

MENÚ TIPO

Eliminar toxinas

DESAYUNO:

Crema de arroz integral biológico. Té.

La crema de arroz se elabora mediante el tostado del arroz durante unos minutos, luego se cubre con agua (8 partes de agua por cada parte de arroz), se añade sal marina y, cuando hierva, se deja cocinar a fuego bajo durante dos horas. Se pasa por el pasapurés y se come tal cual, aderezado con canela (toque dulce) o con semillas de sésamo y pipas de calabaza (toque salado).

COMIDA:

Sopa de miso (pasta de soja fermentada, digestiva) con zanahoria, cebolla y guisantes. Arroz integral biológico con calabaza aderezado con unas gotas de tamari (salsa de soja, trigo y sal).

CENA:

Sopa de miso con puerro. Verduras en capas (cebolla, zanahoria, col, nabo...) cocinadas a fuego medio sin remover durante 45 minutos.

EL CONSEJO:

Complemento de carbón vegetal indicado como detoxificante puntual. Es capaz de fijar sobre su superficie sustancias, bacterias, toxinas y gases que no sean saludables para el organismo. Ayuda a reducir la hinchazón originada por fermentaciones intestinales producidas por el consumo exagerado de azúcares. Se recomienda tomarlo dos horas antes de cada comida y acompañado de agua. Antes de recurrir a este complemento, conviene consultar con el médico o el nutricionista si se está medicado o se arrastra problemas de salud.

+ LAS CLAVES

Ideas para un "picoteo" saludable

El sabor dulce no siempre proviene de chucherías y postres. Tampoco un aperitivo salado se tiene por qué asociar por sistema a patatas fritas. Hay alternativas más saludables para tomar un tentempié entre horas:

APERITIVOS DULCES:

- Puñado de pasas y otras frutas desecadas (orejones, ciruelas...).
- Brochetas o macedonia de frutas de temporada.
- Granizados y helados de frutas.
- Yogures mezclados con trozos de frutas.
- Gelatinas con frutas de temporada troceadas.
- Postres sin azucarar aromatizados con canela y clavo.



APERITIVOS SALADOS:

- Tortas de arroz y maíz naturales, sin sal añadida.
- Palitos de pan con semillas.
- Copos de maíz sin azúcar.
- Palomitas caseras.
- Puñado de pipas, nueces u otros frutos secos.
- Vinagretas (pepinillos, cebolletas...).
- Paté de vegetales: champiñón, berenjena...

Saludable no quiere decir poco calórico. Algunos de estos aperitivos son calóricos, aunque también aportan nutrientes esenciales.

+ EDUCACIÓN

Iniciativa europea para niños: "La pandilla sabrosa ¡come, bebe y muévete!"

"Nunca es demasiado pronto para aprender ni demasiado tarde para cambiar". Este es el lema de la última iniciativa europea dirigida por el **Área de Agricultura y Desarrollo Rural de la Comisión Europea**. Desde la página web oficial (http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_es.htm) y por medio de unos curiosos personajes (todos ellos alimentos) que integran "la pandilla sabrosa" orienta a los niños para que aprendan a elegir los alimentos que más les convienen.

La iniciativa de fomento de hábitos alimentarios se complementa con un espectáculo móvil que se trasladará a distintos centros educativos, donde se aplicarán programas de distribución de frutas y leche. Por el momento, la exposición itinerante prevé visitar colegios de Bélgica, Estonia, Francia, Irlanda, Lituania, Polonia y Reino Unido.

Esta web integra juegos y concursos con preguntas sobre alimentos y nutrientes en forma de "Historias deliciosas", "Consejos de la semana" y "Exposición Itinerante". Para participar basta con que cada niño se registre y rellene un formulario de inscripción. Cada semana se plantean cuestiones que han de resolver y enviarlas por email. Después se publicará en el web la lista de ganadores. Este portal también ofrece un espacio para profesores y padres, con un denominador común: fortalecer buenos hábitos alimentarios a través de una correcta educación alimentaria.

Pero esta iniciativa no es la única. Desde CONSUMER EROSKI se ha puesto en marcha la Escuela para prevenir la obesidad infantil <http://obesidadinfantil.consumer.es/>, donde se explica de manera clara y amena las ventajas de seguir una alimentación sana y equilibrada. La Escuela on-line de obesidad infantil permite a niños y adolescentes descubrir por sí solos los hábitos alimenticios más adecuados, y dota a progenitores y educadores de recursos para abordar este problema. La Escuela está dividida en cuatro grandes apartados: niños de 6 a 10 años y de 10 a 14, adolescentes de 14 a 18 años, y padres, madres y educadores.



Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

He oído que tomar café o bebidas con cafeína tiene un efecto deshidratante y aumenta la necesidad de consumir líquidos. ¿Es cierto?

La cafeína es una sustancia con efecto diurético si se consume en cantidades superiores a los 250-300 mg al día. Rebasado este límite, equivalente a tres tazas de café, puede causar una mayor pérdida de agua y, por ende, una mayor necesidad de compensar estos líquidos perdidos.

Sin embargo, los estudios realizados en humanos han mostrado que una cantidad moderada de cafeína, ya sea a través del café o de los refrescos de cola, no incrementa la pérdida de líquidos como para necesitar beber más. Además, las bebidas con cafeína

también proveen de agua, de manera que su consumo moderado se entiende como una forma más de hidratación.

Las autoridades sanitarias nacionales e internacionales recomiendan el consumo de entre cuatro y seis vasos diarios de líquido, con preferencia por el agua, como mejor forma de hidratación. Esta cantidad se sumaría al agua que aportan los alimentos más acuosos como frutas, hortalizas y verduras, leche, arroz, pasta y las legumbres que se rehidratan durante el cocinado. //

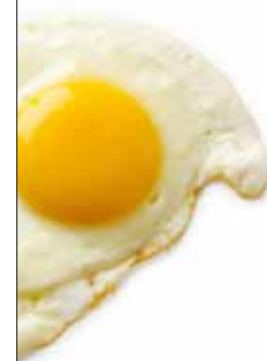
¿Por qué los huevos fritos son indigestos?

De todas las modalidades de cocinado de este alimento, el huevo duro es en teoría el que resulta más indigesto. Esto se debe a que la yema, la parte que concentra las grasas, está coagulada y se ralentiza la acción de las lipasas que contribuyen a la digestión de las grasas. No obstante, la sensación de indigestión es muy personal, de manera que cada individuo experimentará qué alimento, en qué cantidad y de qué manera le resulta más o menos indigesto.

Respecto al huevo frito, cuando se fríe un alimento su cantidad de grasa aumenta porque absorbe parte del aceite usado en la fritura.

Sin embargo, el huevo registra una absorción de aceite limitada, por lo que no influye tanto la cantidad de aceite con la que se fría.

Si un huevo mediano (60 gramos) contiene en torno a 6,5 gramos de grasa, después de frito esta cantidad aumenta a unos 8,8 gramos. Este suplemento de grasa, el componente que puede hacer del huevo frito un alimento más indigesto, no es sustancial. Sí es relevante que la fritura se realice de modo correcto: abundante aceite, caliente pero sin llegar al punto de humo, limpio de impurezas y de restos de frituras anteriores. //



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).