



## Comida sana

(El calor aumenta los peligros)

Estamos más inapetentes, no comemos en casa, la mayoría de los platos calientes no queremos ni verlos... ¿Es posible seguir haciendo una dieta sana? Por supuesto, con cierta pericia, se puede mantener una alimentación tan buena y equilibrada como la de siempre. Eso sí, hay que mantener los ingredientes en el frigorífico, a salvo de la contaminación.

Para conservar un buen estado de salud hay que mantener una alimentación sana, variada y equilibrada, que incluya lácteos, cereales, frutas y hortalizas a diario; legumbres dos o tres veces por semana; y de tres a cinco raciones de carne, huevos y pescado, al-

ternadas en el transcurso de la semana. Durante el invierno es relativamente fácil seguir estas normas porque nuestro organismo demanda platos calientes y guisos elaborados para hacer frente al frío. Pero los menús se aligeran cuando llega el buen tiempo porque el calor disminuye el apetito y las necesidades calóricas bajan (francamente, a nadie le apetece echarse al cuerpo un plato de lentejas cuando el termómetro marca 40 grados a la sombra).

### Platos de verano

Aunque comamos de restaurante o sólo tengamos ganas de tomar refrescos y platos fríos, debemos esforzarnos por mantener un menú variado durante las vacaciones, y procurar estimular a nuestros peques con platos más apetecibles como cremas frías (de puerro, espárragos, calabacín...) e incluso incorporar la carne a los purés templados si no les apetece tomarla en pedacitos. Las ensaladas ofrecen múltiples posibilidades: alubias, lentejas, arroz, garbanzos, huevo, maíz, cangrejo, espinacas, col... todo se puede tomar frío. Sólo es cuestión de echar un poco de imaginación; e incluso pueden servir como plato único si añadimos pollo o pescado cocido y una rica salsa casera, a base de yogur por ejemplo.

### Ricos en vitaminas

Además, las verduras y el aceite de oliva que añadimos a las ensaladas contienen selenio y vitaminas C y E, de reconocidos efectos antioxi-



Con platos fríos también se puede hacer una alimentación equilibrada.

dantes, lo que ayuda a contrarrestar el efecto de los radicales libres, que aumentan con la exposición solar, según explica el doctor Gregorio Mariscal Bueno, especialista en nutrición. Este médico también aconseja tomar

alimentos ricos en sales minerales y vitamina A, como el gazpacho, para hacer frente a la pérdida por sudoración. Sin duda, nuestra dieta mediterránea sigue siendo la mejor opción para nutrirse cuando aprieta el calor.

## Cómo tratar las diarreas

La diarrea (deposiciones líquidas o con excesiva frecuencia) es un sistema de defensa que utiliza el aparato digestivo para hacer frente a las infecciones provocadas por bacterias o virus. En contra de lo que se pensaba hasta hace poco tiempo, cuando aparece no hay que cortar las deposiciones a toda costa, sino evitar la pérdida de agua y de electrolitos que lleva asociada. Es decir: lo importante es frenar la deshidratación. En la actualidad, la OMS desaconseja combatirla mediante sueros caseros (la popular limonada

alcalina) porque pueden resultar inadecuados si no se prepararan con las cantidades idóneas y recomienda usar suero oral de farmacia. Otra novedad en el tratamiento de las diarreas es que el niño no necesita hacer dieta blanda durante unos días. Según explica la doctora María del Carmen Medina, jefe de sección del servicio de neonatología del Hospital 12 de Octubre de Madrid, puede volver a tomar lo que comía antes, sin forzarle si no tiene apetito. No hay por qué descartar las frutas ni las verduras.

ser + Padres Bebé

# Padres

hoy Julio 1999

La esterilidad masculina tiene