



una disminución de la capacidad de trabajo y de la función inmune y, en niños, a la aparición de apatía, dificultad para mantener la atención, irritabilidad y capacidad de aprendizaje reducida.

¿QUIÉN TIENE MAYOR RIESGO DE CARENCIA?

Quienes tienen mayor riesgo de desarrollar carencia e incluso anemia ferropénica son: niños y adolescentes (por el constante crecimiento de tejidos y por el aumento del volumen de sangre), embarazadas (aumenta la demanda de hierro por parte del feto, acompañado de un incremento del volumen de sangre), ancianos y personas enfermas (con úlceras gástricas o intestinales, hemorroides...).

Curiosamente, la acidez gástrica aumenta la solubilidad del hierro y mejora su aprovechamiento. En consecuencia, la aclorhidria -falta de secreción de ácido gástrico-, la hipoclorhidria -secreción insuficiente de ácido- y la toma de antiácidos interfieren en la absorción del hierro. ◀

MENÚ TIPO...

Para personas con intolerancia al gluten

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Leche, cereales de maíz tostados. Zumo natural.	Fruta e infusión o café.	Ensalada de arroz, tomate, remolacha... Pollo guisado con berenjenas. Pan sin gluten. Yogur.	Fruta o yogur. Infusión o café.	Crema de calabacín. Huevo escalfado en salsa de tomate y pimientos. Pan sin gluten. Fruta.

EL TRUCO: la dieta de una persona celíaca no puede incluir trigo, avena, centeno, cebada y triticale, ni alimentos elaborados con ellos (como el pan en todas sus versiones, de molde, tostado, galletas, pasta italiana, pizzas...). Estos alimentos se han de sustituir por otros elaborados con harinas de cereales sin gluten. En cambio, sí pueden consumir arroz y maíz, ya que no contienen gluten.

A debate Leches enriquecidas en calcio

Según la normativa comunitaria, la leche comercializada como enriquecida con un nutriente debe contener por cada 100 mililitros el 15% de la ingesta diaria recomendada de dicho nutriente para la población general. Respecto al calcio, para una persona adulta, la ingesta recomendada (IR) es de 800 miligramos al día, mientras que en la edad de crecimiento, durante el embarazo y la lactancia esa cantidad aumenta a 1.200 miligramos. El 15% de esas ingestas recomendadas se mueve, pues, entre 120 y 180 miligramos.

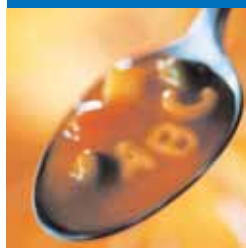
Las leches enriquecidas en calcio contienen en torno a 160-170 miligramos de calcio por cada 100 mililitros, pero la misma cantidad de cualquier leche no enriquecida (sea entera, semidesnatada o desnatada) no se queda demasiado lejos y contiene unos 120 miligramos de calcio, por lo que también cubre la ingesta recomendada de calcio para el adulto. Si revisamos nuestra dieta y comprobamos que no tomamos suficientes alimentos ricos en calcio, una leche enriquecida en este mineral puede ayudarnos a alcanzar la ingesta recomendada.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Sorbitol

Es un tipo de azúcar con muy pocas calorías -apenas 2 calorías por gramo, la mitad que el azúcar- que se añade a chicles y caramelos 'sin azúcar'. Se conoce también como el aditivo E-420. No provoca caries ni influye en los niveles de azúcar en la sangre, aunque su exceso -más de 50 gramos al día- puede causar diarrea.



6

CLAVES PARA... comer 3 piezas de fruta al día

1. Toma un zumo o un licuado de frutas en el desayuno. El zumo puede ser natural o envasado (los hay de muy buena calidad).
2. ¿Por qué siempre de postre? Elige las que más te gusten para almorzar y merendar.
3. Añádelas a la ensalada. Explora la combinación de sabores que más te agrade.
4. Despliega ingenio en la cocina: sorbetes, macedonias, jugos con hortalizas, brochetas, asadas...
5. Si lo que te da pereza es pelarlas, ¿has pensado en la cantidad de frutas que se comen con piel? No olvides lavarlas antes, y a conciencia. No sirve pasarlas sólo bajo el chorro de agua.

6. Antes o después de las comidas, la fruta tiene las mismas calorías. Si la tomas antes, te sacia y te quita algo de apetito, y esto te puede venir bien si sigues una dieta hipocalórica.

Estilos de vida y alimentación

BOLLOS DE CHOCOLATE VS. BOCADILLOS

La bollería industrial está compuesta básicamente por harina, grasa y azúcar. Y, según el relleno, contiene además cacao o chocolate, es decir, más azúcar y

más grasa. En su composición predominan los hidratos de carbono, de 30 a 55 gramos por cada 100 gramos, aunque, a diferencia de un bocadillo casero, un tercio o más del producto son azúcares. Su contenido de grasa varía entre 17 y 34 gramos, por lo que su valor energético es muy elevado: 400-500 calorías por 100 gramos. Una unidad de bollería que ronda los 50 gramos contiene 200-250 calorías, pero en su composición los azúcares y las grasas son los nutrientes más abundantes, justo los menos saludables si se consumen en exceso.

En un bocadillo casero, en cambio, aunque la diferencia de calorías no es sustancial, sí es evidente la mejor calidad de los nutrientes. Por ejemplo, un bocadillo de jamón –50 gramos de pan y una loncha de jamón– aporta unas 170 calorías, de las que la mayor parte son hidratos de carbono complejos (23,5 g, 94 calorías), además de una buena ración de proteínas (7 gramos, 28 calorías), y apenas 3 gramos de grasa.



EL DATO

35...



Son los gramos de azúcar que contiene una lata de refresco. Equivale a 3 sobres de azúcar y a 140 calorías.



LA DESPENSA

El tomate, de temporada

- Con apenas 40 calorías por cada 100 gramos, un tomate es un concentrado de agua, fibra, potasio, fósforo, vitaminas B1 y B3. La abundancia en vitamina C, E, provitamina A y licopeno –el pigmento que le da el color rojo– le convierten en un alimento protector frente a enfermedades degenerativas, cardiovasculares y de cáncer.
- Se puede decir que el tomate potencia las defensas, sacia con muy pocas calorías, regula la función intestinal y es diurético y depurativo.
- Los tomates maduros son de color rojo vivo, piel lisa y blandos al tacto. Si necesitan madurar, se conservarán en un lugar fresco (pero fuera de la nevera), y lejos de la luz directa del sol.