

¡NO TE LO PIERDAS! COLECCIÓN el SECRETO del...



Oferta limitada al stock existente
POR TAN SOLO +4,50 €
cada uno

N.º 73 • MENSUAL • España: 2,00 € • Canarias: 2,20 € • Portugal (CONT): 1,95 €
Alemania: 4,50 € • Austria: 4,00 € • Bélgica: 3,30 € • Dinamarca: 40 DKR • Finlandia: 4,80 € • Francia: 2,90 € • Grecia: 3,40 €
• Holanda: 3,80 € • Italia: 3,10 € • Luxemburgo: 3,20 € • Noruega: 40 NKR • Suecia: 50 SEK • Suiza: 6,40 FS • UK: 2,20 £

SECRETOS de COCINA

SECRETOS de COCINA

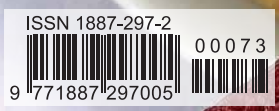
GUÍA CULINARIA MENSUAL

Café,
también
para **COCINAR**

+80
de
recetas
probadas
y aprobadas

PASTELERÍA CREATIVA
¡Descubre el **ARTISTA QUE LLEVAS DENTRO!**

RECETAS con HABAS
Muy **POCAS CALORÍAS** y todas las **VITAMINAS**



COLECCIONABLE

Dossier Coleccionable nº 73

OPERACIÓN bikini

Ya queda menos para la llegada del buen tiempo y es el momento de comenzar a cuidarse un poquito más. Te ofrecemos consejos y recetas que te ayudarán a conseguir tu propósito sin apenas esfuerzo.

VITAMINAS en estado puro

Tarta de trigo de tu pasión

Paradeiso de pizza y tomate

Tarta de fresa

POSTRES FRESAS

Las *reinas* de la estación

- ALIMENTA TU CEREBRO** y gana en calidad de vida
- COCINA VEGETARIANA** Opciones **FÁCILES Y DELICIOSAS**
- VIAJES Y GASTRONOMÍA:**
 - **SORIA**, tierra de sabor
 - **COCINA** de la **INDIA**

¿Es buena idea tomar a diario suplementos antioxidantes?

La mayoría de los antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica que incluir frutas, legumbres, verduras y hortalizas o cereales integrales en nuestra dieta sea tan beneficioso. Cuando los antioxidantes se toman en una dieta equilibrada no hace falta aumentar las dosis en forma de comprimidos, la mejor biodisponibilidad se obtiene de los alimentos.



El experto

¿Es posible medir menos con el paso del tiempo?

¿Por qué?

La falta de ejercicio, la pérdida de masa ósea y la disminución de la separación de las vértebras va haciendo que el cuerpo pierda altura. Para evitarlo te recomiendo hacer ejercicio, mantener un peso ligero estable, seguir una completa alimentación y hacer estiramientos de la columna.



Gracias a un tratamiento he conseguido eliminar unas piedras en el riñón.

¿Qué pautas de alimentación debo seguir para que no se vuelvan a formar?

Hay 2 tipos de composición de las piedras del riñón: Oxalato cálcico y ácido úrico, que se encuentran en distintos tipos de alimentos.

Oxalato cálcico: En principio debes reducir el consumo de los alimentos con calcio (quesos, yogures...).

Acido úrico: Evitar el consumo de vísceras como corazón, hígado, riñones, sesos, mollejas... Evitar la salsa de carne, extractos de carne, carne roja, mariscos, caballa, sardinas, arenques, huevas de pescado, ganso, pavo, perdiz, y extractos de levadura. Además, no se debe consumir alcohol, sobre todo cerveza.

22/23

¿Qué papel juega el ácido fólico en nuestra salud? ¿En qué alimentos puedo encontrarlo?

El ácido fólico tiene un papel importante en las embarazadas en la prevención de malformaciones del feto, espina bífida y otros problemas que pueden afectar al feto.

Alimentos ricos en Ácido Fólico

Grupo de alimentos	Alimento	Ácido Fólico (mcg) en 100 g de alimento
Cereales y derivados	Avena	60
	Harina de trigo integral	57
Verduras y hortalizas	Brotes de soja	160
	Espinacas	140
	Escarola	127
	Acelga, col	90
Legumbres	Habas secas	78
Frutas	Aguacate	66
Frutos secos	Cacahuete	110
	Almendra	96
Lácteos y derivados	Queso Camembert	60
	Queso Roquefort	50
Carnes, caza y embutidos	Hígado de pollo	590
	Hígado de ternera	240
	Hígado de cordero	220
	Hígado de cerdo	110
Huevos	Yema	52



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

responde...

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

Mi hijo tiene un año y mucha mucosidad en el pecho. Le han prescrito ventolin pero me preocupa que un niño tome un broncodilatador.

¿Existe alguna alternativa?

Cuando el tratamiento lo indica el médico, seguro que es el que necesita tu hijo, pero además le va a ayudar el que esté bien hidratado, y el ambiente no esté muy seco. Para ello es buena idea poner humidificadores de ambiente, así como hacer aspiraciones de vaho con esencia de eucaliptos para broncodilatar y mantener la mucosidad fluida y fácil de expulsar.



¿Es cierto que el chocolate es bueno para reducir las ojeras? ¿Cómo?

El chocolate en forma de mascarillas, que ya se presentan en los mercados, reduce la dilatación venosa de la región inferior de los ojos, reduciendo indirectamente las ojeras oscuras.



¿Puede ayudarme a dormir mejor una cápsula de melatonina antes de acostarme?

Así es. La melatonina es sintetizada a partir del neurotransmisor serotonina. Se produce, principalmente, en la glándula pineal (en el cerebro), y participa en una gran variedad de procesos celulares, neuroendocrinos y neurofisiológicos. Una de las características más sobresalientes respecto a la biosíntesis pineal de melatonina es su variabilidad a lo largo del ciclo de 24 horas, y su respuesta precisa a cambios en la iluminación ambiental. Estudios recientes observan que la melatonina tiene muchas funciones, como la de disminuir la oxidación.



Soy una mujer joven con una tendencia a sudar muy escandalosa. ¿Qué me recomienda?

La hiperhidrosis o exceso de sudor es una patología que suele centrarse en zonas localizadas e independientemente de la temperatura o ejercicio que se realice. Hay varios tipos de tratamientos como antitranspirantes, iontoforesis, el tratamiento médico con toxina botulínica y, por último, la cirugía (simpatectomía axilar para la sudoración de axilas y manos).



¿Qué es el agar-agar y para qué se utiliza?

El agar-agar es uno de los grandes ingredientes de la nueva cocina. Seguramente habrás leído en más de una receta este ingrediente que se puede usar para gelatinizar cualquier plato, de hecho podríamos considerarlo la gelatina de las gelatinas.

El agar-agar es una sustancia presente en algunos vegetales marinos, extraído principalmente de las algas rojas Gelidium. Por su alta capacidad para absorber agua, se hincha al contacto con ésta y produce un mucílago viscoso que al hervir forma una gelatina muy firme.

