

## SPRINT FINAL: PERDER VOLUMEN

Tanto las personas que ya llevan varios meses haciendo dieta y se encuentran en el tramo final, como las que acaban de comenzar, deben tener presentes tres cambios dietéticos muy efectivos para reducir volumen corporal en el sprint final: dieta hiposódica, suficiente hidratación y menos fibra y alimentos flatulentos.

**1 DIETA HIPOSÓDICA:** Eliminar la sal de adición y sustituirla por formas alternativas de condimentación con hierbas aromáticas y adobos.

Escoger más alimentos frescos y prescindir de los alimentos procesados, habitualmente con exceso de sal.

Prescindir de aceitunas, precocinados, salsas, patatas fritas y similares, embutidos, conservas, galletas o cereales de desayuno.

**2 SUFICIENTE HIDRATACIÓN:** Beber dos litros de agua al día y ayudarse de infusiones, granizados, zumos y caldos naturales. Es la manera de que los riñones limpien de impurezas el organismo, al mismo tiempo que se evita la retención de líquidos.

**3 MENOS FIBRA Y MENOS ALIMENTOS FLATULENTOS.** Es conveniente disminuir el consumo de alimentos integrales, ricos en fibra, y reducir de forma transitoria el consumo de verduras flatulentas (alcachofas, pimientos, cebollas, pepinos) y de hortalizas como la lechuga en ensaladas. El motivo de estos últimos cambios, muy puntuales para no desequilibrar a la larga el plan dietético, es que favorecen la formación de gases con la consiguiente e inoportuna hinchazón abdominal. ◀



## 8

## CLAVES PARA...

### refrescarse sin calorías o casi...

1. La posibilidad de refrescarse con pocas calorías la proporcionan los alimentos que más agua tienen, como las frutas, verduras, hortalizas, el agua o las bebidas y caldos ricas en ella (sopas, infusiones y zumos).
2. La clave para reducir las calorías de postres, bebidas o helados caseros está en el consumo de alimentos hipocalóricos como frutas, leche y yogures desnatados, y sustituir el azúcar o la miel por sacarina u otros edulcorantes sin calorías.
3. Los granizados elaborados con zumos de frutas son una opción perfecta. Los de limón y lima concentran ácido cítrico, sustancia que, además de refrescar, resulta depurativa y diurética, muy recomendable si se retiene líquidos o se sienten las piernas hinchadas por el calor.
4. Los polos de hielo naturales son una forma de presentación atractiva para tomar zumos de frutas, y una alternativa nutritiva y saludable a los helados (la mayoría añaden demasiado azúcar y numerosos aditivos).
5. Los helados caseros elaborados con leche desnatada, un puñado de frutos secos o las frutas frescas también son una opción sana y fácil.
6. La horchata, además de ser una bebida refrescante y poco calórica -las hay sin azúcar-, resulta digestiva, ya que contiene enzimas que facilitan la digestión.
7. Se aprecia una notable diferencia, unas 130 calorías, entre una lata de refresco normal y su versión light. Esta última no incluye los 30 gramos de azúcar (tres sobres de azúcar) que sí lleva el refresco normal, y por eso no contiene calorías. La versión de refresco light casero se consigue mezclando agua con gas o gaseosa sin azúcar y zumo.
8. El café o el té con hielo también son bebidas que quitan la sed. Los moldes de los cubitos se pueden rellenar de estas bebidas, y luego añadir los hielos al café o al té para potenciar el sabor de la bebida.

## EL ABC DE LA NUTRICIÓN

### Isoflavonas

Las isoflavonas son un tipo de fitoestrógenos abundantes en leguminosas, particularmente en la soja, y también en los cereales. Estos compuestos químicos ejercen sobre el organismo una acción similar a los estrógenos humanos, hormonas sexuales femeninas. Numerosos estudios relacionan el consumo habitual de alimentos ricos en isoflavonas con la reducción de los malestares asociados a la menopausia (sofocos, irritabilidad, sequedad vaginal), y con una mejora de la estructura ósea. Por ello, es menor el riesgo de fracturas y de osteoporosis, situaciones favorecidas por la disminución de estrógenos en el organismo femenino tras la menopausia.





## N Los expertos Nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN



### EN CASO DE GASTRITIS, ¿SE PUEDE TOMAR CAFÉ DESCAFEINADO EN LUGAR DE CAFÉ?

El café aumenta la producción de ácido clorhídrico en el estómago, por lo que se desaconseja en caso de gastritis. Este efecto no se debe sólo a la cafeína, sino también a otras sustancias que forman la esencia del café, incluido el descafeinado. Lo más aconsejable es sustituir el café, el descafeinado y el té por preparados que lleven achicoria o malta, o bien por infusiones digestivas que ayuden a recuperar la mucosa dañada como la manzanilla, la hierba luisa o la melisa.

### ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA QUE LAS LEGUMBRES NO RESULTEN TAN FLATULENTAS?

Las legumbres contienen distintos compuestos –fibra, oligosacáridos- tanto en la piel como en su interior que son fermentados por las bacterias intestinales causando los molestos gases. Las legumbres resultan más fáciles de digerir y menos flatulentas si se siguen algunos consejos culinarios como:

- 1 Remojo suficiente de al menos ocho horas.
- 2 Romper el hervor añadiendo agua fría o retirando unos minutos la cazuela del fuego.
- 3 Añadir patata, arroz y verduras no flatulentas como la zanahoria, el calabacín, la calabaza, etc., en lugar de alimentos más grasos e indigestos como chorizo, tocino o similares.
- 4 Añadir hierbas carminativas –que combaten los gases- como el comino o el hinojo.

Resulta más fácil de digerir si además se mastica bien cada cucharada de legumbre y se acompaña la comida con una infusión digestiva.

### ¿QUÉ TIPO DE ACEITE ES EL MÁS INDICADO PARA FREÍR?

El aceite de oliva es más estable a las altas temperaturas propias de la fritura (entre 160° y 180°C) y el que más tiempo tarda en descomponerse. Esto explica que se pueda utilizar varias veces sin que se aprecien cambios en su sabor y en sus componentes nutritivos. Su riqueza en ácido oleico, ácido graso monoinsaturado, es el principal responsable de este rasgo, que le diferencia de otros aceites como los de girasol, maíz, soja, todos ellos también ricos en grasas poliinsaturadas. En estos últimos las altas temperaturas favorecen la oxidación de las grasas, por lo que se alteran con más rapidez.



### 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](mailto:info@consumer.es) o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).

### MENÚ TIPO...

#### Para tratar la anemia

##### Desayuno:

Un zumo de arándanos y naranja mezclado con polen. Yogur con muesli.

##### Comida:

Ensalada de espinacas, zanahoria, tomates, maíz, germinados, nueces y germen de trigo. Filete de caballo a la plancha con pisto -calabacín, cebolla, pimiento y tomate-. Pan y fresas con zumo de naranja.

##### Merienda:

Un puñado de pistachos. Jamón con melón.

##### Gena:

Sopa de verduras en juliana. Mejillones al vapor con salsa picante. Pan y yogur con polen.

### EL TRUCO:

Polen y germen de trigo son dos complementos dietéticos útiles en caso de anemia. Los frutos secos, las legumbres y las verduras de hoja son ricas en hierro, que se absorbe mejor acompañado de vitamina C –fresas, kiwi, cítricos, tomate, y pimiento-.