

CUERPO

de MUJER

DIETA SACIANTE

**3 KILOS
MENOS
EN 7 DIAS**

EN 8 SEMANAS

**CAMBIA
TU CUERPO**

con nuestro plan exprés

**PECHO
Y BRAZOS
BONITOS**

en 15 movimientos

CHI-KUNG

idestárte

MODA

Bañadores
que te estilizan

**CELULITIS,
MESOTERAPIA**

la solución

SOJA

El superalimento
adelgazante

Agua, pero no de cualquier manera

¿Cuánta agua hay que beber al día y en qué momento: dentro o fuera de las comidas?

Alejandra A. N. Vigo (Pontevedra).

El agua desempeña varias funciones y forma parte del cuerpo. La que se bebe suplente la que perdemos por la orina, las heces, la sudoración, la respiración y la transpiración. Un adulto debería tomar entre 2,3 y 3,2 litros al día, cantidad que puede aumentar en caso de lactancia, fiebre, menopausia, ejercicio, diarrea, vómitos... Como las pérdidas de agua son paulatinas, se deben reponer de la misma forma, bebiendo pequeñas cantidades a lo largo

del día. No conviene tomar mucha de una vez, pues puede causar cierta intolerancia gástrica; ni durante las comidas: al diluirse los jugos responsables de la digestión, ésta sería más pesada. Además, si se bebe en las comidas puede producir un aumento pasajero de peso, debido a una retención de líquidos. En cambio, una pequeña cantidad favorece la masticación y deglución de alimentos pobres en agua o ricos en fibra. Para evitar la necesidad de orinar de noche, es mejor no beber mucha agua al final del día, sobre todo en caso de insomnio o incontinencia urinaria. Por último: el agua no tiene calorías y nunca jamás engorda.



Dr. Gregorio Mariscal Bueno
Especialista en Nutrición y M. Estética.
Experto en Obesidad y Dietética

¿Tienes alguna duda que quieras ver resuelta en esta sección?

Si es así, dirige tus cartas a:
CUERPO DE MUJER, "Correo lectores", Covarrubias, 1, 1º, 28010 Madrid. Un asesor especializado en el tema te contestará a través de nuestras páginas.

Coordinación: Yoya Pérez-Fajardo



Dr. Gregorio Mariscal Bueno Médico experto en Nutrición, Obesidad y Estética, director de la Clínica Mariscal Bueno.

Alimentos enriquecidos

Qué son, en qué te benefician

CUERPO

COMER SANO • VIVIR MEJOR • ESTAR EN FORMA

de MUJER

alimenticios, rica en frutas y verduras, baja en grasas saturadas, dulces y calorías, aporta todas las sustancias nutritivas necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo y la salud.

Además, nunca es preferible tomar un alimento industrial en lugar de los naturales, los cuales contienen nutrientes que suelen potenciar vitaminas presentes en el mismo alimento, presentan un mejor aporte y producen una mejor asimilación de sus sustancias nutritivas, y, en muchos casos, son verdaderos "medicamentos" debido a su riqueza en compuestos protectores y saludables.

Pero el estilo de vida moderno, la falta de tiempo, las prisas y el estrés y los hábitos alimentarios, dificultan la planificación de las comidas cotidianas y el control de lo que nos llevamos a la boca.

Conclusión: sólo un escaso porcentaje de personas puede cumplir con la "dieta ideal", mientras que la inmensa mayoría sólo lo consigue en la medida que su estilo de vida se lo permite. En tal caso, las comidas y bebidas enriquecidas pueden ser una buena opción para reforzar la dieta diaria, sin recurrir a los suplementos, que conviene reservar para situaciones puntuales, como las intolerancias a la lactosa o al gluten o los déficits nutritivos debidos a dietas, posoperatorios o fármacos.



Alimentos "light", "bajos en" o "sin". Comidas transgénicas, desnatadas, enteras, integrales, biológicas. Bebidas energéticas. A la extensa lista de rótulos que se incluyen en los envases de las comidas y bebidas más consumidas se ha sumado un "apellido" que promete beneficios para la salud y la dieta, y que ha sido bien recibido y muchas veces adoptado por todos aquellos interesados en mejorar lo que compran en el supermercado y ponen en la mesa, para ahorrarse visitas al médico y a la farmacia.

Zumos con más vitaminas, leches ricas en calcio, cereales con hierro, galletas con fibra, huevos vitamínicos. Son los "alimentos con": comidas y bebidas enriquecidas en fábrica con una amplia gama de nutrientes de los que carecen en su forma natural.

¿QUÉ SON?

Se trata de alimentos que contienen cantidades importantes de sustancias biológicamente activas, beneficiosas para la salud, o con ciertas propiedades que sobrepasan las ya asociadas a los elementos nutritivos que contenía originalmente el pro-

ducto, como explica el doctor Mariscal Bueno, médico especialista en Nutrición.

A su juicio, "incluirlos en la dieta ayuda a fomentar un mejor estado nutricional. Son productos adecuados para compensar las deficiencias vitamínicas que comparten algunos grandes grupos de población como son el de los niños, las gestantes y los mayores. También son válidos para satisfacer las distintas necesidades nutritivas de las personas, las cuales varían según la situación fisiológica, el sexo, la actividad física que realicen, el estrés o también el consumo de fármacos".

Te convienen si...

...llevas una dieta monótona, ya que al mantener una alimentación poco variada y repetitiva, con preponderancia de determinados alimentos en detrimento de otros, corres el riesgo de sufrir carencias de algún nutriente.

...sufres un estrés continuo, lo cual tiende a hacer que alteres tus costumbres alimenticias, fumes más y quizá bebas alcohol, lo cual a su vez aumenta la demanda y pérdida de ciertas vitaminas.

...tienes una tasa elevada de colesterol, en cuyo caso los lácteos desnatados o semidesnatados enriquecidos con vitaminas A y D (se le agregan para restituir estas mismas vitaminas liposolubles que se pierden al quitar la grasa a la leche) o con ácidos omega 3 (grasas saludables incorporadas para sustituir a las grasas saturadas) te ayudan a reducir los niveles de lípidos en la sangre.

...quieres reforzar tu protección contra el envejecimiento y las enfermedades degenerativas como el cáncer o los trastornos cardiovasculares, tomando una dosis extra de antioxidantes (vitaminas A, C y E) que ayudan a proteger tus células de las alteraciones causadas por los nocivos radicales libres.



...no te apetecen algunos alimentos que contienen ciertos nutrientes de forma natural, como los lácteos, verduras de hoja verde, huevos o pescados. Así, hay leches con más calcio, para quienes sólo la beben una vez al día.

...necesitas una dosis extra de hierro y calcio, que te ayudarán a aliviar algunos de los principales trastornos femeninos: la anemia ferropénica, causada por una alimentación deficiente y las hemorragias menstruales, y la osteoporosis, causada por la desmineralización de los huesos.

...quieres comenzar el día con un desayuno potente, que te aporte una buena dosis de la fibra, minerales, vitaminas y energía que necesitarás para afrontar una jornada activa, que no te permiten comer como debes.

...deseas adelgazar, porque los alimentos ricos en fibra y bajos en calorías, te sacian con rapidez y además no te hacen ganar peso.

LOS 10 MÁS UTILIZADOS

Las sustancias que se emplean para enriquecer los alimentos incluyen desde el yodo (previene problemas tiroideos) o el fósforo (refuerza la acción ósea del calcio) hasta los oligosacáridos (protegen de las caries), las lecitinas (mejoran la absorción de las grasas) y todas las vitaminas y minerales, pero las estrellas de la alimentación funcional son las siguientes:

Organismos probióticos. Estos microorganismos no sólo benefician la salud de los intestinos, sino que inhiben algunos agentes cancerígenos y ayudan a preve-

nir numerosos trastornos. Entre los productos fermentados con lactobacilos figuran los bífidus (ayudan a regenerar la flora intestinal), casei inimmunitas (estimulan las defensas orgánicas y evitan las diarreas infantiles y del viajero) y acidófilus (elevan la actividad inmunológica y son eficaces para prevenir la diarrea debida al uso de antibióticos).

Se añaden a: quesos, yogures y otros derivados lácteos, así como a algunos productos cárnicos (chorizos, pavo).

Ácidos grasos. Los ácidos grasos omega 3 (DHA y EPA), y oleico previenen las enfermedades cardiovasculares, al impedir

Regulador intestinal, antibiótico natural, rejuvenecedor de los tejidos... Esta leche fer-

¿Y SI...

se deteriora? Aunque no se

que las grasas se oxiden y formen placas que obstruyan las arterias, y reducir el colesterol LDL (dañino) en la sangre.

Se añaden a: la leche, los productos lácteos y los huevos.

Vitamina C. El ácido ascórbico es antioxidante (ayuda a proteger las células de los radicales libres que las deterioran, envejeciendo los tejidos y favoreciendo la aparición del cáncer y los males cardiovasculares). También ayuda a producir colágeno (necesario para que crezcan y se re-

generen los tejidos) y para metabolizar las grasas (influye en la reducción del colesterol).

Se añade a: zumos de frutas, cereales para desayuno, caramelos y chicles, gelatinas, galletas, productos lácteos, así como jamón de york y pechuga de pavo.

Fibra vegetal. Las distintas fibras vegetales que el organismo no digiere, ayudan a reducir la absorción intestinal del colesterol y la glucosa, y contribuyen a mejorar la actividad del intestino, previniendo el estreñimiento y problemas como la diverticulosis.

Se añade a: cereales de desayuno, galletas, pan y zumos.

Hierro. Ayuda a producir la hemoglobina de la sangre, que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células del

cuerpo. Su carencia produce anemia, cansancio, depresión, palpitaciones cardíacas y mayor riesgo de infecciones.

Se añade a: cereales de desayuno, galletas, zumos y leches.

Acido fólico. Esta vitamina, más conocida por su papel preventivo de las malformaciones fetales cuando la mujer embarazada la recibe en altas dosis, también participa en la producción de material genético humano (ADN), previene la aparición de úlceras bucales, y protege contra los parásitos y las intoxicaciones alimentarias. Recientemente se ha comprobado que ayuda a reducir el riesgo cardiovascular.

Se añade a: cereales para el desayuno, leche, pan y galletas.

Vitamina A. Esta sustancia ayuda a la visión nocturna, al mantenimiento de los tejidos epiteliales, y a la perfecta conservación de los dientes y también de los huesos. Se trata de uno de los principales antioxidantes naturales, esencial para combatir la nociva acción de los radicales libres (moléculas nocivas) y prevenir dolencias como el cáncer.

Se añade a: leches, margarinas, cereales para desayuno, zumos de fruta, galletas y chicles.

¿Pueden sustituir a otros alimentos?

Para el doctor Mariscal Bueno, los alimentos enriquecidos deben incluirse en el contexto de una dieta equilibrada; aunque tengan unas propiedades interesantes, no por ello se le deben atribuir propiedades milagrosas ni convertirlos en la dieta habitual, prescindiendo de otros alimentos necesarios.

Aunque —aclara el doctor Mariscal Bueno— "muchas investigaciones respaldan los beneficios que el consumo de este tipo de productos pueden suponer para la salud, superando incluso los beneficios propios de los alimentos tradicionales ricos en nutrientes".

Lo mejor es consumirlos dentro de una alimentación equilibrada, guardando las proporciones de la pirámide nutricional.



Calcio. Este auténtico "alimento para el esqueleto", porque reduce el riesgo de sufrir osteoporosis, posiblemente tenga un importante papel protector contra el cáncer de colon. Además se caracteriza por sus importantes funciones fisiológicas, entre ellas, ayudar a coagular la sangre y a regular la presión arterial, así como a la contracción muscular y a la trasmisión de los impulsos nerviosos.

Se añade a: leche, yogures, quesos y demás lácteos, además de galletas, cereales para el desayuno y margarinas.

Vitamina E. El tocoferol es un poderoso antioxidante, que neutraliza los radicales libres que pueden perjudicar a las membranas celulares. Además, contribuye a reducir el riesgo de que se produzcan coágulos en los vasos sanguíneos, a aliviar la fatiga aumentando la energía y la resistencia, a proteger a los pulmones de la con-

taminación, a atenuar los "calores" de la menopausia y a aumentar la fertilidad.

Se añade a: margarinas, huevos, lácteos, así como huevos, pavo, zumos, galletas y cereales

Vitamina D. Esta sustancia, que el organismo produce de forma natural al exponerse a los rayos solares, ayuda al buen estado de los dientes, favorece la función muscular, es necesaria para conservar la salud del corazón y el sistema nervioso, y permite que la sangre se coagule sin ninguna complicación.

Se añade a: la margarina, la leche y otros productos lácteos, así como a las galletas y a los cereales para el desayuno.

Zumos, cereales, leche... Los alimentos enriquecidos pueden compensar algunos déficit de nutrientes.

