



¡EL SUPERPODER de los ALIMENTOS!

Ingredientes que reparan tu cuerpo

+4.000.000
DE SEGUIDORES



¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

INGREDIENTES QUE REPARAN TU CUERPO

Dr. Veller

1º edición – 2023

Tel.: 55 51 992343847

drveller123@gmail.com

Copyright © 2023. Todos los derechos de autor reservados.

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Dr. Juan Ignacio Veller

Lic. María Camila Veller

¡El superpoder de los alimentos!

Imágenes y fotos: <https://elements.envato.com>

Edición: Juanita Escallón Vicaria

Corrección de estilo: Sara Palacios

Diseño y diagramación: Juan Galvis

Primera edición: junio de 2023

ISBN : 978-65-00-73268-9

Ningún libro puede sustituir los consejos y la experiencia en diagnóstico de un médico de confianza. Nunca deje de consultar con su médico de cabecera antes de tomar cualquier decisión sobre su salud, sobre todo si sufre alguna enfermedad crónica o tiene algún síntoma.

*Para nuestra familia y seguidores,
quienes siempre nos inspiran a dar más.*

*Que los alimentos sean tu medicina
y que tu medicina sean los alimentos*

Atribuido a Hipócrates

ÍNDICE

¡Sí se puede! La increíble historia de Andrés

Introducción

Capítulo 1:

Los alimentos ¡funcionan!

El poder oculto de los alimentos: lo que no te cuentan

Agua: ¿cuánto? ¿cómo y cuál debes tomar?

Capítulo 2:

Mucho más que plantas, son remedios

Ajo: cómo activar su poderoso efecto

Remolacha (betarraga): secretos sorprendentes

Apio: el vegetal de las diez calorías y los mil mitos

Avena: beneficios y riesgos

Moringa: virtudes que debes conocer

Jengibre: secretos, beneficios y efectos adversos

Hibisco (Flor de Jamaica): la infusión de los faraones

Canela: ¿qué dice la ciencia?

Brócoli: ¿Por qué consumirlo todas las semanas?

Capítulo 3:

Usos medicinales de las frutas

Tomate: secretos imperdibles

Aguacate (palta): ¡es un peligro no comerlo!

Granada: ¿la verdadera súper fruta?

Banana o plátano: la fruta con prohibiciones innecesarias

¡Agua con limón! Sus verdaderos beneficios

Guayaba: ¡riquísima en vitaminas!

Sandía: ¿la fruta prohibida?

Naranja: ¿fuente de la eterna juventud?

Capítulo 4:

Los condimentos son remedios naturales

Cúrcuma: un pequeño alimento con grandes beneficios

Pimienta negra: ¿la reina de las especias?

Orégano: una hierba con futuro

Clavo de olor: ¿el mejor antioxidante?

Laurel: ¡nunca más tirarás sus hojas!

Romero: tan poderoso como su aroma

Capítulo 5:

¿Es esto lo que nos está matando?

Azúcar: ¿realmente necesito dejar de consumirla?

Sal: lo que todos deberíamos saber

Comidas ultraprocesadas: ¿nos están manipulando?

Capítulo 6:

Frutos secos y semillas antiinflamatorias

Nueces: de cinco a siete al día para envejecer mejor

Almendras: snack saludable

Pistacho y cacahuete (maní): ¡es hora del picoteo saludable!

Chía y linaza (lino): pequeñas semillas, gigantes beneficios

Semillas de girasol (pipas): todo lo que debes saber

Capítulo 7:

¡Muy polémico! Toda la verdad

¡Café! como NUNCA te lo contaron

Leche: ¿veneno o saludable?

Huevo: ¡muy polémico! Su verdad revelada

Carnes: verdades sin censura

Cereales: ¿lo integral es mejor?

Chocolate: su verdad científica

Edulcorantes sin azúcar ¿pero a qué costo?

Miel: la verdad no es tan dulce

Comida orgánica: ¿es mejor o solo es una ideología de moda?

Alimentos modificados genéticamente (AMG) ¿son peligrosos?

Capítulo 8:

Lo que no podíamos dejar de contarte

[Aceites: guía práctica para el consumo inteligente](#)

[¡Vinagre de manzana! usos medicinales](#)

[¡Te mintieron! El pan NO engorda](#)

[Yerba mate: los efectos en tu cuerpo](#)

Capítulo 9:

¡Los mejores consejos de nuestra nutri!

[¿Cómo organizar la heladera?](#)

[¡Derrumbando mitos y barreras!](#)

[¿Cómo preparar el mejor plato?](#)

[Aprendiendo a leer un rótulo nutricional: no todo es calorías...](#)

Capítulo 10: Reflexión final:

¿Cómo mejorar nuestros hábitos?

Quiénes son los autores

Bibliografía



¡Sí se puede!

La increíble historia de Andrés

Soy un hombre de 62 años y padezco diabetes tipo 2. Desde que me di cuenta, hace más o menos 22 años, conocí esta enfermedad que solo los pacientes y nuestros convivientes sabemos lo que significa: la hipertensión, la obesidad (llegué a tener 124 kilos), los estados de ánimos alterados, no tener límite en el comer y tampoco tener la esperanza de que algo se pueda cambiar.

A pesar de tener una familia que siempre me decía que podía transformar mi calidad de vida, yo sentía frustración en los repetidos intentos de dietas, con los ayunos y los sacrificios sin conseguir el objetivo de bajar la glucemia y sentirme más feliz. Veía a mi alrededor personas que comían lo que querían y parecía que nada les ocurría. He pasado momentos desagradables hasta en fiestas familiares. Pasaba de la dieta que hacía a comerme todo sin límite.

Desde el año 2015 los doctores Veller empezaron a grabar videos enseñándole a las personas **cómo tener una calidad de vida mejor que la que yo tenía**. Al verlos, se me prendió la lamparita de ponerme las pilas, pero en el fondo seguía pensando que no se podía y que ellos en realidad no sabían lo difícil que es padecer la enfermedad. Sin embargo, con el tiempo empecé a mejorar.

El primer ejemplo concreto de mejoría fue tener uñas sanas y usar ojotas. Desde los 23 años tenía hongos en las uñas de los pies, nunca había usado ojotas, las uñas no se curaban, aunque probé muchos métodos (hasta sacarme las uñas en una cirugía). Yo pensaba que seguiría cubriendo las puntas de mis pies toda la vida, porque me avergonzaba que se vieran en ese estado. Seguí lo que los doctores Veller indicaban en sus videos y mis uñas comenzaron a curarse. Hace ya varios años que uso ojotas.

El relato no termina acá. Hace dos años comencé a tener una alimentación más adecuada, con menos azúcares, mucho menos

alcohol (solo un vinito tinto de vez en cuando), con menos harinas blancas, mucha verdura y frutas, mucha agua y actividad física (comencé el gimnasio hace dos meses para mejorar mis músculos. Nunca en mi vida había pisado un gimnasio porque me parecía una costumbre de jóvenes). En resumen: una vida distinta a la acostumbrada.

¡Hoy peso 95 kilos! Duermo y descanso, me alimento y me lleno, mis estados de ánimo y la irritabilidad mejoraron muchísimo, mi familia está feliz conmigo. Mi glucemia no pasa de 110. Es decir que casi lo logré por completo. Los doctores Veller aún me dicen que esto es recién el inicio de una vida mejor. Me siento feliz al saber que los siguientes años de mi vida los viviré con mejor salud que los 20 anteriores. Creo que falta un poco más y habré logrado la meta. En el próximo libro les cuento más. Hoy sí tengo fe de que lo voy a poder lograr.

¡Hasta siempre, **sí, se puede!**

Afectuosamente.

Andrés Veller (padre de los autores del libro)

Introducción

¿Qué nos está enfermando y matando realmente? ¿Cuáles son las enfermedades que resultan más mortales e incapacitantes en el mundo?

Durante nuestra formación como médicos fuimos educados para ver a los ataques cardíacos, el cáncer, la insuficiencia renal, la diabetes, la demencia, la depresión y los problemas autoinmunes como si fueran patologías muy diferentes. Por este motivo, hoy cometemos el error de ver y tratar a cada enfermedad por separado, recetando diferentes remedios en una consulta que dura 15 minutos. Uno de los más grandes descubrimientos de los últimos años es que en realidad estos problemas de salud, como muchos otros, comparten mucho más de lo que pensábamos, sobre todo en sus orígenes y los factores que aceleran su progresión. El problema es que hay una gran industria, motivos económicos, publicidades engañosas, noticias falsas, y un universo incierto de información que muchas veces nos privan de estar sanos y de tener una mejor calidad de vida, hasta que es muy tarde.

Comer bien, derrumbando los principales mitos, falsas creencias y revelando los secretos de los alimentos, te ayudará a revertir la progresión de muchos problemas crónicos de salud, así como también prevenir enfermedades para mantener tu cuerpo y mente sanos.

Este es un libro único, en el cuál descubrirás el extraordinario poder oculto de cada alimento, serás capaz de utilizarlos como verdaderas medicinas, y, gracias a esto, podrás llevar salud y longevidad a tu hogar en cada uno de tus platos. A lo largo de los capítulos respondemos las preguntas más frecuentes que recibimos en nuestra práctica diaria y en nuestras redes sociales. Como punto a destacar, te mostraremos cómo lograr una mejor calidad de vida usando alimentos de fácil acceso.

Después de leer este libro ¡comer va a ser tu **superpoder!**

¡Aviso importante!

A lo largo del texto encontrarás que cada alimento tiene una forma única de ser utilizado, una dosis adecuada y unas propiedades medicinales que podrás aprovechar al máximo. También podrás leer sus principales contraindicaciones y los riesgos que pueden tener en algunas personas. En estos casos, te sugerimos que busques los mismos beneficios en otras de las tantas opciones que incluimos en el texto y que siempre, ante la duda, consultes con tu médico y nutricionista.

Este libro fue escrito por los tres hermanos Veller por esto verás que los estilos de escritura pueden ser un poco diferentes, eso sí, ¡Tratamos de mantener siempre la misma didáctica y cariño!

¡Esperamos que disfrutes mucho la lectura!

¡Atención!: imágenes e ilustraciones

Para verlas, abra la cámara de fotos de su celular (o la aplicación de escaneo de códigos QR) y apunte hacia el código QR. Verá que le aparecerá un enlace. Haga clic en ese enlace y podrá ver todas las imágenes y fotos de la mayoría de los alimentos del libro.

¿Por qué te sumamos este contenido?

- Para que usted pueda disfrutar de ilustraciones en alta resolución y en color.
- Para que no se encarezca el costo de impresión y así evitar tener que subir el costo del libro.
- Para que los lectores de toda América Latina puedan identificar los alimentos según como son nombrados en su país

Apunte su cámara aquí



CAPÍTULO 1

Los alimentos ¡funcionan!

El poder oculto de los alimentos: lo que no te cuentan

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 8 minutos

*Nuestros genes cargan el arma,
nuestras decisiones la disparan.*

¿Qué es la inflamación y cuál es su efecto en nuestro cuerpo?

¿Para qué sirven los antioxidantes?

¿Qué tiene que ver esto con las comidas?

En los últimos años, los médicos y nutricionistas hemos aprendido que una de las mejores formas de prevenir, combatir e incluso, en muchos casos, revertir enfermedades es a través de los alimentos y los cambios en el estilo de vida. Día a día, y sin darnos cuenta, nuestro cuerpo se inflama, ya sea por rutinas de trabajo estresantes y agotadoras, por la falta de actividad física, los alimentos cada vez más procesados o el hecho de respirar un aire contaminado. ¡Hasta unas pocas noches de haber dormido mal nos inflaman! La buena noticia es que sabemos que existen formas de combatir este problema y una de las maneras es utilizando los alimentos que controlan la inflamación, los cuales tiene el poder de prevenir y, muchas veces, sanar enfermedades crónicas que nos causan envejecimiento y muertes prematuras, como lo detallaremos más adelante en este capítulo.

Pero no se trata solo de lo que comes, sino, cómo lo comes, desde el momento que eliges el producto en el mercado, hasta cuando lo cocinas y preparas tu plato de todos los días: todo esto es fundamental para mantenerte saludable.

¿Sabías que comer ajo crudo y machacado todos los días ayuda a reducir el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares? ¿O que tomar dos o tres tazas de café por día puede ayudar a mejorar la memoria y prevenir algunos tipos de demencia? Esto se debe a sus enormes poderes antioxidantes y antiinflamatorios, al igual que el de muchos alimentos que encontrarás en este libro. ¿Sabías también que, si cocinas mucho el aceite, este se oxida e intoxica los alimentos? Este y muchos otros conceptos los vamos a explicar en los diferentes capítulos del libro.

Estar siempre cansado, con fatiga, tener un dolor crónico en los músculos y las articulaciones, padecer de las alteraciones del humor y los problemas emocionales, dolor de cabeza e insomnio son algunos de los síntomas que indican que tu cuerpo puede estar inflamado. Pero no te preocupes, todos estos padecimientos pueden ser mejorados, de manera drástica, comiendo mejor. Aquí no se trata de hacer «dietas mágicas», o preparar alguna receta cara y muy elaborada, sino de aprender cómo utilizar el poder medicinal que tienen los alimentos que ya tenemos en nuestras casas, incluso en nuestra huerta. Al conocer sus secretos podrías cambiar tu calidad de vida no importa si eres aún una persona joven y saludable o si tienes cierta edad o alguna enfermedad crónica.

Vas a entender que lo importante no es contar las calorías, sino hacer que cada una valga la pena.

¿Qué quiere decir inflamación y alimento antiinflamatorio?

La inflamación es una respuesta de tu organismo ante las agresiones. Cuando tu sistema inmunológico detecta algo que puede ser dañino, se liberan sustancias inflamatorias. Esto es muy

importante para protegernos de enfermedades como las infecciones, por ejemplo.

Sin embargo, a veces, la inflamación persiste incluso cuando no estamos siendo amenazados por invasores externos. Esto ocurre porque hay un desequilibrio en nuestras defensas. Muchos síntomas y enfermedades que con mayor frecuencia matan o causan graves complicaciones, como el cáncer, los problemas cardíacos, la diabetes, la insuficiencia renal, la obesidad, la artritis, sufrir de la presión alta, la depresión, el Alzheimer, las enfermedades autoinmunes, entre muchas otras, se han vinculado a la inflamación crónica. Imagina como si la inflamación fuese un incendio y el bosque que se quema es tu cuerpo y tu mente. Al elegir y preparar alimentos antiinflamatorios, es posible apagar este incendio, ya que estos ingredientes reparan tu cuerpo. Por otro lado, si los elegimos y preparamos de una manera inadecuada podemos acelerar los trastornos. ¿Sabías que la cúrcuma es muy útil para mejorar la inflamación? ¿O que comer grasas buenas puede ayudarte a adelgazar? Aquí aprenderás todos los secretos para adaptarlos a tu vida.

Las consecuencias de comer bien son tan poderosas que nos impactan a nivel genético, ya que los nutrientes tienen la capacidad de interactuar con el núcleo de nuestra existencia que es el ADN, desactivando los genes malos y activando los buenos, haciendo que nuestro cuerpo esté menos inflamado.

¿Qué quiere decir alimento antioxidante?

Nuestro cuerpo produce todos los días sustancias llamadas radicales libres, las cuales generan una condición llamada estrés oxidativo, es decir, nos envejecen. Muchas veces, por nuestros hábitos y forma de alimentarnos, aceleramos el proceso del envejecimiento, aumentando la cantidad de radicales libres que producimos, los cuales dañan nuestras células y órganos, contribuyendo a la aparición de enfermedades crónicas.

Por ejemplo, un exceso de radicales libres puede hacer que el colesterol malo (LDL) sea más propenso a pegarse a nuestras arterias, causando aterosclerosis, la principal causa de ataques cardíacos en el mundo.

Por otro lado, también existen moléculas llamadas antioxidantes encargadas de defendernos y cuando están en equilibrio combaten a las sustancias dañinas. ¿Sabías que la cáscara del tomate, por ejemplo, contiene antioxidantes? Es importante entender que por sí solos los antioxidantes no pueden hacer todo el trabajo y consumirlos en exceso puede no ser beneficioso. La clave es el equilibrio y saber aprovechar todo el paquete de nutrientes (minerales, fibras, vitaminas, antioxidantes) que tu cuerpo necesita, de manera natural. Esto es lo que buscamos enseñarte en este libro. Estos paquetes de nutrientes están en las frutas, las verduras, los cereales integrales, los frutos secos, las semillas, las hierbas y especias, e incluso en bebidas como el café, el agua de flor de Jamaica, el romero, entre otros. La clave está en saber cómo utilizarlos y cómo activarlos.

¿En cuánto tiempo me voy a sentir mejor comiendo bien?

Esto depende de cada persona, pero, en general, si mejoras tu forma de alimentarte en conjunto con otros hábitos saludables, puedes comenzar a mejorar en dos o tres semanas, con mayores efectos entre tres y seis meses. Muchas personas relatan que no sabían qué tan mal se sentían hasta que comenzaron a percibir las mejorías.

Agua: ¿cuánto? ¿cómo y cuál debes tomar?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

¿El remedio más barato del mundo?

- ¿Qué enfermedades mejoran tomando agua?
- ¿Cuáles son las consecuencias de tomar poca agua?
- ¿Qué tipo de agua es mejor (mineral, alcalina, de filtro)?
- ¿Cuáles son los beneficios de agregarle limón, romero, canela?
- ¿Es bueno tomar un vaso de agua en ayunas?

Si tienes mucha tos o sensación de catarro espeso en la garganta, infecciones urinarias repetitivas, glucosa muy alta en sangre, sensación de mareos constante, cansancio, boca seca, tomar suficiente agua a diario podría ayudarte mucho.

En este capítulo, te enseñaremos a tomar agua correctamente y cómo esta simple acción puede mejorar tu salud. También te diremos los peligros de tomarla en exceso.

¿Cuánta agua tomar por día?

Lo recomendado es por lo menos 30 ml por kilo que tengas. Es decir, si tienes 80 kilos, debes tomar 2.400 ml por día. Esto hará que cubras tus necesidades diarias y no te deshidrates.

Consecuencias de tomar poca agua

La deshidratación puede generar síntomas que, por error, atribuimos a otros problemas. Por ejemplo, malestar, fatiga o sensación de estar cansados sin haber hecho ejercicio, irritabilidad, dolor de cabeza, entre otros. Incluso el dolor o presión en el vientre y el mal aliento puede ser porque no estamos tomando suficiente agua. Cuando orinamos, la orina puede estar más oscura (color naranja) y/o con un olor más fuerte.

Nos deshidratamos con más frecuencia de lo que creemos. Por ejemplo, cuando durante un día de mucho trabajo bebemos poca

cantidad de agua, o cuando eliminamos mucha y no la reponemos, ya sea por sudoración en días calurosos, diarrea, vómitos o fiebre.

Todos los días perdemos agua por la piel sin darnos cuenta. Estas pérdidas pueden rondar los 800 ml hasta un litro o más y pueden aumentar mucho al ejercitarnos o si tenemos fiebre. Es por eso por lo que, cuando te engripas, el médico te pide que bebas más agua.

Pero cuidado, cada organismo es diferente y la cantidad que debes beber puede variar si tienes problemas de retención de líquidos.

Estos síntomas indican que tienes deshidratación más grave

Si la deshidratación se agrava, puede provocar alteraciones de la conciencia, sueño excesivo (somnolencia), presión muy baja, desmayos, incluso insuficiencia renal aguda. Además, la deshidratación aumenta el riesgo de sufrir infecciones urinarias, trombosis (formación de coágulos en el cuerpo), arritmias y ataques cardíacos. Esto es muy común en los adultos mayores o en las personas que no pueden levantarse a buscar agua.

¿Debemos tomar solo agua o podemos tomar otros líquidos?

La mayoría de líquido diario que tomamos debería ser agua pura y no tanto jugos o infusiones como té o mate. Lo que ocurre es que, si mezclamos el agua con otros productos, sobre todo sales o azúcar, o cuando se mezcla con otras sustancias (como la yerba mate), nuestro riñón debe hacer un esfuerzo mayor aumentando la producción de orina y esto nos puede deshidratar. Por eso, el médico dice «Tienes que beber agua pura». El mensaje es el siguiente: que lo que tomes sea en su mayor parte agua pura.

Ahora, existen algunas excepciones y formas de sacar beneficios de algunas plantas, como el limón, el romero o incluso especias

como la canela. Te lo contaremos enseguida.

¿Es bueno tomar un vaso de agua en ayunas?

¡Sí! Es un hábito muy saludable. Ayuda a estar más alerta, regular el tránsito intestinal, mejorar la función de tu aparato digestivo, a disolver y absorber los nutrientes del desayuno y puede, incluso, prevenir las aftas en la boca. Además, ayuda a que tu riñón trabaje mejor. Muchas personas se levantan y tienen que tomar remedios para la presión, la diabetes o el corazón. El agua ayuda a que estos funcionen mejor y disminuye algunos de los efectos adversos. Te recomendamos tomar uno o dos vasos de agua al levantarte, preferiblemente agua filtrada para evitar los químicos tóxicos. Si quieres puedes agregarle medio limón exprimido.

Enfermedades que mejoran bebiendo suficiente agua

-Diabetes y glucosa muy alta en sangre: el solo hecho de beber agua puede bajar la glucemia, ya que al hidratarnos ayudamos a diluir el azúcar en la sangre. Además, beber suficiente agua hace que tu riñón pueda eliminar mejor el exceso de glucosa de tu organismo.

-Migraña y dolor de cabeza crónico: beber poca agua puede provocar crisis de dolor de cabeza y precipitar la migraña. Un estudio hecho con mujeres jóvenes mostró que aumentar la ingesta de agua redujo considerablemente la severidad y la cantidad de dolores de cabeza por mes.

-Piedras en los riñones: beber suficiente agua ayuda a que el material o la arenilla que forma la piedra se disuelva (como si fuese una piedra de arena a la que le echas agua). En este caso, el agua sirve para el tratamiento y para la prevención de esta enfermedad.

-Estreñimiento: son muchos los casos que se curan con el solo hecho de beber más agua. Una dieta rica en fibras y con suficiente agua es fundamental. Esto ayuda incluso a pacientes con divertículos y hemorroides. Hay estudios que muestran que mejorar la constipación reduce el riesgo de cáncer de colon.

-Obesidad, resistencia a insulina y prediabetes: ¿cómo puede ayudar el agua? Reemplazar los jugos azucarados o los refrigerantes por agua reduce la cantidad de calorías ayudándote a adelgazar, mejora tu metabolismo y disminuye la resistencia a la insulina. Una buena opción es tomar un vaso de agua antes de las comidas para que tu estómago se llene más rápido.

-Gota y ácido úrico elevado: estar bien hidratado mejora la función de tus articulaciones y ayuda a diluir los cristales de ácido úrico que se depositan en ellas. Esto puede ayudar a prevenir las crisis de artritis y de gota. Beber abundante agua mantiene la hidratación de los cartílagos reduciendo los dolores crónicos.

-Infecciones urinarias de repetición: beber suficiente agua ayuda a eliminar por arrastre las bacterias que causan la infección y proliferan en la vejiga. Esto es fundamental durante el tratamiento y después de terminarlo para prevenir futuras infecciones.

-Tos muy espesa: cuando estamos engripados se forma flema en nuestros bronquios y, al toser, tenemos la sensación de tener ese catarro pegado en la garganta. La fiebre y la propia inflamación durante la infección nos deshidrata, además contribuye a la aparición e intensificación de muchos de los síntomas como el malestar, la falta de ánimo y la tos espesa. Al beber agua fluidificamos las secreciones y tu tos se vuelve más efectiva para eliminar este catarro. Lo mismo ocurre con la sinusitis, la bronquitis crónica y el asma. Si bien no cura estas condiciones, sí permite mejorar muchísimo sus síntomas.

¡Cuidado! ¿Qué pasa si tomas mucha agua?

En exceso, el agua puede intoxicarte y provocar una disminución del sodio en la sangre, lo cual puede causar edema y herniación del cerebro e, incluso, parada cardíaca. Esto ocurre en casos raros, cuando realmente se bebe cantidades muy exageradas de agua. Hemos visto en nuestra práctica personas con problemas psiquiátricos que bebían más de 15 litros por día. La cantidad máxima de agua considerada saludable para un humano varía según la edad, el sexo, la altura, el peso, la actividad física y las condiciones climáticas. Lo que te recomendamos es que, si tienes esta duda, consultes con tu médico o nutricionista para evaluar tu caso en particular.

¿Cuál es el mejor tipo de agua? ¿Podemos saborizarla?

- **Agua con limón:** tomar un vaso de agua con limón de mañana puede ayudarte a comenzar bien el día. El beneficio real del agua con limón no es tanto la vitamina C que contiene, sino el hecho de que sirve para reemplazar otras bebidas dañinas como las azucaradas y refrigerantes.

- **Agua con romero:** tiene enormes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Ponerle romero al agua para darle sabor puede ayudarnos a no tomar otros líquidos dañinos. Podemos agregar una cucharadita de romero y hacer una infusión o té y, así, tener en la heladera una jarra fría para tomar una o dos veces por día. No superes las dos a tres tazas por día porque puede causar estreñimiento, problemas cardíacos, pulmonares o incluso precipitar ataques de piedra en la vesícula.

- **Agua con canela:** tiene propiedades que podrían ayudar a combatir la inflamación, el cáncer, la oxidación y, junto con una buena dieta y ejercicios, puede favorecer la pérdida de peso. Podés

hervir dos o tres ramas de canela en dos litros de agua y tomarla cuando se enfríe. Sin embargo, no tomés más de dos vasos por día. Recuerda que lo mejor es el agua pura, en algunas personas la canela puede provocar hipoglucemia, gases, gastritis o problemas de hígado y riñón en quienes ya sufren estas condiciones.

¿Agua de grifo, de filtro o agua alcalina?

El agua alcalina es la que tiene un pH de más de ocho, es aquella cristalina que se forma cuando el agua pasa entre las rocas de los manantiales o las montañas y se va mezclando con sus minerales.

En general, existe una creencia de que si bebemos este tipo de agua podríamos mejorar el pH de nuestra sangre previniendo enfermedades. Sin embargo, el pH de la sangre no depende del tipo de agua que bebamos, ya que este se mantiene en niveles óptimos por la acción de nuestro riñón y nuestro pulmón. El jugo de naranja tiene un pH de tres, el café pH de cinco, es decir, son ácidos, pero al consumirlos no bajamos el pH de nuestra sangre. No está demostrado que beber agua alcalina tenga grandes beneficios para la salud. El mejor tipo de agua es aquella potable y de filtro, para retener las impurezas, metales o bacterias que puedan quedar. El pH óptimo del agua para consumo humano debe estar entre 6.5 - 8.5.

CAPÍTULO 2

Mucho más que plantas, son remedios

Ajo: cómo activar su poderoso efecto

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

Una pieza clave en el arte de comer bien.

- ¿Qué pasa si comes ajo todos los días?
- ¿Cuál es la forma correcta de comerlo?
- ¿Es mejor consumirlo crudo, en ayunas?
- ¿Cuál es el secreto para activarlo?

El ajo es muy poderoso. Comerlo todos los días ayuda a retrasar el envejecimiento y prevenir muertes prematuras. Actúa como un verdadero remedio natural. Diabetes, hipertensión, trombosis, mala circulación, problemas de memoria, cáncer, estas son solo algunas de las enfermedades que la maravilla del ajo ayuda a combatir. Es, además, una excelente fuente de antioxidantes y antiinflamatorios.

Propiedades y secretos medicinales

No basta solo con comerlo, tenemos que saber cómo activar la alicina, una sustancia que se encuentra dentro de él, que tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes y es responsable de la mayoría de sus beneficios.

Entendamos lo siguiente: si miramos el ajo bajo el microscopio veremos que está dividido en compartimientos, como si fuera un

panal de abejas. En algunos de estos compartimientos, se encuentra la alicina en su forma preactivada. Para que esta se active convenientemente, debemos romper esos pequeños compartimientos internos, dejando que sus componentes se mezclen. En otras palabras, debemos machacar el ajo, cortarlo o molerlo y dejarlo reposar entre tres y cinco minutos para darle tiempo de activar todo su poder.

De esta forma entendemos que lo ideal es comer ajo crudo machacado o picado mezclado con tus alimentos ya cocinados. Muchas personas lo toman con un vaso de agua, como si fuera un remedio. No hay problemas en hacerlo, aunque no a todos les gusta consumirlo de esta manera.

Importante: ¿si lo cocinamos, pierde sus propiedades?

Como dice el dicho: «Ajo hervido, ajo perdido». Lo ideal es no calentarlo a más de 60 grados y por más de tres minutos. Si no te gusta el ajo crudo o te cae pesado, puedes hornearlo a fuego bajo durante este tiempo con un poquito de aceite de oliva.

Efectos del ajo en tu cuerpo

-Ayuda a controlar la presión alta: cuando los componentes del ajo se absorben y circulan en tu sangre liberan sustancias que relajan las paredes de las arterias. Entonces, después de unas horas de comerlo, vas a ver que tu presión puede disminuir levemente. Comer ajo todos los días junto con otros hábitos saludables, como hacer ejercicio físico y dormir ocho horas diarias, ayuda a controlar la hipertensión y, a largo plazo, esto puede ayudar a reducir el riesgo de que sufras las complicaciones de esta enfermedad, como infartos, insuficiencia cardíaca, accidente cerebro vascular, entre otras. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud, las enfermedades cardiovasculares cobran 17.3 millones de vidas al año, lo que equivale a más de 30 personas que

mueren por minuto. El peligro es que, muchas veces, estas enfermedades son silenciosas, solo aparecen los síntomas cuando ya es demasiado tarde. Hoy sabemos que se pueden prevenir mucho antes.

Los alimentos como el ajo no son reemplazo a los remedios y otros consejos prescritos por los médicos, pero, sin duda, son un enorme componente para estar sanos.

-Ayuda a reducir el riesgo de cáncer: uno de los efectos medicinales del ajo es ser anticancerígeno. Los antioxidantes y el selenio que contiene ayudan a neutralizar sustancias dañinas llamadas radicales libres que lesionan nuestro ADN y producen cáncer. En los estudios efectuados acerca de este tema, se observó que quienes consumían un ajo machacado todos los días, tenían menos tumores de intestino, pulmón, esófago, estómago, próstata, boca y garganta. Para nosotros, esto resulta muy alentador.

- Mejora tu circulación: consumirlo hace que la sangre fluya por tus vasos sanguíneos de manera más ordenada, reduciendo el riesgo de formar trombos o coágulos; un efecto similar al de consumir aspirina. En palabras simples, deja tu sangre más líquida. La alicina del ajo también ayuda a reducir los niveles del colesterol malo (LDL). Además, permite disminuir el riesgo de aterosclerosis (placas de grasa en tus arterias). Por eso se dice, popularmente, que el ajo limpia las arterias. La aterosclerosis es la principal causa de ataques cardíacos.

- ¿El ajo ayuda a reducir de peso?: consumirlo estimula la proliferación de bacterias buenas en tu intestino. Esto es importantísimo, porque tener una microbiota o flora intestinal saludable regula la función de los órganos internos y acelera la quema de grasas, lo cual ayuda a bajar de peso.

-Efectos en tu cerebro: llevar una alimentación rica en antioxidantes, junto con otros hábitos saludables, puede ayudar a

prevenir enfermedades que causan demencia, como el Alzheimer.

-Efectos antiinflamatorios: la fatiga, el cansancio, el dolor crónico e incluso el mal humor pueden producirse porque nuestro organismo está crónicamente inflamado. Un estudio hecho en Harvard mostró que consumir ajo todos los días disminuye marcadores de inflamación en nuestra sangre. En este caso, mujeres con artritis que participaron del estudio, reportaron una mejoría importante de los dolores articulares y menos fatiga después de algunas semanas de consumo.

-Mejora tus defensas: consumir un diente de ajo por día puede ayudar a prevenir enfermedades virales como resfriados y gripes y, si te enfermas, podría ayudar a que el cuadro gripal dure menos tiempo. Esto se debe a que las sustancias que contiene modulan la respuesta inmunológica. Algunos estudios recientes mostraron que también podría ayudar a combatir infecciones por parásitos intestinales, hongos que producen el pie de atleta y la candida, y bacterias que producen infecciones urinarias y diarreas.

Dosis de ajo por día

En los estudios que se llevaron a cabo, se observó que consumir entre uno y dos dientes de ajo por día es lo ideal para aprovechar todos sus beneficios.

¿Es mejor en ayunas?

En realidad, no. Comerlo en ayunas puede aumentar los efectos adversos en algunas personas, como malestar estomacal, náuseas y mal aliento. Por eso, te recomendamos que lo uses en tus comidas.

Tipos de ajo: ¿cuál es mejor?

En el mercado podemos encontrarlo en varios colores, rojo, morado, blanco e incluso ajo negro. Todos son buenos, pero hay estudios recientes que mostraron que el ajo negro puede tener entre dos y tres veces mayor concentración de antioxidantes. De igual modo, no hay evidencia científica sólida para recomendarlo más que a los otros.

Como curiosidad el ajo negro es simplemente el ajo común, pero fermentado y expuesto a temperaturas de 60 grados entre cuatro y ocho semanas. De esta manera, va adquiriendo el color más oscuro y un sabor más dulce.

Cuidados con el ajo: ¿cuáles son sus efectos secundarios?

Los efectos secundarios dependen de cada persona y de la dosis que se ingiera. Algunas personas más sensibles pueden sufrir de flatulencia, diarrea, náuseas, hinchazón abdominal después de comer ajo crudo. Es sabido que la alicina puede irritar el estómago y el intestino en algunas personas. Si tienes este problema, evita comerlo en ayunas o puedes cocinarlo por tres minutos, evitando que se queme, como te lo explicamos antes. O puedes mezclarlo con otros alimentos como el aguacate o con alguna ensalada para que no te caiga pesado. Si te gusta utilizarlo en salsas, coloca el ajo en los últimos minutos cuando el plato esté casi listo para no perder las propiedades medicinales.

¡Atención! las personas que sufren de intestino irritable, hinchazón o SIBO (sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado): el ajo contiene fructanos, un tipo de carbohidrato que puede ser difícil de digerir en estos casos, en especial, si se consumen grandes cantidades. Los fructanos pueden fermentarse en el intestino y producir exceso de gases, hinchazón y dolor abdominal. Sin embargo, la tolerancia al ajo varía de persona a persona. Algunas pueden tolerar pequeñas cantidades de ajo sin experimentar síntomas significativos, mientras que otras pueden ser más sensibles y necesitan evitarlo siempre. Si deseas consumirlo,

es importante que comiences con pequeñas cantidades y observes cómo reacciona tu cuerpo. Si no se experimentan síntomas gastrointestinales incómodos, puedes intentar aumentar, de a pocos, la cantidad de ajo en tu dieta. De igual modo, recomendamos siempre consultar con tu médico.

Si tomas remedios anticoagulantes o aspirina, consulta con tu médico y nutricionista porque puede aumentar el riesgo de sangrados, sobre todo cuando se consume en exceso.

Si vas a tener una cirugía, mejor suspende el consumo de ajo diez días antes para evitar que sangres más.

¡Cuidado con las personas alérgicas! si consumirlo te produce picazón o manchas en la piel, estornudos u otra reacción, te recomendamos evitarlo y consultar con tu médico.

Remolacha (betarraga): secretos sorprendentes

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

Una planta medicinal que actúa en la RAÍZ del problema.

Existen muchísimos alimentos, pero la combinación de los nutrientes, vitaminas, antioxidantes y antiinflamatorios de la remolacha, también conocida como betabel, es impresionante y la vuelven un remedio natural. No importa la edad que tengas o si ya tienes enfermedades crónicas, comer remolacha o tomar su jugo todos los días produce cambios en nuestro cuerpo, reduciendo el riesgo de sufrir las enfermedades que, con frecuencia, matan a los humanos.

¿Qué pasa en tus órganos si comes remolacha todos los días?

¿Es mejor la remolacha cocida, cruda o su jugo?

¿Tiene contraindicaciones?

Personas con diabetes o problemas renales, ¿pueden consumirla?

En esta lectura, te revelaremos por qué los médicos y nutricionistas recomendamos tanto este alimento y los cuidados que debes tener para evitar sus efectos negativos. También te contaremos cómo preparar su jugo de la mejor manera.

Propiedades medicinales

Una remolacha mediana que pesa 100-200gr contiene:

- 43 calorías solamente, pero recuerda, no es la cantidad de calorías lo que importa, sino que cada una valga la pena.

- 88 % de su peso es agua, por eso tiene efecto diurético y ayuda a que tu riñón funcione mejor.

- Tiene una cantidad moderada de azúcar, pero su secreto es que las fibras que contiene evitan que el azúcar se absorba rápidamente y, de esta forma, no provoca picos de glucemia elevada ni picos de insulina en tu sangre. En palabras simples, quiere decir que es segura para los diabéticos.

- Contiene también proteínas, buenas cantidades de vitaminas A, C y B; ácido fólico y minerales como hierro, potasio, manganeso y selenio. Y, por si fuera poco, es uno de los vegetales que más nitratos contiene, esas sustancias vasodilatadoras que mejoran la flexibilidad de tus arterias y hacen que sean menos rígidas y que permiten que tu sangre fluya mejor.

Además, ese color rojizo intenso que tiene, por un pigmento llamado betalaína, le otorga propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Efectos en el cuerpo: 11 razones para consumirla

-Ayuda a controlar la presión alta y protege tus arterias: es tan buena que la Sociedad Americana del Corazón la recomienda tanto para prevenir como para ayudar en el tratamiento de la hipertensión. De hecho, su efecto se observa a las pocas horas de consumirla. Con el tiempo, si tu presión se mantiene controlada vas a tener menos riesgo de sufrir complicaciones como ataques cardíacos, ceguera, accidente cerebro vascular, insuficiencia renal y problemas de circulación en las piernas. Estos efectos se vieron en jóvenes saludables, pero también en adultos mayores que tenían ya la presión alta.

-Puede mejorar la impotencia en los hombres: actúa como un «viagra natural». Para este efecto afrodisíaco, se recomienda consumir un vaso de 200 ml de jugo de remolacha dos o tres horas antes del acto sexual.

-Mejora la capacidad para el ejercicio físico: tanto en jóvenes como en adultos mayores, tomar jugo de remolacha dos o tres horas antes de ejercitarte ayuda a mejorar la captación de oxígeno de tus músculos, lo que conduce a una mejor *performance*. En términos sencillos, hace que te canses menos y que te recuperes más rápidamente. De esta manera, tus células van a producir más energía.

-Efectos en tu cerebro: un estudio hecho en pacientes con diabetes mostró que consumir 250 ml de jugo de remolacha durante dos semanas mejoró la circulación y el flujo de sangre en regiones del cerebro que procesan la memoria, la toma de decisiones y el comportamiento. Además, el manganeso que contiene ayuda a producir neurotransmisores, sustancias químicas de tus neuronas necesarias para generar los impulsos nerviosos. Con la edad, estos aspectos se vuelven más importantes y podría ser útil usar la remolacha para prevenir o mejorar los síntomas de demencia.

-Personas con diabetes, ¿pueden consumirla?: sí y, de hecho, tiene grandes beneficios. Uno de sus componentes, llamado ácido lipoico, es uno de los mejores antioxidantes para la diabetes. Es capaz de mejorar la resistencia a la insulina, lo cual ayuda a bajar el azúcar más fácil. Aunque la remolacha tenga una cantidad moderada de azúcar, sus fibras hacen que se absorba de manera controlada.

-Efectos antioxidantes: el ácido cafeico funciona como un superantioxidante que nos defiende de los radicales libres, sustancias que crean la tormenta perfecta para dañar nuestro ADN, producen inflamación y participan en el desarrollo de enfermedades como el cáncer, la aterosclerosis, los problemas cardíacos, la diabetes, el envejecimiento precoz, la demencia e incluso la depresión.

-¿Tiene efectos anticáncer?: según el Instituto Nacional del Cáncer de los EE. UU., las remolachas son vegetales que, de forma natural, ayudan a prevenir el cáncer, junto con otros hábitos y alimentos saludables. Experimentos de laboratorio mostraron que varios de sus componentes detuvieron el crecimiento de células cancerosas. En un futuro, los principios activos de la remolacha podrían usarse para combatir a esta enfermedad, lo cual resulta muy alentador. Mientras tanto, y pensando de manera optimista, incorporar en nuestra dieta su jugo o el vegetal entero, puede ser una buena decisión.

-Ayuda a prevenir la anemia: tanto el hierro como el ácido fólico que contiene son fundamentales para producir glóbulos rojos. Tomar jugo de remolacha, todos los días, ayuda a regenerar las células de tu sangre. Pero si ya tenés anemia, es muy importante que consultes con tu médico para ver cuál es el mejor tratamiento.

-Efectos antiinflamatorios: su pigmento, la betalaína, actúa de esta forma. Un estudio hecho con pacientes hipertensos mostró que

consumir 250 ml de jugo de remolacha por dos semanas bajó los niveles de inflamación en la sangre de estas personas. El problema es que la inflamación nos ataca en silencio. La gran mayoría de las enfermedades que más nos pueden provocar la muerte o nos causan incapacidad, son provocadas o agravadas por la inflamación crónica que muchos tenemos y no nos damos cuenta hasta que es demasiado tarde. Síntomas como fatiga inexplicada, cansancio crónico, alteraciones del humor, dolores musculares o articulares, todos pueden ser provocados o agravados por este problema. Además, otro estudio hecho en personas con artritis mostró que el extracto de remolacha mejoró la inflamación y el dolor de las articulaciones.

-¿Es buena para el hígado?: ¡Sí, es muy buena! Consumir remolacha puede amplificar la capacidad natural del hígado para desintoxicar nuestra sangre. Al mismo tiempo, esto puede ayudar a mejorar el hígado graso, un problema que podemos tener y no saberlo ya que, en la mayoría de los casos, no genera síntomas y se descubre cuando nos hacemos una ecografía abdominal por otro motivo o cuando nos dicen que tenemos el hígado inflamado en algún análisis de sangre.

-¿Tienes constipación? ¡Come remolacha!: consumirla combate el estreñimiento y mejora la salud de tu intestino. Pero los beneficios de sus fibras van más allá de este problema. Estudios recientes mostraron que quienes consumen remolacha en su rutina, tuvieron menos diverticulitis, menos hemorroides, y menos riesgo de cáncer de intestino. Además, un consumo adecuado de fibras ayuda a desinflamar nuestro organismo, protege al corazón, mejora el control de la diabetes, e incluso la prediabetes.

La dosis y cómo consumirla: súper consejos

Para aprovechar todos estos beneficios, comerla cruda es mejor, porque conserva todos sus componentes. Puedes mezclarla con

aceite de oliva. Se recomienda una o dos remolachas medianas por día, pero siempre es importante variar las fuentes y colores de tus nutrientes.

Evita pelarla, ya que en su cáscara se encuentran nutrientes antioxidantes y antiinflamatorios, además de fibras muy saludables.

Para hacer jugo prepáralo licuando una remolacha con 200 ml de agua. Puedes agregarle jengibre, menta y cúrcuma. ¡Pero mucha atención! Si tomas el jugo, evita filtrarlo, es decir, intenta consumir también los pedazos que puedan quedar porque así conservas sus fibras y evitas picos de insulina. Si deseas usar el jugo para mejorar el rendimiento de tu actividad física, un vaso de 250 ml dos o tres horas antes es excelente.

Si no te gusta cruda o su jugo, puedes hervirla por 10-15 minutos. Intenta no sobrepasar este tiempo para que no se pierdan sus propiedades.

Efectos negativos y contraindicaciones

Hay personas que son más sensibles y la remolacha puede causarles malestar gástrico, hinchazón abdominal o diarrea. Esto les ocurre, en principio, a personas con intestino irritable. Para evitarlo, se recomienda consumirla hervida y no más de una remolacha mediana por día.

Las personas que tienen presión más baja deben tener cuidado de no consumirla en exceso ya que puede bajarles más la presión o hacer que sientan mareos, vértigos, sobre todo con el jugo.

La remolacha contiene oxalatos, su consumo excesivo puede contribuir a la formación de piedras en el riñón. Esto ocurre en personas predispuestas, en especial, si toman poca agua. El consejo es moderar el consumo de estos alimentos y hablar con tu médico y nutricionista si tienes piedras renales. Además, las personas con insuficiencia renal avanzada deben consultar siempre con profesionales idóneos, ya que el contenido de potasio puede provocar acumulación de este mineral en la sangre, lo cual puede

llevar a arritmias y otros problemas cardíacos cuando nuestro riñón no funciona bien.

Importante: después de algunas horas de consumirla, la orina se vuelve más oscura o color rojo, violeta. Esto puede asustarnos, pero no quiere decir nada grave. Solo debemos prestar atención y evitar confundir el color de la orina con sangre. En las próximas horas, se va aclarando y entre las primeras 24 a 48 horas, este efecto desaparece si está asociado al consumo de la remolacha.

Apio: el vegetal de las diez calorías y los mil mitos

Lic. María Camila Veller.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

No cuentes calorías, cuenta nutrientes.

¿El apio sirve para desintoxicar mi cuerpo?

Consumir jugo de apio en ayuno, ¿me hará bajar de peso?

¿Cuánto jugo de apio debo consumir por día?

¿Cuál es la mejor forma de consumir este vegetal?

El apio es un vegetal al cual se le atribuyen beneficios mágicos. Uno de los más conocidos es su poder adelgazante. ¿Pero, de verdad, sirve solo para eso? La realidad es que el apio contiene pocas calorías (aproximadamente 10-15 calorías por ramito), tiene pocos carbohidratos que son de absorción lenta y posee gran cantidad de fibra. Es también un vegetal con mucha agua y vitaminas necesarias para la coagulación, para la cicatrización de heridas y la visión nocturna. Podemos agregar también su alto contenido en compuestos fenólicos con gran poder antioxidante.

Efectos medicinales

Al contener esta gran variedad de vitaminas, minerales, fibra y pocos carbohidratos, es un vegetal que puede ser un gran aliado para tu salud. Esa cantidad de carbohidratos que contiene es mínima por lo que no afecta al azúcar sanguíneo; la fibra ayuda a mejorar el tránsito intestinal; los fitonutrientes sirven de antioxidantes y antiinflamatorios para retrasar el daño crónico y el envejecimiento de las células, y con ello, otorgan un porcentaje menor de riesgo frente a enfermedades de todo tipo (enfermedades del corazón, prediabetes, diabetes, accidentes cerebrovasculares, etc.).

Debido a todas las propiedades que acabamos de nombrar, surgieron investigaciones sobre el consumo diario de apio. Algunas de ellas, hechas en animales, mostraron como resultados que hubo muchos beneficios al darles a las ratas extractos de apio: efectos positivos en la parte cognitiva, mejoró el daño cerebral al optimizar la memoria y la atención; se aliviaron los síntomas de artritis, principalmente la inflamación; aumentó la cantidad de espermatozoides de las especies machos y mejoró su fertilidad; y disminuyó el colesterol en sangre gracias a su efecto antioxidante. Todos estos estudios son muy alentadores porque estamos sumando más efectos positivos a los que ya conocíamos.

Consejos, mitos y verdades

¿Es mejor consumir apio en ayuno?: ¡No es necesario que lo consumas en ayuno! Podés elegirlo en cualquier momento del día, desde un licuado de apio en el desayuno, hasta unos tallos en las ensaladas, de almuerzo o cena.

¿Sirve para desintoxicar el cuerpo?: no hay estudios que demuestren que el apio por sí solo sirva para desintoxicar. Recuerden que para tener un cuerpo sano es importante que llevemos un estilo de vida sano, incluyendo otros alimentos.

¡Tené precaución con las dietas de moda! Hoy, existen muchas dietas circulando en redes sociales que imponen a un alimento como milagroso o salvador de enfermedades. Ojo, estas dietas son extremadamente peligrosas, ya que pueden generar falta de nutrientes fundamentales para tu cuerpo y pueden llevarte a algo aún peor.

Consumir apio todos los días, ¿me hará bajar de peso?

Esta planta no tiene efectos sobre la pérdida de peso. Pero puedo decirte que es un alimento con muy poca energía, por lo que podés incluirlo en todas las comidas, sin sumar calorías extras.

¿Cuál es la mejor forma de consumir apio para aprovechar todos sus beneficios? Siempre utiliza las frutas o los vegetales enteros. Te recomiendo que no realices jugos, donde la parte más importante y con más vitaminas y minerales (la pulpa) se desecha. Utiliza el apio en sopas, en ensaladas o en licuados.

Recomendaciones generales

Elegí el apio que tenga los tallos más grandes y las hojas más verdes posibles (que no contengan manchas marrones o negras). Entre más fresco mejor, así que consumilo dentro de los primeros tres días de la compra ya que los nutrientes se van reduciendo día a día.

Contraindicaciones a su consumo

No se encontraron contraindicaciones en el consumo diario de apio. Por lo que parecería ser seguro para todas las personas. De todos modos, te recomiendo que consultes con tu médico de cabecera, siempre.

Avena: beneficios y riesgos

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 5 minutos

Dime cómo comes la avena y te diré qué nutrientes tiene.

¿Qué es la avena y cómo debo consumirla?

¿Qué avena debo elegir?

¿En qué preparaciones puedo ocuparla?

Consumir avena todos los días, ¿engorda?

Propiedades medicinales

La avena es un alimento popular. Muchos nutricionistas nos atrevemos a decirles a nuestros pacientes que es uno de los cereales más completos que existen, ya que contienen grandes cantidades de fibra; tiene energía de buena calidad (carbohidratos que se absorben lentamente y no dañan los órganos), tiene importantes cantidades de proteínas, vitaminas como la E y complejo B, y minerales como fósforo, potasio, calcio, cobre, zinc, entre otros. Pero creo que antes debemos comenzar por la parte más importante: diferenciemos la avena tradicional, el salvado de avena y la avena instantánea:

- **Salvado de avena:** es la parte más externa del grano, contiene mayor cantidad de fibra y minerales.

- **Avena tradicional o avena arrollada:** es el grano en su forma natural, que lo aplastan antes de envasarlo. Es necesario que sepas que conserva todos sus nutrientes, pero que, también, tiene grandes cantidades de fitatos (ácidos que interfieren en la absorción de nutrientes como el calcio, el hierro y otras vitaminas).

- **Avena instantánea:** es un poco más procesada y ya se encuentra precocida.

Efectos de consumir avena todos los días

- **Mejora los niveles de colesterol y azúcar en la sangre:** gracias a la cantidad de fibra que aporta, la avena hace que se absorba menos el colesterol malo (LDL), mejorando así los valores de grasa en la sangre, lo que se refleja de forma positiva en la salud de tu corazón. Sumado a esto, también hace que se generen menores picos de azúcar en la sangre, controlando la prediabetes y diabetes. Desde hace muchos años, la Asociación Americana de Diabetes la recomienda como un producto beneficioso para pacientes con diabetes.

- **Mejora el tránsito intestinal otorgándole volumen a la materia fecal y haciendo que las heces pasen más rápido por el intestino.** También la fibra que tiene la avena sirve de alimento para la microbiota intestinal (las bacterias buenas del intestino), las cuales están encargadas de aprovechar la energía del cuerpo y, además, generan defensas para protegernos frente a enfermedades.

- **¿La avena engorda? Esto es falso.** No existe alimento que, por sí solo, y en cantidades adecuadas, haga que subas de peso. Te recomiendo que, si eres de picotear o elegir alimentos no nutritivos entre las comidas principales, comiences a utilizar la avena como opción saludable. Luego de su consumo vas a notar un cambio inmediato respecto a la saciedad, ya que, al generar una ralentización de la digestión en el estómago, este alimento genera una sensación de plenitud por más tiempo. Este es el motivo por el cual muchas veces se relaciona a la avena con la pérdida de peso.

Formas de utilizar la avena

Puedes ocuparla para rebozar alimentos (hamburguesas/patys o milanesas), se le puede agregar también a licuados o yogures, se pueden preparar budines o barras de desayuno saludables, etc.

¿Cuál es la mejor?: la avena tradicional o en hojuelas es una de las que tienen menor índice glucémico, lo que significa que es la que no provocaría picos de azúcar en la sangre. Siempre es importante que la dejes en remojo (unas 12 horas previas) o la cocines antes de consumirla para aprovechar todos sus nutrientes. En caso de que tengas poco tiempo, podés consumir la avena instantánea como segunda opción.

¡Cuidado con las almohaditas de avena! Muchas veces algunos cereales o galletitas hechas a base de este ingrediente son elegidas como colaciones o alimentos para el desayuno o merienda, creyendo que son saludables. En general, estos productos tienen agregados como manteca (grasa mala para el corazón) o azúcares en cantidades importantes. Mi recomendación es que siempre leas la lista de ingredientes que se encuentra en el rótulo para saber qué materia prima contiene lo que te vas a comer.

¡Advertencia!

Si no estás acostumbrado a consumirla podrías sufrir algún tipo de hinchazón o gases, que pueden ocurrir por la cantidad de tiempo que tarda en digerirse o la fermentación lenta en el intestino. De todos modos este aspecto tiene una solución: te recomendamos que comiences con pequeñas cantidades en el desayuno, por ejemplo: una o dos cucharadas, y vayas aumentando progresivamente. Esto hará que tu cuerpo se acostumbre a este nuevo alimento.

Moringa: virtudes que debes conocer

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

Alimentarse es el arte de purificar tu cuerpo.

¿Sabías que existe una planta barata, cuyas hojas tienen más vitamina C que la naranja, más vitamina A que la zanahoria y el zapallo, más potasio que la banana, más hierro que la espinaca, y que además es buena para reducir la inflamación, el colesterol, los triglicéridos y para combatir la diabetes? Son cada vez más los estudios que lo revelan. No importa la edad que tengas o si ya tienes enfermedades crónicas, la *Moringa oleífera* es un árbol cuyas hojas, flores, semillas, vainas y hasta su aceite, pueden ser consumidos y tiene grandes beneficios para prevenir y combatir dolencias consideradas mortales.

¿Para qué sirve esta planta?

¿Qué pasa con tu cuerpo si la consumes todos los días?

¿De qué manera es mejor consumirla para aprovechar sus virtudes?

A continuación, veremos los posibles riesgos de alguna de sus partes y qué cuidados debes tener para evitar sus efectos negativos.

Propiedades nutricionales

La moringa es fuente de vitaminas A, B, C, y ácido fólico. Y el hecho de que sus hojas tengan tantas vitaminas, la hace un excelente alimento en áreas más pobres.

Contiene también minerales como el potasio, hierro, calcio, magnesio, zinc, fósforo. Esta planta resulta muy útil para prevenir la anemia, y tiene grandes beneficios para controlar la hipertensión.

El aceite de sus semillas contiene grasas muy saludables, comparables a las del aceite de oliva y son una excelente alternativa a otros aceites de semillas vegetales menos saludables como el girasol, la uva o la soja. Además, al igual que la mayoría de los alimentos que se incluyen en este libro, contiene antioxidantes y

antiinflamatorios. Uno de los más importantes llamado isotiocianato, cuyas consecuencias de consumirlo veremos a continuación.

Importante: estos componentes están presentes en toda la planta, pero la mayoría se encuentran más concentrados en sus hojas.

Efectos en tu cuerpo

-Beneficios para la belleza de tu piel y rejuvenecimiento: algunos experimentos revelaron que tiene la capacidad de hidratar, limpiar las impurezas y estimular el crecimiento de células productoras de colágeno, muy importante para dar elasticidad y firmeza a tu piel. Los científicos creen que esto podría tener beneficios para retrasar los efectos del envejecimiento. Existen cremas a base de aceite de moringa. También puedes utilizarla de manera casera, por ejemplo, a un frasco de aceite de oliva agregarle semillas y hojas machacadas de moringa y dejarlo macerar por 20-40 días para utilizarlo como mascarilla, evitando el contacto con tus ojos.

-Curación de heridas: se ha visto que sus extractos matan los virus, las bacterias, los hongos y los parásitos. Por este motivo, además de que estimula el crecimiento de células que regeneran y reparan la piel, es usada en muchos países para aplicar en las heridas superficiales. Si bien hay pocos estudios en este campo, los resultados son prometedores.

-Puede ayudar a controlar enfermedades metabólicas: un estudio que usó una dosis de ocho gramos por día de moringa (tres cucharadas de hojas secas) durante 40 días mostró que fue capaz de reducir al 14 % los niveles de triglicéridos. Además, contiene unas sustancias llamadas fitoesteroles que reducen la absorción de colesterol en el intestino. Todo esto significa que consumir moringa puede ayudar a disminuir el riesgo de tener uno de los problemas que mayor riesgo de muerte acarrea a las

personas, los ataques cardíacos. Los estudios hechos son pocos, pero nos han enseñado mucho y hay un gran entusiasmo, ya que cada año aparece más y más evidencia de sus virtudes.

-Diabetes: agregar hojas o polvo de moringa a tus comidas puede ayudar a controlar esta enfermedad. Se ha estudiado en animales obesos y diabéticos en los cuales la ingesta de moringa produjo mejor control de esta enfermedad. En humanos, también hay estudios y se ha visto que en entre cuatro y seis semanas de consumo de una cucharadita y media del polvo de moringa (7 gramos) los niveles de azúcar en sangre mejoraron en un 13.5 %. Otro estudio en donde se administraron cápsulas de polvo de moringa a diabéticos después de desayunar y después de la cena por 90 días, mostró la reducción de los niveles de hemoglobina glicosilada, una molécula que mide el grado de control de la diabetes en los últimos 2-3 meses. Pero no termina acá: uno de sus antioxidantes llamado ácido clorogénico, también presente en el café, ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre después de las comidas.

¡Importante! Hoy en día existen remedios excelentes que han demostrado controlar la diabetes. En el caso de la moringa, los estudios son de menor calidad, pero como es una planta con poquísimos efectos adversos, vale la pena utilizarla. Eso sí, de ninguna manera debes reemplazar o abandonar el tratamiento que te dio tu médico.

-Efectos antioxidantes: la flor, hojas y semillas de la moringa combaten a los radicales libres. Altos niveles de estas sustancias generan daño y envejecen nuestro cuerpo. Con el tiempo estas sustancias participan en el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, problemas cardíacos, cáncer, demencia e incluso trastornos del humor como la depresión. Estos antioxidantes han mostrado, en los experimentos, que son buenos para combatir el tumor de pulmón, piel, páncreas y esófago.

-Remedio natural para bajar la presión: uno de sus antioxidantes más poderoso llamado quercetina ha mostrado reducir en 9 mmHg la presión arterial máxima. Si bien el estudio fue menor, ya están investigando este componente para el uso en remedios para la presión.

De manera casera puedes agregar una cucharadita de moringa en polvo a tus comidas todos los días, esto puede ayudarte a controlar la hipertensión junto con otros alimentos y hábitos saludables.

-Reduce la inflamación en tu organismo: si sentís fatiga, cansancio crónico, dolores musculares y articulares inexplicados o tenés dificultad para controlar la diabetes, la presión alta, e incluso las alteraciones del humor, todo esto puede indicar que sufres un estado de inflamación crónica. La excelente noticia es que este estado puede combatirse de manera natural. Los compuestos de las hojas, semillas y vainas de la moringa llamados isotiocianatos han mostrado, en numerosos experimentos, ser buenos para controlar este problema. Por ser una planta barata y con potenciales beneficios, vale la pena incorporarla a nuestra dieta.

-Consumirla, ¿protege al hígado?: algunos experimentos mostraron que el extracto de las hojas de moringa redujo la inflamación en las células de este órgano, además de mejorar la función natural de estas para desintoxicar nuestra sangre. De nuevo, si bien son experimentos, los resultados son alentadores.

-¿La moringa sirve para tratar el asma? En verdad, por más que nos encante la medicina natural, hay que tener algunos cuidados. El asma es una enfermedad donde los bronquios se inflaman, se contraen y se cierran. Esto produce falta de aire y puede ser muy grave. Los experimentos mostraron que al administrar extracto de moringa en ratas se disminuyó, notablemente, la inflamación en sus bronquios y también la secreción de moco. Las ratas asmáticas mostraron mejor control del

asma en cuatro y seis semanas de tratamiento. En los humanos, es importante que se sepa que una crisis de asma debe tratarse como te lo indica tu médico, porque puede ser muy grave. Esperamos que, en un futuro próximo, tengamos evidencia más sólida para recomendar esta planta como parte del tratamiento natural de esta enfermedad.

La dosis y cuál es la mejor forma de consumirla

Según los expertos, hay que consumirla como infusión fría o evitar calentarla mucho, a no más de 30-35 grados. Un error muy frecuente es prepararla como té muy caliente, porque esto puede romper e inactivar sus principales componentes responsables de muchos de sus beneficios.

Forma de preparar: se recomienda colocar dos o tres cucharadas soperas de hoja de moringa fresca machacada o seca, o dos o tres cucharaditas del polvo en 500 ml de agua, esperar 30 minutos y después tomarla a lo largo del día.

Una cucharada de sopa de hojas secas tiene 3 gramos de moringa. Una cucharadita de té del polvo tiene 3 gramos. También puedes usarla como condimento y agregarla a tus comidas cuando el plato ya esté servido. Además, el aceite de moringa es un excelente reemplazo de otros aceites menos saludables.

Cuidados y efectos secundarios

Por más que nos guste mucho esta planta, no es 100 % segura si se la utiliza en exceso. En dosis más altas que 50-60 gramos por día puede causar náuseas, vómitos, diarrea. Las mujeres en edad fértil deben evitar tomar moringa, porque si bien no está comprobado, es posible que disminuya la fertilidad.

¡Cuidado! Evitá tostar las semillas, ya que puede generar la formación de sustancias que dañan a nuestro ADN y a las células de nuestra sangre. Por otro lado, se han encontrado sustancias

tóxicas en la raíz, por lo tanto, es mejor no consumirla. Lo más seguro es consumir las hojas, las semillas no tostadas o sus vainas.

Jengibre: secretos, beneficios y efectos adversos

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura 8 minutos

La salud y la enfermedad a menudo tienen su origen en lo que comemos.

- ¿Qué enfermedades mejoran tomando o comiendo jengibre?
- ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando lo consumes?
- ¿Hay personas que deben evitarlo?
- ¿Es mejor prepararlo como té, usarlo fresco, o en polvo?
- ¿Cuál es la dosis por día?

En esta lectura, te contaremos los beneficios tanto para el hombre como la mujer. También te mostraremos algunos cuidados que debes tener y, sobre todo, cómo hay que utilizarlo para activar y no perder sus propiedades.

Propiedades y secretos medicinales

¿Vieron ese sabor picante que tiene? Se debe a sus componentes más importantes, los aceites esenciales que contienen una sustancia llamada gingerol. Ten en cuenta esto, un contenido elevado de gingerol, y, por lo tanto, un sabor picante intenso, es señal de frescura y calidad. Esta sustancia funciona como un químico natural que ayuda a regenerar nuestras células, con efectos antiinflamatorios, anticáncer, y a combatir infecciones. Incluso, hace

que tenga poder analgésico para combatir el dolor de diferentes tipos.

¿Sintieron el aroma perfumando a limón que tiene? Esto es gracias a otros componentes, también con poderosos efectos antioxidantes que protegen a tu ADN del daño y de los efectos del envejecimiento. Además, es rico en vitamina C, B6, micronutrientes y minerales como el potasio, el magnesio, el zinc y el cobre.

Efectos en tu cuerpo: ¿qué síntomas o enfermedades mejoran al consumirlo?

-Efectos digestivos: estudios hechos en humanos mostraron que consumirlo todos los días puede ayudar con los trastornos digestivos como digestión lenta o sensación de distensión estomacal. Se cree que sus componentes pueden fomentar la producción de saliva y jugos gástricos, al mismo tiempo hacen que el estómago se vacíe más fácil y estimula los movimientos de tu intestino. En conjunto, estos aspectos facilitan la digestión. Unos datos importantes que se observaron en estos estudios es que la forma en polvo deshidratada tiene un sabor más intenso por contener mayor concentración de gingerol por lo que algunas personas no lo toleran o les da sensación de acidez. Para ellas, una mejor opción es cocinar el jengibre o utilizarlo en forma de té para disminuir un poco la concentración de esa sustancia.

-¿Ayuda a adelgazar?: un estudio menor mostró que quienes consumieron dos gramos por día durante 12 semanas redujeron su índice de masa corporal (IMC), uno de los parámetros que utilizamos para ver si el paciente tiene sobrepeso u obesidad. Por el contrario, otros estudios no pudieron demostrar lo mismo. Es decir, los resultados son mixtos y esto dificulta la interpretación. Pero lo que sí sabemos es que el jengibre es una alternativa natural y segura, que, junto con otros hábitos saludables, puede ayudarte a perder peso. Además, experimentos con animales mostraron que podría mejorar el metabolismo y también generar saciedad

(sensación de estómago lleno). Todo esto también ayuda a perder peso.

-¿Protege al corazón y mejora la diabetes? Los estudios en pacientes obesos y con diabetes mostraron que consumirlo todos los días mejoró la resistencia a la insulina, disminuyó los niveles de azúcar en sangre y al mismo tiempo redujo los niveles de triglicéridos y colesterol malo (LDL). Este es el colesterol que tapa las arterias, generando aterosclerosis, infartos, daño renal, muertes prematuras. Un estudio demostró también la disminución de la hemoglobina glicosilada, una molécula que muestra cuán alta estaba el azúcar en la sangre en los últimos dos o tres meses. Podemos decir, entonces, que el jengibre es una medicina natural y segura, con potenciales efectos muy buenos para tu corazón.

-Náuseas y vómitos: los estudios señalaron que consumir uno o dos gramos por día es muy eficaz para tratar estos síntomas. En embarazadas, por ejemplo, es una opción natural durante el primer trimestre. También puede mejorar los síntomas de mareos y vértigos, en especial, aquellos provocados por movimientos. Si eres de esas personas que cuando viaja en auto, barco o avión siente náuseas, puedes intentar esta alternativa natural. También se vio mejora en las náuseas provocadas por la quimioterapia y en algunos posoperatorios.

-Ayuda a equilibrar tu inmunidad y calmar el dolor: varios estudios demostraron que consumirlo día a día disminuye los marcadores de inflamación en sangre y quienes lo utilizaron reportaron tener menos dolores en músculos y articulaciones. Esto se detectó en pacientes con artritis al consumir 500 mg por día, durante 3 meses y prácticamente sin efectos adversos. Además, es capaz de mejorar dolores menstruales, musculares y dolores de cabeza. Entonces, para los pacientes que sufren de dolores crónicos en las articulaciones, fibromialgia o migraña, pueden considerar la infusión de jengibre como una alternativa natural.

-¿Ayuda a prevenir el cáncer?: estudios de laboratorio mostraron que puede reducir el crecimiento de células del tumor de intestino grueso, hígado y páncreas, pero aún falta que se compruebe en los humanos. De igual forma, el jengibre es parte del arsenal de alimentos que ayudan a llevar una vida antioxidante y antiinflamatoria.

Dosis y cómo utilizarlo

Para llegar a contarles estos beneficios, tuvimos que hacer una revisión de más de 100 estudios hechos acerca de este alimento. La mayor parte de toda esta información científica determinó que es seguro consumirlo, incluso en caso de estar embarazada. Por otro lado, para obtener sus efectos benéficos y evitar daños en tu cuerpo, hay que respetar ciertas dosis: lo recomendado es de dos a cuatro gramos por día o una o dos cucharaditas de té.

Formas prácticas de consumirlo: una cucharadita de té estándar tiene 2 gr del polvo deshidratado y 1.5 - 2 gr de jengibre rallado o picado. Entonces, puedes utilizar de media a una cucharadita de té en tus preparaciones.

Puedes preparar el polvo diluido en un vaso de agua y tomarlo antes de las comidas, o preparar té con una cucharadita de jengibre picado y machacado, dejarlo reposar 5-10 minutos en 200 ml de agua y luego colarlo. Una buena idea es tomar una taza de esta infusión antes o durante las comidas.

También puedes cocinarlo o mezclarlo fresco con tus comidas, como si fuera ajo ¡Es tan saludable como versátil!

Suplementos con jengibre, ¿son buenos?: hay que tener cuidado, porque la industria de los suplementos naturales no está del todo regulada y puede ser difícil saber la cantidad exacta o los otros componentes que contiene. Lo ideal es obtener los nutrientes de los alimentos naturales y no de los suplementos. También tené cuidado con los otros preparados comerciales, como dulces o

bebidas de jengibre porque estas pueden contener mucha azúcar agregada.

Cuidados y efectos adversos

Algunas personas más sensibles pueden sentir sobre todo con dosis más altas, estos síntomas:

- Empeorar los síntomas de reflujo gastroesofágico o acidez. En caso de provocar estas molestias, recomendamos reducir la dosis o evitarlo hasta consultar con tu médico.

- Náuseas o diarrea.

- Se reportaron también, en algunos estudios, arritmias cardíacas y reacciones alérgicas en dosis altas.

- Además, si lo consumes en exceso, podría aumentar el riesgo de sangrado al actuar sobre las plaquetas, sobre todo si tomas otros medicamentos como aspirina o anticoagulantes. Si bien los estudios no son conclusivos en este asunto, es bueno tener cuidado y consultar siempre con tu médico. Dos estudios mostraron que, en dosis más altas, aumenta el riesgo de sangrados menstruales y en cirugías como cesáreas.

Hibisco (flor de Jamaica): la infusión de los faraones

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 6 minutos

No dejés para mañana lo que podés comer hoy.

¿Qué es y para qué se lo utiliza?

¿Cuáles con las ventajas de consumir hibisco?

¿En qué cantidades se lo debe consumir?

Y, ¿Qué sucede si consumís mucho?

¿Sirve realmente para bajar de peso?

En pocos párrafos vamos a contarte todo lo que aprendimos en este tiempo sobre el hibisco o flor de Jamaica. Su nombre científico es *Hibiscus sabdariffa*. Dependiendo del lugar donde te encuentres, el hibisco tiene diferentes nombres: saril, rosa de China, cayena, flor de Jamaica, entre otros. Esta flor, muy pintoresca, representa en muchos lugares abundancia y alegría. Además, por supuesto tiene poderosos beneficios para la salud gracias a la cantidad de componentes nutricionales que posee.

Propiedades medicinales

Empezaremos por contarte la información nutricional de esta flor. Es libre de cafeína, tiene grandes cantidades de vitaminas A, C, E, y minerales como hierro, potasio, magnesio y calcio. Además, no posee cantidades significativas de calorías, por lo que podría ayudarte como infusión si estás en algún plan para bajar de peso.

Consecuencias de consumirla

Gracias a su contenido de antocianinas, su efecto más popular es el de reducir la presión arterial. Estuvimos informándonos y leyendo muchos estudios referidos al tema, en los cuales encontramos resultados muy positivos al respecto. Estos estudios observaron que el consumo diario de té, o algún preparado con hibisco, podría ayudar a disminuir la tensión arterial al relajar la presión en los vasos sanguíneos, un efecto muy parecido al de algunos medicamentos que se utilizan en pacientes con presión alta. Todas las investigaciones encontradas hasta el momento tuvieron también en cuenta que estas personas llevaban un hábito de vida saludable.

Esto quiere decir que existen estudios que observan que, si consumís hibisco todos los días, podrías llegar a mejorar tu presión arterial, pero siempre y cuando lo acompañes con alimentación sana.

Veamos qué otra cosa buena trae esta maravillosa flor:

-Mejora la inmunidad: gracias a sus grandes cantidades de vitaminas A, E y C, el consumo de hibisco podría actuar como escudo protector al aumentar tus defensas y prevenir algunas infecciones como la gripe de invierno. También al tener mucha vitamina C, ayuda a la formación de colágeno, acelerando la cicatrización y dándole fuerza a tus huesos y cartílagos.

-Mejoraría el colesterol en sangre: otros estudios asociaron el consumo diario de hibisco con la reducción del colesterol malo (LDL) lo que quiere decir que consumirlo podría ayudarte a proteger tu corazón. También tendría un efecto positivo en la enfermedad de hígado graso.

-Puede ayudar a reducir el azúcar en sangre: esta flor podría tener efectos buenos en este aspecto, ya que interferiría en la absorción de los hidratos de carbono, que sabemos son moléculas que aumentan, en mayor cantidad, los valores de azúcar en sangre.

-Aumentaría el tránsito intestinal: gran aliado si te cuesta ir de cuerpo. Muchas personas lo utilizan como laxante natural para mejorar su hábito evacuatorio.

Y entonces, ¿ayuda o no ayuda a bajar de peso? Algunos de los estudios que encontramos nos dicen que consumir todos los días alguna bebida a base de hibisco, tendría importancia en la pérdida de peso, gracias a dos condiciones: ayudaría a regular el apetito y también mejoraría el metabolismo para así reducir la grasa corporal (sobre todo la que está localizada en el perímetro de la cintura).

Además, es una muy buena infusión con casi nulas calorías (siempre y cuando no utilices endulzantes como azúcar o miel).

¿Cómo se consume en el mundo?

Ya sabemos que esta flor es conocida y utilizada en muchos países. En Egipto, por ejemplo, la bebida nacional es carcadé o karkadé que es una infusión caliente hecha a base de hibisco. En el Caribe, se la utiliza para hacer mermeladas; en México, se realiza el agua de Jamaica, y en otros lugares del mundo también se la utiliza en ensaladas o en forma de aguas saborizadas. ¡A nosotros nos gusta consumirla como bebida fría, con mucho hielo para refrescarnos y tolerar mejor el calor de nuestra ciudad!

Dosis: ¿cuánta cantidad se recomienda consumir?

La dosis recomendada es un saquito de té o en caso de que tengas las flores, es una cucharadita pequeña. La debes dejar en agua por más de 5 minutos y ¡estará lista para que la consumas! Podés beber una a dos tazas al día.

Consejos de la nutri: te recomiendo triturar algunas frambuesas o arándanos y agregarle un poco de hielo. ¡Vas a tener una bebida con un poder nutricional increíble y muy sabrosa!

Efectos adversos

Se encontraron efectos negativos solo cuando la cantidad de hibisco utilizada era muy grande. En general, esto sucedía cuando se utilizaban extractos de esta planta y se la consumía muchas veces al día. Las contraindicaciones más vistas fueron alergias o mareos en personas que tenían la presión arterial baja.

Por último, pero no menos importante: ¿cuándo no te recomendamos consumir preparaciones con hibisco? si estás

embarazada o en periodo de lactancia. Tampoco en caso de que tengas diabetes y estés usando algún tipo de insulina. En personas que ya tienen problemas renales o de hígado, no hay suficientes estudios para saber si es segura o no. Por eso te recomendamos, que, si te encuentras en alguna situación especial, le preguntes a tu médico si podés consumirla.

Canela: ¿qué dice la ciencia?

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 5 minutos

Aprendiendo a utilizar los ingredientes de nuestra querida tierra.

- ¿Puedo consumir canela todos los días?
- ¿Qué beneficios tiene?
- ¿En qué cantidad se puede consumir?
- ¿Es verdad que la canela puede dañar mi hígado?

La canela proviene de un árbol (*Cinnamomum zeylanicum* o *Cinnamomum verum* J. Presl) y es una especie aromática muy rica en vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes, que es usada desde hace miles de años, tanto como remedio natural para curar resfriados, problemas estomacales, como para condimentar y endulzar preparaciones saladas y dulces. Pero lo novedoso es que, en estos últimos años, se la ha querido poner en el podio de los alimentos, con propiedades para el tratamiento de diabetes tipo 2 y el colesterol alto (dislipemias) ¿pero qué conclusiones verídicas tenemos?

La verdad es que la información que tenemos es muy controversial y heterogénea, ya que todas las investigaciones se realizaron con distintos tipos de especies dentro de la misma canela, distintos tipos de dosificación y diferente duración de los estudios:

-Hay estudios prometedores que muestran que ayudaría a disminuir los valores de azúcar en la sangre, mejorando la sensibilidad a la insulina en pacientes con diabetes tipo 2. El «problema» radica en que los estudios realizados fueron difíciles de interpretar y, además, fueron hechos con suplementos a base de canela, por lo que todavía no existe una conclusión efectiva y tan marcada sobre su poder frente al tratamiento de la diabetes.

-Al mismo tiempo, existen otros estudios que hablan de que la canela tendría importantes efectos antiinflamatorios y antioxidantes, por lo que su consumo serviría como prevención o tratamiento del daño en nuestras células. No olviden que la inflamación crónica y no controlada puede llevar a problemas más graves como infartos, derrames cerebrales, muertes prematuras, cáncer, demencia, etc.

- También hay otras investigaciones que asocian el consumo de canela diario con una mejoría de valores de colesterol y triglicéridos en la sangre, además de tener componentes activos con funciones cardioprotectoras. Resulta alentador saber que, con tan poquita cantidad de esta especia, podríamos conseguir buenos resultados. Si lo expuesto anteriormente se confirmara, tan solo deberíamos colocar una pizquita de canela fresca en algún yogur con frutas o tomar alguna infusión a base de esta o utilizarla para endulzar preparaciones.

De igual manera, los expertos nos llaman a tener cautela sobre el tema y esperar más resultados para poder llegar a una conclusión.

Dosis, consejos prácticos y peligros

¡Atención! Resulta fundamental que, si eres amante de la canela, sepas diferenciarlos dos tipos: canela Ceilán o Ceylan y canela Cassia. Siempre que utilices la canela de forma habitual elegí el tipo Ceilán, ya que la canela Cassia contiene más cantidad de una

sustancia llamada cumarina que, en dosis altas, puede ser muy dañina para el hígado y podría generar enfermedad hepática grave.

La dosis recomendada todavía no está bien establecida, pero los estudios realizados encontraron beneficios con el uso de media cucharadita a tres cucharaditas de té al día.

Importante: al no tener datos concretos respecto a la cantidad de canela que causaría algún daño, sugerimos no abusar con las proporciones utilizadas. Tampoco se recomienda el consumo de capsulas a base de canela.

Pacientes que no deben consumir canela:

No se recomienda su consumo en personas que tengan alguna enfermedad del hígado o estén medicados con anticoagulantes.

Consejos de la nutri: creo que la canela es una especie muy rica y utilizada habitualmente, por lo que no desaliento su consumo. Recuerden que los estudios no son concluyentes, pero sí poseen un potencial muy alentador y más cuando se trata de pacientes con diabetes tipo 2. ¡Nos encantaría tener pronto nuevas actualizaciones sobre este tema para compartir con ustedes!

Brócoli: ¿por qué consumirlo todas las semanas?

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 6 minutos.

No necesitas comer menos, sino comer bien.

- ¿Qué beneficios tiene consumir brócoli?
- ¿Por qué comerlo me da gases?
- ¿Qué preparaciones puedo hacer con este vegetal?
- ¿Qué parte del brócoli se come?

Muchas personas (en especial los niños) no se animan a darle una oportunidad a este vegetal, ¿será por su color verde intenso o por su olor poco agradable? En este apartado, vamos a darte consejos de preparaciones con brócoli, te voy a comentar algunas formas para que tu cocina no se llene de olor y, por supuesto, la parte más importante, explicarte por qué tenés que consumirlo por lo menos una a dos veces por semana.

Propiedades nutritivas

Este vegetal tiene muy pocas calorías, menos de 40 por porción. Posee más de 100 % de los requerimientos diarios de vitamina C (¡al igual que la naranja!); tiene grandes cantidades de vitaminas, principalmente: B6-B9 y vitamina K; posee buen aporte de fibra y, lo más esencial, sus grandes cantidades de sulforafanos. Más adelante voy a contarte qué es y para qué sirve este compuesto con nombre difícil.

Efectos en la salud y razones para comerlo

Al tener grandes cantidades de vitaminas del complejo B, es un vegetal que nos aporta beneficios para la formación de los glóbulos rojos (evita que te pongas anémico) y ayuda al mantenimiento de las funciones del cerebro. También es muy importante en las mujeres en edad fértil o embarazadas, ya que ayuda a la formación del sistema nervioso y cerebro del bebé.

Hablemos también de la vitamina C: ¡100 gramos de brócoli (4 - 5 florecitas) tienen 198 % de lo que necesitamos por día de esta vitamina! Este es un dato excepcional, ya que consumiendo unas 2 - 3 florecitas ya estaríamos aportando toda la vitamina C que necesitamos para el día entero. Recuerda que esta vitamina sirve como antioxidante (retrasan el daño en las células) previniendo la aparición de muchas enfermedades.

La vitamina K que contiene sirve para activar proteínas encargadas de la coagulación y también es muy importante para

mantener tus huesos sanos. Gracias a su aporte de fibra y fitonutrientes, el brócoli es un muy buen aliado para nuestra microbiota intestinal. Las investigaciones hechas en humanos encontraron una buena alianza entre el consumo de brócoli y el aumento de bacterias buenas en nuestro intestino. Además, se encontró disminución en las «bacterias malas», lo que nos beneficia aumentando nuestras defensas (generan una especie de escudo protector).

Contiene sulforafanos ¿Qué significa este nombre?: son compuestos que se encuentran en grandes cantidades en los vegetales, principalmente en las coles (coliflor, brócoli, repollito de Bruselas). Es una sustancia muy estudiada hoy ya que se encarga de activar en nuestro organismo una proteína llamada Nrf2 la cual tiene la misión de proteger a nuestro cuerpo de moléculas que nos envejecen y dañan nuestras células. Encontramos varios estudios hechos en humanos que asocian el consumo de uno o dos brócolis o coliflor a la semana, con menor riesgo de padecer distintos tipos de cáncer, en especial, de pulmón, mama y próstata.

Más salud en tu corazón: ese compuesto de nombre raro, el sulforafano, puede servir como antiinflamatorio para el sistema cardiovascular. Respecto a este tema, es importante que sepas que ningún alimento por sí solo va a prevenir ni curar ningún tipo de enfermedad. Estos datos nos ayudan a entender la relevancia de incorporar día a día distintos tipos de vegetales (en este caso, el brócoli) para complementar nuestra alimentación y tener menos posibilidades de enfermarnos.

¿Qué parte del brócoli se usa y cómo debo cocinarlo?

Todas y cada una de las partes de este vegetal son comestibles, debes usarlo por completo: tallos y flores. La mejor forma de cocinarlo es al vapor para obtener todas sus propiedades. En caso de que quieras hacerlo hervido te recomiendo comenzar desde un

agua en ebullición (bien caliente) y cocinarlo por no más de cuatro minutos, siempre sin tapar la olla.

Dato de color: si no te causa malestares intestinales, podés consumirlo también crudo, rallado o entero en ensaladas.

¿Cómo elegir el mejor brócoli en el supermercado o verdulería?

El brócoli con mayor cantidad de propiedades es el que se encuentre lo más verde posible y sus tallos deben estar bien firmes y robustos.

Consejos de la nutri: si no eres de consumir brócoli, te recomiendo que lo comiences a utilizar agregándolo, por ejemplo, en sopas, en suflés o rellenos de tartas. Mi receta preferida es la de las pastas con brócoli: herví un poquitito de fideos con un diente de ajo, cuando falte poquito para que estén los fideos, incorpora los brócolis. Luego ponélos en un colador y agrega un poquito de queso crema. Esta es una preparación súper sencilla, sana y, por sobre todas las cosas, ¡riquísima!

Efectos negativos

Ahora sabemos todos los beneficios, pero ¿qué hago si el brócoli me da gases? La flatulencia o la distensión abdominal al consumir brócoli se producen por la cantidad de compuestos azufrados y rafinosa que tienen. En caso de que sientas inflamación al consumir los coles, te recomiendo que disminuyas su cantidad y lo vayas reincorporando, de a poco, para que tu cuerpo se acostumbre a estas sustancias.

Contraindicaciones

Este vegetal no tiene mayores advertencias. Solo te recomiendo que, si estás consumiendo algún tipo de anticoagulante y no

consumías brócoli con frecuencia, consultes con tu médico antes de incorporarlo a tu dieta, ya que por sus cantidades de vitamina K podría interferir con la coagulación de tu sangre.

CAPÍTULO 3

Usos medicinales de las frutas

Tomate: secretos imperdibles

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 8 minutos

La verdadera reforma de tu salud comienza en tu cocina.

- ¿Cuáles son sus beneficios?
- ¿Es mejor comerlo crudo o cocido?
- ¿Puede prevenir que nuestro ADN mute y tengamos cáncer?
- ¿Es verdad que mejora la fertilidad?

Por otro lado:

- ¿Cuándo puede ser peligroso su consumo?
- ¿Quiénes no deben comerlo?
- ¿Es verdad que tiene sustancias tóxicas?
- ¿Cómo quitarle los agrotóxicos?

¡En esta lectura te contaremos todo! Los mitos y verdades de este maravilloso alimento y también los secretos para aprovechar al máximo sus efectos.

Propiedades medicinales

Al consumirlo estás aportándole a tu cuerpo fibras, vitaminas A, B1, B2, B3, C, E, K, y minerales como potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro y agua.

Pero ¿de dónde viene realmente el poder del tomate? Viene de un nutriente llamado licopeno, el que aporta sus enormes beneficios. Se trata de un antioxidante muy poderoso que nos protege de productos tóxicos generados por nuestro propio organismo llamados radicales libres, los cuales nos envejecen, nos «oxidán», nos inflaman, hacen que nuestro ADN se dañe y tengamos enfermedades crónicas. ¡El tomate es una de las principales fuentes de licopeno!

Efectos y beneficios

Primero pensemos lo siguiente, ¿de qué nos morimos los humanos? Las principales causas de muerte son las tres C: enfermedades del corazón, cáncer y carretera (accidentes de tránsito). Los estudios mostraron que quienes consumen tomate diariamente tienen menos riesgo de morir de las primeras dos (corazón y cáncer). ¿Sabías que por cada dos segundos que pasa, muere en el mundo una persona debido a problemas cardiovasculares? Esto equivale a 1800 padres, madres, hermanos y amigos que fallecen por hora.

¿De qué manera el tomate protege al corazón?

Por un lado, el potasio que contiene ayuda a controlar nuestra presión arterial y eliminar el exceso de sodio que consumimos, lo cual es facilitado por su efecto diurético, ya que contiene agua y nos mantiene hidratados. Además, la cáscara y las semillas contienen fibras que ayudan a reducir los niveles de colesterol malo (LDL). Sus antioxidantes actúan en la pared de tus arterias, reduciendo la formación de placas de ateroma. En otras palabras, consumir tomate reduce el riesgo de ataques cardíacos, derrame cerebral y contribuye a que las arterias no se tapen.

Mucha atención: ¡No peles el tomate!

(Más detalles a continuación).

-¿Puede ayudar con la diabetes?: consumirlo todos los días puede mejorar los niveles de azúcar en sangre y disminuir la resistencia a la insulina. Si tienes prediabetes, puede evitar que seas diabético, y si ya la sufres, te ayudará a controlarla.

-¿Beneficios en la fertilidad?: estudios de laboratorio mostraron que el licopeno actúa como antioxidante en los testículos y podría mejorar la calidad de los espermatozoides. Esto hace que sea parte del arsenal de alimentos que pueden mejorar la fertilidad de forma natural.

-¿Sufres de osteoporosis?: la vitamina K que contiene activa a una proteína llamada osteocalcina que sirve para mineralizar los huesos, es decir, los hace más fuertes. Además, es fuente de fósforo y calcio, lo que los deja más firmes.

-¿Escuchaste hablar del hígado graso?: ¡Puedes tenerlo y no saberlo! El 30 % de la población puede tener este problema, incluso sin sentir nada, ya que en la mayoría de los casos no produce síntomas o causa molestias específicas. El hígado graso causa inflamación del órgano y puede llevar a cirrosis. Consumir tomate ayuda a prevenir y tratar el hígado graso.

-¡Excelente para tus ojos y la piel!: cuando consumes los carotenoides que contiene, se transforman en vitamina A, lo cual fortalece tu vista, y puede prevenir la ceguera, además de ser bueno para la piel y el cabello.

¿Sabías que el tomate es muy popular en el verano? Esto se debe a que ayuda a proteger nuestra piel de las quemaduras solares, pero no te confundas, no debes aplicarlo como protector solar, ya que la acción del tomate ocurre por dentro de tu organismo al comerlo (directamente en tus células).

Dosis y secretos para aprovecharlo al máximo

No basta solo con comerlo, hay que saber cómo hacerlo para que sus propiedades no se pierdan.

- Cuando lo compras ¿cómo elegir el mejor?: cuanto más rojo sea el tomate, más licopeno tiene.

Fíjate en su aspecto, el color y siente su consistencia. Tiene que ser rojo intenso, vivo, sin arrugas ni grietas, en lo posible, sin partes verdes. No debe tener puntos más blandos.

-Cuando lo consumes: el licopeno del tomate se encuentra principalmente en la piel, por eso no lo peles. El jugo, la pasta, la salsa de tomate o el tomate entero cocinado son los que más licopeno contienen cuando son comparados con el tomate fresco (crudo).

Para los fanáticos del tomate seco, este tiene mucho licopeno, incluso más que los tomates crudos y que la pasta de tomate.

-Es muy importante que entiendas esto: el licopeno se disuelve mejor en grasas. Entonces, si agregas 5 - 10 ml de aceite de oliva ayudará a que tu intestino lo absorba mejor y, de paso, aprovechas los beneficios de este aceite. Otra opción es mezclarlo con palta o aguacate, por ejemplo, en forma de guacamole.

-Si te gusta el jugo de tomate, consumirlo solo con agua puede hacer que no absorbas suficiente licopeno: un consejo, lícualo con semillas de chía, linaza o incluso con aguacate, de esta forma incorporas al jugo las grasas buenas que harán que se absorba cinco veces mejor.

-Cantidad diaria recomendada: es seguro comer hasta 2-4 tomates por día. Lo que recomendamos es tenerlo en cuenta en tu rutina todas las semanas (que no falte tomate en tu heladera).

Efectos negativos y alertas

¡Cuidado! El tomate inmaduro y verde contiene una sustancia llamada solanina que es tóxica y, cuando se la consume en exceso, puede causar diarrea, confusión mental y bajar los latidos del corazón en algunas personas. Por eso, si los compraste verdes, déjalos madurar unos días.

Alergia: las personas que tienen alergias al polen o al látex pueden ser también alérgicos al tomate.

Dolor de cabeza: en algunas personas, el tomate puede empeorar los síntomas de migraña. Tenlo en cuenta si sufres dolor de cabeza crónico.

Otros efectos secundarios: por ser ácido, el tomate puede empeorar los síntomas de reflujo gastroesofágico, gastritis, úlceras de estómago, en algunas personas. Además, por su contenido de potasio ten cuidado si tienes problemas renales avanzados. Consulta siempre con tu médico y nutricionista.

¡No olvidarse de lavarlo, siempre! Porque puede contener bacterias como listeria o salmonela lo que puede generar una gastroenteritis.

¡Peligro! Agrotóxicos

Este es uno de los puntos más importantes que quiero destacar: el tomate está en el top 10 de alimentos con más agrotóxicos, por eso hay que lavarlos muy bien, siempre.

Una forma de deshacerse de manera efectiva de estas sustancias es lavar el tomate así: dejarlos en un recipiente en la heladera por 30 minutos y, cuando estén fríos, ahí si lavarlos. Después, dejarlos reposar durante una hora en un litro de agua con una cucharada sopera de bicarbonato para neutralizar aún más los restos de agrotóxicos que pudieron quedar pegados. Y si tienes la posibilidad, compra en ferias locales productos orgánicos.

Recuerda siempre que la clave es variar los alimentos, llenar tu plato de colores y agregar a tu rutina otros hábitos saludables.

Aguacate (palta): ¡es un peligro no comerlo!

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 9 minutos

Comer es fundamental para vivir, pero comer inteligentemente es un arte que te hará vivir mejor.

¿Qué pasa con tu cuerpo si comes aguacate?
¿Es verdad que engorda por tener mucha grasa?
Si tengo diabetes o presión alta, ¿debo evitarla?
El hueso o carozo, ¿tiene algún beneficio?

Te lo resumiremos en pocas palabras: ¡esta fruta es maravillosa! Por ende, nuestro consejo es no ignores sus enormes beneficios. Para poder aprovecharla al máximo y evitar sus efectos negativos, es importante saber cómo usarla.

Al terminar de leer esta información, sabrás todo sobre lo bueno y lo malo de comer aguacate, y, por supuesto, cómo elegir el mejor fruto cuando lo compras en el mercado.

Propiedades medicinales ¡esto es lo que estás comiendo!

Por cada 100 gramos (cada aguacate pesa entre 120-500 mg) estás consumiendo 160 calorías (como si fueran 3 manzanas o dos bananas), lo cual parece mucho, pero la palta NO engorda. De hecho, ayuda a adelgazar. Ya te explicaremos por qué.

Esta fruta tiene muchas grasas saludables; de ellas, la principal es un ácido graso llamado ácido oleico, el mismo del aceite de oliva,

el cual podría ayudar a reducir el riesgo de ataques cardíacos, desinflamar el hígado y perder peso.

También tiene una cantidad importante de azúcar, pero el secreto es que la cantidad y tipo de fibras que contiene se pegan y arrastran este azúcar, disminuyendo su absorción en el intestino. Es decir, la palta, en una dosis adecuada por sí sola no te va a provocar picos de glucemia alta e insulina siendo una muy buena opción para diabéticos.

Además, tiene proteínas y más potasio que el que contiene una banana. El aguacate es fuente de magnesio. Estos minerales son importantes para más de 200 reacciones biológicas, mantienen los latidos cardíacos, intervienen en la función de nuestras neuronas y músculos. Con respecto al sodio, tiene cantidades escasamente significativas.

Y, por si fuera poco, es fuente de vitaminas C, E, K, B2, B3, B5, B6. La mezcla de estos componentes es responsable de que esta fruta sea tan buena, aunque es muy importante saber cómo y cuánto consumirla para no excedernos.

Efectos en tu cuerpo

-¿Es verdad que engorda? ¡No! Todo lo contrario, comer palta ayuda a perder peso. Es cierto que tiene muchas calorías, azúcar y grasas, pero todos muy sanos. Recuerda que no debes contar las calorías, sino hacer que cada caloría valga la pena. Además, sus fibras generan la sensación de saciedad lo que hará que comas menos ayudándote sobre todo con los atracones.

De hecho, un estudio específico en humanos mostró que consumir dos o tres aguacates por semana, junto con ejercicios físicos, ayuda a reducir la circunferencia de la cintura.

La palta engorda cuando se consume en exceso, cuando lo acompañamos con otros alimentos no saludables y, sobre todo, si no hacemos ejercicio.

-Las sustancias antioxidantes y antibacterianas que contiene ayudan a controlar el crecimiento de las bacterias en tu boca.

- Ayuda a bajar el colesterol y los triglicéridos, lo cual es bueno para tu corazón y para reducir el riesgo de infartos. Esto es muy importante, porque los ataques cardíacos son la causa más frecuente de muerte en el mundo, por encima del cáncer y los accidentes de tránsito.

- Comer aguacate puede ayudar a controlar tu presión. Si visitas un cardiólogo él te pedirá que consumas alimentos con poca sal y suficiente potasio. Esta es la mezcla perfecta para controlar la presión. El aguacate es ideal para esto. Sin embargo, cuidado en este punto si tienes una enfermedad renal avanzada y potasio elevado en sangre.

-¿Sabes lo que es el cáncer? Son células de nuestros órganos que por algún motivo mutaron y comienzan a multiplicarse sin control, sin freno, consumiendo los nutrientes de las células sanas que están alrededor y destruyéndolas. Estudios realizados en laboratorios mostraron que el aguacate induce a la muerte de las células del cáncer. Así tendría el poder de proteger contra el cáncer de mama, próstata, boca o el cáncer en general. Si bien no está demostrado aún que esto funcione así en nuestro organismo, comer palta resulta muy saludable y forma parte del arsenal de alimentos que prolongan la vida.

-Protege a tus ojos: la palta tiene luteína y zeaxantina, sustancias que absorben los rayos de luz que dañan a los ojos. Así ayuda a proteger contra los efectos de la edad.

¡Pero hay un gran secreto aquí! La mayor cantidad de estos nutrientes están en la pulpa verde más oscura, cerca de la cáscara, entonces, asegúrate de rasparla bien.

-Comer aguacate, ¿hace bien a la piel? La vitamina C que contiene ayuda a formar colágeno y elastina. Además, la vitamina E y el omega 9 son importantes para regenerar y reparar este órgano. Una alimentación rica en vitamina C y antioxidantes podría retrasar los efectos del envejecimiento.

Carozo, hueso o pepa del aguacate

¿Tiene beneficios? Hay personas que dicen «No lo tires» y recomiendan comerlo rallado con las ensaladas o sopas. ¿Qué hay de cierto? La información es muy limitada. Sabemos que las altas dosis resultaron peligrosas en experimentos con animales. Además, los estudios en humanos son muy escasos, por eso no lo podemos recomendar. En otras investigaciones hechas con roedores se demostró, incluso, que aumenta el riesgo de cáncer y provoca daño al hígado. Claro que esto depende de la dosis, pero no sabemos con exactitud qué dosis del carozo resulta segura en humanos.

Nuestra recomendación es: intenta buscar los mismos nutrientes en otros alimentos, pero si aun así quieres consumirlo, hazlo lo menos posible.

Dosis y cómo lo debes comer

Lo ideal es un aguacate crudo, fresco, dos o tres veces por semana. Con esta cantidad, los estudios mostraron que se podría reducir un 16 % el riesgo de enfermedades cardiovasculares y un 21 % el riesgo de infarto; sobre todo cuando se acompaña de otros hábitos saludables. Puedes incluirlo en tus ensaladas para darle más color.

Otra opción: guacamole, es muy saludable y se puede usar como reemplazo a la mantequilla o los dulces. Si le agregamos ajo crudo picado, jengibre, cúrcuma y pimienta negra obtenemos una «bomba saludable». Cuidado con exceder la dosis o comerlo con productos hechos con harinas refinadas y snacks no saludables. La clave aquí es la moderación.

Un consejo: mezcla aguacate con tomate con cáscara, esto hará que el licopeno del tomate se absorba mucho mejor en tu intestino (más detalles en la sección de tomate).

¿Cómo elegir el mejor aguacate?

Hay varios tipos, algunos más pequeños, de piel rugosa con una mezcla de color marrón, negro y verde, y el más grande de piel lisa verde. Los expertos recomiendan ver tres cosas para tomar una decisión:

- 1.** El tallito tiene que ser marrón, no puede estar verde y, al quitarlo, la pulpa que queda por debajo debe ser de color amarillento. No puede ser ni muy verde, ni muy oscura.
- 2.** No debe estar ni muy duro ni muy blando. Se recomienda poner el dedo en la parte superior e inferior: ambos lados deben estar blandos, en especial, la parte del cuello.
- 3.** Con respecto al color, es más difícil, pero en general sabemos que está «a punto» cuando los aguacates rugosos están con un tono marrón más claro. Si están negros podrían estar pasados. Otra forma es cuando lo sacudimos, si el carozo se mueve, está a punto.

Efectos negativos y cuidados

El potasio que contiene puede ser peligroso para personas con problemas renales avanzados, por ello, debe evaluarse en cada caso particular.

La vitamina K que contiene puede interferir con anticoagulantes como la Warfarina.

Granada: ¿la verdadera súper fruta?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

Si comer es un arte, la granada es su pincel más valioso.

Sin duda es una de las mejores frutas, uno de los alimentos más sanos y nutritivos que existe. Sus beneficios son bien conocidos en la historia. Fue utilizada hace miles de años por griegos, egipcios y en la antigua Roma, incluso se menciona en la Biblia varias veces.

Curiosidades:

- Según algunos relatos, Afrodita, la diosa del amor y la belleza, plantó el primer granado.
- Los babilonios creían que masticar sus semillas antes de las batallas los hacía invencibles.
- La granada es uno de los símbolos de Rosh Hashaná (año nuevo judío).

En esta lectura te presentaremos a esta súper fruta, que vale oro, así como los secretos para poder activar sus virtudes.

Propiedades nutritivas

Para los que no la conocen, tiene color rojizo, es liviana y dura al tacto. Cuando se corta, se ve que está rellena de semillas jugosas y comestibles, separadas en compartimientos por una membrana blanca que es más amarga. Su gusto es dulce con un toque amargo.

Es muy rica en antioxidantes y antiinflamatorios. De hecho, algunos estudios muestran que tiene mayor efecto antioxidante que el té verde, los arándanos y la uva.

También contiene cantidades importantes de fibras, vitamina A, C, E, ácido fólico, y minerales como potasio, magnesio, hierro, zinc,

calcio, fósforo, entre muchos otros nutrientes.

Consecuencias de consumirla

-Efecto antienvjecimiento: todos nosotros tenemos en nuestras células unas estructuras llamadas mitocondrias, las cuales son responsables de suministrar la energía que necesitamos para vivir. El problema es que cuando envejecemos, estas mitocondrias acumulan productos que deberían reciclarse y comienzan a funcionar mal. En los ancianos, la debilidad muscular está asociada a una pobre función de las mitocondrias, por esto comienzan a padecer pérdida de masa muscular (sarcopenia), una situación que también ocurre cuando somos sedentarios.

Aquí entra el poder de esta fruta: al consumirla, las bacterias intestinales transforman sus nutrientes en una sustancia llamada urolitina A, la cual mejora la función de las mitocondrias, estimulando un proceso natural llamado mitofagia, mediante el cual las mitocondrias dañadas o envejecidas son degradadas para que puedan ser reemplazadas por otras nuevas, evitando que se acumulen productos tóxicos que nos envejecen. Todo lo dicho se publicó en una prestigiosa revista científica llamada Nature. Este efecto de consumir granada es muy parecido al producido por el ejercicio físico, es decir, incluir esta fruta en nuestra rutina nos renueva o rejuvenece a nivel celular.

-Mejora la flora o microbiota intestinal: las bacterias intestinales son las que producen la urolitina A, entonces, cuidar de este microecosistema es fundamental. Cuando esta fruta se digiere actúa como un prebiótico, o sea, promueve el crecimiento de «bacterias buenas».

¿Por qué esto es tan importante? Una flora adecuada ayuda a regular el sistema inmunológico, el peso corporal, la producción de hormonas, incluso mejora la calidad del sueño, el humor, la salud mental y reduce la inflamación en nuestro organismo, lo cual es fundamental para controlar enfermedades crónicas, desde la

diabetes hasta síntomas de ansiedad y depresión. En nuestro cuerpo todo está conectado.

-¿Protege al corazón? Investigaciones efectuadas mostraron que consumir 150 ml de jugo de granada por día ayuda a reducir la presión arterial. Además, se observó que su jugo ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo (LDL). Esto, sumado a tus otros hábitos saludables, reduce el riesgo de infartos y derrames cerebrales.

-Ayuda al crecimiento muscular: cuando haces ejercicio aumenta la demanda por oxígeno y nutrientes en tus músculos. Los nitratos de la granada son sustancias vasodilatadoras que mejoran la circulación y favorecen la llegada de nutrientes a estos órganos. Esta fruta tiene más nitratos que la remolacha o los vegetales de hojas oscuras.

-Función antioxidante y antiinflamatoria: un estudio de la Case Western Reserve University, de Cleveland, mostró el poder para combatir las enfermedades que cursan con inflamación crónica como la demencia (Alzhéimer) y la obesidad, y puede mejorar la resistencia a la insulina, lo cual ayuda a controlar la diabetes. En un estudio hecho con mujeres con síndrome de ovarios poliquísticos se observó que mejoran mucho los niveles de insulina, glucosa en sangre, incluso equilibra las hormonas sexuales como la testosterona y también redujo la circunferencia de la cintura.

-¿Ayuda a prevenir el cáncer?: estudios de laboratorio realizados en animales mostraron que los antioxidantes de la granada retardan la multiplicación de células del cáncer de próstata, mama, colon, pulmón y piel. En algunos casos, hasta induce la muerte de estas células. Estos datos nos resultan muy esperanzadores.

-¿Problemas de erección?: un estudio publicado en la International Journal of Impotence Research mostró que consumir 230 ml del jugo puro de la granada por día puede ayudar a manejar la impotencia sexual. Su efecto vasodilatador ayuda a mejorar el flujo sanguíneo y esto puede mejorar la disfunción eréctil.

-Efectos en la próstata: científicos de la Universidad de California midieron el PSA, un marcador en sangre que cuando aumenta puede indicar más riesgo de cáncer de próstata. El consumo de 237 ml por día de jugo de granada disminuyó significativamente este marcador.

Dosis y cómo consumirla

La mejor forma de comerla es de manera natural. Debes cortarla y retirar con una cuchara o con la mano sus semillas, que son comestibles, evitando las membranas blancas por ser muy amargas. También puedes licuar sus semillas con agua para hacer jugo y consumirlo sin filtrar para no perder los beneficios de las fibras. Evita agregarle azúcar.

¡Importante! Puedes incluso aprovechar la piel o cáscara de la granada para hacer té, ya que esta parte de la fruta contiene nutrientes antioxidantes y antiinflamatorios. Además, al consumir las cáscaras comestibles de las frutas estás ayudando a disminuir la polución ambiental y cuidar el planeta.

Dosis recomendada: una granada por día, o por lo menos, incluirla en tu rutina semanal. Recuerda que lo ideal es variar los colores de tus alimentos todos los días.

Efectos negativos y cuidados

Consumir granada es muy saludable, pero debemos tener algunas precauciones: por sus efectos vasodilatadores reduce la presión arterial y algunas personas más sensibles pueden sentir mareos.

Cuidado con las personas que tienen acidez, gastritis y úlcera de estómago porque puede empeorar estos síntomas. Mucha precaución con las personas que padecen de insuficiencia renal crónica avanzada, ya que su contenido de potasio puede ser perjudicial. Consulta siempre con tu médico.

Cuidado con los jugos comerciales, lee siempre la etiqueta para asegurarte de que estés bebiendo jugo de granada puro y no una mezcla que contenga azúcar agregada. El azúcar agrega más calorías al jugo, lo cual reduce sus beneficios.

Podría provocar efectos secundarios peligrosos al interferir con algunos medicamentos, como el anticoagulante warfarina y o remedios para la presión incluidos el captopril, el enalapril, lisinopril y el ramipril.

Para las mujeres que están embarazadas y lactantes, siempre consultar antes con su médico y nutricionista.

Banana o plátano: la fruta con prohibiciones innecesarias

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 6 minutos.

Saber comer hoy es la medicina del mañana

Si tengo diabetes, ¿puedo comer banana?
¿La banana sirve para evitar los calambres?
¿La banana engorda?
¿Cuántas bananas puedo consumir por día?

Propiedades medicinales

Esta noble fruta posee entre 80-100 calorías; es muy rica en potasio y contiene también cantidades significativas de vitamina C y fibra.

Dependiendo del grado de maduración, podemos encontrar dos tipos de azúcares, uno que se absorbe más lento, y otro que se absorbe más rápido y genera picos de azúcar en la sangre. En este capítulo vamos a explicarte todos los mitos de la banana y las mejores formas de consumirla para aprovechar al máximo sus beneficios.

Efectos en tu cuerpo

Banana y diabetes: empecemos por hablar del índice glucémico de los alimentos. Este índice nos muestra cuán rápido el azúcar se eleva en sangre. Mientras menos índice glucémico tenga un alimento, menor va a ser el aumento de azúcar en tu sangre y viceversa. Es decir, si el alimento tiene alto índice glucémico tu azúcar subirá más rápido y causará más daño. Por lo tanto, siempre vamos a elegir los alimentos con menor índice glucémico.

Y la banana, ¿qué índice glucémico tiene? El índice glucémico de esta fruta va a depender mucho de su maduración. Siempre recomendamos elegir la banana menos madura (sin las manchas marrones oscuras), ya que va a tener un índice glucémico intermedio, por lo que el azúcar en sangre no se elevaría tan rápido. Y entonces, si tengo diabetes, ¿puedo consumirla? Sí, la podés consumir. Mi recomendación general como nutricionista es que elijas la más pequeña, y siempre consumas las frutas de a una (no consumas dos bananas en un mismo momento) ya que sería mucha azúcar de golpe para tu cuerpo.

Banana y presión alta: en general, cuando hablamos de hipertensión, siempre hacemos hincapié en el consumo de sal, pero nunca comentamos acerca del potasio. Este es uno de los minerales más abundantes en el cuerpo humano. Uno de los beneficios que le atribuimos es el de disminuir la presión arterial por dos mecanismos principales: ayuda a eliminar el sodio por los riñones y también a reducir la tensión de los vasos sanguíneos.

Un estudio que se publicó en la revista de la Sociedad Europea de Cardiología mostró como resultado que los pacientes que consumían una dieta rica en potasio tenían 13 % menos de probabilidades de tener algún problema en el corazón. Con todo esto, quiero decirte que la banana es una de las frutas con más potasio que existe, por lo que su consumo sería muy beneficioso para tu salud, sobre todo para tu corazón.

Banana y calambres: los calambres son contracciones prolongadas e involuntarias (¡Y muy dolorosas!) que se pueden dar por muchos motivos, uno de ellos es la falta de minerales como el potasio, el magnesio y el calcio. El potasio es un mineral necesario para que estas contracciones cesen cuando deben hacerlo, por eso es que se consume banana para combatirlo.

Dato importante: muchas veces creemos que el calambre es por falta de potasio, pero recuerda que existen otras causas de este síntoma, y una de ellas puede ser la deshidratación, por lo que, si comes mucha banana, pero no consumís suficiente agua o haces ejercicio intenso sin alimentarte o hidratarte bien ¡Vas a tener los calambres de todos modos!

¿La banana engorda? Si leíste los capítulos anteriores, esta pregunta ya está respondida. La respuesta es ¡No! No existe ningún alimento que, comiendo en cantidades equilibradas, te haga subir de peso.

Dosis y consejos para consumirla

¿Cuántas bananas puedo comer por día? Las recomendaciones generales nos dicen que deberíamos comer tres o cuatro frutas al día. Esta cantidad podría ser cubierta consumiendo banana, pero yo te recomendaría que consumas frutas de diferentes colores, ya que cada color de fruta tiene algún nutriente en mayor cantidad.

¿Puedo consumir licuado de banana? El licuado de frutas es una muy buena opción de colación. Inclusive, si le agregas leche,

estarías aportando buenas cantidades de calcio y vitaminas. Esto podría mantenerte más tiempo saciado y evitar el picoteo entre comidas. Te recomiendo colocar una banana pequeña o media banana mediana por persona.

Contraindicaciones

No hay estudios que muestren efectos adversos en el consumo de banana, pero existen algunas patologías como la falla renal (en estadios avanzados). En estos casos muchas veces hay que realizar planes para calcular y controlar el potasio de la dieta. Por lo tanto, si tienes alguna enfermedad específica consulta con tu médico o nutricionista de cabecera.

¡Agua con limón! Sus verdaderos beneficios

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura 8 minutos

Incluso pequeños cambios en tu rutina pueden tener un gran impacto en tu salud.

- ¿Qué pasa si tomo agua con limón todos los días?
- ¿Es verdad que ayuda a adelgazar?
- ¿Cuáles son los verdaderos beneficios?
- ¿Es mejor tomar en ayunas o a la noche?

En esta lectura, vas a descubrir los mitos y verdades de beber agua con limón, cómo hacer para aprovechar al máximo sus virtudes y conocerás si existe alguna contraindicación o cuidado que debes tener.

Propiedades medicinales

¡Una bebida sencilla y agradable! Un limón recién exprimido contiene vitamina C, ácido fólico, citrato, que es muy importante para el riñón, potasio, hierro, vitaminas B1, B2 y B5. También contiene flavonoides, sustancias antiinflamatorias y antioxidantes naturales muy potentes.

Te puede parecer que tiene pocos nutrientes, pero enseguida verás por qué consumirlo es muy saludable.

¿Y qué hay de la cáscara del limón?

¡No la tires! Es comestible, una cucharada de té (6 gramos) de cáscara de limón contiene pequeñas cantidades de las mismas vitaminas y antioxidantes. Puedes utilizarla rallada o como más te guste, por ejemplo, en el mate o en forma de té, incluso en las ensaladas. Solo ten cuidado en la lavada, hazlo bien para quitarle los agrotóxicos que pueda contener.

Efectos en tu cuerpo al beberla

-Promueve la hidratación: esto es lo más importante, ya que ayuda a que el hábito de tomar agua sea más fácil. A muchas personas les cuesta llegar a la dosis de agua que deben tomar por día para mantener sus órganos funcionando correctamente. Tomar agua con limón es una forma de agregar sabor y nutrientes muy importantes. Tu cuerpo necesita 30 ml de agua por kilo que tengas (si pesas 70 kg tienes que tomar 2250 ml por día), más detalles en el apartado dedicado al agua.

-¿Ayuda a adelgazar?: si bien no podemos afirmar que el agua con limón por sí sola tenga efectos directos en la pérdida de peso, puede ayudar por varios motivos:

1. ¡Tiene pocas calorías! Por ejemplo, si tomas media naranja exprimida estarás consumiendo dos veces más calorías y tres veces más azúcar

con casi la misma cantidad de vitamina C que un limón.

2.Los flavonoides de los cítricos como el limón han demostrado ayudar a mejorar diferentes marcadores de enfermedades, como la resistencia a la insulina y el metabolismo de las grasas.

3.Beber un vaso antes de las comidas puede ayudar a sentir más saciedad y comer menos.

4.Es un excelente reemplazo a las bebidas azucaradas y gaseosas: te mantendrá alejado de ellas. Pero no lo hagas solo una vez, imagina reemplazar las bebidas azucaradas y menos saludables por agua con limón todos los días, por varios meses. Esto puede tener un gran impacto en tu abdomen.

Recuerda que debes agregarlo siempre a tus otros hábitos saludables.

-Buena fuente de vitamina C: esta vitamina tiene efectos antioxidantes, es decir, protege a nuestras células del daño provocado por los radicales libres. Además, esta vitamina sirve para formar colágeno (muy importante para reparar heridas y mantener sanas las articulaciones), facilita la absorción de hierro en tu intestino y ayuda a mantener equilibrado el sistema inmunológico.

-¡Puede mejorar la digestión! Un estudio reciente explicó que beber 300 ml de agua con limón antes de las comidas, puede estimular la liberación de jugos gástricos y al mismo tiempo mejorar los movimientos de tu intestino (aumenta los movimientos peristálticos). Estos beneficios facilitan la digestión de los alimentos y mejoran el tránsito intestinal, aunque este efecto también fue visto con el agua pura.

-¿Previene las piedras en los riñones? Los cálculos o piedras renales son provocados por diversos motivos dentro de los cuales no beber suficiente agua es uno muy importante. Pero, además, los cítricos contienen una sustancia llamada citrato de

potasio, que ayuda a prevenir e incluso expulsar muchos tipos de cálculos renales. Por otro lado, si tienes este problema de salud es importante que consultes con tu médico porque no todas las piedras en el riñón son iguales.

Dosis diaria y consejos para consumirla

Puedes tomar de dos a cuatro vasos de agua con uno o dos limones exprimidos. Cada limón contiene 25 - 30 ml de jugo.

Para preparar agua con limón usa 250 - 500 ml de agua de filtro (dependiendo del gusto de cada uno) y un limón exprimido. Evita utilizar azúcar, puedes agregarle un poco de jengibre o una hoja de menta.

¿Es mejor tomarla en ayunas? Además de ser refrescante y vivificante, puede tener algunas otras ventajas. Comenzar el día hidratándonos es muy bueno, mejora el tránsito intestinal, facilita la digestión de los alimentos del desayuno, ayuda a que nuestro riñón funcione correctamente e, incluso, puede ayudar a activarnos para comenzar mejor el día. Sin embargo, puedes tomar el agua con limón en cualquier momento del día.

¿Es mejor fría o caliente? En realidad, no hay evidencias científicas suficientes que comprueben que beberlo de una u otra manera produzca alguna diferencia significativa. Vos podés elegir la temperatura que más te guste.

Mitos sobre el agua con limón

-Tomar mucho limón, ¿produce anemia?: esto es falso. De hecho, la vitamina C que contiene ayuda a absorber mejor el hierro de los alimentos. Entonces, en realidad es bueno para quienes tienen anemia por falta de este mineral. Una opción fácil para aprovechar sus beneficios es echar un poco de jugo de limón a los alimentos ricos en hierro como la carne, el pescado o las ensaladas, o tomar un vaso de agua con limón durante estas comidas.

¿Es mejor tomar limón con miel o con azúcar?: la miel, en teoría, es mejor por tener efectos antioxidantes, antiinflamatorios y porque también contiene vitaminas y minerales, además, puede ayudar a disminuir la intensidad de la tos. El problema es que para obtener los efectos buenos de la miel se necesitan dosis altas y no las presentes en una cucharadita de té. Además, si consumimos dosis altas de miel, estaremos agregando muchas calorías a nuestro día. Consumir una cucharadita de miel por gusto personal no te hará daño, pero cuidado, si tu médico te recomendó disminuir el consumo de azúcar, en ese caso, también debes disminuir o evitar la miel.

Tomar limón ¿alcaliniza la sangre?: esto es falso. El pH de la sangre no depende del tipo de agua que bebemos, ya que se mantiene en niveles óptimos por la acción de nuestro riñón y nuestro pulmón. De hecho, el jugo de limón, de naranja o, incluso, el café, son en realidad ácidos, pero al consumirlos no modificamos el pH de nuestra sangre. Lo que quiero decir es que no está demostrado que beber agua con limón tenga este efecto. Es más, si consumimos algo y se nos altera el pH de la sangre, puede ser porque es una sustancia tóxica o porque nuestro riñón o pulmón no funcionan como deberían.

Efectos negativos y cuidados

Tomar uno o dos vasos por día no causa mayores problemas. Pero debes tener algunas precauciones porque puede empeorar los síntomas de sensibilidad en los dientes al dañar el esmalte dental (esto puede ser evitado tomando con una bombilla o enjuagándote la boca después de consumirla), gastritis y reflujo gastroesofágico.

Si tienes problemas renales avanzados, debes consultar con tu médico y nutricionista, porque el contenido de potasio puede ser perjudicial en algunos casos.

Guayaba: ¡riquísima en vitaminas!

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura 5 minutos

- ¿Qué enfermedades ayuda a combatir?
- ¿Puedo comerla todos los días?
- ¿Puedo comer las semillas o hacer té de sus hojas?
- ¿Tiene efectos adversos?

Propiedades medicinales

Sin duda esta fruta no debe faltar en tu casa, contiene gran cantidad de antioxidantes, más vitamina C que la naranja, vitamina B6, B9 y vitamina A. Es fuente de potasio, manganeso, magnesio y fósforo y es muy rica en fibras, importantísimas para regular tu intestino y reducir la inflamación.

Efectos en tu cuerpo

-Control de azúcar en sangre: seguro has escuchado que tiene «efectos antidiabetes». Consumir té de hojas de guayaba con las comidas por 8 - 12 semanas mostró reducir la glucemia hasta 10 %. Al mismo tiempo redujo los niveles de insulina y mejoró la resistencia a la misma en personas con diabetes y prediabetes sin efectos adversos significativos como hipoglucemia, ni tampoco interacciones con los medicamentos que utilizaban estas personas. Los estudios fueron a corto plazo, pero es muy alentador, pues es una fruta barata.

-Mejora el colesterol y triglicéridos: tomar té de hojas de guayaba todos los días con las comidas mostró reducir los niveles de estos lípidos en sangre. Por ejemplo, algunos pacientes lograron bajar el colesterol total de 248 mg/dl a 231 mg/dl y los triglicéridos de 212 mg/dl a 202 mg/dl. Si esto te parece poco, recuerda que

debes consumir tres o cinco porciones de frutas todos los días y, la clave es variar los colores, todo suma para mejorar tu salud.

-Alivia el dolor de los calambres menstruales: un estudio hecho con más de 190 mujeres mostró que consumir 6 mg de extracto de guayaba por día alivió significativamente los dolores abdominales, efecto comparable al de consumir ibuprofeno.

-Mejora la salud de tu intestino: consumir solo una guayaba te da más del 12 % de las fibras que tu cuerpo necesita, muy importantes para regular el tránsito intestinal. Estas fibras son muy saludables, pues ayudan también a neutralizar las bacterias malas de tu intestino, mejorando tu flora o microbiota intestinal lo que es importantísimo para controlar la función de tus órganos internos y reducir la inflamación crónica. Personas que sufren de síndrome de intestino irritable pueden beneficiarse mucho con esta fruta. Por otro lado, el té de hojas de guayaba ayuda a reducir la intensidad y la duración de la diarrea por gastroenteritis.

-Puede ayudarte a bajar de peso: una guayaba tiene entre 50 - 70 calorías (igual que una manzana) y sus fibras producen efecto de saciedad o estómago lleno. Puedes consumirla como un snack saludable a cualquier hora del día como reemplazo de comidas chatarra o ultraprocesadas.

-¡Tiene dos veces más vitamina C que la naranja! Esta vitamina tiene efectos antioxidantes, combate el daño causado por los radicales libres, es muy importante para mantener fuertes tus defensas, mejora la absorción de nutrientes como el hierro, aumenta el colágeno y mejora la salud de tu piel.

Dosis y consejos para consumirla

Puedes consumir una o dos guayabas todos los días o una taza de té de sus hojas una o dos veces por día.

Asegúrate que esté madura, para eso, su color debe ser amarillo pálido o verde claro. Al mismo tiempo, deben ser suaves al tacto, como un aguacate (palta) maduro.

La forma más simple es comerla entera, toda la fruta, junto con sus semillas y su piel, como si fuese una manzana. Pero para aquellos que no les gusta la piel pueden cortarla y comerse la pulpa con una cuchara.

Té de hojas de guayaba: se deben dejar reposar entre cuatro y seis hojas secas en 250 ml de agua a punto de ebullición por 10 minutos. Después puedes consumirlo frío o caliente, como más te guste.

Efectos negativos

Hay personas que pueden ser alérgicas, cuidado si al consumirla te salen manchas rojas en la piel o picazón en el cuerpo.

Algunas personas pueden sentir náuseas, dolor abdominal y flatulencia, pero esto ocurre con más frecuencia al consumir su extracto o al pasarse con la dosis diaria. Por eso, siempre recomendamos consumir la fruta al natural.

Sandía ¿la fruta prohibida?

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 6 minutos

La nutrición óptima es la medicina del futuro.

¿Puedo comer sandía si tengo diabetes?

La sandía, ¿puede hacer que engorde?

¿Cuánto debería comer por día?

Las semillas, ¿son comestibles?

¿Se puede consumir con otros líquidos?

La sandía, también conocida como patilla o melón de agua, ¡es una fruta con muchísima cantidad de agua, vitaminas y minerales! Pero entonces, ¿por qué me la prohibieron si tengo diabetes? En este apartado vamos a explicarte todos los porqués de las prohibiciones que existan respecto a esta fruta y también sus mitos.

Propiedades nutricionales y efectos de consumirla

Una rodaja pequeña de sandía tiene aproximadamente 30 calorías (lo mismo que una manzana o un durazno pequeños), por lo tanto, acá podríamos responder una de las grandes preguntas, ¿la sandía engorda? ¡No! Esta fruta tiene muy pocas calorías y carbohidratos. El problema radica en el tipo de hidrato de carbono que contiene, el cual se absorbe muy rápido lo que genera que el azúcar se eleve en sangre con mayor velocidad. Pero quédate tranquilo, que al final del capítulo te voy a contar unos excelentes trucos para que esto no suceda. Veamos ahora otros de sus beneficios.

Vitaminas: una porción de sandía tiene aproximadamente el 18 % de la vitamina C que necesitamos durante el día, lo que nos sirve, principalmente, para ayudar a aumentar las defensas de nuestro cuerpo, como si fuera un escudo protector y, por lo tanto, disminuir el riesgo de enfermarnos. También tiene una buena proporción de vitamina A, que sirve como complemento, junto a la vitamina C, para aumentar nuestras defensas. Otra de sus funciones es la de proteger la visión, formando los pigmentos necesarios para la retina del ojo. Muchas veces la deficiencia de esta vitamina puede causar ceguera, aunque esto se ve solo en casos graves.

Hidratación: el 90 % del contenido de la sandía es agua, por lo que también, aparte de ofrecernos gran cantidad de vitaminas y minerales, nos mantiene hidratados. ¡Además es muy refrescante y rica!

Prevención del cáncer: en la actualidad se están realizando muchos estudios respecto al estilo de vida y el cáncer. En estas investigaciones se está comenzado a ver la relación estrecha entre el consumo de alimentos y la mutación del ADN. Esta es la parte donde quiero contarles sobre el licopeno, su alto poder antioxidante y la importancia en ciento de enfermedades. Se cree que esta sustancia, que es el pigmento que le da color a la sandía, actuaría en el cuerpo inhibiendo enzimas que son las encargadas de la producción de células cancerígenas. Una de ellas es el factor crecimiento de insulina-I, principal reguladora del crecimiento de este tipo de células. Dentro de otros estudios que estuvimos investigando para brindarles esta información, encontramos un análisis muy importante que compara a pacientes con cáncer de colon y pacientes sanos. El resultado expone que los pacientes con cáncer de colon consumían mucha menor cantidad de licopeno que los pacientes sanos. Esto explicaría la importancia de incorporar alimentos ricos en este compuesto para la prevención de estas enfermedades. La Universidad de Harvard también se encargó de estudiar a este brillante pigmento y encontró una asociación entre las personas que más cantidad de licopeno consumían y un menor riesgo de cáncer de próstata.

Enfermedades del corazón: gracias a la cantidad de vitaminas y minerales, sumado a la cantidad de licopeno, consumir sandia también tendría un efecto protector de las arterias. Su potente acción se estudió en ratas y como resultado se obtuvo la disminución del colesterol malo (LDL) lo que tendría relación directa con la disminución de infartos, accidentes cerebrovasculares y muertes prematuras.

¡Atención si tenés diabetes! En estos casos, también el licopeno tiene una acción extraordinaria. Se ha estudiado el poder de este pigmento en pacientes con esta enfermedad y se asoció con la disminución de azúcar en sangre. ¿Y por qué entonces a los pacientes con diabetes se les prohíbe esta fruta? En general, yo

hablo de prohibiciones innecesarias. Sí, es cierto que la sandía tiene un alto índice glucémico, lo que significa que, al consumir el azúcar, haría un pico en tu sangre. Pero este efecto depende también cuánto consumas y con qué la combinas.

Consejos de la nutri: ¿cómo convertir a la sandía en tu mejor aliada?

Lo más importante es la porción. Siempre te voy a recomendar que consumas una porción pequeña (más o menos una tajada de 100 gramos) y, que a esta porción le agregues, por ejemplo, algunas semillas como chía o lino para aumentar la cantidad de fibra, para que la misma actúe como interferencia del azúcar. De esta forma, vamos a frenar ese pico de azúcar. Otra opción es realizar licuados incorporando sandia y otra fruta que contenga más fibra, por ejemplo, alguna pera o manzana con cáscara, esto evitaría que el azúcar suba de forma abrupta.

Importante: no endulzar la preparación con azúcar o miel, ya que en ese caso estaríamos sumando calorías y glucosa extra.

Secretos, mitos y verdades

Semillas/pepitas: ¿Sabías que las semillas de la sandía son comestibles? Tienen una composición excelente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan a complementar tu alimentación habitual. Podés tostarlas un poquito y agregarla en ensaladas o simplemente colocarlas frescas en algún licuado de frutas.

La parte blanca de la sandía, ¿es comestible? ¡Sí! Inclusive me atrevo a decirte que es obligatorio que la consumas, ya que tiene muchos compuestos que ayudan a la salud de tu corazón y también del sistema de defensa del cuerpo.

Por último, me gustaría contarte un mito de la región donde vivo hoy (interior de Argentina). Desde que éramos pequeños nuestros padres nos decían que no podíamos consumir sandia con otros líquidos (por ejemplo, con agua) ya que nos provocaría hinchazón. Esto es totalmente falso. La sandia puede consumirse a cualquier

hora del día y con cualquier otro alimento. ¡Te desafío a que durante el verano la incorpores en tu dieta habitual! Recuerda que siempre recomendamos que todos los alimentos sean consumidos con moderación. En el caso de la sandía, suelo decirles a mis pacientes que elijan una tajadita pequeña todos los días.

Naranja: ¿fuente de la eterna juventud?

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 6 minutos

Comer para vivir, no vivir para comer.

¿Qué enfermedades previene el consumo de naranja?

¿Puedo comer si tengo diabetes?

¿Cuántas puedo comer por día?

¿Se puede consumir jugo de naranja como desayuno o merienda, todos los días?

Propiedades medicinales

Día a día estamos expuestos a compuestos nocivos (contaminación ambiental, el humo del tabaco, la exposición al sol) que dañan nuestra salud y generan envejecimiento tanto en la piel como en las células del cuerpo. Es aquí cuando la vitamina C y los antioxidantes juegan un rol fundamental al encargarse de revertir el daño que causan dichos compuestos. La vitamina C es además la encargada de la formación de huesos, del colágeno (promueve la cicatrización de heridas), la absorción de hierro en la sangre (ayuda a que no te pongas anémico), entre otros. Además de contener gran cantidad de antioxidantes ultra necesarios para la prevención de enfermedades del corazón y cáncer. ¿Sabías que al comer una sola naranja pequeña al día podés consumir toda la vitamina C que tu cuerpo

necesita? ¿Y también obtener una dosis excepcional de antioxidantes para complementar la jornada diaria?

Efectos en la salud

¡Atención! Si quieres todos estos beneficios es importante que sepas cómo hacerlo para no cometer errores.

Naranja, vitamina C y prevención de cáncer: por su gran cantidad de antioxidantes y vitaminas, el consumo diario de naranja podría combatir a los radicales libres (sustancias tóxicas) que son las principales encargadas de la mutación de las células. Es muy posible que aquellos pacientes que consuman gran cantidad de frutas que contengan antioxidantes y vitamina C, tengan menor riesgo de tener algún tipo de cáncer. La naranja es una excelente opción como colación al menos una vez al día.

Prevención de enfermedades del corazón: luego de años de investigaciones, se sabe que el consumo diario de frutas y verduras mejora y previene enfermedades de todo tipo, principalmente enfermedades del corazón por su efecto antioxidante y la cantidad de fibra que contienen. La naranja también proporciona una dosis de potasio que reduce el riesgo de hipertensión y otras enfermedades cardíacas. La gran cantidad de vitamina C que posee esta fruta hace que el colesterol malo no se oxide y no se deposite en las paredes de las arterias, evitando daños en las mismas.

Gran aliada de los pacientes con anemia: en cuanto a la anemia por falta de hierro, seguramente tu médico o nutricionista te indique acompañar las comidas con alguna naranja, ya que la vitamina C que contiene hace que el hierro de los alimentos se absorba de forma más fácil y completa.

Prevención de grandes resfriados: consumir todos los días una naranja, junto con otros hábitos saludables, podría ayudarte

como escudo ante enfermedades infecciosas gracias al gran coctel de vitaminas que tiene. Es un excelente alimento natural que ayuda a combatir resfriados o gripes de invierno.

¡Si fumas tenés que consumir el doble de vitamina C por día! Las personas que fuman con frecuencia o que están expuestas al humo del cigarrillo necesitan consumir más vitamina C que otras, por el daño que causan los radicales libres formados por el tabaco. Por lo tanto, si eres fumador, te recomendamos consumir con mayor frecuencia naranjas u otros alimentos que contengan esta vitamina.

Consejos y dudas más frecuentes

Si tengo diabetes, ¿puedo consumir naranja? La respuesta es ¡Sí! Podés consumir naranja por su gran cantidad de vitaminas y minerales, también por su contenido en fibra, que hace de esta fruta una verdadera controladora de azúcar en tu sangre. La recomendación que siempre damos a los pacientes con diabetes es que consuman de dos o tres frutas al día, y en diferentes momentos (no consumir las tres al mismo tiempo), esto le dará tiempo a tu cuerpo de procesar el azúcar natural de la fruta de forma más lenta.

¡Cuidado con el jugo de naranja!

Es muy normal elegir, como desayuno o merienda, jugo de naranja, quitando y tirando a la basura su pulpa. Este tipo de bebidas pueden ser muy perjudiciales para la salud si lo consumís de forma habitual, ya que, al utilizar solo el jugo de la fruta, estás quitando la parte más importante que es la fibra que contiene esa pulpa. Esto genera que el azúcar se eleve bruscamente y genere los famosos y tan mortales picos de azúcar en la sangre. Además, en general, los jugos están preparados con más de una naranja, esto hace que sea mucho más calórico y que esas calorías se depositen en forma de grasa visceral (sobre todo en el abdomen). Todo esto podría generar un círculo

vicioso negativo que nos llevaría al sobrepeso, a la obesidad, la diabetes, los problemas de corazón, los infartos, accidentes cerebro vasculares, entre otros.

Otra ventaja del consumo de la naranja entera vs su jugo es que la fruta entera, por su cantidad de fibra, nos aporta mayor saciedad, algo que suma puntos extras si estás en plan de descenso de peso.

¡Importante!: no estamos en contra del consumo esporádico de jugo de naranja, recuerda que estamos exponiendo lo que sucedería si lo consumís todos los días en grandes cantidades. Como consejo, puedes utilizar la naranja licuada sola o con otras frutas o vegetales, por ejemplo, un licuado de zanahoria y naranja o de pera, manzana y naranja.

¡No tires la cáscara! También tiene muchas vitaminas, minerales y antioxidantes que nuestro cuerpo puede aprovechar para estar aún más saludable. Podés utilizarla en budines o consumirla en forma de té caliente.

Cuidados y efectos secundarios

No es seguro consumir naranja cuando estás atravesando algún problema de estómago, los intestinos o la vesícula. Cuidado también si tienes problemas renales avanzados. Siempre consulta con tu médico y nutricionista de cabecera antes de incorporar alimentos nuevos a tu dieta.

Para concluir, estamos cien por ciento a favor de que consumas todos los días al menos una naranja. La mejor manera es comerla gajo a gajo o en licuados con otras frutas. También podés incluirla en una ensalada de frutas (¡Esta última es mi preferida!).

CAPÍTULO 4

Los condimentos son remedios naturales

Cúrcuma: un pequeño alimento con grandes beneficios

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 8 minutos

- ¿Qué es la cúrcuma y para qué se la utiliza?
- ¿Cuáles son sus propiedades y cómo debo consumirla?
- ¿Tiene efectos adversos o contraindicaciones?
- ¿Qué es la famosa leche dorada o *Golden milk*?

En esta lectura vamos a contarte los verdaderos secretos científicos del famoso ibuprofeno natural, también conocido como cúrcuma longa o azafrán de la India. ¿Tenían razón nuestros antepasados en utilizar la cúrcuma como un remedio natural? Existen muchas maneras de disminuir esa inflamación y una de las más indicadas en los últimos tiempos es la dieta y los alimentos que incorporamos día a día. En esta ocasión, te vamos a revelar cómo aprovechar al máximo sus poderes medicinales.

Propiedades medicinales

Este súper alimento es una planta, más específicamente una raíz, que pertenece a la familia del jengibre. Desde hace miles de años en la India y en China se la comenzó a utilizar como aditivo, condimento, colorante y, principalmente, como antiinflamatorio casero. En los últimos tiempos, también fue reconocida por el resto

del mundo como un alimento que tiene excelentes resultados en la prevención y tratamiento de síntomas de muchas enfermedades crónicas.

¿Qué es lo que hace a la cúrcuma tan especial?

Su principal componente es la curcumina, que es la encargada de darle su color tan característico naranja/amarillo y cederle sus grandes virtudes. Si bien este compuesto tiene un excelente poder antiinflamatorio y antioxidante, las investigaciones denotan que es muy inestable y que, al ingerirla, la eliminamos muy rápido. Por lo tanto, tiene algunos (y muy importantes) secretos para usarla de manera correcta. Si consumís la cúrcuma sola no vas a lograr aprovecharla, así que la debes combinar con otras sustancias como por ejemplo la piperina, que se encuentra en la pimienta negra o con algunos tipos de grasas. Muchos estudios muestran que, si consumís la cúrcuma sola, absorbes cerca del 0 %, en cambio si la combinas con los alimentos que te nombramos, vas a lograr aprovecharla en un 2000 %. ¿Conocías antes esta información?

Efectos en tu cuerpo

Mejorar los síntomas de la artritis: esta enfermedad se caracteriza por una inflamación crónica en todo el cuerpo y suele manifestarse en las articulaciones, como también en distintos órganos. Si bien hoy no existe una cura, muchos estudios científicos observaron que este alimento sirve para aliviar los síntomas del dolor e hinchazón articulares, ayudándote así a tener una mejor calidad de vida.

Tratamiento de la digestión lenta: mejora síntomas como flatulencia y la hinchazón al ayudar a tu páncreas a liberar jugos digestivos (sustancia necesaria para la digestión de los alimentos dentro del cuerpo).

Mejorar la función del cerebro: algunos experimentos mostraron que podría estimular el crecimiento de neuronas, por este motivo, muchos expertos creen que podría mejorar la memoria, ayudando

en enfermedades como demencia o alzhéimer. Aunque aún falta concluir estudios en humanos que comprueben estos beneficios, los datos son muy alentadores.

Protege a tu corazón: consumir cúrcuma todos los días puede ayudar a bajar los triglicéridos, el colesterol malo (LDL) y a controlar la diabetes mejorando los niveles de azúcar en sangre. Por si fuera poco, un estudio demostró que ayuda a disminuir la lipoproteína A, un tipo de grasa que circula en nuestra sangre, que cuando está elevada es muy mala e indica que hay un mayor riesgo de sufrir problemas cardíacos. El conjunto de estos factores son los que producen las placas de ateroma, causantes de infartos, derrames cerebrales e incluso insuficiencia renal. Además, es un excelente reemplazo a la sal de mesa, por lo tanto, puede ser útil para controlar la presión alta.

¿Y qué pasa si no tienes ninguna de estas enfermedades? ¿Será que vale la pena? También se llevaron a cabo estudios con muy buenos resultados. Los más importantes fueron: mejorar los síntomas de ansiedad, el estrés y cambiar el estado de ánimo. Lo sorprendente fue que, desde la primera hora después de consumirla, mostró mejorar la atención, la memoria, y el rendimiento laboral, efectos parecidos a los que produce el café o el té verde. También se vio que pacientes sanos mejoraban la fatiga por las actividades del día a día.

¿Mejora el estado de ánimo?: la cúrcuma es un excelente remedio natural para la depresión. Un estudio en donde personas con este problema consumieron un gramo de cúrcuma por día por seis semanas, tuvieron efectos similares a la de los mejores remedios antidepresivos, como la fluoxetina.

De ninguna manera estamos diciendo que dejes de tomar los remedios que tu médico te recetó, pero es bueno saber que existen opciones naturales. Así que, ¡te invitamos a que incorpores la cúrcuma en tu dieta!

Dosis y consejos para consumirla

La cantidad recomendada es de dos gramos por día combinada con pimienta negra. Fue esta dosis la utilizada en la mayoría de los estudios. Si consumes cúrcuma en polvo, esto equivale a usar media cucharadita de té, junto con un poco de pimienta negra (la punta de una cucharadita de té o una pisquita). Las cápsulas manipuladas vienen con 500 mg de curcumina y 5 mg de piperina. Puedes tomar dos gramos por día.

¿En qué preparaciones se puede utilizar la cúrcuma?

Podés agregarla al final de la cocción, en algún pollo salteado con verduritas, en sopas, en revueltos, en pescados, en infusiones con un poquito de jengibre, etc.

¡Lo más importante! Debe utilizarse al final de la cocción, ya que si la calientas más de 10 -15 minutos pierde su poder.

Efectos adversos

Cuidado, con dosis más altas, a partir de tres o cuatro gramos por día en algunas personas más sensibles, puede provocar molestias abdominales, diarrea, vómitos, erupción cutánea.

Precauciones

En la actualidad, no hay investigaciones que demuestren el uso seguro de la cúrcuma durante el embarazo y la lactancia. También debes tener cuidado si usas anticoagulantes como la Warfarina porque podría interferir con su efecto. Siempre sugerimos consultar con tu médico si te encuentras en alguna de estas situaciones.

Leche dorada o “golden milk”

¿Querés aprovechar todos los beneficios de la cúrcuma? A continuación, te presentamos una bebida hecha a base de este ingrediente.

Para prepararla vas a necesitar: leche animal o vegetal (te recomendamos que leas el capítulo de leche que tenemos en este mismo libro), cúrcuma, jengibre, endulzante (no obligatorio), y no te olvides que para obtener todos los beneficios de la curcumina necesitamos pimienta negra. Entonces, vas a colocar en una olla a fuego lento 200 - 300 ml (una taza) de leche a elección, luego vas a agregar ½ cucharadita de té de cúrcuma y una pizquita de pimienta negra. Cuando esto comience a calentarse vas a colocar ½ cucharadita de jengibre y endulzante a gusto, sin exagerar con el azúcar. ¡Y listo! Ya tenés una bebida saludable y antiinflamatoria que muy rápido va a ayudarte a mejorar síntomas crónicos.

¿Cuánta leche dorada podés consumir? ¡Te recomendamos que consumas una taza al día! Y si te encuentras en alguna situación especial, consultes antes con tu médico.

Pimienta negra: ¿la reina de las especias?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura 4 minutos

La pimienta negra se consume moliendo los granos o bayas secas de la planta *Piper nigrum*.

Es más que un simple condimento. Utilizarla en tu rutina puede mejorar tu salud de manera sorprendente. Como todos los alimentos, tiene sus secretos y aquí te los revelaremos.

Propiedades medicinales

¿Cómo ayuda a combatir enfermedades crónicas?: sus efectos benéficos se deben al alto contenido de antioxidantes, uno de ellos es la piperina, la cual ayuda a desinflamar nuestro organismo, retrasando el envejecimiento prematuro y la aparición de problemas cardíacos y cáncer. Controlar la inflamación crónica puede también

ayudar a disminuir los síntomas de dolor y fatiga crónica, artritis, alergias, asma. Al mismo tiempo, una alimentación rica en antioxidantes puede mejorar la función cerebral, y disminuir el riesgo de demencia provocado por Alzheimer y el Parkinson.

Estudios realizados también mostraron que consumirla día a día puede ayudar a mejorar el control de la diabetes, disminuyendo la resistencia a la insulina y bajando los niveles de colesterol.

Y, por si fuera poco, la pimienta puede potenciar la absorción de otros nutrientes. Es sabido que mezclar pimienta negra con otros condimentos, como la cúrcuma, aumenta más de 2000 % su absorción. La cúrcuma tiene excelentes propiedades medicinales como lo hablamos en el apartado anterior. Otro estudio desarrollado sobre el uso de la pimienta puso en evidencia que, al actuar en tu intestino, puede ayudar a absorber minerales como el hierro, zinc, calcio, magnesio, y vitaminas A, B, C, D, E, y K entre otras.

Puntos importantes para considerar

Recomendamos su uso diario y a continuación aclaramos los motivos:

- Es un excelente reemplazo de la sal de mesa, su uso puede ayudar a disminuir el consumo de sodio en exceso.

- Si bien los estudios hechos no fueron lo suficientemente grandes (quizás por motivos económicos o falta de patrocinio) para confirmar al 100 % sus beneficios, muestran que sus propiedades existen, son muy alentadores y confiamos en que utilizar este condimento de manera correcta se suma al conjunto de antioxidantes y antiinflamatorios que este libro pretende aportar. Además, tiene poquísimos efectos adversos, en muy pocas personas.

Dosis diaria

Los estudios mostraron que puede usarse una o dos cucharaditas de té por día, aunque esto puede ser mucho para algunos. Hay que adaptarla al gusto de cada uno. En general, la puntita de una cucharadita de té (1/8 de la cuchara) en tu plato puede ser suficiente para ayudar a la absorción de nutrientes, potenciar el efecto de la cúrcuma y darle gusto a tus comidas.

Atención: existen suplementos o bebidas que pueden contener piperina o pueden venir mezclados con cúrcuma. Los que contienen entre 5 - 20 mg de piperina son seguros.

Efectos negativos y desventajas

Dosis altas pueden provocar malestar estomacal. En algunas personas, puede empeorar los síntomas de reflujo gastroesofágico. Si sufres de gastritis, úlceras en el estómago o reflujo, es mejor evitarla. Si bien en la dosis recomendada es considerada segura, cuidado si utilizas medicamentos, sobre todo anticoagulantes como la warfarina o con acción cerebral como la carbamazepina, midazolam, fenitoína. Siempre recomendamos consultar con tu médico para evaluar tu caso en particular.

Orégano: una hierba con futuro

Dr. Juan Ignacio Veller

Tiempo de lectura: 4 minutos

No se trata de vivir más, sino mejor.

El orégano (*Origanum vulgare*) es una hierba que se utiliza de manera usual para dar sabor a los alimentos. Sin embargo, es mucho más que un condimento gracias a que contiene poderosos antioxidantes que pueden mejorar la salud de tu cuerpo. Además, es una excelente opción para reemplazar o disminuir el consumo de sal.

- ¿Qué nutrientes tiene el orégano?
 - ¿Cuál es la evidencia de sus beneficios en tu cuerpo?
 - ¿De qué formas puedes incluirlo en tu dieta?
-

¡Poderosos antioxidantes!

Esta hierba contiene carvacrol, rimol y ácido rosmarínico. De hecho, el orégano en algunos estudios se ha comparado con decenas de hierbas mostrando ser una de las que más antioxidantes contiene. Existe una investigación muy interesante en la que se toman pequeñas cantidades de orégano y se lo compara con las mismas cantidades de arándano (si por algo se conoce al arándano es por sus propiedades antioxidantes). En este estudio se demostró que el orégano tiene 4 veces más antioxidantes. Aquí el lector atento podrá decir que nadie come la misma cantidad de orégano que de arándanos, pero la comparación resulta válida, pues nos da un claro ejemplo del poder antioxidante de esta planta.

En este libro hemos explicado decenas de veces la importancia de consumir suficientes antioxidantes, por lo cual me voy a limitar en este capítulo a sugerirte que agregues a tu lista de alimentos al orégano.

Beneficios para la tos y la digestión

Existen pequeños trabajos de investigación en los que se puede observar que el orégano consumido fresco, seco, e incluso en forma de té, podría disminuir la tos. En trabajos con seres humanos se ha visto que quienes consumen esta hierba refieren tener menos molestias digestivas al alimentarse.

¿Beneficios para el cáncer?

Estudios científicos llevados a cabo en el laboratorio enfrentaron extractos de orégano contra células de diferentes tipos de cáncer. En ellos se pudo ver que el orégano posee la capacidad de dificultar el crecimiento de estas células e incluso provocarles la muerte celular.

Orégano para combatir virus y bacterias

Las plantas tienen la capacidad de destruir virus y bacterias, ya que han aprendido a defenderse de ellos. Por eso, los expertos investigan sus propiedades antibióticas. El orégano, en el laboratorio, ha mostrado ser capaz de destruir más de 20 tipos de bacterias, entre ellas a la *Escherichia coli* una de las bacterias que más comúnmente enferma a los seres humanos, generando desde infecciones urinarias hasta neumonías.

Entonces, el orégano, ¿puede curar enfermedades?

Entendamos lo siguiente: los estudios que se realizaron con orégano para tratar enfermedades cardiovasculares, el cáncer o incluso heridas, fueron en su mayoría realizados en un laboratorio o con animales. Estos estudios no alcanzan para afirmar que existe un beneficio comprobado en humanos. No obstante, ya tenemos una fuerte sospecha de los beneficios que podríamos obtener. Además, para aquellos que amamos los alimentos como forma de vida saludable, ver que, cada vez, se llevan a cabo más investigaciones científicas sobre estas plantas, nos ilusiona porque creemos que es el camino para prevenir enfermedades.

Receta para un té de orégano delicioso

Preparar té de orégano es muy fácil:

Opción si no tengo infusor de té:

1. Toma una taza de agua grande bien llena (250 ml) y ponla a hervir.
2. Agrega medio puño de hojas de orégano enteras frescas o secas (unas cinco o seis hojitas).
3. Deja las hojas hervir durante tres minutos y luego reposar cinco minutos.
4. Cuela las hojas y disfruta del té.

Opción si tengo infusor de té:

1. Toma una taza de agua grande (uno 200 - 250 ml) y ponla a hervir.
2. Coloca dos cucharaditas de orégano seco en un infusor de té dentro del agua cuando hierva.
3. Déjalo reposar entre tres y cinco minutos y retíralo para disfrutar del té.

Puedes consumir una a dos tazas de té por día.

Clavo de olor: ¿el mejor antioxidante?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 8 minutos

Hay muchos alimentos y condimentos en el mundo, pero este que te voy a contar es muy especial. Y no importa la edad que tengas, si tienes enfermedades crónicas o eres saludable, consumir dos a tres clavos de olor por día tiene enormes beneficios. Debe usarse como una medicina y no solo para darle aroma y buen gusto a tus comidas.

- ¿Qué dolencias mejoran con el clavo de olor?
- ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando lo consumes?
- ¿Cómo hay que usarlo para activar sus efectos?
- ¿Tiene efectos negativos y contraindicaciones?

En esta lectura te revelaremos siete razones para consumir esta planta medicinal. Además, te contaremos los cuidados que debes

que tener.

Propiedades medicinales

Los clavos de olor son los capullos secos de las flores rosadas del árbol de clavo. Sus efectos son conocidos hace más de 1000 años.

Puede parecer un dato menor, pero ¿sabías que es una de las plantas comestibles que más antioxidantes concentra? Una sustancia llamada eugenol, presente en sus aceites, mostró ser seis veces más potente que la vitamina E y media cucharada de clavo tiene más antioxidantes que media cucharada de arándanos.

Su color marrón oscuro es por el contenido de betacaroteno, una sustancia que, cuando la ingerimos, se transforma en vitamina A, muy importante para prevenir la ceguera nocturna y cuidar de nuestra retina.

Dos clavos contienen gran parte del manganeso que tu cuerpo necesita, fundamental para la salud de tu cerebro y tus huesos. Pero no termina acá, contiene también vitamina C, E y K. Además, posee fibras y solo seis calorías.

Curiosos efectos en tu cuerpo

-Mejora la función de nuestros órganos internos: el clavo es una de las fuentes más rica de polifenoles, antioxidantes muy poderosos y particulares. Estos son productos químicos de las plantas que, cuando nuestro cuerpo los absorbe, promueven el buen funcionamiento de nuestros órganos. Junto con otros hábitos saludables, estos ayudan a controlar el colesterol, la presión arterial, mejoran la flexibilidad de nuestras arterias e incrementan la longevidad. Sirven como defensa contra sustancias tóxicas que nos inflaman y producen las enfermedades crónicas que con mayor frecuencia matan a los humanos, como problemas cardíacos, cáncer y también la artritis.

-Propiedades anticáncer: sus extractos y aceites son capaces de ayudar a combatir al cáncer. Diferentes experimentos efectuados mostraron detener el crecimiento y causar la muerte de células del tumor de esófago, mama e intestino, en etapas tempranas. Los resultados de los estudios están aún en las primeras fases, pero es muy prometedor y podría utilizarse, en un futuro cercano, en los tratamientos. Mientras esperamos, podemos agregar esta planta a nuestro arsenal diario de antioxidantes, comiendo dos clavos por día.

-Propiedades antibacterianas: es uno de los mejores antibióticos naturales. Masticar clavo de olor o usarlo en forma de enjuague bucal, puede reducir la formación de placa bacteriana. Esta propiedad promueve la salud bucal de tus encías y combate el mal aliento.

¡Importante!: las consecuencias de este uso van mucho más allá de tu boca, ya que las personas con mala higiene bucal tienen más inflamación crónica en el resto del cuerpo y están expuestos a tener más riesgo de problemas cardíacos, mal control de la diabetes, hipertensión, incluso de morir prematuramente.

Al cuidar tu boca vas a reducir el crecimiento de bacterias dañinas, la gingivitis y también la inflamación en todo tu organismo.

- Contribuye a huesos más fuertes: 43 millones de personas viven con baja masa ósea o huesos débiles, solamente en los EE. UU. Esto puede provocar fracturas, pérdida de la capacidad funcional, embolia pulmonar y otras complicaciones. Los clavos son ricos en manganeso y este mineral es fundamental para mineralizar, es decir, aumentar la densidad y firmeza de tus huesos. Puedes probar tomando un té hecho con dos o tres clavos de olor por día.

-¿Tienes diabetes o prediabetes?: estudios muy alentadores hechos con células humanas, señalaron que los extractos de esta planta son capaces de mejorar la función de las células que producen insulina, aumentar su secreción y mejorar los niveles de

azúcar en sangre. Aún falta que estos estudios se comprueben en humanos, pero, de nuevo, incorporarlos en tu rutina diaria junto con otros alimentos saludables puede tener un gran impacto en tu salud.

-¿Comer clavo da gastritis o problemas de estómago?:

de hecho, no. En realidad, ayuda a tratar los problemas digestivos, síntomas de dolor o ardor estomacal, gases, sensación de estómago pesado o mala digestión. En los experimentos llevados a cabo, el efecto fue similar al de varios medicamentos de primera línea para tratar las úlceras y la gastritis, como el omeprazol. Los estudios mostraron que el clavo también estimula la producción de mucus que crea una barrera protectora contra el jugo ácido en la pared de tu estómago, pudiendo mejorar estos síntomas. También reduce la flatulencia y contiene fibras, lo que ayuda con el estreñimiento.

-El clavo, ¿protege o daña al hígado? Mucha atención en este aspecto: hay experimentos que muestran que los antioxidantes del clavo reducen la inflamación del hígado y que incluso podrían revertir algunas cicatrices. El problema es que los aceites y extractos utilizados en esos experimentos fueron muy concentrados y en altas dosis causan hepatitis en los humanos. Como existen muchas preparaciones de estos productos y no sabemos la dosis segura en humanos, lo que te recomendamos es utilizarlo en su forma natural, dos o tres clavos enteros, por día, y combinarlos con otros alimentos y hábitos que promueven la salud de tu hígado.

Dosis y cómo usar el clavo

La mejor opción es en su forma natural. Masticar y tragar dos o tres clavos por día. Puedes comerlo crudo o agregarlo a tus alimentos, al final de su cocción, evitando que se quemen.

Puedes hacer té, con dos o tres clavos en 200 ml de agua caliente. O con media cucharadita de té del polvo de clavo.

Puedes utilizarlo de manera tópica. Para esto, mezcla dos gotitas del aceite esencial con un poco de aceite de oliva o de coco y frótalo o masajea donde te duela.

Efectos adversos y cuidados

En dosis más altas a las recomendadas, puede aumentar el riesgo de sangrados, en especial si vas a hacer alguna cirugía, sobre todo si tienes alguna predisposición para que te ocurra esto o si estás tomando medicamentos como aspirina o anticoagulantes como warfarina.

Cuidado con consumir los aceites esenciales o el extracto, ya que contienen dosis muy concentradas. Hay reportes de daño hepático grave en estos casos, sobre todo en niños. Los aceites esenciales y extractos se utilizaron en los experimentos con animales para descubrir sus efectos, beneficios y riesgos. La dosis segura de estos productos en humanos es difícil de determinar.

En algunas personas puede causar irritación de la piel y de los ojos, así como alergias.

Embarazadas y lactantes deben siempre consultar antes con su médico.

Laurel: ¡nunca más tirarás sus hojas!

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 7 minutos

Su brisa trae aroma a bienestar y salud.

¿Qué beneficios tiene la hoja de laurel?

¿Es bueno tragarla, o hace mal?

¿Cómo se hace el té de laurel y para qué sirve?

A diferencia de lo que muchos creen, el laurel no es solo un condimento para darle gusto y olor a tus comidas. Tiene excelentes propiedades medicinales y hoy vamos a contártelas todas. Te revelaremos los motivos para incluirlo en tu alimentación y en tu rutina diaria. Además, te mostraremos los cuidados que debes tener para que no te haga daño.

Propiedades de la hoja de laurel

Una cucharada de sopa de hoja de laurel triturado contiene:

- Insignificantes cantidades de calorías, grasas e hidratos de carbono.
- Poca cantidad de fibras.
- Pequeñas cantidades de minerales como calcio, hierro, magnesio, potasio, zinc.
- Vitamina A, B6 y C, en pequeñas cuantías.

Si bien la cantidad de estos nutrientes no es tan significativa, lo más importante es que tiene otras sustancias con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que, en conjunto con lo anterior, ayudan a regular el sistema inmunológico, tienen efectos antibacterianos y antivirales, ayudan a desinflamar las articulaciones, pueden mejorar la resistencia a la insulina, ayudar a reducir el colesterol y controlar problemas metabólicos, siempre sumado a otros hábitos y alimentos saludables.

Efectos del laurel en tu organismo

-Digestivo: una taza de té de laurel, preparado con tres o cuatro hojas en un litro de agua, puede ayudar a reducir la flatulencia y el malestar gástrico después de una comida pesada. Puede tener

efectos antiespasmódicos en intestino y ayudar en casos de dolor abdominal durante episodios de gastroenteritis y diarrea.

-Ayuda con el catarro (mucosidad respiratoria): según algunos estudios de laboratorio, el extracto de los aceites esenciales de sus hojas tiene propiedades antibacterianas y puede reducir la producción de flema. Muchas personas también utilizan este extracto en forma de ungüento, lo aplican en el pecho para aliviar la congestión nasal y la tos durante las gripes.

-Efecto antiinflamatorio: puede ayudar a combatir dolores crónicos y articulaciones hinchadas.

Un estudio muy interesante mostró que las hojas de laurel contienen un fitonutriente llamado partenolida, capaz de reducir la inflamación y la irritación cuando es aplicado en áreas afectadas como articulaciones que sufren artritis, artrosis, esguinces.

-¿Ayuda a prevenir el cáncer?: estudios experimentales mostraron que podría ayudar a impedir el crecimiento de células del cáncer de mama y de intestino grueso. Si bien esto no se confirmó aún en humanos, creemos que es importante. Muchos cánceres pueden estar en tu cuerpo muchos años de manera asintomática o creciendo, de a pocos, sin que lo sepas. Todo lo que podamos hacer para reducir el riesgo de esta enfermedad es importante. Desde la forma en que dormimos, nos ejercitamos, hasta los condimentos que utilizamos. Esto es lo que llamamos «llevar una vida antioxidante y antiinflamatoria». El laurel, al tener sustancias antioxidantes, es posible que ayude, pero se necesitan más estudios para confirmarlo (y también dinero para patrocinar estos estudios).

Nuestro mensaje es el siguiente: si te gusta el laurel, no lo descartes, no lo utilices solo para darle sabor a tus comidas. ¡Consúmelo, así podrás aprovechar todas sus propiedades!

-¿Protege al corazón?: uno de sus componentes, el ácido cafeico, mostró en estudios experimentales tener acción para bajar el colesterol malo (LDL), y al mismo tiempo aumentar el bueno (HDL). Si bien fue un estudio pequeño que necesita confirmación, el principio es el mismo: incorpora laurel a tu alimentación, ya que podría ser muy benéfico. Además, ha mostrado tener efectos muy buenos en la diabetes y prediabetes. Un estudio mostró que consumir cápsulas que contienen de uno a tres gramos de laurel por día es capaz de mejorar la resistencia a la insulina, regulando los niveles de azúcar en sangre.

-Ansiedad y estrés: puedes hervir dos o tres hojas de laurel seco y utilizarlo como aromaterapia. Esto ayuda a reducir la cantidad de hormonas del estrés en nuestro organismo gracias al efecto de una sustancia llamada linalool. Esta sustancia puede incluso tener efectos relajantes sobre el sistema nervioso. Hoy se están realizando estudios para usar el laurel en el tratamiento de las convulsiones. Su efecto es similar al diazepam, un remedio muy conocido para tratar los ataques de pánico y las convulsiones.

-¿Alivia la caspa?: muchas personas utilizan el extracto de las hojas y se frotan el cuero cabelludo antes de lavarse con el champú. No existe evidencia científica que sirva como soporte de este uso, solo hay anécdotas que se transmiten de generación en generación, hace muchos años. Es por ello, que por el momento no lo podemos recomendarlo como efectivo para la caspa.

Dosis y cómo consumirlo

La mayoría de las personas colocan la hoja entera seca en los alimentos para darle aroma y sabor, pero no la consumen. ¡Para aprovechar al máximo sus propiedades hay que tragarlo! Una gran opción es, en vez de colocar la hoja entera, agregar la hoja desmenuzada, triturada o molida en forma de polvo, como si fuera

un condimento. Puedes utilizar una o dos hojas por plato de comida o una cucharada de sopa de laurel seco triturado.

Para hacer té, se prepara con tres o cuatro hojas en un litro de agua. Puedes consumir una a dos tazas por día.

¿Es mejor utilizar las hojas secas o frescas?: el sabor de las frescas es más intenso y difícil de consumir. Las secas son más ventajosas, duran más tiempo, son más baratas y conservan sus propiedades.

Cuidados y peligros

Asegúrate de que las hojas sean del árbol de laurel, pues existen muchas similares. Otras plantas parecidas pueden ser tóxicas. Existen casos de dermatitis (alergias en la piel) al aplicarse. En estas personas más sensibles no se recomienda su uso.

Si se consume en gran cantidad puede causar lesión en el hígado. Encontramos un reporte en la literatura de una paciente de 51 años que murió de hepatitis fulminante por el consumo diario de té. No se informó qué dosis utilizó y no encontramos más casos en la literatura. Pero, en general, consumirlo en la dosis recomendada e incorporarlo en tu rutina diaria no causa daños. Ante la duda, siempre consulta con tu médico.

Romero: tan poderoso como su aroma

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 9 minutos

Todas las ideas que revolucionaron al mundo se consideraron locuras al inicio.

Usar romero (*Salvia rosmarinus*) todos los días puede prevenir y ayudar a tratar muchas enfermedades y combatir una serie de síntomas, pero si no sabés cómo y cuánto utilizarlo puede causar efectos negativos.

¿Qué ocurre en tu cuerpo al consumirlo?

¿Qué pasa si tomas té de romero todos los días, o si aplicas su aceite donde tienes dolor?

La aromaterapia con romero, ¿funciona?

¿Cuál es la dosis recomendada?

A continuación, te contaremos cómo aprovechar al máximo sus propiedades medicinales y cómo preparar el té para extraer sus aceites y aroma. También veremos los efectos colaterales que puede tener y cómo evitarlos.

Propiedades medicinales

Es una planta antiinflamatoria y antioxidante, con todos sus beneficios. Cada vez que tomas agua o té de romero, estás consumiendo:

-Ácido carnósico, un antioxidante que puede ayudar a prevenir algunos tumores, mejorar tu inmunidad y prevenir el daño provocado por el envejecimiento no saludable.

-Flavonoides y polifenoles, sustancias antiinflamatorias que ayudan a cuidar la salud de tu corazón, hígado, ojos, pulmón.

-Minerales como hierro, calcio, manganeso.

-Vitaminas B1, B2, B3 y ácido fólico.

Efectos y beneficios de consumirlo

-Dolores musculares y articulares: uno de sus usos más populares es para tratar dolores crónicos. Tomar té de romero dos veces por día o incluso el masaje con dos y hasta cuatro gotas del

aceite esencial por 10 - 15 minutos en las articulaciones o músculos inflamados, puede aliviar estos síntomas en por lo menos el 50 %. Lo que ocurre es que sus compuestos activos disminuyen la inflamación, ayudando a controlarla. Esto se vio en pacientes con artritis reumatoidea.

-¡Ayuda al cerebro! estudios en animales mostraron que los compuestos del romero protegen a las neuronas. Incluso puede prevenir los efectos negativos del envejecimiento, lo que ocurre porque disminuye la cantidad de sustancias oxidantes en el cerebro. Las personas que consumen día a día el té reportan tener mejor memoria y concentración. Esto podría tener aplicaciones en los pacientes con demencia o secuelas de accidente cerebro vascular. No obstante, aún se está estudiando el tema

-Mejora el estrés y la concentración: tomar cuatro gramos de romero (dos cucharaditas de té de las hojas frescas) en 150 ml de agua todos los días, puede disminuir la ansiedad e incluso mejorar el insomnio. Beneficios similares se vieron también con la aromaterapia. Inhalar cuatro gotas del aceite esencial en un difusor de aromas, por cuatro a diez minutos antes de realizar alguna actividad mental puede mejorar el rendimiento, la capacidad cerebral y también el humor.

-Mejora la digestión: alivia la indigestión, exceso de gases o esa sensación de que la comida te cayó pesada (condición llamada dispepsia). Al parecer, el romero promueve el crecimiento de bacterias buenas en nuestro intestino, mejorando la microbiota. De esta manera, puede disminuir la inflamación intestinal y también en el resto del cuerpo. El romero además puede estimular la liberación de bilis y hacer que tu estómago se contraiga más ordenadamente, lo cual facilita la digestión. Podés tomar una taza de té de romero antes o durante las comidas.

-Cáncer: los científicos vieron que, al mezclar los compuestos activos del romero con células de diferentes tipos de cáncer en el laboratorio, se logró detener su crecimiento. Luego, se lo estudió en animales con cáncer de estómago, pulmón, mama y piel, mostrando resultados similares. Hoy, se está estudiando en los humanos para ver si esto también ocurre.

¡Importante! Todo lo que sabemos hoy en día sobre las diferentes enfermedades comenzó siendo estudiado de esta forma, en células experimentales, luego en animales y finalmente en las personas. Si bien no siempre lo que ocurre en el laboratorio puede extrapolarse al ser humano, tu cuerpo te agradecerá que agregues comidas o condimentos antioxidantes y antiinflamatorios a tu rutina.

-Diabetes: existe evidencia de que el romero puede mejorar la resistencia a la insulina y reducir el azúcar en sangre. Resulta muy importante ya que muchas personas, años antes de ser diagnosticadas con diabetes, tienen este problema y no lo saben. Pueden tener manchas marrones oscuras en el cuerpo (axilas, cuello, nuca) llamadas acantosis nigricans o infecciones por hongos (candidiasis) en la piel y los genitales o tener sobrepeso u obesidad. Estas características pueden ser un aviso de que tienes resistencia a la insulina, y tal vez, diabetes. Al parecer, agregar té de romero a tus otros hábitos saludables ayuda a evitar y combatir este problema.

-Pérdida de cabello: un estudio muy interesante mostró que masajearse con 1 ml (20 gotas) de aceite de romero, dos veces al día durante 6 meses, puede disminuir la caída de cabello. Incluso los estudios mostraron efectos similares a las mejores lociones conocidas. La caída de cabello puede ser provocada por muchos motivos, por eso siempre recomendamos consultar con tu médico. Ten en cuenta que el aceite de romero puede ser una alternativa natural.

Dosis y cómo utilizarlo

La forma más común es como té de romero. Se prepara con una o dos cucharadas de té con las hojitas frescas, (lo cual equivale a entre dos y cuatro gramos) en 300 ml de agua caliente y se deja 5 - 10 minutos para que se extraigan los aceites y aromas, luego lo filtras. Lo puedes consumir caliente o frío (agua de romero).

Puedes tomar hasta dos o tres tazas de té por día. Antes o durante las comidas para mejorar la digestión.

Masajes con aceite de romero: dos o cuatro gotas en la articulación o músculo inflamado y masajear por 10 - 15 minutos.

Aromaterapia: dos o cuatro gotas, idealmente en un difusor de aromas, una o dos veces por día.

Efectos negativos y cuidados especiales

En dosis adecuadas, consumir romero es seguro. Dosis muy altas puede intoxicarnos provocando efectos adversos serios como: vómitos, espasmos musculares, coma, edema pulmonar (acumulación de agua en el pulmón). ¡Cuidado! Las personas con cálculos biliares no pueden usarlo en exceso porque podría precipitar las crisis de dolor.

Además, puede interferir con el efecto de algunos remedios como aspirina, clopidogrel, o anticoagulantes como warfarina y remedios para la presión como el enalapril o captopril.

El romero tiene un efecto diurético, lo cual podría interferir en la acción del litio e incluso precipitar una intoxicación por este remedio.

Además, por el mismo motivo puede incrementar el efecto de diuréticos como la furosemida o la hidroclorotiazida, lo cual llevaría a deshidratarte, bajarte mucho la presión, incluso provocar desmayos.

CAPÍTULO 5

¿Es esto lo que nos está matando?

Azúcar:

¿realmente necesito dejar de consumirla?

Dr. Juan Ignacio Veller

Tiempo de lectura: 9 minutos

*Mantenernos física y mentalmente saludables depende de crear hábitos responsables. El primer paso es a través del conocimiento.
Un día a la vez.*

¿Por qué comemos azúcar?

¿Qué le ocurre a tu cuerpo cuando comes azúcar blanca?

¿El azúcar de mesa es tóxico o existe una dosis segura?

¿Cómo puedo hacer para disminuir el consumo de azúcar?

Azúcar mascabado, azúcar morena y otro tipo de azúcares, ¿son mejores que la blanca?

¿Qué pasa con el azúcar de las frutas y la miel?

Comemos azúcar por costumbre y por placer. Muchas veces por ignorar el daño que produce, lo hacemos desde pequeños y nuestro cuerpo, nuestras papilas gustativas en la lengua y nuestro cerebro se acostumbran al dulce, al placentero sabor que produce el azúcar refinado. También consumimos azúcar solo porque no sabemos que está allí, por ejemplo, la salsa de tomate, el pan y muchos otros productos de uso diario poseen azúcar, a veces en cantidades importantes.

Cómo actúa el azúcar en tu cuerpo

Cuando consumís azúcar, llega a tu sistema digestivo y, casi sin ninguna barrera, se absorbe y pasa a la sangre. Esto ocurre muy rápido (poné un poquito de azúcar en la lengua y podrás comprobar por ti mismo lo rápido que se disuelve). Sin embargo, tu cuerpo no está preparado para recibirla en grandes cantidades de manera repentina.

Esa bomba de azúcar que apareció inesperadamente en la sangre tiene que disminuir y entrar a las células, por lo cual el páncreas, en su intento de almacenar, distribuir y retirar el azúcar de la sangre, genera picos muy marcados de insulina que no son normales. Este proceso, si se repite con frecuencia, llevará a que el páncreas no funcione bien y colaborará con la génesis de la diabetes.

Por otro lado, esta sustancia contiene mucha energía y calorías que a tu cuerpo le sobrarán y deberá almacenarla. La forma de almacenar esta energía es depositándola en las células de grasa, sobre todo en tu abdomen, muslos y glúteos, produciendo sobrepeso y obesidad, que representan factores de riesgo para muchísimas enfermedades e, incluso, aumentan la posibilidad de morir a edades tempranas.

Pero hay más: estas células de grasa llamadas adipocitos tienen la capacidad de generar sustancias que dificultan aún más la función del páncreas y también nos inflaman. Por otro lado, la energía que sobra, además de depositarse en tu abdomen, glúteos y piernas, lo hará también en el hígado, en forma de triglicéridos, los cuales también aumentarán en sangre.

Así es, si quieres bajar los triglicéridos de forma natural, eliminá el azúcar simple, disminuí el consumo de alcohol y haz ejercicio.

Pero existe otro problema, y es que consumirla te causará placer, lo cual te llevará a querer más. Y desaparece tan rápido de nuestro sistema digestivo que evita que sintamos la sensación de estar satisfechos. Por estos motivos, necesitaremos comer más, solo porque tendremos un hambre que no ha sido saciado. Queda claro entonces que el consumo de azúcar refinada forma parte de un

círculo vicioso que con el tiempo nos enferma, y, además, no nos aporta ningún nutriente esencial.

«Dr. ¡El cuerpo necesita azúcar! ¿De dónde la obtengo si la elimino?»

Podés estar tranquilo, ya que, si eliminas el azúcar refinado a tu cuerpo no le hará falta, pues no cumple ninguna función beneficiosa.

Sin embargo, obtendremos azúcares que nuestro cuerpo puede digerir mejor de las frutas, verduras (enteras) u otros productos. Además, nuestro cuerpo puede quemar grasas, proteínas y mucho más para conseguir azúcar.

¿Existe dosis segura para el consumo de sacarosa?

En este apartado hacemos referencia al azúcar de mesa (sacarosa) que, en mi opinión, no deberías consumir tratando de evitar los productos que contienen este tipo de sustancia. No obstante, los expertos y la evidencia científica sugieren que hasta nueve cucharaditas de té en los hombres y seis en las mujeres, por día, resultaría seguro (es decir un 5 - 10 % del total de las calorías del día). Pero ¡cuidado! Ellos incluyen mucho más que azúcar blanca en su cálculo y se refieren al consumo total de azúcar diario. Por ejemplo, un simple vaso de jugo de fruta en envase o de gaseosa pueden contener entre cinco a ocho cucharaditas; una rebanada de pan o 100 ml de jugo de tomate tienen, más o menos, una cucharadita. Es por ello que, para no superar los valores recomendados, debemos eliminar el azúcar de mesa o consumirlo lo menos posible.

¿Sabías que incluso las galletitas «saladas» contienen azúcar? Solo debes mirar el rótulo y te sorprenderás.

«¡Doctor, ya lo intenté, no puedo dejar el azúcar! ¿Cómo puedo lograrlo?»

Disminuir su consumo no es sencillo, pero está lejos de ser imposible, créeme. ¡Sí, se puede! Si te lo propones, en solo algunas semanas te sentirás mucho mejor.

Lo primero que debes hacer es reconocer cuánta azúcar estás consumiendo. Aquí te dejo las principales fuentes:

- En el desayuno: azúcar agregada a tu taza de té o café, pan con mermelada, galletitas, barras de cereal procesadas, miel, jugos de frutas (por más naturales que sean, lo ideal es no consumir a diario jugos de frutas, pues al retirar la pulpa y dejar solo el jugo, disminuís la cantidad de fibras, y en vez de consumir una naranja entera que te llena por su fibra, consumís cuatro que sin la fibra no te saciarán y te aportarán mucha azúcar).
- En el almuerzo: pan, ketchup, refrescos, salsa de tomate, postres (helado, chocolate, etc.).

Una vez que reconociste las fuentes de azúcar de tu día a día, es recomendable comenzar a disminuir el consumo de manera lenta y progresiva. Si lo intentas hacer muy rápido, te será difícil, pues tu cuerpo está acostumbrado y puedes tener antojos, dolor de cabeza e irritabilidad. Tampoco hace falta eliminar todas las fuentes de azúcar, sino más bien las que no tienen ningún sentido (por ejemplo, el azúcar que agregas al café o al té; el pan con mermelada; las barras de cereal procesadas; la miel) y reemplazarlo por alimentos más saludables como, por ejemplo, pan integral con guacamole, huevos hervidos, café o té sin agregados o con una mínima cantidad de edulcorante, frutas enteras (con su cáscara de ser posible y su pulpa).

Y, por último, para tener éxito debes organizar tu día y evitar tener hambre, ya que, si esto ocurre, en general optarás por alimentos con azúcar que están disponibles en todos lados. Por esta razón, te recomiendo que desayunes bien consumiendo alimentos con fibras

como avena, frutas enteras, pan integral y que tengas listo tu snack saludable para consumirlo a media mañana, por ejemplo, una fruta, un huevo cocido, un túper con avena o tostadas integrales.

Notarás que, cumpliendo con estos consejos, el azúcar simple cada vez te resultará menos atractivo; los refrescos te parecerán dulces y difíciles de tomar y las frutas te parecerán deliciosas y con mucho más sabor (esto puede ocurrir en tan solo 15 a 20 días, por cambios que se producirán en tu lengua).

Es importante aclarar que, si aun así deseas consumirla por gusto personal, mi recomendación es que la mayoría de tus días te alimentes de manera saludable y cuando quieras disfrutar de un dulce, lo hagas con moderación y sin que se vuelva algo habitual. La idea de todos estos cambios es lograr que los dulces ya no te atraigan tanto y que tu cerebro se acostumbre a no desearlos.

El azúcar rubia, mascabado, integral, ¿son más saludables?

La respuesta es corta y sencilla: tienen mínimas diferencias. Algunas conservan una pizca de ciertos minerales, sin embargo, son lo mismo y producen el mismo daño. Se trata de lo mismo que ocurre con la sal de mar y la del Himalaya (en el próximo apartado explicamos todo sobre la sal), ¡No te recomiendo ninguna de estas opciones!

¿Qué ocurre con la miel?

Te sugiero que leas el apartado especial sobre este asunto.

Sal: lo que todos deberíamos saber

Dr. Juan Ignacio Veller

Tiempo de lectura: 11 minutos

Recuerda que vivirás en tu cuerpo toda tu vida. Cuídalo, es tu primera casa.

¿Sal sí o sal no? Esa es la cuestión. Seguro has leído mucho sobre el tema, habrás leído que el sodio es importante para el cuerpo y que sin él no hay vida. Habrás leído también que el consumo de sal en exceso puede matarte. Pero entonces, ¿Quién tiene razón?

¿Sal o sodio, cuál es la diferencia?
¿La sal es buena o mala?
¿Debo comer sodio? ¿Cuánto?
¿El problema es la sal de mesa o existen fuentes ocultas más peligrosas?
¿Hay diferencia entre los diferentes tipos de sal?

Las sales son compuestos químicos formados por iones con cargas positivas y negativas. La sal de mesa es simplemente eso: la combinación de sodio (carga positiva) con cloruro (carga negativa). De aquí en adelante, al hablar de sal haremos referencia a la sal de mesa llamada cloruro de sodio.

La sal, así como la mayoría de los componentes de la tierra, no son buenos ni malos por sí mismos, sino que dependen de cómo los usemos. Piensa en esto: ¿crees que beber agua puede intoxicarte? Aunque parezca increíble, la intoxicación con agua existe y puede ser muy grave e incluso mortal. Claro que necesitas tomar mucha, pero el agua, una de las moléculas más nobles del planeta, puede matarnos si la usamos mal.

El sodio es fundamental para la vida, regula varios centenares de funciones; es importante para generar estímulos eléctricos, latidos cardiacos, movimientos musculares y mucho más. El sodio es tan relevante que no podríamos vivir sin él. Por eso nuestro cuerpo, en especial nuestro riñón, detecta minúsculos cambios en su nivel sanguíneo y realiza ajustes, permitiendo eliminar más o menos sodio en la orina. De esta y muchas otras maneras mantenemos los niveles óptimos en nuestro cuerpo. Si consumes cantidades excesivas de sodio, solo provocarás que tu riñón y otros sistemas

complejos deban trabajar mucho más duro para mantener los valores estables.

¿Tengo que consumir sal o debo evitarla?

Existe evidencia científica suficiente que no deja duda sobre el daño que le produce a tu organismo el consumo de sodio excesivo y esto está ocurriendo en todo el planeta. La mayoría de los seres humanos consumen cuatro o cinco veces la cantidad de sodio recomendada. Cientos de trabajos científicos serios han relacionado, con mucha fuerza, el consumo de sal con el desarrollo de hipertensión arterial. En este sentido, no solo aumenta la presión de las personas sin hipertensión, sino que empeora la tensión arterial de aquellos ya hipertensos y dificulta su tratamiento.

Sabemos también que a algunos les afecta mucho más que a otros. El consumo de sodio se ha visto relacionado con enfermedades cardiovasculares (accidentes cerebrovasculares, infartos, enfermedad renal crónica y mucho más). Es por eso que decenas de sociedades científicas serias del mundo, como por ejemplo, la Sociedad Americana del Corazón, Sociedad Europea de Cardiología, OMS, entre otras, han alertado sobre este peligro.

El problema principal a la hora de consumir sodio no es el salero, sino la sal oculta que consumimos en casi todos los alimentos que comemos (incluyendo a los dulces). Algunos alimentos pueden tener cantidades increíbles de sodio hasta un 50 - 70 % del total que deberíamos consumir en un día. Es por eso que nuestra recomendación es que evites al máximo los ultraprocesados (sopas instantáneas, pizzas congeladas, queso rallado, galletitas saladas, papas fritas, hamburguesas, etc.), como así también los alimentos producidos en restaurantes (o en todo caso, pedirles que cocinen con menos sal) y embutidos (jamón crudo/cocido, salchichas, salames). Si tomas estas medidas, tal vez puedas disminuir tu consumo de sodio en hasta un 70 - 80 %.

Dicho esto, el salero, si bien es una fuente menor de sal en tu dieta, no deja de ser importante. Por tal motivo, te sugerimos que no esté presente en tu mesa, sino que al cocinar coloques cantidades

pequeñas en tus comidas y te vayas acostumbrado de a poco a disminuir su consumo.

«Pero Dr., el sodio es fundamental para la vida, si no lo consumo tendré problemas de salud»

Esto es cierto. Necesitamos el sodio para vivir y por eso es muy importante que lo consumas, de hecho, no podrás evitarlo al 100 %. Esto ocurre porque el sodio está presente en todos los alimentos que comemos. Está presente en frutas, verduras y todo tipo de carnes. De hecho es de los productos naturales no procesados de donde debemos obtener el sodio que necesitamos. Este tipo de sodio (el que consumimos de forma natural) es el que no nos hará daño.

Recuerda, el problema no es el sodio, el problema es que consumimos cinco veces más de lo que deberíamos.

¿Cuánto es mucha sal?

La mayoría de los expertos del mundo coinciden en que consumir hasta 2000 – 2300 mg de sodio por día es aceptable. Esta cantidad corresponde a aproximadamente una cucharadita de té al ras de sal de mesa (es decir unos 5 gramos de esta contienen unos 2000 mg de sodio). Pero recuerda siempre que hay cantidades impresionantes de sodio oculto, en casi todos los alimentos, por ejemplo, 100 gramos de queso rallado pueden tener más de 1000 mg de sodio.

¿Cómo puedo saber cuánto sodio contienen los alimentos?

Solo debes acostumbrarte a ver detrás del producto y leer la información nutricional. Fíjate de qué tamaño es una porción y luego la cantidad de sodio que aporta. Te sugiero que veas el queso rallado, una sopa instantánea y hasta una lata de atún. ¡Te sorprenderás al ver la cantidad que contiene! Si quieres más

información acerca de este punto, consulta el capítulo «Aprendiendo a leer un rótulo nutricional» realizado por la Lic. María Camila Veller.

¡Cuidado con estas frases engañosas!

Es fundamental leer las etiquetas detrás del producto. A veces, algunas frases engañosas pueden dar la falsa idea de que el producto contiene poco sodio y ocurre todo lo contrario. Es por eso que debes tener cuidado.

Las siguientes frases no siempre indican que tenga poco sodio:

- **Reducido en sodio:** esta frase muchas veces puede hacerte creer que tendrá poco sodio, pero no siempre es así. Tomemos el ejemplo de una sopa instantánea. Sabemos que una taza de este tipo de sopas puede tener hasta 700 - 750 mg de sodio. Si tuviera la etiqueta de «Reducido en sodio» la mayoría de las veces hace referencia a que tendría un 25 % menos de sodio que lo normal. En este caso, tendría unos 550 mg aproximadamente (lo cual sigue siendo una cantidad abismal de sodio).

- **Sin sal agregada:** ocurre lo mismo que en el ejemplo anterior. Si compraras un producto cuya cantidad de sodio es alto naturalmente (queso, por ejemplo) y dice sin sal agregada, ese queso puede tener cantidades muy importantes de sodio. Lo que están queriendo decir es que los fabricantes no le han aportado más en el procesamiento previo a la venta y, en consecuencia, pueden colocar esa frase en el producto.

Es por esto que siempre te recomendamos leer detrás de la etiqueta y ver cuánto sodio nos aporta. Hay frases que sí pueden ayudarte, pues indican realmente que el producto tiene poco sodio como, por ejemplo: muy bajo en sodio, bajo en sodio, sin sodio.

«Los alimentos no tienen gusto cuando disminuyo la sal. ¿Qué puedo hacer?»

Es cierto, cuando disminuyes la sal de los alimentos notarás que no tienen gusto y es probable que disfrutes menos de ellos, pero esto solo ocurrirá por unos 10 -14 días, ya que tu lengua se acostumbrará. El gusto por la sal es un gusto adquirido, es decir que nuestra lengua, papilas y cerebro aprenden y se acostumbran al uso de la sal. Si dejaras la sal de manera repentina, tu lengua no tendrá la capacidad de sentir otros sabores, pero las papilas presentes en ella cambiarán en solo algunas semanas y los sabores aparecerán de nuevo. De hecho, sentirás más sabores que antes estaban tapados por el uso de la sal.

Recuerda que puedes utilizar otros condimentos saludables como: ají, albahaca, limón, perejil, pimienta, ajo, orégano, cúrcuma, entre muchos otros.

«¿Puedo utilizar sal baja en sodio, sal del Himalaya, alta en potasio u otras?»

Muchas personas intentan disminuir su consumo de sal usando sal baja en sodio. Sin embargo, hemos explicado que la lengua puede acostumbrarse a la sal, por lo cual, estos pacientes, en general, utilizan mayores cantidades de sal baja en sodio en sus comidas, llevando a que no obtengan beneficios.

Por otro lado, la diferencia entre sales del Himalaya y de otros tipos es su textura y también que a veces son menos procesadas, por lo que pueden tener algún pequeño porcentaje de minerales que la sal común no tiene. Su principal componente sigue siendo el sodio, por lo que no son ni mejores ni peores, son casi exclusivamente sodio, y su efecto en nuestro cuerpo dependerá del uso que le demos.

Alimentos con alto contenido en sodio*			
PRODUCTO	PORCION	SODIO	% DIARIO
Sopas instantáneas	1 sobre	699 mg	35 %
Fiambres	2 fetas	346 mg	17 %
Salsa de soja	1 cucharada	400 mg	20 %
Quesos duros	1 feta	195 mg	10 %

Alimentos con alto contenido en sodio*			
PRODUCTO	PORCION	SODIO	% DIARIO
Snacks	1 taza de te	190 mg	10 %
Productos enlatados	1 lata	700 mg	35 %
Salchichas	2 unidades	700 mg	35 %
Hamburguesa en paquete	1 unidad	530 mg	26 %
Caldos concentrados	½ cubo	900 mg	45 %

Tabla de elaboración propia, ilustrativa. Los valores son de referencia y pueden variar dependiendo de las marcas, de los productos y el país donde te encuentres.

***Recomendación diaria de sodio según OMS= 2000 mg/día.**

Comidas ultraprocesadas: ¿nos están manipulando?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 9 minutos

El poder más valioso es el conocimiento.

Hay un tipo de alimento que puede ser más mortal que el azúcar y que seguro consumes todos los días. Sus dos graves consecuencias son: muertes prematuras, es decir, muertes que ocurren antes de lo que deberían, y, el impacto que tiene mientras estamos vivos pues provoca inflamación en nuestro cuerpo, lo cual aumenta el riesgo de las enfermedades más mortales como los ataques cardíacos, el cáncer, la diabetes, la demencia; así como también de muchos síntomas recurrentes como la fatiga, los dolores crónicos y hasta la depresión.

Con este apartado nos gustaría abrir el debate y que pensemos lo siguiente: en los últimos años, estamos cuidándonos más, fumando menos, bebiendo menos alcohol, nos estamos ejercitando más. Si estamos haciendo todo mejor, ¿Por qué seguimos engordando? ¿Por qué las enfermedades crónicas siguen

aumentando? ¿Por qué cuesta tanto estar sanos? ¿Será que hay algún culpable oculto?

Uno de los grandes problemas aquí es que podemos estar siendo manipulados. La industria de los alimentos hace de todo para que consumamos comida chatarra y nos bombardean desde niños con publicidad. Incluso el gusto que le ponen a estos alimentos, nos puede generar efectos adictivos en el cerebro lo que hace que nos cueste mucho parar de comerlos.

Hoy en día, seis de cada diez personas viven con algún tipo de enfermedad crónica. Y de estas, todas tienen en común la inflamación crónica, justamente la condición que provoca el consumo de estos productos.

Estas son las principales causas de muerte en el mundo las llamamos «Las tres C»:

- Cardiovascular, ataques cardíacos.
- Cáncer.
- Carretera o accidentes de tránsito.

Los mayores contribuyentes para que surjan estas enfermedades son: la dieta, la presión alta, la diabetes, la obesidad, el tabaquismo, la edad y los factores genéticos.

Por un lado, nuestra edad y los factores genéticos no los podemos modificar, pero por otro, los demás sí los podemos cambiar. Hay un gran dicho que no nos cansamos de repetir: *que los alimentos sean tu medicina y que tu medicina sean los alimentos.*

Ultraprocesados: los alimentos más peligrosos

Un estudio del 2022 hecho en Brasil mostró que el número de muertes prematuras asociadas a los alimentos ultraprocesados es impactante, más de 57 mil muertes por año se registran en ese país. Y lo que más llama la atención es que son muertes que se podrían evitar. Este estudio también reveló que reduciendo el consumo de ultraprocesados podrían haberse impedido, por lo menos, 29 mil

muertes, lo que demuestra que modificar hábitos y alimentos tiene un impacto impresionante para evitar e incluso revertir muchas enfermedades.

Otro estudio publicado en la revista *Nature* determinó que las personas que nacieron alrededor de 1990 tienen más riesgo de tener cáncer que las personas que nacieron antes de 1970. Esto podría deberse, entre otros factores, al aumento del consumo de estos alimentos.

¿Qué son los alimentos procesados?

Son aquellos que pasan por procesos industriales y tienen más ingredientes artificiales, sal, azúcar, aceites, conservantes, colorantes y otros aditivos difíciles de leer. Ejemplos: pizza congelada, fideos instantáneos, galletitas, cereales en cajas para el desayuno, hamburguesas, salchichas, embutidos como el salame, las gaseosas o refrigerantes, los energizantes, las golosinas, en general. Varios de estos ingredientes seguro no querrías agregarlos a tus comidas diarias si supieras lo que son realmente.

¿Qué los hace tan dañinos?

Un alimento en su estado natural, no procesado, está entero con sus nutrientes, vitaminas, fibras y antioxidantes intactos. Muchas de estas sustancias naturales tienen efecto antiinflamatorio y nuestro cuerpo los necesita para mantener nuestra salud.

Al procesarlos, se producen cambios físicos y químicos que remueven muchos de estos nutrientes y, además, se agregan otros ingredientes artificiales que consisten en calorías vacías o dañinas, todo para que sean ricos y adictivos, como sal, grasas malas y azúcar en exceso. Esto da lugar a una bomba inflamatoria, que es casi un veneno. Esta mezcla produce mucho daño a nuestras arterias, afecta la circulación, al riñón, el corazón, nuestro cerebro e intestino. Y lo peor es que pueden generarnos adicción. No podemos parar hasta terminar el paquete porque estos alimentos no se

hicieron para darnos saciedad, sino para consumirlos cada vez más. Nos hacen sentir un placer inmediato, el cual es muy dañino, incluso para nuestra salud mental.

Y mientras más procesados sean, peores serán los resultados. Los ultraprocesados pierden también las fibras, minerales, proteínas y muchas otras sustancias importantes.

En términos simples, cuanto más procesado sea el alimento, menos fibras, antioxidantes, antiinflamatorios y vitaminas tendrá. Al mismo tiempo, contendrá más cantidad de químicos artificiales, colorantes, aromatizantes artificiales y calorías dañinas.

¿Qué ocurre al comerlos?

Se digieren y absorben muy rápido en nuestro intestino, provocando elevación rápida del azúcar en sangre, picos de insulina y otras alteraciones hormonales. Además de inflamar nuestro cuerpo, provocando dolores y fatiga crónica, alteraciones del humor y del sueño, puede provocar también cambios malos en nuestra flora o microbiota intestinal y perjudicar la absorción de otros nutrientes importantes. Con el tiempo, estos factores nos envejecen de manera no saludable; aumentan el riesgo de problemas cardíacos, derrames cerebrales, cáncer y nos puede provocar una muerte prematura. Si tienes diabetes o presión alta, estos alimentos las tornan más difíciles de controlar.

¡Preguntas importantes!

¿El problema es comerlos todos los días? ¿O si como estos alimentos a veces, igual hay riesgo?: esto no está muy claro aún. No sabemos si hay una dosis segura. Lo que sí sabemos es que quienes los consumen diariamente tienen entre 11 - 13 % más riesgo de padecer problemas cardíacos, accidente cerebro vascular, más muertes y una peor salud. Al respecto, numerosos estudios mostraron siete veces más riesgo de tener un derrame cerebral

antes de los 45 años, lo cual conduciría a tener secuelas y pérdida de la autonomía, gastos en remedios y peor calidad de vida.

¿Qué hacer para modificar esta realidad?

No importa la edad que tengas o si ya tienes enfermedades crónicas, el objetivo de este libro es mostrarte cómo una inmensa variedad de alimentos, condimentos e incluso la forma en cómo tomas el agua, pueden volverse remedios naturales, ayudándote a tener una mejor calidad de vida, envejecer de manera saludable y, muchas veces, revertir problemas de salud de manera natural.

Con respecto a los ultraprocesados, primero debes saber reconocerlos. Piensa dos veces antes de comprarlos, sobre todo cuando no conoces los ingredientes que contiene. Evítalos e intenta volver a una dieta más tradicional. Enseña ya desde pequeños a tus hijos cuál es la mejor manera de elegir las comidas dando ejemplo. Es gravísimo que los niños consuman este tipo de falsos alimentos, y, sobre todo, que se acostumbren a que sean parte de su rutina.

¿Qué hacer para lograr modificar el consumo de estos alimentos?

-Cocina comidas caseras. Puedes congelar tus platos y tenerlos listos para utilizarlos muchos días.

-Prefiere siempre los alimentos frescos, naturales. Compra tus comidas en las ferias locales.

-Cambia los refrigerantes por agua con limón, romero, canela, té frío sin azúcar, que es riquísimo o agua con gas si te gusta sentir las burbujitas.

-Agrega condimentos como cúrcuma, pimienta, orégano, romero en vez de utilizar mucha sal.

Siguiendo estos simples consejos, podrás tener una mejor vida, controlar enfermedades, ser mucho más saludable, tener suficiente energía e incluso gastarás mucho menos dinero en remedios.

CAPÍTULO 6

Frutos secos y semillas antiinflamatorias

Nueces: de cinco a siete al día para envejecer mejor

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 6 minutos

Alimenta tu salud con comida real.

- ¿Qué beneficios tiene comer nueces todos los días?
- ¿Me ayuda a bajar de peso?
- ¿Existe diferencia entre los distintos tipos?
- ¿Cuántas se puede comer por día?

Este tipo de frutos secos es ampliamente consumido en las dietas actuales y es algo que me entusiasma muchísimo, ya que tiene poderosos beneficios.

Se ha visto una asociación entre el consumo diario de nueces con el menor riesgo de sufrir muertes prematuras. En este capítulo pretendemos explicar cómo consumir este tipo de alimentos para obtener todos sus beneficios, sin perder el equilibrio nutricional y controlar el peso.

Es cierto que las nueces son muy calóricas: una taza contiene 400 calorías (¡Es un montón!), pero si las consumimos de manera responsable, puede marcar una diferencia increíble para la salud de todo tu organismo.

Propiedades medicinales y efectos en tu cuerpo

Las nueces, tu corazón y el envejecimiento: las calorías provienen, principalmente, de las grasas (y acá es cuando se pone interesante). Por eso, antes de comenzar, nos pareció muy importante realizar un apartado explicando acerca del consumo consciente de grasas, para que entendamos por qué algunas de ellas son recomendadas y por qué otras no. El tipo de grasas que tienen los frutos secos son las conocidas como grasas buenas, que resultan ser las responsables de ayudar a eliminar las grasas malas del cuerpo, a diferencia de, por ejemplo, la manteca y la crema de leche, que tienen colesterol y grasa saturadas que son las que forman las placas de ateroma en tus arterias (principal factor causante de enfermedades cardiovasculares).

Sumado a esto, son muy ricas en vitamina E, la cual posee un efecto antiinflamatorio en las paredes de las arterias, lo que sería muy bueno para la salud de tu sistema cardiovascular. Esta vitamina también es primordial para retardar el envejecimiento celular y prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el cáncer, entre otras.

Además, aportan un tipo de aminoácido (arginina) que también protege a tus arterias, mejorando la circulación al volverlas más flexibles. Por lo que, desde el equipo médico, te recomendamos su consumo diario, siempre de manera responsable y en caso de que estés atravesando una situación de enfermedad especial, lo consultes con tu médico de cabecera.

Salud del cerebro: por su gran contenido de vitaminas y minerales como el complejo B, magnesio, zinc y fósforo las nueces pueden ser encargadas de posponer el deterioro cognitivo mejorando la función de las neuronas.

Efecto saciedad: en cuanto a las fibras, este es un alimento que la contiene en grandes cantidades, debido a esto es que también ayudaría al correcto funcionamiento de nuestros intestinos y,

además, al desacelerar la digestión, nos mantendría más tiempo satisfechos.

Para seguirte alentando al consumo de nueces, hablemos de sus proteínas: contienen, más o menos, 5 gramos por porción, lo que sería un buen complemento de macronutrientes para la dieta de todos los días.

Si tengo diabetes, ¿puedo consumir nueces? ¡Sí! El consumo diario está recomendado en pacientes que tengan diabetes, ya que no contiene cantidades significativas de hidratos de carbono o azúcar y ayuda a la salud corporal, en general, por su potencial efecto antioxidante. Las nueces son uno de los mejores ingredientes para reparar tu cuerpo mejorando tu salud.

Dosis y cómo consumirlos

Recuerda que los frutos secos son muy calóricos por lo que aportan mucha energía. Entonces, recomendamos su consumo diario, pero en cantidades proporcionadas. Se aconseja el consumo más o menos de 30 - 40 gramos o cinco por día (un puñadito). Siempre elegí los frutos secos que no contengan sal ni que estén previamente fritos. Lo ideal es que vengan rotulados para poder saber su forma de producción.

Siempre almacenarlos en bolsas bien cerradas. Pueden guardarse en la heladera o a temperatura ambiente.

¿En qué preparaciones las puedo utilizar?

Puedes consumirlas como snacks a media mañana o a media tarde o también como adicional en un yogur o licuados/batidos. Otra forma de consumo puede ser moliéndolas y colocándolas en algunos budines saludables.

¿Conoces las nueces pecanas? Estas también contienen muchas vitaminas, minerales y fibra. Quizás el contenido de proteínas es un poquito menor, pero esto no resulta significativo.

¿Es necesario activar las nueces antes de consumirlas?

Si bien muchos alimentos necesitan remojar o tostarlos previo a su consumo para eliminar los antinutrientes, en el caso de las nueces no se requiere su activación, puedes consumirlas directo en ensaladas, yogures, licuados, etc.

Duda muy frecuente: pacientes con divertículos en el intestino, ¿pueden consumirla?: sí, pueden hacerlo. De igual modo, recomendamos siempre consultar con el médico de cabecera para evaluar cada caso en particular.

Almendras: snack saludable

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 5 minutos.

¿Puedo consumir almendras todos los días?

¿Qué cantidad debo consumir?

¿Las almendras engordan?

¿La leche de almendras es saludable?

¡Tu genética no es tu destino! Lo que hagamos con nuestros hábitos de vida puede repercutir de forma directa en el destino de nuestra salud. Es por esto que creemos en la importancia de este capítulo para sacarnos de todas las dudas acerca de las almendras, y, ante todo, explicarte por qué es uno de los alimentos más saludables del mundo.

Propiedades medicinales y efectos en tu cuerpo

Consumo de almendras y disminución de colesterol: gracias a su gran contenido de vitaminas, minerales, magnesio, fósforo y

adecuadas proporciones de grasas buenas, este es un alimento muy saludable para las paredes de las arterias y también para mejorar la inflamación crónica. Las grasas que contienen son las que reducen el colesterol malo (LDL) y también mejoran los valores de triglicéridos en la sangre, efecto que en consecuencia mejora la salud, principalmente del corazón. Son muchos los estudios que relacionan el consumo diario de frutos secos con la disminución del riesgo de padecer muerte prematura por ataques cardíacos.

¿Es peligrosa para quienes tienen diabetes?: si eres un paciente con diagnóstico de prediabetes, resistencia a la insulina o diabetes tipo 2, este es un alimento al que no le debes tener miedo, ya que no contiene grandes cantidades de carbohidratos y, además, lo poco que contiene es de absorción muy lenta, por lo que no genera los picos de azúcar en sangre.

Efectos en el envejecimiento: sumado a lo anterior, podemos decir que es un fruto seco con gran poder antioxidante, haciendo que el paso de la edad se haga de manera saludable. También estos nutrientes son claves para la salud de nuestro cerebro, ayudando a disminuir el riesgo de enfermedades degenerativas, como por ejemplo el alzhéimer.

Mejora la salud intestinal y tu inmunidad: gracias a sus fibras, estimula el crecimiento de bacterias buenas, las cuales ayudan a mantener equilibradas tus defensas naturales.

Fuente de proteínas vegetales: las almendras también contienen un buen aporte para complementar nuestra alimentación diaria. En caso de que no consumas productos de origen animal, los frutos secos serán tu gran aliado para cubrir los requerimientos de proteínas diarios. Además, la vitamina E ayuda a combatir los radicales libres (efecto antioxidante).

Snack saludable, saciante y complemento para reducir el peso corporal: por la gran cantidad de fibra que contiene, es un producto que aparte de ser muy saludable, nos aporta saciedad, ideal para diferentes momentos del día en que tengamos ganas de incorporar alguna colación y ayuda con el famoso picoteo, alejándote de comidas chatarra. Siempre fijate que no tenga sal agregada o que no estén tostadas con aceite. Las mejores son las crudas con cáscara o levemente tostadas, sin agregado de aceite.

Para que tengas cuidado

¡Ojo con las calorías! Recordemos que siempre todo alimento debe consumirse con moderación para poder tener un buen balance y equilibrio de nutrientes. Los frutos secos son productos, sin dudas, excelentes para nuestra salud, pero también muy calóricos. Por lo que sugerimos siempre consultar con un nutricionista los requerimientos diarios de energía. Como regla general, se sugiere el consumo de un puñado al día de almendras (unas 10 - 15 unidades) para obtener todos sus beneficios. Podés consumirlas en cualquier momento del día o también agregarlas a ensaladas o preparaciones en general.

Si tengo divertículos intestinales, ¿puedo consumirlas?

¡Claro que sí! En general, los frutos secos y las semillas no están contraindicadas. De hecho, su consumo diario, junto con suficiente agua, ayuda a prevenir el estreñimiento, las complicaciones de los divertículos y el cáncer de colon.

Leche de almendras o bebida a base de almendras

¡Este es un producto muy interesante! Podés incorporarlo en tu dieta y vas a estar adicionando muchos elementos positivos a tu día: es baja en calorías, no posee lactosa, tiene gran cantidad de vitaminas

minerales y suele venir fortificada con vitamina A, D y calcio. La única recomendación es que te fijas en la lista de ingredientes que no contenga azúcar agregada.

Si quieres hacerla casera seguí las siguientes instrucciones:

1. Poné una taza de almendras en un tazón y cubrirlas, por completo, con agua. Dejálas reposar por al menos ocho horas.

2. Luego, escurrílas bien y colócalas en una licuadora o procesadora con tres tazas de agua. Una vez que estén bien trituradas pasálas por un colador. Si te gusta, podés agregarle un poquito de canela. Y ¡listo! Esta lista para consumir.

Importante: podés almacenarla hasta tres días en la heladera.

Pistachos y cacahuete (maní): ¡es hora del picoteo saludable!

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 8 minutos

Un puñito de salud al día.

- ¿Qué diferencias hay entre el pistacho y el cacahuete?
- ¿Qué beneficios tiene el consumo de estos frutos secos?
- ¿Los puedo consumir todos los días?

Propiedades nutricionales

Las proteínas con aporte completo de aminoácidos, las grasas de tipo no saturadas (grasas buenas), la fibra y el gran coctel de vitaminas y minerales son los principales compuestos de estos alimentos. Muchas veces, se los deja de lado sobre todo en dietas

para bajar de peso, por su alto aporte calórico y no se los tiene en cuenta por su calidad nutricional. En este capítulo vamos a comentarte por qué los debes incorporar en tu dieta, en qué cantidad y de qué manera.

Aclaración: los cacahuates o también llamados maníes, técnicamente no son frutos secos como la nuez, avellanas, anacardo (también conocidas como castaña de cajú), entre otros. Pero se los incluye dentro de este grupo por la similitud de nutrientes que contiene.

Efectos en la salud

Por todo lo que nombramos antes, podríamos decir que no nos alcanzan los dedos de las manos para contar todos sus beneficios cuando son consumidos en su dosis adecuada, aquí vamos a nombrarte los más importantes. Muchos estudios asocian el consumo diario de este tipo de productos con prevención de enfermedades graves que matan con frecuencia, sobre todo las cardiovasculares. Las grasas buenas que contienen sirven para disminuir el famoso colesterol malo (LDL) y también ayuda a que este colesterol no se deposite en las arterias, ejerciendo de esta forma un efecto protector del corazón.

Existen estudios al respecto que hablan de la reducción de un 37 % el riesgo de morir de enfermedades de las arterias o el corazón, si se consumen frutos secos al menos cuatro veces por semana, más o menos un puñito (40 gr).

Además, recuerden que tanto los pistachos como el maní contienen un índice glucémico bajo. Esto quiere decir que los pocos carbohidratos que contienen no generan picos de azúcar en la sangre, ya que se absorben de forma lenta. A lo dicho en párrafos anteriores, podemos sumarle su gran cantidad de fibra, que complementa de forma excepcional este trabajo.

También otros estudios muestran relación entre el consumo de pistacho o maní, con la reducción del riesgo de enfermedades que

producen inflamación, distintos tipos de cáncer o la misma diabetes tipo 2.

Dosis y consejos para aprovecharlos al máximo

¿Cuántos pistachos o cacahuates puedo comer al día?

Todas las calorías que contienen son de buena calidad, eso está claro. El problema es que todo exceso calórico genera depósitos de grasa en el cuerpo y el exceso de grasa corporal nos inflama, por lo tanto, estaríamos anulando todos sus efectos positivos. Este es el motivo por el que siempre recomendamos consumirlos, pero con moderación. La recomendación general es de 40 gramos al día (un puñado).

¡Atención, mantequilla de maní y cremas de cacahuate o pistachos!

Son saludables al igual que consumir estos productos en fresco, siempre y cuando no tengan otros ingredientes en exceso agregados como azúcares, sal o conservantes. ¡Hay que estar atentos al rótulo nutricional! O directamente preparar recetas caseras.

¿Cómo puedo incorporarlos en mi dieta habitual?

Podés incorporarlos en ensaladas, tanto de vegetales como de frutas, consumirlos solos como colación o colocarlos en un yogur. También podés espolvorear con pistacho y maní algún budín saludable.

Los frutos secos, ¿se deben activar en remojo o por el calor?

No sé si escuchaste alguna vez que los frutos secos tienen antinutrientes, por lo que hay que eliminarlos para lograr que se absorban nutrientes como el hierro, calcio y otras vitaminas. Hoy no hay estudios que confirmen la necesidad de activar los frutos secos para eliminar esas sustancias. Podés hacerlo en caso de que lo

desees tostándolas un poquito (y sin aceite) por no más de tres minutos, ya que podemos oxidar otros componentes buenos o reducir su cantidad.

Cuidados y precauciones

¿Sustancias tóxicas en los frutos secos? Van a leer en varios artículos escritos por medios de comunicación y en redes sociales que, en especial con el maní, si no se respetan las condiciones adecuadas de cultivo y almacenamiento, pueden terminar contaminadas por hongos que producen aflatoxinas (o micotoxinas), unas sustancias tóxicas que «Pueden ser un grave peligro para la salud humana», según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estas toxinas están relacionadas con diferentes tipos de cáncer, como el tumor de hígado, por ejemplo. Otros posibles riesgos de las aflatoxinas son: genotoxicidad, es decir, capaces de producir daño al ADN y defectos congénitos (malformaciones de nacimiento) y alteraciones del sistema inmune.

Por otro lado, no debemos estigmatizar al maní, ya que estos hongos crecen en una variedad de diferentes cultivos y alimentos, incluidos cereales, nueces, especias, manzanas y granos de café, a menudo en condiciones cálidas y húmedas.

¿Cómo minimizar el riesgo de consumir estos productos contaminados?

Se recomienda a las personas:

-Inspeccionar los cereales integrales (especialmente maíz, sorgo, trigo, arroz), los higos secos y la nuez, el maní, el pistacho, la almendra, el coco, las nueces de Brasil y las avellanas todos los cuales están contaminados regularmente con aflatoxinas, en busca de evidencia de moho y desechar cualquiera de aspecto mohoso, descolorido o arrugado.

-Evitar daños a los granos antes y durante el secado y en el almacenamiento, ya que los granos dañados son más propensos a la invasión de mohos y, por lo tanto, a la contaminación por micotoxinas.

-Comprar granos y nueces lo más frescos posible. Asegurarse de que los alimentos se almacenen, de manera correcta y se mantengan libres de insectos, secos y no demasiado calientes.

-No guardar los alimentos por largos periodos de tiempo después de haberlos abierto y asegurar una dieta diversa: esto no solo ayuda a reducir la exposición a las micotoxinas, sino que también mejora la nutrición.

Contraindicaciones

Existen pocas advertencias a la hora de consumir pistachos o cacahuates. El primer peligro de consumirlos sería algún tipo de alergias (se suele producir más cuando se consume cacahuete).

Otra sugerencia para no consumirlos sería en pacientes que tengan malestares estomacales o intestinales. Siempre recomendamos consultar con tu médico de cabecera antes de incorporar cualquier alimento nuevo a tu dieta.

Si tengo divertículos, ¿puedo comerlos? Esta es una pregunta muy frecuente en nuestro consultorio. En los otros apartados de frutos secos, te contamos que en general el maní, la nuez, el pistacho, las almendras y semillas no están contraindicadas en estos pacientes. De hecho, su consumo diario, junto con suficiente agua, ayuda a prevenir el estreñimiento, las complicaciones de los divertículos y el cáncer de colon.

Si tienes problemas renales crónicos u otra situación especial de salud, siempre consulta con tu médico y nutricionista.

Chía y linaza (lino): pequeñas semillas, gigantes beneficios

Dr. Rodrigo Nicolás Veller
Tiempo de lectura 6 minutos

¿Cómo algo tan pequeño puede ser tan bueno para la salud? Estas semillas son consideradas súper alimentos en muchas regiones del mundo por sus propiedades medicinales, y es lógico que así sea, ya que en ellas se concentran los nutrientes esenciales para el crecimiento de una planta nueva.

¿Qué pasa si las consumes todos los días?
¿Qué quiere decir activar las semillas?
¿Qué enfermedades ayudan a combatir?
¿Tienen contraindicaciones?

Propiedades medicinales

Ambas aportan fibras, proteínas vegetales de muy alta calidad, minerales como fósforo, manganeso, calcio, zinc, hierro, potasio, vitaminas del complejo B, antioxidantes y grasas saludables. De hecho, ¡estas semillas son una de las fuentes vegetales más ricas de omega-3!

Efectos en tu cuerpo

Al consumir estos nutrientes junto a una alimentación equilibrada y otros hábitos saludables, vas a estar reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades graves. Ayudan a reducir el colesterol, los triglicéridos, mejoran la salud intestinal, disminuyen el riesgo de problemas cardíacos y cerebrales.

Estas semillas pueden absorber 10 veces su propio peso en agua, se hinchan con los jugos estomacales e intestinales provocando sensación de estómago lleno (saciedad). También

pueden ayudar a combatir la diabetes controlando los niveles de azúcar en sangre después de las comidas.

Consejo de la nutri: si el vaso de yogur o leche de tu desayuno no te llena lo suficiente, agrégale una cucharada de chía o linaza. Esto te alejará de picoteos o atracones y de comidas menos saludables.

Te explicamos mejor los motivos para consumirlas

-Mejoran la digestión: las fibras que tienen contacto con líquidos forman una sustancia gelatinosa que atrapan y arrastran el exceso de azúcar, colesterol y grasas en tu intestino, disminuyendo su absorción. Pero los beneficios van mucho más allá de eso. Gracias a este comportamiento, se incrementa el volumen del contenido intestinal, se previene y trata la constipación, los divertículos del colon y podría reducirse el riesgo de cáncer de intestino grueso, además de los otros beneficios explicados previamente párrafos anteriores. Todo esto, gracias a que estas semillas contienen tanto fibras solubles como insolubles.

-Beneficios para el corazón: todo lo explicado antes mejora la salud cardiovascular, pero las grasas saludables que contienen, como el omega-3, proporcionan un beneficio extra. Tanto en estudios animales como en humanos, consumir esta sustancia mostró disminuir el riesgo de enfermedad coronaria (arterias del corazón tapadas), reducen la inflamación crónica en tu organismo, ayudan a regular la presión arterial, pueden prevenir la formación de coágulos sanguíneos (trombosis) y es importantísima para el buen funcionamiento de los mensajeros químicos del cerebro. Las personas que consumen dietas ricas en omega-3 tienen menos riesgo de morir prematuramente por problemas cardíacos.

Dosis

Chía: pueden consumirse dos cucharadas soperas por día (28 - 30 gramos). Esta pequeña porción aporta entre 130 - 140 calorías, pero de muy alto valor. Puedes encontrarlas en las variedades blancas o negras, pero no hay diferencias nutricionales entre ellas.

Linaza: una a dos cucharadas soperas (14 gramos) por día. Esto aporta entre 70 y 80 calorías. Aunque algunos estudios se hicieron utilizando cuatro cucharadas por día. Lo que te recomendamos es una dosis media entre esas y variar diariamente la fuente de tus nutrientes. Puedes encontrarlas en las variedades dorada y marrón, sin diferencias nutricionales significativas. Entonces la elección es tuya.

Consejos para consumirlas

-Puedes mezclarlas con tus ensaladas, sopas, carnes, guacamole o el plato que más te guste. No hace falta cocinarlas, las hechas directamente en el plato y listo.

-Importante: tomar suficiente agua, al igual que con otras fuentes de fibras.

-Incorpora en tu rutina estos alimentos de a poco, ya que en algunas personas pueden generar hinchazón abdominal, gases, dolor estomacal y diarrea, sobre todo si consumen una cantidad excesiva.

-Siempre consulta con tu médico y nutricionista tu caso en particular, sobre todo si al consumirlas te producen sensación de pesadez estomacal o malestar.

-Evita comerlas secas: se recomienda remojarlas en agua o leche algunas horas, o servir las con alimentos húmedos. Esto es lo que se conoce, popularmente, como activar las semillas, que es solo hidratarlas con antelación. Por ejemplo, puedes dejar algunos minutos la chía en un vaso de agua o preparar la linaza en la noche

para consumirla al otro día (esta tarda más que la chía en hidratarse).

-Puedes comprar linaza entera o molida en tiendas de alimentos naturales. Las semillas enteras se pueden moler en casa usando un molinillo de café o un procesador de alimentos. La mayoría de los expertos en nutrición recomiendan la linaza molida sobre la entera por ser más fácil de digerir, pero esto no es obligatorio. Puedes agregar una cucharadita de linaza molida a tus productos horneados, a tus sandwiches, ensaladas, cereales, leche o lo que más te guste.

-Recuerda que la clave es variar los colores de tus alimentos. Estas son muy buenas fuentes de omega-3, sobre todo si eres vegano. Las semillas no actúan solas para darte todos estos beneficios, sino que contribuyen a la prevención de enfermedades cuando se incorporan a otros alimentos y hábitos antiinflamatorios sanos que te detallamos en este libro.

Cuidados con estas semillas

Si sufres de disfagia, una condición donde hay dificultad para tragar (la persona en general siempre tose al comer, siente que le cuesta tragar alimentos sólidos o le quedan atascados en el esófago). En estos casos, consulta con tu médico antes de consumirlas.

Si bien no está comprobado, existe el riesgo de que estas semillas interfieran con los remedios anticoagulantes y la aspirina, sobre todo si se consume en exceso. Si estás usando estos remedios, consulta siempre antes con tu médico.

Una duda muy frecuente: si tienes divertículos en el colon, ¿puedes consumirlas? Históricamente se ha aconsejado a los pacientes con enfermedad diverticular que eviten consumir semillas, maíz y nueces debido a la preocupación de que los fragmentos no digeridos de dichos alimentos puedan alojarse dentro del divertículo e incitar la diverticulitis. Sin embargo, esta teoría no está probada.

En un destacado estudio hecho respecto a este tema, de más de 47 228 pacientes, el consumo de nueces, maíz y palomitas de maíz no aumentó el riesgo de desarrollar diverticulitis o sus complicaciones asociadas (por ejemplo, sangrados). Por lo tanto, en general ese consejo no está sustentado y, en principio, los pacientes con antecedentes de diverticulitis pueden consumir semillas, maíz y nueces. Pero cada caso debe evaluarse, de manera individual, con el médico.

Semillas de girasol (pipas): todo lo que debes saber

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura 5 minutos

- ¿Qué pasa si las comes todos los días?
- ¿Cuántas se pueden comer?
- ¿Es verdad que ayuda a combatir enfermedades?
- ¿Qué cuidados debes tener?

Estos pequeños alimentos, también llamados popularmente «pepitas o granos de girasol», pueden ser muy poderosos y funcionan como nuestros aliados para mejorar nuestra salud. A continuación veremos por qué.

Propiedades medicinales

Son ricas en grasas saludables en buena proporción como el omega-6, fibras, vitaminas A, E, del complejo B incluyendo ácido fólico y minerales importantes como el hierro, magnesio, zinc, cobre, selenio, entre otros. Pero, además de esto, contiene unas sustancias llamadas flavonoides, que son químicos de las plantas muy saludables, con efecto antioxidante. 30 gramos (tres

cucharadas y media) de las semillas secas tienen entre 160 - 200 calorías.

Beneficios para tu salud

Hay muchos estudios que muestran que su consumo puede ayudar a controlar la hipertensión, disminuir el colesterol, triglicéridos, el azúcar en sangre y a reducir la inflamación crónica. Todos estos efectos juntos podrían reducir el riesgo de padecer infartos (enfermedad cardiovascular), y también otros problemas crónicos, como artritis, dolores y fatiga crónica.

Ahora, entendamos lo siguiente: los estudios hechos con estas semillas fueron pocos, y muchos de los datos provienen de experimentos de laboratorio o con animales.

Pero entonces, ¿tiene o no efectos buenos en nuestra salud? La respuesta es sí, siempre y cuando no sean utilizadas como medida única. Por ejemplo, un estudio hecho en humanos mostró que pacientes con diabetes que consumieron 30 gr de estas semillas por día, pudieron disminuir el azúcar en sangre en un 10 % después de seis meses. Pero las personas que participaron de este estudio también modificaron su estilo de vida a uno más saludable.

Motivos por los cuales recomendamos incorporarlas en tu rutina:

Son un excelente reemplazo de alimentos menos saludables, sobre todo durante los atracones fuera de horario. Pueden usarse como snacks saludables.

Ayudan a que llegues a la dosis diaria recomendada de vitaminas, sobre todo vitamina E, ácido fólico y minerales importantes como el zinc, el selenio y el hierro.

Son fuentes importantes de grasas buenas. Debido a que los humanos no pueden fabricar esta grasa en el organismo, debe consumirse.

Son baratas y están disponibles en todas las regiones.

Dosis diaria y cómo consumirlas

Se recomienda no sobrepasar 30 gr por día o tres cucharadas soperas y media.

Recomendamos consumirlas secas en vez de crudas y germinadas, estas últimas pueden estar contaminadas con bacterias como salmonela.

La cáscara no es comestible, puedes comprarlas peladas o quitarla tú mismo.

Siempre evita el exceso de sodio: hay preparaciones comerciales que vienen con mucha sal, estas no son recomendables. Si bien puedes usar una pisquita de sal, también hay alternativas más sanas a esta como la pimienta negra, la cúrcuma, el curry o especias como el orégano y el ajo. También puedes mezclarlas con tus platos ya listos en la mesa.

Cuidados que debes tener

Son relativamente altas en calorías, cuidado con no pasarte de la dosis diaria. Cuando son bien utilizadas y, sobre todo, cuando se usa como reemplazo de comidas chatarra y ultraprocesadas, pueden incluso ayudarte a bajar o a controlar tu peso.

Siempre toma suficiente agua, ya que si no lo haces pueden causarte estreñimiento.

Metales pesados: es sabido que estas semillas tienden a absorber cadmio de la tierra. Este metal puede provocar daño en tus órganos, como el riñón, cuando es consumido en exceso. Pero la buena noticia es que, si las comemos en la dosis recomendada, esto no ocurre (tendrías que consumir una bolsa entera de semillas por día para aumentar el riesgo de que ocurra). Solo te alertamos para no consumir este producto sin control.

Si tienes divertículos en el colon, ¿puedes consumirlas? Como te explicamos en otros apartados sobre semillas y frutos secos, el consumo de nueces, semillas, maíz y productos similares no aumenta el riesgo de desarrollar diverticulitis o sus complicaciones

asociadas (por ejemplo, sangrados). Por lo tanto, en general, los pacientes con estos antecedentes pueden consumirlas. Recuerda que cada caso debe evaluarse, de manera individual, con el médico.

CAPÍTULO 7

¡Muy polémico! Toda la verdad

¡Café!: como NUNCA te lo contaron

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura 10 minutos

No hay lunes que un buen café no cure.

Las personas que consumen café todos los días tienen una gran ventaja: ¡podrían vivir más y mejor! Esto se reveló en los últimos estudios.

Quienes lo toman como un hábito probablemente no imaginan lo bueno que puede ser para el organismo. Sin embargo, sus beneficios y riesgos han sido, en las últimas décadas, objeto de mucho debate y cruce de opiniones entre los científicos.

¿Es verdad que tomarlo puede dar cáncer?

¿Es peligroso si tengo problemas de corazón o diabetes?

¿Qué ocurre en tu cuerpo a los pocos minutos de tomarlo?

¿Es mejor con o sin cafeína?

¡Hoy vamos a revelarte las principales consecuencias de tomarlo y cómo aprovechar al máximo sus beneficios! Pero por más que nos encante esta bebida, te vamos a contar también sus desventajas y algunos cuidados que debes tener para evitar sus efectos negativos, siempre respaldados por los estudios científicos más actuales.

Propiedades del café: ¿qué estás tomando?

Una taza de 230 ml de café es fuente de:

- **Cafeína:** 95 mg en el café de filtro (excepto el descafeinado)
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Minerales como magnesio y potasio
- Antioxidantes y antiinflamatorios naturales llamados polifenoles, componentes importantísimos. Estos son unos químicos de las plantas, responsables de muchos de los beneficios que te contaremos.

¡Atención! la cantidad de cafeína varía mucho dependiendo del tipo de café y del país donde se lo produce.

-Una taza de 60 ml de café expreso: 82 - 139 mg de cafeína

-Una taza de 354 ml de café americano: 154 mg de cafeína.

Por eso es muy importante leer la etiqueta del producto.

Efectos y ventajas de tomar café

-Estimula nuestro cuerpo y mente: a los pocos minutos de consumir cafeína, esta se absorbe y estimula, de manera directa, al sistema nervioso, incrementando el poder cerebral. Consumir una taza de 230 ml de café mejora la concentración, estado de alerta y los estudios mostraron que aumenta la productividad en el trabajo. Pero la respuesta es variable y depende de cada persona: mientras que algunos con solo 50 mg de cafeína (media taza) muestran estos efectos, a otros les provoca ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, temblores en las manos. Enseguida te contaremos cómo evitar estos malestares.

-Mejora la memoria y protege al cerebro: consumir todos los días dos o tres tazas podría ayudar a prevenir la demencia. Los experimentos mostraron que la cafeína es capaz de proteger a nuestras neuronas, lo que resulta muy alentador y, sin duda, el café es una bebida saludable para agregar a nuestros otros hábitos

provechosos. Vale aclarar que los efectos también se vieron en el café sin cafeína debido a sus otros componentes.

-Aumenta nuestra motivación y sensación de placer: la cafeína modula la acción de la dopamina en el cerebro. Esta sustancia es un mensajero químico relacionado con la motivación, humor y el placer. Tomar una taza de café puede hacerte sentir bien, incluso mejorar el rendimiento físico si lo tomas antes de hacer ejercicio.

-Aumenta la longevidad: los estudios realizados, mostraron que consumir entre dos y cuatro tazas de café o 200 - 400 mg de cafeína por día, puede reducir el riesgo de muerte por problemas cardíacos, derrames cerebrales, cáncer, problemas de hígado y riñón. Si bien aún falta confirmarlo, se cree que este efecto se deba a los polifenoles, antioxidantes naturales que podrían ayudar a reparar el daño que se produce en nuestro ADN a lo largo de la vida y reducir la inflamación en nuestro cuerpo.

-¿El café hace mal al corazón? ¡Tenemos excelentes noticias! Hoy en día gracias a estudios más actuales, sabemos que tomar café todos los días no hace mal y puede incluso proteger al corazón. El Colegio Americano de Cardiología publicó una nota en el 2022 en la que muestra que tomar dos o tres tazas por día disminuye el riesgo de infartos y derrames cerebrales. De hecho, un estudio muy grande publicado en la prestigiosa revista *New England Journal of Medicine* mostró que el consumo moderado redujo en un 12 % las muertes por cualquier causa, 17 % el riesgo de enfermedades cardíacas y 21 % el riesgo de accidente cerebro vascular.

Si ya tienes problemas cardíacos, siempre debes consultar antes con tu médico para saber cuál es la mejor dosis y tipo de café para ti.

-¿El café aumenta la presión arterial? En la dosis recomendada y en la mayoría de las personas, no la aumenta de manera significativa. De hecho, los estudios actuales muestran que

puede ayudar a controlarla. Pero las personas que son más sensibles a los efectos de la cafeína y al consumirlo sufren nerviosismo, temblores en las manos, puede también elevar la presión. En pacientes que tienen hipertensión difícil de controlar, recomendamos consultar con su médico.

-Efectos en tu metabolismo: consumir todos los días entre una y tres tazas de café puede modificar la forma en que nuestro cuerpo acumula la grasa y hacer que esta esté disponible más rápido cuando se la necesita para utilizarse como energía. En palabras simples, tomar café puede ayudar a quemar grasas, sobre todo cuando se agregan otros hábitos saludables, como el ejercicio físico.

-¿Mejora la diabetes? Gracias a sus antioxidantes y antiinflamatorios naturales, tomar tres tazas por día podría ayudar a optimizar la función de tu páncreas y también la resistencia a la insulina, mejorando así los niveles de azúcar en sangre.

Dosis recomendada y cómo tomarlo

La mayoría de estos beneficios se vieron al consumir tres o cuatro tazas de 230 ml por día o hasta 400 mg de cafeína diarios (recuerda que el contenido de cafeína varía dependiendo del tipo de café). Esta dosis se mostró segura y muy benéfica. Hay personas que son más sensibles a sus efectos adversos, entonces hay que ajustar la cantidad de tazas conociendo cómo reacciona nuestro cuerpo. Recomendamos, de ser posible, consumirlo sin azúcar o sin agregar cremas y productos calóricos. Si no te gusta tomarlo puro, puedes reemplazar el azúcar por extracto de vainilla, cardamomo, polvo de cacao, usar un sobrecito o unas gotitas del endulzante sin azúcar que más te guste (más detalles en el apartado de endulzantes sin azúcar).

- ¿Es mejor con o sin cafeína?

Para las personas más sensibles a los efectos de la cafeína, el descafeinado es una excelente opción y sigue teniendo muchos de los beneficios explicados. Hay estudios que muestran que consumir café descafeinado se asocia a menor riesgo de cáncer de intestino. De igual modo, el café con cafeína parece ser mejor para el corazón.

- ¡Muy polémico! ¿Tomar café produce cáncer?

Esto es un mito que no se ha podido comprobar, ya que antes se creía que una sustancia llamada acrilamida, que se forma durante el tueste de café, aumentaría el riesgo de cáncer. Pero, de hecho, hoy en día, gracias a estudios más actuales, se está asociando el consumo de café con menor riesgo de cáncer mama, hígado y orofaringe.

Efectos negativos y desventajas

En la dosis recomendada, su consumo es seguro. Pero tomar café puede provocar dolor de cabeza, sobre todos en quienes sufren de migraña. Puede causar diarrea, síntomas de gastritis, náuseas, nerviosismo y taquicardia, en algunas personas, sobre todo en aquellos más sensibles. También puede causar insomnio. Si tienes un problema crónico de salud, consulta siempre con tu médico.

Curiosidades

¿Sabías que existen otros alimentos y bebidas que contienen cafeína? Por ejemplo, el chocolate, la yerba mate, el té verde, los energizantes y algunos refrigerantes de cola.

¿Cuánto tiempo duran los efectos de la cafeína en tu cuerpo?

Después de tomar café, sus efectos comienzan en menos de una hora y pueden durar entre cuatro y cinco horas en la mayoría de las personas. Dependiendo de cuán rápido tu cuerpo lo elimine, podrían durar hasta 12 horas. Por eso es importante que, si sufres de

insomnio o eres más sensible a sus efectos negativos, tomes menos o solo de mañana.

¿Por qué antes se pensaba que el café era malo?

Lo que ocurre es que en la década de los 80 y los 90 las personas que consumían café también fumaban más, tenían dietas menos saludables y eran más sedentarios. Entonces, los estudios que analizaron a estas personas no se hicieron de manera adecuada y no separaban a estos factores que pueden generar confusión. Es decir, fueron mal interpretados. No podemos poner al café como culpable de la mala salud de una persona que lo toma todos los días, pero también fuma, lleva una mala dieta y se enferma más. Además, no es lo mismo tomar café puro, que tomarlo con mucha azúcar, cremas o acompañado con bocadillos con mucha grasa o ultraprocesados. Por eso es tan importante que la ciencia avance y que reinterpretemos los nuevos estudios científicos.

Leche ¿Veneno o saludable?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 11 minutos

Cuando algo tiene muchas opiniones, es porque tiene pocas verdades.

- ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando tomas leche?
- ¿Tomarla hace bien a los huesos y al corazón?
- ¿Es verdad que puede causar cáncer?
- ¿Es realmente necesario que la bebamos?

En este apartado, te vamos a contar lo que nadie te dice sobre la leche, sus diferentes tipos y también vamos a responder si es «El mejor de los peores alimentos del mundo», detallando los efectos

positivos y negativos para tu cuerpo. Cuando no especifiquemos, nos estaremos refiriendo a la leche de vaca. En casos puntuales, aclararemos si se trata de otro tipo.

Propiedades medicinales ¿Qué estás bebiendo realmente?

- **Tiene proteínas de muy alta calidad** (proteína whey).
- **Vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C y E.** Algunas vienen fortificadas con vitamina D y K.
- **Minerales importantísimos:** como calcio, fósforo, potasio, magnesio, hierro, selenio, zinc.
- **Grasas saludables** como el ácido linoleico e incluso algunas vienen fortificadas con omega 3.
- Además, la leche es muy rica en antioxidantes y antiinflamatorios, las cuales son sustancias fundamentales para prevenir y combatir el cáncer, la inflamación crónica, los problemas de memoria, demencia e incluso aumentar nuestras defensas.

Entonces, ¿podríamos golpear el martillo y decir que es buena? ¡No decidamos aún!

Efectos, mitos y verdades de consumirla, según la ciencia

Hay evidencia científica que muestra que tomar un vaso de leche por día ayuda a:

- Tener menor riesgo de diabetes y obesidad, así como ayudar a controlar estas enfermedades.
- Disminuir el riesgo de ataques cardíacos (protege al corazón).
- Controlar mejor la presión alta (hipertensión).
- Desarrollar masa muscular y energía, incluso en pacientes añosos.

¿Es verdad que la leche es mala para los huesos?

Esto no es cierto. Antigüamente se pensaba que podría hacernos mal. Pero la ciencia avanzó, y hoy en día, gracias los estudios científicos más sofisticados, se observó que tomar leche todos los días puede incluso ayudar a mantener los huesos más firmes y prevenir la osteoporosis.

¿Tomar leche hace mal al corazón y aumenta el colesterol?

Esto es falso. Antes se pensaba que la leche entera era mala para la salud. Hoy, entendemos que la combinación de nutrientes de este alimento resulta muy benéfica para el corazón. De hecho, un gran estudio con más de 600 000 personas mostró que quienes tomaban leche todos los días tuvieron menos riesgo de diabetes, hipertensión y colesterol alto.

¡Pero recuerda! Si tienes problemas cardíacos o colesterol muy elevado, consulta siempre con tu médico y nutricionista.

Tomar un vaso todos los días, ¿puede dar cáncer?

No hay evidencia de que esto sea verdad. Los estudios más actuales muestran que beberla tiene un efecto neutro o incluso puede proteger contra muchos tumores en el intestino, estómago, vejiga, pulmón y ovario. Algunos científicos creen que beber cantidades mayores a un litro por día puede aumentar el riesgo de cáncer de próstata, pero esto no está comprobado.

La clave acá está en la moderación: tomar hasta 300 ml por día no está asociado a ningún tipo de cáncer.

Efectos secundarios: veamos lo negativo de este alimento

-Intolerancia a la lactosa: 60 - 90 % de la población adulta tiene este problema en algún grado. Lo que ocurre aquí es que nuestro intestino no digiere la lactosa, esta no se absorbe, se acumula en el intestino, las bacterias la fermentan, causando malestar, dolor abdominal, flatulencias y diarrea. Esto puede mejorar

tomando menos de 200 ml de leche por día o con productos bajos en lactosa.

-Alergia a la leche de vaca: algunas personas son alérgicas a la caseína (una proteína de la leche). Esto ocurre de manera más frecuente en los niños. Los síntomas son erupción cutánea, falta de aire, vómitos y diarrea con sangre después de consumirla (en los casos más graves). Una alternativa para los que son alérgicos a la leche de vaca es tomar leche de cabra ya que contiene un tipo distinto de caseína.

-Acné: en algunas personas predispuestas, la leche desnatada produce acné en la cara, espalda y en el tórax. Este efecto está asociado a que la leche puede contener una hormona de crecimiento llamada IGF-1. Sin embargo, nos afectaría cuando se la consume en altas dosis (más de 1.5 litros por día). Es por eso que recomendamos que las personas que tienen un grado moderado o severo de acné la eviten.

¿Peligros?

-¿Hay hormonas en la leche? Esto es verdad. La leche puede contener más de 50 hormonas, incluyendo estrógeno y hormonas del crecimiento, pero en concentraciones bajísimas. Por otro lado, la leche apta para el consumo humano no contiene cantidades de hormonas que puedan hacernos daño (con la posible excepción del acné en una minoría de personas más sensibles). De hecho, para obtener la misma cantidad de hormonas que hay en un comprimido de anticonceptivo, necesitas consumir 5000 litros por día, y si lo hicieras, los ácidos de tu estómago las destruirían.

-¿Pesticidas y antibióticos? Las agencias reguladoras de los países no permiten cantidades que pongan en riesgo nuestra salud. Esto no debería preocuparnos.

-Alergias respiratorias y mucosidad en los niños: los estudios actuales mostraron que no existe esta asociación, esta hipótesis se descartó.

-Impacto en el planeta: la producción de leche impacta de manera negativa en el calentamiento global y contribuye al cambio climático. En países desarrollados, la producción de leche es responsable del 3 % de los gases que contaminan el aire, (más de lo que generan todos los aviones combinados). La industria de la leche también provoca sufrimiento de los animales en gran parte de los criaderos. Las vacas son utilizadas para tener crías, embarazadas una y otra vez, separadas de sus hijos, y luego son descartadas, cuando ya no son útiles. No podemos ignorar esto.

Tipos de leche. ¿Cuál es mejor?

-Leche de vaca, oveja, cabra: la que tiene mejor valor nutricional es la leche de vaca. El problema es que algunos son alérgicos a sus proteínas. Estas personas podrían solucionar el problema tomando leche de cabra.

-Leche de plantas: los jugos a base de plantas, mal llamadas leche, son una alternativa muy saludable. Aquí encontramos hecha de almendra, coco, nuez, arroz, avena y soya.

Son una buena opción para veganos, además de gastar menos energía para su producción, hacen menos daño al planeta y tienen menos calorías. Las desventajas son que resultan más caras, algunas vienen con azúcar o endulzantes agregados y deben ser enriquecidas, de manera artificial, para tener un buen valor nutricional. La única que se acerca a la calidad nutritiva de la leche de vaca es la de soya.

-Leche entera vs desnatada, ¿cuál es mejor? Resulta muy variable porque, hoy en día, ambas vienen enriquecidas con nutrientes y la calidad es muy similar. La cantidad de omega 3, un

tipo de grasa muy saludable que hace bien al corazón, cerebro y reduce la inflamación, puede ser mayor en la leche desnatada enriquecida. Además, la leche entera tiene más calorías.

Pero aquí les dejo un secreto, no mires tanto el tipo de leche si es desnatada o no, ambas son muy similares desde la mirada nutricional. Lo mejor es ver de qué tipo de vacas proviene: aquellas alimentadas naturalmente, en el pasto o césped (orgánicas), son las más ricas en nutrientes, vitaminas y grasas saludables. Pero como hoy en día la mayoría vienen enriquecidas, las diferencias son muy discretas. Como punto importante, tomar leche entera no hace mal al corazón como antes se creía y tampoco causa obesidad.

La cereza de la torta

Entonces, ¿la leche es saludable sí o no? Sí, es muy saludable. Pero no es necesario tomarla en países desarrollados, ya que los mismos nutrientes pueden obtenerse de otros alimentos. En lugares más pobres, sin duda es fundamental para evitar la desnutrición, al igual que otras enfermedades, así como para disminuir las muertes infantiles.

Por otro lado, provee vitamina B12, vitamina D, que están ausentes en muchas otras fuentes de alimentos para los veganos. Si no consumes leche, es muy importante también que busques obtener el calcio de otros alimentos. Los veganos pueden alcanzar la dosis diaria recomendada de calcio (1000 mg para adultos entre 19 - 50 años) a través de una dieta equilibrada y variada

Por ejemplo, una porción de 100 gramos de kale (col rizada) contiene alrededor de 150 mg de calcio, mientras que una porción de 100 gramos de tofu puede proporcionar alrededor de 350 mg de calcio. Además, muchos alimentos a base de plantas, como bebidas de soja, leche de almendras o avena, jugos y cereales, pueden estar fortificados y contener, más o menos, 300-500 mg de calcio por taza. Si no tomas leche, te recomendamos que consultes con tu nutricionista para que no te falten estos nutrientes fundamentales.

Dosis diaria recomendada (saludable)

¡Todo está en la dosis! No hay que beberla como si fuera agua. Tomar hasta 300 ml de leche por día, sea entera o desnatada, no te va a hacer mal (a menos que tengas intolerancia o alergia), e incluso puede ayudarte a prevenir y combatir muchas enfermedades. El verdadero problema aparece cuando se la prepara con azúcar, chocolate u otros endulzantes que la transforman en dañina, como las gaseosas y jugos procesados. Debemos recordar siempre que tomar leche trae un impacto negativo en el planeta, entonces la decisión de tomarla o no depende de tus preferencias personales y, sobre todo, de tu bolsillo.

Huevo: ¡muy polémico! Su verdad revelada

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

No siempre debes contar las calorías, sino contar los nutrientes.

¿Los huevos son realmente saludables?

¿Es mejor el blanco o el marrón?

Personas con problemas del corazón o diabetes, ¿deben evitarlo?

¿Es mejor hervido, frito, o crudo?

¿Cuántos puedes comer por día?

¡En esta lectura vas a enterarte de todo! Además de contarte las propiedades y beneficios de consumir huevo, conoceremos los principales mitos sobre este alimento, qué ocurre en tu cuerpo si lo comes todos los días, qué enfermedades puede prevenir y ayudar a mejorar, también riesgos y cuidados que debes tener.

Propiedades medicinales ¿Es realmente nutritivo?

Sí, pero al igual que otros alimentos, depende también de cuántos comes por día. Además, puede ser más nutritivo dependiendo de cómo fue criada y alimentada la gallina que lo pone.

Un huevo contiene:

-70 - 80 calorías (más del 75 % en la yema, el resto en la clara), lo que resulta menos de lo que tiene una banana promedio.

-Vitaminas A, B5, B6, B12, ácido fólico, vitamina D, E y K entre otras.

-Minerales importantísimos como fósforo, selenio, calcio, zinc.

-Cantidades importantes de proteínas de muy alta calidad (entre cuatro y ocho gramos por huevo dependiendo del tamaño).

-Contiene grasas saludables, fundamentales para tu organismo.

-Sustancias antioxidantes.

La mayor cantidad de proteínas está en la clara, el resto de los nutrientes están, en mayor proporción, en la yema.

Tipos de huevos ¿cuál es mejor?

Depende de cómo se críe a la gallina (libre o enjaulada) y cómo se las alimenta.

-Convencionales (comunes): son los que encuentras en todos los supermercados. Las gallinas que ponen estos huevos suelen alimentarse con granos y suplementadas con vitaminas y minerales, y en general, no andan sueltas (gallinas de corral o enjauladas).

-Orgánicos: en este caso, las gallinas no son tratadas con hormonas y reciben alimentos libres de pesticidas y fertilizantes sintéticos. Además, las gallinas andan libres. Sus huevos pueden tener, ligeramente, más cantidad de grasas buenas que los huevos convencionales.

-Huevos de pastoreo: las gallinas andan libres en áreas abiertas (no cercadas o enjauladas), comen plantas e insectos (su alimento natural) y también alimento comercial como granos.

-Enriquecidos con omega-3: aquí las gallinas son alimentadas con comidas ricas en omega-3, como las semillas de lino o chía.

Existen otros tipos, pero estos son los más comunes. Hay pocos estudios que comparan los nutrientes de un huevo con otro, pero sabemos que los enriquecidos con omega-3 tienen una mejor proporción de grasas saludables, las cuales pueden ayudar a disminuir la inflamación en nuestro organismo y a protegernos de las enfermedades más mortales, como los ataques cardíacos.

Por otro lado, los huevos de pastoreo tienen más vitamina A, E, omega-3 y al mismo tiempo, tienen menos grasas malas cuando se los compara con los huevos convencionales y pueden contener más vitamina D, por lo tanto, podrían más saludables.

Como puedes ver, la respuesta no es tan simple y aún faltan más estudios para poder confirmar y comparar unos con otros. Pero si tienes una alimentación balanceada, consumir tantos huevos de pastoreo, enriquecidos con omega-3 o los orgánicos podrían tener alguna ventaja, sobre todo por su contenido de grasas saludables. Todas estas recomendaciones, además de ser buenas para tu salud, podrían también ser buenas para el planeta y causar menos sufrimiento animal.

Efectos del huevo en tu cuerpo

-¿Aumenta el colesterol en sangre? Comer entre uno y tres huevos por día no lo causaría, en la mayoría de las personas. Antes

se pensaba que el huevo era malo por su alto contenido de grasas como el colesterol, pero hoy en día se sabe que no es así. El huevo tiene grasas saludables al igual que el aguacate y el aceite de oliva. Las comidas que más aumentan el colesterol son las grasas malas (saturadas) presentes en la comida chatarra, embutidos y ultraprocesados.

Por otro lado, hay una minoría de personas que son más sensibles a las comidas con colesterol y comer este alimento puede aumentar sus valores en sangre.

-¿Comer huevo, ¿hace mal al corazón? Esto es falso. Hace años se creía que hacía mal. Hoy en día sabemos que comer huevo puede cambiar el tipo de colesterol que circula en tu sangre. En palabras simples, el famoso colesterol malo (LDL) puede ser un problema para nuestras arterias. Consumir huevo modifica la forma de estas partículas, haciéndolas menos dañinas y propensas a tapar tus arterias.

-¿Baja los triglicéridos en tu sangre? Uno de los estudios mostró que consumir cinco huevos por semana, sobre todo aquellos con más omega-3, puede bajar los triglicéridos entre 16 - 18 %.

-¿Hace mal a la diabetes? ¡No! En realidad, consumir uno o dos huevos por día como parte de una alimentación saludable, es seguro en la mayoría de las personas con diabetes y podría incluso mejorarla. Además, puede tener los mismos efectos saludables que en una persona sin diabetes (ayudar a reducir de peso, mejorar el colesterol y proteger al corazón). Por otro lado, un paciente puede ser diferente de otro y hay que individualizar cada caso.

-Ayuda a adelgazar de manera saludable: las proteínas del huevo pueden causar efecto de estómago lleno o saciedad. Comer huevos en el desayuno puede hacer que te sientas satisfecho y hacerte comer menos calorías en el resto del día. Con el tiempo, esto puede ayudarte a reducir de peso. Además, el huevo ayuda a

formar músculos (hipertrofia muscular) durante la actividad física, lo cual aumenta la masa magra y acelera tu metabolismo.

-Excelente fuente de proteínas: los huevos contienen proteínas de muy alta calidad, las cuales son fundamentales para muchísimas funciones biológicas, además de construir y reparar todos nuestros tejidos y órganos.

-Mejora la salud de tus ojos: la yema de huevo contiene sustancias llamadas luteína y zeaxantina, que son antioxidantes, muy importantes para tus ojos y que ayudan a prevenir las cataratas. Además, el huevo contiene vitamina A.

-Otros efectos: comer por lo menos un huevo por día ayuda a mantener la salud de tu cerebro, tus huesos y el sistema inmunológico.

Dosis: ¿cuántos huevos por día puedo comer?

Según estudios efectuados al respecto, comer entre uno y tres huevos por día es seguro y no trae efectos adversos, en la mayoría de las personas. Más que esa cantidad, puede ser perjudicial para algunos individuos más sensibles. De igual forma, siempre recomendamos variar los tipos de alimentos y, sobre todo, si tienes enfermedades crónicas consultar con tu médico y nutricionista.

El huevo como colación

Al tener pocas calorías, es una buena fuente de proteínas de alto valor nutricional, por lo tanto, podrías utilizar el huevo como colación en cualquier momento del día, como reemplazo de los picoteos menos saludables. Por ejemplo, consumirlo hervido en un sandwich con queso y tomate, o como huevo revuelto o en forma de omelet (recuerda evitar el uso de aceite).

Curiosidades y mitos

- **«El huevo rojo es mejor que el blanco»:** falso, no hay diferencias nutricionales entre uno u otro, ya que los nutrientes que contiene cada huevo dependen de cómo son criadas y alimentadas las gallinas y no del color que este tenga.

Llama la atención que las gallinas Araucanas, en Latinoamérica, ponen huevos que varían desde un color de azul medio hasta un verde medio. Las afirmaciones nutricionales de que los huevos de Araucana son más saludables no se han probado.

- **«Comer huevo crudo es mejor»:** falso, ya que cocinar el huevo hasta que esté firme reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, como la salmonella. Aún mueren muchas personas por la infección de esta bacteria. Además, la proteína del huevo se digiere y absorbe mejor cuando se lo cocina. Si desea comer el huevo menos cocido o con la yema más líquida, asegúrese que esté previamente pasteurizado.

El tiempo de cocción ideal de un huevo duro (hervido) es 10 - 12 minutos.

- **¿Es mejor frito o hervido?** Lo ideal es evitar los huevos fritos porque aportan calorías no saludables asociados a los efectos negativos del aceite en exceso.

- **Los huevos fertilizados, ¿son más nutritivos?** No. No hay diferencia nutricional entre los huevos fertilizados y los huevos infértiles. La mayoría de los huevos vendidos hoy en día son infértiles ya que los gallos no se alojan con las gallinas ponedoras.

Efectos negativos

Comer más de uno y hasta tres huevos por día puede provocar flatulencia, dolor abdominal, náuseas y dolor de cabeza. El rango de

cantidad varía porque algunas personas son más sensibles que otras.

Comer huevo crudo puede provocar intoxicación alimentaria y gastroenteritis grave.

Carnes: verdades sin censura

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

Una nueva forma de alimentarnos.

¿Qué tipo de carne es la mejor?

¿Cuánta puedo comer por día?

Si tengo colesterol alto, ¿puedo comer cerdo?

En este apartado te vamos a contar nuestra opinión sobre el consumo de este producto y por sobre todas las cosas, darte las herramientas necesarias para saber cómo consumirla. Nuestro objetivo es que cada vez que elijas un alimento sepas qué estás consumiendo de verdad.

Propiedades nutritivas

Las carnes aportan gran contenido de proteínas de muy buen valor nutricional: tiene todos los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita para mantener las funciones estructurales del cuerpo (producen y regeneran el músculo, piel, uñas), fabrican enzimas, proteínas de transporte, etc. El aporte de vitamina B12 que contienen es fundamental para la formación del ADN, glóbulos rojos y función del cerebro. También poseen minerales (hierro, zinc, fósforo) y grasas saturadas e insaturadas.

¿Entonces por qué muchas personas la consideran «El peor alimento del mundo»? Muchos estudios científicos muestran que el consumo diario de carnes rojas (vaca, buey, cabra, cordero) y especialmente los ultraprocesados (jamón, salamines, salchichas, embutidos y fiambres en general), generan daños importantes en la salud. Los efectos negativos más estudiados son el cáncer (principalmente de colon), enfermedades graves del corazón, gota (ácido úrico alto) y muertes prematuras.

¿Por qué sucede esto? Las carnes rojas aparte de tener proteínas, hierro y vitaminas contienen grasas de tipo saturadas, que son las encargadas de tapar tus arterias (formar las placas de ateroma), inflamar tu organismo y causar impactos nocivos en la salud. En el caso de las carnes procesadas como los embutidos y los fiambres, se suma el gran aporte de sodio (sal) y las nitrosaminas (productos tóxicos que dañan el ADN). La OMS ya categoriza a estos últimos como alimentos cancerígenos y los compara con el efecto nocivo del consumo de tabaco, exposición al sol y consumo diario de alcohol. Estadísticas de grandes estudios muestran que el consumo de 50 gr diarios de carnes procesadas al día aumenta el riesgo a padecer cáncer de colon en un 18 %.

50 gramos de carnes procesadas	2 fetas de jamón
	1 ½ salchichas
	1 chorizo
	1 ½ feta de panceta
	2-3 fetas de salame
	1 hamburguesa

Tabla de elaboración propia

Encontramos también otras evidencias actuales respecto a las carnes rojas que no son nada alentadoras. En ellas se revela que existe una asociación entre el consumo diario de 100 gramos de carne (un bife pequeño, unas costillas pequeñas, una hamburguesa mediana, etc.) con el aumento de probabilidades de sufrir cáncer de colon en un 17 %. ¿Crees que consumís estas cantidades de carnes rojas o más todos los días?

Beneficios del consumo de pescado

Esta carne tiene proteínas de excelente valor nutricional y a diferencia de las carnes rojas tiene grasas de buena calidad (omega 3). Este tipo de grasas se encuentra de primera en el podio de los compuestos que mejoran la salud en general del cuerpo, encargándose de apagar el incendio de nuestro organismo, llamado inflamación crónica. Existe evidencia, totalmente sostenible y contundente, que explica que el consumo de alimentos que contengan este tipo de grasas reduce el riesgo de muertes prematuras, infartos, diabetes, accidentes cerebrovasculares, cáncer y demencias. Por este motivo es que resulta de suma importancia que incorporemos alimentos ricos en grasas buenas en nuestra alimentación habitual. La recomendación actual nos propone el consumo de pescado dos veces a la semana.

Los pescados con mayor cantidad de grasas de tipo omega 3 son: anchoa, atún, salmón, sardinas, surubí, langostinos y caballa.

Entonces, ¿puedo consumir atún, caballa o sardinas en lata? No sería lo más recomendado. Los productos enlatados, por lo general, traen muchísimo contenido de sal y conservantes que podrían causar efectos distintos a los que buscamos con el consumo regular de pescados.

¿Qué información tenemos respecto al consumo de aves (pollo y pavo)?

Este tipo de carnes contiene un agradable aporte nutricional de proteínas, vitaminas y minerales. Asimismo, posee mucha menos grasa mala (saturada) que las carnes rojas (siempre y cuando lo consumas sin la piel). Y, además, podemos darle un punto extra ya que en muchas partes del mundo es un tipo de carne que resulta más económica.

De igual manera, recuerden que, si bien tiene menos grasas saturadas que la carne roja, igualmente contiene cierto porcentaje. Es por esto que recomendamos limitar el consumo de carnes rojas, reducir el consumo de carnes de ave y aumentar el consumo tanto

de pescado como de productos que contengan proteínas de origen vegetal, como por ejemplo las legumbres.

¡Atención! Agregado de hormonas en las carnes de ave

Hoy no existe evidencia que pueda demostrar que se adicionen hormonas a las carnes de ave para acelerar su crecimiento. Muchos ya hablan de un mito derribado. Son los mismos productores de muchos países que explican que estos métodos no son viables desde el punto de vista económico, por lo que niegan el uso de hormonas u otros productos similares para engorde o crecimiento rápido.

Consumo de cerdo y su grasa

Este tipo de carne contiene una valiosa proporción de proteínas de alto valor nutricional y aproximadamente el 60 % de su contenido graso es de grasas buenas. Los cortes más magros son: cadera, pierna, lomo o solomillo. Podrías consumir carne de cerdo hasta dos veces por semana, intercalando con otros cortes de carnes y siempre acompañando con una dieta equilibrada.

Peligros que no podemos pasar por alto

-Intoxicaciones: es muy necesario que cocines bien las carnes para evitar la contaminación con *Escherichia coli*, bacteria que puede llevarnos a la muerte. En Argentina, existe gran cantidad de casos de síndrome urémico hemolítico en niños. Esta es una enfermedad que lastima de manera especial a los riñones, llegando muchas veces hasta la necesidad de un trasplante o muerte de estos pacientes. En nuestro país, la carne molida (o carne picada) NO debe ofrecerse a niños menores de cinco años bajo ninguna circunstancia ya que, al tener mucha superficie de contacto, no

sabemos si la totalidad de la carne fue bien cocida y si eliminamos realmente esta bacteria.

Importante: almacenamiento de las carnes.

El pescado crudo puede conservarse en la heladera hasta un día y el resto de las carnes de tres a cinco días. En el congelador, pueden guardarse hasta seis meses.

Ubicación: las carnes deben almacenarse en el estante más bajo de la heladera para evitar que el resto de los alimentos puedan ser contaminados con el jugo o sangre de este producto.

Conflictos éticos: salud de los animales e impacto en el planeta, «consumir carnes consume al mundo»

Cambio climático: más del 14 % de los gases que provocan el calentamiento global son producidos por la industria de la carne. Se dice, inclusive, que este efecto catastrófico es mayor al producido por todos los transportes del mundo. Respecto a la deforestación, la producción de, por ejemplo, carne vacuna, es la responsable de un alto porcentaje de este daño para el medioambiente mediante la necesidad de tierras para pastoreo.

Agua: la industria de la carne es una de las que más utiliza el agua a nivel global y podríamos decir que, en un futuro, sería una de las responsables de su agotamiento. Además, el estiércol que se produce con la producción de carne de cerdo contamina de forma masiva este preciado recurso.

Sufrimiento animal: muchos productores exponen a los animales a condiciones extremas, manteniéndolos hacinados, sin ver la luz del sol, separados de sus crías y, en general, con inyecciones de antibióticos y hormonas para el crecimiento más rápido.

Exceptuemos algunas granjas ecológicas que mantienen a los animales alejados de todas estas condiciones intolerables.

Consejos de la nutri: entonces, ¿qué hago si soy de consumir mucha carne?

Si te gusta mucho la carne roja te desafío a que, unos días a la semana, no la consumas y la reemplaces con algún otro producto hecho a base de legumbres (algunas hamburguesitas caseras de soja, sopas, ensaladas). Recordá que lo ideal es consumir carnes rojas solo hasta dos veces por semana y no más de 300 gramos.

- Trata de consumir pescados frescos dos veces por semana y el resto de los días podés comer algo de pollo.
- Disminuí o evitá al máximo el consumo de carnes procesadas.
- Retirá siempre la grasa visible de las carnes antes de cocinar.
- Incluí huevos en tu alimentación habitual en reemplazo de las carnes (puedes repasar el apartado donde hablamos de este alimento).

Cereales: ¿lo integral es mejor?

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 7 minutos.

No empieces una dieta que termina algún día, empieza un estilo de vida que dure para siempre.

- ¿Por qué dicen que la harina refinada es tan peligrosa?
- ¿Qué diferencia hay entre los cereales refinados y los cereales integrales?
- ¿Me ayudarán a bajar de peso?
- ¿Tienen alguna contraindicación?

Muchas veces el consumo de arroz, pan, fideos integrales, está relacionado con el descenso de peso y la verdad es que ¡sí! Este tipo de alimentos nos ayuda a adelgazar (pero este punto lo vamos a explicar en detalle, más adelante). La parte más importante respecto a este tipo de alimentos es la prevención de enfermedades crónicas graves como la diabetes, ataques cardíacos, problemas renales y accidentes cerebro vasculares.

La Universidad de Harvard se ha ocupado de estudiar estos productos y ha lanzado investigaciones que exponen que el consumo de 28 gramos de cereales integrales se asocia con la reducción del riesgo de muerte prematura en un 5 % y un 9 %, en reducción de enfermedades del corazón. ¡Vaya diferencia que podemos lograr cambiando solo la calidad de los productos que elegimos! Por todo esto es que decidimos escribir este apartado con tanto entusiasmo. Así que allá vamos.

¿Por qué relacionamos estos productos con las dietas para bajar de peso?

Cuando hablamos de cereales integrales hacemos referencia al grano de cereal entero, ya sea grano de arroz, trigo, maíz, etc. Entonces, al contener su estructura casi intacta, también mantenemos intactos los nutrientes como las vitaminas (principalmente del complejo B), el hierro, folato, magnesio y sus fibras. Si nos detenemos a ver las diferencias entre un producto integral y un producto refinado, vamos a encontrar que la cantidad de vitaminas y minerales en los productos integrales duplican y hasta triplican a los productos refinados.

En cuanto a las fibras, pasamos de un valor de 0,7 gramos por porción en los refinados, a un valor que puede llegar hasta tres o cuatro gramos por porción, en los integrales. Recordemos que la fibra cumple muchas funciones: nos ayuda a tener una digestión más lenta y esto favorece la saciedad manteniéndonos más tiempo satisfechos, lo que genera un círculo vicioso positivo que nos permite evitar el picoteo entre comidas y, por lo tanto, lo vemos reflejado en

el peso corporal cuando nos enfrentamos a la balanza. Además, el gran porcentaje de fibra que contienen los cereales integrales actúa de forma directa en nuestro intestino mejorando su tránsito, lo que reduce el riesgo de sufrir diverticulitis, hemorroides y hasta cáncer de colon.

¡Pero cuidado! Siempre debemos respetar las porciones indicadas para cada cuerpo, ya que, si consumimos cereales integrales, pero en mayor proporción, estaremos generando un aumento de calorías y, por lo tanto, de peso corporal. Es importante aclarar que las calorías son las mismas entre un producto integral y un producto refinado.

Cereales integrales como tratamiento de la diabetes: acá vamos a nombrar de nuevo a nuestra amiga, la fibra. Como dijimos antes, ayuda a retardar la digestión, por lo tanto, nos va a mantener más tiempo llenos o saciados. Pero, además, es la gran responsable de reducir la absorción de azúcar y colesterol una vez ingerido el alimento. Este es el complemento perfecto. Recuerden que tanto el azúcar como el colesterol aumentan el riesgo de las enfermedades con un alto índice de mortalidad en el mundo: diabetes, accidentes cerebrovasculares, enfermedades del corazón. Al consumir un producto integral, lo que vamos a lograr es que el azúcar llegue más lento a la sangre y con menor fuerza, por lo que no generará daño ni picos de glucemia elevada. Este efecto es positivo, tanto en pacientes con diabetes como en aquellos que hayan sido diagnosticados con prediabetes o resistencia a la insulina. Al reducir también la absorción de colesterol va a prevenir que la grasa se deposite en las arterias y genere un daño aún peor.

Consejos de la nutri: a mí, en particular, me gusta mucho decir que la naturaleza es sabia. ¿Qué quiero decir con esto? Que siempre es importante consumir el alimento real y completo, con toda su estructura, porque cada parte cumple alguna función específica. Este es un capítulo que lo demuestra a la perfección, ya que está estudiado por muchos investigadores que el consumo de cereales integrales (el cereal completo) reduce de forma inminente el riesgo de padecer enfermedades crónicas y en caso de que ya tengamos alguna, reduce su magnitud.

El peligro del consumo de cereales refinados

Cuando hablamos de cereales refinados estamos hablando del arroz blanco, fideos hechos con harina refinada, pan blanco, etc. Este tipo de alimentos, al estar tan procesados, solo nos aportan energía en forma de carbohidrato, una energía que se absorbe más rápido, por lo que puede causar un aumento grave de azúcar e insulina en la sangre, y que, además, al consumirlos en cantidades importantes, pueden depositarse en forma de grasa visceral, sobre todo en el abdomen. Esta grasa es la que se deposita alrededor de los órganos y son las más letales porque sus células liberan sustancias inflamatorias. Por eso es que no aconsejamos el consumo diario de cereales refinados. Para los que, de todos modos, desean consumirlos como excepción o permitido, recomendamos siempre hacerlo con moderación.

Cómo elegir el mejor producto

Recuerda que en todos los capítulos hablamos de la importancia de leer el rotulo nutricional. Cuando vayas al supermercado siempre lee los ingredientes de lo que compras. El cereal integral deberá ser el primer nombre que aparezca en esta lista. También en la tablita que está detrás de cada producto, vas a encontrar la parte de fibra: fijate que, por lo menos, tu producto de elección tenga un 3 % de fibra.

¿Cómo comenzar la gran transición para mejorar la salud?

Te recomendamos que comiences de a poco. Podés empezar por cambiar una comida, por ejemplo, el desayuno o merienda. Podrías cambiar el pan blanco por pan de salvado o por avena (una excelente aliada por su versatilidad), y luego cuando te vayas acostumbrando, podés seguir por el resto de las comidas. Nunca olvides leer el rótulo, te vas a sorprender con la diferencia de nutrientes que hay entre las mismas marcas.

Precauciones con las cereales integrales

Siempre recomendamos que ante cualquier enfermedad gástrica o intestinal que tengas, consultes con tu médico o nutricionista antes de cambiar tu dieta para evaluar tu caso en particular.

Chocolate: su verdad científica

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 5 minutos

¡Ha sido revelado el secreto! Los países que consumen más chocolate tienen más ganadores de Premios Nobel. ¿Qué hay detrás de esto? ¿El chocolate hace más inteligente a las personas?

Seguro has escuchado o leído que el chocolate blanco y el chocolate de leche, no son opciones saludables, pero el chocolate negro amargo alto en cacao es una mejor alternativa. ¿Esto es un mito popular o tiene base científica?

Puntos importantes

-El chocolate se hace con cacao y azúcar principalmente. Mientras más cacao, menos azúcar.

-El azúcar y los alimentos ultraprocesados inflaman tu organismo, te enferman, aceleran el envejecimiento y son responsables de muchísimas muertes, en todo el mundo.

- El chocolate blanco en realidad contiene manteca de cacao (grasas malas), sin sus sólidos, o sea, sin la parte importante del cacao que tiene beneficios. Este producto es, en esencia, pura grasa y azúcar. No es bueno para la salud.

- El chocolate de leche tampoco es saludable porque, en general, tiene 10 % de cacao, el resto está cargado de azúcar y grasas malas.

Con respecto al chocolate negro amargo (a veces conocido como dark u oscuro), aquel que tiene 70 % o más de cacao, puede ser una mejor alternativa, pero todo depende de cómo y cuánto lo consumas. Como curiosidad: cuanto más oscuro sea el chocolate, más cacao tiene, más amargo es y menos azúcar contiene.

La verdad del chocolate

El cacao presente en el chocolate (excepto el blanco) contiene flavonoides. Estas son sustancias químicas de las plantas que tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios, y su consumo está asociado a menos riesgo de enfermedades crónicas. Aquí está el gran secreto: la cantidad de flavonoides en una barra de chocolate no es suficiente para tener un gran impacto en tu salud, es decir, tendrías que comer mucho chocolate para que esto ocurra, lo cual sería contraproducente por las calorías, grasas malas y azúcar que contiene.

¿Cuánto podemos consumir?

Una barra estándar de 100 gr de chocolate amargo o *dark* con 70 % - 85 % de cacao contiene 500 - 600 calorías. Los expertos recomiendan que, para los amantes del chocolate, su consumo se limite a 20 - 25 gramos o 100 calorías o menos por día. Esto equivale a uno o dos cuadraditos de chocolate, lo ideal es que tenga un contenido de 70 % o más de cacao. De esta manera, aporta flavonoides, pero por debajo del nivel requerido para reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

El mensaje es el siguiente: si te gusta el chocolate, lo más importante es elegir el que sea menos dañino, comerlo eventualmente (máximo una o dos veces por semana, lo menos posible) y con moderación. Si lo consumes, que sea porque te guste, y no porque pienses que es bueno para tu salud. Además, siempre debe ir acompañado de hábitos y alimentos saludables, como todos los que te contamos en este libro.

Pero entonces, ¿por qué hay tanta gente que dice que el chocolate es bueno?

Lo que ocurre es que hay una gran industria y publicidad detrás de este producto. Además, muchos de los estudios científicos hechos que mostraron beneficios para el corazón, también utilizaron almendras y cambios saludables en el estilo de vida muy controlados, por lo tanto, es un error pensar que los resultados positivos fueron debido al consumo del chocolate únicamente. Por ejemplo, hay un estudio publicado en una de las revistas médicas más prestigiosas del mundo, la New England Journal of Medicine, que mostró que los países que tienen más ganadores de Premio Nobel son aquellos que más chocolate consumen. ¿Esto quiere decir que mientras más chocolate se consuma, más Premios Nobel va a ganar el país? La respuesta es no. Este es solo un ejemplo de mala interpretación de los datos.

Edulcorantes sin azúcar ¿pero a qué costo?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 13 minutos

Es muy común en nuestro ámbito cotidiano, escuchar en todos lados que el azúcar es dañino. Pero hoy en día es tanta la información acerca de este tema que no sabemos en qué creer. Por este motivo, muchas veces nos dejamos convencer por productos que creemos son menos perjudiciales, sin saber en realidad que podemos estar cometiendo un grave error. Por esta razón, en esta lectura, te contaremos, de manera muy sencilla, lo que la ciencia ha dicho sobre estos endulzantes y sus controversias.

¿Es peor el azúcar o los edulcorantes?

¿Es verdad que pueden causar cáncer, obesidad y problemas cardíacos?

¿Qué dosis podemos consumir?

¿Y si estoy embarazada?

¡Debemos tener cuidado! Y aprender a leer siempre la etiqueta del producto que consumimos y no solo dejarnos llevar por su publicidad.

¿Qué son los edulcorantes?

Son cualquier sustancia, natural o artificial que endulza. En palabras simples, son compuestos que activan la sensación de sabor dulce en tu lengua. Pueden ser naturales o artificiales, derivar de diferentes hierbas o de la misma azúcar de mesa.

Antes de proseguir con la lectura recuerda: un producto que se promoció como natural no quiere decir que sea o no, más saludable.

Quizás los estás consumiendo todos los días sin darte cuenta, ya que es muy común que los productos *light* o dietéticos, estén endulzados con estas sustancias. También están presentes en los postres, cereales, comidas congeladas, etc... Están en casi todas las comidas listas que compramos hoy en día.

Los más comunes son:

- La sacarina.
- El aspartame.
- La sucralosa.
- El ciclamato.
- La estevia o edulcorante herbal.
- El eritritol.

¿Hay razones para usarlos en vez del azúcar?

-¿Ayudan a perder peso? Entre dos y cuatro gotitas o un paquetito de edulcorante en tu café prácticamente no añaden calorías a tu dieta, o casi nada. En contraste, una cucharadita de azúcar (4 gramos) contiene 16 - 20 calorías. Para que te des una

idea, una lata de refrigerante (gaseosa) tiene 10 cucharaditas de azúcar (160 - 200 calorías). La clave está en hacer un uso inteligente de todo lo que consumamos. Además, en la práctica es muy común que pensemos «Estoy tomando coca dietética, entonces puedo comer una rebanada extra de torta». ¡Cuidado con esto! Por otro lado, hay estudios que sugieren que pueden aumentar el apetito o hacerte sentir más hambre, y hacerte ganar más peso si no tienes un buen control.

-¿Mejores para tus dientes? A diferencia del azúcar, estos endulzantes no son malos para tus dientes.

-¿Ayudan a controlar la diabetes? Pueden ser útiles como estrategia inicial, ya que ayudan a controlar el exceso de azúcar y calorías, pero no deben ser pensados como una solución definitiva y diaria. Pero depende de cómo lo consumas. Además, siempre debe acompañarse de otros hábitos saludables.

Controversias y riesgos

-Alteración en los gustos: las personas que usan edulcorantes artificiales de manera rutinaria pueden comenzar a encontrar alimentos saludables menos dulces o frutas y verduras menos apetecibles e incluso desagradables. Esto puede hacer que, sin darte cuenta, evites alimentos nutritivos y consumas más aquellos procesados con sabores artificiales los que son dañinos para tu salud.

Estudios en animales también sugieren que estos endulzantes pueden ser adictivos o incluso aumentar el deseo de consumir alimentos en general, sobre todo de dulces.

-¿Causan problemas cardíacos? Un estudio hecho en Francia con más de 100 000 adultos observó que consumir regularmente (todos o casi todos los días) productos con estos endulzantes o agregarlos a nuestros platos, puede aumentar 9 % el riesgo de

enfermedades cardíacas y 18 % accidente cerebro vascular. Por lo tanto, pueden no ser una alternativa tan saludable al azúcar como se piensa. El aspartame y la sucralosa fueron los más vinculados a estos problemas. De igual modo, este estudio solo mostró un posible vínculo con estos trastornos. Aún faltan otros que lo comprueben.

-¿Causan cáncer de vejiga y cerebro? Para responder a este interrogante, veamos uno por uno:

Ciclamato: en 1970 la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por su siglas en inglés) prohibió su uso en EE. UU después de que un experimento en el cual se sometió a ratas a elevadísimas dosis de ciclamato y sacarina provocó cáncer de vejiga en ellas. En los humanos, es poco probable que esto ocurra, ya que el mecanismo que causó cáncer a las ratas no está presente en nosotros. Hoy en día está aprobado y es considerado por las autoridades de más de 130 países seguro para el consumo humano incluyendo países como Argentina, Brasil, México, Bolivia, Perú, Paraguay, Uruguay, Reino Unido y España, siempre y cuando no nos excedamos con la dosis diaria.

Sacarina: ¡Cuidado! No la confundas con la sacarosa (azúcar común). Está presente en pastas dentales, alimentos y bebidas dietéticas. Estudios de las décadas del 60 y 70 mostraron riesgo de cáncer de vejiga en las ratas, pero, al igual que con el ciclamato, estudios más actuales (del 2014) han mostrado que los efectos cancerígenos en estos animales no son aplicables a los humanos. Según la OMS la sacarina causa cáncer en animales por un mecanismo que no es relevante para los humanos. La FDA también la considera segura para uso en las personas.

Aspartame: es 150 a 200 veces más dulce que el azúcar. Se lo usa en los postres congelados, cereales, gelatinas, bebidas dietéticas, gaseosas, energéticos y hasta en la goma de mascar. Es polémico porque existen experimentos que muestran que puede provocar cáncer de cerebro en las ratas. Los datos en los humanos son muy conflictivos, pero según la FDA, es seguro en las dosis aprobadas. Cuidado especial deben tener las personas con fenilcetonuria, una enfermedad hereditaria (consultar siempre con tu médico).

Sucralosa: 600 veces más dulce que el azúcar de mesa. De hecho, es producido a partir de ella, haciendo una serie de cambios químicos. Se usa en bebidas, postres congelados, goma de mascar, productos para hornear o fritar, está en todos lados. Según la FDA, ha sido extensamente examinada en más de 110 estudios y se considera segura para uso en humanos.

Estevia: 100 a 300 veces más dulce que el azúcar. Es un endulzante hecho de las hojas de la planta del mismo nombre. Según la OMS y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria es seguro para uso en las dosis aprobadas.

Pero entonces, ¿cuál es el veredicto?

Si bien los edulcorantes sin azúcar pueden ser una alternativa viable en ocasiones especiales, es fundamental comprender que no deberían convertirse en una solución a largo plazo para satisfacer nuestras necesidades de dulzura, y no recomendamos usarlos todos los días.

Diversas investigaciones actuales han planteado preocupaciones sobre los posibles riesgos asociados al consumo de edulcorantes sin azúcar, principalmente en dosis elevadas. Aunque los estudios aún están en curso y los resultados son variados, se ha sugerido que su uso excesivo podría estar relacionado con efectos adversos en la salud a largo plazo. Estos efectos podrían incluir alteraciones metabólicas, disrupción del equilibrio de la microbiota intestinal, cáncer, problemas cardíacos e incluso un posible impacto en nuestros antojos de alimentos. La verdad es que aún no sabemos qué efecto tendrán grandes cantidades de estos químicos usados diariamente, ya que todos los estudios fueron hechos consumiendo dosis mucho más bajas que lo que las personas consumen en la vida real (en bebidas dietéticas, por ejemplo). La clave está en la moderación y evitarlos siempre que sea posible.

Dosis segura aceptable de los edulcorantes (hoy)

Aspartame: 50 mg/kg por día, equivale a 3.5 gramos en una persona de 70 kilos.

Sacarina: 5 mg/kg por día, o 350 mg si tienes 70 kilos.

Sucralosa: 5 mg/kg por día, o 350 mg si tienes 70 kilos.

Ciclamato 7 mg/kg por día, o 490 mg si tienes 70 kilos.

Stevia 4 mg/kg por día, o 280 mg si tienes 70 kilos.

Es muy importante que mires las dosis del edulcorante en la etiqueta del producto que compres.

Atención, embarazadas: los edulcorantes que, en la actualidad, se consideran seguros para el uso son: aspartame, acesulfamo-K, sacarina y sucralosa, siempre y cuando se consuman dentro de la dosis recomendada.

Efectos adversos

En personas más sensibles o en dosis más altas pueden provocar: diarrea (efecto laxante), distensión abdominal, gases, náuseas y dolor de cabeza.

¡Atención! Eritritol y tu corazón

Este es un endulzante que se utiliza mucho en bebidas dietéticas, también se emplea en chicles, helados, chocolate, galletas y productos dirigidos a diabéticos en algunos países. Una investigación publicada en la revista *Nature Medicine* asoció su consumo con un aumento del riesgo de sufrir derrames cerebrales, infartos y muertes. Pero no entremos en pánico, este estudio no tuvo el poder para confirmar esos hallazgos, solo establece una posible conexión. Igualmente sugerimos precaución.

Recomendaciones médicas y nutricionales

El mejor consejo que te podemos dar es que aproveches el gusto natural de los alimentos. Estamos acostumbrados desde pequeños a condimentar, agregar sal, azúcar, aderezos a todo lo que comemos. Esto provoca que nuestro paladar se acostumbre a gustos irreales y, sin darnos cuenta, no sabemos el verdadero sabor que tienen las comidas más nutritivas. Intenta no agregarle estos productos a tus alimentos o bebidas durante un mes y mira lo que ocurre con tu cuerpo. Te aseguramos que vas a empezar a sentir sabores muy intensos que desconocías. Si deseas continuar usándolos, utiliza la menor dosis posible. Cuando se los emplea como estrategia o puente hacia una vida más saludable y de manera inteligente, pueden ser buenos, pero en exceso, pueden ser malos. Como en todo, el estilo de vida y la moderación son la clave.

Miel: la verdad no es tan dulce

Dr. Juan Ignacio Veller

Tiempo de lectura: 5 minutos

Aprender a alimentarse es como aprender a caminar, al principio, tropezarás y te caerás, pero luego se convertirá en un pilar fundamental para tu vida.

De niño consumía mucha miel. Hoy no solo me encanta, sino que me trae bellos recuerdos. Es por este motivo que el presente capítulo es difícil de escribir.

Aunque me gustaría decirte que es saludable y un buen sustituto para el azúcar, te estaría mintiendo y estaría fallándote. Voy a explicarte este duro párrafo con datos incontestables y respondiendo las dudas más frecuentes sobre la miel.

¿Qué nutrientes aportamos cuando comemos miel?

Ninguno, o por lo menos, en cantidades significativas. Seguro escuchaste que la miel cruda es mejor que la procesada porque

contiene minerales, vitaminas y mucho más. Esta es una verdad a medias, ya que resulta cierto que contiene vitaminas y minerales, sin embargo, estos representan entre el 1 % y el 2 % del total de miel que consumís (y si la miel es procesada incluso menos).

Cuando comés una cucharada de miel, al menos el 80 % está compuesta solo por azúcar simple, cuyas consecuencias en nuestro cuerpo son catastróficas. Un 17 % - 18 % es agua y solo un 1 % - 2 % (o menos) son vitaminas y minerales. Entonces, si lo que buscás consumir son vitaminas, minerales y antioxidantes en dosis adecuadas, deberás incorporar litros de miel por día y, con ella, cantidades de azúcar tóxicas e incompatibles con un cuerpo saludable. Si realmente consumes miel por sus vitaminas y minerales, entonces deberías reemplazarla por las decenas de opciones saludables que tenemos en este libro.

«Dr. ¿Y si consumo miel para evitar el azúcar?»

Esto sería como reemplazar un cigarro por un habano, ambas son opciones que deberíamos disminuir.

Miel para mejorar la tos y curar heridas

Existe evidencia de que la miel podría ayudar a disminuir la gravedad y la duración de la tos, en especial durante la noche y en algunos casos muy particulares, como también ayudar a mejorar la curación de quemaduras. Aunque falta evidencia para que esto sea una verdad absoluta, utilizar miel esporádicamente con estos fines, no tendrá efectos secundarios graves.

¿Existe una dosis segura para consumir miel?

Como hemos explicado en el capítulo de azúcar, mientras menos azúcar agregada y sin nutrientes consumamos, mejor, en especial si eres diabético, obeso o tienes otras patologías. Si no puedes evitar

consumir miel, entonces disminuí al máximo posible la dosis y trata de no hacerlo todos los días.

Opinión final

Para aquellos que nos gusta la miel es duro reconocer que su consumo solamente es por gusto y placer, y que el daño que nos produce puede ser mayor que sus beneficios, sobre todo cuando ponemos en la balanza el total de azúcar ingerido por día. Siendo así, mi recomendación es evitarla o disminuirla al máximo. También reconocemos que es difícil cambiar nuestras creencias y costumbres (como, por ejemplo, endulzar nuestras comidas y bebidas), pero para ayudarte con este aspecto, te recomiendo leer al final del libro nuestra Reflexión final y el apartado de Edulcorantes sin azúcar.

Comida orgánica:

¿es mejor o solo es una ideología de moda?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 8 minutos

Consumir y alimentar a nuestra familia con alimentos orgánicos nos hace sentir bien, como que estamos haciendo las cosas como debe ser. Uno asocia la comida orgánica con cultivos de mejor calidad, naturales, sin pesticidas, sin agrotóxicos, sin uso de antibióticos u hormonas que nos puedan causar algún daño. Actuar de esta manera nos hace pensar que estamos cuidando más nuestra salud, la de nuestros seres queridos y también el planeta. Pero hay una gran polémica alrededor de este tema.

¿Qué hay de cierto en todo esto?

¿Qué quiere decir realmente orgánico?

¿Es más nutritivo y saludable realmente?

En esta lectura, debatiremos juntos si es real que los alimentos orgánicos son mejores, con más beneficios y más éticos, para que puedas tomar una mejor decisión.

¿Qué quiere decir orgánico?

Aunque no hay consenso, se puede decir que es un método de producción de los alimentos que busca ser de alta calidad, mediante procesos que no dañen a los humanos, al medio ambiente ni a los animales. Pero la definición varía entre los países, por tener diferentes reglas, criterios y estándares de calidad. En general, lo orgánico se produce sin organismos genéticamente modificados (como semillas modificadas), sin agrotóxicos, fertilizantes artificiales ni pesticidas sintéticos.

Las granjas orgánicas utilizan formas más tradicionales para producir ciertos alimentos, como fertilizantes hechos con abono verde o estiércol animal. En el caso de carnes, lácteos y huevos orgánicos, los animales deben andar libres, reduciendo al mínimo su sufrimiento.

¡Pero cuidado! Que un producto sea orgánico no quiere decir que esté 100 % libre de estos problemas, como te lo contaremos a continuación.

¿Es realmente más saludable y nutritiva?

Muchos estudios encontraron que estos productos pueden tener 20 % - 40 % más antioxidantes. Los antioxidantes son muy importantes para combatir los radicales libres, sustancias muy dañinas involucradas en muchos síntomas y enfermedades (explicado en detalle en el capítulo 1).

En general, los productos orgánicos tienen una mayor concentración de vitamina C, E y grasas saludables como el omega-3. Estos aspectos pueden ser muy favorables, pero no todos los expertos están de acuerdo porque la diferencia entre los nutrientes

puede ser muy modesta y no tener un impacto significativo en nuestra salud.

¿Es más natural y tiene menos sustancias tóxicas?

Los estudios realizados observaron que de hecho hay menos pesticidas sintéticos en los productos orgánicos. Pero en ellos pueden utilizarse pesticidas orgánicos, es decir, no son sintéticos, sino que derivan de fuentes naturales como piretrinas, azufre y sulfato de cobre. Sin embargo, esto no quiere decir que sean más seguros, ya que para que una sustancia te haga daño o no, depende de la dosis y no de si es natural o artificial. Algunos productores orgánicos, sobre todo aquellos no bien regulados, suelen utilizar altas concentraciones de pesticidas muy tóxicos, por más que sean naturales. El sulfato de cobre, por ejemplo, empleado en las uvas, papas, manzanas y tomates puede ser tóxico, incluso en dosis bajas.

Por otro lado, un estudio reciente mostró que el daño provocado por los residuos de pesticidas sintéticos que puedan quedar en los alimentos no orgánicos es similar al provocado por beber una copa de vino cada tres meses, es decir, muy poco significativo y no nos debería preocupar demasiado. En teoría, todos los pesticidas sintéticos aptos para utilizarse son testeados y regulados de una manera muy estricta, antes de salir a la venta y la gran mayoría no contiene o contiene muy pocos restos de pesticidas, en cantidades aptas para el consumo humano.

El mismo principio podría aplicarse para los metales pesados, antibióticos y las hormonas que puedan contener los alimentos convencionales (no orgánicos).

¿Tienen hormonas y antibióticos?

Los productos orgánicos no están 100 % libres de estas sustancias, ya que pueden utilizarse como tratamientos en algunos animales (gallinas, vacas, etc.), pero bajo condiciones muy estrictas.

¿Estos alimentos son libres de organismos modificados genéticamente (OMG)?

No en un 100 %. Los productos orgánicos pueden contener hasta 0.9 % de estos organismos. Más detalles en el apartado específico de OMG.

¿Causan menos sufrimiento animal?

Existen reglas estrictas sobre la forma en que se alojan los animales, en términos de espacio, aire y luz. No se permite atar o enjaular animales a menos que sea por motivos de seguridad, bienestar o veterinarios. El sufrimiento se reduce al mínimo y se debe garantizar su confort durante el transporte. Los métodos de sacrificio están diseñados para ser lo más rápidos e indoloros posibles. Todo lo dicho, en la mayoría de los casos.

¿Comer orgánicos es mejor para el planeta?

Un estudio muy importante acerca de esta temática comparó a productoras de alimentos orgánicos con convencionales y analizó cómo impactaban en el consumo de energía, emisión de gas, tierras o hectáreas necesarias.

Se observó que los sistemas orgánicos, en general, utilizan menos energía, pero emiten similares cantidades de gas (algunos productos incluso más, como leche y cereales orgánicos). Además, los productos orgánicos necesitan más tierras para producir la misma cantidad de cultivos. Es decir, hay puntos a favor y en contra.

Para ponerlo en perspectiva: si Europa tratara de alimentarse solo a través de la agricultura orgánica (a un consumo constante), necesitaría 28 millones de hectáreas adicionales, equivalentes a todos los bosques restantes que cubren Francia, Alemania, Dinamarca y Gran Bretaña juntos. ¡Imagínate cómo esto podría afectar al planeta!

Por otro lado, algunos vegetales orgánicos requieren más cantidad de energía para controlar las malezas y plagas.

Sumando toda esta información, ninguno de los dos tipos de productos es mejor que el otro para el medio ambiente, o por lo menos, con la evidencia disponible hasta el momento, no podemos afirmar que lo orgánico sea mejor en este sentido, sobre todo cuando tenemos en cuenta la producción a gran escala necesaria para atender la gran demanda mundial actual.

En resumen, los dos tipos de productos tienen sus pro y contras. No deben verse como opuestos sino como complementos. La mejor forma de producir comida debe ser el equilibrio y la combinación de ambas.

Pero entonces: ¿qué tipo de comida debo comprar?

Esto depende de lo que desees consumir:

-Si quieres comida más nutritiva, por lo expuesto antes, lo orgánico podría ser mejor, aunque aún falta comprobarlo.

-Si quieres exponerte menos a los pesticidas sintéticos, antibióticos, hormonas, metales pesados y demás, puedes optar por lo orgánico, recordando que estos también pueden tener pesticidas no sintéticos, algunos incluso más peligrosos. Otra forma de quitar estos tóxicos es lavando muy bien tus alimentos antes de consumirlos.

-¿Deseas cuidar más al planeta o comer más éticamente? Recuerda que no hay evidencia de que un producto sea mejor que el otro cuando son producidos a una gran escala. Una alternativa es comprar alimentos de temporada o de estación, a productores locales de tu propia ciudad (las famosas «Ferias de frutas»). Los alimentos de temporada son los verdaderos productos orgánicos, pero siempre es bueno preguntar qué tipos de fertilizantes o agrotóxicos utilizan (si es que lo hacen).

- En términos de sufrimiento animal, sin duda los orgánicos son los que menos lo causan.

Consejos finales

Desde el punto de vista nutricional y médico, consumir frutas y vegetales, llevar una dieta variada junto con otros hábitos antioxidantes y antiinflamatorios, son la clave para cuidar tu cuerpo y la de tus seres queridos, sea con alimentos orgánicos o convencionales. Todo lo expuesto hasta aquí, en términos generales, intenta abarcar la mayoría de los productos. En cada capítulo de alimentos específicos pueden surgir excepciones que serán comentadas y consignadas.

Lee bien el rótulo del producto. Que un alimento diga orgánico en la etiqueta, no garantiza que sea mejor, ya que algunos productos orgánicos pueden contener exceso de sal, azúcar, grasas y calorías no saludables.

Alimentos modificados genéticamente (AMG): ¿son peligrosos?

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

La ingeniería genética tiene múltiples aplicaciones. Se la usa en la medicina para mejorar los tratamientos de diferentes enfermedades, por ejemplo, en la fabricación de insulina o vacunas. También en la industria textil para la producción de algodón. Pero cuando se la nombra en el campo de los alimentos, levanta mucha polémica y controversias. Conocidos popularmente como transgénicos u organismos modificados genéticamente (OMG), es probable que, sin darte cuenta quizás, ya estés consumiendo estos alimentos. Cada vez que compras un succulento tomate con un color más vivo, incluso cuando eliges la banana o las hojas para hacer ensalada. Hoy estos productos están en todos lados: en las harinas, los vegetales, cereales, quesos, leches, huevos, carnes entre muchos otros.

- ¿Qué son los AMG? ¿Es lo mismo que transgénicos?
- ¿Cuál es la diferencia con la comida natural?
- ¿Cuál es la consecuencia de consumirlos?
- ¿Cómo los identifico en el mercado?

En esta lectura veremos las principales ventajas, desventajas, peligros y miedos acerca de este tema tan polémico.

¿Qué son?

Son alimentos en los cuales se han modificado sus genes para que expresen alguna característica específica. Los humanos modificamos nuestros alimentos, plantas y animales hace miles de años, cuando, por ejemplo, uno de nuestros cultivos tenía una muy buena cosecha y sembrábamos esas semillas o si una manzana era más dulce, la plantábamos en mayor cantidad. Es decir, elegíamos de la naturaleza aquellos rasgos o características que eran mejores para nosotros; los seleccionábamos y, sin darnos cuenta, los modificábamos genéticamente de manera natural. Pero entonces, si los humanos venimos haciendo esto hace milenios, ¿qué hace a los alimentos modificados genéticamente actuales tan diferentes y controvertidos?

Bueno, hace miles de años lo hacíamos de manera natural, pero llevaba mucho tiempo y había que tener suerte para obtener el mismo producto. Hoy en día, los métodos de ingeniería genética han evolucionado de manera considerable y pueden realizar estas modificaciones de una forma mucho más rápida, precisa e, incluso, obtener rasgos que en la naturaleza sería prácticamente imposible. Ya venimos empleando estos procedimientos en nuestros alimentos hace más de 40 años. La ingeniería genética edita el código genético de nuestras comidas.

Veamos algunos ejemplos

- El «arroz dorado», un arroz modificado para tener 20 veces más cantidad de betacaroteno (precursor de la vitamina A en los humanos).
- Ananá (piña) rosada, con más licopeno, un antioxidante muy saludable.
- Tomates púrpuras, con más antioxidantes.
- Maíz creado para resistir a plagas y herbicidas.
- Soja con más ácido oleico (una grasa muy saludable).
- Papa para resistir a insectos y plagas, que duran más tiempo sin oscurecerse al cortarlas.
- Mamón (papaya) resistentes a los virus.
- Manzana, que resisten el oscurecimiento al cortarlas.

En nuestros países de Latinoamérica ya existen muchos de estos alimentos y están ampliamente distribuidos para el consumo diario.

Aclaración: se les conoce como alimentos transgénicos, pero este término se refiere solo a uno de los muchos métodos utilizados para producirlos, es decir, no representa a todo este gran grupo de alimentos.

¿Cómo los identifico en el mercado?

Varía mucho dependiendo del país, pero, en general, puedes identificarlos por el símbolo T o AMG, AGM, OGM o una variedad de estas siglas en la etiqueta. También debes sospechar cuando son mucho más grandes de lo esperado o con colores más intensos o, cuando son anormalmente atractivos o diferentes de los que conoces. Muchas veces el producto no tiene etiqueta que lo

identifique, ya que no es obligatorio hacerlo, en muchos países. Ante la duda, pregunta en el mercado que estés comprando.

Posibles ventajas

Las ventajas también son tema de mucho debate. Quienes defienden estos comestibles, sostienen que pueden solucionar muchos problemas de la humanidad. Algunos ejemplos:

- Tolerar más las sequías, pueden crecer en terrenos menos fértiles.
- Duran más tiempo, lo que facilita el transporte y el almacenado.
- Hacer alimentos más nutritivos, por ejemplo, arroz, tomate o bananas fortificadas con vitaminas.
- Plantas que produzcan sus propios insecticidas para matar a los insectos que intentan comerlas. Esto puede hacer que se utilicen menos pesticidas dañinos para los humanos.
- Frutas que sean inmunes a los virus que las destruyen.
- Plantas que sean más resistentes a los cambios climáticos o que se adapten mejor a las diferentes estaciones del año.
- Alimentar a más personas con menos cantidad de alimentos. Muy importante sobre todo en países menos desarrollados, donde la desnutrición infantil es un gran problema.
- Curar o prevenir enfermedades causadas por déficit de nutrientes.

Impacto en nuestro planeta

En la actualidad, los humanos consumimos millones y millones de toneladas de comida por año. En el 2050, el consumo será aún

mayor. Una forma de reducir el impacto que esto tendrá es encontrar métodos más efectivos para producir alimentos, sin poner en peligro a nuestra salud y la biosfera. Los que defienden este método sostienen que los AMG son una forma de intensificar su obtención, pero de manera más responsable. De esta forma, podrían convertirse en los nuevos y más efectivos alimentos orgánicos.

Por otro lado, existen expertos que sostienen que muchos de estos problemas que la ingeniería genética busca resolver ya tienen solución; desperdiciar menos la comida o manejar la forma en que se producen los alimentos naturales, lo cual es también una opinión muy válida. Por ejemplo, se estima que 931 millones de toneladas de alimentos o el 17 % del total de alimentos disponibles para los consumidores en 2019 terminaron en los basureros de hogares, restaurantes y otros servicios alimentarios, según la ONU. Este peso equivale a más de 23 millones de camiones de 40 toneladas completamente cargados, suficiente para alimentar a muchísima gente.

¿Por qué las personas tienen miedo a este tipo de productos?

Como todo lo que no es natural, causa incertidumbre y preocupación. Muchos de estos alimentos tienen colores y sabores diferentes, como el tomate púrpura. Algunos creen que podrían cometerse errores y alterar los genes de los alimentos de una manera negativa, por ejemplo, volverlos tóxicos para los humanos o causantes de más alergias. Muchos tienen miedo de que pueda modificar los genes de quienes lo consumen, o, incluso, que esta tecnología se utilice para hacer el mal. Pero las plantas modificadas que están destinadas al consumo, son testeadas para posibles peligros y los resultados son evaluados por múltiples agencias reguladoras.

Después de 40 años, muchísimos estudios científicos que han pasado las pruebas de seguridad de las autoridades internacionales, llegaron a la conclusión que los AMG aptos para el consumo son

seguros y no traen más riesgos o peligros que sus equivalentes no modificados por ingeniería genética. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) los alimentos que hoy están disponibles en el mercado internacional han superado las evaluaciones de seguridad y no es probable que presenten riesgos para la salud humana.

Otro problema es que algunas de estas alimentaciones son más caras, y podrían no ser accesibles para todas las personas, lo cual aumentaría la desigualdad entre las diferentes clases sociales.

Todo lo expuesto es tema de enorme debate. Pero lo que sabemos es que la ciencia avanza, el uso de nuevas tecnologías se vuelve, con el paso de los años, inevitable. Al mismo tiempo, pueden hacer muy bien a la humanidad cuando son utilizadas de una manera justa, ética y sustentable. ¿Vos, qué pensás al respecto? Déjanos tus comentarios en nuestras redes sociales Instagram, Facebook, YouTube Dr. Veller.

CAPÍTULO 8

Lo que no podríamos dejar de contarte

Aceites:

guía práctica para el consumo inteligente

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 8 minutos

El agua y el aceite, productos esenciales.

¿Qué diferencia hay entre el aceite de girasol y el aceite de oliva?
¿Cuál debo utilizar para cocinar?
¿Me ayudará a bajar de peso consumir aceite de oliva con limón en ayunas?
¿Qué cantidad de aceite debo consumir por día?
¿Qué diferencias hay entre el aceite de oliva virgen y extra virgen?
El aceite de coco, ¿es bueno?

Día a día en el consultorio donde trabajo me han hecho estas preguntas y las considero a todas muy importantes ya que saber sobre aceites o grasas nos ayuda a vivir más y mejor. Así de simple.

¿Qué nos aportan los aceites?

Tanto el aceite de girasol como el de oliva nos aportan la energía necesaria para mantener la temperatura corporal, transportar vitaminas, generar hormonas, formar membranas de las células, entre otras. Por lo tanto, es fundamental que no le tengas miedo al consumo diario de este tipo de grasas, pero sí le tengas respeto, sabiendo cómo consumirlas, en qué cantidades y cuál es la mejor para tu cuerpo.

Aceite de oliva vs. aceite de girasol, ¿quién ganará esta batalla?

Calorías: el aceite de oliva y el aceite de girasol aportan la misma cantidad de energía (90 - 100 calorías aproximadamente por cucharada). O sea, ¿podría hacer que engorde? Si lo utilizas como condimento, por ejemplo, en ensaladas, y lo complementas con alimentación sana y actividad física, no debería hacer que subas de peso. Más adelante vamos a ver las porciones recomendadas por día.

Tipo de grasas del aceite de oliva: este tiene un tipo de grasa muy buena que solemos llamar monoinsaturada, de manera precisa, ácido oleico. Estas grasas ayudan a controlar el colesterol reduciendo las famosas placas de ateroma (arterias tapadas) y disminuyendo la posibilidad de tener trombosis. Todos efectos negativos que podrían dañar a tu corazón, tu cerebro, tu riñón y tu circulación en general. Por este motivo es que le damos tanta importancia al consumo diario de este producto.

El aceite de oliva también posee grandes cantidades de vitamina E y polifenoles con alto poder antioxidante, que reducirían el envejecimiento de las células y muertes prematuras.

Protección para otras enfermedades: hay estudios científicos que ya están hablando del potencial beneficio del consumo de aceite de oliva y prevención de la artritis, debido a su función altamente antioxidante y antiinflamatoria.

¿Cómo conservarlo?

Siempre almacénalo lejos de la luz del sol y en envases de color oscuro (verde o negro), para evitar que el aceite se oxide.

Tipo de grasas del aceite de girasol: este posee un tipo de grasa que se llama polinsaturada, es decir, ácido graso linoleico.

Estas grasas también se encargan de la reducción de colesterol malo. El problema radica en que la encontramos en muchos otros alimentos, como, por ejemplo, los granos, las carnes, los huevos y al consumirlas en grandes cantidades, este tipo de grasas compite con las grasas buenas de tipo monoinsaturada y genera un efecto contrario y negativo, el llamado efecto proinflamatorio. Recuerda que siempre decimos que no queremos que nuestro cuerpo se inflame en exceso (más detalles en el capítulo 1). Este es el motivo por el cual siempre recomendamos el consumo de aceite de oliva antes que el de aceite de girasol.

¿Qué pasa si no me gusta el aceite de oliva?

Al darme cuenta de que hay un gran grupo de personas que rechazan el consumo del aceite de oliva, me puse a investigar otros productos en el mercado y encontré el aceite de girasol de alto oleico o puro oleico. Este tipo de alimento se asemeja mucho al de oliva, por lo que podrías utilizarlo en su reemplazo.

Dato importante frente a rótulos engañosos: si vas a utilizar este aceite es importante que leas la lista de ingredientes. Debe decir que utilizan solo aceite de girasol puro oleico o alto oleico. Muchas marcas mezclan aceite de girasol común con aceite de girasol de alto oleico, y en este caso, ya no sería de la misma calidad que el aceite de oliva. ¿Qué buscar en el rotulo? Siempre fíjate que NO diga aceite mezcla o *blend*.

¿Qué diferencia hay entre el aceite de oliva extra virgen, virgen y refinado?

El extra virgen es el producto más natural. Se obtiene del prensado de los olivos y mantiene todas sus características positivas (grandes cantidades de antioxidantes, vitaminas y grasas buenas). El resto de los aceites de oliva son más procesados y al ser más refinados pierden sus nutrientes beneficiosos.

Ahora bien, una pregunta muy recurrente en las consultas, ¿cuál utilizo para cocinar? Todos los aceites al pasar por un proceso de cocción liberan unas sustancias que causan daño en nuestro cuerpo, teniendo un efecto muy negativo, inflamatorio. Asimismo, es verdad que el aceite de oliva es más estable frente al calor, pero igualmente, al calentarlo, libera algunas sustancias dañinas. Siempre recomendamos evitar o limitar las frituras y «permitidos», en situaciones particulares. Nunca reutilices el aceite, ya que con cada cocción libera más y más sustancias tóxicas para la salud.

Consejos de la nutri: te sugiero utilizar ollas antiadherentes o la famosa freidora de aire. También podés hacerte tu propio spray de aceite para utilizar menos cantidad.

Ahora hablemos un poco de los alimentos que hicieron estragos en los últimos tiempos.

Otros tipos de aceites Aceite de coco: ¿es el villano de esta película?

Hoy, este producto es muy promocionado en la gastronomía y esto causa mucha confusión a nivel mundial. Tiene las propiedades parecidas a la de la manteca o la crema de leche, al contener cantidades altas de grasas saturadas (grasas malas), que elevan el colesterol en la sangre y aumentan el riesgo de padecer infartos y derrames.

Aceite de linaza y chía

Hasta el momento son muy escasos los estudios realizados respecto al consumo de este tipo de aceites. Pero sabemos que este tipo de semillas tienen compuestos muy importantes, como, por ejemplo, ácidos grasos omega 3 (ácido graso esencial) y vitaminas necesarios para la disminución de la inflamación, reducción del riesgo de padecer enfermedades crónicas y fundamentales para el funcionamiento neuronal.

Importante: son muy inestables al calor, por lo que no son aptos para cocción y deben guardarse en la heladera.

Aceite de soya y uva

Estos productos contienen un gran aporte de grasas esenciales, pero gran parte de esos ácidos grasos son omega 6 (al igual que el aceite de girasol). Recuerda que, si hay exceso de omega 6 en la dieta, y poco consumo de alimentos con omega 3 (pescados, mariscos, semillas de chía, nueces), esto genera un desequilibrio que causa los procesos inflamatorios en el cuerpo lo cual significa un mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón o accidentes cerebrovasculares.

Entonces... ¿Qué aceite elegir?

Mi recomendación es que trates de utilizar, la mayor parte del tiempo, aceite de oliva extra virgen o aceite de girasol puro oleico y lo rotes con aceites de linaza o chía. Recuerda evitar al máximo las frituras (exceptuando permitidos).

La cantidad de aceite de oliva va a depender de tus requerimientos, pero como recomendación general, son dos o tres cucharadas soperas al día.

Consejos de la nutri: cuando vayas a comprar el aceite al supermercado, siempre elegí el que dice primera extracción o prensado en frío; este va a ser un producto de mayor calidad.

¡Vinagre de manzana! Usos medicinales

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 7 minutos

Existen muchos alimentos, condimentos y aderezos que podemos utilizar como remedios caseros, pero este es muy especial, ya que cada vez hay más estudios sobre sus usos para mejorar la salud. En pocas palabras: ¡El vinagre de manzana sí funciona! Puede combatir muchos problemas crónicos. En esta lectura descubrirás

que debe colocarse en los más variados alimentos, no solo en tus ensaladas.

- ¿Qué enfermedades ayuda a controlar el vinagre de manzana?
- ¿Cuáles son los efectos y consecuencias de consumirlo todos los días?
- ¿Cómo hay que usarlo para adelgazar y controlar la diabetes?
- ¿Es mejor consumirlo en ayunas, con las comidas o antes de dormir?

¡Muy importante! ¿Cómo elegir el mejor vinagre?

El secreto está en cómo se lo prepara. Para hacer vinagre de manzana, primero se exponen los pedazos de esta fruta a unos hongos que van a fermentar su azúcar, transformándola en alcohol. Después, se agregan unas bacterias que van a fermentar y transformar el alcohol en ácido acético, su principal componente activo que trae todos los beneficios que les contaremos.

Acá está la clave: la mayoría de los vinagres que compres en los mercados son claros, transparentes, ya que están pasteurizados y filtrados. Pero existe un tipo muy especial, el vinagre orgánico crudo, que no se filtra y contiene una sustancia llamada madre, es como un sedimento que le da un aspecto turbio. Esta sustancia contiene proteínas y bacterias saludables, y algunos expertos creen que podría ser mejor y actuar como un probiótico. De este modo, ayudan a mejorar las bacterias buenas de nuestro intestino. Pero aún faltan estudios que lo comprueben. Si no consigues el vinagre orgánico, de todas maneras tendrás muchos beneficios con el común.

Efectos en tu cuerpo: ventajas del vinagre

- Mejora la resistencia a la insulina y diabetes: este es uno de los beneficios más respaldados por la ciencia. Se ha mostrado en varios estudios que puede bajar el azúcar en sangre

después de comer. Es decir, ayuda a mejorar el control de la diabetes, disminuyendo en hasta un 30 % los picos de glucemia elevada que pueden generarse con las comidas, sobre todo si le agregas vinagre de manzana a las comidas ricas en carbohidratos. Por ejemplo, puedes agregarle 10 - 15 ml o una cucharada de sopa al arroz, pastas, las papas, pan, los frijoles. ¡Fíjate que actúa como un verdadero remedio! Esto resulta muy útil incluso en personas con prediabetes o resistencia a la insulina.

¿Cuál es la explicación? Se cree que estos efectos ocurren porque al consumirlo, los carbohidratos se absorberían menos y más lentamente en tu intestino. Además, sus componentes actuarían en tus músculos y en tu hígado, lo cual facilitaría la acción de la insulina haciendo que tu páncreas tenga que trabajar menos. Aún faltan estudios más extensos que confirmen estas características.

Por otro lado, consumir dos cucharadas de vinagre de manzana a la noche, durante o después de la cena, mostró reducir los niveles de azúcar en sangre al día siguiente, en el momento de despertar, es decir, la famosa glucemia en ayunas.

¡Pero mucha atención, por favor! Si bien todo lo escrito es muy interesante y alentador, no debes dejar de tomar el remedio que tu médico te recetó.

-¡Muy polémico! El vinagre, ¿ayuda a adelgazar? Sí, por varios motivos. Cuando ingerimos el ácido acético del vinagre provoca un efecto llamado anorexígeno. En palabras simples, esto quiere decir que nos disminuye el hambre, nos hace sentir que estamos satisfechos.

Si bien no hace milagros, agregarle una cucharada de vinagre a tus comidas, dos o tres veces por día, puede hacerte comer menos y, por lo tanto, reducir las calorías que consumes.

¡Importante! ¿Cuánto peso podré perder si consumo vinagre todos los días? Los estudios mostraron que, en tres meses, las personas con sobrepeso y obesidad que consumían dos o tres cucharadas de vinagre de manzana a diario perdieron entre dos y

tres kilos. Es una reducción modesta, pero al pasar las semanas y, sobre todo, si a este factor le agregas otros hábitos saludables, tendrás un arsenal de herramientas para acelerar tu metabolismo, reducir la grasa visceral que es tan peligrosa y perder peso.

-¿Ayuda a controlar la presión alta? Experimentos en animales mostraron que el ácido acético reduce los niveles de una hormona en sangre llamada renina, la cual eleva la presión arterial. Consumirlo cada día hace posible que tu presión pueda controlarse mejor, sobre todo si su consumo se suma a modificaciones saludables de tu estilo de vida.

Dosis y cómo usarlo

La dosis recomendada es 30 ml por día. Cuando superamos esa cantidad podemos aumentar los efectos negativos. Cada cucharada de sopa tiene 10 - 15 ml.

Para los que les gusta tomarlo, pueden diluir una cucharada en un vaso de agua, aunque para muchos no es muy agradable.

¿Es mejor consumirlo en ayunas, con las comidas o de noche? En realidad, depende de la preferencia de cada uno. Consumir una cucharada en un vaso de agua en ayunas produce saciedad, te hace tener menos hambre, ayudándote a evitar el exceso de calorías. Por otro lado, consumirlo durante las comidas también puede hacerte comer menos y llenarte más rápido. Si tienes diabetes, consumirlo con las comidas y también de noche antes de dormir, es muy interesante para ayudarte a controlar la glucosa en sangre.

Cuidados, riesgos y efectos negativos

¡Importantísimo! Nunca tomarlo puro porque es muy ácido. Siempre diluir o mezclar con las comidas para no dañar gravemente tu boca, faringe, esófago y estómago. Al diluirlo, tómallo con una pajita para

no lastimar el esmalte dental y enjuágate la boca después de tomarlo.

En algunas personas empeora los síntomas de gastritis, pero, en general, cuando se consume entre una y tres cucharadas por día y junto con las comidas, el riesgo de que esto ocurra es muy bajo. Ahora, si eres más sensible o tienes problemas de estómago o intestino es mejor evitarlo hasta que consultes con tu médico.

Un efecto a tener en cuenta es que retarda el vaciamiento en el estómago. O sea, hace que la comida quede más tiempo allí, lo cual es bueno para los que quieren reducir de peso, pero para las personas que tienen gastroparesia, como pacientes con diabetes más avanzada y con complicaciones o quienes tienen reflujo, esto puede ser muy molesto, causar hinchazón abdominal, náuseas, acidez.

Cuidado con las personas que usan insulina o remedios para bajar el azúcar, porque puede potenciar los efectos.

Por último, ¿El vinagre de manzana es mejor que los otros vinagres?

La mayoría de los efectos benéficos son por el ácido acético presente en cualquier vinagre y siempre acompañado de otros hábitos saludables. No se ha podido demostrar que uno sea mejor que el otro. Entonces acá va a depender del gusto de cada uno.

¡Te mintieron! El pan NO engorda

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 7 minutos

¿El pan engorda?

¿Es mejor el pan integral o el pan blanco?

Si tengo diabetes, ¿no puedo comer nunca más pan?

¿Cuánto puedo comer por día?

¿El pan tostado es mejor que el pan fresco?

Este alimento es, desde hace muchos años, un clásico en la mesa de muchas personas. En esta lectura, de forma breve, vamos a tratar de explicarte por qué hay tantos mitos alrededor de este alimento y por qué se lo demoniza tanto.

Propiedades nutritivas ¿Qué dice la ciencia?

Los panes en general, y en promedio, aportan la misma cantidad de calorías (aproximadamente 115 calorías por porción). La principal diferencia que existe entre el pan blanco y el pan integral es la cantidad de fibra que aporta cada uno. El pan blanco está hecho con harina refinada, a la cual se le procesó y quitó la mayor parte del valor nutricional (fibra, vitaminas, minerales), lo que lo convierte en un alimento no tan nutritivo para nuestra salud. Principalmente, aporta carbohidratos, que, al consumirlos, se absorben muy rápido y esto hace que se genere un cierto pico de azúcar en la sangre. Sería muy parecido al efecto que se produce cuando consumimos azúcar (más detalles en el capítulo de alimentos integrales).

Sabemos también que el consumo excesivo de harinas refinadas lleva a un aumento progresivo de triglicéridos en la sangre, lo que podría generar problemas graves no solo en el corazón, sino en todo tu organismo.

En cuanto al pan integral, este alimento sí aporta cantidades generosas de fibra (aproximadamente tres gramos por porción), recordemos que, en un adulto sano, se recomiendan 25 gramos al día. Esta cantidad de fibra hace que el azúcar que contiene el pan se absorba de manera más lenta y, debido a ello, el azúcar no haga un pico en la sangre. Podemos encontrar muchos estudios que prueban que el consumo de alimentos ricos en fibra tiene un efecto positivo en nuestro organismo, en lo que se refiere a la prevención de diabetes y enfermedades cardiovasculares, al reducir el colesterol y azúcar en la sangre, como también en nuestro sistema inmunológico (mejora las defensas). Asimismo, se demostró que

este compuesto actúa en el intestino dándole mayor volumen a la materia fecal y así logra mejorar el estreñimiento, lo cual ayuda a reducir el riesgo de divertículos, hemorroides, incluso cáncer de intestino.

Podemos además hablar del poder de saciedad que tiene el pan integral frente al pan blanco por su contenido en fibra, que hace que permanezca más tiempo en el estómago para la digestión. Al consumir pan integral vas a llenarte más rápido y, por lo tanto, consumir menos cantidad.

El pan integral se diferencia también por su calidad nutricional debido al contenido de vitaminas y minerales.

¡Importante! Ambos tipos de panes (tanto el pan blanco como el pan integral) contienen mucho sodio (aproximadamente el 10 % de los requerimientos diarios), por lo tanto, una buena opción sería realizar pan casero o leer el rótulo nutricional, como vamos a explicarte más adelante.

Precauciones

Por todo lo que expliqué antes, quizás se entienda que estoy diciendo que el pan integral es mejor que el pan blanco y esto es relativo. ¿Por qué? El primero tiene muchos puntos a favor, pero para aquellos pacientes que no tengan problemas gástricos. Recuerden que la cantidad de fibra hace que el estómago tenga que trabajar más para romper esa estructura dura. Entonces, en pacientes que tienen algún problema gástrico como gastritis, úlceras, piedras en la vesícula sintomáticas (dolorosas), esto podría ser un problema y causar síntomas no deseados. Por eso, te recomiendo siempre consultar con tu médico en caso de que estés atravesando por algún problema de salud.

Si tengo una enfermedad celiaca, ¿puedo consumir pan integral?

Este se realiza con harina de trigo, al igual que el pan blanco, solamente que se utiliza el grano entero para su producción. Por lo

tanto, si tenés celiacía, NO es un alimento recomendado para vos, ya que contiene gluten.

Si tengo diabetes, ¿puedo comer pan?

Esta es una consulta muy recurrente en cada control nutricional. En general, los pacientes ingresan diciendo que apenas hicieron el diagnóstico de diabetes, se les suspendió el pan para siempre. Desde mi punto de vista nutricional, el pan no debería prohibirse. Hay que aprender a comerlo. ¿Qué quiero decir con esto? Que importan muchas variables al hablar de un alimento. En este caso, podríamos tener en cuenta la cantidad y el tipo de pan a elegir. Si eres un paciente que no tiene problemas gastrointestinales (como piedras en la vesícula dolorosas, gastritis, úlceras, otros) podés consumir pan integral para hacer que el azúcar se absorba más lento en tu intestino y no se produzca un pico de azúcar e insulina en sangre. Siempre trata de consumirlo en el desayuno o merienda y evita usarlo con las comidas principales. La porción debe controlarse siempre, recuerda que no es lo mismo consumir una tajadita de pan que dos o tres.

Cantidad recomendada y curiosidades

-¿Cuánto pan puedo comer por día? Tengas o no diabetes, se sugiere que el consumo sea medido y controlado, ya que se ha visto que comer alimentos con carbohidratos en exceso puede llevar a un aumento de peso y contribuir con problemas en la salud, en general. Siempre solemos indicarlo en desayuno y merienda, de una a dos tajaditas.

-¿El pan tostado es mejor que el pan fresco? Al tostar el pan, lo que estamos haciendo es una digestión externa, y lo que vamos a lograr es que el estómago digiera más rápido ese alimento, pero la cantidad de calorías o carbohidratos es exactamente la misma. Por esto es que te sugiero que, si te gusta el pan tostado,

puedes hacerlo a diario, pero controles siempre la porción, ya que, en cuanto a energía, aporta lo mismo que el pan fresco.

-«Doctora, dejé el pan, pero consumo galletitas...» Esta es una frase que escucho muy a menudo. Los pacientes suelen suspender el pan de la dieta, pero lo intercambian, por ejemplo, con galletitas de agua o galletitas de salvado. Es importante que sepas que este tipo de galletitas tienen la misma cantidad de carbohidratos que el pan, ya que se las realiza con la misma harina de trigo, inclusive muchas veces contienen más cantidad de grasas. Es falso pensar que son más saludables.

Consejos de la nutri: si puedes hacer pan casero sería lo ideal, ya que vos sabés qué ingredientes contiene, es tu propia producción. En caso de que compres el pan, recuerda leer el rótulo nutricional. Si no tenés problemas de salud que contraindiquen, te recomiendo elegir el pan que más fibra contenga, ya que esto hará que estés más tiempo saciado, que vayas de cuerpo regularmente y no se generen picos de azúcar en tu sangre.

En caso de que no te llenes con una o dos tajaditas, te sugiero que le coloques algo al pan para generar más volumen. Por ejemplo, podés agregarle un poco de queso y tomate fresco, también huevos revueltos sin aceite o queso palta y tomate.

Yerba mate: los efectos en tu cuerpo

Dr. Rodrigo Nicolás Veller

Tiempo de lectura: 10 minutos

Una bebida con el poder del café, los beneficios del té y la alegría del chocolate.

Tomar mate es muy relajante, nos tranquiliza, nos hace pensar, reflexionar y fortalece vínculos.

Pero ¿será que aporta algún beneficio en nuestro cuerpo?

- ¿Qué pasa en nuestros órganos a los pocos minutos de consumirlo?
 - ¿Puede ayudar a prevenir o tratar algunas enfermedades?
 - ¿Tiene alguna contraindicación o efecto negativo?
 - ¿Es verdad que tomarlo puede dar cáncer?
-

Hoy vamos a hablar de cómo aprovechar al máximo sus beneficios. Y por más que me encante el mate, te quiero contar también sus desventajas y algunos cuidados que debes tener para evitar posibles daños. Todo lo que exponga estará respaldado por estudios científicos.

Propiedades medicinales de la yerba mate

Tiene un «coctel» de poderosos estimulantes como la cafeína, teofilina y teobromina, sustancias que también son halladas en el café y el chocolate. El mate contiene 70 - 80 mg de cafeína por cada 150 ml. Esto es menos que una taza de 60 ml de café expreso, pero más que en el té verde. Además, la cafeína del mate es especial, actúa de manera diferente en nuestro cuerpo, como enseguida te lo contaremos.

Ácido cafeico: es un antioxidante muy importante, cuya función es evitar y reparar el daño provocado por los radicales libres en nuestro ADN. Un estudio muy interesante mostró que el efecto antioxidante de la yerba mate podría ser superior a la del té verde y al del vino tinto.

¿Sintieron ese sabor amargo que tiene? Bueno, esto es por las saponinas, unas sustancias con propiedades antiinflamatorias, que además pueden ayudar a reducir el colesterol y adelgazar.

La yerba mate también contiene minerales como fósforo, hierro, calcio, potasio, zinc, manganeso, cobre y vitaminas C, B1 y B2.

Formas de tomarlo

Para quien no conoce sus secretos, el mate es una infusión que se prepara con las hojas y ramas secas de una planta llamada *Ilex paraguariensis*, y se consume a través de una bombilla de metal, madera o alpaca, a partir de un recipiente que puede ser un porongo seco, vidrio o incluso una fruta como pomelo. Se lo toma con agua caliente entre 75 - 82 grados, pero puede tomarse en forma de té (mate cocido), o tereré, es decir, con agua fría. También se lo consume mezclado con otras hierbas o plantas como jengibre, canela, romero, limón, menta, burrito o cocú.

Beneficios en tu cuerpo

Efectos en tu cerebro: a los pocos minutos de tomarlo, ese coctel de estimulantes hace que tus neuronas aumenten sus señales, y esto provoca que sientas más energía, menos cansancio y fatiga mental, aumentando tu rendimiento, concentración y productividad.

Aquí tenemos dos aspectos positivos:

-Al tener menos cafeína que el café, causa un estado de alerta sin provocar nerviosismo. Claro que esto depende de cuánto tomes, ya que un litro de mate tiene más cafeína que una taza de café.

-Aumenta tu memoria a corto plazo, es excelente para acompañarte durante tus estudios.

Efectos en tus músculos: el poder de la yerba mate no es solo para tu cerebro, ya que su cafeína afecta de manera más significativa a los músculos, lo cual puede mejorar el rendimiento físico al aumentar las contracciones musculares y reducir la fatiga durante el ejercicio. Incluso puede acelerar la quema de calorías y grasas si el ejercicio es más intenso. Hay estudios en humanos que lo muestran. ¿Cuál sería la dosis de mate antes del ejercicio? No lo sabemos con exactitud, porque las investigaciones se hicieron con cápsulas de yerba. Pero lo que te proponemos es que agregues

unos mates a tu rutina, antes del ejercicio físico y veas lo que ocurre con tu cuerpo.

Efectos en la grasa visceral, ¿ayuda a perder peso?:

tomar mate puede reducir o incluso suprimir el apetito, por ejemplo, durante los atracones. Además, es capaz de aumentar el metabolismo. Por todo lo dicho, se deduce que se podría reducir la grasa visceral (aquella que está entre nuestros órganos y que genera inflamación crónica y problemas cardíacos).

Si bien la mayoría de los estudios son limitados y se hicieron en animales, tenemos también evidencia alentadora en humanos. Por ejemplo, un estudio explicó que aquellas personas a la que se les dio tres gramos de cápsulas de yerba mate por día, durante 12 semanas, perdieron 700 mg y redujeron varias medidas corporales que indicaron menor grasa corporal. Por otro lado, los participantes del estudio que no recibieron yerba mate aumentaron de peso.

¿Tomar mate mejora la diabetes? Según experimentos realizados, la yerba mate mejora la resistencia a la insulina, además reduce la formación de compuestos tóxicos que se generan en las personas cuando tienen la glucemia muy elevada. Esas sustancias tóxicas se las conoce como AGEs (productos de glicación avanzada) y son responsables de las complicaciones a largo plazo de la diabetes, como las amputaciones, la ceguera y la insuficiencia renal.

¿Protege al corazón? Un estudio en humanos mostró que consumir 330 ml de mate por día puede ayudar a reducir entre 8 % -13 % el colesterol malo (LDL). Este colesterol se pega a las arterias y forma las placas de ateromas que causan infartos, la principal causa de muerte en el mundo. Además, los componentes antioxidantes y antiinflamatorios de la yerba mate pueden ayudar a proteger a este órgano.

Efectos negativos y desventajas

¿Tomar mate produce cáncer? ¡Esto es muy polémico! Hay estudios que mostraron que quienes consumen día a día mate tienen más riesgo de cáncer de esófago, pulmón, vejiga, riñón, boca, cabeza y cuello. ¿Por qué podría ocurrir? No está del todo claro, pero podría ser por dos motivos:

- 1)** Un efecto de las altas temperaturas que terminan lesionando crónicamente nuestra boca y esófago. Esto puede provocar daño en el ADN y por ende, la aparición de tumores.
- 2)** Otros estudios apuntan a que el mate podría tener sustancias cancerígenas, lo cual explicaría los otros tumores en órganos internos.

Pero no lo declaremos culpable aún: hay otros estudios que sostienen lo contrario. Experimentos hechos en laboratorio mostraron que los componentes de la yerba mate son en realidad protectoras contra varios tipos de cáncer, capaces de impedir el crecimiento de muchos tumores.

Entonces, ¿tomar mate aumenta el riesgo de cáncer? Lo que ocurre es que la yerba mate procesada contiene un contaminante llamado PAH o hidrocarburo aromático policíclico, un cancerígeno también presente en el tabaco y, al parecer, se produce durante el proceso de secado de la yerba, quizás por los humos generados. Sumado a esto, la alta temperatura a la que se consume el mate puede hacer que este y otros contaminantes provenientes del tabaco y el medio ambiente se absorban más en nuestro cuerpo, provocando cáncer. Es decir, el cáncer no parece ser un efecto de la planta de yerba mate en sí, sino que resulta de una compleja mezcla de la temperatura a la que se consume, los contaminantes producidos durante el procesado, y otros factores de riesgo como fumar, contaminación ambiental y factores genéticos de cada persona.

Los estudios, aunque aún no conclusivos, observaron que tomar más de 1 litro por día se asoció a más riesgo de cáncer de cabeza, cuello, boca y pulmón y tomar más de 2.5 litro por día se asoció a cáncer de esófago.

Otros efectos negativos

En algunas personas más sensibles a la cafeína les puede provocar síntomas como nerviosismo, insomnio, taquicardia o aumentarles la presión.

Puede causar síntomas de gastritis, reflujo gastroesofágico y empeorar la migraña, lo que varía en cada persona.

Cuidado con las personas que padezcan de insuficiencia renal crónica, ya que contiene cantidades significativas de potasio. Las embarazadas deben limitar su consumo debido a la cafeína (consultar siempre con tu médico).

Entonces, ¿tomar mate hace bien o mal?

Consumirlo con moderación trae beneficios para la salud. Nuestro consejo es: intenta limitar a un litro por día, no lo calientes tanto, que no te queme la boca al tomarlo o intercala los días tomando también tereré. Lo ideal es que evites ponerle azúcar y acompáñalo siempre de otros hábitos saludables para llevar una vida antioxidante y antiinflamatoria.

CAPÍTULO 9

¡Los mejores consejos de nuestra nutri!

¿Cómo organizar la heladera?

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura 2 minutos

¡Vamos con unas breves recomendaciones para que puedas tener siempre la heladera en las mejores condiciones!

✓ Lo ideal es limpiar la heladera una vez por semana, con alguna toallita desinfectante o algún trapito con lavandina (cloro). Recuerda siempre desenchufar la heladera antes de hacerlo.

1) Es importante que sepas que la puerta de la heladera tiene la temperatura más alta (la temperatura más cálida), por lo que NO se recomienda almacenar alimentos frescos que necesiten mantener la cadena de frío. En esta parte de la heladera, podemos colocar mermeladas, salsas o bebidas en general.

2) Huevos: no es necesario refrigerarlos, pero te recomendamos que lo hagas para extender su vida útil. ¡Importantísimo! Los huevos NO se deben lavar antes de guardarlos, solamente se pueden lavar si los vas a consumir en el momento. Lavar los huevos antes de almacenarlos facilita la entrada de microorganismos en el interior, ya que la cáscara de los huevos es porosa y posee una fina película protectora que se pierde al lavarlos, lo que permitiría que cualquier contaminación del exterior pase al interior. Se recomienda lavar con cuidado los huevos antes de consumirlos, utilizando agua con detergente, enjuagándolos bien y secándolos con papel de cocina de un solo uso.

3) Lácteos: se recomienda colocarlos en la parte central de la heladera ya que no necesitan tener una temperatura tan fría para

almacenarlos. En este lugar también podríamos colocar las sobras de otras comidas, en algún recipiente con tapa.

4) Carnes: deben estar en la zona más fría (que es la parte más baja de la heladera). Esta ubicación también es muy importante para evitar que el jugo de la carne contamine algún otro producto de la heladera.

5) Frutas y vegetales: deben ir siempre bien cerradas, en los cajones que se encuentran en la parte inferior de la heladera. Recuerden que el frío las puede deteriorar por quemaduras térmicas.

¡Derrumbando mitos y barreras!

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura: 12 minutos

Este es uno de los capítulos más didácticos que logramos proponer. Vamos a aprender los mitos más famosos sobre la alimentación que te gustaría saber. ¿Cuántos de ellos los pensaste alguna vez? ¡Allá vamos!

1. Comer saludable es muy caro y difícil

Si tuvieses un automóvil muy caro, seguro le cargarías el combustible de mejor calidad, ¿no? Bueno, tu cuerpo y mente son lo más valioso que posees, por lo tanto, también merecen combustibles de la mejor calidad. Pero, a diferencia del mejor combustible, alimentarse de manera saludable no es caro, por el contrario, puede ser igual o más barato y, sobre todo, más simple. La comida chatarra, procesada y la mala elección de comidas cuestan más que una buena manzana, un buen pedazo de pescado o semillas de chía y lino. Los refrigerantes son más caros que el agua con romero o limón. Además, en todas las ciudades grandes o pequeñas, existen tiendas de alimentos, frutas, verduras y carnes, a precios incluso más bajos que en muchos supermercados y a una corta distancia, a la que se puede llegar caminando. En general, en muchas ciudades hay productores locales que ofrecen productos muy económicos.

Comer bien no es comer lo más caro y elaborado, sino saber que existen mejores alternativas al mismo o, incluso, a un menor precio. Si tu cuerpo fuese un automóvil, ¿lo llenarías con grasas malas y exceso de azúcar que lo oxidan e inflaman? Recuerda, vos y tu familia son extremadamente valiosos.

2. Los alimentos integrales no me harán subir de peso

Esta es una de las principales creencias (o dudas) que se presentan en el consultorio. Es un gran mito. Los alimentos integrales son claramente mejores que aquellos refinados. No hay duda de ello. Aportan gran cantidad de fibra, vitaminas, minerales, tienen acción buena sobre la absorción del azúcar (no genera los famosos picos de azúcar en sangre) y tienen muchas otras ventajas. Pero en cuanto a calorías, los productos integrales contienen las mismas que aquellos refinados, por lo tanto, siempre debemos moderar su consumo. Si consumimos productos integrales, pero lo hacemos de forma desmedida, nos podrán generar aumento de peso y, como consecuencia inmediata, problemas para la salud.

3. Es mejor comer pan tostado que pan fresco

Muchos pacientes que están en algún plan para bajar de peso o que tienen alguna enfermedad como la diabetes, recurren siempre al pan tostado como opción para hacerlo más saludable. La realidad es que el pan tostado y el pan fresco tienen las mismas propiedades nutricionales. La única ventaja que tendría el consumo de pan tostado es para aquellos pacientes que tuviesen alguna enfermedad como gastritis, úlceras o problemas intestinales. Por esto es que, si te gusta el pan tostado, ¡consúmelo! Pero si te gusta el pan fresco, ¡también lo podés consumir! Ambos con la misma moderación.

4. ¿Sirven los famosos polvos bloqueadores de calorías y carbohidratos?

Pienso que es muy importante hablar de este tema dentro del capítulo, ya que existen muchas incógnitas respecto al mismo. Los famosos polvos adelgazantes que bloquean calorías o carbohidratos, primero, suelen ser costosos, y segundo, NO son de

recomendación médica ni nutricional. Muchas veces no son ni más ni menos que fibra un poco concentrada, que PODRÍA bloquear la absorción de ALGUNOS tipos de carbohidratos, solo si los utilizamos en muchas cantidades (una lata entera de este tipo de productos). Por lo tanto, la conclusión es unánime en este caso: no existe ningún polvo mágico (por el momento), que sirva para bajar de peso o reducir las calorías de los alimentos.

5. El mate, tereré u otras infusiones, ¿sirven para hidratarnos?

Recomendamos como regla de oro para la hidratación, ni más ni menos que el agua pura, de canilla o bidones. No quiere decir que el mate o infusiones no sean buenas, pero muchas veces, por su efecto diurético, nos hacen orinar mucho y no nos estaría sirviendo en un 100 % para hidratarnos. Por tal motivo, recomendamos consumir mucha agua (mínimo dos litros al día o según las medidas dadas en la página XXX), siempre que no tengas problemas de restricción de líquidos y, luego, puedes consumir tus infusiones sin problema.

6. ¿La papa engorda?

Este es un alimento que tiene muchos comentarios negativos ¿Por qué le tenemos tanto miedo? Una papa tiene, más o menos, 70 - 80 calorías, no tiene grasas malas y tiene un pequeño porcentaje de fibra, que suma al total de fibra que necesitamos cada día. Siempre nos gusta demonizar a los alimentos y no nos damos cuenta de que lo importante es la cantidad que comamos y con qué lo acompañemos. La respuesta entonces es NO, la papa NO engorda si la consumís en cantidades adecuadas, que van a depender de tus requerimientos. Se suele recomendar una papa chica de vez en cuando, acompañada por otros alimentos que contengan otras vitaminas y minerales como, por ejemplo, una ensalada fresca con muchos vegetales de distintos colores.

7. La sal del Himalaya o sales marinas son mejores que la sal común

Este tipo de sales contienen la misma cantidad de cloruro de sodio que la sal de mesa común. Muchas veces los medios de comunicación las venden como que tienen muchas otras vitaminas y minerales. No obstante, los podés encontrar, de igual manera, en una simple fruta u vegetal. La única diferencia importante que vamos a detectar es el precio. Son mucho más caras.

8. Los productos *light* me ayudarán a bajar de peso

Esta afirmación es muy relativa. Resulta muy importante reconocer el significado de la palabra *light* en los alimentos. Este es un término que se utiliza para decir que un producto determinado está reducido en alguno de sus componentes, que puede ser azúcar, grasas, sal, etc. Entonces, un artículo *light* tendrá menos cantidad de algún nutriente, pero hay que identificar cuál es ese nutriente. Por ejemplo, en general, las mermeladas *light* contienen la mitad de azúcar que las mermeladas comunes, pero si consumís el doble, estarías comiendo lo mismo que si compraras la común. Por eso es que recomendamos, ¡estar atentos a la hora de elegir un producto!

9. ¿Puedo reemplazar una fruta diaria por jugo de frutas comprado?

Nosotros no recomendamos el consumo diario de este tipo de productos, ya que contienen mucha cantidad de azúcar agregada y muchos conservantes para aumentar su vida útil. ¡Podés consumirlo como permitido de vez en cuando!

10. «¡El doctor no me deja consumir tanta sal, nunca voy a lograr acostumbrarme!»

¡Incluí este es un mito para darte ánimos! Al principio, resulta muy difícil comer con menos sal, pero el paladar está diseñado para acostumbrarse a los gustos. Al cabo de un mes, aproximadamente, vas a notar que alimentos que antes no te parecían salados, ahora lo son y mucho. Para comenzar con las dietas de restricción de sal, te recomiendo el uso de condimentos o especias, también el agregado de limón y vinagres. Recuerda no comprar sales *light* ni sales marinas, ya que podrían ser contraproducentes.

11. «Me dijeron que las frutas contienen mucha azúcar. ¿Por qué entonces nos recomiendan su consumo?»

Es verdad que las frutas contienen azúcar de forma natural, pero también tienen gran contenido en fibra, que hace que ese azúcar se absorba de forma más lenta. Además, recuerda que las frutas tienen muchas vitaminas, minerales, antioxidantes y agua que son esenciales para la salud general del cuerpo.

12. ¿Cuál es el mejor momento del día para comer frutas?

Las frutas pueden consumirse en cualquier momento del día: junto al desayuno, como colación, de postre con las comidas principales, etc. Recomendamos el consumo de dos o tres frutas al día para cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales.

13. Ayuno intermitente para disminuir de peso

Hoy no existen estudios concluyentes sobre este tema. Los estudios más extensos compararon aquellos pacientes que hicieron su dieta habitual, los que hicieron una dieta restrictiva normal y ayuno intermitente. Como resultados encontraron que aquellos pacientes que hicieron una dieta restrictiva en calorías y aquellos que hicieron ayuno intermitente tuvieron mejoría en parámetros metabólicos y mejorías en el peso. Pero fíjense que no encontraron diferencias entre hacer una dieta de descenso de peso común y el ayuno intermitente. Por lo tanto, yo creo que cada plan debe ser individualizado y personal, según el paciente, teniendo en cuenta sus hábitos, sus objetivos, sus horarios, medicaciones, etc. Y como dato muy importante: el ayuno intermitente NO debe ser aconsejado en pacientes que utilicen algunos tipos de medicamentos como, por ejemplo, diferentes tipos de insulina y medicaciones para la diabetes.

14. La mejor dieta es la que contiene muchas proteínas y pocos carbohidratos y grasas

Creo que este concepto está hoy en auge. Cada vez aparecen más y más dietas que ponen su enfoque principal en el descenso mágico

y repentino de peso, y, por supuesto, esto resulta muy aplaudido por el público en general. ¿Pero es verdad lo que nos están ofreciendo? ¿Qué significa una dieta baja en carbohidratos? Muchas veces se llega al punto de hasta contar los carbohidratos de las frutas o de los vegetales y aumentar el consumo de proteínas (muchas veces de origen animal) solo para llegar a un número proteico establecido. En verdad, no sabemos qué le estamos ofreciendo a nuestro cuerpo. Algunas dietas hasta se atreven a reemplazar alimentos saludables por alimentos como fiambres, embutidos o carnes rojas. Recuerden el capítulo de carnes: las mismas son fuente de proteínas, vitaminas y minerales; pero también lo son de grasas malas y sal, las mismas que activan una cascada de procesos que terminan repercutiendo de forma desfavorable en tu salud. Muchas veces también, al controlar la cantidad de carbohidratos de los buenos (frutas, vegetales, legumbres, avena), comenzamos a tener faltantes de vitaminas, minerales y fibra, compuestos que son muy necesarios para detener, prevenir o tratar muchas enfermedades.

De acuerdo con lo expuesto, siempre en nutrición debatimos sobre la calidad y no la cantidad. No es lo mismo consumir carbohidratos refinados provenientes de azúcares o harinas procesadas que carbohidratos que contienen las frutas, los vegetales o las legumbres. Está comprobado científicamente que las dietas que nos harán vivir más y mejor, no son aquellas bajas en carbohidratos o bajas en grasas, sino aquellas que contemplen todos los alimentos adecuados para evitar o retrasar el envejecimiento interno. Esos alimentos que comprueban mejorar la salud son aquellos provenientes de productos integrales, es decir, aquellas comidas que contengan grasas buenas (semillas, frutos secos, pescados, aceites) y los que contengan proteínas de buena calidad, sobre todo de origen vegetal.

15. Es difícil conseguir buenas proteínas en una dieta vegetariana o vegana

Habrás escuchado o pensado, en muchas ocasiones, cómo conseguir proteínas en una dieta basada en plantas (hasta quizás has pensado que es imposible). La verdad es que sí, los alimentos

de origen animal tienen mucha cantidad de proteínas de buena calidad, pero también podés obtenerla con una dieta vegetariana o vegana, bien planificada. Existen alimentos con proteínas de buena calidad, como, por ejemplo, las lentejas, los porotos o frijoles, guisantes, los garbanzos, la soja, los frutos secos, el tofu, entre otros muchos. Así que, si estás interesado en el tema, te recomiendo acudir a un profesional de confianza para poder sacarte de todas las dudas y, de esta manera, planificar tus requerimientos individuales.

¿Cómo preparar el mejor plato?

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura 3 minutos

En este breve apartado te voy a enseñar la forma ideal de organizar tu plato diario. La idea es que lo hagamos lo más sencillo posible de modo que lo puedas adaptar a tu día a día.

Todo plato sano debe contener estas cinco cosas importantes:

1. Fibra: la mitad del plato debe ser de vegetales crudos (ensaladas) o cocidos (suflés o ensaladas cocidas). Recuerda que la fibra nos ayuda a mejorar el tránsito intestinal, evitar los picos de azúcar en la sangre, disminuir el colesterol malo, sentirnos más saciados y muchos otros beneficios.

2. Proteínas: siempre que no tengas restricción proteica, debes incorporarlas en tu dieta, en forma de pescados (al menos dos veces por semana), pollo o pavo, y siempre en menor cantidad, las carnes rojas. Aquí también podríamos agregar a nuestro amigo el huevo, ya que contiene proteínas de excelentísima calidad. En caso de que no desees consumir alimentos de origen animal, puedes reemplazarlos por proteínas vegetales, como se explicó en el capítulo anterior.

3. Como tercera indicación podés agregar un poquito de carbohidratos para complementar el plato. Ellos te van a ayudar un poquito con la saciedad. Estos carbohidratos pueden ser en forma de arroz integral o yamani, trigo burgol, fideos integrales, papa, batata o choclo.

4. Aquí podríamos incorporar también las grasas buenas, de las que hablamos en los capítulos anteriores: aceite de oliva extra virgen para condimentar las ensaladas o un poquito de palta o algunas semillas.

5. Y, por último, pero no menos importante: ¡recuerda incluir el agua en cada comida principal!

Aprendiendo a leer un rótulo nutricional: no todo son calorías...

Lic. María Camila Veller

Tiempo de lectura 5 minutos

Como líneas generales, hay 7 puntos claves para leer un rotulo nutricional.

1. Es importante saber que los valores que aparecen en la tabla corresponden a la porción indicada al principio de la tabla. En este caso 6 galletitas.

2. Las calorías son importantes en aquellos pacientes que tengan indicación de restricción calórica, por lo que podrías encontrar este dato en todas las tablas nutricionales.

3. En la parte de carbohidratos muchas veces podés encontrar “azúcares”- en lo posible verificar que el producto no contenga azúcar agregado.

4. Dentro del grupo de grasas, las que debes evitar son las de tipo saturadas, trans y colesterol. Elegir alimentos que contengan en

pequeñas proporciones para evitar daños como accidentes cerebrovasculares, infartos y muertes prematuras.

5. Si no tenés contraindicación al respecto, elegí aquel alimento que mayor porcentaje de fibra contenga.

6. Se recomienda comprar productos que contengan el menor porcentaje de sodio posible. Mas aun aquellos pacientes que tengan presión alta. **Recomendación:** menos de 5% de sodio por porción de alimento.

7. La lista de ingredientes, la parte más importante. Suele aparecer al final de la tabla, allí vas a encontrar con que productos esta hecho el alimento que estas comprando.

Los productos que aparezcan primeros en la lista, son los que más abundan en ese alimento.

TABLA NUTRICIONAL	
1 ➡	Tamaño de la porción: 35 gr (6 galletitas)
2 ➡	Calorías 120 kcal
%Valor diario total	
3 ➡	Carbohidratos 19 6,1 %
	Proteína 3 4 %
	Grasas totales 3,8 7 % de las cuales
4 ➡	Grasas saturadas 0,3 1%
	Grasas trans-0 -
	Colesterol 0 -
5 ➡	Fibra 3 12 %
6 ➡	Sodio 232 10 %
7 ➡	Ingredientes: harina integral, aceite de girasol, sal, bicarbonato.

¡Atención! Muchas veces el azúcar viene disfrazado con otros nombres y lo podés encontrar en lista de ingredientes como: fructosa, jarabe de maíz (JMAF), maltodextrina. Trata de evitar al máximo estos productos.

Como última recomendación: siempre compara los productos de diferentes marcas, muchas veces existen algunas más económicas o que no son tan reconocidas, que tienen un mejor valor nutricional.

El mejor alimento es el que no viene en paquete...

CAPÍTULO 10

Reflexión final ¿cómo mejorar nuestros hábitos?

Luego de muchas páginas, llegamos hasta acá, juntos. Nos hemos adentrado en lo más profundo de cada investigación y cada conocimiento para brindarles lo mejor de nosotros. Logramos entender por qué debemos ver nuestra alimentación como un pilar fundamental no solo para vivir más, sino también mejor.

También sabemos muy bien que una cosa es comprender estos conceptos, pero otra muy distinta es ponerlos en práctica. Mejorar nuestros hábitos no es fácil. ¡Pero sí se puede! Y el primer y más importante paso es entender que necesitamos cambiar nuestra mente. Y para todas aquellas personas que creen que ya no pueden cambiar más o que ya es demasiado tarde por tener cierta edad o personalidad, les queremos transmitir un gran mensaje que cambiará sus vidas: todas esas son creencias limitantes.

Esos pensamientos son como un bonsái. Este es un árbol que está en una bandeja. Para hacer un bonsái hay que cortar sus raíces, podarlo constantemente, ponerlo en poca tierra para que se limite su crecimiento. Nuestra mente funciona de la misma manera. Muchas veces, por ideas o creencias que tenemos desde hace mucho tiempo, podemos y limitamos nuestra mente. Para cambiar este pensamiento, debemos darnos cuenta de que podemos tomar el bonsái que tenemos en nuestra mente y colocarlo de nuevo en tierra más fértil. Dejar de podar nuestras ramas y cortar nuestras raíces con estos pensamientos o creencias limitantes. Cada uno de nosotros, sin importar la edad, tenemos el poder de agigantar el árbol que se encuentra en nuestro interior y no condenarnos por nuestros propios pensamientos. Este es el primer paso para adquirir nuevos hábitos y no quedarnos estancados en un mar de malas decisiones,

Este libro se creó para dejar atrás muchas de esas barreras y mitos, y así poder tomar el control de nuestra salud, de forma

segura. Queremos dejarles el mensaje de que, ¡Sí se puede! Vos podés elegir cambiar tu destino con las decisiones que tomes, en cada bocado.

Somos privilegiados al entender que nuestro futuro depende solamente de nosotros.

¡Gracias por acompañarnos!

Con cariño, desde nuestro rincón del mundo...
Rodrigo Nicolás, Juan Ignacio y María Camila Veller.

¿QUIENES SON LOS AUTORES?

Dr. Rodrigo Nicolas Veller

Es médico por la Universidad de Ciencias de la Salud H. A. Barceló sede Santo Tome Corrientes 2012.

Durante su formación como médico fue jefe de ayudantes de la catedra de patología, semiología y clínica médica. Al recibirse trabajo como jefe de trabajos prácticos de anatomía patológica, semiología y medicina interna en la misma facultad.

Luego, revalidó su diploma en Brasil en Universidad Federal de Rio Grande del Sur en 2014.

Años después hizo las siguientes posgraduaciones y especialidades:

- Posgraduación en Salud de Familia por la Universidad de Ciencias de la Salud de Porto Alegre, Brasil 2016.
- Especialidad en Medicina Interna, Hospital Universitario de Santa María 2019.
- Subespecialidad en Nefrología, Hospital de Clínicas de Porto Alegre 2021.

En el 2015 fundó, junto a su hermano Juan Ignacio Veller, uno de los canales de YouTube de salud y bienestar en habla hispana más grandes del mundo (Dr. Veller) actualmente con más de 4.000.000 de seguidores y más de 600.000.000 visualizaciones.

Ha dictado conferencias, clases y charlas a nivel internacional como invitado de honor en países como Perú, Bolivia, Paraguay, Brasil y Argentina.

Además de su pasión por enseñar, también le gusta mucho cocinar y tiene un enorme interés en medicina culinaria.

Dr. Juan Ignacio Veller

Es médico por la Universidad de Ciencias de la Salud H. A. Barceló sede Santo Tome Corrientes 2016.

Obtuvo el grado de teniente médico del Ejército argentino en 2017 y posteriormente su ascenso a teniente primero médico.

Luego realizó su especialidad en cardiología en el Hospital Militar Central Cirujano Mayor Dr. Cosme Argerich 2017-2021.

Después hizo una especialización en ecocardiografía por la Asociación Médica Argentina 2022.

Siempre le apasionó enseñar: durante su trayecto en la facultad de medicina fue ayudante de cátedra de patología y semiología. También brindó clases y charlas internacionales como invitado de honor en facultades de medicina de países como Perú, Bolivia, Paraguay y Argentina.

Es cofundador del canal de YouTube Dr. Veller.

Al igual que a sus hermanos, tiene un especial interés en la medicina natural.

Lic. María Camila Veller

Hizo licenciatura en nutrición en la Universidad de Ciencias de la Salud H.A Barceló sede Santo Tomé 2017.

Está en constante búsqueda de nuevos conocimientos:

- Actualizaciones en nutrición y embarazo 2018
- Actualizaciones en sobrepeso y obesidad 2020
- Nutrición clínica 2019-2020 y 2022
- Soporte nutricional en paciente crítico 2020-2022
- Diabetes tipo I y conteo de hidratos de carbono 2022
- Nutrición en cirugías digestivas 2023

Desde 2018, hasta la fecha, es parte del equipo de salud en un hospital nivel II de Argentina.

En la actualidad es parte del equipo Dr. Veller

Además, le encanta escribir, cocinar y la naturaleza, en especial, los animales.

¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

INGREDIENTES QUE REPARAN TU CUERPO

**GLOSARIO
DE IMAGENES**

Dr. Veller

¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

Aguacate (palta)



DR. VELLER
Ajo



Ajo Negro



¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

Alimentos Genéticamente Modificados (AGM)



Almendras



DR. VELLER

Apio

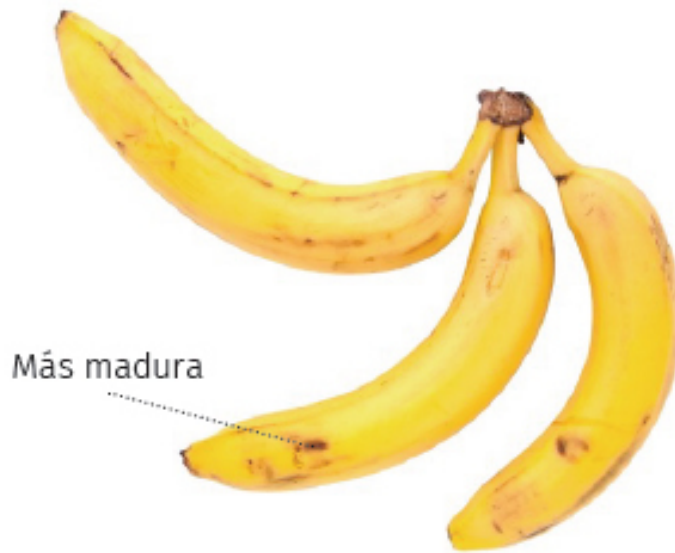


Avena



¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

Banana



Más madura

Menos madura
(Ideal para comer)



DR. VELLER

Canela



Chía



¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

Clavo de olor



Cúrcuma



DR. VELLER

Granada



Guayaba



¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

Hibisco (flor de Jamaica)



Jengibre



DR. VELLER
Linaza



Moringa



¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

Nuez



Orégano



DR. VELLER

Remolacha (betarraga)



Romero



¡EL SUPERPODER DE LOS ALIMENTOS!

Semillas de girasol (pipas)



Vinagre de manzana



Común



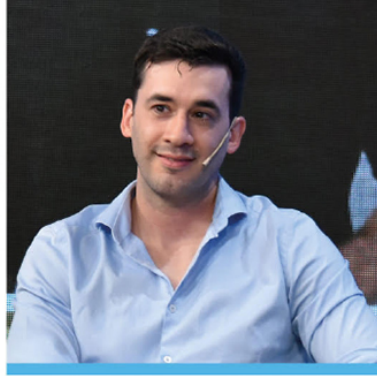
Orgánico (con la sustancia madre)

DR. VELLER
Yerba Mate





Lic. Maria Camila Veller
Nutricionista



Dr. Rodrigo Nicolas Veller
Médico Internista y Nefrólogo



Dr. Juan Ignacio Veller
Médico Cardiólogo



DR. VELLER

¿Sabías que los alimentos que consumes pueden tener el superpoder de prevenir y, muchas veces, revertir la progresión de las enfermedades crónicas que más muertes e incapacidades causan? En su primer libro, los hermanos Veller, expertos en salud y nutrición, te llevarán en un viaje revelador hacia la verdad oculta de los alimentos y su impacto en la salud. Ellos comparten sus conocimientos y experiencia para que sus lectores descubran cómo pueden vivir mejor, retrasar el envejecimiento, controlar la inflamación y combatir las dolencias que amenazan su calidad de vida, utilizando los alimentos como poderosos remedios naturales.

El superpoder de los alimentos es un libro diferente y revolucionario: escrito con un lenguaje sencillo, pero respaldado con profundas bases científicas, incluye los alimentos más comunes y de fácil acceso, y revela los secretos para activar sus efectos medicinales, haciendo que puedas llevar bienestar, longevidad y calidad de vida en cada uno de tus platos.

Aprende cómo transformar tu vida, y conviértete en el héroe de tu propia historia con este libro que cambiará tu vida para siempre.



