

**¡NO TE LO PIERDAS!** COLECCIÓN PLATO DEL DÍA



oferta limitada al stock existente  
**POR TAN SÓLO + 4,50 €**  
cada uno

N.º 76 • 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

**SOPAS FRÍAS** Cucharadas refrescantes

SORPRENDENTES CREACIONES con helado

**COCINA a la PARRILLA** sana y sin grasas

DULCE & SABROSA Sandía

+ 80 de recetas probadas y aprobadas



Date un capricho sin engordar

Delicia de FRUTOS ROJOS

# Postres ligeros para el buen tiempo

TE INTERESA: Turismo y gastronomía en la Costa Brava • Granizados naturales para combatir el calor

ISSN 1887-297-2  
9 771887 297005

COLECCIONABLE

Dossier

Coleccionable nº 76

No te compliques la vida este verano y prepara deliciosas combinaciones con pan de molde, un ingrediente que da mucho juego. La alternativa ideal para esos días en los que no apetece cocinar pero sí comer de manera rica y saludable.



Recetas fáciles y rápidas con PAN DE MOLDE



# El experto

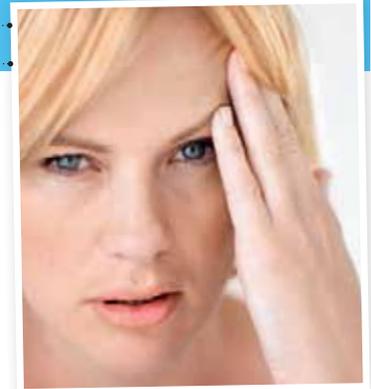


## ¿Por qué no debemos mezclar la leche con los cítricos?

Es un mito sin ningún fundamento, pues incluso es sano combinar el lácteo del desayuno con fruta o zumo natural de fruta, incluida la naranja y otros cítricos, por supuesto. La acidez del estómago es mucho mayor que la del zumo de naranja o cualquier otra fruta.

## ¿Es posible tener migrañas por tomar la píldora?

Una investigación reciente en la revista médica Neurology sugiere que la píldora anticonceptiva puede causar dolores de cabeza extremos en aquellas mujeres que la usan. Los investigadores le pidieron a 14.000 mujeres rellenar un cuestionario acerca del uso de los anticonceptivos y el dolor de cabeza. Estudiando los resultados, los expertos encontraron que los dolores de cabeza y las migrañas eran entre el veinte y el cuarenta por ciento más comunes entre aquellas mujeres que tomaban pastillas anticonceptivas, en relación con otras mujeres que no tenían ningún método anticoncepción basado en hormonas. Los investigadores del estudio culpan del dolor a la caída extrema del estrógeno el día después que se toma la última pastilla del mes. Y todo porque el estrógeno protege el sistema nervioso, por lo que cuando sus niveles caen hacen que el cuerpo sea más vulnerable a diferentes tipos de dolores, como los del síndrome premenstrual y aquellos que afectan a la cabeza.



22/23



## Con los años noto que se me acumula más GRASA EN LA ZONA ABDOMINAL. ¿Cómo puedo luchar contra ella?

El acúmulo de grasa abdominal está íntimamente relacionada con la posibilidad de sufrir una patología cardiovascular, de ahí su importancia no sólo estética. Para reducirla se debe comenzar por el control calórico de la alimentación, reducir los hidratos de carbono, las grasas saturadas y hacer deporte diariamente.

**PERÍMETRO ABDOMINAL SEGÚN LOS SEXOS:** • En la mujer el perímetro abdominal debe ser inferior a 88 cm (en caso de que no haya embarazo). • En el hombre, el perímetro abdominal no debe sobrepasar los 102 cm.

## He leído en la composición de la leche de continuación de mi bebé que contiene L-Carnitina. ¿Por qué incluye un producto para un bebé una sustancia que es para quemar grasas?

La alimentación durante los primeros meses de vida tiene una influencia decisiva no sólo en las fases tempranas del desarrollo del niño sino también en su salud a largo plazo. Por ello, la incorporación de nuevos ingredientes funcionales a las leches infantiles es hoy objeto de numerosos estudios, dando cada vez productos más novedosos y semejantes a la leche humana, patrón de oro, que los contiene de forma natural. Hoy día, los avances tecnológicos han permitido la obtención de estos ingredientes a partir de fuentes de tipo animal o vegetal para su adición en leches y cereales infantiles. La carnitina es un compuesto nitrogenado de gran importancia en la alimentación infantil. Su principal función es facilitar el transporte de los ácidos carboxílicos que han sido activados a nivel de la coenzima A, a través de la membrana mitocondrial, liberando sustratos para oxidación y eliminando compuestos tóxicos. La cantidad de carnitina sintetizada por el lactante puede no ser suficiente para cubrir las necesidades de los recién nacidos, y se hace necesario un aporte mediante la alimentación para cubrir los requerimientos de este compuesto en los primeros meses de vida.



## Me han recomendado aceite de parafina para ir al baño. ¿Es seguro?

La parafina es un laxante lubricante, ya sea parafina sólida o líquida. En cualquiera de estos estados, la parafina tiene propiedades laxantes. Es un laxante osmótico compuesto por mezclas de varios hidrocarburos alifáticos. Su acción está dada por cubrir las heces con una capa que imposibilita que el agua del bolo fecal vaya a ser absorbida en el intestino, así se mantienen las heces blandas, con lo cual su eliminación resulta mucho más fácil. Su aplicación es válida en el tratamiento del estreñimiento temporal y bajo prescripción médica.



## 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](mailto:redaccion@euroimpala.es)

## ¿Cuál es la diferencia entre la artritis y la artrosis?

Es importante diferenciar la artritis reumatoide de la artrosis. Aunque ambas enfermedades derivan en una inflamación articular, existen diferencias clave entre ellas. Mientras que la artritis reumatoide es una enfermedad más grave y de origen autoinmune, la artrosis viene determinada por el desgaste de las articulaciones. En este sentido, la artritis reumatoide afecta habitualmente a personas más jóvenes (puede aparecer a partir de los 25 años), mientras que la artrosis es más frecuente en individuos de más de 40 años de edad y se desarrolla a lo largo de muchos años, según se va produciendo la destrucción de la articulación.

**Tengo entendido que si ingiriéramos 2.000 calorías por la mañana perderíamos peso pero, que si lo hiciéramos repartiendo esas calorías después de las cinco de la tarde, ganaríamos peso. ¿Es así?**

El consumo de calorías debe ajustarse a cada persona y es mejor consumir la mayoría de ellas desde el desayuno hasta las 5 de la tarde porque es cuando realizamos más ejercicio físico, mental, reacciones metabólicas... que son la fuente de gasto de nuestras calorías. El reposo o el sueño gasta pocas calorías, muy sabio es el refrán de "desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo".



## ¿Para qué sirven los aceites esenciales?



La facilidad de absorción de la piel permite que los componentes activos penetren directamente en el organismo, mejorando nuestro sistema y actuando sobre la circulación sanguínea, los tejidos, los órganos, etcétera, mejorando las diferentes dolencias tanto físicas como psicológicas. Es importantísimo recalcar que los aceites no deben ingerirse nunca, ni aplicarse tampoco directamente sobre la piel. Por eso, se usan siempre diluidos en agua, mezclados con aceites vegetales (aceite de almendras, pepita de uva, girasol...) o por difusión en el aire. Los aceites esenciales se emplean con mucha frecuencia para "crear" ambientes aromáticos. Se pueden usar en el baño, diluyendo de 5 a 8 gotas de aceite esencial con una cucharada de miel, jabón líquido o gel en el agua de la bañera. Pueden emplearse para masajes, en compresas para para aliviar dolores de cabeza, molestias musculares, dolores menstruales o cualquier tipo de dolor. En este caso, se añaden de 4 a 7 gotas de aceites esenciales en un recipiente con agua caliente. Se remoja un paño en el agua y se aplica al área dolorida.

**Estoy a dieta y me han prohibido el alcohol. ¿No puedo tomar una copita de vino?**

**¿De verdad engorda tanto?**

Cambiar o introducir un alimento no autorizado en la dieta prescrita no sólo aporta calorías innecesarias si no que puede modificar el PH metabólico y arruinar lo conseguido por la dieta hasta ese momento.



**¿Hay diferencia entre un protector solar 50 y uno 100? ¿Existe la pantalla total?**

La única diferencia entre un bloqueador factor 15 y un factor 100 es el tiempo que dura el efecto de protección. Por tanto, una persona que usa un factor 15 debe colocárselo seis veces al día. Mientras que quien usa factor 100, necesita usarlo cuatro veces al día. Pero ninguna de las dos personas se libra de los efectos nocivos del sol, si lo aplican una sola vez al día.

