

¡NO TE LO PIERDAS! → LIBRO **ACEITE**
Las recetas más sabrosas

+ REVISTA

POR
TAN SÓLO
6,90 €

Alemania: 4,50 € - Austria: 4,50 € - Bélgica: 3,30 € - Dinamarca: 4,00 € - Finlandia: 4,80 €
Francia: 2,90 € - Grecia: 3,40 € - Holanda: 3,80 € - Italia: 3,10 € - Luxemburgo: 3,20 €
Nº 67 - Noviembre - Suscripción: 10,90 € - Suscripción: 4,40 € - IVA: 2,20 €

Secretos & **EGR**

GUÍA CULINARIA MENSUAL

Nº 67 • MENSUAL España: 2,00 € • CANARIAS: 2,20 € • Portugal (CONT): 1,95 €

LO V
Escalofriantes
recetas

Los mejores trucos
para ahorrar

HUEVO

Un clásico que nunca
pasa de moda

IRRIS TIBLES

Postres plátano

Paquetitos

Pastel

Pudin

COLECCIONABLE

Dossier

Coleccionable
nº 67

VAMOS
al MERCADO

Hemos elegido las mejores almuerzos de temporada para que
puedas preparar tus menús con los ingredientes más frescos y de calidad.



LOMO ASADO con VERDURAS

SABROSO

PLATO para el

- BACALAO CON CATAÑAS
- HOJA LDRES de ROQUEFOR
- MOUSSE de AGUA CALTE

otoño



El experto

¿La carne de hígado es saludable? Me han dicho que tiene muchas sustancias nocivas pero a mí me encanta.

Si es de temera, hay que tener en cuenta que es buena para pacientes con anemia severa porque tiene mucho hierro, pero ojo con el colesterol! Todo el colesterol se acumula en el hígado de las reses, así que hay que consumirlo con moderación. Además, es rico en vitamina A y en vitaminas del complejo B. Si hablamos del hígado de bacalao, puedes tomarlo sin recelo porque es rico en Omega 3, imprescindible para una buena salud y que, además, ayuda a bajar el colesterol elevado.



32 β 3

¿Es correcta una dieta vegetariana para un niño de 5 años? En casa somos vegetarianos pero tenemos dudas sobre las necesidades nutricionales de nuestro hijo.

Hasta la mayoría de edad se debe hacer una dieta equilibrada con frutas, carnes, cereales, lácteos y pescados, a menos que exista alguna intolerancia alimentaria.



Se me cae el cabello con frecuencia y soy joven. ¿Puedo tomar algo que me ayude?

Lo más importante es hacer una dieta equilibrada. Si persiste, te aconsejo acudir al médico para que haga el diagnóstico, porque puede deberse a muchas causas: Hormonales, anemias, carencias vitamínicas... que es importante diagnosticar para poder poner el tratamiento adecuado.



¿Cómo se diagnostica la obesidad en los niños?

La obesidad de los niños debe diagnosticarla el pediatra que dispone de unas tablas de percentiles donde se valora el estado de desarrollo, altura y peso.



¿Los autobronceadores dañan de algún modo la piel?

Los autobronceadores no dañan la piel pero hay que tener en cuenta que tampoco la protegen, sólo dan color a la piel.





DOCTORA Mª JOSÉ BARBA

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

o responde..

Envíanos tus preguntas y la doctora Barba estará encantada de asesorarte. Ponte en contacto con nosotros en el teléfono 91 417 27 31 , o a través del email: redaccion@euroimpala.es



Hay unas pastillas que aseguran que no se absorbe gran cantidad de los hidratos de carbono que se consumen.

¿Qué riesgos tienen para la salud? ¿Se deja de ingerir algún nutriente por ello?

Los bloqueadores de hidratos de carbono hacen que el cuerpo tenga que conseguir energía de otra manera, es decir, de las reservas de grasa y también de las proteínas musculares, produciendo un estrés metabólico importante. Son efectivos para adelgazar, ya que si bloquean parte de los hidratos estos no pasaran a sangre y no podrán proporcionar energía. Así, el cuerpo tendrá que utilizar sus reservas de grasa para poder tener energía, y perderemos peso. La teoría es muy bonita, pero si bien al principio pierdes peso, cuando dejas de tomarlos vuelves a recuperarlo rápidamente porque no ayudan a cambiar los hábitos alimentarios. Lo que hacen es evitar que las enzimas encargadas de atrapar los hidratos los atrapen inutilizando parte de estas enzimas, haciendo que los excretamos cada vez que vayamos al baño. El problema está en que si no los absorbemos, estos hidratos continúan por el intestino, y durante este camino, producen fermentaciones, que a su vez hacen variar la flora de nuestros intestinos, produciendo una acción patológica.

Me han salido unas manchas en la piel tras tomar el sol, a pesar de usar un protector alto. ¿Qué tratamiento me recomienda para borrarlas?

Lo primero es cumplir unas normas para el uso de los protectores solares:

- Aplicar el protector 15-20 minutos antes de exponerse al sol.
- El sol nos da desde que amanece hasta que anochece, no sólo cuando vamos a la playa.
- El protector solar es efectivo sólo durante unas 2 horas, hay que reponerlo cada 2 horas.

Para tratar las manchas, te aconsejo que acudas a un especialista para que adecue tus manchas a los distintos tratamientos médicos que existen.



¿Está demostrado que la nutricosmética funciona?

Somos lo que comemos y si comemos saludablemente todos nuestros órganos estarán sanos y se traducirá en un buen aspecto. Además, los alimentos se emplean para hacer cosméticos. Por ejemplo, el ácido glicólico (se obtiene de los alfa-hidroxiácidos que están en las frutas) o el ácido láctico (de la leche). El mejor cosmético es el que se encuentra en los alimentos.

¿Qué alimentos puedo consumir que no eleven mis niveles de triglicéridos?

Elimina los alimentos que tienen alto contenido en grasa y azúcar. Una forma efectiva para bajar los triglicéridos altos es aumentar el nivel de ácidos grasos Omega 3 en la dieta. Son muy beneficiosos para evitar coágulos de sangre, aminorar niveles de presión sanguínea y mejorar el sistema inmunológico del cuerpo. El Omega 3 es conocido por reducir el riesgo de enfermedad cardiaca y muertes cardiacas. La falta de ejercicio físico es un aspecto adicional que puede aumentar los triglicéridos altos. Los niveles de lípidos son también afectados por algunas condiciones que incluyen diabetes, enfermedades del riñón o de la tiroides. El ejercicio es una efectiva forma para bajar los triglicéridos altos.





El poder antioxidante de los cítricos

Está demostrado que una alimentación rica en vitaminas, ayuda a nuestro organismo a luchar contra los radicales libres. Los cítricos son ricos en vitaminas y tienen un potente efecto antioxidante. ¡Descúbrelos!

Efecto protector de los alimentos de origen vegetal se ha atribuido a diversos nutrientes y fitoquímicos con actividad antioxidante, lo cual es frecuentemente olvidado en las recomendaciones alimentarias. Actualmente se conoce que el proceso de envejecimiento humano, así como el surgimiento de algunas enfermedades, es provocado por el efecto de los denominados radicales libres, un conjunto de partículas que oxidan nuestras células. Una alimentación rica en frutas contribuye a la impres-

cindible limpieza y desintoxicación de los radicales libres. Las frutas aportan un porcentaje superior a la mitad de la vitamina A y prácticamente la totalidad de la vitamina C que necesita el cuerpo humano. Es importante tener en cuenta que un gran número de verduras que contienen vitamina C pierden esta propiedad con la cocción, por eso resulta clave consumir frutas crudas. Además, la vitamina C presente en las frutas incrementa la asimilación de hierro, calcio y fósforo que se obtienen de otros alimentos.

46/47

VITAMINAS de las FRUTAS

Las sustancias que dan color y sabor a las frutas, como flavonoides, polifenoles o carotenos, entre otras, aportan la función antioxidante de las vitaminas E y C.

Melón: Es una fruta rica en potasio (más que el plátano), por lo que es un buen remineralizador. Un 90% del melón es agua y aporta 33 Kcal por cada 100 gramos. Es rico en vitaminas A, B y C. El melón se puede empezar a ofrecer a los niños a los seis meses.

Sandía: Es una de las frutas más refrescantes ya que el 95% de la misma es agua. Aporta 16 Kcal por cada 100 gramos y a pesar de su sabor dulce el contenido de azúcares es bajo. Se le puede empezar a ofrecer a los niños a partir de los seis meses.

Melocotón: Se trata de una fruta con ligera acidez, que estimula las secreciones gástricas facilitando la digestión. Un 90,7% del melocotón es agua, por lo que también forma parte de las más refrescantes, y aporta 27 Kcal por cada 100 gramos.

Fresa: Es una importante fuente de vitamina C ya que contiene más que las naranjas. Contiene ácido elálgico, que tiene actividad antibacteriana y antiviral. El 90,5% de las fresas es agua y aportan 27 Kcal por cada 100 gramos. La fresa forma parte de las llamadas "frutas rojas", que liberan histamina. Esto quiere decir que puede producir reacciones alérgicas.



Arándano: Contiene antocianinas, que son pigmentos que mejoran la sensibilidad de la retina y alivian trastornos circulatorios. Un 85% de los arándanos es agua y aportan 25 Kcal por cada 100 gramos. El zumo de arándanos, muy apesetoso, mantiene intactas las características de la fruta. El arándano es una fruta silvestre que, como la fresa, libera histamina.

Albaricoque: Es una fruta abundante en provitamina A (betacaroteno) que se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Tiene un contenido en agua del 86% y aporta 42 Kcal por cada 100 gramos.

Frambuesa: Contiene mucha fibra y antocianinas y garantiza una buena cantidad de sales minerales. Tiene también ácido salicílico por lo que ayuda a combatir la fiebre. Un 84,6% de las frambuesas es agua y aportan 34 Kcal por cada 100 gramos. Es una fruta roja que, a nivel alérgico tiene riesgos similares a los de las fresas. Al contener ácido salicílico no están recomendadas para los alérgicos a las aspirinas.

Cereza: Es rica en vitaminas A, B y C. Contiene flavonoides, útiles para combatir los radicales libres. Su contenido en agua es del 86,2% y aporta 38 Kcal por cada 100 gramos.



Nos protegen DEL FRÍO

En otoño e invierno hay frutas que contienen una gran cantidad de vitamina C, una vitamina que destaca ante todo por tener unas grandes propiedades antioxidantes, y que es capaz de reducir los daños que producen los radicales libres sobre nuestro organismo.

Entre estas frutas otoñales se encuentran con lo que se podría decir de otra forma la naranja y especialmente la mandarina, que contienen un alto porcentaje de esta vitamina.

Pero no son ni la naranja ni la mandarina las que más nivel de vitamina C poseen, sino el kiwi. Esta fruta posee también una gran cantidad de fibra, lo que es muy beneficioso para mejorar el tránsito intestinal.

Otra fruta sabrosa y refrescante es la granada, que contiene grandes propiedades antioxidantes, que te ayudarán a potenciar la defensa de la dermis y a estimular la producción de colágeno.

La chirimoya también es una fruta de esta época y es una buena fuente de vitamina C y de calcio, retrasando el envejecimiento de los huesos.

Dentro de este repaso a las frutas otoñales con alto contenido antioxidante tenemos al caqui.

De la misma manera que la chirimoya, es beneficioso para los huesos por su aporte en calcio y ayuda a luchar contra los radicales libres por su contenido en betacarotenos y vitamina C.

Y por último, los grandes antioxidantes que no podían faltar son las uvas. Gracias a los polifenoles que contiene, esta fruta se convierte en una de las grandes aliadas en la lucha contra el envejecimiento, sobre todo las pepitas que se pueden usar como uno de los exfoliantes más completos.

Cualquiera de estas frutas nos ayuda a luchar contra los tan temidos radicales libres, gracias a su aporte en antioxidantes, además de muchas otras cualidades que harán que nuestra piel se vea mucho más bella y nuestro paladar disfrute con estas frutas invernales.



4 raciones 
30 min. 

Más sabroso

Añade una cucharada sopera de zumo de naranja a la marinada.

Ceviche de verduras y queso

- 2 remolachas
- 1 calabacín
- 0,5 dl de aceite de oliva
- 1 limón (jugo)
- ½ pimiento rojo
- 200 g de queso fresco
- sal al gusto

- 1 Corta la remolacha y los calabacines en rodajas finas y sazona con sal, el aceite de oliva, el zumo de limón y el pimiento cortado en daditos; deja marinar durante una hora.
- 2 Después de este tiempo, corta el queso fresco en rodajas. Dispón, alternadamente, rodajas de calabacín, remolacha y queso. Rocía con la salsa de la marinada y sirve de inmediato.



Un mar de beneficios

El salmón es un pescado rico en ácidos grasos Omega 3, que ayudan a reducir los niveles de triglicéridos y aumentar los niveles de "colesterol bueno" (HDL), contribuyendo así a la prevención de problemas cardiovasculares.

48,49

4 raciones 
25 min. 

Salmón con salsa de naranja

SALMÓN

- 4 medallones de salmón
- 1 cucharada (tè) de eneldo
- ½ limón (zumo)
- 2 cucharadas soperas de miel
- sal y aceite al gusto

PARA ACOMPAÑAR

- 1 coliflor mediana
- 1 dl de nata vegetal

- 2 cucharadas soperas de miga de pan
- leche, sal, aceite de oliva
- y queso parmesano rallado al gusto

SALSA

- 3 dl de zumo de naranja
- 1 cucharada de tè de miel
- 1 ramita de menta
- 1 cucharada (tè) de maicena
- 30 ml de agua
- sal al gusto

- 1 Coloca los medallones de salmón en una sartén y sazónalos con una pizca de sal, el eneldo, el zumo de limón y la miel. Calienta el horno a 180° C. Rocía el pescado con un poco de aceite de oliva y mételo al horno durante 15 minutos.
- 2 Separa la coliflor en ramitas. Lava y ponla a cocer en una mezcla de agua y leche y sazona con sal. Escurre y colócala en un recipiente refractario engrasado con aceite de oliva. Rocía con la nata, espolvorea con el pan rallado y, por último, con queso parmesano rallado. Mete en la mitad del horno durante diez minutos hasta que se dore.
- 3 Prepara la salsa: Hierve el zumo de naranja hasta que se reduzca ligeramente. Añade la miel, sazona con sal y menta. Disuelve la maicena en el agua e incorpórala a la salsa, deja que hierva durante tres minutos, removiendo constantemente. Retira del fuego y saca la menta. Sirve el salmón con la salsa y la coliflor gratinada.

Magret de pato con salsa de cítricos

- 2 magrets de pato
- 0,5 dl de vino blanco
- 2 pomelos (zumo)
- 2 naranjas
- 300 g de coliflor
- 100 g de coles de Bruselas
- 1 ramita de perejil
- 50 g de tomates cherry
- sal, pimienta
- y aceite de oliva al gusto

4 raciones 
35 min. 



RECETAS

- 1 Con un cuchillo bien afilado, haz unos cortes a la capa de grasa de la piel de los magrets, primero en un sentido y luego en otro. Dora la carne en una sartén antiadherente, a fuego lento. Refresca con el vino blanco y el zumo de pomelo y de una naranja, y cocina hasta que se reduzca el líquido.
- 2 Separa la coliflor en ramitos y ponla a hervir con las coles de Bruselas en agua sazonada con sal. Escurre y reserva las verduras calientes.
- 3 Corta la carne en rodajas y colócalas en un plato de servir, decorando con los gajos de la naranja restante. Rocía con la salsa, espolvorea con perejil y acompaña con las verduras cocidas y los tomates cherry cortados por la mitad.



Carne bien cocida

Dora los magrets en una sartén y, a continuación, mételes al horno para que se terminen de hacer.



Toque especial

Decora con sirope de naranja.

4 raciones



30 min.



Mousse de té de cítricos

- 1 hoja de gelatina
- 3 dl de agua
- 2 sobres de té de cítricos
- 4 yemas de huevo
- 200 g de azúcar
- 3 claras de huevo
- ralladura de cítricos y canela al gusto

- 1 Ablanda la hoja de gelatina en agua fría. Hierve el agua, añade el té y deja que repose durante diez minutos. Mientras tanto, bate las yemas con 180 g de azúcar.
- 2 Añade el té a la crema de yemas y lleva a fuego lento, removiendo bien hasta que espese. Retira del fuego, incorpora la gelatina escurrida, removiendo hasta que se disuelva. Deja enfriar.
- 3 Bate las claras a punto de nieve, añade el resto del azúcar y bate un poco más. Envuélvelas en la mousse ya fría y distribúyelas por tacitas individuales. Reserva en el frigorífico hasta que cuaje. Antes de servir, decora con la ralladura de cítricos y espolvorea con canela.