

MENÚ TIPO

Rico en folatos

DESAYUNO:

Té verde. Zumo de granada.
Pan de cereales con atún.

ALMUERZO

(media mañana):

Naranja con canela.

COMIDA:

Ensalada de espinacas, berros, queso de cabra y dátiles, aderezada con levadura de cerveza y germen de trigo. Potaje de soja con arroz integral y calabaza. Pan integral. Mandarinas.

MERIENDA:

Un puñado de pipas de girasol. Yogur con cereales enriquecidos sin azúcar.

CENA:

Brócoli salteado con ajitos. Tiras de ternera salteadas con champiñones y patata. Pan integral. Infusión.

EL CONSEJO:

La levadura de cerveza y el germen de trigo sirven como complemento dietético para aumentar el consumo de ácido fólico (del grupo de la vitamina B). El nombre de la vitamina viene de "folio" (hoja), de ahí que las verduras de hoja verde (espinacas, berros, brócoli, lechuga...) sean las que más vitamina concentren. Es sensible al calor, por lo que se aconseja tomar las verduras más ricas en folatos crudas o cocidas en su punto. Los frutos secos son un buen refuerzo de esta vitamina.



+ LAS CLAVES

8 ideas para incorporar frutos secos a nuestra dieta

1. Elegir para el desayuno alimentos que contengan frutos secos: mezcla con cereales tipo muesli, galletas y panes.
2. Añadir un puñado a las ensaladas. Resultan sabrosas las de escarola con naranja y mezcla de frutos secos, la de endibias con roquefort y nueces o la de cogollos con picada de cacahuetes.
3. Saltear los platos de arroz, pasta y cuscús con un majado de frutos secos. Algunas sugerencias: arroz con almendras, avellanas, pasas y piñones, cuscús con salsa de cacahuetes o raviolis con nueces picadas.
4. Incluirlos como un ingrediente más en recetas de segundos platos como el pollo asado, el guiso de cordero o el pescado relleno.
5. Mezclar los frutos secos con los lácteos. Se elaboran deliciosas recetas: batido de leche con plátano y avellanas, yogur con trozos de nueces de macadamia, queso con membrillo y nueces...
6. Tomar un puñado de frutos secos entre horas a modo de aperitivo, almuerzo o merienda.
7. Probar el pan tostado untado con crema de frutos secos como la de cacahuete o el tahini (pasta de semillas de sésamo).
8. Preparar dulces que los incluyan, como un pastel de frutos secos, bizcocho con nueces, magdalenas con piñones, frutas asadas o en compota con cóctel de frutos secos.

+ EL DATO

30 gramos...

...es la ración individual de cereales de desayuno. Esta cantidad de cereales sencillos sin azúcar aporta unas 110 calorías y unos 24 gramos de hidratos de carbono. La cantidad de azúcares será mayor si se escogen los cereales azucarados, chocolateados o con miel. Esta ración es equivalente a una rebanada de pan (40 gramos), a tres o cuatro biscotes y a tres o cuatro galletas tipo María.



Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿Es cierto que no hay que consumir más de tres huevos por semana?

El nivel excesivo de colesterol en sangre es un factor de riesgo de enfermedades coronarias. Por ello, se ha extendido la creencia de que el consumo de alimentos como el huevo, rico en colesterol (uno de tamaño medio aporta unos 250 mg de colesterol concentrados en la yema), es perjudicial para el corazón. Sin embargo, más de las tres cuartas partes del colesterol lo produce el hígado, y el organismo tan sólo absorbe una parte pequeña del colesterol de los alimentos. Así, en el control de la hipercolesterolemia hay factores más importantes que el colesterol dietético, sobre todo la proporción entre ácidos grasos saturados y trans (los menos saludables) y los poliinsaturados (saludables). Y este perfil lipídico es saludable en el huevo. Además, también tiene lecitina, que ayuda a mantener en suspensión el colesterol en sangre, impidiendo que se deposite en

la pared de las arterias. Por tanto, aunque deben moderar su consumo quienes padecen niveles excesivos de colesterol, su eliminación de la dieta no está justificada. La pauta de las guías de consumo de alimentos para la población española recomienda que para un niño o una persona de tamaño medio o inactiva podría ser conveniente un consumo de tres a cuatro huevos a la semana, mientras que en el caso de una persona corpulenta, o físicamente activa, la frecuencia de consumo podría ser mayor. Sin embargo, la frecuencia de consumo de este producto continúa generando controversia. Así, un estudio publicado en fechas recientes por la Harvard Medical School alerta del riesgo que puede suponer para la salud cardiovascular el consumo de uno o más huevos al día. //



¿Si se cocinan mucho las verduras desaparecen sus propiedades?

El cocinado, que facilita la digestión de las verduras y hortalizas, origina cambios de consistencia, sabor, olor, color y altera además el contenido nutritivo. Con el cocinado se pueden perder vitaminas, ya que los minerales y pigmentos pasan al agua de cocción. Las pérdidas nutritivas dependerán de la técnica culinaria aplicada. Si los vegetales se cocinan durante mucho tiempo se puede perder más del 50% de las vitaminas que aportan en origen.

A pesar de que la cocción es la técnica más extendida, hacerlo al vapor, en olla a presión o en el microondas son las formas más adecuadas porque la merma de nutrientes no es tan alta. No obstante, las pérdidas derivadas del cocinado se pueden reducir si se siguen los siguientes pasos:

- Usar la mínima cantidad de agua para cocer las verduras y hortalizas.

- Añadir los vegetales al agua hirviendo en grandes pedazos y tapar el recipiente.
- Respetar los tiempos de cocinado, de manera que las verduras queden cocinadas *al dente*.
- Añadir a la cocción ácidos como limón o vinagre reduce la pérdida de vitaminas, entre ellas la vitamina C. Por el contrario, el bicarbonato aumenta el color verde, pero destruye vitaminas.
- Escurrir las verduras tras el cocinado para detener el proceso.
- Aprovechar el agua de cocción para elaborar sopas, caldos, guisos o para cocer otros alimentos como la pasta, el arroz y las legumbres.
- Calentar la cantidad justa que se vaya a consumir. Los sucesivos calentamientos de las verduras cocidas también inciden en que se pierdan nutrientes. //



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