



COMBATIR LAS MOLESTIAS DIGESTIVAS

Náuseas y vómitos

Suelen presentarse a los pocos días de identificarse el retraso menstrual. Si los vómitos son intensos hay que acudir al médico para asegurarse de que el embarazo progresa con normalidad. Si son moderados, no revisten riesgo. Ante los vómitos es necesaria la rehidratación con suero oral –un litro de agua hervida, el zumo de uno o dos limones, una cucharada de azúcar, una pizca de bicarbonato y otra de sal- o bebidas isotónicas. Suelen tolerarse mejor los alimentos más pastosos como los biscoques, las galletas, los purés espesos, el arroz, etc. Las bebidas de cola desgasificadas también ayudan a calmar las molestias.

Acidez y digestiones pesadas

Estos síntomas suelen aparecer en el tercer trimestre. El consejo dietético se basa en distribuir la alimentación en cinco o más comidas al día, comer despacio, ingerir los líquidos fuera de las comidas para facilitar la digestión y evitar tumbarse después de comer porque facilita el paso de los ácidos gástricos hacia el esófago.

Estreñimiento

Para aliviar o prevenir esta molestia conviene beber suficiente agua, tomar más fibra –hortalizas y verduras, frutas frescas y secas, frutos secos, cereales integrales y legumbres-, y uno o dos yogures cada día. Sólo bajo consejo profesional se podrá recurrir a complementos de fibra o laxantes suaves. ◀

6 CLAVES PARA... que los niños coman pescado

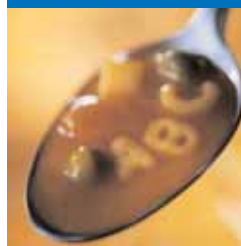
1. El pescado concentra todos los nutrientes que participan en el crecimiento y desarrollo del niño: proteínas, ácidos grasos omega 3, calcio, hierro, cinc, yodo, vitaminas del grupo B, vitamina A, D y E.
2. Con nueve meses, el bebé puede y debe comer pescado triturado con el puré de verduras varias veces a la semana. Es importante que desde pequeño se acostumbre a su sabor.
3. Se pueden escoger pescados frescos o congelados, pero siempre sin espinas para evitar su rechazo. Hay muchos para elegir: merluza, halibut, lenguado, emperador, perca, mero, atún, bonito...
4. Conviene mezclar el pescado con los alimentos que más le agradan al niño: macarrones con atún, pizza con bacalao desmenuzado, bocadillo de anchoas o sardinas...
5. El pescado se puede preparar de mil maneras para que comerlo no resulte monótono y aburrido. Empanadillas, croquetas, buñuelos, albóndigas, budín, lasaña, canelones, en tortilla, con salsa, al horno, relleno...
6. Es posible disimular su sabor. Dos fórmulas sencillas consisten en macerar el pescado con limón, aceite y hierbas o acompañarlo de salsas y guarniciones.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Teína

Teína y cafeína son el mismo compuesto químico. Se emplea una denominación u otra según se hable de té o de café, plantas en las que abunda. Es un alcaloide estimulante del sistema nervioso central y del corazón con efectos diuréticos. De manera natural, también lo contienen la yerba mate, la nuez de cola y el guaraná.



EL DATO

0,8... Son los gramos de proteínas por kilo de peso y día que necesita el organismo de cualquier persona adulta sana. Por ejemplo, un adulto de 70 kilos de peso necesitaría alrededor de 60 gramos de proteína al día. Medio litro de leche (16 g de proteína), un filete de 120 gramos de carne en la comida (24 g de proteína) y 140 gramos de pescado (25 g de proteína) en la cena serían suficientes. La ingestión de más cantidad de alimentos proteicos –carne, pescados, huevos y lácteos- se traduce en proteínas de más para el organismo, que se ve obligado a realizar un mayor esfuerzo para eliminarlas.



Se habla
de...

ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN...

Verduras y legumbres en conserva: la ventaja de un plato "casi" preparado

Si no se tiene tiempo para preparar la comida con antelación o los conocimientos culinarios son más bien escasos y se echa mano constantemente de verduras y las legumbres en conserva, la duda sobre la idoneidad de un consumo habitual de este tipo de productos puede asaltar al consumidor.

Preparar un plato con alimentos en conserva resulta sencillo, práctico y rápido. Para que esta costumbre sea sana, conviene escoger las conservas vegetales que están simplemente cocidas; aclararlas bajo el chorro de agua para eliminar los conservantes, escurrirlas bien y acompañarlas de un sofrito sencillo y casero. Las conservas que ya vienen cocinadas –fabada, potaje de garbanzos, de lentejas, etc.-, tienen bastantes más aditivos, además de más grasa, sal y calorías, porque normalmente llevan chorizo, morcilla, tocino u otros ingredientes grasos. Por eso suelen resultar también más indigestas. No obstante, se puede aligerar el menú si se acompañan estos platos cocinados de ensalada y fruta.



LA DESPENSA

La castaña

- La castaña es un fruto con una composición más cercana a la de los cereales que a la de los frutos secos, de los que se diferencia por tener más hidratos de carbono complejos - 36 gramos por cada 100 gramos- y menos grasas -2 gramos por cada 100 gramos-. Esto explica que su valor energético, aunque elevado - 175 calorías por 100 gramos-, sea hasta tres veces inferior a la de la mayoría de frutos secos. Por sus nutrientes, la castaña se puede considerar un complemento ideal para la dieta de niños, estudiantes y deportistas, a quienes proporciona entre horas un aporte de energía extra. Dado su carácter estacional, cualquiera puede disfrutar de su sabor durante los meses otoñales.
- Crudas, recién asadas o cocidas son las formas más habituales de comer castañas. También se emplean en repostería y pastelería -son el ingrediente principal del *marron glacé*, un dulce elaborado con castañas confitadas-. En puré, aportan el contrapunto perfecto a diversas recetas, en especial de carne de caza y aves.
- Las castañas se conservan sanas en un lugar fresco y seco. Si se congelan, se puede disponer de castañas durante 6 meses.
-
-