

MENÚ TIPO

Turno de noche

DESAYUNO**(al llegar de trabajar):**

Vaso de leche templada con miel. 3 galletas de avena.

COMIDA:

Menestra de verduras.
Espaguetis a la boloñesa.
Fruta fresca.

MERIENDA:

Infusión, té o café con leche.

CENA:

Ensalada variada.
Pescado, huevo o pollo, cocinado suave.
Pan integral y yogur.

TENTEMPIÉ A MEDIA NOCHE:

Bocadillo vegetal de pan integral con atún y queso suave o queso fresco. Fruta fresca. Como mínimo, hay que tomar medio litro de agua durante el turno.

EL CONSEJO:

Cuando se llega a casa tras el trabajo, conviene tomar algún alimento que temple el cuerpo e induzca al sueño, como en este caso la mezcla de leche y miel, y no bebidas excitantes como el café o algunos refrescos. Es la manera de regular mejor las secreciones hormonales y controlar el apetito y el peso.



+ LA DESPENSA

Uva negra o morada

La uva morada o negra es una fruta de otoño, estación en la que concentra mejor sus propiedades nutritivas, su sabor dulce y su delicado aroma. Las de mejor calidad son las que contienen los granos de tamaño uniforme, firmes en el racimo y la misma coloración morada, sin tonos verdes.

FRUTA ANTIOXIDANTE

Diversas investigaciones confirman que el consumo habitual de uva morada (o de su zumo) es una forma natural de proveer de antioxidantes al organismo. Además sirven de ayuda para prevenir enfermedades degenerativas como las cardiovasculares y el cáncer.

Sustancias como el **resveratrol**, los **taninos** y las **antocianidinas** son los compuestos con mayor acción antioxidante, tanto en la uva como en los productos derivados: mosto, zumo...

Las antocianidinas son los pigmentos que colorean la piel de la uva morada, diferenciándola del resto de uvas. El resveratrol también desempeña una doble función: además de su propiedad antioxidante, destaca por sus cualidades antifúngicas, es decir, protege a la uva del crecimiento de mohos.

Además de los antioxidantes, los nutrientes más sobresalientes de la uva morada son los azúcares responsables de su sabor dulce, las vitaminas como el ácido fólico -indispensable durante el embarazo y los niños en pleno crecimiento- y minerales como el potasio, recomendable por su efecto diurético en caso de retención de líquidos e hipertensión arterial.

+ EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Confitura y mermelada

El Código Alimentario Español (CAE) establece diferencias entre confitura y mermelada. Define confitura como "una confección preparada con una solución azucarada y piezas partidas irregularmente pero cuyo origen puede reconocerse, con una riqueza en azúcares que no será inferior al 50% expresada en sacarosa (azúcar común)". Se diferencia de la mermelada en que ésta es "una confección con azúcar, mezclada con la fruta tamizada con anterioridad, cuyo origen no se puede reconocer, y cuyo contenido en azúcares oscila entre el 45 y el 65%". Es decir, la particularidad que distingue un producto del otro es, en esencia, la textura.





Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿Qué son los emulsionantes y para qué se añaden a los alimentos?

Son aditivos alimentarios que forman parte de multitud de productos elaborados, en especial de los relacionados con bollería, repostería y pastelería. Entre sus bondades se halla la de permitir que las mezclas entre las grasas y las soluciones acuosas permanezcan firmes para preservar la estabilidad de la emulsión.

Las emulsiones de agua y grasa son por naturaleza inestables: con el tiempo las gotitas de grasa y de agua tienden a reagruparse, separándose unas de otras. Esta reacción se puede observar cuando se deja en reposo una mezcla de aceite y agua

previamente agitada. Estos aditivos se utilizan para que no se separen los dos componentes y la emulsión se mantenga sin que se altere el aspecto del producto desde su elaboración hasta su consumo.

Su buen uso está regulado por la Comunidad Europea. El E-322 (lecitina) es el emulsionante más empleado en la industria del chocolate, repostería, pastelería, fabricación de galletas, diversos tipos de panes y caramelos, entre otros. Hay una gran lista de aditivos emulsionantes que se identifican con los números del E-430 al E-495.



Me gustan mucho las legumbres, pero no agunto la hinchazón y los gases que producen. ¿Hay alguna manera de mitigar este efecto?

Las leguminosas contienen ciertos oligosacáridos (rafinosa, estaquiosa y verbascosa) que la flora bacteriana, una vez en el intestino grueso, fermenta. Esto genera el característico y molesto gas que causa la flatulencia y la incómoda hinchazón abdominal. La introducción gradual de pequeñas cantidades de legumbres en la dieta como guarnición, en purés o sopas refuerza la formación de enzimas gastrointestinales necesarias para la digestión de las legumbres.

Algunos trucos en la preparación y el consumo también pueden reducir, en parte, la formación de gases:

- Masticar correctamente las legumbres para que la enzima amilasa salival, originada por las glándulas salivares en la boca, predigiera el almidón de las legumbres. Este es el primer paso esencial para la buena digestión de estos alimentos.
- Elegir las legumbres menos indigestas, como las alubias aduki, las lentejas y los guisantes. Casi todas las demás variedades de alubia, los garbanzos y la soja son, en general, más flatulentas.
- Cambiar dos veces el agua de remojo mejora la digestibilidad porque los oligosacáridos responsables de la flatulencia se disuelven en el agua que luego se desecha.

- Romper el hervor mientras se están cocinando las legumbres. Para ello, se retira la cazuela del fuego durante unos minutos o se añade agua fría al agua hirviendo (agua caliente para los garbanzos). De este modo se reducen al máximo los oligosacáridos productores de gas.
- Cocinar con hierbas y especias carminativas, que combaten los gases y son digestivas, como laurel, comino, hinojo, alcaravea.
- Comerlas en puré y con verduras. Las legumbres se digieren mejor si se cocinan con verduras, y mejor aún si se toman en puré pasadas por el chino, ya que se elimina la piel, pura fibra difícil de digerir.
- Las legumbres germinadas son una alternativa al consumo de legumbre seca. El valor nutritivo es distinto, ya que las germinadas son menos energéticas, pero concentran más variedad y cantidad de vitaminas, y resultan muy digestivas.

Puede encontrar información más completa sobre el valor nutritivo de las legumbres y sus efectos saludables, tipos, variedades, y formas más adecuadas de cocinado, en la Guía práctica impresa CONSUMER EROSKI "Legumbres, cereales y patatas".



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, B° San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).