

# SECRETOS de COCINA

GUÍA CULINARIA MENSUAL

## DULCES IRRESISTIBLES

- Torrijas rellenas de crema de boniato
- Mona de Pascua con hinojo
- Brioche con huevo hilado

+ 75 de recetas probadas y aprobadas

## AL INSTANTE

Propuestas fáciles y rápidas

## TE INTERESA

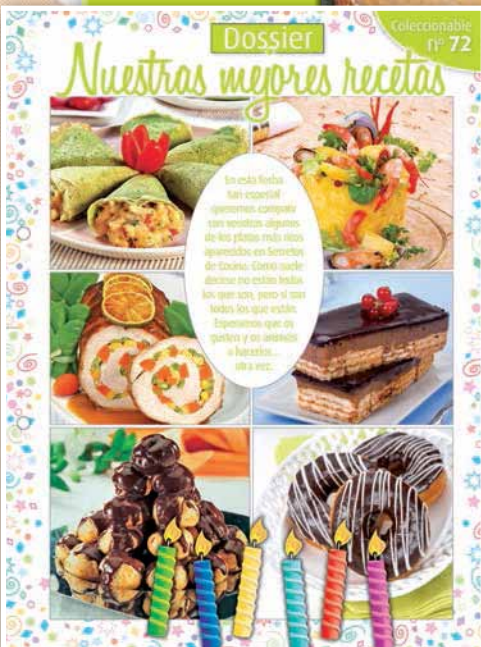
- ✓ Ideas con frutos secos
- ✓ Consultorio nutricional

COLECCIONABLE

Bacalao gratinado con queso

En SEMANA SANTA pescado para todos

VIAJES & GASTRONOMÍA: Quesos asturianos • Descubre los encantos de Escocia





**Me han dicho que el velasmooth provoca flacidez. ¿Es cierto?**

Las terapias con Infrarrojos + Radiofrecuencia + Vacuo-terapia como lo es el tratamiento con "Vela", son buenas para reducir grasa y tonificar la piel, no actúan sobre el músculo, por tanto el endurecimiento muscular lo tiene que hacer el paciente combinándolo con ejercicio.



**¿Es malo para los nutrientes de la comida recalentarla?**

Los alimentos van perdiendo o modificando la estructura química con el calor, por tanto pueden ir perdiendo sus nutrientes con el recalentado.

**¿Qué es un alimento funcional?**

Son aquellos alimentos que son elaborados no sólo por sus características nutricionales sino también para cumplir una función específica, como puede ser mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades.

Para ello se les agregan componentes biológicamente activos, como minerales, vitaminas, ácidos grasos, fibra alimenticia o antioxidantes...

A esta operación de añadir nutrientes exógenos se le denomina también fortificación.



**Acabo de ser mamá y aunque estoy perdiendo peso, tengo mucha grasa acumulada en la tripa.**

**¿Qué me recomienda?**

La ultracavitación y la radiofrecuencia son unos buenos tratamientos no quirúrgicos para reducir el volumen abdominal, siempre combinado con ejercicio.

**El experto**

**¿Es posible tener migraña después de comer chocolate?**

A mí me ocurre y me gustaría saber el motivo.

Los períodos de ayuno o el consumo de ciertos alimentos pueden desencadenar crisis de migraña. Los alimentos más frecuentemente citados son el queso, la fruta, el chocolate, el café y las bebidas alcohólicas, sobre todo el vino tinto. Se ha afirmado que los niveles de histamina presentes en ciertos alimentos y el nivel de actividad individual de la enzima Diaminooxidasa podrían explicar la capacidad de algunos alimentos de actuar como desencadenantes.

Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología ha denunciado que no existe ninguna prueba científica que avale la citada afirmación.



**¿Cuál es el ejercicio más adecuado si se padece diabetes?**

El tipo de ejercicio recomendado sería de moderado a intenso, es decir, entre el 60% y el 80% de la FCM (frecuencia cardíaca), empezando por valores más bajos y subiendo paulatinamente conforme la persona va teniendo práctica.

**Veamos un ejemplo:** Diabético de 50 años con 70 pulsaciones en reposo:  $220 - 50 = 170$ . A este resultado se le restan las pulsaciones en reposo:  $170 - 70 = 100$ . El 60% sería  $100 \times 0.60 = 60$ . Este resultado es el margen que tenemos de aumento de frecuencia cardíaca. Como la frecuencia en reposo era de 70, entonces  $70 + 60 = 130$ , que sería el límite de pulsaciones. El límite de esta persona al realizar ejercicio físico serían 130 latidos por minuto, no debiendo sobrepasar esta frecuencia cardíaca bajo riesgo de tener complicaciones derivadas del ejercicio. Cuando la persona ya tiene costumbre de practicar ejercicio, podrá subir hasta el 80%, lo que daría un límite de  $80 + 70 = 150$  pulsaciones por minuto.



He leído que aplicar un poco de aceite de onagra en el contorno de los labios por la noche ayuda a retrasar la aparición de arrugas.

El aceite de onagra es rico en vitamina E, que ayuda a la salud de la piel e hidratación, pero hay cremas específicas con mayor biodisponibilidad para el contorno de los labios y con mayor efecto antiarrugas peribucales.



### DOCTORA Mª JOSÉ BARBA

Especialista en medicina y cirugía estética, dietética, nutrición y patología mamaria.  
C/ Gran Vía, 24. 1º. Dcha. 50005. Zaragoza. Tel: 976 21 36 66  
C/ Orense, 29. 2º A. 28020. Madrid. Tel: 915 56 80 79

Envíanos tus preguntas y la doctora Barba estará encantada de asesorarte. Ponte en contacto con nosotros en el teléfono 91 298 61 70, o a través del email: [redaccion@euroimpala.es](mailto:redaccion@euroimpala.es)

### ¿Por qué ya no se suele recomendar el tratamiento hormonal sustitutivo?



El tratamiento hormonal sustitutivo THS debe ser prescrito por un ginecólogo y adecuarse a las características personales de cada mujer, no es un tratamiento en desuso pero debe hacerse cuidadosamente y nadie mejor que el ginecólogo para ello.

# responde...

**Me ha hecho una colonoscopia y me han dicho que tengo hemorroides internas.**

¿A qué se deben?

Sobre todo la causa de las hemorroides internas son: Exceso de peso, estreñimiento, embarazo y congénitas.



**Desde hace algunas semanas tengo ardor de estómago.**

¿Cómo puedo aliviarlo?

El empleo de antiácidos puede calmar el ardor de estómago, pero lo ideal es no camuflar los síntomas y acudir al médico en busca de un diagnóstico y un tratamiento específico.



¿Qué manera de cocer las verduras es la más recomendable para que no pierdan vitaminas?

La manera ideal de cocer las verduras para que mantengan más vitaminas es al vapor o en olla rápida y deben estar "al dente".

**He oído hablar del taxol.**

¿Qué es?

Taxol es un fármaco de quimioterapia anticanceroso ("antineoplásico" o "citotóxico"). Se clasifica como un "alcaloide vegetal", "taxano" y un "agente antimicrotubular". Taxol se utiliza para el tratamiento del cáncer de mama, de ovario, de pulmón, de vejiga, de próstata, de melanoma, de esófago y también de otros tipos de tumores cancerosos sólidos. Además, ha sido utilizado en el sarcoma de Kaposi.







# FRUTOS SECOS

## sanos y deliciosos

Llenos de virtudes para tu salud, los frutos secos son un alimento muy energético que ayuda a prevenir las dolencias cardiovasculares. Introducirlos en tu dieta es una sabia medida para mantener un estilo de vida saludable.

Los frutos secos son un excelente alimento que nos ayuda a reducir nuestro riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular por su perfil lípido. Contribuyen a la reducción de los niveles de colesterol total y colesterol LDL (colesterol malo) y a un mantenimiento o ligero incremento del colesterol HDL (colesterol bueno). El primer estudio publicado en relación con las enfermedades cardiovasculares fue el 'Adventist Health Study', realizado en una población de más de 30.000 californianos, muchos de los cuales eran vegetarianos. Los investigadores observaron que la frecuencia en el consumo de frutos secos estaba inversamente relacionada con el riesgo de sufrir un infarto de miocardio agudo y con el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular. En el Iowa Women's Health Study, estudio

en el que se reclutaron alrededor de 40.000 mujeres a mediados de los años 80, para evaluar los efectos de la dieta en el desarrollo de enfermedades crónicas, también se asoció el consumo frecuente de frutos secos y la muerte por enfermedades cardiovasculares. Asimismo, el Harvard Nurse's Health Study (1998) examinó durante 14 años de seguimiento la relación entre el consumo de frutos secos y el riesgo de enfermedad coronaria. Se observó que las personas que tomaban 5 o más raciones de frutos secos a la semana mostraban un menor riesgo de sufrir enfermedad coronaria. Recientemente, el Physician's Health Study, ha mostrado resultados similares a los anteriores. En este caso, los individuos que tomaban frutos secos presentaban un menor riesgo de muerte súbita cardíaca y de mortalidad cardiovascular total.

46-47

### CLASIFICACIÓN

Los frutos secos en su composición natural (sin manipulación humana) tienen menos de un 50% de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden aportar buenas cantidades de vitaminas (sobre todo del grupo B) y ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados). Se pueden distinguir dos grandes grupos: Los que vienen rodeados por una cáscara dura, como la almendra, la nuez o el pistacho, y los provenientes de frutas desecadas, tales como las uvas pasas, las ciruelas desecadas, los orejones de albaricoque, dátiles...

Los 10 frutos secos más conocidos

### PISTACHOS

Originarios de Asia Central y Asia Menor, fueron introducidos en Europa a comienzos de la era cristiana. Con muchas propiedades y un alto contenido en nutrientes como la vitamina A, calcio y magnesio, los pistachos tomados en exceso, al igual que los cacahuets, pueden ser un poco indigestos. En Irán, principal país productor, son conocidos como "pistachos sonrientes" por la forma de su cáscara.



### PIPAS

Las pipas crecen de los girasoles y pertenecen a la familia de las Compositae. Necesitan de un clima cálido y crecen principalmente en zonas tropicales y subtropicales. Son una gran fuente de nutrientes y tienen un alto contenido en Vitamina E. Son originarias de América del Sur y llegaron a España hacia el año 1.700, y de aquí pasaron a Francia. Actualmente se cultivan también en España, América del Sur, Francia, Alemania, Italia, África y Asia.

### MAÍZ TOSTADO

Hay distintas maneras de comer maíz tostado, al igual que hay distintas formas de llamarlo, por ejemplo aquí le solemos llamar "kiko", pero seguramente puede llamarse de otras maneras según el país.



### ALMENDRAS

Alimento muy energético que resulta ideal para el frío. Favorece la subida de la leche materna, mejora problemas relacionados con el sistema nervioso y es desinfectante a nivel intestinal. La leche de almendras está recomendada en personas con problemas hepáticos, personas desnutridas, en diarreas por intolerancias digestivas, y favorece el desarrollo de los niños.

### CACAHUETES

El cacahuete es un fruto seco con muchas propiedades que destaca por su aporte de nutrientes como el ácido fólico, ideal durante el embarazo. El cacahuete a pesar de sus propiedades y nutrientes se debe comer con moderación ya que es difícil de digerir.





## Características **NUTRICIONALES**

Los frutos secos tienen una elevada cantidad de grasas. Debido a esto y a su escaso contenido hídrico (menos del 50%), su aporte energético es elevado. Aportan entre 5,6 y 6,4 calorías por gramo de alimento. La mayor parte de los compuestos lipídicos de los frutos secos son ácidos grasos insaturados; abundan el ácido oleico y linoleico que representan más del 75% del aporte graso, aunque cada variedad tiene sus propias características.

Podríamos clasificarlos según su valor nutricional en dos grupos:

- Ricos en ácidos grasos **MONOINSATURADOS**, sobre todo oleico, como las avellanas, almendras, nueces de macadamia y pistachos.
- Ricos en ácidos grasos **POLIINSATURADOS**, como las nueces.

Este característico perfil lipídico hace que sean un alimento muy cardiosaludable. Además, los frutos secos presentan otros componentes nutritivos muy beneficiosos para la salud:

- Su concentración en proteínas es elevada si se compara con el resto de alimentos de origen vegetal: Aportan entre 13 y 26 gramos de proteínas por cada 100 gramos de alimento.
- El contenido en hidratos de carbono de los frutos secos es relativamente bajo; oscila entre 3,7 y 20 gramos por cada 100 gramos de alimento.
- Además, destaca su elevado contenido en diferentes micronutrientes. Son fuente importante de calcio, cobre, manganeso, fósforo, selenio y zinc, y de vitaminas como la tiamina, la vitamina E, la niacina y la riboflavina.
- Por último, hay que destacar que los frutos secos contienen gran cantidad de compuestos fitoquímicos, entre los que destacan varias moléculas con actividad antioxidante, además de la vitamina E, como los betacarotenos o el licopeno.



## DOCTORA Mª JOSÉ BARBA

Especialista en medicina y cirugía estética, dietética, nutrición y patología mamaria.  
C/ Gran Vía, 24. 1º. Dcha. 50005. Zaragoza. Tel: 976 21 36 66  
C/ Orense, 29. 2º A. 28020. Madrid. Tel: 915 56 80 79

## Cómo **CONSUMIRLOS**

Son una buena alternativa a las proteínas animales. Se pueden incluir **EN EL DESAYUNO** -añadiéndolos a los cereales; **O EN LAS COMIDAS** - como complemento de pastas y ensaladas de verduras o frutas.

Evitar consumirlos en grandes cantidades por su mala digestibilidad y su elevado aporte calórico.



## Para deportistas

Son **NUTRITIVOS Y ENERGÉTICOS** y una parte importante de la dieta en el deporte. Son ricos en grasa los anacardos, nueces, almendras, avellanas o semillas de girasol, y en hidratos de carbono complejos, las castañas o las bellotas, siendo muy apropiadas para reponer fuerzas, después del esfuerzo físico intenso.

Los frutos secos también contienen **PROTEÍNAS**, aunque incompletas, ya que son deficientes en el aminoácido metionina, el cual está presente en los cereales, por lo que si estos últimos se combinan con frutos secos, darán lugar a una proteína tan completa como las de los huevos, pescados o carnes.

(Continúa en la siguiente página)



## NUECES

Por cada 100 gramos de nueces crudas estaremos aportando a nuestro organismo 660 calorías, así pues hay que comerlas siempre con moderación. Las nueces, tal y como señalan los médicos y expertos en nutrición no 'engordan' por sí solas, es decir, no tenemos por qué suprimirlas de la dieta dejándonos llevar por esta falsa creencia. Tan sólo tenemos que vigilar el resto de alimentos grasos que ingerimos en el día para no superar las exigencias calóricas de nuestro organismo.

## PIÑONES

Los piñones son unos frutos secos conocidos por ser el alimento de las ardillas, pero con un contenido altísimo en nutrientes y muchas propiedades saludables. Los piñones tienen una altísima concentración en nutrientes como el calcio, el magnesio y el hierro. Son los frutos del pino piñonero (*Pinus pinea*), y como todos los frutos secos se pueden comer crudos o tostados. Su conservación es delicada ya que se ponen rancios rápidamente.



## AVELLANAS

El núcleo de la semilla es comestible, usándose tanto en crudo como cocinado. La piel oscura que recubre la semilla tiene sabor amargo por lo que en ocasiones se retira para el consumo. También se obtiene de la avellana un aceite de sabor fuerte y característico que es de uso alimentario. Las avellanas se utilizan mucho en confitería, garrapiñadas o mezclas con chocolate. En Austria, en especial en Viena, la pasta de avellanas es uno de los principales ingredientes de los mundialmente famosos Torts.

## ANACARDO O CASTAÑA DE CAJU

El anacardo es un fruto seco con muchísimas propiedades y nutrientes destacando su gran contenido en selenio, que es un gran antioxidante. El anacardo es un árbol de origen tropical, considerado generalmente originario de la cuenca del Amazonas, desarrollándose desde México hasta Perú, a lo largo de casi toda la América tropical.



## CASTAÑAS

Las castañas son ricas en hidratos de carbono complejos. La cantidad de grasa presente en ellas es bastante similar a la de los cereales, y por lo tanto notablemente inferior a la que contienen los frutos secos. Gracias a estas propiedades y a que su contenido en agua es cercano al 50%, la castaña es uno de los frutos secos de menor contenido calórico.



### INGESTA RECOMENDADA

Se recomienda consumir de 3 a 7 raciones a la semana, teniendo en cuenta que una ración la forman entre 20 y 30 gramos de frutos.

#### EFFECTOS SOBRE EL AUMENTO DE PESO

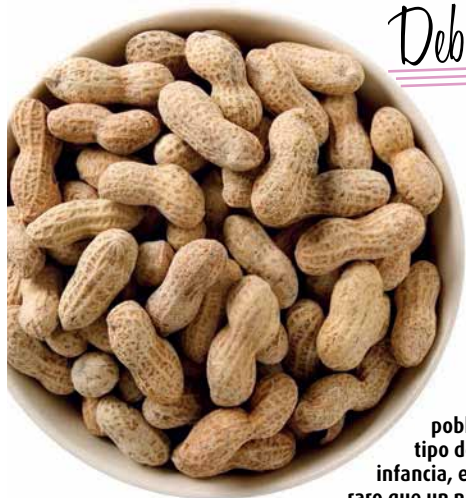
Los frutos secos siempre han sido asociados a un aumento del peso corporal debido a su alto contenido en grasa. Sin embargo, recientes investigaciones parecen demostrar lo contrario. Según pone de manifiesto un estudio llevado a cabo con un grupo de mujeres de mediana edad durante ocho años, el consumo frecuente de frutos secos no está relacionado con la ganancia de peso. Es más, la introducción de frutos secos en una dieta hipocalórica puede ser beneficiosa para el control de peso, contribuyendo a la saciedad y mejorando el hábito de consumo a largo plazo. Se cree que esta relación puede ser debida al alto contenido en fibra y proteínas de los frutos secos.

#### EFFECTOS SOBRE EL SÍNDROME METABÓLICO

El síndrome metabólico es un conjunto de alteraciones metabólicas asociadas a la obesidad abdominal y que condicionan un mayor riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares. Entre estas alteraciones destacan un aumento de la glucosa en sangre, un aumento de la grasa circulante, una disminución del colesterol HDL (colesterol bueno) y un aumento de la presión arterial. Un patrón dietético poco saludable y la falta de ejercicio físico implican un mayor riesgo de presentar síndrome metabólico en personas que estén genéticamente predispuestas a desarrollarlo. En el contexto del estudio PREDIMED ('Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular'), se decidió estudiar, por primera vez, los efectos de una dieta mediterránea complementada con frutos secos o aceite de oliva sobre el síndrome metabólico. Se observó que aquellos individuos que al inicio del estudio presentaban síndrome metabólico, entre los que se adscribieron al grupo de frutos secos, los casos disminuyeron un 13,7% (Fundación Internacional de los Frutos Secos, 2011).

48/49

### Debes tener en cuenta...



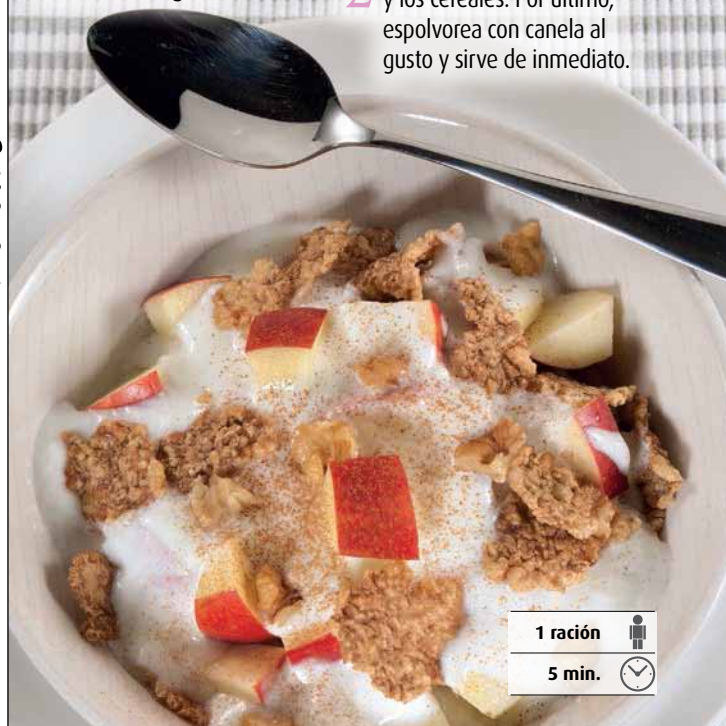
Los frutos secos, especialmente los **CACAHUETES**, son uno de los alimentos potencialmente más alergénicos, pudiendo incluso llegar a provocar reacciones alérgicas graves. Es por ello que hasta la edad de 3 años tenemos que ser muy cuidadosos ofreciéndoselos a los niños. Según datos de la Sociedad Española de Inmunología y Alergia Pediátrica, la alergia a alimentos afecta entre el 1% y el 7% de la población. Lo más frecuente es que este tipo de alergias se manifiesten durante la infancia, en los primeros años de vida, y no es raro que un niño tenga alergia a varios alimentos distintos de forma simultánea o sucesivamente. No obstante, muchas alergias alimentarias, como a la leche, a los huevos o al pescado, se superan con los años. Esto es menos habitual cuando se sufre alergia a los frutos secos, que suele perdurar toda la vida, por lo que los niños (después adultos) aprenden con los años a evitar los alimentos que les sientan mal.



## recetas SALUDABLES

### Yogur enriquecido con nueces

- 1 manzana
- 1 yogur natural
- 2 nueces troceadas
- 2 cucharadas soperas de cereales integrales para desayuno
- canela al gusto

- 1 Corta la manzana, sin pelar, en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el yogur, las nueces y los cereales. Por último, espolvorea con canela al gusto y sirve de inmediato.



1 ración   
5 min. 

### Lomo de cerdo con naranja

- 500 g de solomillo de cerdo
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada soperas de pasta de pimientos
- 1 hoja de laurel
- 1 naranja (zumo)
- 100 g de almendras laminadas
- 1 naranja grande en rodajas
- pimienta negra, vino blanco y romero al gusto



- 1 Pon a marinar la carne en una mezcla de ajo picado, pasta de pimientos, la hoja de laurel, la pimienta negra, el vino blanco, un poco de romero y el zumo de naranja. Coloca el solomillo y la marinada en una fuente y hornea a 180° C, durante 50 minutos.
- 2 Durante el asado, ve rociando la carne con la propia salsa y ajusta la temperatura si es necesario. Diez o 15 minutos antes de finalizar la cocción, esparce las almendras laminadas sobre la carne y hornea hasta que se doren un poco. Sirve el asado con las rodajas de naranja.



## Salteado de espinacas con piñones

- 500 g de espinacas
- 2 cucharadas soperas de piñones
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada (café) de sal
- pimienta al gusto

- 1 Lava las hojas de espinaca. Coloca los piñones en una sartén a fuego medio hasta que estén ligeramente dorados, reservalos.
- 2 Calienta el aceite en la sartén, añade la cebolla picada y cocina a fuego lento hasta que esté pochada. Incorpora el ajo laminado y deja que se cocine durante un minuto.
- 3 Añade las hojas de las espinacas, sazona con sal y pimienta y cocina durante dos o tres minutos. Por último, añade los piñones reservados y mezcla todo.


4 porciones   
30 min. 



## y almendra

### PASTA DE PIMIENTOS

Lava bien tres pimientos rojos eliminando las semillas. Córtales en trozos, espolvorea con sal gruesa y deja reposar durante dos días. Pasado este tiempo, hazlos puré con una batidora. Distribuye en frascos esterilizados y cubre la superficie con un poco de aceite de oliva. Cierra y reserva. Una vez abierto, debes guardarlo en la nevera.

4 porciones   
1 h 