

Aguacate. Es un alimento rico en grasa que mitiga la acción de los medicamentos anticoagulantes orales. Por esta razón, se recomienda a las personas que utilizan estos fármacos que eviten su ingesta simultánea.

Zumo de pomelo. Este zumo no debe tomarse nunca conjuntamente con antagonistas del calcio empleados en la hipertensión arterial –felodipina, nifedipina...-, fármacos antirrechazo de trasplantes, antihistamínicos y otros medicamentos, ya que puede producir reacciones de toxicidad.

Regaliz. El regaliz se halla en gomas de mascar, bombones, cigarrillos, mezclas de tabaco y en la cerveza. Contiene ácido glicérico, de estructura similar a la hormona aldosterona. Actúa favoreciendo la retención de líquidos y de sodio y la hipokaliemia –niveles bajos de potasio en sangre- en el organismo, y anula la acción de ciertos antihipertensivos –diuréticos tiazídicos y beta-bloqueadores-.

Soja. En mujeres tratadas con tamoxifeno, fármaco de acción antiestrogénica y para la prevención del cáncer de mama, la soja anula su acción, por lo que se ha de evitar su ingesta conjuntamente. También se sabe que aumenta la toxicidad de otros medicamentos como el haloperidol –indicado en alteraciones del sistema nervioso- y la warfarina, entre otros.

Zumo de naranja. No todas las interacciones son negativas. El zumo de naranja es un buen ejemplo de alimento rico en vitamina C que aumenta la absorción de los complementos de hierro para el tratamiento de la anemia, ayudando a reponer más fácilmente las reservas de hierro del organismo. ➤

ALGUNOS EJEMPLOS DE ALTERACIONES PRODUCIDAS POR MEDICAMENTOS

Alteraciones sobre el apetito

Algunos medicamentos pueden aumentar o disminuir el apetito. Por ejemplo, los que se utilizan para combatir el cáncer a menudo causan náuseas y vómitos; por otro lado, la insulina, los esteroides, los antidepresivos y ciertos tipos de antihistaminas pueden hacer que una persona tenga más hambre de lo normal.

Irritación gastrointestinal

Ciertos fármacos pueden irritar el estómago, por lo que es mejor tomarlos con comida o con leche, como es el caso de los antiinflamatorios no esteroideos –AINES-.

Aumento del riesgo de carencias nutritivas

Hay medicamentos que interfieren con la absorción de nutrientes. Por ejemplo, el aceite mineral que se usa para el estreñimiento –aceite de parafina- evita la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K, y los laxantes con sales de aluminio disminuyen la absorción de fosfatos y vitamina A. Los antiácidos aumentan el riesgo de carencia de vitamina B1 y de hierro, los anticonvulsivantes de ácido fólico, vitamina D y K, etc.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Glucemia:

Cantidad de glucosa en la sangre. Los valores normales se ubican entre los 70 y los 105 miligramos por decilitro. La glucosa aumenta tras ingerir alimentos con carbohidratos –azúcar, dulces, pan, arroz, pasta, patatas, legumbres, frutas-. En unas horas vuelve a los niveles normales gracias a la insulina, una hormona producida por el páncreas que permite que la glucosa pase de la sangre a las células y allí se transforme en energía. Cuando la glucemia baja, el páncreas secreta otra hormona, el glucagón, que hace que la glucosa acumulada en el hígado llegue a la sangre y así vuelve a normalizarse.

A debate

¿Verdura congelada o fresca?

Las interminables jornadas laborales y los compromisos fuera del hogar contribuyen a que cada vez se invierta menos tiempo en la cocina, menos aún en limpiar y preparar platos de verduras frescas. De ahí que se recurra frecuentemente a los congelados, una opción cómoda y saludable.

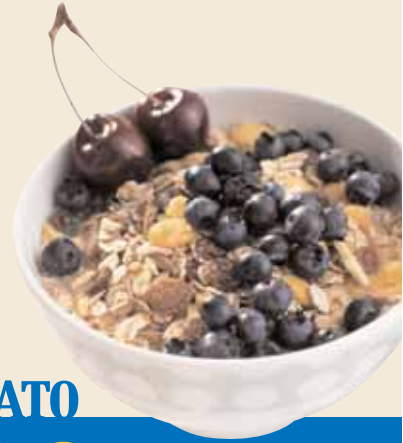
Las verduras congeladas, gracias a su procesamiento están ya limpias, enteras o troceadas, y listas para su cocción, sin necesidad de descongelarlas previamente. El tiempo que transcurre entre la recolección y la congelación –sólo unas horas- hace que estos productos conserven muy bien las cualidades nutritivas de las hortalizas frescas, hasta el punto de que el contenido de vitaminas y minerales puede ser superior.

Respecto a la compra, cuidado: si el envase tiene escarcha es que se ha roto la cadena de frío. Una vez en casa, es aconsejable utilizar poca agua para su cocción y verterlas sin descongelar. Se pueden preparar también a la plancha, en el microondas o al vapor.

7

CLAVES PARA... elaborar platos únicos nutritivos y equilibrados

- 1. Para lograr en un solo plato un menú equilibrado** no pueden faltar ni vegetales, ni alimentos proteicos ni farináceos -arroz, pasta, patatas, legumbres o pan-. Lácteos y frutas pueden servir de postre.
- 2. Si el ingrediente principal es la proteína** -carne, pescados o huevos- se acompañará con abundantes vegetales. La guarnición puede ser un puñado de arroz o de pasta, o un trozo de pan para acompañar. Así quedan representados todos los nutrientes.
- 3. Una combinación adecuada de vegetales** también da como resultado un plato único, nutritivo y equilibrado. Se obtiene de la mezcla legumbres con cereales y frutos secos; alubias blancas con arroz y calabaza, espaguetis con guisantes y salsa de almendras, humus o paté de garbanzos con sésamo untado en pan...
- 4. Se recomienda un plato grande** -el que se emplea para servir platos combinados- para colocar bien los alimentos. Permite además que la presentación sea atractiva y que la comida resulte apetecible.
- 5. Si se deja preparado de antemano el arroz cocido o la pasta,** sólo resta mezclarlos con una ensalada -puede ser de bolsa-, y con trozos de queso, jamón cocido o la pechuga que quedó del día anterior.
- 6. Las sobras de verduras** se pueden preparar con huevo y hacer una sabrosa tortilla vegetal. En bocadillo representa una comida muy equilibrada y nutritiva.
- 7. Es posible convertir una comida rápida** en un ejemplo de comida equilibrada. Por ejemplo: pizza casera con una base de verduras rehogadas; ajo, cebolla, pimiento verde, berenjena, calabacín, tomate... La proteína se logra con gambas, pescado desmenuzado, tiras de pollo, carne picada de cerdo o de ternera, etc.

**EL DATO****400...**

Son los miligramos de sodio que contienen 100 gramos de muchos cereales de desayuno. Demasiado sodio en un solo alimento, más si tenemos en cuenta que son muy consumidos por los niños y que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños no superen los 1.500-2.000 miligramos de sodio al día.

**MENÚ TIPO...****Para quienes tienen prisa**

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Zumo de fruta envasado. Leche con miel y galletas.	Tortas de arroz o barri-ta de cerea-les. Café con leche.	Macarrones (cocidos el día anterior) mezclados con ensalada (de bolsa) y trozos de jamón york, atún y queso. Pan integral. Fruta. Infusión digestiva (con un hielo para que enfríe antes).	Yogur y fruta.	Tortilla de sardinas de lata con guarnición de pimientos rojos en conserva. Pan integral. Cuajada con miel y frutos secos.