

















SECRETOS de COCINA

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 €

N.º 75 • MENSUAL España: 2,00 € • Canarias: 2,20 € • Portugal (CONT): 1,95 €

# SECRETOS de COCINA

GUÍA CULINARIA MENSUAL

POSTRES SIN AZÚCAR  
¡Cuídate y disfruta!

**Cócteles** Sorbos de frescura

**COCINAR**  
con  
**CERVEZA**  
Explosión  
de sabor

+70  
de  
recetas  
probadas  
y  
aprobadas

**CARNES**  
LIGERAS  
Y *saludables*



ISSN 1887-297-2  
0.0075  
9 771887 297005

COLECCIONABLE

Dossier Coleccionable nº 75

## GELATINA

*Aliada incondicional*

Alimento sano y natural capaz de darle a tus platos la consistencia perfecta. Puedes usarla en recetas dulces y saladas con resultados espectaculares. Descubre más de este ingrediente singular y delicioso.

PAELLA de  
MARISCO

# En VERANO

planea tus  
*comidas al aire libre*



### ¿Qué puedo hacer para que la flora intestinal esté sana?

En la flora intestinal humana existen más de 400 especies de microorganismos, que tienen como principal función limitar el crecimiento de microorganismos patógenos en el intestino e interactuar con substratos no absorbidos de la dieta. Sin embargo, la flora intestinal es muy vulnerable a determinadas condiciones. En los adultos varía notablemente dependiendo de varios factores como: La alimentación, los genes, los tratamientos con antibióticos, el estrés, infecciones...

Lo ideal es añadir a nuestra alimentación:

**Prebióticos**, que son ingredientes no digeribles de la dieta que estimulan el crecimiento o la actividad de uno o más tipos de bacterias en el colon.

**Probióticos**, que son microorganismos vivos que al ser agregados como suplemento en la dieta, favorecen el desarrollo de la flora intestinal.

**Simbióticos**, que combinan en sus formulaciones la unión de prebióticos y probióticos, lo que permite aprovechar más los beneficios de esa unión.

Se deben utilizar en situaciones como:

- ▶ Para equilibrar la microflora intestinal.
- ▶ Alivio del síndrome de colon irritable.
- ▶ Estados de estrés que debilitan el sistema inmunitario.
- ▶ Estados carenciales o de hiponutrición.

# El experto

Compro agua mineral y cada vez me cuesta más decidir cuál comprar, ya que hay mucha variedad. ¿En qué debo fijarme para elegir la más adecuada?

Hay muchas aguas en el mercado y la diferencia está en los minerales que posee. Si tienes alguna patología debes acudir al especialista para que te indique cuál es mejor para tu salud. Como norma general, cuando no se sabe que agua tomar, está indicado con débil mineralización.



22/23

¿El reflujo puede llegar a ser grave si no se trata?

El reflujo mantenido puede ocasionar esofagitis crónica y lesiones del epitelio, pudiendo ocasionar sangrado y lesiones pre o malignas.



Tengo un niño de 8 años al que no le gusta el yogur, pero le encanta la cuajada. ¿Tienen las mismas cualidades nutricionales?

El valor alimentario del yogur es similar al de la leche y la disponibilidad del calcio es mayor, ya que su absorción aumenta por el pH ácido que confiere el ácido láctico. La cuajada de la leche se obtiene por coagulación de las proteínas de la leche que producen el añadido de cuajo (de ahí su nombre), una sustancia que se extrae del estómago de los rumiantes. Por lo tanto, su calidad nutricional no es similar a la del yogur.



¿Es necesario lavar los huevos antes de usarlos?

Lo ideal es lavar la cáscara de los huevos antes de cocerlos o simplemente cascarlos, porque es en la cáscara donde se encuentran los gérmenes.



## 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)

# responde...

## ¿Qué es el síndrome de la boca seca?

Se conoce como boca seca, boca ardiente, hiposalivación o incluso, como la define la Federación Dental Internacional, 'la enfermedad del hombre moderno'. La xerostomía se caracteriza por la disminución del flujo salival y está ocasionada por ciertos medicamentos, por la radioterapia que se aplica en la zona de cabeza y cuello, o bien por ciertas enfermedades autoinmunes.



## ¿Puede el calor provocar alguna enfermedad?

Sí, hay enfermedades o problemas de salud que se deben al calor: El golpe de calor, el agotamiento por calor, los calambres, el edema o retención de líquidos ocasionando hinchazón por calor y el eritema solar, entre otros.



Me he hecho la depilación láser en el labio superior y el mentón, y aunque he reducido el vello, el resultado no es igual de bueno que en otras zonas.

## ¿Qué tipo de técnica o tipo de láser me recomienda para acabar con el vello de esta zona?

Hay ocasiones en que la causa de la diferencia de resultado en la depilación en la cara con relación a otras zonas del cuerpo se debe a la estimulación hormonal, que debe ser estudiada por si es necesario ajustar algo por parte del ginecólogo.

## ¿La cafeína que contienen los parches anticelulíticos se absorbe por la piel?

Los parches transdérmicos están preparados para que su contenido (cafeína en los anticelulíticos, hormonas en los parches de menopausia, etcétera) pase a través de la piel al torrente circulatorio y en consecuencia a todos los órganos, como al cerebro provocando insomnio, nerviosismo...

## Me han recomendado aceite de parafina para ir al baño, ya que tengo problemas de estreñimiento. ¿Es seguro?

El aumento de fibra alimenticia y de las grasas en la ingesta (como es el aceite de parafina) aceleran el tránsito intestinal.



## ¿El pavo es una de las carnes con menos grasa?

El pavo es una de las carnes con menos grasa "mala", siempre que se haga a la plancha y no se le añada otro tipo de grasas en su cocinado.



## ¿Qué tipo de leche es la más adecuada para un niño tras la leche de continuación?

La alimentación de los niños es muy específica y debe ser llevada por un médico especialista en nutrición de niños o el pediatra. El sistema digestivo de los niños no madura igual y hay que hacer adaptaciones personalizadas.

## Me han salido unas pequeñas venitas en las piernas. ¿Se pueden quitar de algún modo?

La esclerosis con microespuma es el tratamiento médico que mejor funciona para eliminar las venitas dilatadas de las piernas, se hace en varias sesiones que dependen de la cantidad de telangiectasias (así se denominan) que se tengan en las piernas.

