

ANTONIO RUIZ DE AZÚA
MÉDICO

al

PREGÚNTALE DOCTOR

Haznos llegar todas tus consultas y dudas sobre temas de salud y alimentación a clara@rba.es



¿CENAR FRUTA Y YOGUR ES SANO?

SOLO SI ES DE VEZ EN CUANDO

Alma Palau, dietista-nutricionista del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, nos aclara que aunque estos alimentos en sí sean sanos, cenar únicamente yogur y/o fruta de forma habitual no es una buena opción, ya que no es una comida completa. Otra cosa es que durante el día hayamos comido mucho y recurramos a este tipo de cena para compensar el exceso. En ese caso sí es una buena idea, pero solo si es algo que hacemos de forma esporádica. Si lo que quieres es tomar una cena ligera, es mejor que optes por un plato de verduras o ensalada acompañado, si quieres, por algo de proteína (carne magra, pescado o huevo) en una cantidad moderada, y que lo completes con fruta y/o yogur.

¿ADELGAZARÉ?

No necesariamente. Si durante el resto del día comes sin control de poco valdrá que limites la cena a fruta y yogur. Además, si porque piensas que es sana, cenas muchas piezas de fruta puedes acabar tomando demasiado azúcar.



Reparte la fruta a lo largo del día

SI LO HACES, ELIGE BIEN

La fruta, que tenga un bajo índice glucémico (cerezas, manzanas, peras...). Y el yogur, entero, natural y sin azúcar añadido.



¿POR QUÉ A VECES MI CORAZÓN DA UN VUELCO?

SE ALTERA EL RITMO.

Tu corazón late siempre con el mismo ritmo entre latidos. Cuando da un vuelco es porque se ha producido una extrasístole, un latido extra que se adelanta al normal.

- El doctor José María Guerra, presidente de la sección de Electrofisiología y Arritmias de la SEC, lo compara con ir caminando por

la calle y, de repente, dar un pasito más corto. Para recuperar el ritmo y la posición tienes que volver a dar otro pasito corto.

- Después de este cambio de ritmo, de este latido extra, se produce una pequeña pausa. Eso es lo que notas, la pausa o el latido de después, normal y fuerte.

- Las extrasístoles pueden ser auriculares,

si vienen de las cavidades superiores del corazón, o ventriculares si vienen de las inferiores. Vengan de donde vengan se consideran normales, ya que se tienen muy a menudo. La mayoría ni las notas.

- No señalan ninguna enfermedad, así que estate tranquila si las notas. Si son muy frecuentes o te falta el aire, consulta al médico.

EVITA EXCITANTES COMO LA CAFEÍNA O EL ALCOHOL. Además, el gas puede provocar extrasístoles. También somos más propensas a sufrirlas en una situación de estrés emocional o después de comidas copiosas.



Me han salido granitos en los codos, ¿por qué puede ser?

Dependerá de en qué parte del codo te hayan salido. Normalmente, se trata de un problema de la piel, pero también puede ser síntoma de celiaquía.

● DERMATITIS ATÓPICA.

Aparecen en la parte de dentro del codo, que notarás seca y rugosa. Vigila si los granitos te supuran, pueden llegar a formar costras. No te los rasques, podrías provocar heridas e infectarse.

- **PSORIASIS.** Sale en el lado contrario que la dermatitis atópica, en la parte de fuera. Ver si las lesiones se parecen más a placas rojas que se descaman es otra manera de saber si es psoriasis.

- **CELIAQUÍA.** Es poco frecuente, pero la Dra. Paloma Borregón, dermatóloga del comité científico de la Federación de Asociaciones de Celíacos, apunta que los granitos en el exterior del codo pueden deberse a una dermatitis herpetiforme, que es cómo la celiaquía se refleja en la piel. Aparecen porque los anticuerpos que atacan a la proteína del gluten se depositan en la piel.

¿PUEDO TOMAR MAYONESA ESTANDO A DIETA?



¡CLARO! PERO MEJOR CASERA

Una cucharada sopera de mayonesa tiene solo unas 90 calorías, así que puedes incluirla en una dieta de pérdida de peso sin problema siempre que no abuses de ella (ahí está lo difícil) y que, como señala la Dra. Isabel Martorell, dietista-nutricionista de Nootric, ajustes el resto de la dieta en función de la cantidad de mayonesa que tomes.

- **Hazla en casa.** Eso te permite controlar los ingredientes y elegirlos de calidad; por ejemplo, puedes usar aceite de oliva virgen extra y huevos camperos o ecológicos. Para evitar intoxicaciones por salmonela es importante que extremes la higiene, la consumas inmediatamente después de prepararla y no aproveches lo que te sobre.

- **No, con aceite de girasol no engorda menos.** Aunque es una creencia muy extendida, el aceite de oliva no engorda más que otros aceites (girasol, maíz, soja...). Todos aportan exactamente las mismas calorías. Lo que sí es cierto es que el aceite de girasol tiene un sabor más suave, que puede gustarte más para la mayonesa.

¿Mayonesa de bote light?

Es una opción interesante ya que su aporte calórico es bastante menor, sin embargo tampoco es la panacea. Si una mayonesa normal tiene 75% de grasa, una light puede tener el 50% de grasa, que sigue siendo un porcentaje muy alto. Además, al ser light corres el riesgo de comer demasiada.

MÁS SALSAS LIGERAS

Si no te gusta la mayonesa o si quieres variar, aquí tienes otras opciones de salsas bajas en calorías con las que acompañar tus platos:

Salsa de yogur

1 yogur natural, 1 ajo, el zumo de medio limón, un poco de aceite, sal, pimienta y menta.

Salsa de aguacate

1/2 aguacate, aceite de oliva, el zumo de medio limón, y un poco de aceite, sal, pimienta y cilantro.

Salsa de mostaza

3 cucharadas de mostaza, 3 de aceite de oliva, 1 de vinagre blanco y un poco de pimienta, sal y eneldo.



La idea

PRUEBA CON UNA MAYONESA SIN ACEITE

Así le quitas muchas calorías. Solo tienes que diluir una cucharada de maicena en un vaso de leche desnatada. Ponlo a calentar, removiendo hasta que rompa a hervir. Deja enfriar y bate junto con un huevo, el zumo de 1 limón, 1 cucharadita de vinagre y una pizca de sal.



¿Por qué mi orina huele tan fuerte desde hace días?

1 ¿CUÁNTO BEBES? La urea tiene un olor característico, como de amoníaco. Si no bebes lo suficiente, está más concentrada y huele más. Recuerda que es bueno beber un litro y medio al día de agua.

2 ¿QUÉ COMES? Tu orina huele más fuerte cuando comes espárragos. Pero no son los únicos alimentos que tienen este efecto. Mira si has comido ajo, salmón o coles de Bruselas. Una dieta con mucha sal también puede hacer que tu orina esté más concentrada.

3 ¿TIENES MOLESTIAS? Si la orina está bien diluida, la Dra. Montse Espuña, jefa de la unidad de Uroginecología del Hospital Clínic de Barcelona, preguntaría si el olor fuerte va acompañado de otros síntomas. Si también tienes muchas ganas de ir al baño, te quema cuando orinas y te duele el vientre, podrías tener bacterias y una infección de orina.

4 ¿CÓMO HUELE? Vigila si el olor es dulce. Es uno de los síntomas relacionados con la diabetes. Si la sufres, mira si estás siguiendo bien el tratamiento. El olor fuerte puede indicar que no lo estás haciendo correctamente.



TOMO EL SOL PERO TENGO LA VITAMINA D BAJA, ¿CÓMO PUEDE SER?

Quizá sea la estación.

Para obtener la dosis diaria recomendada, un estudio de la Universidad Politécnica de Valencia aconseja tomar el sol 130 minutos en invierno; 30 minutos en otoño; y 10 minutos en primavera y verano.

El tipo de piel importa.

Si eres muy morena necesitarás más sol. La exposición debe ser directa. No lo tomes detrás de la ventana o con ropa fina. Además, debes exponer rostro, manos y cuello; y, si puede ser, también brazos.

¿Estás a dieta? La alimentación es la otra gran fuente de vitamina D. Es liposoluble y va unida a la grasa. Los productos light no tienen. Toma leche entera, yema de huevo o pescados como el salmón para subir tus niveles.

¿Mejor en gotas o viales?

Según el Dr. Francisco Botella, vocal de la Sociedad Española de Endocrinología, tomar las gotas de suplemento a diario hace que la absorción sea constante y haya menor riesgo de que te pases con la dosis. En cambio, los viales tienen una concentración más alta y si no se siguen bien las pautas médicas y se toma de más, puede llegar a resultar tóxica.



?

¿QUÉ CHOCO ES MÁS SANO?

EL QUE TENGA MÁS CANTIDAD DE CACAO

Y es que el ingrediente del chocolate que realmente es saludable es el cacao. De hecho, los chocolates con un alto contenido de cacao (más de un 70%) son los únicos que tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A los chocolates con un menor porcentaje de cacao se les añade más azúcar, lo cual resta bondades.

● Mejor crudo

Además, el cacao que consumimos habitualmente es tostado a altas temperaturas, lo que elimina parte de sus componentes beneficiosos (fundamentalmente los antioxidantes). El raw o crudo, en cambio, es procesado mínimamente a muy bajas temperaturas (no superiores a 41°), por lo que mantiene mejor sus propiedades saludables.

● Ojo con la grasa

Aunque no se considera una grasa mala, sí tiene muchas calorías. Lo ideal sería elegir un chocolate con más contenido de pasta de cacao (preferiblemente desgrasada) y menos de manteca de cacao. Esta debe ir al final en la lista de los ingredientes.

M.^a ÁNGELES MARTÍN
Unidad de Cultura Científica del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición del CSIC y autora del libro *El chocolate* (Ed. Catarata)

Chocolate blanco
561 kcal. Grasas: 34,3 g. Azúcar: 54,7 g. Cacao: 0%.

Chocolate con leche
537 kcal. Grasas: 32 g. Azúcar: 54 g. Cacao: 31%.

Chocolate negro
531 kcal. Grasas: 36 g. Azúcar: 29 g. Cacao: de 70 a 99%.

Cacao en polvo azucarado
386 kcal. Grasas: 3,8 g. Azúcar: 75,5 g. Cacao: 22,1%.

Crema de cacao
546 kcal. Grasas: 32 g. Azúcar: 56 g. Cacao: 8,5%.

Chocolate a la taza (en polvo)
382 kcal. Grasas: 2,6 g. Azúcar: 66 g. Cacao: 20%.

Semillas de cacao
678 kcal. Grasas: 51 g. Azúcar: 0 g. Cacao: 100%.

* Cantidades por 100 g

SIN AZÚCAR

Los chocolates que carecen de azúcares añadidos tienen menos calorías, pero se elaboran con edulcorantes que, aun siendo seguros, no son inocuos. Mejor ve acostumbrándote poco a poco al sabor amargo.



PATATAS, ¿BUENAS O MALAS PARA LA DIETA?

TIENEN MALA FAMA Y NO SE LA MERECEN

Cuando queremos adelgazar, una de las primeras cosas que eliminamos de la dieta son las patatas, pero no deberíamos hacerlo. Según un estudio llevado a cabo por la Universidad de California, es posible seguir comiendo patatas y, aun así, perder peso.

● **Muy saciantes**

Las patatas en sí mismas no solo no aportan demasiadas calorías, sino que, además, resultan muy saciantes; algo ideal cuando seguimos una dieta hipocalórica.

● **La clave: cómo las cocinas**

Y es que según cómo

lo hagas, su contenido calórico puede variar enormemente. Por ejemplo, hervidas tienen 80 kcal/100 g y, en cambio, fritas hasta 450 calorías. El Dr. Diego Bellido, vicepresidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, añade que también es muy importante que controlemos la cantidad de patata que comemos, así como la del resto de carbohidratos de la dieta, para no excedernos. Según lo restrictiva que esta sea, puede que con una patata mediana ya sea suficiente.

PATATAS NUEVAS O CEROSAS

Al tener poco almidón, su IG es bastante bajo (65 aprox.) y hace que te sientas saciada más tiempo. Tienen una consistencia firme que hace que sean ideales para guisos, hervir y para ensaladas.

Charlotte, nicola, kennebec, flamenco, red pontiac, spunta...

PATATAS DE CONTENIDO MEDIO DE ALMIDÓN

Con un IG (75 aprox.) a medio camino del de las cerosas y el de las harinosas, son el comodín de las patatas: son adecuadas para cualquier tipo de cocción.

Desirée, king edward, yukon gold, german butterball...

PATATAS HARINOSAS

Tienen un IG alto (en torno a 85 aprox.), con lo que notarás hambre al poco tiempo. Resultan perfectas para hacer purés o para asar. Si es posible, antes de prepararlas, córtalas y mételas en agua durante un rato para que suelten algo de almidón.

Maris piper, russet, Bintje...

