor cantidad de harina integral o en la panadería preguntar si le puedes encargar un pan que tenga al menos 75% de harina integral.

1 *Cuanto más cerca se sitúe del 100% será mejor*, pero es casi imposible que se encuentre, por lo tanto, debemos fijarnos que no tenga menos del 75% de harina integral.

2 *Que el pan sea marrón no significa nada*, a veces solo tienen una pincelada de melaza para que caramelize al cocer y parezca más oscuro, o contienen harina de trigo refinada como principal ingrediente y una mínima cantidad de salvado para aportarle un poco de color marrón.

3 *Para el pan envasado*: leer la etiqueta, observar en los ingredientes si el primero que figura es *harina integral o de grano entero*. Los ingredientes aparecen en orden decreciente, de manera que el primero es el que más cantidad aporta al producto. Ver también que no lleve luego harina refinada, ni azúcar.

4 *Saber que no es lo mismo rico en fibra que alto en fibra*: Un alimento que en la etiqueta dice *rico en fibra* nos indica que tiene más de 3 gramos de fibra por cada 100 gramos de producto. Mientras que uno *alto en fibra* indica que al menos tiene 6 gramos de fibra por cada 100 gramos de producto.

5 *Para el pan de panadería*: preguntarle a su panadero ¿qué cantidad de harina integral lleva? o ¿si es un pan con fibra?

6 *Prepararlo en casa*: ¡Qué mejor que poner las manos en la masa y experimentar! Sí, es la mejor manera de conocer a 100 % los ingredientes. Busca una receta fácil y prueba. Un tip: para contrarrestar el amargor típico de la harina integral agrégale un chorrillo de zumo de naranja.

Empezar a caminar es fácil, lo difícil es mantenerse en el camino hasta llegar a la meta, Eusebio Gómez Navarro

Es cierto, todo cambio en la alimentación cuesta, pero es muy gratificante cuando lo logras. Mi consejo si estás acostumbrado a comer pan blanco y quieres cambiar al pan integral pero no te agrada mucho, es empezar con calma, combinándolo con vegetales, especias, aceite de oliva ... Así quedará más sabroso y tu paladar se irá acostumbrando poco a poco.

María Eugenia Brun

15, El efecto placebo, misterio sin resolver por la ciencia

Ateteia, 28 de noviembre de 2018

Mucho antes de que existieran el yodo, la mercromina y las tiritas, cuando nos caíamos y nos hacíamos un pequeño rasguño pero del susto nos quedábamos lívidos, algún mayor acudía en nuestro auxilio y para quitarle hierro al asunto nos recitaba aquello de *sana, sana, culito de rana ...* La salmodia hacía que se nos pasase el dolor.

El efecto curativo de algo que en principio no debería producir la sanación está probado desde, como mínimo, el año 1800, en que el doctor *John Haygarth* publicó *La imaginación como causa y curación de los desórdenes del cuerpo*. Eran tiempos en que en el circo aparecía la mujer barbuda y ya se partía en dos a la guapa que acompañaba al mago. La imaginación hacía el resto.

Lo cierto es que en Medicina se convive con el efecto placebo todavía hoy. Y, sin embargo, según explica el doctor **José Miguel Mulet**, del departamento de Biotecnología de la Universidad de Valencia, no se le dedica el estudio que deberíamos. Sabemos, eso sí, que existe en los grupos de control en las investigaciones, pero siempre tratado como *falsa medicina*, debido a la *dificultad que ofrece su estudio, como sucede con los procesos mentales*.

Ver su acción en el cerebro

El doctor *Mulet* explica, en un artículo publicado por *El País*, que en la actualidad, gracias a la *resonancia magnética funcional, FMRI*, hoy sí podemos captar la acción del *efecto placebo*, porque podemos observar la acción de ciertos neurotransmisores que se activan para actuar contra la enfermedad.

La homeopatía se aprovecha del efecto placebo

Mulet es muy claro con respecto a los engaños a que se ve sometida la opinión pública y cita la homeopatía: *El efecto placebo es del que se aprovechan terapias no efectivas como la homeopatía*.

La mente puede ser muy poderosa, hasta el punto, recuerda el científico, de desencadenar dos procesos relacionados con el efecto placebo: *el efecto nocebo* y *el efecto lessebo*.

Convencimiento

El efecto nocebo es creer que una cosa inocua *va a producirnos daño*, y hacer que eso ocurra. El segundo, que alguien que está en un grupo de experimentación esté convencido de que le ha tocado el grupo de control y, por tanto, *no se le ha administrado el fármaco. Cree que no le hará efecto nada* y, efectivamente, su imaginación consigue que su cuerpo lo interprete así.

Mulet asegura que la Medicina dispone de un *territorio todavía por explorar* en lo que se refiere a emplear el potencial del efecto placebo en una dirección u otra para cada paciente según nos convenga para su curación.

Dolors Massot

16, El secreto para dormir bien

Aleteia, 7 de diciembre de 2018

Muchos estudios dicen que **entre un 20 y un 40 por ciento de la población adulta no duerme bien**. Pongamos que es un tercio. Son millones y millones de personas que no logran conciliar el sueño. Un estudio en Argentina incluso llegó a indicar que el porcentaje era del 80 por ciento. ¡Una calamidad!

Hay que **poner remedio** a la falta de sueño, al estrés, al insomnio. Pero, ¿por dónde comenzar si uno ya lo ha intentado todo? Leo los consejos, trucos y secretos que dan las revistas dedicadas al bienestar. Son 6 o 10 ideas, todas ellas útiles y sensatas, así que tomo nota:

- tener **un horario de acostarse** y levantarse,
- **no al tabaco**,
- que la habitación sea un lugar agradable y ventilado,
- **que el dormitorio sea distinto del lugar de trabajo**,
- que no entre la luz natural ni haya luces artificiales,
- no a la cafeína,
- no a los dispositivos móviles,
- menos alcohol,
- reducir la siesta,
- hacer ejercicio...

Uno sigue las “instrucciones” pero... algo falla y no consigue conciliar el sueño.

Repaso las listas de consejos y veo que olvidan algo muy importante. Tal vez sea el secreto para que nuestro sueño cambie radicalmente y por fin descansemos cada jornada.

Les digo el truco: **antes de ir a dormir, pidan perdón**. Pidan perdón si durante la cena se pelearon con la familia. Si durante el día se han dicho cosas fuertes con un amigo o con el hermano. Si parece que no hay vuelta atrás después de lo que han dicho esta mañana a un compañero de trabajo.

Pedir perdón es un sencillo acto y nos descarga de la mochila que llevamos todos.

Por ejemplo...

- Levántate de la cama y **llama a la habitación de tus padres** para pedir perdón.
- Dirígete a tu esposa y pídele perdón porque **la dejaste con la palabra en la boca** cuando discutíais.

- Llama a tu colega o mándale una grabación de WhatsApp para decirle lo mucho que sientes haber sido **prepotente en la reunión** de la tarde.

Humillarse es hacerse grande. Pedir perdón nos libera. Cuesta pero es sanador. Repara lo que estaba roto.

Para una persona de fe, además, pedir perdón es el acto por el que entra de nuevo en la dimensión de Dios. Si te acuerdas de Dios por la noche antes de acostarte, es posible que Él te recuerde con quién deberías hacer las paces. El momento posterior a pedir perdón será **la calma**.

Dolors Massot

17, Errores habituales en la alimentación familiar

Aleteia, 16 de mayo de 2019

Las dietas familiares inadecuadas y la alimentación de la familia son las causas fundamentales de la malnutrición en África, Asia, América Latina y en otras partes del mundo, según la Organización Mundial de la Salud, OMS.

Cuando de alimentación se trata, todos sabemos algo, unos más que otros, ya que hoy se cuenta con mayor accesibilidad a la información, la cual es muy diversa y a veces puede resultar algo confusa, por lo que siempre debemos buscar fuentes fiables y asesorarnos con profesionales ante cualquier duda.

Hay un sinnúmero de factores que pueden influir sobre los hábitos alimentarios familiares, desde factores culturales, religiosos, económicos, sociales o psicológicos, a preferencias alimentarias, por lo que es posible promover buenos hábitos alimentarios en familia si cada uno pone de su parte.

Para ello, es necesario que evaluemos nuestra alimentación y reflexionemos si algunos de estos errores nos están ocurriendo en casa, de esta manera podremos solucionarlo y mejorar la alimentación entre todos.

Errores frecuentes

1 Improvisar todos los días

Llegamos a casa luego de la jornada laboral, cansados miramos el reloj y vemos que se acerca la hora de preparar la cena y/o las viandas para el almuerzo del otro día y ¡queremos salir corriendo sin saber que hacer!

Muchas veces la salida más fácil es improvisar con el pretexto de que es *solo por hoy* y luego resulta que no es así, las elecciones para estas ocasiones no suelen ser muy sanas, suelen ser ultraprocesados: hamburguesas, papas pre-fritas, empanadas, pizzas, tartas precocidas ...

Solución. Organizar, planificar un menú sano, de fácil elaboración o que podamos congelar y tener a mano. Este planeamiento ahorra tiempo y dinero ya que solo se compra lo necesario, y no requiere tener que salir todos los días al mercado, además los comensales ya conocen con anticipación lo que comerán cada día.

2 Menú diferente para cada miembro de la familia

No es necesario, todos pueden comer lo mismo. Pensar y preparar una comida diferente para cada miembro de la familia es agotador e innecesario. A pesar de que los aportes energéticos varían según la edad, la rutina o

actividades que realiza cada uno, entre otras cosas, se puede solucionar sin pasarse todo el día en la cocina.

Solución. Planificar el menú semanal de acuerdo a las preferencias de todos, si las edades o actividades que realizan son muy variadas podemos acudir a un nutricionista para que nos ayude en esta tarea.

3 Mejor desayunar *lo que sea*, que irse sin comer nada

Una frase típica principalmente cuando hay niños pequeños en casa y estamos apurados por llevarlos al colegio. La excusa es porque se levantan sobre la hora por lo que desayunan solo lo que les gusta más: cereales azucarados, chocolatadas, jugos azucarados, bizcochos ... así es más rápido y creemos que es también *saludable*. Pero no porque es desequilibrado: alto en azúcares y grasas; incluso es mejor que no coman nada antes de irse o que lo hagan después en el colegio, en el primer receso, con algo sano que se lleve de casa, en lugar de comer estos alimentos ultraprocesados, de alto aporte calórico y sin valor nutricional.

Solución. Tener a mano, pan integral, semillas, frutos secos, aceite de oliva virgen, huevos, queso, atún, legumbres pisada, frutas o yogur natural.

Que se levanten unos minutos antes para hacer un desayuno de calidad, dejando algo preparado la noche anterior como leche o yogur en el vaso, o las frutas peladas y cortadas para hacer un licuado con yogur o frutos secos. De lo contrario otra posibilidad es dejarles una vianda lista, ya sea con yogur natural y una fruta o frutos secos, o un sandwich de pan integral con aceite de oliva y tomate, entre otros.

4 Terminar todo el plato servido

Recuerdo algo muy común era ir a la casa de los abuelos, servirnos un plato copioso y decirnos que no nos podíamos levantar de la mesa hasta no haber terminado de comer todo. Pues bien, ahora eso ya no corre más, debido a que desconocemos la saciedad de la otra persona, y el único que lo sabe es la propia persona, por lo tanto, no se debe forzar.

Solución. Servirse cada uno, en base a su capacidad digestiva del momento o según lo que piensa que va a comer. Otra opción es servir sin colmar el plato, dejando luego la opción repetir si es necesario.

5 Colocar sobre la mesa refrescos azucarados o jugos

Por supuesto que, a la hora de comer necesitamos tomar algo si sentimos sed, o para algunos dicen que *bajar la comida*. Lo habitual es colocar sobre la mesa refrescos, o jugos azucarados, pero lo ideal, más sano, y que nos hidrata realmente es el agua.

Solución. Llevar a la mesa refrescos o jugos, cambiar por agua con o sin gas, o puede para aquellos que estén desacostumbrados o no les guste el agua sola, saborizarla. Ideas en: <https://es.aleteia.org/2018/01/01/alimentos-para-los-dias-de-calor/>

6 Recurrir siempre a las carnes como fuente de proteína en las comidas

Es común que cuando se sirve una carne acompañada de vegetales y/o cereales pensemos que es más importante comer la carne antes que el resto porque es más nutritiva. Pero no así, las carnes deben consumirse de forma semanal y no a diario. Hay otras fuentes proteicas importantes a las que podemos recurrir diariamente, además de las carnes rojas, como es el pescado, el huevo, las legumbres.

Solución, Al hacer el menú semanal contemplar el uso de otras fuentes proteicas y que ocupen cuarta parte del plato, el resto vegetales, hortalizas, cereales. Más huevos, legumbres, lácteos, combinado con vegetales, cereales integrales, frutos secos. Te puede ayudar:

<https://es.aleteia.org/2019/03/27/combinar-bien-tus-alimentos-puede-hacer-una-diferencia-en-tu-salud/>

7 Comprar todo light o bajo en grasa

No, porque no todas las grasas son malas y además necesitamos una cierta cantidad de grasa saludable para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Normalmente nos detenemos a elegir alimentos bajos en grasa como los lácteos, pero no son sus grasas las que nos malas de la película sino su contenido de azúcares.

Solución. Para los niños y personas sanas no es necesario el consumo de lácteos bajos en grasa, lo más recomendable son la leche entera a la descremada. Prestar más atención en el contenido de azúcares que de grasa, preferir un yogur natural y agregarle si se quiere la fruta en casa o un postre lácteo sin azúcar agregada. Puedes ver más en:

<https://es.aleteia.org/2018/04/16/los-productos-light-son-mas-sanos-y-engordan-menos/>

8 Cocinar con sal y el salero en la mesa

El exceso de sal en las comidas favorece la aparición de enfermedades como hipertensión y cardiovasculares, por lo tanto, se debe disminuir su consumo y no fomentarlo.

Solución. Debemos cocinar sin sal, buscar alternativas para no perder sabor en las preparaciones a través del agregado de especias y condimentos que ayudan a resaltar el sabor de las comidas.

<https://es.aleteia.org/2017/03/27/como-comer-sin-sal-pero-sin-perder-el-sabor/>

Si cocinamos con sal evitar el salero en la mesa, porque si está allí lo más seguro es que se quiera añadir más de lo que ya tiene. Además, para los niños no es bueno que desde pequeños relacionen apetitoso o sabroso según el contenido de sodio que tenga la preparación.

<https://es.aleteia.org/2017/08/08/hipertension-una-enfermedad-tambien-comun-en-ninos-mal-alimentados/>

María Eugenia Brun

18, El kéfir, ¿igual o más beneficioso que otros yogures?

Aleteia, 24 de mayo de 2019

Es un alimento muy recomendable nutricionalmente, pero que no debería consumirse como un superalimento, sino como un alimento más saludable

Una de las leches ácidas, o fermentada, más antigua que existe es el kéfir, originario de la zona del Cáucaso. Aunque el secreto del kéfir estaba celosamente guardado, esta bebida empezó a propagarse a principios del Siglo XX primero en Moscú y luego por todo el país.

Kéfir es conocido con diferentes nombres según el lugar, yoca, yogur de pajaritos en Chile, leche kefirada o búlgaros.

Este alimento era un valorado desde hace siglos, ya que luego de las comidas “los hacía sentir bien”, del mismo modo que al día de hoy que se le atribuyen propiedades saludables, entre ellas la de probiótico.

Pero veamos más a fondo qué es, por qué se lo considera un probiótico, sus propiedades nutricionales, y sus diferencias con el yogur tradicional.

¿Qué es el kéfir?

Con el nombre de kéfir se designa tanto al conjunto de microorganismos que se utiliza para elaborar el kéfir como a la propia bebida de kéfir. La bebida es la que se obtiene por la actividad fermentativa producida por un conjunto de microorganismos contenidos en los gránulos u hongos del kéfir cuando se inoculan en la leche, ya sea de vaca o de cabra, crecen, se multiplican y pasan a la leche fermentando sus azúcares, en 24 horas, y dando lugar a la bebida de kéfir, Garrote, 1999.

Los gránulos de kéfir están formados por cultivos de levadura y bacterias lácticas, son de color blanco, de consistencia elástica e insolubles en agua. Su aspecto es similar al de la coliflor o algodón, pero es más blando y gelatinoso.

Según la norma del codex alimentarius para las leches fermentadas, los cultivos para la elaboración de kéfir son: *Cultivo preparado a partir de gránulos de kefir, Lactobacillus kefiri, especies del género Leuconostoc, Lactococcus y Acetobacter que crecen en una estrecha relación específica. Los gránulos de kefir constituyen tanto levaduras fermentadoras de lactosa Kluyveromyces marxianus como levaduras fermentadoras sin lactosa Saccharomyces unisporus, Saccharomyces cerevisiae y Saccharomyces exiguus,* <http://www.fao.org/3/a-i2085s.pdf>

Diferentes tipos de kéfir

Kéfir de leche, es el más conocido, que se obtiene una especie de yogur.

Kéfir de agua, que se obtiene una bebida parecida a una limonada con gas.

Kéfir de té conocida como Kombucha, es una bebida de hierbas endulzada.

Es muy común también que cada persona se elabore su propio kéfir, ya que es sencillo y se necesitan pocos ingredientes: 1 o 2 cucharadas de granos de kéfir, un recipiente con tapa y 2 tazas de leche.

Para elaborarlo en casa se ponen los granos de kéfir en el recipiente y se añade la leche sin llenarlo, tapar y dejar reposar entre 12 a 36 horas a temperatura ambiente. Cuando tome una consistencia grumosa, se cuela el líquido para separar los granos de kéfir de la bebida y está listo.

Diferencia con el yogur convencional

Se podría decir que es un alimento con un sabor similar al yogur, pero de consistencia más líquida.

Para su elaboración han participado una serie de microorganismos diferentes a los del yogur.

Pero la diferencia más marcada es en su proceso de elaboración, mientras el yogur sufre solo una fermentación láctica, transformación de lactosa en ácido láctico, el kéfir sufre una fermentación más. La leche fermenta mediante reacción lacto-alcohólica, la lactosa de la leche se transforma en ácido láctico y se produce anhídrido carbónico y alcohol, proporción inferior al 1%.

Propiedades saludables que se atribuyen al kéfir

Al kéfir al igual que a otros alimentos se le atribuyen propiedades saludables, en este caso se lo considera un probiótico. Un probiótico es un alimento que contienen bacterias vivas, beneficiosas para la flora intestinal.

1 Es completamente digerible, regula el sistema digestivo y restablece la flora intestinal destruida o alterada por una mala alimentación u alguna enfermedad, diarrea o celiaquía.

2 Se lo considera un alimento funcional y probiótico, porque mejora la digestión, optimiza la asimilación de los alimentos, eliminando problemas de gases.

3 Ayuda a mejorar la absorción de nutrientes y actúa de barrera protectora contra tóxicos, microorganismos nocivos y patógenos, por lo que también mejora las defensas.

A pesar que estas propiedades son ciertas, no es el único alimento o producto con esos efectos beneficiosos, sino que hay otros fermentados como el yogur natural, el chucrut, el miso, que tienen estas virtudes.

Por lo tanto, el kéfir es un alimento muy recomendable nutricionalmente, pero que no debería consumirse como un superalimento, sino como un

alimento más saludable, con beneficiosas propiedades nutricionales al igual que otros como los mencionados.

Es importante destacar de este alimento que podrían consumirlo personas intolerantes a la lactosa, porque el kéfir contiene bacterias del ácido láctico que convierten la lactosa en ácido láctico y contienen enzimas que contribuyen a la descomposición de la lactosa que favorece su tolerancia.

Un consejo para el momento de la compra es, elegir el más natural, observar que en sus ingredientes no tenga agregados de azúcares, y lo mismo debe tenerse en cuenta con los yogures tradicionales para que sean saludables y beneficiosos para la salud

María Eugenia Brun

19, Nelhuayotin, nuevo alimento para acabar con la desnutrición infantil

Aleteia, 29 de mayo de 2019

Un grupo de estudiantes crea un producto nutritivo para ayudar a combatir la desnutrición en la región del Caribe

Estudiantes de Ingeniería de alimentos de la Universidad de Costa Rica, UCR, desarrollaron un producto nutritivo a base de cáscara de huevo, suero lácteo y semillas para una competencia internacional del Instituto de Tecnólogos de Alimentos, IF en inglés, de New Orleans, EE.UU, con un reto especial: desarrollar un producto alimenticio nutritivo dirigido a un país en vías de desarrollo y enfocado a contribuir al menos con 2 de las 17 metas planteadas por la Organización de las Naciones Unidas, ONU, para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad de la población para el 2030. <https://onu.org.gt/objetivos-de-desarrollo/>

Por lo tanto, estos jóvenes diseñaron un producto para elaborar platos tradicionales de bajo costo, que contribuya a la reducción de los índices de desnutrición de niños en Centroamérica.

Producto para niños centroamericanos

Más del 10% de los niños y niñas en Guatemala, Guyana y Haití presentan desnutrición. La desnutrición crónica es un problema que padecen más de 7 millones de niños y niñas de la región.

El país que actualmente presenta una mayor prevalencia es Guatemala, con más de 46,5%, cerca de 900.000 niños y niñas.

Las deficiencias de micronutrientes es una de las causas del hambre oculta en la región y de gran impacto porque son responsables de múltiples funciones del organismo. Siendo esenciales para el correcto crecimiento y desarrollo de los niños, destacando hierro, zinc, vitaminas A, B y C. G. Cediell y otros, 2015, *Zinc Deficiency in Latin America and the Caribbean, Food and Nutrition Bulletin, Vol. 36, Suplemento 2. 2015b*

Consecuencias de la desnutrición infantil

La desnutrición crónica es un factor de riesgo para el desarrollo integral de los niños, varios estudios muestran que, el bajo crecimiento estaría relacionado con baja estatura en la adultez, menos años de escolaridad y menor funcionamiento intelectual.

Problema nutricional multicausal; su lucha incluye trabajo conjunto desde la perspectiva de la salud, considerando todas las dimensiones del problema nutricional. Por tanto, los recursos deben destinarse en forma adecuada para disminuir la vulnerabilidad de poblaciones con mayor riesgo a lo largo del ciclo de vida. En el caso de la desnutrición es necesario centrarlas en el niño desde su concepción hasta los 24 meses de edad, ya que es una etapa clave para su desarrollo óptimo.

A pesar de que es un derecho de los niños acceder a una alimentación y vida saludables, y está consagrado en diversos instrumentos internacionales, sigue siendo un gran desafío. <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>

El Nelhuayotin y su valor nutricional

Lo llamaron Nelhuayotin, que en idioma Náhuatl alude a *raíz*. Es una mezcla de harina seca, ecológica y versátil que incluye subproductos agroindustriales: cáscara de huevo, suero lácteo y semillas, que sirve para elaborar varios platos.

Valor nutricional

Cáscara de huevo, contiene un 94 % de carbonato de calcio y otros minerales orgánicos. Es una fuente de mineral accesible, bajo costo y fácil preparación en el hogar, con la única precaución de prelavar y hervir la cáscara durante cinco minutos para prevenir salmonelosis.

La cáscara de huevo seca, lavada y hervida previamente, se muele con un palo de amasar o cualquier otro útil, se pasa el producto de la molienda por un colador pequeño para descartar las partes más grandes y listo.

El polvo resultante puede ser adicionado a diferentes alimentos, como pizzas o pan casero, porque no modifica la consistencia ni su sabor.

Semillas de ayote, calabaza, que muchas veces desperdiciamos en nuestro hogar; son sumamente nutritivas, ricas en fibra, ácidos grasos omega 3 y 6; son excelente fuente de proteínas y minerales como calcio, magnesio y zinc, vitamina E y antioxidantes.

Suero lácteo, se obtiene durante la fabricación del queso, no es un sustituto de la leche de vaca, sino una parte de la misma desechable, teniendo grandes bondades nutricionales y funcionales desaprovechadas.

Por ejemplo, su contenido en calcio es considerable, y puede alcanzar hasta el 90% de la concentración de mineral en la leche, siendo, además, de buena biodisponibilidad. Su gran valor nutricional lleva al mejor aprovechamiento del mismo en la producción de otros alimentos; aún hoy, la mayor parte es descartado, causando grandes daños de contaminación en ríos y suelos. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000400011

Camote, batata dulce, se trata de un tubérculo energético con más de 10.000 años de existencia, originario de Perú, que ahora se cultiva por todo el mundo gracias a ser planta de fácil adaptación y grandes propiedades nutricionales.

Es rico en vitaminas y nutrientes, se destaca por su alto contenido en carbohidratos, 100 gramos de boniato aportan 99 Kcal y unos 23 gramos de hidratos de carbono, y tiene considerable cantidad de fibra, 2,9 gr / 100 gr de parte comestible.

Ñame, así como la batata, la patata o yuca, el ñame destaca por su riqueza en hidratos de carbono, principalmente almidón y fibra, superando los 8 gr / 100 gr de alimento. En comparación con otros tiene alto contenido proteico y micronutrientes de calidad, destacando calcio, vitamina C, fósforo y potasio.

Todos estos alimentos y subproductos o desechos de alimentos utilizados para la realización de la pre-mezcla Nelhuayotin son de bajo costo. El camote y el ñame por ejemplo, le agregan sabor y le dan valor a los cultivos característicos de la región, y su bajo costo los convierte en un cultivo de subsistencia según la FAO.

Un ejemplo de jóvenes creativos, poniendo su granito de arena en un tema tan importante como lo es la desnutrición infantil.

Por supuesto que hay muchas formas de mejorar este problema nutricional, con otros alimentos: cereales, frutas, vegetales y legumbres de calidad nutricional para incorporar en la alimentación de estos niños. Pero cuando estos no son suficientes este producto puede ayudar a aportar más carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales a la dieta infantil y es un esfuerzo más para ayudar a disminuir este mal que aqueja a tantos niños centroamericanos.

María Eugenia Brun

20, Ansiedad, qué alimentos comer y no comer

Aleteia, 1 de uno de 2019

La ansiedad es mental, espiritual y física; lo que comes puede hacer una gran diferencia

La ansiedad es una cosa interesante. Es muy común: más de 300 millones de personas en todo el mundo sufren de algún tipo de ansiedad. Uno de cada cinco de nosotros enfrentará un trastorno de ansiedad en nuestras vidas, y con ello, las innumerables teorías sobre cómo tratarlo o prevenirlo.

Aquí es donde se pone particularmente interesante: la ansiedad no es una enfermedad puramente mental o espiritual. De hecho, muchos de sus aspectos son completamente físicos.

Los ataques de pánico, comunes entre las personas con trastorno de ansiedad, ocurren cuando el cerebro percibe un peligro inmediato. Nuestro sistema nervioso simpático activa la respuesta de lucha o huida, una cascada de hormonas que causan un ritmo cardíaco rápido, sudoración, temblores y varios otros síntomas físicos.

Stephen Freeman, un sacerdote que sufrió ataques de pánico durante años, explica que la realidad física de la ansiedad no se puede distinguir de la realidad mental y espiritual:

Algo problemático, creo, es la no infrecuente distinción que se hace entre ansiedad y depresión como problemas físicos/médicos y *espirituales*. No hay tal distinción. No tenemos problemas *espirituales* que no son también problemas físicos, simplemente porque no existimos como una especie de criaturas divisibles. Podríamos decir que todo es espiritual, incluida la medicina. No tenemos una vida *espiritual* que no esté conectada con nuestro cuerpo. Somos seres humanos.

Hay muchos artículos sobre cómo abordar y remediar las causas espirituales y mentales de la ansiedad. He escrito algunos sobre cómo combatir los aspectos físicos de la ansiedad, principalmente a través del ejercicio y salir al exterior. Pero resulta que hay otra manera de reducir los efectos físicos de la ansiedad: ***cambiando lo que comemos***.

El dietista y autor Ali Miller escribió el libro literal sobre qué comer y qué evitar para aliviar la ansiedad. Hay mucha ciencia sólida detrás de la nutrición y la producción insuficiente o excesiva de neurotransmisores, pero voy a reducir a los 5 mejores alimentos para comer y los 5 principales para evitar si estás luchando contra la ansiedad.

Qué comer

Pescados grasos: los pescados ricos en omega-3 como salmón salvaje y anchoas aumentan la producción de neurotransmisores que ayudan a nuestro cerebro a funcionar y regular nuestras emociones. ¿No eres un fanático del pescado? Pruebe la carne de vacuno alimentado con pasto y el cordero.

Manzanas: una manzana al día realmente mantiene alejado al médico: la fibra soluble de las manzanas produce un ácido graso de cadena corta que reduce la inflamación, un culpable común en la ansiedad.

Aguacates: ¡Viva el guacamole! Las vitaminas B en los aguacates estimulan los neurotransmisores, y el potasio que contienen ayuda a disminuir la presión arterial.

Verduras de hoja: la col rizada y las espinacas son ricas en magnesio, que regula los niveles de serotonina en el cerebro. Si eres un fanático de las ensaladas como yo, agrega un puñado de verduras a un batido, lo prometo, no puedes dejar de probarlas.

Caldo de huesos: el poder calmante de la sopa no está solo en su imaginación: la glicina en el caldo hecho con huesos inhibe los neurotransmisores que aumentan los niveles de ansiedad, alivian el dolor y nos ayudan a relajarnos.

Qué no comer

Cafeína: Lo siento, de verdad ... esa taza de café podría despertarte por la mañana, pero lo hace aumentando los niveles de adrenalina y aumentando tu ritmo cardíaco.

Azúcar: El azúcar alto es una cosa. Los alimentos procesados y los azúcares simples hacen que su presión arterial aumente y se bloquee rápidamente, lo que libera adrenalina y la hormona del estrés cortisol.

Alcohol: Lo sé, lo sé ... esa copa de vino al final de un largo día parece relajante. Pero en realidad interrumpe los niveles de serotonina, un neurotransmisor que regula la emoción.

Productos lácteos: resulta que el vaso de leche tibia también está repleto de la proteína caseína, que no solo causa inflamación sino que también afecta a los receptores de opioides de manera similar a como lo hace Facebook.

Alimentos salados: ese montón de papas fritas es realmente delicioso, pero consumirlas despojará a tu cuerpo de potasio y aumentará tu presión arterial.

Ya sea que estés luchando contra la ansiedad crónica o simplemente sintiéndose quemado por el estrés de la vida, es importante abordar todas las causas y síntomas: espirituales, mentales y físicos. Así que sal a correr, pasa un tiempo en meditación o en oración y, al final del día, relájate con una taza de caldo de hueso en lugar de vino. Este tipo de cuidado personal te ayudará a estar más en paz, física, mental y espiritualmente.

21, Plato fácil y rico en antioxidantes

Aleteia, 10 de junio de 2009

Antioxidantes

Comer sano en familia no es tan difícil. Basta con asegurar los ingredientes necesarios. Los antioxidantes forman, junto con el sistema inmunitario, las dos líneas de defensas naturales de nuestro organismo. Son sustancias activas entre las que se pueden encontrar enzimas, vitaminas, minerales, fitonutrientes y productos naturales.

Los alimentos son una muy buena fuente de antioxidantes, estos tienen como función principal impedir o retrasar algunos procesos como la oxidación de ácidos grasos y otras sustancias.

La oxidación es un proceso que necesitamos para vivir, debido a que el 95% del oxígeno que llega a las células del organismo es utilizado por las mismas para la respiración celular, pero el 5% restante se convierte en un elemento inestable y reactivo conocido como radical libre.

Cuando tenemos un exceso de radicales libres, provoca un desequilibrio en nuestro organismo pudiendo desencadenar diversas enfermedades. Las únicas sustancias capaces de contrarrestar ese alto número de radicales libres y ayudar a paliar o enlentecer alguna de esas enfermedades son los antioxidantes.

Hay estudios que demuestran que los antioxidantes ayudan, por ejemplo, en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, entre otras. Nuestro organismo dispone de dos formas naturales de combatir el exceso de radicales libres y el estrés oxidativo:

- **de forma endógena.** A través de una serie de sistemas enzimáticos que están presentes en el organismo, pero que necesitan de todas formas de los antioxidantes provenientes de los alimentos.
- **de forma exógena.** A través del exterior, más precisamente de los antioxidantes presentes en los alimentos que comemos.

No obstante, es evidente la importancia de consumir alimentos con alto contenido de sustancias antioxidantes como frutas y vegetales, entre otros.

Los antioxidantes de origen vegetal presentes en los alimentos son muchos, pero entre ellos se destacan:

Flavonoides. Antocianidinas de las frutas rojas-moradas, como fresas, moras, arándanos, granada, papaya); los citroflavonoides de los cítricos como naranja, limón, pomelo o las catequinas del té verde.

Betacarotenos. Pigmentos naturales capaces de convertirse en vitamina A cuando esta es requerida para funciones antioxidantes. Los alimentos fuente son zanahoria, calabaza, melón, mango, espinacas y alga espirulina.

Vitamina E. Está presente en aceite de oliva virgen y otros aceites vegetales, aguacate, frutos secos como almendras, avellanas y alga espirulina.

Vitamina C. Caquis, kiwi, naranja y otros cítricos, tomate, frutas tropicales como guayaba y papaya, hortalizas frescas y crudas como pimientos, perejil, coles, cebolla, espinacas, brócoli, soja fresca, uvas o alga espirulina.

Quínoa, chía y amaranto, semillas ricas en omega 3 y antioxidantes

Verduras y frutas que presentan colores intensos como sandía, papaya, albaricoque o pomelo rosado son muy ricos en antioxidantes. El tomate por ejemplo es el alimento que concentra mayor cantidad de licopeno: carotenoide que imparte el color rojo, para mejorar su absorción es recomendable consumirlo cocido y añadirle un poco de aceite.

Hay *especias como la cúrcuma*, que también son ricas en antioxidantes, curcumina, para beneficiarse de sus propiedades debe ser preparada de forma culinaria realizando una emulsión grasa, o sea disolverla en aceite de oliva, y se potencia su absorción intestinal al añadirle pimienta negra.

La cúrcuma, poderoso antioxidante

En siguiente plato, es una receta sencilla, que podemos hacer en casa en unos minutos para compartir en familia, y en la cual obtendremos los beneficios de los antioxidantes.

Pechuga de pollo asada acompañada de puré de calabaza, maní tostado y vinagreta de naranja y cúrcuma.

Ingredientes para 4 personas:

4 pechugas medianas

1 calabacín

100 gramos de maní tostado

½ taza pequeña de aceite de oliva

1 naranja

10 gramos de pimienta en granos

1 cucharada colmada de cúrcuma

Sal baja en sodio (opcional)

Tomillo fresco u orégano.

Preparación:

Cortar en tres mitades el calabacín, añadir aceite, tomillo, sal y semillas a gusto y envolver en aluminio y llevar a horno moderado por 30 minutos hasta quedar cremoso. Hacer un puré con un poco de aceite de oliva, sal, maní tostado y tomillo picado. Reservar hasta servir.

En un sartén precalentado con poco aceite dorar las pechugas de pollo de ambos lados, se añade sal, y pimienta luego de darles vuelta. Luego colocar

las pechugas en una asadera o placa con muy poco aceite, y cocinar en el horno a 190 grados durante 25 minutos aproximadamente.

Para la vinagreta: hacer un aceite de cúrcuma colocando en una olla pequeña los granos de pimienta recién molidos y la cúrcuma. Agregar de a poco el aceite y mezclar con un tenedor o batidor de mano, teniendo cuidado de que no queden grumos de cúrcuma. Entibiar el aceite para que todos los sabores pasen al mismo y reservar. A último momento agregar jugo y ralladura de una naranja o vinagre de manzana para formar una vinagreta.

Si nuestra alimentación es variada y rica en vegetales tanto crudos como cocidos, frutas, semillas, legumbres, cereales integrales, grasas saludables, no es necesario el uso de suplementos, porque con lo que obtenemos a través de nuestra dieta es suficiente.

María Eugenia Brun

22, Hojas de quínoa, nueva hortaliza: proteica, gourmet y económica

Aleteia, 30 de julio de 2019

Podemos aprovechar el valor nutricional de semilla y hojas de la quínoa.

La quínoa esa semilla ancestral, es decir el *grano integral* ya es conocido a nivel mundial por su valor nutricional y beneficios para la salud. Puedes leer más *clikando aquí*.

Pero ahora lo interesante es que se está investigando que no solo sus semillas tienen un gran valor nutricional sino también otras partes de la planta de la quínoa, como **sus hojas**.

Según datos de la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias, ODEPA, más de la mitad de la producción total de quínoa de Chile, el 53%, se ubica en las comunas de *Paredones, Pichilemu, Marchigüe y Pumanque*, por lo que estas hojas de quínoa podrían considerarse como un producto de vanguardia, de la mano de agricultores chilenos.

Por esta razón, la *Universidad de Santiago de Chile* en el marco de las iniciativas de valorización agroindustrial de los subproductos de quínoa impulsó el proyecto *Revalorización de la Quínoa*, con el objetivo de fomentar el consumo de la hoja de la planta de quínoa, como una hortaliza de consumo práctico, gourmet y de bajo costo.

Hojas de quínoa, proteicas, versátiles, económicas y sostenibles

A través de esta iniciativa se investigaron los nutrientes de las hojas, de los cuales lo que más se destacó fue su *alto valor proteico* con un 3,3 % de proteínas, que en comparación con otras hortalizas como alcachofa, 3,05%, berro, 1,7%, o espinaca, 2,2 %, es más alta.

Con respecto a sus características sensoriales, presenta color verde intenso, sabor agradable y textura y consistencia *resistentes a oxidación* permitiéndole así atrapar muy bien el sabor de aceites, jugos o aliños. Esto además hace posible que sea una hortaliza muy combinable en distintas preparaciones saladas y dulces.

Características, que hacen de las hojas de quínoa un alimento versátil, que se puede utilizar en sopas, ensaladas, tortillas, guisos, harina, compotas, licuados, incluso hasta en elaboraciones de repostería como ser *cupcake*.

Transformers de comida de descarte. Recetario de hojas de quínoa

Una de las actividades enmarcadas en el proyecto de *Valorización Agroindustrial de subproductos de la Quínoa* fue *promover el consumo de la*

hoja y su manejo productivo con el fin de otorgarle la oportunidad al productor de diversificar la comercialización con este alimento tan sano.

Para ello desarrollaron un recetario en línea *Cocinando con hojas de quínoa*, que invitó a la *Corporación Actuemos* <http://actuemos.org/wp/> realizadas por *chef* Christian Hayes, que siempre busca resaltar en sus platos el valor de la cultura chilena, diseñando *20 recetas online de libre descarga*.

Un ejemplo, de las deliciosas recetas que se pueden descargar en el libro online, las cuales podemos poner en práctica en casa y compartir con toda la familia.

Receta de tortilla con hojas de quínoa

Rendimiento: 2 tortillas

Ingredientes

250 gramos de cebolla, 2 unidades aprox.

100 gramos de zanahoria, 1 unidad

700 gramos de hoja de Quínoa

4 huevos

Aceite, cantidad necesaria

Sal fina, opcional

Preparación

Cortar la cebolla en cubitos y rallar finamente la zanahoria, hacer un sofrito con aceite en un sartén. Reservar.

En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, sumergir las hojas un minuto y retirar, blanquear. De forma inmediata sumergirlas en agua con hielo para cortar cocción e impregnar el color. Colar.

Para armar la tortilla, batir 2 huevos con una pizca de sal hasta que triplique su volumen, puede ser con una batidora manual o automática. Agregar las hojas y el sofrito en un sartén de teflón caliente con un *dash* o chorrito de aceite y esperar hasta que se dore. Dar vuelta la tortilla con un plato o una tapa y dorar el otro lado. Servir.

María Eugenia Brun

23, Menos uso de teléfonos inteligentes + actividad física + alimentación saludable = Menos obesidad

Aleteia, 18 de agosto de 2019

Sabemos y reconocemos lo que estamos haciendo mal, lo que nos hace daño, y también lo que nos ayudaría a estar más sanos y no lo hacemos. ¿Qué nos sucede?

Parece una ecuación bastante lógica pero actualmente no la estamos poniendo en práctica, bueno sí, pero al revés, tenemos más uso de teléfonos inteligentes, menos actividad física, menos alimentación saludable = Más obesos a nivel mundial.

Una nueva investigación, presentada en la ACC Latin America Conference 2019, en Colombia, revela que usar el teléfono inteligente cinco o más horas al día conlleva un 43 por ciento más de riesgo de obesidad y más probabilidades de tener otros hábitos de estilo de vida que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.

¿Por qué aumenta tanto el riesgo de enfermarse?

Es que durante el tiempo que pasamos frente al móvil, somos más propensos a tener comportamientos más sedentarios, dedicamos menos tiempo a la realización de actividad física, y comemos alimentos poco saludables, todo ello no hace más que aumentar el riesgo de muerte prematura, diabetes, enfermedades cardíacas, diferentes tipos de cáncer, molestias osteoarticulares y síntomas musculoesqueléticos.

Los resultados de este estudio destacan la cantidad de tiempo en que una persona está expuesta al uso de tecnologías, específicamente el uso prolongado de teléfonos celulares, está asociada con el desarrollo de la obesidad.

Sabemos y reconocemos lo que estamos haciendo mal, lo que nos hace daño, y también lo que nos ayudaría a estar más sanos y no lo hacemos. ¿Qué nos sucede?

Latinoamérica y el Caribe es la que presenta los mayores niveles de actividad física insuficiente, 39 %, seguido del grupo de países occidentales de altos ingresos, 37 %, según informe de la Organización Mundial de la Salud. OMS.

Tal vez una de las posibles causas sea la falta de tiempo, para caminar o hacer algún tipo de ejercicio, la necesidad de estar pendiente a cualquier

mensaje *importante* que nos llegue, o que no disponemos del tiempo suficiente para elaborarnos algo sano en casa, quizás pensamos que los alimentos saludables son más costosos y difíciles de preparar ... ¡pero no! estas son solo excusas.

¿Qué podemos hacer?

Si nos organizamos bien, seguramente encontraremos un tiempo para todo, por ejemplo, buscar recetas de comidas saludables y rápidas, ir caminando al trabajo o lugar de estudio. En el caso de que quede muy lejos, bajarse un par de cuadras antes de la parada y cuando lleguemos a casa dejar el celular en lugar que no lo escuchemos por un rato, relajarnos, jugar con nuestros hijos, hacer algo que nos gusta, leer ... lo que sea.

Otra opción es usar el móvil para mejorar hábitos y comportamientos saludables, bajando aplicaciones como la de contar los pasos al día, recetas saludables, compartirlas, usar la agenda o planificador para recordar que toca comer cada día y mucho más.

Ejemplos de aplicaciones que te pueden ayudar:

Pacer. Esta aplicación se enfoca principalmente en la función de podómetro permitiéndonos contabilizar los pasos que hayamos cubierto durante nuestra jornada y además, podemos configurarla para conseguir alcanzar un promedio de pasos diarios. Su descarga es gratuita, y sirve para *Android* o *iOS*.

Noom Walk Podómetro, es una aplicación que nos permite ahorrar mucha batería en el móvil, también permite configurarla para que registre los pasos caminados durante un periodo concreto: día, semana, récord. Disponible para *Android* o *iOS*.

Runtastic Podómetro, otra aplicación con la que también podemos marcarnos objetivos diarios y además la aplicación se encarga de notificarnos una vez que los hayamos alcanzado. Disponible para *Android* o *iOS*.

Te pueden interesar otras aplicaciones, ver aquí:

<https://es.aleteia.org/2018/03/13/las-apps-que-ayudan-a-mantener-una-alimentacion-sana/>

Mejorar poco a poco la alimentación de la familia. Puedes empezar con esta guía sencilla: <https://es.aleteia.org/2019/07/15/una-guia-sencilla-para-aprender-a-comer-mejor-gracias-a-pequenos-cambios/>

Así que te invito a empezar a organizar tu día, encontrar un pequeño huequito en la agenda diaria para cuidarte, relajarte, pide a Dios que te ayude en este camino para estar sano en cuerpo y alma, y recuerda que ¡es sólo una simple ecuación!

María Eugenia Brun

24, Mermelada de Juan Pablo II

Aleteia, 16 de setiembre de 2019

En su primer viaje a Venezuela, 1985, el Santo Padre, hoy San Juan Pablo II, cumplió una apretada agenda. Una familia venezolana estuvo muy involucrada, a través del padre, José, el querido y simpático *Pepe* Domínguez Ortega, en la organización de los distintos eventos con motivo de esa visita.

Los Domínguez son de un reciente origen español, de hecho, la madre es vasca, el padre de Sevilla y todos los hijos venezolanos, y residieron en Venezuela por décadas. *Más venezolanos que la arepa*, como acostumbramos decir. Constituyen un hermoso grupo familiar, donde uno de los hijos se llama Juan Pablo por el papa polaco. Otro de ellos es el protagonista de esta historia.

Javier, así se llama, no sabía cocinar y tampoco le gustaba la mermelada de naranja. Pero, curiosamente, la preparaba de maravilla. No es nada fácil, más bien trabajosa y delicada, pero a él se le daba muy bien. Los amigos de la familia la celebraban, se deleitaban y en alguna que otra verbena parroquial se vendía a beneficios de las obras eclesiales.

Es el caso que, pensando en lo que podrían obsequiarle al visitante más importante que pisaba el país, resolvieron preparar la mermelada. Después de todo, no iba a encontrar ese producto, casero y criollo, en ninguna otra parte del mundo. *Javier puso manos a la obra y se esmeró con la esperanza de que nuestra muy tropical y cítrica fruta, fuera del agrado del Papa. ¡Y vaya si lo fue!*

Apenas la probó, fue *amor al primer bocado*. Al día siguiente, durante el desayuno, preguntó a la religiosa que lo atendía en la Nunciatura Apostólica de Caracas, donde se hospedaba: *¿Quedará un poquito de la mermelada de ayer?* Por supuesto que, en manos de lo que canta un gallo, la mermelada estaba sobre la mesa.

El Papa, cuya agenda era cargada y movida, llevó consigo la mermelada para todos lados. Pasada la estadía en la capital, se dirigió a Maracaibo, la petrolera capital del estado Zulia, al occidente de Venezuela. Allí volvió a consumirla. *Pero, con el jaleo y el alboroto que causa el Papa dondequiera que va, al momento de emprender el trayecto de vuelta, el frasco con el preciado fruto quedó olvidado. Lo encontraron, pero ya el Papa volaba de regreso a Roma.*

Una vez en la Ciudad Eterna, seguramente preguntaría por su mermelada ... y ofrecería a Dios el verse privado de su delicia de comensal, por Venezuela, la tierra que con tanto amor lo recibió y a la que dejó la

consigna que todos nos repetimos: *Despierta y reacciona!* Es la frase que ha mantenido viva la esperanza y arriba el ánimo de este pueblo que sufre y ora. El preparado de Javier, que le hizo la boca agua a Juan Pablo II, se llama entre familia y amigos, desde entonces, *mermelada del Papa*.

Receta paso a paso de Mermelada de naranja de San Juan Pablo II, según Mari Carmen, la mamá de Javier.

- Naranjas de mesa, cuanto más gruesa la piel y más tersa, mejor y más fácil de cortar.
- Azúcar, el mismo peso de las naranjas.
- Se cortan las naranjas en cuatro, en la dirección de los gajos luego lo más finas que se quieran o puedan; yo las pongo, para cortarlas, dos cuartos juntos y quedan como triángulos. Es la parte más complicada de todo y por eso no es fácil encontrarla en el mercado.
- Se ponen, ya cortadas claro, en el fondo de la olla y encima el azúcar.
- En la olla que yo tengo subo la presión a la mitad y la mantengo así quince minutos. Luego, espero que baje la presión del todo, ¡ojo, importante!, se abre la olla y se comprueba el color y la densidad; esto, porque las naranjas nunca son iguales y entonces, con la olla abierta, el fuego medio y vigilándola de cerca se termina de dar el punto exacto, que es el que le guste a la cocinera o al cocinero. Listo.
- Si se quiere guardar fuera de nevera, y por largo tiempo, se llenan los frascos mientras la mermelada está muy caliente. Recién apagado el fuego, se tapan enroscando y se colocan boca abajo hasta que se enfríe.
- Eso es todo. Puede que la primera vez no salga perfecta, o sí, pero he contado tal cual la hago y gusta.
- Bueno, he observado con el tiempo que en general la mermelada de naranja, ésta por lo menos, o no gusta nada o gusta demasiado; en mi familia solo a mi marido y al mayor de mis nietos ... al resto, nada.

A Juan Pablo II le fascinó y, desde el Cielo, debe estar enviando bendiciones a esta familia por su generosidad ... y su celestial mermelada, hoy convertida en especie de reliquia, que exhibe el honroso nombre de La mermelada de Juan Pablo II.

Macky Arenas

25, ¿Existe gen homosexual? ¿Qué dice la Ciencia?

Aleteia, 18 de setiembre de 2019

Un reciente estudio llevado a cabo con casi medio millón de personas no ha encontrado base genética determinante para la conducta homosexual, pero no es el único.

Por su interés, ofrecemos, con autorización expresa del Observatorio de Bioética, un artículo del Dr. Julio Tudela, investigador del Instituto de Ciencias para la Vida de la Universidad Católica de Valencia, España.

Mucho se ha escrito sobre los factores que desencadenan la atracción por el mismo sexo y la conducta homosexual. *La posible existencia de condicionantes genéticos que pudieran objetivarse en individuos con tendencia homosexual ha sido objeto de estudio en múltiples ocasiones, con intenciones muy distintas*, desde explicar la homosexualidad como una opción más, genéticamente programada y alternativa a la heterosexualidad, a tratar de entender cómo la evolución pudiera haber mantenido una predisposición genética a la conducta homosexual, siendo que ello conlleva la imposibilidad de perpetuar la especie y, por tanto, la conduciría a la extinción, algo que choca frontalmente con los principios de la evolución universalmente aceptados. (1)

La primera dificultad que encuentran estos estudios es el tamaño limitado de las cohortes o grupos de individuos incluidos en los diferentes trabajos. Esto provoca que la representatividad de sus conclusiones sea muy limitada en muchos casos. Una segunda dificultad radica en la limitación de los conocimientos sobre la relación entre genética y conducta, es decir, el establecimiento de relaciones contrastadas entre determinadas variantes genéticas y su influencia en determinados comportamientos.

La tercera dificultad reside en la propia definición de homosexualidad o tendencia a las relaciones homosexuales. A veces se incluyen como tales conductas muy diversas, desde aquellos que únicamente sienten atracción por su mismo sexo hasta los que, siendo heterosexuales, han experimentado alguna relación o atracción esporádica por personas de su mismo sexo.

Esta parece ser una de las críticas que se vierten sobre el último estudio publicado en la revista *Science* el pasado mes de Agosto, relacionado con el tema. (2) Pero algo hace diferente este último trabajo que investiga si existe una base genética definida que explique la atracción por el mismo sexo y la conducta homosexual: la muestra utilizada la constituyen 493.001 participantes, procedentes de Estados Unidos, Gran Bretaña y Suecia, lo que lo convierte en el más amplio estudio nunca realizado en este campo.

Debe matizarse como una posible limitación de este trabajo que cualquier relación homosexual en estos individuos, independientemente de su exclusividad, duración o frecuencia, ha sido suficiente para ser incluidos en el estudio.

Antecedentes

En un *trabajo publicado en la web del Observatorio de Bioética de la UCV, Nicolás Jouve, Catedrático Emérito de Genética de la Universidad de Alcalá, ya afirmaba que tras más de cincuenta años de investigación y quince años de la culminación del Proyecto Genoma Humano, sigue sin aparecer el gen gay o gen simple relacionado con la homosexualidad, a pesar de los múltiples estudios realizados. Pero, además, la orientación sexual no es un carácter consistente ni estable, lo cual contradice su posible determinismo genético.* (3)

En relación con ello Jouve detallaba en este informe la imposibilidad de atribuir la aparición de una determinada conducta, como la homosexual, a un gen simple, sino, en todo caso, a múltiples genes menores o poligenes, relacionados con caracteres complejos de efectos cuantitativos, QTLs, *quantitative trait loci*, que actúan sumando sus efectos para la manifestación del carácter siempre en dependencia de influencias ambientales. Así pues, una variante fenotípica, como lo es un determinado comportamiento o atracción, depende no solo del componente genético, sino, además, del ambiental y de la interacción entre ambos, conocida como epigenética.

Sigue afirmando Jouve que la proporción atribuible a la genética o a los estímulos ambientales, entendiendo por ellos todos los factores que han rodeado al individuo ya desde el seno materno, en la aparición de determinada conducta o tendencia, ha sido estudiada mediante el análisis de concordancia del carácter en gemelos monocigóticos, criados en el mismo o diferente ambiente.

Estudios con gemelos

Son numerosos los estudios realizados con parejas de gemelos idénticos, monocigóticos, y no idénticos, dicigóticos, ya desde los años 60, con resultados muy dispares, incluso contradictorios. (4) Los más recientes encuentran concordancia en parejas de gemelos monocigóticos tanto de varones como de mujeres, lo cual podría indicar la existencia de un componente genético aunque moderado, pues solo aparece entre el 20 y el 37 % de los casos. (5)

En este último trabajo, realizado en Suecia, se afirma que, aunque los intervalos de confianza amplios sugieren una interpretación cautelosa, los resultados son consistentes con efectos moderados, de causa genética y familiar y de moderados a intensos debidos al influjo ambiental del entorno no compartido, social y biológico, en el comportamiento sexual entre personas del mismo sexo.

Por tanto, de estos resultados puede deducirse que, *aunque no es descartable una base genética que contribuya a explicar estas concordancias entre gemelos, los estudios analizados concluyen que esta influencia es baja para explicar por sí misma la conducta homosexual, y que los factores ambientales deben ejercer una importante contribución a la misma.*

Estudios con marcadores moleculares

Otra forma de identificar si existe una base genética en el comportamiento homosexual es comparar directamente el genoma de individuos homosexuales y heterosexuales, con el fin de encontrar marcadores moleculares de las secuencias de ADN que, asociados a un determinado fenotipo, preferencia y conducta en este caso, y presentes en un número significativo de individuos, podría establecer claramente el origen genético de determinadas tendencias.

Como en el caso anterior los resultados son dispares en los estudios genéticos realizados. Si bien algunos encuentran clara correlación entre la presencia de determinados marcadores y la prevalencia del comportamiento homosexual, (6) (7) otros, en cambio, con una muestra mayor, concluyen posteriormente que no puede establecerse tal relación, atribuyendo las conclusiones erróneas de los anteriores trabajos a la ausencia de un grupo de control que permitiera confirmar los resultados comparándolos con una población de referencia. (8)

Dado que estamos hablando de estudios de finales del siglo pasado, las limitadas posibilidades de los estudios genéticos reducían sensiblemente las posibilidades de extender la investigación hacia otros marcadores, de modo que se ofrecieran resultados más amplios y significativos.

La posibilidad que ofrecen estudios más recientes de estudiar otro tipo de marcadores, como los polimorfismos de una sola base, SNPs, abre la puerta a encontrar nuevos indicios sobre la posible naturaleza genética que subyace a la tendencia y comportamiento homosexuales.

En este sentido entre 2012 y 2014 son publicados dos trabajos con conclusiones contradictorias. Si bien el primero no encuentra relación alguna entre marcadores moleculares analizados con SNPs y la homosexualidad, (9) el segundo sí encuentra una asociación significativa entre la orientación sexual y unos SNPs localizados en la región Xq28 y en otra región del cromosoma 8 (10).

Estado actual de la investigación

El reciente estudio citado al comienzo de este texto y publicado en Science, (2) es el más amplio realizado hasta la fecha, y sus resultados ya fueron presentados en el Congreso Anual de Genética Humana, celebrado en Boston en octubre de 2018, tal como refiere Jouve. (3) **(11)**

El trabajo presentado en este congreso identificaba cuatro variantes en los cromosomas 7, 11, 12, y 15. De estos marcadores, dos eran específicos de

varones. Otro se localiza en una región de ADN del cromosoma 15, que se había encontrado previamente asociada a la calvicie en varones. El cuarto marcador se localiza en una región relacionada con receptores olfativos en el cromosoma 11.

El investigador Andrea Ganna, que presentó la comunicación en el Congreso de Boston, sugirió que este factor está relacionado con la atracción sexual. En su posterior publicación en *Science*, se afirma haber identificado cinco SNPs, cuya asociación con el comportamiento sexual entre personas del mismo sexo alcanzó importancia en todo el genoma. Tres de estos se replicaron en otras muestras independientes cuyas medidas se relacionaron con la identidad y la atracción en lugar del comportamiento.

No obstante, no ha podido establecerse si las variantes moleculares encontradas se sitúan o no en regiones codificantes o no codificantes del genoma. Dado que solo el 2% del genoma humano es codificante, la posibilidad de que estas cuatro variantes puedan traducirse fenotípicamente, es decir, modificando o condicionando una conducta, es muy baja y no podrían explicar por sí mismas la aparición de tendencias o conductas homosexuales. El autor del trabajo afirmó que *estas variantes moleculares realmente no tienen ningún poder predictivo*.

De hecho, en la presentación del mencionado congreso en Boston, previo a la posterior publicación del artículo que analizamos, Andrea Ganna, uno de los autores de la investigación, afirmó: *“Me complace anunciar que no hay un gen gay ... Más bien, la no heterosexualidad está en parte influenciada por muchos pequeños efectos genéticos. (11) Estos pequeños efectos genéticos, según Jouve, propios de caracteres cuantitativos y regulados por poligenes, dependerían a su vez de la influencia del ambiente. (3)*

En su artículo recién publicado, Ganna y sus colaboradores afirman que *todas las variantes comunes medidas juntas explican solo una parte de la heredabilidad genética a nivel de población y no permiten una predicción significativa de la preferencia sexual de un individuo. (2)*

Afirman que este estudio se centró en la base genética del comportamiento sexual entre personas del mismo sexo, pero varios de sus resultados apuntan también a la importancia del contexto sociocultural. Se observaron cambios en la prevalencia del comportamiento sexual homosexual reportado a lo largo del tiempo, lo que plantea preguntas sobre cómo las influencias genéticas y socioculturales en el comportamiento sexual podrían interactuar.

Los descubrimientos sobre los mecanismos epigenéticos, o modificaciones del genoma resultantes de la influencia del ambiente: gestación, entorno, educación, comportamiento, interacción social, etc. plantean la posibilidad de que estas pequeñas modificaciones detectadas a nivel molecular, independientemente de que puedan llegar a influir en las conductas, puedan ser más bien el resultado de determinados comportamientos sobre nuestro genoma.

Por último, tal como afirma Ganna, *dado que los fenotipos conductuales son complejos, nuestros conocimientos genéticos son rudimentarios y hay una larga historia de mal uso de resultados genéticos con fines sociales, debe evitarse extraer conclusiones simplistas.* (2)

Todo indica que debe dejarse, por tanto, espacio para la prudencia, porque, aunque se ha avanzado mucho en el conocimiento de la genética humana, sigue siendo mucho más lo que no se sabe, específicamente como traduce nuestro genoma su información, como interactúan los genes entre sí y como se produce la complicada interacción del genoma y el ambiente, la epigenética, que plantea hoy muchas más preguntas que respuestas.

Dr. Julio Tudela
Observatorio de Bioética UCV

Referencias:

1. Kremer W. BBC.COM. [Online].; 2014 [cited 2019 09 08. Available from: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/03/140222_mitos_medicos_realmente_homosexualidad_evolucion_jgc_finde.
2. Ganna A, Verweij K, Nivard M, Maier R, Wedow R, Busch A. Large-scale GWAS reveals insights into the genetic architecture of same-sex sexual behavior. *Science*. 2019 Aug; 365(6456): p. eaat7693.
3. Jouve N. Observatorio de Bioética. [Online].; 2018 [cited 2019 09 08. Available from: <https://www.observatoriobioetica.org/2018/11/existe-un-determinismo-genetico-de-la-orientacion-sexual/29091>.
4. Shields J, Slater E. Heredity and psychological abnormality. In Eysenck H. *Handbook of abnormal Psychology*. London: Pitman: Hans Jurgen Eysenck; 1968.
5. Langstrom R, Rahman Q, al. e. Genetic and environmental effects on same-sex sexual behavior: A population study of twins in Sweden. *Arch. Sex Behav*. 2010; 39: p. 75-80.
6. Hamer D, Hu S, al. e. A linkage between DNA markers on the X-chromosome and male sexual orientation. *Science*. 1993; 261: p. 321-7.
7. Hu S, Hamer D, al. e. Linkage between sexual orientation and chromosome Xq28 in males but not in females. *Nat. Genet*. 1995; 11: p. 248-56.
8. Rice G, Anderson C, al. e. Male homosexuality: Absence of linkage to microsatellite markers at Xq28. *Science*. 1999; 284: p. 665-7.
9. Drabant E, Kiefer A, al. e. Genome-wide linkage association study of sexual orientation in a large web-based cohort. In *American Society of Human Genetics Conference (abstract 1957T)*; 2012; San Francisco.

10. Sanders A, Dawood K, et al. Genome-wide scan demonstrates significant linkage for male sexual orientation. *Psychological Medicine*. 2014 Nov;; p. 1-10.
11. Price M. [sciencemag.org](https://www.sciencemag.org). [Online].; 2018 [cited 2019 09 08. Available from: <https://www.sciencemag.org/news/2018/10/giant-study-links-dna-variants-same-sex-behavior>.

26, Rendimiento escolar y alimentación vegana

Aleteia, 27 de setiembre de 2019

Hay desconocimiento a fondo sobre el tema en la población general y profesional, lo que confunde y acarrea dificultades a la hora de llevar una alimentación vegetariana o vegana correcta y sin consecuencias para la salud. Es cada vez más frecuente encontrarnos con niños vegetarianos o veganos en consulta o hasta algún compañero del colegio de nuestros hijos. Esto hace que los profesionales de la salud deban estar más informados y familiarizados con estas modalidades de alimentación o estilo de vida, para brindar un adecuado asesoramiento a niño y familia.

La realidad es que muchas veces hay un desconocimiento a fondo sobre el tema en la población general y profesional, lo que confunde y acarrea dificultades a la hora de llevar una alimentación vegetariana o vegana correcta y sin consecuencias para la salud.

En una alimentación vegana las personas prescinden del consumo de toda ingesta de alimentos de origen animal: carnes, pescados, huevo, lácteos y alimentos que los contengan. Mientras que en la dieta vegetariana hay otra flexibilidad, hay algunos que se permiten pescados, otros huevos y lácteos, entre otros.

Pero hay algunas preguntas comunes que se plantean con este tipo de alimentación, como sí es saludable para los niños, si puede llegar a afectar su rendimiento escolar o crecimiento o si tiene alguna consecuencia para la salud.

¿Es saludable para los niños la alimentación vegana?

Sí, perfectamente. Los alimentos en que se basa su alimentación son muy saludables, incluso son los que se recomienda a la población en general y omnívora que incluya y aumente su consumo. Estos son de origen vegetal, como frutas, hortalizas, cereales, frutos secos, semillas, aceite de oliva, agua... Una dieta bien planificada es aquella que tiene la misma base para vegetarianos, omnívoros o veganos. Se basa el consumo de frutas y verduras, priorizando especialmente las de temporada, como fuentes proteicas de calidad en el caso de los veganos serán las legumbres y derivados, frutos secos, semillas y cereales integrales y, además, es importante que tenga un buen aporte de grasas, lo ideal son aquellas provenientes del aceite de oliva virgen extra o de girasol alto oleico, los frutos secos o el aguacate o palta, y las bebidas vegetales: soja, avellana y almendras deben estar enriquecidas con calcio.

Por supuesto los veganos deben suplementar la dieta con Vitamina B12, porque no está presente en los alimentos de procedencia vegetal y que de no ser suplementada puede poner en peligro la salud del niño.

¿Afecta a su crecimiento o rendimiento escolar?

No, si el niño y su familia están bien asesorados de cómo llevarla a cabo de forma correcta.

Con respecto a este tema en diciembre de 2016 la Academia Americana de Nutrición y Dietética, ADA, publicó hasta el momento el más reciente documento de consenso, que establece que *las dietas vegetarianas apropiadamente planificadas, incluyendo las dietas veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden resultar beneficiosas en prevención y tratamiento de algunas enfermedades. Las dietas vegetarianas y veganas son adecuadas para todas las etapas de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, vida adulta y vejez, así como para los atletas.*

Además no hay razones científicas para desaconsejar esta alimentación en la infancia, pero *es importante que todas las familias vegetarianas reciban una orientación nutricional apropiada con el fin de garantizar que los niños se beneficien al máximo de esta forma de alimentación.*

¿Tiene consecuencias para la salud?

La dieta vegetariana y vegana por lo general no tienen consecuencias en la salud, salvo algunas opciones alimentarias muy restrictivas como la crudívora o crudivegana, frugívora, o la macrobiótica que no se recomiendan en bebés y niños pequeños, ya que pueden ser deficientes en nutrientes y afectar a su desarrollo.

Los niños con alimentación vegetariana o vegana crecen bien, al igual que con dieta omnívora siempre y cuando ambas estén bien planificadas; algo que comúnmente no ocurre con frecuencia en dieta omnívora, por lo que nos enfrentamos actualmente con más niños obesos, hipertensos, diabéticos.

Deficiencias de hierro, vitamina D, proteínas, calcio ...

No hay fundamento científico al respecto, no hay diferencia con respecto a la dieta omnívora. *La única deficiencia que se puede presentar es por vitamina B12 si no se suplementa. Esta vitamina tiene un importante papel en el desarrollo del sistema nervioso, por lo que es crucial para los niños tener una fuente fiable de vitamina B12.*

Podemos preguntarnos cómo se obtiene *el hierro* necesario sin consumir carnes, pues bien, a pesar de que hay vegetales ricos en hierro, quizás no se absorbe de la mejor manera, *no hemo*, la estrategia que se debe utilizar es acompañar estos alimentos ricos en hierro con fuentes de vitamina C: limón, cítricos como kiwi, frutilla, naranja pomelo, mandarina. De esta manera aumenta y mejora la absorción de hierro.

Las tasas de anemia ferropénica son similares en personas vegetarianas que no vegetarianas, por lo tanto, el riesgo de presentarlo es igual que siguiendo una dieta omnívora.

¿Afecta la anemia al rendimiento de niños en etapa escolar?

Con respecto a las *proteínas*, no son deficitarias en veganos, la ingesta media de proteína de los niños vegetariano: ovo-lacto, veganos y macrobióticos, generalmente cubre o excede las recomendaciones. Deben incluir 3-4 raciones de alimentos ricos en proteínas todos los días, uno en cada comida principal: legumbres, incluyendo soja y derivados como tofu, tempeh, leche y yogures de soja; y también cacahuetes o maní sin sal, frutos secos y semillas: molidos antes de los 4-5 años; y en el caso de ovolactovegetarianos, huevos: no más de 4 por semana o lácteos, no más de 2 raciones/día.

La vitamina D, al igual que en los niños omnívoros se aconseja exposición solar moderada por medio del juego y otras actividades al aire libre diariamente. Aquellos niños que no puedan salir de casa regularmente o que vivan en zonas con inviernos largos y oscuros sí pueden necesitar un suplemento de vitamina D3.

El calcio puede aportarse a través de la leche o yogures de soja fortificada con este mineral que se absorbe en una proporción similar al de la leche de vaca. Se complementa por ejemplo con alimentos como el tofu cuajado con sales de calcio, almendras, sésamo y chía, naranjas, higos secos, pan integral, legumbres. Esto junto a la exposición al sol moderada que favorece la síntesis de vitamina D ayuda en la metabolización de este mineral.

El desarrollo de los niños vegetarianos o veganos en la etapa escolar es normal

Los estudios realizados en niños y adolescentes de países occidentales que siguen dietas vegetarianas y veganas muestran que el crecimiento y desarrollo de estos niños está dentro de rango normal para su población de referencia.

Los niños crecen perfectamente, la ADA también indica que no hay diferencias significativas en el crecimiento de niños con alimentación vegetariana o vegana que los que llevan una dieta tradicional. *Sí se ha observado un crecimiento deficiente cuando siguen dietas muy restrictivas como las mencionadas anteriormente y por lo cual son desaconsejadas.*

Por consiguiente, una dieta vegana o vegetariana bien planificada es totalmente compatible con el estado de salud en cualquier etapa del ciclo vital. Es recomendable que los niños tanto los que lleven una alimentación omnívora como vegana consulten con un nutricionista para tener pautas claras de cómo llevar una alimentación lo más saludable y adecuada posible para su buen desarrollo.

27, Ideas para reemplazar ingredientes y reducir ingesta de calorías, grasas y sal

Aleteia, 13 de octubre de 2019

Usa la creatividad y este conocimiento para adaptar tus recetas y hacerlas más saludables

Preparar las comidas en casa es, por lo general, más saludable que salir a comer afuera o consumir algún producto procesado. A la hora de ponerse a cocinar, escogemos recetas que nos resulten sencillas y, en ellas, podemos encontrar ingredientes que no conviene añadir a nuestro plato bien por motivos de salud, bien porque simplemente no nos gustan.

Es importante, a la hora de ponernos con las manos en la masa, saber cómo podemos mejorar esa receta y escoger el ingrediente para el de *discordia*. En muchas ocasiones se substituyen ingredientes para reducir calorías, grasas, sal, o para aumentar la ingesta de fibra.

Te animo a sustituir ingredientes para crear recetas más saludables que no sacrifiquen el gusto y el disfrute de tus platos.

He aquí algunas ideas

1 Para disminuir la ingesta de grasas, en vez de:

- **Aceite como aderezo** puedes utilizar caldo sin grasa, jugos de cítricos o salsas a base de yogur.
- **Nata** puedes utilizar 1 taza de ricota o requesón batido con leche descremada o yogur natural, crema de leche light, o salsa blanca liviana.
- **Leche entera** puedes utilizar leche desnatada, o semidesnatada
- **Manteca en productos horneados**, puedes utilizar un aceite de oliva, tofu, puré de ciruela o de manzana por la mitad de lo indicado en la receta.
- **Queso rallado** puedes utilizar queso magro rallado con pimienta, si se quiere reducir también la sal, elegir también bajo en sodio.
- **Patés o queso para untar** puedes utilizar humus.
- **Huevo** puedes utilizar 1 o 2 claras de huevo, o queso blanco.

2 Para aumentar el aporte de fibra, en vez de:

- **Arroz blanco** puedes utilizar arroz integral o quinoa (no disminuimos calorías, pero aumentamos la fibra).
- **Harina** puedes utilizar harina integral usando la mitad de lo indicado en la receta, leche en polvo descremada o almidón de maíz.

- **Pan rallado seco**, puedes utilizar avena arrollada o cereal de salvado triturado.
- **Masa de lasaña** puedes utilizar rodajas de berenjenas, zapallitos o zucchinis cocidas al vapor.
- **Pastas al huevo** puedes utilizar pastas de sémola de trigo duro o integrales.

3 Para reducir la sal, en vez de:

- **Sal** puedes utilizar, sales bajas en sodio, condimentos como curry, mostaza en polvo, pimentón dulce, pimienta negra, orégano, hierbas frescas, perejil.

4 Salsas reducidas en grasas y calorías

a Salsa blanca liviana, 4 porciones

1 porción es ½ taza, y aporta: 41 kcal, carbohidratos 6 gramos, grasas totales 1 gramos.

- Disolver bien en:

2 cucharadas de harina

2 tazas de leche desnatada

- Llevar a fuego y revolver constantemente. Cuando comience a hervir cocinar revolviendo 3 minutos más.

- Condimentar con:

½ cucharadita de sal

Pizca de nuez moscada

Pizca de pimienta

- Agregar:

1 cucharadita de aceite

b Salsa de yogur, 8 porciones

1 porción son 3 cucharadas y aporta: 34 kcal, carbohidratos 3 gramos, 2 gramos de grasas totales, 0,2 de fibra.

- Mezclar y conservar en el frigorífico:

1 taza de yogur natural

½ taza de mayonesa light

1 cucharada de mostaza

1 cucharada de kétchup

1 atado de *ciboulette* bien picado

Pizca de sal

Pizca de pimienta

Hummus, 8 porciones

1 porción son 2 cucharadas y aporta: 173 kcal, carbohidratos 16 gramos, 1,2 gramos de fibra, 9 gramos de grasas totales.

- Procesar hasta lograr una pasta uniforme:

1 lata de garbanzos cocidos y bien lavados

3 cucharadas de Tahini (pasta de sésamo)

1 diente de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de agua caliente
Pimienta y comino
1 cucharadita de sal, opcional
1 cucharadita de jugo de limón
Espolvorear con pimentón y perejil.

Comer saludable no es tan difícil como parece, ni lleva tanto tiempo. Usa la creatividad, apuesta por un consumo responsable y consciente, dedícale unos minutos y disfruta de comer la inmensa variedad de alimentos sanos que disponemos hoy en día.

María Eugenia Brun

28, Ideas para consumir el cactus de nopal

Aleteia, 21 de octubre de 2019

El cactus de nopal es un ingrediente muy habitual en la cocina mexicana. La planta es nativa de esta zona, donde pueden encontrarse una gran variedad de especies.

El cactus o la planta de nopal posee tres elementos que son comestibles: su tallo, considerado un vegetal, su fruto o tuna, que puede ser consumido como una fruta, y por último, sus pétalos, que normalmente se usan en ensaladas como decoración.

A nivel nutricional, el nopal se consume como un alimento, su fruto llamado tuna posee mucha fibra y nutrientes. Cuenta con un gran porcentaje de agua, tanto que casi un 94 % de su peso es agua, el resto lo conforman hidratos de carbono, fibra y una porción muy pequeña de proteína. Se destaca su aporte de calcio, potasio y su riqueza en polifenoles: sustancias químicas que se encuentran de forma natural en un gran número de plantas y son beneficiosos para la salud.

El cactus es un alimento que puede paliar el hambre

Se lo puede comer de distintas maneras, asado, hervido, encurtido, en revuelto, en tacos, guisos, sopas, zumos o ensaladas, se pueden cortar, hervir o asar a la parrilla y luego añadirlas a quesadillas, salsas, fajitas, ensaladas o servir las como guarnición.

Al cocinarse adquieren un sabor comparable al de las judías verdes, otros dicen que tiene un agradable sabor a limón y que son ligeramente crujientes como los pimientos. ¡Es cuestión de probar!

Algunos consejos

- 1** En la compra elegir palas finas, firmes, si están blandas, agrietadas o marchitas, significa que son demasiado viejas.
- 2** Para conservarlas frescas se pueden refrigerar durante una semana envueltas en plástico.
- 3** Las palas, pencas u hojas se deben lavar antes de usar.
- 4** Antes de preparar los nopales y unirlos con otros ingredientes, retirar cuidadosamente sus espinas con un pelador o un cuchillo especial para ello, porque no son comestibles

Las palas de nopal combinan bien con queso, chiles, cilantro, maíz, huevos, limón, lima, cebollas, orégano, salsa, cebollines, pimientos dulces, tomate, tortillas y frutas tropicales.

He aquí algunas formas sencillas de incluir este rico alimento como acompañamiento o plato principal.

Crema de nopales

Ingredientes

4 nopales tiernos en trocitos
Aceite de oliva extra virgen cantidad necesaria
2 cebollas
3 dientes de ajo
Hojas de espinacas y cilantro frescas

Preparación

- Hervir los nopales en una olla con la mitad de cebolla y ajo. Cuando estén casi listos añade sal a gusto y algunas hojas de espinaca y cilantro.
- Freír en sartén la otra mitad cebollas y el ajo con aceite de oliva. Cuando estén listos los nopales, añade el sofrito al caldo ya preparado.
- Licuar todos los ingredientes y agregarle pimienta a gusto.

Esta deliciosa crema puede servir para aliñar pasta, carnes, y ensalada de plato principal.

Ensalada de nopal

Ingredientes para 4 porciones

4 o 5 piezas de nopal limpias
4 tomates pera
½ cebolla tierna
2 aguacates medianos
100-125 gramos de queso feta
2 limones
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta
Unas hojitas frescas de perejil, cilantro o menta.

Preparación

- Cortar el nopal en tiras finas. Poner una olla grande con agua a hervir.
- Cocinar el nopal hasta que esté tierno. Colar y reservar para que se enfríe.
- Lavar y cortar los tomates pera en dados y la cebolla tierna en dados pequeños.
- Pelar el aguacate y retirar el hueso, cortar y rociar con el zumo de un limón. Así se evita que se ponga negro mientras se acaba de preparar la ensalada.
- Cortar el queso.
- Añadir los ingredientes en un bol de ensalada.
- Aliñar con el aceite de oliva y el zumo de un limón. Salpimentar al gusto y decorar con las hojas frescas.

Esta ensalada fresca y liviana sirve para almuerzos, como guarnición de pescados o carnes; si es para una cena complementamos la ensalada con yogur natural o fruta.

Nopales rellenos de flor de calabaza y queso

Ingredientes

8 piezas de nopal cambray
4 rebanadas de queso panela
1 ramo de flores de calabaza
2 rebanadas de cebolla finamente picada
1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

- Asar los nopales y las rebanadas de queso por ambos lados hasta que estén dorados, y salpimentar.
 - Sofreír la cebolla en aceite, agregar las flores de calabaza y saltearlas.
 - Servir dos nopales con queso y flor de calabaza en el centro. Sujetarlos con pequeñas brochetas y encima la cebollita con las calabazas.
- Puede acompañarse con una porción pequeña de arroz integral o quinoa.

María Eugenia Brun