

5

CLAVES PARA...

activar el aparato circulatorio

1. Para comenzar el día, **beba un zumo de naranja y pomelo, o un zumo de arándanos**. Su riqueza en flavonoides refuerza la dieta en antioxidantes, sustancias que protegen de los radicales libres, causantes del envejecimiento del sistema circulatorio.
2. Tome casi a diario una **cucharada sopera rasa de salvado de trigo o de avena**, aporta una gran cantidad de fibra. Le será útil para corregir el estreñimiento o para evacuar sin esfuerzo. Evita que las venas que riegan el músculo del colon se debiliten y reduce la posibilidad de que aparezcan hemorroides.
3. Incluya en su menú **alimentos morados de la temporada**. Berenjena, uva, granada, arándanos, moras, frambuesas o col lombarda. Son ricos en antocianinas, antioxidantes que fortalecen la pared de arterias y venas.
4. Un puñado de **frutas desecadas (ciruelas, orejones o uvas pasas) o frutos secos (avellanas, nueces o almendras)**, entre horas o como ingrediente de diversos platos, fortifica la dieta en potasio. Este mineral favorece la diuresis, por lo que ayuda a no retener líquidos.
5. El agua es vital para la circulación de la sangre y la depuración del organismo. **Acostúmbrase a tomar un vaso de agua con limón en ayunas** para estimular la diuresis, y a terminar las comidas con una infusión depurativa. Por ejemplo: cardo mariano, tomillo, diente de león, alcachofa, té verde, ruscus o vid roja.



MENÚ TIPO...

Comida rápida sana

Desayuno:

Zumo de fruta. Sándwich integral de jamón y queso.

Almuerzo:

Yogur líquido. Dos pastas integrales. Una pieza de fruta fresca.

Comida:

Bocadillo vegetal de pan integral con atún, anchoas, queso y "pintado" de mayonesa. Café con leche.

Merienda:

Leche o yogur batido con fresas.

Cena:

Ensalada de tomate con atún. Pizza casera con salsa de tomate, aros de cebolla, tiras de pimiento verde y rojo, jamón de pavo, queso y huevos de codorniz.

EL CONSEJO: Tanto si se cocina en casa como si se acude a establecimientos de comida rápida, conviene seguir un criterio saludable en la elección alimentaria. El agua, los zumos y los yogures no azucarados, los refrescos light, las ensaladas (que uno mismo se aliña), y las variedades integrales de panes, arroces o pastas, son las opciones más saludables. Cada vez más restaurantes de comida rápida las incorporan a su oferta.

EL DATO

9

... Son las calorías que aporta cada gramo de grasa de los alimentos. En productos muy grasos, como el aceite de cualquier tipo -oliva, girasol, maíz- (99,9 g de grasa por 100 g de producto), mantequilla o margarina (80-83 g) y la nata (35 g), es la cantidad de grasa que contienen la que determina su valor energético. La energía que proporcionan se calcula multiplicando los gramos de grasa del producto por 9.





N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

Tengo 64 años y mi dieta se basa en el consumo de verduras al vapor, fruta (dos plátanos a la semana y un kiwi, una naranja y una pera cada día), pescados de arena, carne blanca, yogures desnatados, patatas, pasta, huevos y poco aceite. ¿Es una dieta adecuada?

La cocción al vapor de las verduras garantiza, dentro de las diversas técnicas culinarias, una mejor conservación de los nutrientes. Las sales minerales y las vitaminas solubles se mantienen en el alimento y no pasan al agua, como sucede con el hervido de las verduras, de manera que resultan más sabrosas y más nutritivas.

A tenor de lo que indica, cumple con las recomendaciones de comer dos raciones de verduras y hortalizas y tres piezas al día como fuente esencial de antioxidantes, vitaminas y fibra. Le animamos a que aproveche la temporada de la fruta y la verdura fresca para variar más todavía los menús. Los pescados azules también tienen cabida dentro de una dieta bien planteada, ya que por la calidad de su grasa insaturada (Omega 3) ayudan a prevenir enfermedades del corazón y las arterias. Puede ser un valor añadido consumir verdol, anchoas, sardinas, atún, bonito o chicharro, según la temporada. Como son

pescados con tanto gusto, una preparación sencilla, al horno, a la plancha o en el microondas, los hace muy sabrosos. Cuatro nueces al día o un puñado de frutos secos 'al natural' le puede servir de complemento a una dieta cardioprotectora.

Suelo tener las piernas hinchadas, en especial durante los meses más calurosos, por lo que me canso antes.

¿La alimentación puede ser la causa de esta complicación?

El problema de las piernas cansadas se asocia de forma habitual con otros de circulación de la sangre. En términos generales, se acompaña de retención de líquidos, lo que hace que se hinchen las piernas, se noten más pesadas y resulte incómodo incluso mantener la marcha. La alimentación puede ser útil para fortalecer la circulación, favorecer la eliminación de toxinas y el exceso de líquidos y, en definitiva, para reducir la hinchazón de las piernas.

La clave es revisar si en su dieta abundan alimentos salados o si tiene costumbre de añadir demasiada sal para condimentar los platos. El cuerpo retiene líquidos para diluir el sodio si se toma en exceso. Razón por la que, en caso de que se hinchen las piernas, se aconseja reducir los alimentos preparados, que por lo general incluyen sal u otros aditivos que incorporan sodio como el glutamato monosódico (E-621). Es el



caso de conservas, precocinados, embutidos, quesos, patés, encurtidos, snacks o similares e, incluso, cereales de desayuno.

Por otra parte, diversos estudios demuestran que una dieta rica en fibra es un buen método de depuración del organismo. Una dieta rica en verduras y frutas frescas, legumbres y cereales integrales, frutos secos y frutas desecadas aporta suficientes antioxidantes para fortalecer las paredes de los vasos sanguíneos y favorecer el retorno venoso.

Trate de tomar una ensalada y dos o tres piezas de fruta a diario, y no olvide acompañar su dieta de abundante agua. Salvo que la retención de líquidos esté provocada por un trastorno cardíaco, renal o hepático que habrá que descartar, conviene que beba al menos seis vasos al día para facilitar la eliminación de toxinas y la depuración del organismo. Tenga en cuenta que con el calor apetece más beber agua fresca, las infusiones con hielo, los zumos de frutas, e incluso los sorbetes que puede preparar en casa.



CONSULTORIO NUTRICIONAL. El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección info@consumer.es o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).