



carada hace que sea un alimento muy tentador y al que algunas personas llegan a engancharse. Sin embargo no puede decirse que sea un alimento adictivo. El problema radica en la sensación placentera que produce su consumo y que la persona supuestamente 'adicta' busca, en ocasiones, con demasiada frecuencia.

Bebidas estimulantes. Hay muchas sustancias que estimulan el sistema nervioso que se hallan en alimentos de consumo habitual. Entre ellas destaca la cafeína.

Café. Contiene cafeína, una sustancia psicoactiva y de acción excitante que afecta al sistema nervioso y que puede llegar a crear adicción. En dosis moderadas -200 mg/día, es decir, unas dos tazas de café-, la cafeína produce efectos agradables en el organismo. Es un tónico cardíaco, lo que conduce a un pulso más amplio y fuerte y a un aumento temporal de la tensión arterial. Por otra parte facilita el trabajo intelectual y la actividad muscular. No obstante, si las cantidades ingeridas son demasiado -400-600 miligramos de cafeína/día durante más de una o dos semanas- sus efectos para el organismo pueden llegar a ser nocivos (crisis de ansiedad, insomnio, temblores, etc).

Bebidas de cola. Al igual que el café, contienen cafeína que suele proceder del extracto de nuez de cola, un fruto tropical en la que se halla de modo natural. Una lata de refresco de cola contiene en torno a 40-55 miligramos de cafeína.

Té. Esta bebida contiene una sustancia similar a la cafeína conocida con el nombre de teína. Una taza de té negro aporta el equivalente a unos 50 miligramos de cafeína.

EL PLACER DE COMER PUEDE Y DEBE SER SALUDABLE

El placer de comer no está relacionado con las comidas copiosas, los alimentos grasos o dulces o sofisticadas recetas. Los principales aspectos a tener en cuenta si lo que se desea es experimentar satisfacción con la comida sin alterar la salud son incluir en la dieta todo tipo de alimentos, prepararlos en la forma adecuada e ingerirlos en las cantidades que el cuerpo necesita, ni más ni menos. ◀

LA DESPENSA

Vinagre de Módena

Este vinagre balsámico se elabora desde hace casi un milenio en algunas regiones del norte de Italia, entre las que se encuentra Módena, precisamente la que le da nombre. Hay dos categorías, el artesanal -en la etiqueta ha de figurar la palabra *tradizionale*-, y el comercial, que se obtiene de la mezcla de vinagre de vino, concentrado de mosto de uva, caramelo y estabilizantes. El proceso de obtención de la categoría *tradizionale* es mucho más costoso y laborioso. Se basa en el avinagramiento del mosto de vino cocido y su periodo de envejecimiento es de al menos 12 años, frente a los 3 a 10 años del comercial, pudiendo incluso llegar hasta los 100 años. En función del tiempo de permanencia en los toneles de roble se distinguen las siguientes variedades de vinagre de Módena.

Vinagre comercial:

- + **Giovane** (3 años). Adecuado para el aliño de ensaladas.
- + **Maturo** (5 años). Sabor suave y toque dulzón. Combina muy bien con platos que necesitan un vinagre de aroma intenso.
- + **Vecchio** (10 años). Aroma y sabor intensos con toques dulces y ácidos al mismo tiempo. Se emplea como condimento de verduras carnes y pescados.

Vinagre *tradizionale*:

- + **Italo** (12 años). Color oscuro y fuerte, de olor penetrante y sabor agrídulce característico.
- + **Giuseppe** (25 años). Presenta un aspecto más denso de lo normal. Su aroma es especialmente singular y es uno de los más prestigiosos.
- + **Césare** (50 años). Es muy denso y posee un aroma y sabor intensos.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Carnitina

Se produce en el hígado y los riñones a partir de los aminoácidos lisina y metionina -componentes fundamentales de las proteínas-. Fundamentalmente se encuentra en las células del corazón y del músculo, participando en procesos de obtención de energía a partir de grasas. Se utiliza como complemento en deportistas dado que mejora la recuperación tras el esfuerzo y retrasa la aparición de la fatiga.

MENÚ TIPO...**Para cuidar el hígado**

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Leche con cereales y un kiwi.	Yogur y pequeño bocadillo con jamón cocido, aceite y tomate natural.	Alcachofas con refrito de ajo y jamón. Albóndigas de pollo con verduritas y tomate. Pan integral y batido de chirimoya con zumo de naranja.	Leche con galletas sencillas integrales.	Endibias con brotes de soja y salsa tártara. Merluza a la plancha con salsa de pimienta. Pan integral y piña natural.



EL TRUCO: los vegetales que contienen principios amargos como la achicoria, las alcachofas, las endibias, los cítricos, etc., estimulan la función hepática y biliar y mejoran las digestiones.

EL DATO**5...**

es la cantidad de huevos que los expertos aconsejan consumir a la semana, siendo una buena alternativa frente al consumo de carne y pescado, alimentos de similares propiedades nutricionales.

**Se habla de...****LAS AGUAS MINERALES**

¿Alguna vez se ha fijado en el surtido de aguas minerales que hay? Pero, ¿todas son iguales? El modo de conocer la composición mineral de las aguas es leer la etiqueta del envase en la que aparece la cantidad de distintos minerales que tiene. Si se comparan marcas, se puede comprobar que es notable la proporción de ciertos minerales de unas a otras. Algunas tienen hasta tres veces más calcio que otras, diez veces menos sodio o el doble de magnesio.

Un agua para cada ocasión

No todas las aguas son iguales; según su composición en minerales, unas u otras desempeñan efectos distintos en el organismo.

El contenido mineral del agua depende de su procedencia y del recorrido subterráneo que realice antes de brotar al exterior, ya que arrastra y disuelve diversos minerales en cantidades variables.

Según su composición mineral y su grado de mineralización, es decir, su contenido total en minerales, las aguas poseen propiedades beneficiosas para la salud, que van más allá de la propia hidratación.

>Aguas de mineralización débil -hasta 500 mg/l de residuo seco (de minerales)- o muy débil -hasta 50 mg/l-. Son las más diuréticas, las que mejor ayudan a depurar el organismo: facilitan la eliminación de sustancias de desecho solubles en agua que se eliminan por la orina, pero no consiguen que se pierda más grasa -sustancia insoluble en agua-. Con la producción de más orina, ésta es más clara, de manera que se previenen infecciones de orina. Están especialmente recomendadas para quienes siguen dietas hiposódicas si padecen hipertensión, trastornos de corazón, cálculos renales y retención de líquidos. Son las más indicadas para preparar biberones y papillas.

>Ricas en calcio y magnesio. Ayudan a mineralizar huesos y dientes y a prevenir caries. Las que concentran más magnesio pueden resultar ligeramente laxantes.

>Aguas bicarbonatadas. Son las aguas con gas. Neutralizan la acidez y facilitan la digestión, por lo que son una buena elección ante una comida copiosa.

