SABER VIVIR

sabervivirtv.com

tve

LA REVISTA MENSUAL MÁS VENDIDA

LEGUMBRES SABROSAS

IDEAS PARA SUMAR NUTRIENTES SIN GANAR PESO

LA CAMINATA QUE REJUVENECE

Oxigena tus células y mejora la circulación

Dr. Josep Tabernero

CÁNCER DE COLON

CLAVES PARA PREVENIRLO

LA DIETA FLEXIBLE QUE SE ADAPTA A TI

Según tu estilo de vida y nivel de actividad

Sonsoles Ónega

EVITAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

HÁBITOS, ALIMENTOS Y TÉCNICAS QUE TE DEVUELVEN LA CALMA

N.º 282 - PVP 3 € - CANARIAS 3,15 €

9 771576 816005 00282

BORGES®
MAESTROS DESDE -1896-

Cuidando lo que importa

En Borges llevamos más de 125 años cultivando una forma saludable de vivir a través de la alimentación. Desde nuestros orígenes hasta hoy, ponemos tu bienestar y el cuidado de la tierra en el centro de todo lo que hacemos. Y en el futuro queremos seguir haciéndolo. Porque solo cuidando lo que realmente importa, podremos seguir disfrutándolo.

borges_es

Sumario

N.º 282

ACTUALIDAD

4 **Actualidad**

10 **De cerca**
Sonsoles Ónega

12 **Dieta**
La dieta flexible que se adapta a ti

SALUD

20 **Consejos de Salud**

22 **Salud activa**
Reducir los síntomas de la alergia al polen

26 **Vivir más y mejor**
¿Podemos llegar a los 120 años con buena salud?

28 **El síntoma**
Heridas que tardan en curar

30 **Terapias manuales**
Entrenar el equilibrio

34 **DOSSIER**
Evitar el estrés y la ansiedad: hábitos, alimentos y técnicas

40 **Buenos hábitos**
La caminata que rejuvenece

44 **Prevenir**
Avances en cáncer de colon, con el Dr. Josep Tabernero

48 **Cuida tu cuerpo**
Activa tu sistema linfático y deshínchate

52 **Consulta médica**

NUTRICIÓN

54 **Consejos de Nutrición**

56 **Nutrición**
Legumbres sabrosas

62 **Alimentos del mes**
Vegetales de primavera que no necesitan cocción

68 **Cocina práctica**
Cuánto pan conviene comer al día

70 **Compra saludable**
Yogures: elige los más saludables

72 **Compara y elige**
Cenas por menos de 450 calorías

74 **La cocina de Sergio**
Los mejores platos con huevo

82 **Consulta de nutrición**

BELLEZA

84 **Consejos de Belleza**

86 **Tema central**
Tipos de mascarillas: descubre cuál necesitas

88 **Novedades**
Un cabello más sano y bonito

Recupera la calma con hábitos y técnicas antiestrés
PÁG. 34

90 **En forma**
Ejercicios con barra: el entreno de las famosas

96 **Juegos de memoria**

98 **Propuestas del mes**

NUESTRO COMITÉ DE EXPERTOS

DR. MANEL ESTELLER
Director del Instituto de Investigación Josep Carreras

DR. JOSEP TABERNERO
Presidente del Comité Científico de la Fundación FERO

DRA. TERESA ROMANILLOS
Especialista en Medicina Interna y cardióloga

DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA
Medicina General

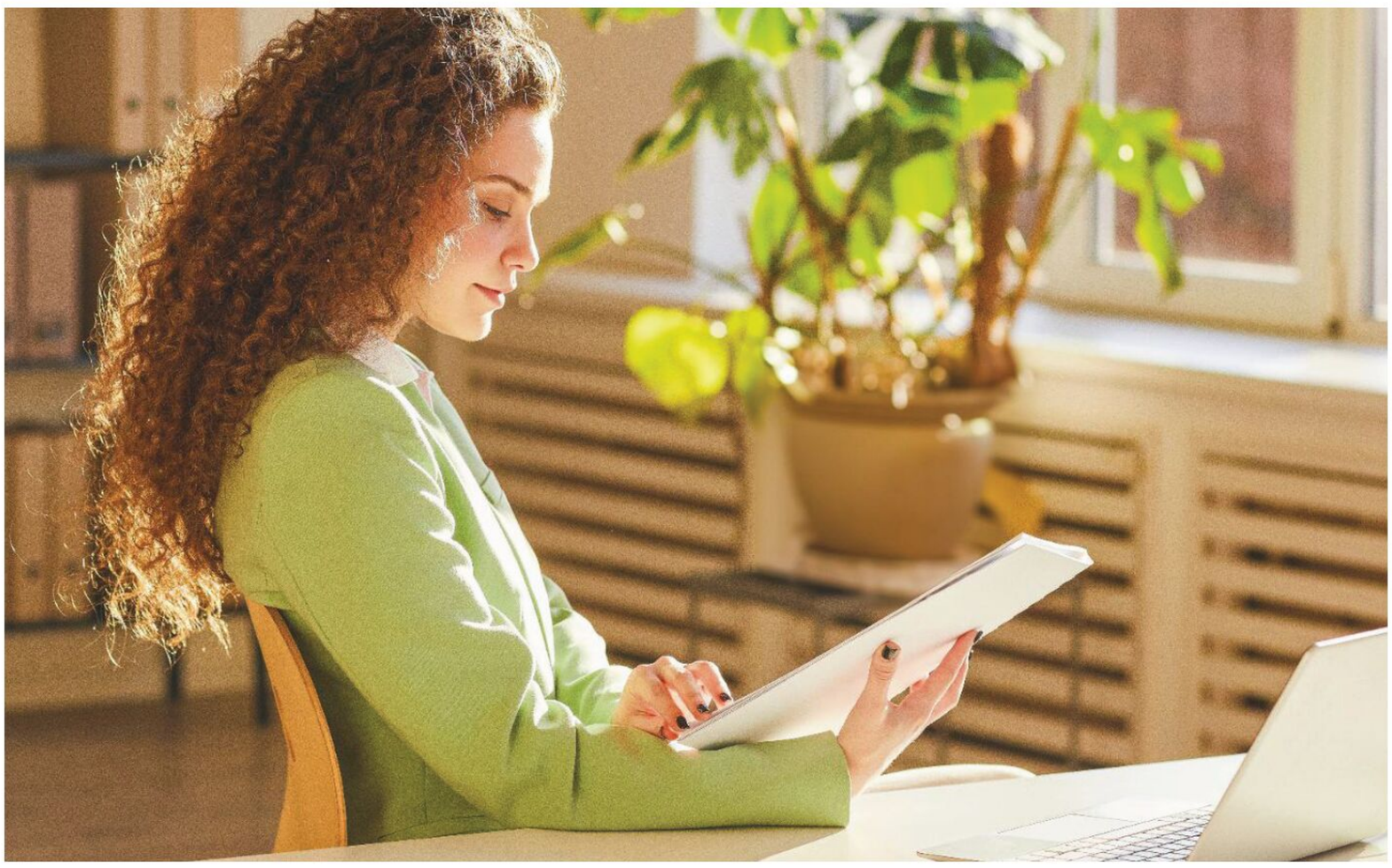
DR. FRANCISCO MARÍN
Médico de Atención Primaria

MARÍA T. LÓPEZ
Farmacéutica. Técnica en Nutrición y Dietética

ENTIDADES SANITARIAS COLABORADORAS

Hospital Universitario La Paz · Clínic Barcelona Hospital Universitari · Hospital General Universitario Gregorio Marañón · Hospital Universitario 12 de Octubre · Vall d'Hebron Barcelona Campus Hospitalari · La Fe Hospital Universitari i Politècnic · Hospital Clínico San Carlos · Bellvitge Hospital Universitari · Hospital de la Santa Creu i Sant Pau · Hospital del Mar Barcelona · Clínica Universidad de Navarra · quirónsalud · CSIC · SEMERGEN · Fundación Española del Corazón · asociación española contra el cáncer · fundación fero · kālida · Fundación Josep Carreras contra la leucemia

Y además: Academia Española de Dermatología y Venereología, Consejo General de Dentistas de España, Sociedad Española de Nefrología, Sociedad Española de Neumología, Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Sociedad Española de Reumatología, Sociedad Española de Otorrinolaringología



En solo 12 semanas

Tomar más fibra puede mejorar las habilidades del cerebro

• **Aumentar los alimentos ricos** en fibra, o tomarla en suplemento, puede mejorar la función cerebral de los adultos mayores según expertos del King's College de Londres.

• **En concreto, ayuda a disminuir la pérdida** de memoria; la incapacidad para planificar o resolver problemas; las dificultades para hablar o escribir; los cambios de humor; la ansiedad; los problemas para dormir y la confusión con lugares, fechas y horas. La investigación también ha demostrado que se obtienen mejores resultados en las pruebas cognitivas que sirven para detectar precozmente el alzhéimer.

• **Esos beneficios se dan sobre todo** a partir de los 60 años, y en un plazo de solo 12 semanas. En ese tiempo, también mejora la microbiota intestinal.

LIBROS ÚTILES PARA CUIDARTE

PEDIATRÍA
LOS PRIMEROS MIL DÍAS
RBA

• **Consejos y hábitos** para favorecer la salud de los más pequeños ya desde el embarazo, de la mano de dos grandes expertas.

SALUD
¿POR QUÉ ME DUELE LA CABEZA?
Alienta

• **La neurocientífica** Amanda Ellison nos guía a través de sus investigaciones y experiencia para comprender mejor la enfermedad.

Proteína anti-cáncer

Así frena el cuerpo errores en nuestro ADN

Nuestras células se dividen continuamente. De una salen otras dos, y eso supone que el ADN se copia una y otra vez, pudiendo darse fallos. El Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) ha descubierto que una proteína, la RAD51, frena esos errores que, muchas veces, desencadenan un cáncer.

Se activa al dormir

Un chip en la barbilla que anula la apnea

El Hospital del Mar, en Barcelona, ha sido el primer hospital público en realizar una intervención que puede acabar con las paradas respiratorias durante el sueño, las apneas. Se trata de implantar un chip debajo de la barbilla haciendo un corte de solo 6 cm. Ese neuroestimulador, que el paciente activa cada noche, controla el movimiento de la lengua, evitando que se desplace hacia atrás y bloquee el paso del aire.

Comen más fuera

Solo el 25 % de españoles menores de 30 años lleva una alimentación sana con frutas y verduras. Alegan falta de tiempo y pereza.

Con luz roja

Un avance para tratar la diabetes 2 sin fármacos

El tratamiento futuro contra la diabetes 2 podría basarse en aplicar luz roja (de 670 nanómetros) durante 15 min después de comer. Investigadores ingleses han demostrado que eso activa las mitocondrias ("centrales eléctricas" de las células), que pasan a descomponer la glucosa más eficazmente y la reducen casi un 28 %.

Un **40 %** más de riesgo de no poder trabajar tienen los que sufren COVID persistente

NOVEDADES SOBRE LA COVID, SUS EFECTOS Y LAS VACUNAS

1. **Según la Universidad de Cardiff** (Gales), una proteína inflamatoria en la sangre puede avisar de que hay COVID persistente.

2. **Y expertos de Oxford** han visto que quienes cogen infecciones con facilidad tienen un 55 % más riesgo de sufrirla.

3. **Según la Red Mundial de Datos sobre Vacunas,** las usadas contra la COVID-19 sí provocan trastornos de la sangre, neurológicos y cardiacos.

Evitar la inflamación

Reducir microplásticos para tener arterias sanas

En nuestras arterias se concentran microplásticos y nanoplásticos, de tamaño tan pequeño que solo son visibles al microscopio. Pero cuando la concentración es alta, pueden ocasionar un infarto o un ictus. En algunos casos puede, incluso, ser causa directa de una mayor probabilidad de muerte.

- **El riesgo se multiplica casi por 5** según un estudio italiano publicado en la prestigiosa revista *The New England Journal of Medicine*. De los 257 pacientes estudiados durante 34 meses, 150 tenían residuos del plástico más común, el PE o polietileno; y 31 tenían en sus arterias restos de PVC o policloruro de vinilo, también muy usado hoy en día.
- **Más inflamación.** En todos esos casos había moléculas inflamatorias que, probablemente, los microplásticos habían contribuido a aumentar.

Un 28 % se lo hace en peluquerías

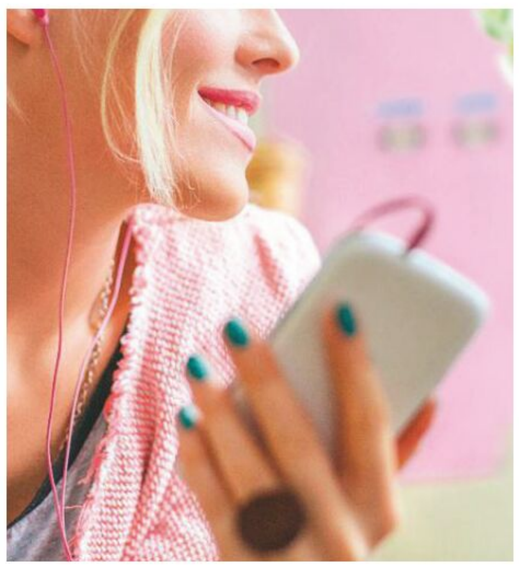
Quejas por tratamientos estéticos mal hechos

La Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) alerta de que han aumentado los efectos adversos por tratamientos estéticos mal realizados (luz pulsada; rellenos de ácido hialurónico, plasma rico en plaquetas). Los inyectables deben llevarse a cabo siempre por personal médico cualificado, pero muchos se hacen en peluquerías o gimnasios.

Campo electromagnético

Relacionan el uso del móvil y la tensión alta

Hablar por el móvil 30 minutos a la semana puede aumentar un 12 % el riesgo de tener hipertensión. Esa relación se da aunque se ponga en manos libres. Si los minutos hablados a la semana superan las 6 horas, la tensión puede subir un 25 %, que asciende a un 33 % en personas con riesgo genético de hipertensión.



Aunque le dediquen menos tiempo

Las mujeres se benefician del ejercicio más que los hombres

Haciendo la mitad de ejercicio que ellos, las mujeres ya obtienen importantes beneficios para la salud.

- **La investigación, publicada** en el *Journal of the American College of Cardiology*, determina que esos beneficios se obtienen sea cual sea la actividad física que se haga, ya sea de fuerza o aeróbica moderada o intensa.
- **Según los resultados, las mujeres** pueden hacerlo con menos frecuencia y aun así mejoran sus arterias y su corazón: los hombres necesitan, por ejemplo, caminar rápido o ir en bici 300 minutos semanales (5 horas) para reducir el riesgo de muerte prematura (y pasado ese tiempo no aumentan los beneficios); las mujeres, solo 140 minutos. Y si alcanzan los 300 minutos, su salud sí sigue mejorando.

El primero en Europa

Colocan el marcapasos más pequeño

Se ha llevado a cabo en el Hospital de Sant Pau (Barcelona). Según el Dr. Xavier Viñolas, dir. del Servicio de Cardiología del centro, "es revolucionario porque detecta anomalías en varias zonas del corazón y el equipo médico lo puede controlar a distancia, sin que el paciente tenga que venir". Esta nueva generación de marcapasos tiene una vida media de 17 años, un 40 % más que sus predecesores.

INFECCIONES DE ORINA: DESCUBREN POR QUÉ DUELEN

- **Un porcentaje alto de quienes sufren infecciones de orina sigue notando dolor** tras superarlas y haber eliminado las bacterias causantes con un tratamiento a base de antibióticos. Durante décadas los médicos no han sabido la razón de ese dolor pero un estudio publicado en *Science Immunology* aporta una explicación: cuando las defensas del organismo se activan para vencer la infección, provocan un crecimiento de los nervios de la vejiga.

El **25 %** de estas infecciones reaparece a los 6 meses

| CONTENIDO PATROCINADO |

¡qué Cítricos!

CÍTRICOS NACIONALES

fake news

"EL ZUMO DE NARANJA PIERDE SUS VITAMINAS"

El zumo de naranja recién exprimido es rico en vitamina C. Según algunos estudios científicos, la vitamina C podría conservarse hasta 12 horas después de exprimir el zumo de naranja casero. Sin embargo, su contenido puede disminuir por reacciones de oxidación cuanto mayor es el tiempo de exposición a la luz, aire (oxígeno) y altas temperaturas.

Si no es posible consumir el zumo inmediatamente, se recomienda conservarlo en nevera.

*Información avalada por: Grupo de investigación ALIMNOVA. Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid".

RACIONES DE VIDA PARA EL CAMPO

CONSEJO

Recomendamos alternar la forma de consumo de las naranjas: es tan sabroso beberse su zumo como comerse la pieza entera, con el fin de aprovechar su efecto saciante y la fibra que nos ofrece esta deliciosa fruta.

Más consejos nutricionales sobre frutas y verduras en:

BouquetYSi Bouquet_Ysi Bouquet_Ysi bouquet.es

Anecoop AOP

Asociación de Organizaciones de productores de frutas y hortalizas

Financiado por la Unión Europea

Tribuna médica

LA ÚLTIMA REVOLUCIÓN CONTRA EL CÁNCER, LAS VACUNAS PERSONALIZADAS

DR. MANEL ESTELLER

Director del Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

• **Nada es tan eficaz como prevenirlo.** Debemos ser conscientes de que el mejor tratamiento del cáncer es prevenir su aparición. Y, para lograrlo, nuestra mejor arma es la llamada prevención primaria, los hábitos. No solo uno, sino la combinación de varios: evitar tóxicos como el tabaco, el alcohol y la radiación excesiva, realizar ejercicio ligero cada día y una dieta frugal rica en verduras, frutas, aceite de oliva y pescado azul. Otra estrategia, lo que llamamos prevención secundaria, sería detectar el tumor en etapas muy tempranas o incluso en lesiones premalignas que aún ni siquiera han dado la cara.

• **Ya recogemos los primeros frutos de esa prevención.** Este acercamiento ha sido muy exitoso en la detección del cáncer de cuello de útero y empieza a dar sus frutos en cáncer de mama (mamografía) y de colon (sangre oculta en heces).

• **Y, si el tumor ya está presente, podemos aplicar** una de las técnicas del amplio arsenal terapéutico actual. En los últimos veinte años hemos incorporado fármacos dirigidos contra alteraciones genéticas específicas (como aquellas que suceden en unos oncogenes concretos que llamamos HER2, EGFR, ALK o, muy recientemente K-RAS). Además hemos dado otra vuelta de tuerca al despertar las defensas del cuerpo contra el cáncer mediante la inmunoterapia. Y lo último parecía ser el tratamiento con células inmunes modificadas en el laboratorio para "comerse" los tumores, las denominadas células CAR-T.

• **Por si fuera poco, recientemente se ha aprobado** la primera terapia usando otro tipo de células, los linfocitos infiltrantes de los tumores, los llamados TILs. Con ellos lo que hacemos es coger linfocitos "veteranos" que han visto ese tumor antes y los expandimos en el laboratorio. Los hacemos descansar y les damos un extra de motivación para que, cuando vuelvan al servicio, le tengan aún más ganas a la célula tumoral.

• **Y la última herramienta combina prevención y tratamiento.** Son las vacunas contra los tumores. No son como las vacunas para los virus (la misma sirve para toda la población), sino que son individualizadas. ¿Cómo las obtenemos? A un paciente que ya ha tenido cáncer le extraemos unas proteínas que definen ese tumor en él (antígenos) y, con ellos, se fabrica una vacuna a la carta, solo para él. Tras ponerla, el sistema inmune permanece vigilante, y si el cáncer vuelve, estos gendarmes que circulan por la sangre lo detendrán en estadios precoces. Estas vacunas aún están en estudio, pero los resultados preliminares son prometedores.

Mantener el sistema inmune alerta cuando ya se ha sufrido un cáncer es necesario para frenar su reaparición

ANUNCIADO EN TV

0% ESTRÉS EN TU DÍA A DÍA

Ayuda a mejorar el **estado de ánimo**

Ayuda al **control del estrés**

NOVEDAD

¿Te sientes sobrepasado por el **estrés?**
¿Te notas saturado mentalmente?
¿O sientes que el **cansancio**,
el **agobio** y la **falta de concentración**
forman parte de tu vida?
¡Tu bienestar emocional te está pidiendo ayuda!

WWW.ANAMARIALAJUSTICIA.COM

Sonsoles Ónega

Su gran pacto con la fama

Es fácil verla llorar con algunos de sus entrevistados, pero a diario muestra también su cara más guerrera

Una mirada franca y directa, una amplia sonrisa y mucha determinación. Sonsoles es una mujer menuda, pero llena de energía. Una energía que contagia y que ella confiesa es capaz de percibir en las personas que la rodean. No suele explayarse explicando esta parte más mágica y misteriosa de su personalidad, solo confiesa que la interiorizó durante los veranos que pasó en una aldea gallega, donde eso se vivía con naturalidad. Gran parte de esa energía nace de las ocho horas que necesita dormir y los diez cafés que se toma al día.

Disimula su timidez

Pocos podríamos pensar que las inseguridades pueden habitar en alguien así. Reconoce que el tópico es cierto: ella las esconde bajo su flequillo (que Marina, su peluquera de confianza y a la que rescató del paro, se encarga de mantener bien firme). Cuando se lo retira de la cara cuesta reconocerla, lo cual para ella es una gran ventaja: "Sin él no me siento segura, no podría salir a ligar sin el flequillo", dice con media sonrisa.

Pasiones heredadas

Su padre, el famoso periodista Fernando Ónega, la enseñó a ser exigente, sobre to-

Su DNI

- **Edad:** Cumplió 46 años el 30 de noviembre.
- **Trabajo:** Escritora y presentadora del programa *Y ahora Sonsoles* en Antena 3.
- **Premios:** Antena de Oro 2017, Fernando de Lara de Novela 2017 y Planeta 2023 por *Las hijas de la criada*.

Fotografía: Atresmedia

do con ella misma. Confiesa que su perfeccionismo esconde un gran miedo a defraudar, a sus jefes, compañeros y, especialmente, a su padre. De él ha heredado la capacidad de apasionarse. "Envidio sobre todo su calma, yo soy nerviosa e impulsiva, pero lo soy como una pastilla efervescente: al instante todo baja".

Emociones bajo control

Como madre y como jefa se reconoce intensa y bastante pesada. "Tengo un carácter regular, pero intento hacerlo con todo el cariño". Y, cuando la presión o los nervios le pueden, no duda en usar su expresión corporal para eliminarlos. De hecho, alguna que otra vez sus compañeros la han visto haciendo el pino por los pasillos poco antes de recibir los datos de audiencias; también le encanta bailar, delante y detrás de las cámaras. Aunque le suelen sonreír las cifras, lleva con tranquilidad la famosa pugna por las tardes televisivas.

Mover el cuerpo, bailar, e incluso hacer el pino, le sirve para liberar las tensiones del trabajo

El impulso literario

Quizá Sonsoles no se esperaba años atrás que su faceta literaria igualaría en éxito a la de periodista. Después de haber escrito varios libros, alguno ya premiado, el Planeta 2023 la subió a un *tour* por radios, periódicos y platós. Por primera vez, ella ha sido la entrevistada una y otra vez. Su discurso al recibirlo resume los pilares de su vida: su padre (la primera persona a quien llamó), su amor por la lectura y la escritura ("Soy los fracasos acumulados y los libros leídos"), y sus hijos. Ella es consciente de que su gran dedicación a la profesión –a sus dos facetas de escritora y de presentadora– le ha robado muchos minutos de los que podía compartir con sus hijos. "Espero que piensen que todo lo que nos hemos perdido juntos ha merecido la pena", ha dicho alguna vez.

Sigue este lema: el buen trabajo es una lluvia fina que acaba dando sus frutos en todo lo que haces

LA POPULARIDAD COMO MAL NECESARIO

• **Usa la fama como instrumento.** En los primeros tiempos sufría mucho por ser tan conocida y que la pararan continuamente por la calle, pero descubrió que la popularidad le podía servir de altavoz en asuntos que le importan mucho, como que la comida basura esté tan disponible, sobre todo pensando en la salud de los niños.

El respeto y los derechos de las personas mayores. Gracias a su trabajo en el programa *Hablando en plata* consiguió que los bancos dejaran de cobrar a los mayores de 65 años por las gestiones hechas en ventanilla.

La importacia de la lectura. "Somos los libros que leemos. Solo haremos un mundo mejor alimentando con ellos cabeza y corazón. No hay ciudadano mejor armado ante las injusticias y los abusos, que un ciudadano leído".

• **La salud mental, otro asunto pendiente** que visibiliza en sus programas y entrevistas. Habla, incluso, de su propia experiencia: los ansiolíticos llegaron a su vida por las dificultades para conciliar la vida profesional y la familiar, por la presión de los datos de las audiencias, la pandemia... Le diagnosticaron ansiedad generalizada y la superó con la ayuda de un terapeuta, del yoga y de la meditación. Reclama para estas enfermedades los mismos medios que se activan al tener un infarto.

Reivindica la igualdad entre hombres y mujeres y la conciliación real. "No podemos renunciar a nada, porque necesitamos llegar arriba para cambiar lo de abajo", ha dicho.

La dieta flexible que se adapta a ti

SEGÚN TU NIVEL DE ACTIVIDAD

En los últimos años los nutricionistas nos decantamos por las dietas saludables "amigables" y fáciles de seguir. Te mostramos las pautas para que puedas ser fiel a tu dieta y comer mejor sin coger peso

Que la vida actual nos pone difícil mantener un peso saludable es una realidad. Las prisas, la acumulación de responsabilidades y la continua tentación de productos industriales forman una triada que complica mucho la elección de alimentos.

• **La solución es una alimentación saludable pero flexible.** Especialistas de la Universidad Complutense de Madrid han aportado las pautas de cómo debe ser. La han llamado Dieta FAFO (corresponde a *Flexible And Friendly for the Overweight*, es decir, flexible y amigable para el sobrepeso) y tiene el respaldo científico de la Sociedad Española de Obesidad.

NOS FACILITA LA VIDA

La propuesta que te hacemos este mes cumple esos requisitos de flexibilidad. En esta ocasión te hemos preparado dos tipos de menús: el primero, para 15 días, está pensado para aquellas épocas en las que no podemos ser tan activas como deseamos o como nos habíamos propuesto; el segundo (los 15 días restantes) es idóneo para los días en que tienes más gasto calórico porque sí has podido cumplir con la actividad física.

• **Más que una dieta, es un estilo de vida** que nos permite disfrutar de la comida, sin remordimientos, pero teniendo muy en cuenta lo que de verdad necesita el organismo. Es, pues, una forma de reconectar con el cuerpo y con lo que nos demanda. Por eso, en la columna de la página derecha te invitamos a hacer tres reflexiones necesarias sobre lo que comes. No solemos pararnos a pensar qué nos aporta un alimento o una

Los tres aciertos de una dieta flexible

Hay una alta probabilidad de que se pueda mantener. Puesto que favorece la incorporación paulatina de hábitos, es más fácil de seguir.

Posibilita una relación más sana con la comida y con una misma. Los cambios no se perciben con ansiedad ni aparece la frustración que sí ocurre cuando se esperan resultados inmediatos e irreales.

Permite vencer la llamada "doble malnutrición": cuando el exceso de kilos convive con la falta de nutrientes (algo cada vez más habitual).

La especialista

¿CUÁNTAS VECES HAY QUE COMER?

LAURA PÉREZ NAHARRO

Nutricionista y dietista

En la propuesta que te hacemos, la flexibilidad es el factor primordial (es el que te permitirá mantener una dieta saludable a medio y largo plazo), así que no sería coherente dar un número determinado de ingestas. Ahora bien, sí conviene saber si lo estamos haciendo bien; para ello, puedes echar mano de algunas reflexiones:

✤ **Si tu nivel de actividad es bajo,** lógicamente necesitarás menos calorías diarias. Por eso, hacer 3 ingestas completas puede ser suficiente. En las dietas tradicionales nos hemos acostumbrado a realizar 5 por la creencia de que el metabolismo debe estar siempre trabajando. Sin embargo, no es así. De hecho, el sistema digestivo debe descansar. Por eso, es preferible hacer 3 ingestas principales en las que uno consiga saciarse en lugar de estar comiendo poco cada 2 o 3 horas. De todas formas, algún café o pieza de fruta a media mañana o media tarde no va a impedir que pierdas grasa acumulada.

✤ **La báscula (o el peso) no lo es todo.** El "pesocentrismo" no conviene. Hay otras formas de evaluar el progreso: medir tu perímetro abdominal, el índice cintura-cadera, o los niveles de azúcar o colesterol.

Una dieta flexible se caracteriza también por proponer platos fáciles de elaborar pero con los alimentos más nutritivos

preparación (a no ser que nos siente mal), pero deberíamos tener claro cuáles son los alimentos o platos que más pueden ayudarnos a disponer de energía y de equilibrio, físico y mental para no sentirnos sobrepasadas por las obligaciones diarias.

PAUTAS PARA SEGUIRLA

La dieta que te mostramos en estas páginas la puede seguir toda la familia, bastará con ajustar las cantidades y poner algo más en los platos de los miembros más activos.

• **Las elaboraciones son sencillas y rápidas.** Hemos elegido alimentos nutritivos que no requieren cocinado, o que pueden cocinarse rápidamente. Por eso, todos los platos que vas a encontrar se pueden preparar en 20-30 minutos como máximo (algunos requieren mucho menos tiempo).

• **Se eligen los alimentos más ricos en nutrientes:** verduras y frutas variadas; grasas saludables (como aceite de oliva, frutos secos, semillas, aceitunas o aguacate); proteínas de calidad (pescados, carnes y quesos magros y los huevos), legumbres y granos enteros. Como ves, sigue el hilo de nuestra Dieta Mediterránea, que no tiene rival posible. Es muy variada, multivitamínica, sabrosa (utiliza todo tipo de hierbas culinarias y especias) y a base de elaboraciones que, por sus productos principales, no son calóricas.

• **Opta por las proteínas de más calidad, como las sardinillas,** las conservas de atún, mejillones y berberechos al natural; la melva y la caballa en aceite de oliva; tiras de pollo o pollo asado; quesos magros; yogures proteicos naturales; huevos; legumbres en conserva o congeladas... Las verduras pueden ser frescas pero también congeladas o en conserva los días en que se dispone de menos tiempo.

• **Los carbohidratos que más interesan en una dieta flexible** son la patata o el boniato (que se pueden hacer rápidamente en el microondas); los vasitos de arroz integral y de quinoa (para días de mucho ajetreo), el pan y las fajitas 100 % integrales.

• **Da prioridad a las frutas de fácil consumo** (está comprobado que si son difíciles de pelar o de comer, las dejamos de lado). Algunos ejemplos son el plátano, las mandarinas, las uvas, los arándanos y la manzana.

CUIDARTE Y CUIDAR TU ECONOMÍA

Tener en cuenta el presupuesto familiar es igualmente necesario para ser constante con una alimentación sana.

• **Economizas si tomas legumbres 3 o 4 veces en semana.** Puedes optar por aquellas en conserva y hacer un revuelto con verduras al gusto, aceite de oliva, huevo y especias.

• **La fruta, de temporada. Si apetece una fuera de estación,** prueba las congeladas (como moras con otros frutos rojos) o en conserva (piña en su jugo).

• **Los frutos secos más económicos son los cacahuetes** y las pipas de girasol; y su valor nutricional por 100 g es prácticamente el mismo que el resto.

• **Reserva el aceite de oliva virgen extra** para utilizar en crudo y, para cocinar, usa el de girasol alto oleico sin refinar.

Puedes tener pasta hervida, lista para combinar.

PROPUESTAS SENCILLAS, RÁPIDAS Y NUTRITIVAS

Comer o cenar cualquier cosa no es cuidarse ni cuidar el peso. Fíjate en estas sanas elaboraciones; se hacen en minutos.

Supercompleta

VERDURAS AL WOK CON PROTEÍNA

Elige un preparado de verduras congelado que te guste, o la combinación de varios, como brócoli y zanahoria. Saltea en el wok con aceite unos minutos y añade, por ejemplo, unas gambas, que también pueden ser congeladas. Finalmente, agrega un vasito de quinoa.

Con la mejor proteína

PESCADO RÁPIDO AL MICROONDAS

En un estuche de vapor para microondas (o recipiente de cristal apto para él), coloca una base de calabacín y patata en rodajas. Pon encima el filete de pescado, por ejemplo de merluza (puede ser congelada), y condimenta con las especias que desees, aceite y sal.

Ultrarrápida

ENSALADA MULTICOLOR (POKE)

Selecciona una base de hoja verde (lechuga, brotes tiernos, espinacas), añade tomate, remolacha, lentejas en conserva (previamente enjuagadas), queso *cottage* y pipas de calabaza. Condimenta con vinagre balsámico, sal y aceite de oliva. ¡Se prepara en 5 minutos!

Ingeniosa

FALSA PIZZA DE FAJITA INTEGRAL

En lugar de enrollarla, monta la fajita a modo de base de *pizza*, ponle una base de salsa de tomate triturado, *mozzarella*, atún al natural, pimientos del piquillo en tiras y orégano. Basta con dejarla unos minutos en el horno, o puedes hacerla incluso en una sartén con tapa.

2 planes distintos

Elige el menú que necesitas

Esta dieta te permitirá perder peso comiendo platos sabrosos sin pasar mucho tiempo en la cocina. Elige la que necesitas ahora y en poco tiempo verás resultados

Hemos dividido este menú flexible de 30 días en dos semanas para que elijas la que más se adapta a ti en cada momento. Aun así, todos los platos y combinaciones de alimentos tienen tres cosas en común: son recetas muy nutritivas, la gran mayoría se preparan en muy poco tiempo y te permiten cumplir con tu presupuesto o tus propósitos de ahorro.

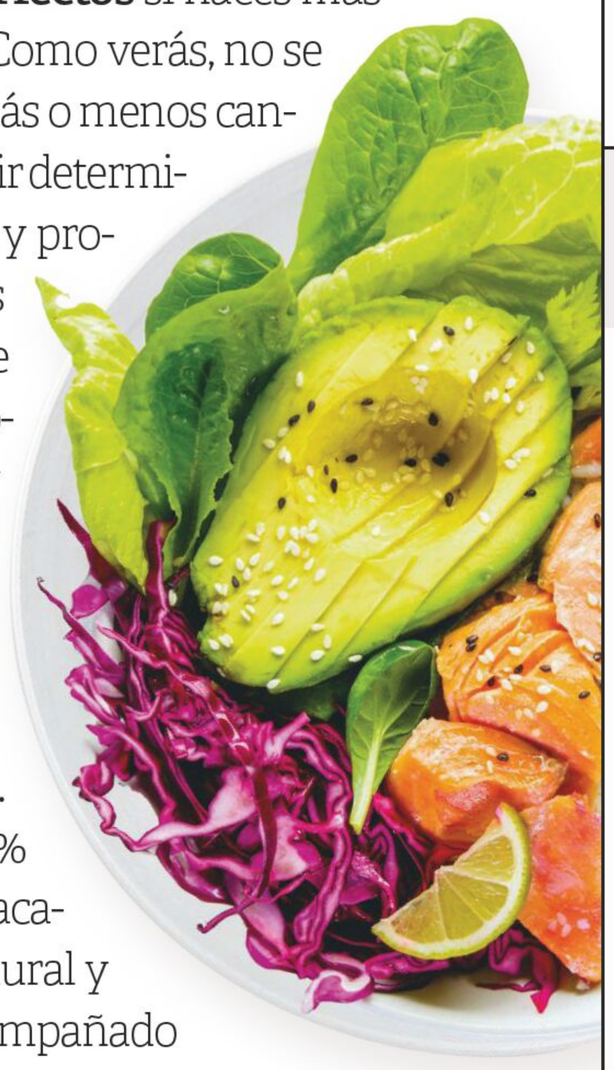
• **Los menús de los primeros 15 días están pensados para personas** con un estilo de vida no demasiado activo. La propuesta de desayuno y tentempiés (que ya sabes que no son obligatorios) también se ajusta a eso. No se repite ningún plato; así que si necesitas seguir con esta propuesta unos días más, tienes muchas opciones para combinar comidas y cenas sin caer en la rutina.

Desayuno: Café con leche semi o bebida de soja sin azúcar. 2 tostadas 100 % integrales con aceite, tomate y queso fresco.

Media mañana (opcional): Infusión de rooibos y una lata individual de piña (que sea en su jugo, sin azúcar añadido).

Merienda (opcional): Café cortado descafeinado y unos tomatitos cherry.

• **Los menús de las dos semanas siguientes son perfectos** si haces más actividad física. Como verás, no se trata de comer más o menos cantidad, sino de elegir determinados alimentos y proporciones. Esto es lo que la convierte en una dieta adaptada pero muy flexible.



Desayuno: Taza de café con leche semi o bebida de soja sin azúcar. 2 tostadas 100 % integrales con guacamole, atún al natural y huevo cocido, acompañado de 2 mandarinas.

Media mañana (opcional): Un puñadito de cacahuetes tostados y un plátano (que no esté demasiado maduro).

Merienda (opcional): 2 biscotes integrales untados con queso crema y acompañados de una infusión de rooibos (o cualquier otra de tu elección).

UNA PÉRDIDA DE PESO GRADUAL

Cuando se adapta la alimentación a las necesidades reales y, sobre todo, a nuestro nivel de actividad física, podemos perder entre medio kilo y un kilo a la semana. Sin restricciones imposibles y aplicando los cambios de forma gradual para que no afecten a nuestros quehaceres habituales.

PARA ÉPOCAS MENOS ACTIVAS

Día 1

Comida: Salteado de garbanzos en conserva con espinacas, pimiento rojo y gambas • Una manzana

Cena: Ensalada de tomate y atún al natural • Merluza en estuche de vapor para microondas, sobre base de calabacín, cebolla y zanahoria • Un yogur natural

Día 6

Comida: Ensalada de pimientos del piquillo, quinoa, melva en conserva y cebolla, condimentada con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal • Un kiwi

Cena: Cogollos con atún • Pechuga de pollo a la plancha con salsa de yogur casera • Una manzana

Día 11

Comida: Wok de verduras con gambas, acompañado de vasito de quinoa y condimentado con salsa de soja • Una taza de fresas

Cena: Ensalada de rúcula, tomate, aguacate y perlas de *mozzarella* • Lenguado al microondas con especias, aceite y sal • Un yogur

Día 2

Comida: Crema de zanahoria, calabacín y puerros • Ensalada de judías verdes, patata cocida, atún y huevo cocido • Una naranja

Cena: Salteado de guisantes, gambas y champiñones con pimentón dulce de la Vera y ajitos • Un yogur tipo griego natural

Día 3

Comida: Salteado de berenjena, calabacín, pimiento rojo y alubias blancas en conserva • Un yogur proteico sabor chocolate

Cena: Menestra de verduras a la plancha con tortilla francesa rellena de *mozzarella* y orégano • Una naranja con canela

Día 4

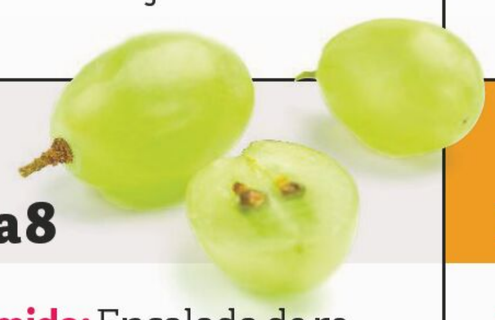
Comida: Ensalada de hoja verde, tomate y cebolla • Contramuslos de pollo al horno, acompañados de patata y pimientos • 2 mandarinas

Cena: Ensalada de remolacha, nueces y queso fresco • Tostada integral con guacamole, tomate y semillas de chía • Plátano

Día 5

Comida: Crema de calacín y calabaza • Lomo de cerdo a la plancha, acompañado de menestra de verduras • Una pera

Cena: Ensalada de tomate, aguacate y atún al natural • Tortilla de champiñones en conserva • Una latita de piña con canela



Día 7

Comida: Tomate con vinagreta de mostaza • Lomo de bacalao al microondas, acompañado de boniato con aceite, pimienta, orégano y sal • Una naranja

Cena: Brócoli al vapor • Tostada 100 % integral con queso untable *light* y anchoas • 2 mandarinas

Día 8

Comida: Ensalada de remolacha con vinagreta de limón • Habas baby con tomate triturado, huevo poché y una pizca de curry • Una taza de uvas

Cena: Ensaladilla de atún, huevo cocido, aceitunas y pimientos del piquillo, con salsa de yogur casera • Un kiwi

Día 9

Comida: Ensalada de brotes tiernos, pasas, queso fresco y nueces • Lomo de cerdo con ajitos a la plancha • Una naranja

Cena: Crema de calabacín • Lenguado a la plancha, acompañado de patata al microondas con especias, sal y aceite • Un yogur natural

Día 10

Comida: Preparado de verduras en el microondas • Vasito de arroz integral, acompañado de muslo de pollo • Una pera

Cena: Ensalada de tomate y *mozzarella* con vinagre balsámico • Tortilla de espinacas y cebolla • Un yogur natural con 2 nueces troceadas

Día 12

Comida: Salteado de judías verdes con jamón en taquitos • Tortilla de patata cocida • Un kiwi

Cena: Crema de calabaza • Coliflor al horno con bechamel de calabacín, *mozzarella* y orégano • Un queso fresco batido con una onza de chocolate 85 % cacao

Día 13

Comida: Brócoli al vapor, salteado con garbanzos en conserva y crema de Módena • Un yogur proteico natural con un puñado de arándanos

Cena: Berenjenas rellenas de pechuga de pollo picada y *mozzarella*, en estuche de vapor para microondas • Un plátano

Día 14

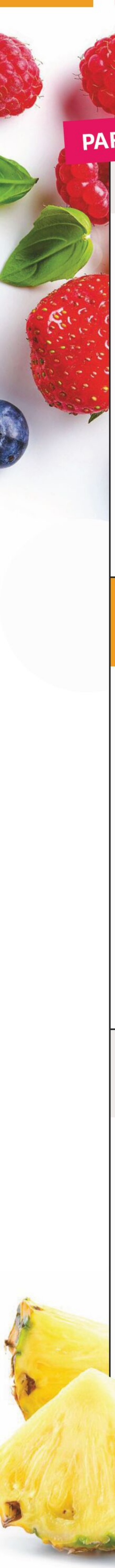
Comida: Ensalada de col, zanahoria, aguacate y salsa de yogur casera • Lomo de atún a la plancha, acompañado de patata de guarnición al microondas • Una pera

Cena: Ensalada de tomate, *mozzarella* y pesto • Tortilla de acelgas en conserva • 2 mandarinas

Día 15

Comida: **Arroz integral con verduras** y taquitos de magro de cerdo • Una taza de fresones

Cena: Tomate con aguacate • Sándwich integral de pechuga de pollo a la plancha y piquillos • Un plátano



PARA ÉPOCAS DE MÁS ACTIVIDAD

Día 1

Comida: Ensalada de tomate y atún al natural • Estofado de lentejas, patata y zanahoria • Una naranja

Cena: Ensalada de espinacas baby, vasito de quinoa, queso feta, pechuga de pollo a la plancha, frutos rojos y nueces • Yogur natural con arándanos

Día 2

Comida: Macarrones integrales con tomate triturado, champiñones, carne de ternera picada y *mozzarella* • Una manzana al microondas

Cena: Puré de patata deshidratada • Tortilla de puerros • Yogur proteico con un puñadito de arándanos y 2 nueces

Día 3

Comida: Salteado de repollo, alubias en conserva, patata cocida y pimentón dulce de la Vera • Una taza de melón

Cena: *Pizza* integral con base de tomate triturado, *mozzarella*, pollo en tiras, pimiento rojo, hojas de espinacas y orégano • Un plátano

Día 4

Comida: Ensalada de brócoli y boniato al vapor • Solomillo de cerdo a la plancha • 2 mandarinas

Cena: *Poke bowl* sobre base de canónigos, vasito de arroz, edamame y aguacate, condimentado con aceite de oliva, sal y vinagre de Módena • Un yogur natural

Día 6

Comida: Pisto de verduras con tomate triturado, habas, huevo y jamón • Un yogur proteico natural con arándanos

Cena: Fajita integral rellena de guacamole, pimientos tricolor a la plancha, pechuga de pollo en tiras y jalapeños • Una manzana al microondas

Día 7

Comida: Lubina a la plancha, acompañada de ñoquis de patata y pisto de verduras • Un vasito de kéfir natural

Cena: Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, melocotón, queso fresco y crema de Módena • Tortilla de patata cocida • Una taza de fresones

Día 8

Comida: Salpicón de marisco con gambas • Macarrones integrales con champiñones, crema de queso *light* y orégano • Una pera

Cena: Hummus de remolacha con pan de pita integral y merluza al microondas • Un yogur natural con un kiwi

Día 9

Comida: Ensalada de pasta integral, sobre base de escarola, tomates cherry, caballa en aceite de oliva, huevo cocido y aguacate, condimentada con salsa de yogur casera • 2 mandarinas

Cena: **Crema de calabacín con huevo poché** • Una taza de melón

Día 11

Comida: *Carpaccio* de pepino, tomate seco, parmesano, aceite de oliva y menta • Atún a la plancha con boniato al microondas • 3 rodajas de piña

Cena: Guisantes con gambas • Tortilla de espárragos en conserva • 1 taza de fresones

Día 12

Comida: Ensalada de lentejas en conserva, brotes germinados, aguacate y queso *cottage* • Una taza de melón

Cena: Tomate con caballa en aceite de oliva • Tostada integral rellena de pechuga de pollo y pimiento rojo en tiras • Un yogur natural con arándanos

Día 13

Comida: *Tabulé* de quinoa y garbanzos en conserva con tomate, pepino, cebolla morada, huevo cocido y salsa de yogur casera • Una pera

Cena: Bacalao a la plancha, acompañado de puré de patata deshidratado y ensalada de tomate y aguacate • Una manzana

Día 14

Comida: Curry de coliflor y zanahoria con alubias pintas y patata • Una taza de fresones

Cena: Ensalada de tomate y aguacate • Fajita integral rellena de rúcula, queso havarti, ternera picada y pimientos • Un yogur natural con una onza de chocolate 85 %

Día 5

Comida: Ensalada de remolacha, pera y nueces • Muslo de pollo y patata al horno • Un plátano

Cena: Ensalada de pimientos, quinoa en vasitos, sardinillas en conserva y cebolla morada, condimentada con aceite, sal y vinagre de manzana • Una naranja

Día 10

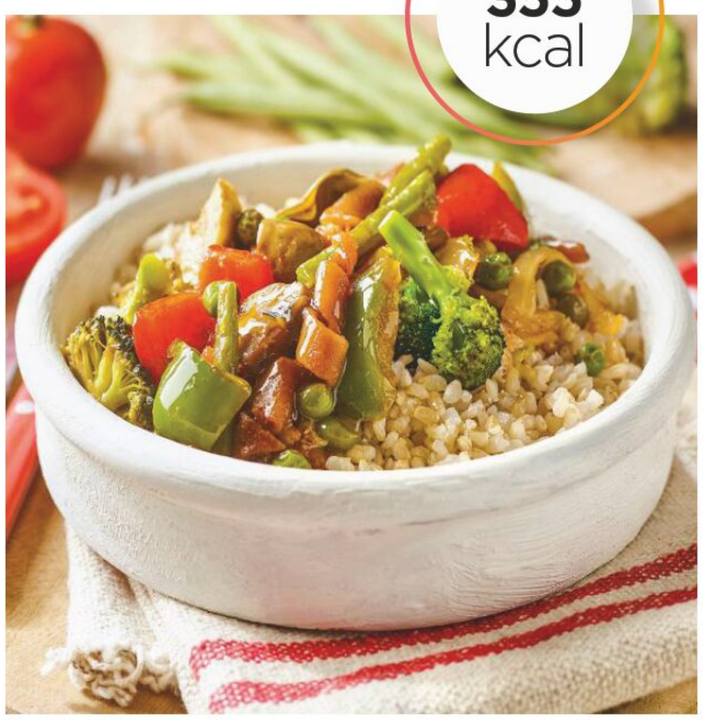
Comida: Ensalada de brotes tiernos, higos, *mozzarella* y nueces, condimentada con crema de Módena • Lomo de cerdo al ajillo con patata • Una taza de melón

Cena: Crema de calabaza • Tostadas integrales con aguacate, tomate y jamón • Una taza de uvas

Día 15

Comida: Cogollos aliñados • Guiso de judías verdes, boniato y jamoncitos de pollo • Una manzana

Cena: Hamburguesa de pollo con pan integral, *mozzarella*, lechuga, tomate y salsa de yogur casera y bastones de patata en la freidora de aire • Una naranja



Arroz integral con verduras

Tiempo: 40 minutos
Dificultad: Baja

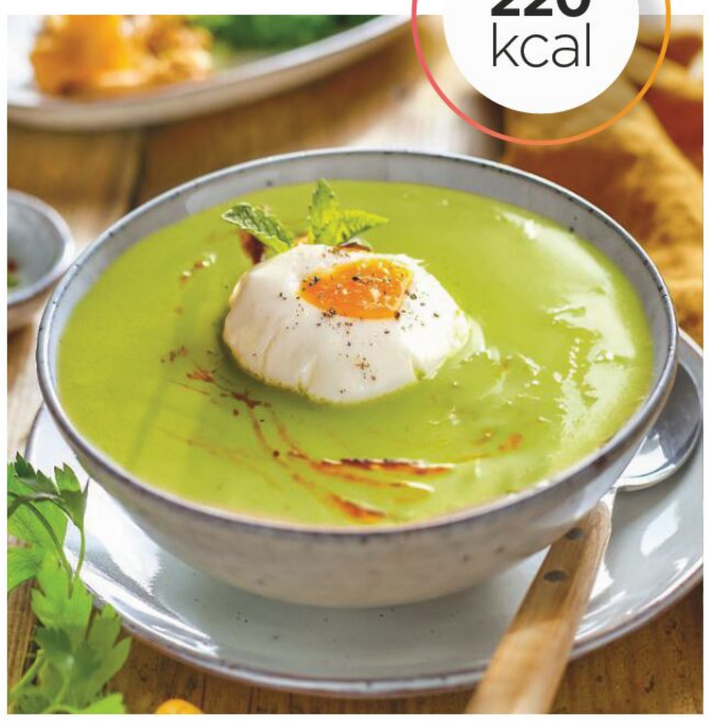
Para 6 personas:

- 300 g de arroz integral
- 1 cebolla
- 3 ajos
- ½ pimiento verde y 1 rodaja de rojo
- 2 alcachofas
- 3 ramos de brócoli
- 7 judías verdes
- 4 champiñones
- 2 tomates
- 100 g de guisantes
- Aceite
- Azafrán
- Curry

Pon el arroz lavado en una olla con 1 litro de agua y llévalo a un hervor suave. Ralla los tomates, separa el brócoli en ramitos, parte las alcachofas en cuartos y corta en pequeñito el resto de hortalizas.

Rehoga la cebolla con los ajos y los pimientos. A los 5 minutos, añade las alcachofas, el brócoli, las judías y los champiñones. Cocina tapado y a fuego moderado durante 5 minutos más.

Incorpora los guisantes y el tomate. Condimenta con unas hebras de azafrán, 1 cucharadita de sal y una pizca de curry. Añade el arroz integral con su caldo y remueve. Deja que hierva unos 20 minutos, hasta que el arroz quede en su punto.



Crema con huevo poché

Tiempo: 30 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

- 2 calabacines
- 1 puerro
- 200 g de patatas
- 4 huevos
- 2 cucharadas de vinagre
- Una pizca de pimentón
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Pela las patatas y limpia el puerro. Lávalos, trocéalos y rehógalos durante unos 5 minutos. Lava el calabacín y córtalo en rodajas gruesas y después en cuartos. Añádelo a la cazuela, cubre con agua, sazona y cuece unos 15 minutos. Retira del fuego y tritura.

Calienta 4 cucharadas de aceite de oliva con el pimentón en un cazo y aparta del fuego. Resérvalo.

Lleva a ebullición 2 litros de agua con sal y 2 cucharadas de vinagre. Casca un huevo en una taza, remueve el agua para formar un remolino y deja caer el huevo en el centro. Cuécelo 2-3 minutos, retíralo y cuaja los demás de la misma manera. Sirve la crema con el huevo y un cordón de aceite.

Consejos de Salud

Más del 60 % de la población, según algunos estudios, podría tener intolerancia a la lactosa

¿Y SI EL CONSUMO DE LÁCTEOS ESTÁ CAUSANDO ESTREÑIMIENTO?

La mayor parte de las veces la falta de regularidad intestinal se debe a una dieta pobre en fibra (verduras, frutas, cereales integrales), a un consumo insuficiente de líquidos (agua, infusiones...) y al sedentarismo.

- **Pero la intolerancia a la lactosa también puede provocar** estreñimiento. Los principales síntomas son los gases, la hinchazón abdominal y la diarrea... seguida de días sin ir al baño.
- **Las personas que tienen poca lactasa, una enzima** destructora, no pueden digerir bien ese azúcar y, en ese caso, las bacterias intestinales producen más gases de lo que es habitual.
- **Justamente esa acumulación de gases** puede ralentizar el paso de los alimentos a través de los intestinos, lo que a su vez favorece el estreñimiento. La situación empeora si también se toman antiácidos con frecuencia.

PREVENCIÓN

✤ **Comer hojas verdes...** Podría ser más beneficioso para tu salud bucal que hacer enjuagues. Sin dejar de lado un buen cepillado. Los nitratos presentes en estas verduras se transforman en óxido nítrico en el cuerpo y, según un estudio, este ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias malas en la boca y a reducir la acidez, causantes de enfermedades de las encías y caries.

¿Sabías que...?

En España se ha creado una 'biblioteca' con el ADN de casi 500 cepas bacterianas que permitirá rastrearlas en todo el país y conocer mejor las resistencias a los antibióticos.

Salud en cifras

1 de cada 4
donantes de órganos fallecidos de la UE procede de España. El país es líder mundial en donación; y en trasplantes, solo lo supera EE. UU.

40.000
muertes anuales por cáncer se calcula que se han podido evitar en España desde 2016 gracias a los nuevos fármacos para tratar esta enfermedad.

MEJORA TU SALUD CON...

Rosa mosqueta

El aceite extraído de las semillas de esta variedad de rosa silvestre es muy utilizado en cosmética y dermatología por sus **propiedades hidratantes, nutritivas y regenerativas.** Ayuda a mejorar el aspecto de arrugas, cicatrices y estrías, y también alivia irritaciones y eccemas.

PRIMEROS CUIDADOS

Quemadura de aceite: aplica agua fría, pero sin que el chorro incida directamente. Limpia con agua y jabón, cubre con una pomada específica y tapa con una gasa. No pinches las ampollas.

Nuestros hijos

• Tener mascota mejoralos hábitos. **Los niños que tienen perro pasan 8 horas menos al mes frente a las pantallas y duermen 9 horas más, según un estudio australiano. El Consejo Andaluz de Colegios de Veterinarios explica que jugar o salir a pasear con su mascota favorece una mayor actividad física y mejora la responsabilidad, la empatía, la autoestima y el desarrollo social.**

DICCIONARIO MÉDICO FAMILIAR

• **Edema:** hinchazón por un exceso de líquidos atrapados en los tejidos blandos (piernas, pies, abdomen...).

• **Acné inverso** o hidrosadenitis supurativa. Es una afección que causa dolorosos forúnculos bajo la piel, sobre todo en axilas, ingles, glúteos y mamas.

• **Pancitopenia:** disminución simultánea de los glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Los síntomas son fatiga, debilidad, taquicardia, infecciones frecuentes, hemorragias o hematomas.

El cromo puede jugar un papel clave en el control de la diabetes tipo 2

Las personas diabéticas suelen tener niveles bajos de este oligoelemento. Una revisión de 64 estudios sostiene que tomarlo en suplemento les ayudaría a mejorar el control del azúcar. La carne, el brócoli o las nueces lo tienen en cantidades limitadas.

Escribir a mano es mejor

✤ **Al menos, para el cerebro...** Investigadores de Noruega han comprobado que produce una mayor (y más compleja) conectividad cerebral que escribir con un teclado. Y esto es muy bueno para recordar y para codificar información nueva.

LOS OJOS PUEDEN AVISAR DE UN ICTUS O UN INFARTO

Las revisiones con el oftalmólogo pueden servir para detectar no solo problemas oculares, también vasculares. Pero ante una pérdida o alteración súbita de la visión, hay que ir a Urgencias, incluso si unos minutos después se recupera.

• **El ictus de retina es poco conocido, pero el tiempo que pasa** hasta ser atendido es tan decisivo como en el ictus cerebral. Se produce por la obstrucción de la arteria central de la retina y la pérdida de visión en un ojo es el síntoma habitual. Si no se trata rápido, puede causar ceguera.

• **Además puede ser un aviso de un infarto o un ictus cerebral** inminente. De hecho, los factores de riesgo son los mismos: hipertensión, diabetes, colesterol, arritmias, tabaquismo...

• **Por otro lado, durante una revisión, el oftalmólogo a veces detecta señales** en el ojo que alertan de una obstrucción de las carótidas, las arterias que llevan sangre a la cabeza y el cerebro. Se debe acudir a un especialista de vascular, ya que la enfermedad de las carótidas puede no dar síntomas hasta que se produce un ictus.

Medicamentos: triptanes

Son fármacos para aliviar los ataques de migraña, pero no sirven para tratar otros tipos de cefaleas. No deben usarlos personas con hipertensión no controlada, enfermedad coronaria, cerebrovascular o vascular periférica.

Salud para él: tabaco y sexo

Fumar eleva el riesgo de disfunción eréctil al dañar los vasos sanguíneos y disminuir el flujo de sangre al pene. Además, reduce la libido y el rendimiento sexual por problemas de salud asociados al tabaco, como cardiopatías o EPOC.

Reducir los síntomas de la alergia al polen

CONSEJOS, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

La época de floración es cada vez más larga y eso ocasiona que los estornudos, la congestión, el picor y el lagrimeo por el polen se presenten casi a diario. Conviene estar atentos a los días de mayor carga y poner en práctica unas sencillas medidas

Tal vez de aquí a unos años lo que llamamos "alergias primaverales" ya no se identifiquen así. "El polen ha pasado de ser un alérgeno estacional a una causa continua de enfermedad. Ahora siempre hay alguna especie polinizando, en consulta vemos síntomas de alergia al polen todo el año", nos cuenta la Dra. Alicia Armentia, la primera catedrática de alergias de nuestro país.

Nos vienen pólenes de fuera

Para el doctor Pedro Gamboa, uno de los mejores alergólogos de España según la revista *Forbes*, el aumento de las temperaturas tiene mucho que ver.

- **Las especies de plantas colonizan nuevas zonas.** "Si el cambio en el patrón de temperaturas se perpetúa o aumenta, provocará que nuevas especies de plantas crezcan en ambientes hasta ahora hostiles para ellas. Debido a eso, aumentará el riesgo de sensibilizaciones a estos nuevos pólenes y, con ello, la frecuencia de personas con alergia", matiza el experto. De hecho, es algo que ya está empezando a pasar. "Nos llegan cada vez con más frecuencia masas de aire caliente sahariano, las famosas calimas. Estas corrientes actúan como verdaderas autopistas que mueven a gran velocidad diferentes especies de polen, como por ejemplo la salsola, una especie desértica cada vez más presente en Castilla", aclara la doctora Armentia.

> Se prevé que este año los niveles de pólenes sean más altos por las elevadas temperaturas que tenemos

- **Los pólenes ahora son más agresivos.** La polución y un clima más cálido y seco hacen que las plantas reaccionen para defenderse y su polen genere más "proteínas del estrés", que tienen un gran poder alergénico.
- **No todo se debe al cambio climático.** Hay otras causas que explican por qué habrá cada vez más alérgicos al polen en el mundo (la mitad de la población en 2050 según la OMS) si no hacemos nada para evitarlo. Algunas

Vivir en un pueblo sienta bien

✤ **Quienes viven en uno tienen menos sensibilidad alérgica.** La razón parece estar en su microbiota: el ambiente propio de las zonas rurales favorece la diversidad de sus bacterias intestinales. Y eso según han demostrado varios estudios influye en la respuesta inflamatoria, que es menor, y reduce la incidencia de alergias.

✤ **En su composición hay más bacterias buenas, protectoras.** Las investigaciones han comprobado que el número de bacterias que juegan un papel fundamental en la respuesta inflamatoria del cuerpo, favoreciéndola, suele ser menor en los niños que viven en el campo frente a los que viven en ciudad.

El especialista

DR. PEDRO GAMBOA SETIÉN

Responsable del Área de Alergología del Hosp. Univ. de Cruces (Bizkaia) y miembro de la SEAIC

LA CARGA GENÉTICA INFLUYE, PERO NO LO ES TODO

✤ Si los dos padres son alérgicos, ¿sus hijos también lo serán?

La predisposición genética es un factor importante, pero no asegura el inicio ni augura la gravedad de los síntomas de las enfermedades alérgicas. Existen otros condicionantes ambientales que influyen, como el consumo temprano de antibióticos o la intensidad y la frecuencia de exposición a los alérgenos del aire.

✤ Parece ser que nuestra microbiota intestinal también importa...

Así es. En el mundo occidental, la microbiota parece estar reducida tanto en su número como en su variedad en relación con entornos menos desarrollados. Y esto parece condicionar el crecimiento no solo de alergias, sino también de otras enfermedades inflamatorias, lo que abre una nueva e interesante puerta en la prevención.

de ellas dependen directamente de los hábitos, como anticipa el doctor Gamboa en la columna izquierda.

Un cuidado diario

No en todos los casos se logra que desaparezcan las molestias, pero el goteo nasal, los estornudos, el lagrimeo, los ojos rojos, la tos seca y la dificultad para respirar a veces sí mejoran modificando rutinas diarias que tienen mucho que ver con la exposición al polen.

La polución y el clima más cálido han hecho que el polen tenga más capacidad de causar reacciones alérgicas

• **Antes de salir, comprueba el nivel** en tu zona. Puedes hacerlo fácilmente entrando en polenes.com, web de la Sociedad Española de Alergología e Inmuno-

En días de mucha concentración de polen es preferible evitar los parques y conducir con las ventanas del coche cerradas

logía Clínica (SEAIC) en la que es posible buscar por tipo de polen y zona.

• **Si el nivel de polen es alto, como ocurre en días** secos y ventosos o los de mucha contaminación, y no tienes más remedio que salir, evita pasar por entornos naturales (parques, paseos arbolados...) y usa una mascarilla (a ser posible, de tipo FFP2). "Las hemos llevado todos durante la pandemia, y constituyen una barrera muy útil para disminuir la exposición al polen y, con ello, sus síntomas", recuerda el alergólogo.

• **Si normalmente usas lentillas, déjalas y ponte gafas** esos días, o usa unas de sol. Actuarán de barrera protectora y reducirás el riesgo de molestias en los ojos. Y no los frotes cuando pican: mejor acláralos con unas gotas de suero fisiológico.

• **Que tus zapatos no pasen de la entrada.** Así evitarás que el polen que se pega en las suelas acabe circulando por tu hogar. Antes de salir, deja preparadas unas zapatillas que usarás únicamente en casa. Cámbiate también de ropa en cuanto llegues.

• **Lávate bien las manos y, luego, refresca tu cara.** Es otra manera de deshacerte de restos de polen. Si ya te notas congestionado o con picor en la nariz, puedes aprovechar también para hacerte un lavado nasal con suero fisiológico o con agua de mar de farmacia.

• **La ducha diaria, mejor por la noche.** Es la manera de eliminar restos de polen, lo que ayudará a descansar –y respirar– mejor.

• **Ventila al mediodía.** El calor de las horas centrales hace que el polen se eleve hacia las capas más altas de la atmósfera, con lo que circula menos por el aire que estamos respirando. Si puedes, aprovecha para ventilar entonces 10 minutos. Y mejor tiende dentro de casa (o usa secadora).

• **Apuesta por una limpieza más natural.** Los químicos de algunos productos pueden irritar las vías respiratorias, ya debilitadas por la alergia. Evita los que incluyan lejía, cloro, amoníaco y también los de fragancias muy intensas (al igual que perfumes, inciensos y velas aromáticas). Decántate por limpiadores ecológicos o elabóralos con bicarbonato de sodio, vinagre o las pastillas de jabón de toda la vida.

• **Usa un paño húmedo para quitar el polvo.** Este sencillo gesto te ayudará a no

Los alimentos ricos en fibra equilibran la microbiota y eso puede ayudar a reducir molestias

Alergias cruzadas entre polen y alimentos

Ocurren cuando lo que comemos tiene proteínas similares a las del polen que nos provoca la reacción alérgica. Nuestro sistema de defensas se confunde y las ataca como si fueran las del polen. Este fenómeno se conoce también como síndrome de alergia oral, y provoca que boca o garganta piquen al ingerir el alimento.

¿Cuáles son las interacciones más frecuentes? Los alérgicos a las gramíneas (el polen que más problemas da en España) pueden notar molestias al comer tomate, frutas de color anaranjado (melocotones, nísperos, nectarinas) y otras como el melón, la sandía, las cerezas, el kiwi, las ciruelas y también las almendras.

esparcir por el aire, mientras limpias, el polen que puede haber entrado en casa.

Cómo te ayuda la alimentación

- **Incorpora ingredientes antiinflamatorios**, como cítricos, cúrcuma, jengibre, setas, frutos secos, pescado azul... Y evita los que inflaman: los ultraprocesados, el alcohol...
- **Los alimentos con vitamina A ayudan** a que tus mucosas se recuperen. Está presente en huevos y vegetales amarillos y naranjas.
- **Toma probióticos para equilibrar tus bacterias.** Los yogures naturales aportan bacterias buenas que pueden contribuir a reducir los síntomas de las alergias respiratorias según una amplia revisión de estudios.
- **Los menús ricos en fibra convienen** por dos motivos. Por una parte sirve de alimento de la microbiota; por otra, cuando los microorganismos la digieren liberan moléculas que ayudan a frenar la producción de histamina, la sustancia que generan nuestras defensas para atacar al polen. Toma a diario frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

El omega 3 del pescado azul y el magnesio de los frutos secos contribuyen a frenar la inflamación de las alergias

Nuevos tratamientos

Hoy en día la primera opción, además de modificar los hábitos, son los fármacos para reducir síntomas (antihistamínicos, corticoides o broncodilatadores). No uses aerosoles descongestivos por tu cuenta, pueden provocar un efecto rebote.

- **La inmunoterapia suele ser el siguiente paso** cuando lo anterior no basta. Su objetivo es reducir o eliminar los síntomas gracias a la exposición controlada (con una vacuna) a la proteína que causa la alergia. "El tratamiento dura de 3 a 5 años, y debe administrarse una inyección una vez al mes o una pastilla cada día. Pero los avances científicos permitirán que pronto las vacunas sean igual o incluso más eficaces con menos dosis", afirma el doctor Gamboa.

No uses aerosoles descongestivos sin consultar con tu médico porque pueden provocar un efecto rebote

La especialista

LA ALERGIA SE CURA SI SE DETECTA EL CULPABLE

DRA. ALICIA ARMENTIA MEDINA

Catedrática de Alergia de la Univ. de Valladolid. Grupo de Trabajo de Alergia sobre Medio Ambiente, Contaminación y Cambio Climático de la SEAIC

✤ ¿Se ha notado mucho la influencia del cambio climático sobre las alergias?

El aumento del tiempo de exposición al polen ha hecho que, en los últimos 10 años, el número de alérgicos a los pólenes más alergénicos se haya duplicado: en el caso de las gramíneas han subido del 35 al 74 %; el olivo, del 30 al 52 %; la arizónica, del 9 al 23 %, y el plátano de sombra, del 7 al 14 %.

✤ ¿Cómo afronta la Ciencia este gran reto?

Con herramientas cada vez más eficaces y precisas. Afortunadamente, los métodos diagnósticos en alergia han seguido un desarrollo vertiginoso en los últimos años. Ahora no solo podemos saber qué especie es la que causa alergia, también qué molécula precisa es la que provoca los síntomas. Y esto permite unos tratamientos mucho más dirigidos y adaptados a cada paciente. Si averiguamos la causa que provoca el trastorno en cada persona, la alergia se puede curar.

DR. MANEL ESTELLER

Director del Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

¿PODEMOS LLEGAR A LOS 120 AÑOS CON BUENA SALUD?

EL ESTILO DE VIDA PARA LOGRARLO

Aferrarse a la vida es un impulso visceral, nos nace de dentro. Por eso, es legítimo querer vivir más años. La cuestión es si biológicamente estamos preparados para ello y cómo lograrlo con buena salud

María Branyas, la persona más longeva del mundo (tiene 117 años y un estado de salud y mental envidiables para esa edad), me confesó no hace mucho que dos de las cosas que la han hecho vivir tanto han sido no discutir con nadie y saber adaptarse a cualquier circunstancia (la resiliencia). No me cabe duda de que ambos factores han sido determinantes en su longevidad pero, por si acaso sus genes guardaran alguna otra "ventaja", los estamos estudiando. Quizá así descubramos cómo ser tan perdurables –y sanos– como ella.

SUPERCENTENARIOS

Cada vez será más frecuente encontrar a personas que tengan 110 o 120 años. De hecho, las niñas que nazcan en 2030 ya vivirán una media de 91; los niños, 84. No hace tanto tiempo –sobre 1960– la cosa era muy diferente y nuestras abuelas podían darse por satisfechas si llegaban a los 70 años. De hecho, la media estaba en 71 para la población femenina... ¡Y solo en 66 para la masculina! ¿Qué hemos hecho

Hay hábitos que suponen un masaje o una caricia para nuestros genes; y otros que los insultan y los dañan

para aumentar tanto la esperanza de vida en tan poco tiempo?

• **Alimentarnos mejor (más variado) y los avances médicos** han ayudado, sin duda, a darnos más vida y más salud... Pese a que la contaminación y los tóxicos de las ciudades, junto con el cambio climático, nos lo pongan bien difícil (algunos científicos auguran que esos factores tendrán cada vez más impacto y llegarán a acortarnos la vida una media de 6 meses).

¿ESTAMOS DISEÑADOS PARA VIVIR TANTO?

Hay tiburones centenarios, tortugas que rozan los 200 años y medusas que nunca mueren. Si eso está pasando ya en la Naturaleza, ¿por qué no podría el ser humano ralentizar su reloj molecular y superar los 120 o 130 años? No parece una meta descabellada.

• **Las células humanas pueden dividirse unas 50 veces** antes de autodestruirse, por desgaste. Eso supone una esperanza de vida máxima de 120 años. Se llama límite de Hayflick. Pero ese límite no es fijo; se puede alargar si mejoran las condiciones ambientales y se reduce la exposición a tóxicos: polución, mala alimentación, microplásticos, estrés excesivo y todo aquello que provoque que "nos oxidemos".

• **Cada vez que una célula se divide se acortan los telómeros,** y eso se relaciona con una vida más corta (aunque tenerlos muy largos tampoco conviene porque pueden aumentar el riesgo de cáncer). Son una especie de capuchones protectores que hay en los extremos de los cromosomas (cadenas de ADN). Evitando los factores que acabo de mencionar impedimos que esos capuchones se acorten. Y aquí debo dar otro dato importante: generalmente, las mujeres suelen tener telómeros más largos que los

Mantenernos activos alarga la vida: la mujer que más ha vivido iba en bicicleta a los 100 años

QUIZÁ EL CEREBRO SE QUEDE ATRÁS

✤ Con las herramientas adecuadas podemos mantener un cuerpo joven. En unos pocos años todas nuestras capacidades se han desarrollado de una manera sorprendente: no hace tanto que permanecíamos subidos a los árboles para huir de los animales depredadores, y hoy en día debatimos sobre cómo llegar a los 130 años.

✤ ¿Puede ser el alzhéimer una falta de adaptación? Quizá nuestro cerebro aún no se ha adaptado a esos cambios y a la posibilidad de vivir joven y sano más tiempo. Y quizá eso tenga que ver con la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer. De momento, la única y mejor protección es llevar un estilo de vida sano del que se beneficien igualmente las neuronas, y mantenerlas activas leyendo, haciendo crucigramas, socializando y debatiendo con otros...

hombres. Eso, y tener un segundo cromosoma X (los hombres tienen XY), les ayuda a ser más longevas.

UNA LARGA Y, SOBRE TODO, SALUDABLE VIDA

Por muy atractiva que sea la idea de llegar a los 130 años, lo verdaderamente importante es sumar vida a los años (y no años a la vida). Sobre esto

La mayoría de las personas centenarias son mujeres; y una de las explicaciones es que tienen telómeros más largos

hay una estupenda noticia, y es que la mitad del envejecimiento (o más) y del estado en que envejecemos depende de nuestros hábitos diarios.

• **Una de las personas que más ha vivido siendo activa,** la francesa Jeanne Calment, seguía yendo en bicicleta a los 100. ¡Y vivió 122 años y 164 días! La primera pista, pues, es mover el cuerpo se tenga la edad que se tenga.

• **Llevar una alimentación variada, equilibrada y rica en vegetales** nos regala 10 años de vida (10,8 a las mujeres y 10,4 a los hombres para ser más precisos). Lo ha demostrado un estudio de Reino Unido. ¿Y qué define a la alimentación asociada a la longevidad? Incluye buenas cantidades de frutas y verduras; grasas saludables (no saturadas ni trans); proteínas magras; cereales integrales y no refinados; variar la alimentación durante la semana y limitar los alimentos procesados y los azúcares. ¿Les suena? ¡Es la Dieta Mediterránea! Y se relaciona con telómeros más largos, además de que puede evitar la inflamación interna y protegernos de dolencias crónicas que roban años.

• **Con esta dieta también cuidamos la microbiota intestinal.** Cada vez se tiene más claro que las bacterias que viven en nuestro intestino influyen en la salud y muy seguramente en el envejecimiento porque las personas centenarias tienen una colonia de bacterias intestinales más parecida a los jóvenes que a los ancianos.

Heridas que tardan en curar

Una herida pasa por 4 fases antes de curarse: mayor coagulación, inflamación, regeneración y reparación. Pero a veces la última etapa se retrasa

DRA. ANNA LÓPEZ FERRER

Adjunta del Servicio de Dermatología, Hospital de Sant Pau (Barcelona)

Entendemos que una herida cura cuando ha cicatrizado por completo. Si ese proceso tarda, puede alertarnos de que hay alguna alteración –no siempre relacionada con la sangre– que lo está impidiendo o ralentizando.

En qué tiempo cicatriza una lesión

Que todo el proceso de cicatrización se complete con rapidez o necesite más tiempo dependerá, en primer lugar, del tipo de herida que se ha producido:

- **Las más leves, rasguños y abrasiones.** Pueden ocurrir por una caída que provoque un rozamiento con el suelo "que queme" la capa más superficial de la piel (la epidermis) o también por rayones superficiales con un objeto punzante. Una vez que ha ocurrido se puede lavar el área con agua y jabón neutro, colocar una gasa untada con un poco de vaselina y, sobre ella, una venda adhesiva. Por lo general, en 4-6 semanas ya no hay rastro de que haya ocurrido o queda una señal muy discreta. Si la curación o cicatrización no se ha producido pasado ese tiempo, si la zona sigue enrojecida o incluso con pus (que podría indicar una infección) o si ha aparecido un hematoma muy llamativo, conviene hablarlo con el médico.

Lo normal es que pasadas 4 o 6 semanas no quede casi ningún rastro de una herida que ha sido leve

Si un corte se infecta, el cuerpo trata de solucionar antes la infección que la cicatrización

- **Cortes más profundos, a veces con desgarro,** es decir, con piel desprendida. En este caso, la capa más superficial se separa de la que está por debajo (la dermis), pero muchas de estas lesiones curan espontáneamente, aunque necesitarán más tiempo que las que son leves. Conviene mantener la herida limpia, hidratada (con una crema humectante hipoalergénica aplicada al menos dos veces al día) y, especialmente en este caso, cubierta para reducir el riesgo de infección. Hay que procurar, también, no realizar ninguna actividad que pueda tensar o empeorar el desgarro. Muchas veces es necesario que intervenga un sanitario, ya que conviene eliminar el tejido muerto para promover la cicatrización.

Qué puede esconder una mala cicatrización

Las lesiones ulceradas que no cicatrizan correctamente ponen de manifiesto la presencia de un

Cuándo dar puntos o usar oxígeno puro

• **A veces, exponer la herida a oxígeno puro a alta presión** (terapia de oxígeno hiperbárico) puede mejorar la oxigenación de los tejidos y favorecer la cicatrización. En otros casos, será preciso dar medicamentos o usar apósitos especiales para evitar que se dé una infección.

• **Cuando el corte supere los 12 milímetros, se deberá suturar.** Si ocurre en la cara, por lo general se cose si supera los 6 milímetros. Y es preferible hacerlo antes de que transcurran 6 horas. Si el corte es aún más severo, puede ser necesaria una intervención quirúrgica para cerrar la herida.

Que coincidan el sobrepeso, el tabaquismo y tener una edad avanzada, retrasa aún más la curación

problema médico que debe ser motivo de consulta con un especialista.

• **Hay que determinar su origen.** Es importante saber cómo se ha producido la herida: si es por un traumatismo (golpe o corte), por una cirugía previa o si, aparentemente, no hay ningún factor causante.

• **El siguiente paso es conocer los factores** individuales por si hay algo en el organismo o en los hábitos que frena la curación.

• **La edad influye de forma negativa** porque a medida que sumamos años la circulación suele empeorar y eso hace que las células de la piel se regeneren más lentamente.

• **En las personas fumadoras las lesiones curan peor.** El tabaco (y el exceso de alcohol) deteriora la oxigenación de los tejidos.

• **Tomar corticosteroides un tiempo largo** también retarda la cicatrización. Lo mismo ocurre con los inmunosupresores, que se dan cuando la persona se ha sometido a un trasplante, o con algunos tratamientos oncológicos.

A VECES, CICATRIZAN PEOR POR UNA ENFERMEDAD

Si la mala cicatrización se repite una y otra vez, conviene asegurarse de que no es debido a una enfermedad.

✤ Diabetes mellitus. Cuando circula demasiada glucosa por la sangre, esta llega peor a los tejidos (empeora la perfusión sanguínea, que también ocurre cuando hay ciertos problemas de corazón, como la cardiopatía isquémica). Eso, junto con el posible daño en los vasos sanguíneos y en los nervios (neuropatía periférica) dificulta la curación de heridas.

✤ Una mala circulación. En términos médicos lo denominamos insuficiencia venosa y, en algunos casos, provoca úlceras crónicas en las piernas (hasta el 5 % de personas de más de 65 años las tienen).

✤ Enfermedades autoinmunes que afectan a la circulación de la sangre y a la respuesta inmunitaria. La aparición de úlceras puede ser una forma de presentación clínica de una artritis reumatoide, del lupus o de la vasculopatía livedoide, un tipo de enfermedad vascular, de los vasos sanguíneos.

✤ Tumores cutáneos. Uno de sus posibles síntomas son úlceras o heridas que no cicatrizan. Para descartarlo, puede ser útil hacer una biopsia cutánea (esta se hace igualmente si se sospecha que existe otra enfermedad cutánea que se da al mismo tiempo que la herida).

Entrenar el equilibrio para ganar agilidad

Trabajar el equilibrio ayuda a reducir las lesiones por una caída, aumenta la fuerza muscular y la movilidad articular

DR. SAGRERA-FERRÁNDIZ

Médico y Magister en Medicina Manual y Osteopatía

A veces no le prestamos atención, pero hacer ejercicios que potencien el sentido del equilibrio ayuda a estar y sentirnos jóvenes por más tiempo. Los siguientes, además, fortalecen la musculatura.

1. MOVIMIENTO COORDINADO

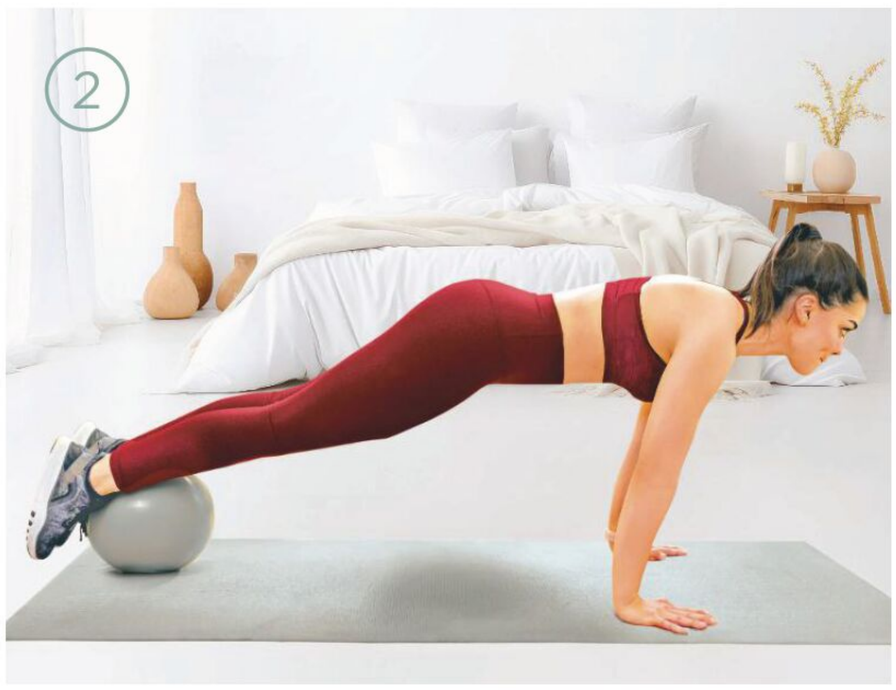
• **Colócate a cuatro patas** y, sin arquear la espalda, lleva el brazo izquierdo hacia delante y la pierna derecha hacia atrás. Mantén la mirada al frente para realizar la postura sin desequilibrarte. Aguanta unos segundos y repite con el lado contrario.

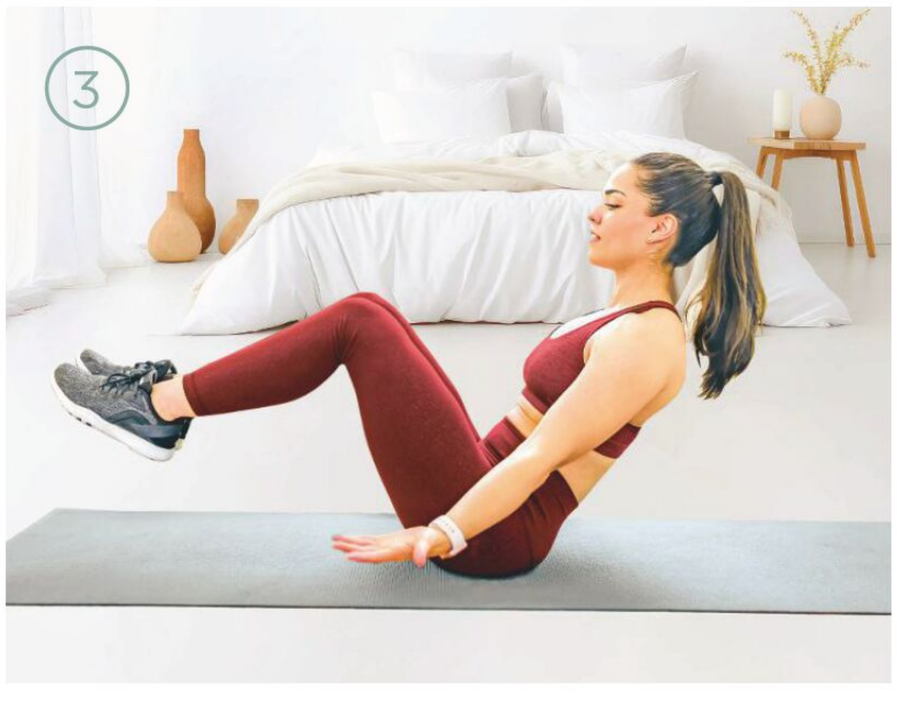
2. CON AYUDA DE UNA PELOTA

• **Bocabajo,** apoya el empeine y los tobillos sobre una pelota de dureza media. Con las manos en el suelo, eleva el cuerpo dejando los codos estirados. Procura mantener la columna recta mientras aguantas la posición.

3. REFUERZA EL ABDOMEN

• **Siéntate** en el suelo, flexiona las piernas y elévalas. Sube también el tronco. Estira los brazos, pon las palmas hacia arriba y aguanta, los segundos que puedas, con el abdomen apretado.





Refuérzalo día a día

✤ **De puntillas.** Mantenerse unos segundos en esta posición es una manera sencilla de trabajar el equilibrio. Puedes aprovechar mientras esperas en la cola del supermercado.

✤ **A pata coja.** En casa hay muchos momentos aptos para adoptar esta postura. Por ejemplo, mientras te estás lavando los dientes.

Cuida y protege tus articulaciones

Las afecciones osteomusculares son una de las causas que más contribuyen al total de años vividos con discapacidad. Según datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, más de 528 millones de personas en todo el mundo padecen de artrosis. Puesto que es más frecuente en las personas de edad, se prevé que la prevalencia de la artrosis en España continue aumentando con el envejecimiento de la población. El inicio habitual se presenta a una edad próxima a los 50 años, si bien también puede afectar a personas más jóvenes, como atletas y personas que padecen lesiones o traumatismos en las articulaciones.

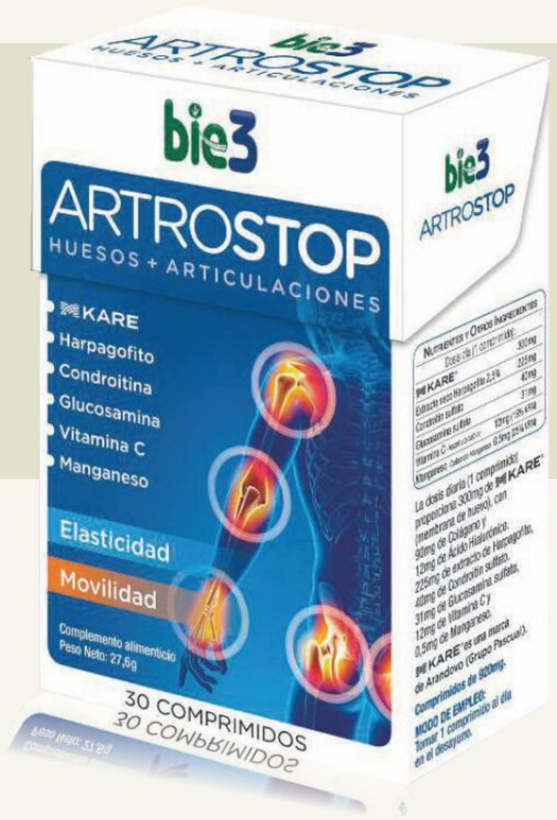
bie3 ArtroStop® es un producto innovador y eficaz que nos ayuda, con un solo comprimido al día, a cuidar la salud de nuestras articulaciones. Principalmente se enfoca en calmar la inflamación, el dolor y la rigidez, frenando la degeneración del cartílago articular y consiguiendo una mayor movilidad y elasticidad de nuestras articulaciones.

Está especialmente indicado para personas mayores de 50 años con dolores articulares así como personas asiduas a la práctica deportiva.

bie3 ArtroStop® es un complemento alimenticio, apto para diabéticos y celiacos, y puede tomarse durante periodos largos de tiempo.

Muévete sin dolor

Bie3 ArtroStop® y su innovadora fórmula con MKARE® (membrana de huevo con alta cantidad de nutrientes) aporta una alta dosis en Harpagofito, Glucosamina y Condroitina. Con su contenido en Manganeso, ayuda a la formación normal del tejido conectivo y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Se complementa con Vitamina C que favorece el funcionamiento normal de cartílagos y huesos.



bie3 Artrostop® es un producto de Laboratorios bio3
desarrollado y fabricado en España.
bio3, 50 años de experiencia en tu farmacia

www.bio3.es

Información alérgenos: Contiene huevo y derivados. Está contraindicado si se toman fármacos anticoagulantes o se tiene alergia a las sulfonamidas. Ante cualquier duda, consulta con tu médico

Comprar en IKEA merece la pena

Diseño de calidad a precios asequibles para la casa que necesitas

La inflación, el euríbor, la luz y el gas por las nubes... Una situación económica como la que vivimos nos lleva a un consumo más racional, al ahorro y a la previsión. Se impone el 'Smart Buying', la compra inteligente. Y aquí, IKEA nos ayuda con piezas de calidad que priman diseño, funcionalidad y sostenibilidad, a precios aptos para la mayoría de bolsillos.

MUEBLES CON CAPACIDAD y diseño eterno. Así es la colección VIHALS. De color blanco y líneas simples, es ligera y encaja en todos los estilos. Sus distintos huecos, además, la hacen muy funcional. Estructura vertical (169€), la horizontal sin puertas (99,99€) y la mesita con ruedas, que ha bajado su precio (49,99€). Para mantener el orden, cajas de bambú BULLIG (17,99€/u).

Las piezas artesanales aportan calidez y dan carácter a los espacios. La lámpara SINNERLIG (49,99€) está trenzada a mano con bambú.

Materiales naturales como el nogal de la bandeja OMBONAD (29,99€) o el jacinto de agua del servilletero CISSAN (4,99€) son detalles atemporales.

Prácticas y versátiles, las piezas como el carrito rebajado NISSAFORS (29€) ocupan poco al almacenar en vertical, las puedes mover con facilidad y quedan bien en cualquier sitio: de la cocina al baño o al estudio.

Ultracómodo, el sofá ESKILSTUNA con chaise longue, que hoy cuesta 200€ menos (799€), tiene respaldo extra alto, reposacabezas ajustable y 10 años de garantía.

HÁBITOS Y TÉCNICAS QUE DAN CALMA

EVITAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Son dos de los males de nuestros tiempos, pero no hay que normalizarlos porque, a la larga, pueden ir mermando nuestra salud. Te ofrecemos soluciones para hacerles frente

Somos muy sociables y familiares, tenemos una amplia oferta cultural, buen clima... Son algunas de las ventajas de nuestra cultura mediterránea, que nos proporciona muchas posibilidades de disfrute y desconexión de las preocupaciones cotidianas. Y, a pesar de ello, España es el quinto país europeo con más casos de estrés según un amplio estudio. Si no se combate, ese estrés acumulado puede convertirse en crónico o derivar en episodios de ansiedad. La cuestión es que, con frecuencia, lo acabamos normalizando y pensamos que esa mala época pasará. Por fortuna, poniendo en práctica unas sencillas medidas podemos lograr que no afecte tanto a nuesta salud física como mental.

PRIMERO, DESCUBRE LOS FACTORES ESTRESANTES

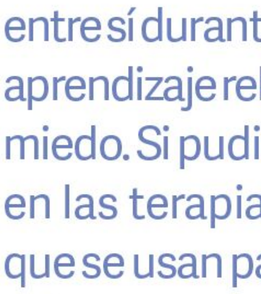
"La mayoría de nosotros transita por la vida sin reconocer las señales de alarma que cuerpo y mente nos envían y que indican niveles elevados de estrés", remarca Koro Cantabrana, directora del Instituto del Estrés. Para revertirlo es básico identificar todo aquello que puede estresarnos y qué podemos hacer para combatirlo.

Estar estresado y ansioso no es lo mismo

- **Cuando se sufre estrés siempre hay un desencadenante.** Puede ser externo (ambiente laboral, múltiples obligaciones...) o interno (carga mental, preocupaciones concretas...). Identificarlo es fundamental para hacerle frente y evitar que vaya a más.
- **La ansiedad se mantiene en el tiempo.** Ante situaciones que nos producen miedo o incertidumbre, en nuestra mente se puede activar una especie de interruptor que permanece encendido aunque la circunstancia haya acabado, perpetuando el malestar.

La especialista

UN AVANCE PARA ANULAR LOS MIEDOS



DRA. MÓNICA SANTOS

Investigadora del Centro de Neurociencias y Biología Celular de la Univ. de Coimbra (Portugal)

✤ Su equipo ha descubierto el papel de una proteína para gestionar el miedo, una emoción muy ligada a la ansiedad...
Hemos visto que la TrkC actúa sobre la capacidad que tienen las neuronas de comunicarse entre sí durante los procesos de aprendizaje relacionados con el miedo. Si pudiéramos activarla en las terapias de exposición que se usan para tratar miedos y fobias, podríamos afianzar este aprendizaje y mejorar su eficacia, ayudando a promover la extinción de esos temores.

✤ ¿Cuáles son los próximos pasos de la investigación?
Estamos trabajando en el diseño de una molécula que active la TrkC. También buscamos si fármacos ya existentes actúan sobre ella para estudiar su posible uso en el tratamiento de la ansiedad y otros trastornos.

Qué lo provoca y cómo lo somatizas

El estrés ayuda a ser más resolutivos y rápidos ante una situación de alerta. Que esta herramienta se ponga en marcha de forma puntual es, incluso, positivo. Pero "si se mantiene en el tiempo, acabamos generando resistencias y síntomas tanto físicos como mentales", remarca Koro Cantabrana.

• **El estrés da la cara** en forma de dolor de espalda, irritabilidad, tristeza, cansancio, cefaleas, problemas de estómago o para dormir, piel seca... Tener presente cómo te ha afectado en anteriores ocasiones es útil para identificarlo (y solucionarlo).

• **La crisis de ansiedad es más evidente,** y provoca palpitaciones, dificultad para respirar, mareos... Síntomas que comparte con un infarto, una bajada de azúcar o trastornos como el hipertiroidismo. Por eso, es preferible acudir al médico si aparecen. El trasfondo de esta fuerte agitación interna es el miedo, la incertidumbre, la sensación de pérdida de control, y el estrés mantenido en el tiempo es uno de sus principales potenciadores. Pero ¿con qué solemos estresarnos?

UN ENTORNO EN CONTRA

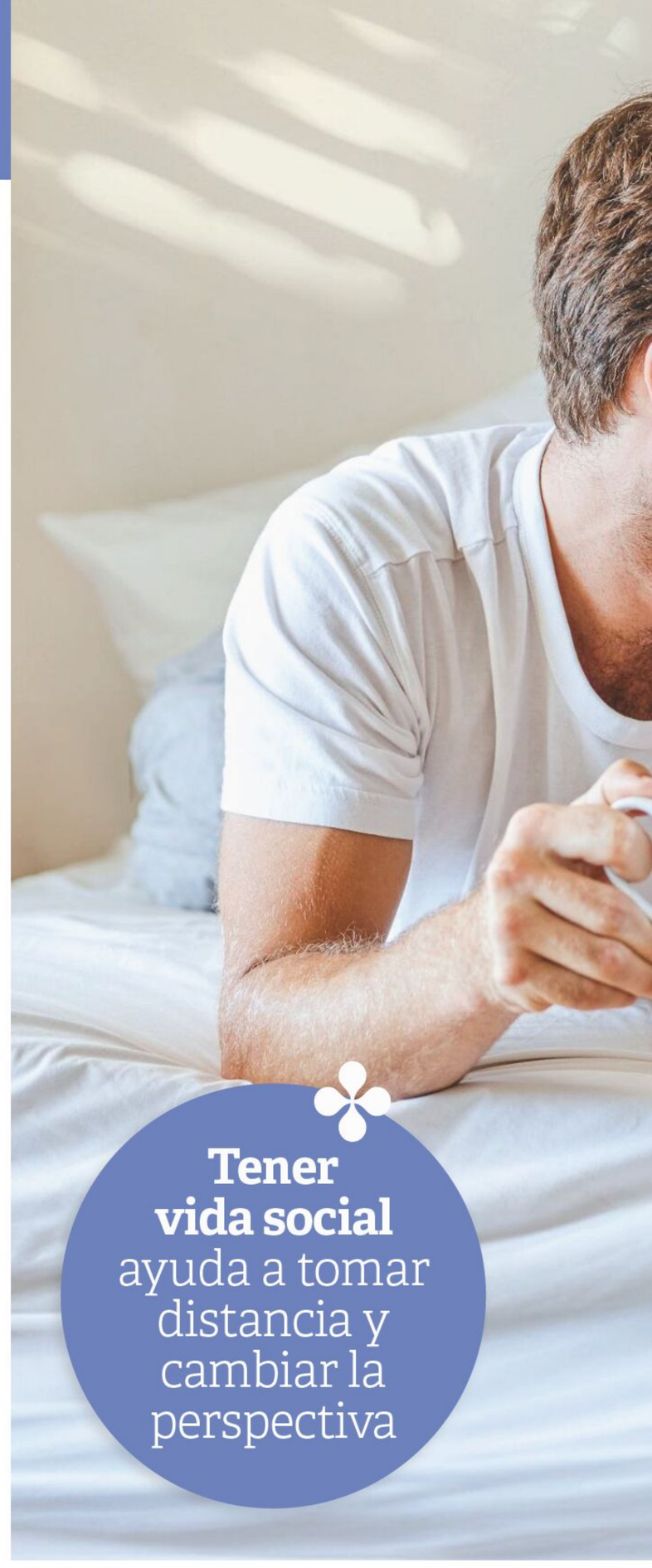
No hay que culpabilizarse ni creer que todo depende de uno.

• **Pueden favorecerlo las personas con las que convivimos** y también la sociedad actual, que nos empuja constantemente a no perder ni un segundo de tiempo. Curiosamente también se ha visto que los días de contaminación alta nos estresamos más. Y es que la polución sube el cortisol, la hormona del estrés.

A VECES EXISTE UNA CAUSA FÍSICA

• **La lista de fármacos** que favorecen el estrés por sus principios activos es larga. Anticatarrales, antibióticos, para la migraña... Consúltalo si crees que te están afectando.

• **Cuando no duermes lo suficiente,** los procesos de reparación nocturna del cerebro no se completan, lo que entorpece la forma cómo nos enfrentamos y resolvemos problemas. Según un estudio estadounidense, dormir con frecuencia menos de 8 h nos vuelve personas estresadas.



NECESITAS ALIMENTOS NEUROPROTECTORES

Los alimentos que aportan aminoácidos esenciales como el triptófano, minerales como el magnesio, vitaminas C y del grupo B y fibra contribuyen al equilibrio de nuestro sistema nervioso. Y eso nos fortalece frente a cualquier situación estresante.

Frutos secos. Un tentempié rico en triptófano, magnesio y vitaminas del grupo B.

Cítricos. Aportan vitamina C, que reduce los niveles de cortisol. Toma la fruta mejor entera.

Cereales integrales. Proporcionan energía que se absorbe lentamente, y esto evita bajones.

Chocolate negro. Elígelo con un mínimo de un 75-80 % de cacao y te beneficiarás de su triptófano.

La especialista

EL ESTRÉS DE SEGUNDA MANO, QUE ALGUIEN TE "CONTAGIA"

KORO CANTABRANA

Directora del Instituto del Estrés y autora del libro *Estrés encubierto*

¿El contacto continuo con personas que sufren estrés y ansiedad puede provocarlo en nosotros?

Es más probable, sí. El estrés, la ansiedad y la angustia pueden "contagiarse" entre las personas, y eso es algo que está respaldado por estudios científicos. Uno de ellos, publicado en la revista *Psychoneuroendocrinology*, descubrió que podemos "contagiarnos" del estado emocional de otra persona simplemente al observar su sufrimiento o estrés. Y si la persona afectada es un ser querido o un familiar, las tasas de contagio emocional pueden alcanzar hasta un 40 %.

¿Cómo explica la Ciencia este estrés y ansiedad de segunda mano?

El fenómeno se conoce como "estrés empático". Se ha visto que la mera observación del estrés en otros puede llevar a la secreción de cortisol en el observador. La Ciencia detrás de este contagio emocional radica en las neuronas espejo de nuestro cerebro, que se activan no solo al realizar una acción, sino también al observar a alguien haciéndola. Estas neuronas nos permiten empatizar con los demás, comprendiendo, y en cierto modo experimentando, sus emociones como si fueran propias. Es un mecanismo que, por otro lado, no solo se limita a las emociones negativas, también a las positivas como la alegría y la risa.

¿Qué podemos hacer para protegernos del "contagio" de las emociones negativas?

Para evitar ese "contagio" es crucial fortalecer nuestra capacidad para mantenernos centrados y equilibrados, incluso cuando nos encontramos en entornos desafiantes. Y una herramienta poderosa para conseguirlo es la respiración profunda porque estimula el sistema nervioso parasimpático, que es el que nos ayuda a regresar a un estado de calma y claridad mental. Inhala en 5 segundos y exhala en otros 5, llevando el aire hasta la base de los pulmones.

El déficit de testosterona en hombres

- **Favorece la ansiedad, según la Ciencia.** Unos niveles bajos de esta hormona alteran un gen en el cerebro, el TACR3, lo que provoca que las conexiones entre neuronas se debiliten y los hace más proclives a la ansiedad. Lo ha descubierto un equipo de la Univ. del País Vasco.
- **Guarda relación con el cortisol.** Cuando la testosterona está baja, el cortisol se eleva, y a la inversa. Una mejoría momentánea podría venir de la masticación: se sabe que masticar chicle sin azúcar aumenta la testosterona en saliva.

Hay que permitirse no hacer nada

"A menudo nos acostumbramos a un ritmo de vida frenético, llenando los días con innumerables tareas", nos cuenta la experta. Eso impide desacelerar y dejar de dar vueltas a las preocupaciones cotidianas.

✤ Resérvate momentos para ti, para desconectar y, como remarca Koro Cantabrana, "ofrecer a cuerpo y mente las oportunidades necesarias para liberar tensiones, recargar energías y restablecer el equilibrio".

✤ Hazlo aunque creas que no tienes estrés. Son muchas las personas que sufren "estrés encubierto", ya sea porque no se dan cuenta o porque quieren ocultarlo. Y esto aumenta el riesgo de que derive en ansiedad.

5 estrategias sencillas que dan tranquilidad

Sea cual sea el origen de tu estrés, debes saber que puede combatirse con herramientas sencillas que logran, en poco tiempo, devolverte esa paz interior tan necesaria para que cuerpo y mente funcionen a buen ritmo. "Normalmente, a nivel individual, creemos que no sufrimos estrés, o que lo controlamos bien, hasta que se nos escapa de las manos", remarca Koro Cantabrana. Evítalo con estrategias como las siguientes:

1 IMAGINAR LO PEOR PUEDE LIBERARTE

Este consejo es especialmente útil para personas que tienden a preocuparse incluso por pequeñas cosas. Lo que les inquieta acaba haciéndose cada vez más grande y estresante en su mente.

• **Pensar en todo lo que puede ir mal, incluso exagerándolo,** puede ayudarte a frenar la cascada de catastrofismo. Y si te imaginas que le ocurre a otra persona, seguramente no lo verás tan grave. El simple hecho de permitirte fantasear con lo peor, distanciarse de ello y vencer a ese miedo con tu imaginación, puede tener un efecto liberador que ayude a serenarte.

• **Cambia tu discurso y háblate de otro modo.** Cuando pienses en la situación, identifica y transforma los pensamientos negativos. "Reemplaza el 'no voy a llegar' o el 'esto me supera' por afirmaciones como 'siempre encuentro una solución' o 'tengo las habilidades necesarias para enfrentar este desafío'. Hacerlo te empodera, aumentando tu capacidad para enfrentarte a los desafíos con más confianza y serenidad", recomienda la directora del Instituto del Estrés.

2 CENTRAR LA ATENCIÓN EN UNA SOLA COSA

En la sociedad en la que vivimos, hacer todo lo que nos proponemos parece una misión imposible. Y es que las nuevas tecnologías nos distraen continuamente, además de que seguramente las tareas autoimpuestas sean muchas. Sin embargo, cada vez son más las evidencias científicas que demuestran que el *multitasking*, hacer varias cosas a la vez, nos acaba estresando y, en realidad, no nos hace más productivos.

• **Practicar la atención plena.** Si te piden que no pienses en un elefante rosa, tu mente lo recreará de inmediato; en cambio, si te obligas a pensar solo en eso, aparecerán recuerdos y pensamientos de todo tipo que romperán tu concentración. Pero se puede entrenar con ejercicios de atención plena. La comida es una estupenda oportunidad para llevarlos a cabo: fíjate en la textura, el aroma, el sabor... de cada bocado (cerrar los ojos suele ayudar). También puedes aprovechar la ducha para notar la temperatura del agua, cómo las gotas caen sobre el cuerpo...

Llevar un diario y agradecer lo bueno

• **Apunta cada noche al menos 4-5 cosas buenas** que te hayan pasado ese día o que quieras agradecer. Pueden ser específicas (gracias por el abrazo que me ha dado ese compañero) o generales (gracias por tener un hogar en el que vivir).

• **Es una forma sencilla de reeducar a las neuronas** y hacer que formen nuevas conexiones y circuitos más optimistas y positivos. Así, tu cerebro se acostumbrará a buscar una solución a algo que le preocupa en lugar de angustiarse por ello.

Hacer una cosa y no varias al mismo tiempo es bueno para calmar el cerebro

Son ejercicios muy sencillos con actividades diarias que ayudan enormemente a romper con la dispersión y el consecuente estrés.

• **Si lo combinas con actividad física, es aún más eficaz.** Lo han comprobado en la Universidad de Bath (Reino Unido), y parece ser que los ejercicios de atención plena justo antes de entrenarse ayudan a vencer la pereza y a convertir el deporte –una eficaz vía de escape antiestrés– en una rutina.

3 EL ORDEN EXTERNO CALMA LO INTERNO

El desorden aumenta los niveles de cortisol, y es más fácil que aparezca el estrés. Vivir en una casa desordenada, además, favorece que nos sintamos más tristes e inseguros, y que nos cueste más reflexionar.

• **Dedica 10 o 15 minutos al día, no más.** No pretendas pasar del desorden al orden en una tarde porque te acabarás estresando aún más. Empieza poco a poco, ordenando un cajón, o la balda de un armario, y verás como paso a paso lograrás tu objetivo. Puedes aprovechar este rato para practicar la atención consciente.

4 CONVERTIR EL OLFATO EN UN ALIADO

Lavanda, mejorana, naranjo amargo, espliego... Sus aromas favorecen la relajación porque equilibran el sistema nervioso. No es sabiduría popular, lo dice la Ciencia. Uno de los estudios más recientes ha comprobado que usar esas esencias durante la resonancia magnética ayuda a reducir el estrés al someterse a esa prueba médica.

• **Las fragancias que percibimos tienen un enlace directo** con el cerebro: los bulbos olfativos. Situados en la parte baja del órgano, justo encima de las fosas nasales, se encargan de que la información llegue rápidamente a su destino mediante impulsos nerviosos. Por eso, los aromas nos conectan tanto, y tan rápido, con sensaciones y emociones.

5 BUSCAR LA RISA EN CUALQUIER COSA

Para la prestigiosa Clínica Mayo, es una de las herramientas más poderosas frente al estrés. Gracias a la risa aumentan las endorfinas (la hormona del placer), nos oxigenamos mejor y liberamos la tensión física y mental.

• **Ver una serie divertida** o un vídeo corto de tu humorista preferido es una forma sencilla de buscar esa carcajada tan liberadora y positiva.

ALIVIO INMEDIATO EN MOMENTOS COMPLICADOS

Hay momentos puntuales en los que podemos sentir que el estrés y la ansiedad nos superan, que ya no podemos más. Si te ocurre, prueba cualquiera de las siguientes estrategias rescate.

✤ Refresca con agua fría tus muñecas y la zona detrás de las orejas. El contacto directo con el agua fría puede producir una sensación subjetiva de bienestar, de disminución del estrés y de relajación, informan desde la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). Y aunque a largo plazo la sensación no se mantiene, como lo que se busca en estos momentos es recuperar la calma rápidamente, puede ser útil.

✤ Cuenta hacia atrás desde 60. Al igual que en la cama contamos ovejitas para no pensar en que tenemos que dormirnos ya, cuando sientas que los nervios y la ansiedad te abruman, este ejercicio puede ayudarte a centrarte en otra cosa. Es mejor que lo hagas hacia atrás porque, al ser más difícil, requiere mayor concentración.

✤ El poder del automasaje. Darte un masaje de 10 minutos en los laterales del cuello y los hombros, con el objetivo de relajar estas zonas en las que suele acumularse la tensión, provoca cambios en la frecuencia cardiaca que favorecen la relajación. Con estas caricias se activa el nervio vago, conectado al sistema parasimpático, que nos aporta calma.

La caminata que rejuvenece

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

Se la llama caminata consciente porque favorece la concentración y la calma; o marcha afgana porque en ese país la aplicaron por primera vez. Entre sus beneficios están el oxigenar mejor células y tejidos, y activar la circulación

Caminar es casi una medicina en sí misma porque puede reequilibrar todo nuestro organismo, pero parte de los beneficios se pierden si respiramos mal. Caer en ese error es más común de lo que se piensa porque caminando no solemos prestar atención a la respiración. "Cada vez tendemos a abarcar más cosas en el menor tiempo posible –nos explica Markel Pérez, responsable de la Unidad de Medicina Deportiva del Grupo IMQ–, y atender a muchos estímulos distintos lleva a que nos olvidemos de algo tan impor-

Mejora la concentración

✤ **Aprender a respirar de esta forma al caminar no solo tiene beneficios físicos.** Además de ayudarnos a dejar atrás el estrés, puede contribuir a mejorar nuestra concentración y a hacernos personas más pacientes. Y es que la técnica no se domina de un día para otro; será la constancia y la concentración lo que hará que aprendamos a desarrollarla.

tante como es el respirar. Hacemos de la respiración un acto mecánico".

La solución pasa por acostumbrarnos a cuidarla centrando la atención en ella. Precisamente la caminata consciente o afgana nos enseña a sincronizar el paso y la respiración. Cuando lo logramos, todo el organismo lo agradece y las células reciben más oxígeno.

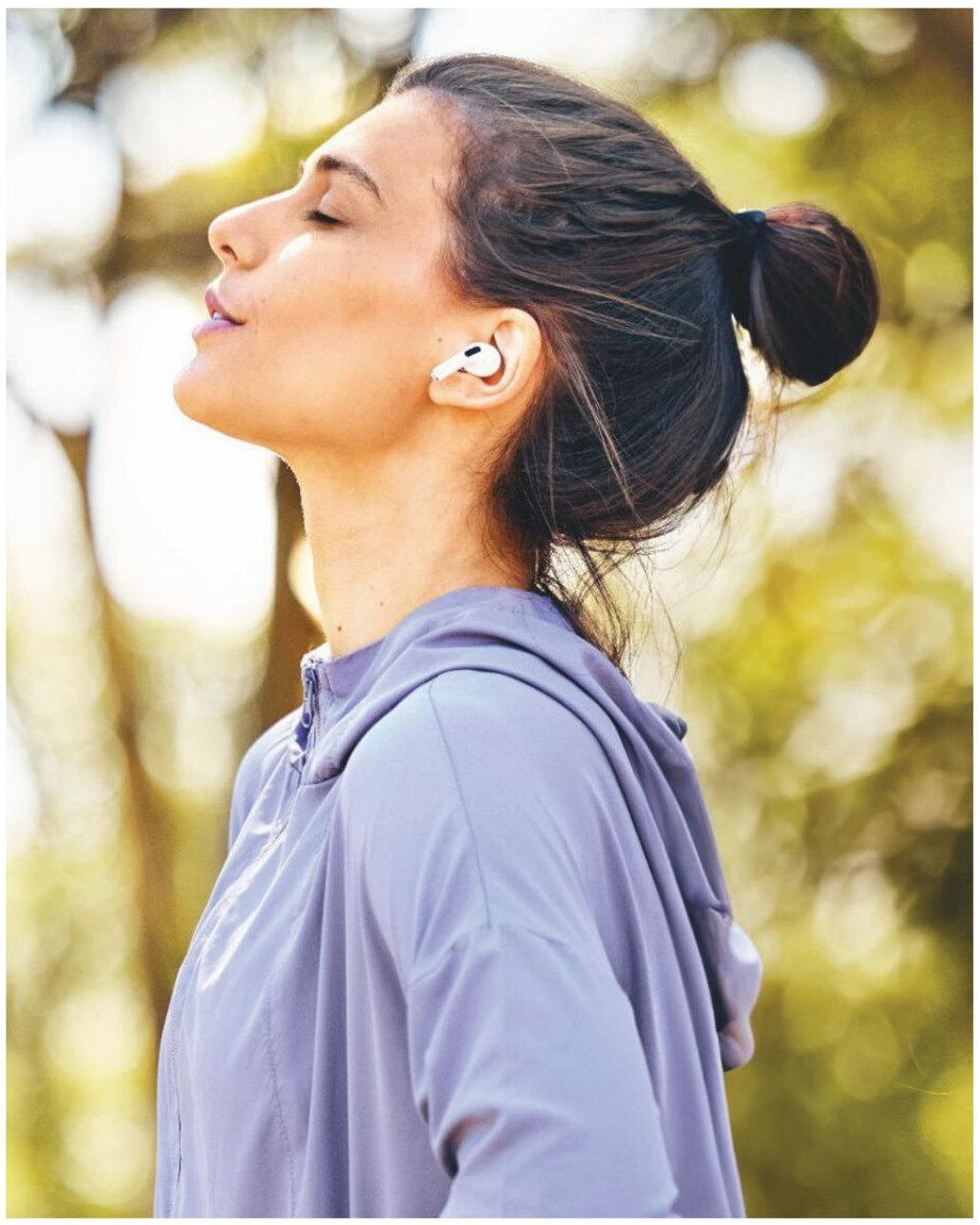
Iniciarse en la marcha consciente

No respirar de la forma adecuada provoca que nos cansemos antes, incluso cuando la caminata no se hace a un ritmo ágil.

- **La musculatura respiratoria se cansa** antes que la musculatura de las piernas, sobre todo si la caminata dura media hora (o un tiempo superior) y se realiza a buena velocidad. Cuando los músculos respiratorios están haciendo demasiado esfuerzo, nuestro cerebro –en concreto, el sistema nervioso simpático, que regula de manera inconsciente muchas funciones del cuerpo– provoca que las venas se contraigan y llega menos sangre a los músculos. Es lo que se conoce como reflejo metabólico respiratorio. Lo hace para preservar la respiración, que es una de las funciones más importantes, pero la consecuencia es que nos agotamos enseguida.
- **La caminata consciente acaba con esa rivalidad** entre respiración y resistencia muscular porque hace trabajar a ambos sistemas de forma coordinada.
- **Consiste en sincronizar la entrada y salida** de aire con los pasos, tal y como te explicamos en el recuadro de la derecha. Para que no te cueste hacerlo, conviene que –del mismo modo que calientas los músculos caminando más despacio al principio o haciendo ejercicios de calentamiento– practiques tu respiración antes de comenzar. Así, tu cerebro estará preparado.
- **Camina en el sitio, sin desplazarte, y a la vez** inspira lentamente (mejor por la nariz) llevando el aire a tu abdomen, para movilizar el diafragma. No lo expulses de inmediato, hazlo –también lentamente– después de haber contado hasta 7.

Esta caminata favorece la conexión entre cuerpo y mente, lo que aporta mayor bienestar

Lo más adecuado es inspirar y espirar por la nariz, aunque eso requiere cierta práctica



RESPIRA, AGUANTA, EXHALA

✤ La caminata consciente se basa en una respiración de 8 tiempos. Se coge aire de manera lenta y controlada mientras se dan 3 pasos; en el 4.º paso se aguanta la respiración. El aire se expulsa también lentamente (por la nariz o por la boca) durante los siguientes 3 pasos; y se espera dar un paso más (se hace una apnea controlada) antes de volver a coger aire.

Repite ese entrenamiento pulmonar durante al menos 2 minutos. Si sueles tener la tensión baja, es preferible que vayas con un compañero las primeras veces, por si esa respiración provoca que baje aún más.

Sus beneficios

"A diferencia de otros procesos fisiológicos automáticos, como el latido cardiaco, somos capaces de controlar la respiración y hacer de ella un ejercicio consciente", puntualiza Markel Pérez. Y añade: "Gracias a eso, obtenemos mejoras en la salud física y en el rendimiento deportivo, ya que conseguimos que el corazón y los pulmones trabajen de manera coordinada". Hay que tener en cuenta que, si caminamos rápido, la musculatura respiratoria puede usar un 16 % del gasto cardiaco, y eso provoca más fatiga para el corazón.

ELIGE UN ENTORNO TRANQUILO

✤ Sobre todo los primeros días necesitas que nada te desconcentre y poner toda tu atención en cómo respiras y de qué manera la respiración se acompasa con el ritmo de avance y con los pasos que vas dando. Por eso, la ruta que elijas cobra una relevancia especial.

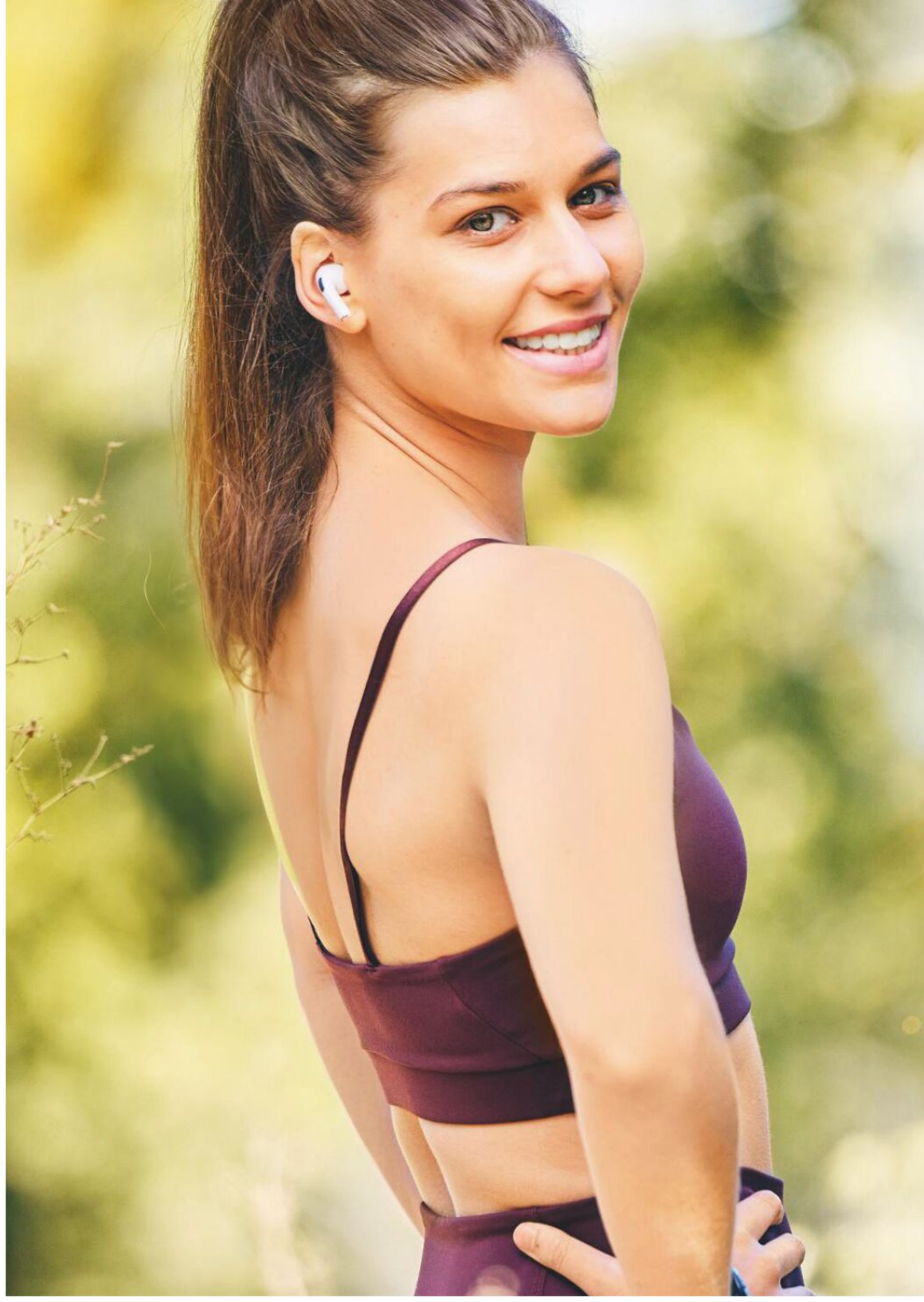
✤ Mejor en un entorno verde y sin circulación. Que sea una ruta poco transitada te ayudará a tener la concentración que necesitas y, al mismo tiempo, contribuirá a que uno de los grandes beneficios de este tipo de caminata se dé antes: la relajación, porque se sabe que disminuye los latidos.

✤ Organiza la ruta por terrenos llanos y sin dificultad. Incluso cuando salgas a caminar por un bosque, conviene que te asegures de que en la ruta no hay demasiados tramos pedregosos porque estarás más pendiente de cómo pisas que de la respiración.

• **El hecho de retener el aire,** aunque solo sea unos segundos, estimula el nervio vago. De esa forma el corazón late más lento que, como hemos dicho, podría ir más rápido de lo deseado si todavía no estamos demasiado entrenados ni tenemos una buena resistencia física.

• **Además, nos ayuda a relajarnos,** incluso a pesar de estar haciendo un esfuerzo físico. En parte, ocurre por esa misma activación del nervio vago, pero también porque la respiración es más lenta, respiramos menos veces por minuto. Todo eso ayuda a reducir el cortisol, la hormona del estrés, y la presión arterial.

• **Al hacer menos inspiraciones por minuto,** cogemos más cantidad de aire cada vez que entra, logrando que el cuerpo esté mejor oxigenado, es decir, todos los tejidos y órganos del cuerpo reciben más alimento y pueden mantenerse en mejor estado.



• **¿Puede hacer más lento el envejecimiento?** Que tengamos un aspecto más o menos joven depende de muchos factores, entre ellos, nuestros hábitos diarios y la herencia genética recibida. Pero el tipo de respiración que hagamos también influye. Tiene impacto, sobre todo, cuando hacemos una actividad física, ya que eso puede oxidar antes los tejidos del cuerpo.

• **Si nos acostumbramos a respirar** lento y profundo, como nos propone la caminata consciente, reducimos esa oxidación, ese envejecimiento, asociado a una actividad física vigorosa. Se ha comprobado que, en concreto, disminuye un biomarcador relacionado con el envejecimiento, el MDA o malondialdehído.

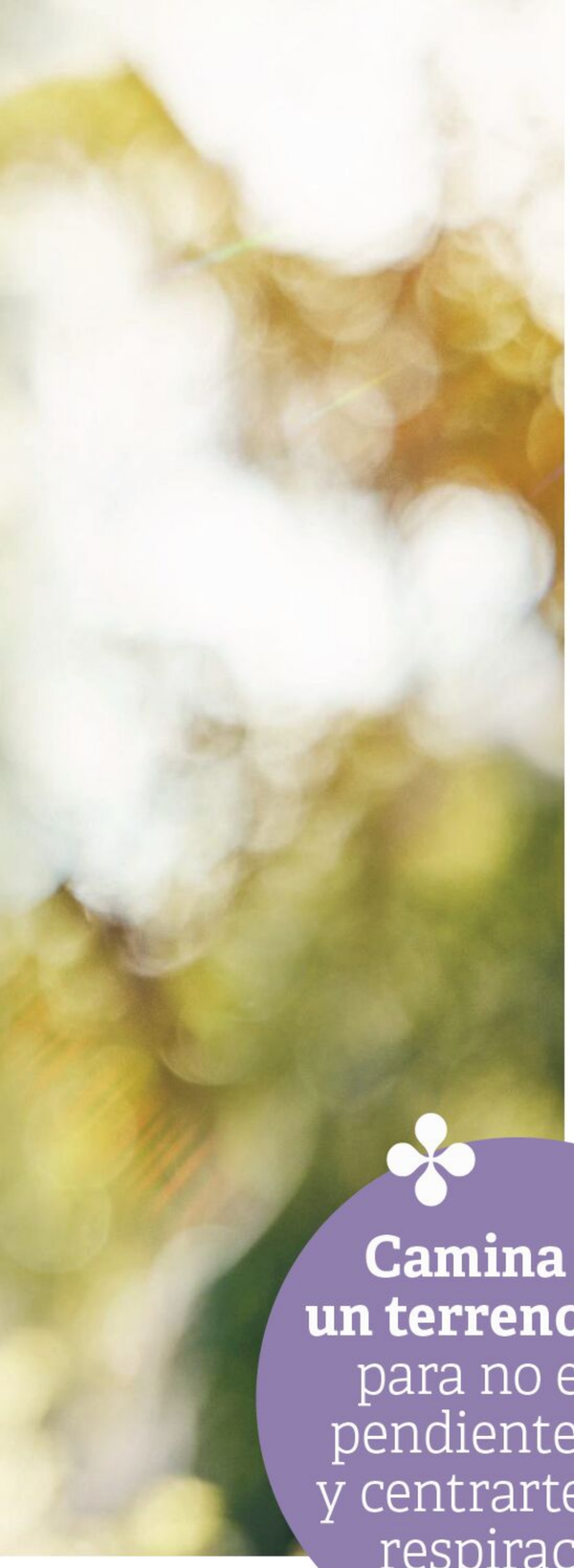
Caminar sin fatigarse

Ajustar la respiración a nuestros pasos logra también otro gran beneficio, incluso para la vida diaria:

• **Ganar resistencia.** Puesto que el cuerpo –y el corazón– no tienen que hacer tanto esfuerzo, podemos

Una ayuda contra las varices

✤ **Se fortalecen las válvulas de las piernas.** Esas compuertas o válvulas situadas en las pantorrillas o los gemelos son las responsables de enviar la sangre de vuelta al corazón. Cuando se debilitan, la circulación empeora y aparecen o se cronifican las varices. Hacer una caminata larga (por terreno llano) puede lograr que esas válvulas ganen resistencia.



co tiempo debes aumentar la intensidad para gastar más calorías). Por si fuera poco, los estudios han demostrado que caminar distancias más largas reduce el riesgo de enfermedad cardiaca en todas las edades y niveles de condición física. De todas formas, quienes tienen alguna dolencia cardiaca o respiratoria seria deben hablarlo antes con su médico.

Camina por un terreno llano para no estar pendiente de él y centrarte en la respiración

También mejora la circulación

Acompasar la entrada y salida de aire con las pisadas logra...

- **Estimular el paso de la sangre por venas** y arterias. En opinión de Markel Pérez, "esas pequeñas apneas controladas tienen beneficios circulatorios porque, cuando el cuerpo se ve privado de oxígeno en un tiempo muy limitado, pone en marcha ciertas adaptaciones para aprovechar al máximo el oxígeno del que dispone". Con cada movimiento de los músculos de las piernas, mejora el bombeo de sangre al corazón.

- **De hecho, los pobladores afganos,** que fueron los primeros en aplicar esta técnica de respiración en 8 tiempos, podían caminar largas jornadas sin que apareciera el cansancio.

- **Por eso, no es descabellado proponerse** caminar una hora u hora y media (incluso dos) una vez aprendida la técnica. Cuanto más tiempo se camine –siempre de acuerdo a las posibilidades de cada uno–, más parámetros de salud pueden mejorar (el control de la glucosa, los niveles de colesterol, la presión arterial...).

- **Una caminata más larga posibilita ir a un ritmo** asumible (si le dedicas poco tiempo debes aumentar la intensidad para gastar más calorías). Por si fuera poco, los estudios han demostrado que caminar distancias más largas reduce el riesgo de enfermedad cardiaca en todas las edades y niveles de condición física. De todas formas, quienes tienen alguna dolencia cardiaca o respiratoria seria deben hablarlo antes con su médico.

Los pobladores afganos fueron los que idearon esta caminata y podían pasar días caminando

El especialista

MEJORA EL METABOLISMO Y FACILITA LA PÉRDIDA DE PESO

MARKEL PÉREZ

Responsable de la Unidad de Medicina Deportiva del Grupo IMQ

✤ ¿Controlar la entrada y salida de aire aporta mayor bienestar?

Disciplinas como el pilates, el yoga y el *mindfulness*, entre otras, tienen como uno de sus pilares el control de la respiración. Inhalar y exhalar de manera consciente y tranquila favorece un estado de bienestar y calma. Lo contrario, una respiración agitada, nos lleva a estados de ansiedad o estrés. Y, cuando estamos en tensión o estresados, nuestro cuerpo disminuye sus capacidades fisiológicas para potenciar las capacidades defensivas. La relajación que se consigue de manera directa por una respiración consciente es consecuencia de un predominio de la vía parasimpática del sistema nervioso autónomo.

✤ ¿Por qué ayuda a ganar concentración?

Si nos estamos ocupando de oxigenar bien el organismo, ponemos el foco en cada una de las etapas de la respiración. Y eso nos desconecta del resto de estímulos. Esto es muy beneficioso, ya que si esos estímulos son muchos, no podremos aprovechar al máximo los beneficios de la actividad física.

✤ ¿Qué otros órganos o sistemas del cuerpo se benefician de una respiración consciente durante el ejercicio físico?

Es totalmente cierto que los beneficios no se limitan al aparato respiratorio ni se basan solamente en calmar la mente. A las mejoras que se obtienen ya de por sí con el ejercicio físico, se une la asociación de ambos procesos, es decir, realizar ejercicio físico mientras hacemos una respiración calmada y profunda. Esa sincronía ayuda a que se regulen hormonas como por ejemplo el cortisol, la hormona del estrés. El estado de relajación y mayor foco mental que se logra con este tipo de caminata, además de liberamos de las tensiones diarias, mejora nuestra función metabólica. El organismo se vuelve más eficaz. Por eso, pueden mejorar funciones tan importantes como la digestión e, incluso, lograr una mayor pérdida de peso.

AVANCES EN CÁNCER DE COLON

CLAVES PARA PREVENIRLO A TIEMPO

Es el tumor más frecuente en nuestro país pero, si se diagnostica a tiempo, la inmensa mayoría de personas consigue vencerlo. Estos datos pueden mejorar aún más gracias a avances médicos muy prometedores

DR. JOSEP TABERNERO

Dir. del Vall d'Hebron Instituto de Oncología (VHIO). Jefe de Oncología Médica del Hospital Univ. Vall d'Hebron. Preside el Comité Científico de la Fundación FERO

El abordaje del cáncer de colon vive un presente lleno de esperanza. En las últimas décadas se han descubierto nuevos mecanismos implicados en el desarrollo de estos tumores y se han diseñado terapias más eficaces. Hemos visto, también, como los programas de detección precoz han disminuido significativamente la incidencia y la mortalidad de la enfermedad en quienes se someten a ellos.

- **Se han dado pasos de gigante en el diagnóstico** y el tratamiento de los pacientes con cáncer colorrectal. Y, en el futuro, avanzaremos aún más porque seremos capaces de detectarlo antes y le haremos frente con mejores tratamientos. Si, además, logramos ser más conscientes de la importancia de un estilo de vida saludable para reducir el riesgo, el horizonte que se vislumbra es muy positivo.

Los 5 hábitos que ayudan a prevenirlo

Se calcula que la incidencia del cáncer de colon podría reducirse hasta casi la mitad con unos sencillos hábitos de vida:

- **Recuperar nuestra Dieta Mediterránea.** A pesar de los datos positivos, hay que tener en cuenta que los casos en menores de 50 años han aumentado en todo el mundo en las tres últimas décadas. En nuestro país eso se explica, en parte, porque hemos ido abandonando gradualmente la Dieta Mediterránea. Recuperarla y apostar por menús ricos en fibra (con cereales integrales, legumbres, vegetales...) y con pocas grasas saturadas, limitando el consumo de carne roja a una o dos veces por semana, y eliminando los ultraprocesados (ricos en grasas y aditivos), puede ayudar a

Posibles síntomas de alerta

- **Las señales más habituales son las siguientes:** un cambio de hábitos a la hora de ir al baño, ya sea la aparición de diarrea o estreñimiento, que haya sangre visible en las heces o la sensación de que el intestino no se vacía por completo. También pueden aparecer dolor, molestias o cólicos abdominales que no desaparecen en el tiempo, o una pérdida de peso inexplicable.
- **No siempre aparecen, sobre todo al principio.** Por eso es tan importante no saltarse las pruebas periódicas de detección del cáncer colorrectal (test de sangre oculta en heces y/o colonoscopia cuando estén indicadas). Eso, y acudir al médico si se reconocen esos posibles signos de alerta a pesar de que no había sospecha anterior, es determinante para frenarlo a tiempo.

La detección precoz será cada vez más sencilla gracias a nuevas técnicas y herramientas

reducir este porcentaje. Se sabe, por ejemplo, que los alimentos con vitamina C (cítricos, pimientos, verduras de la familia de la col) y D (pescados azules, huevos...) contribuyen a prevenir el cáncer de colon. Y que una dieta con pocas frutas y verduras aumenta el riesgo.

• **Cuidar las bacterias del intestino.** Las propuestas pobres en fibra y altas en grasas saturadas y productos procesados alteran el microbioma, las bacterias que habitan nuestro cuerpo. Pero si las mimamos con una dieta adecuada como la Mediterránea nos pueden ayudar a prevenir la mayoría de cánceres, también el de colon. Es algo muy importante porque, si tenemos en cuenta que el 99,9 % de los genes que tenemos no son nuestros (sino de las aproximadamente 4.000 especies de bacterias con las que convivimos), es fácil pensar que esos genes son responsables de muchas de las cosas que pasan en nuestro cuerpo. Para que esas bacterias estén en equilibrio es básico no automedicarse (el uso de antibióticos y otros fármacos puede alterarlas), evitar tóxicos como el tabaco, el alcohol y, siempre que sea posible, no exponerse a la contaminación ambiental.

• **Así te protege un estilo de vida activo.** Los estudios han demostrado que

LA ENORME APORTACIÓN DE LOS PACIENTES

✤ Identificar y reconocer los diferentes subtipos. Ha sido uno de los avances más importantes de las últimas décadas. El análisis genético ha permitido disponer de una información mucho más individualizada de la enfermedad, que nos aporta datos acerca de cómo puede evolucionar en cada caso y qué tratamientos pueden ser o no efectivos.

✤ La irrupción de la inteligencia artificial (IA). Cada vez más pacientes nos ceden muestras de su tumor o nos dan información de su enfermedad. Utilizamos esos datos para saber cómo se comportan los diferentes tipos de tumores, para saber cómo responderán al tratamiento o para desarrollar líneas de estudio. Y la IA es una buena aliada en estas investigaciones.

✤ Es fundamental usarla bien. Puesto que se trata de datos de pacientes, debemos ser cuidadosos con el uso que hacemos de ellos mediante inteligencia artificial. Es imprescindible tener consensos universales acerca de la mejor manera de usar estas herramientas, respetando los fundamentos éticos.

Se calcula que la incidencia del cáncer de colon podría reducirse hasta casi la mitad de casos gracias a un buen estilo de vida

la actividad física frecuente reduce el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluido el de colon. Lo que explica esa protección es que el ejercicio contribuye a regular tres factores que favorecen el cáncer; por un lado, las hormonas sexuales (estrógenos y andrógenos); en segundo lugar, la resistencia a la insulina, y, finalmente, el riesgo de inflamación interna. En el caso específico del de colon hay que añadir otro beneficio; y es que el ejercicio activa los movimientos del intestino por lo que se reduce el tiempo que las heces tardan en pasar por el tubo digestivo, reduciendo nuestra exposición a desechos y toxinas.

• **Las actividades de intensidad moderada,** como caminar, nadar... son una estupenda opción. Eso sí, debes incorporarlas en tu día a día, no hacerlas solo de vez en cuando. Seguir las recomendaciones de la OMS de dedicar, como mínimo, 150 minutos a la semana a ellas es un buen punto de partida.

• **Mantener un peso adecuado.** Seguir los dos consejos anteriores (ejercicio habitual y dieta equilibrada) ya nos acercan a un peso saludable. Y es importante porque los kilos de más favorecen la aparición de pólipos en el colon, que se forman debido a una pequeña acumulación de células de la capa que lo recubre por dentro. La mayoría son inofensivos pero algunos, con el paso del tiempo, se pueden transformar y dar lugar a células malignas que, eventualmente, pueden dar lugar a un cáncer.

La fibra de las verduras cuida las bacterias intestinales, implicadas en estos tumores

Una prueba a tiempo puede salvar vidas

Otros factores que influyen en la aparición de estos tumores son tener más de 50 años, fumar y los antecedentes familiares o per-

¿Podrá diagnosticarse con una analítica?

• **Es muy probable que, en unos años, sí.** Será posible gracias a la biopsia líquida, que actualmente se usa para hacer un seguimiento de la evolución cuando ya se ha diagnosticado la enfermedad y adaptar el tratamiento.

• **Más precisión para detectar tumores mini.** La biopsia líquida detecta alteraciones en el ADN, pero todavía no tenemos la suficiente sensibilidad en la tecnología para identificar esos cambios cuando el tumor es pequeño.

• **Estamos estudiando cómo hacerlo,** y es algo que llegará en los próximos años. Cuando lo logremos, podremos diagnosticar el cáncer (el de colon y otros) al inicio de la enfermedad mediante un análisis de sangre.

La microbiota intestinal nos da información importante

✣ **Una relación muy estrecha.** En la mayoría de cánceres encontramos que hay alguna alteración del microbioma (el conjunto de microorganismos que conviven en nuestro organismo).

✣ **Establecer qué es normal y qué no** en la composición bacteriana intestinal es uno de los retos que tenemos por delante, y lo estamos investigando a través de diferentes proyectos europeos.

✣ **Si lo logramos, tendremos más herramientas.** Parte de nuestros esfuerzos se centran en conocer cuáles son las bacterias que pueden respaldar la respuesta a un tratamiento o las que pueden favorecer resistencias.

✣ **Podría ayudarnos, incluso, a prevenirlo** y también a diagnosticarlo de forma más eficiente y precoz, y a tratarlo de manera más efectiva. Por eso es importante avanzar más en este sentido.

Los médicos debemos enfocar el tratamiento de forma global, sin perder de vista el estado físico y emocional de cada paciente

Aunque la mayoría de pólipos no derivan en cáncer, siempre conviene hacer un seguimiento preventivo

sonales de pólipos o cáncer de colon. En todos esos perfiles, implantar el test de sangre oculta en heces ha representado un antes y un después en la prevención y la detección precoz.

• **Se recomienda hacerse la prueba cada dos años,** a los hombres y mujeres de entre 50 y 69 años que no tienen antecedentes de la enfermedad. Sin embargo, cada vez se diagnostica cáncer colorrectal en personas más jóvenes, por lo que se está valorando adelantarla a los 45 años. Si da positivo, el siguiente paso es hacer una colonoscopia para detectar y controlar pólipos y/o tumores incipientes.

• **Hay que vencer el reparo a hacérsela.** Todavía hay gente reacia a este test y no se llega al mínimo de participación, que está marcado en un 65 % de la población. No hay que tener miedo al posible diagnóstico de pólipos o de un tumor subyacente, ya que la probabilidad de supervivencia puede multiplicarse por 6 con una detección temprana. Y hasta un 90 % de los pacientes pueden curarse si se diagnostica pronto.

Tratar pacientes, no enfermedades

Los avances en las técnicas diagnósticas, los procedimientos quirúrgicos, las técnicas de radioterapia y el arsenal de medicamentos disponibles (como la quimioterapia, los tratamientos biológicos dirigidos a dianas tumorales y la inmunoterapia) han cambiado la realidad del tratamiento.

• **Especialistas diferentes con un objetivo común.** Gracias al manejo multidisciplinar (con muchos especialistas distintos) cada vez hacemos cirugías menos agresivas con las que mejora el pronóstico. Y es que es bueno que los médicos tengamos esa perspectiva global y la mantengamos durante todo el proceso: tratar al paciente pero sin dejar de lado su estado físico y emocional. Porque tratamos pacientes, no enfermedades.

• **Un futuro lleno de esperanza.** Predecir lo que pasará a largo plazo es difícil, pero estoy convencido de que tendremos un amplio abanico de tratamientos. Algunos, que hoy son experimentales, mejorarán la eficacia de las terapias actuales. Eso y la detección precoz hará que médicos y pacientes hagamos un buen tándem para frenar el cáncer colorrectal.

Cepillar la piel en seco con movimientos ascendentes ayuda a movilizar y expulsar toxinas

ELIMINA LÍQUIDOS Y DESHÍNCHATE

Activa tu sistema linfático

Es el responsable de que el cuerpo se deshaga de líquidos y toxinas, y también de que tus defensas rindan como deben. Con los hábitos adecuados y una dieta rica en alimentos frescos conseguirás que funcione a la perfección

DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA

Medicina General

Aunque el más conocido es el circulatorio, nuestro organismo está recorrido por otro sistema no menos importante: el linfático. Su labor es crucial: ayuda a que exista un buen equilibrio de los líquidos del cuerpo y está estrechamente relacionado con las defensas. Lo forman vasos linfáticos,

Cuando la linfa circula más despacio de lo normal, se acumula en los tejidos y acaba causando hinchazón

ganglios y los llamados órganos linfoides (timo, médula ósea...), distribuidos por el cuerpo. Y a través de ellos viaja la linfa, un líquido que contiene glóbulos blancos, las células clave del sistema inmunitario para combatir enfermedades. Si hay una infección, las bacterias son reconocidas por la linfa, que ordena a los ganglios linfáticos que formen más células para combatirla. Por eso, cuando estamos enfermos, podemos notar que algunos de esos ganglios se inflaman, sobre todo los de cuello, axilas e ingles.

- **Hinchazón en manos, cara, abdomen, brazos** y piernas. Eso es lo que puede suceder si la linfa no circula correctamente y se acumula en los tejidos (linfedema).

Revisa tus hábitos

El estilo de vida influye mucho en el buen funcionamiento de este sistema.

- **Bebe pequeños sorbos en lugar de un gran trago.** Haz del agua tu bebida de elección para estar bien hidratada y procura repartir las cantidades tomando sorbos pequeños a lo largo de todo el día, en lugar de beber grandes cantidades de una sola vez. Eso te ayudará a eliminar los líquidos sobrantes. Recuerda que el alcohol y la cafeína tienen el efecto contrario.
- **¿Y si tomas agua embotellada?** En ese caso, comprueba en el etiquetado que sea baja en sodio.
- **Si te mueves más, la linfa circula mejor.** Ese transporte funciona gracias a las contracciones de los músculos, por lo que, si no hay movimiento (si no se hace ejercicio) se estanca y se acumula.
- **Otro beneficio de hacer ejercicio físico** varias horas antes de anochecer es que ayuda a dormir mejor y a combatir el estrés. En relación con la linfa, eso es importante porque no dormir lo suficiente –o que el cortisol esté alto– empeora los edemas linfáticos.
- **Procura mantener un peso saludable.** Cuando hay grasa excesiva que rodea tejidos y órganos, la sangre

La actividad física ayuda a no acumular líquidos, así como dormir lo suficiente y alejarse del estrés

INCLUYE EN TU DIETA...

Si quieres gozar de un sistema linfático ágil y saludable, favorecer el drenaje y disminuir la inflamación,es fundamental que consumas a diario:

✤ **Verduras de hoja verde.** Lechuga, acelgas, rúcula, berros, col, endivia... Reducen la inflamación de los tejidos y favorecen la circulación de la linfa.

✤ **Todos los cítricos.** Limón, naranja... La capa blanca que ves al quitarles la cáscara combate la mala circulación, incluida la del sistema linfático.

✤ **Hinojo.** Las propiedades diuréticas y antiinflamatorias de esta planta mejoran los edemas. Puedes tomarlo en crudo y en infusión.

✤ **Cúrcuma.** Actúa como antiinflamatorio natural, por su potente efecto antioxidante, propiciando la destrucción y la eliminación de toxinas.

✤ **Agua.** Es la mejor ayuda para la linfa; necesita disponer de un medio líquido para realizar bien su función. Toma unos 2 litros diarios.

UN DÍA PERFECTO PARA ACTIVARLO

Si tu rutina se parece al ejemplo que mostramos aquí, estarás cuidando bien tu sistema linfático. Recuerda que es mejor evitar la ropa ajustada porque puede restringir y entorpecer el flujo de linfa.

✤ **Levántate y bebe un vaso de agua** para activarte y eliminar los productos de desecho acumulados durante la noche. Dúchate con agua fresca, cepillando antes tu cuerpo en seco y con delicadeza.

✤ **Haz un buen desayuno,** por ejemplo, una rebanada de pan integral de masa madre con tomate natural rallado, aceite de oliva virgen extra (AOVE) y orégano y un bol de frutos rojos con semillas de calabaza y girasol. Toma una infusión de cola de caballo.

✤ **Reserva unos minutos para el ejercicio.** Coge la bici, ve a nadar, baila... Cualquier ejercicio aeróbico desintoxica y moviliza el sistema linfático.

✤ **A mediodía, toma proteína de calidad.** Por ejemplo, una pechuga de pollo a la plancha con un chorrito de limón, acompañada de verduras al vapor y un cacito de quinoa integral. De postre, una naranja.

✤ **Cena temprano, al menos 2 h** antes de ir a dormir. Un puré de verduras con una tortilla francesa de espárragos trigueros y un yogur natural es un ejemplo de cena que ayuda a conciliar el sueño.

✤ **Crea tu espacio de relajación** con música de sonidos de la naturaleza y luz tenue, y haz unas series de respiraciones profundas.

y la linfa no pueden circular con fluidez y se acumulan productos de desecho. Poco a poco el sistema linfático va saturándose, aumenta la inflamación, aparecen edemas y la piel se endurece.

La despensa ideal

Los alimentos frescos te ayudarán a mantener una linfa limpia y fluida.

- **Llena tu frigorífico de antioxidantes.** Combatirás los radicales libres, protegiendo el sistema linfático de posibles daños, además de prevenir un envejecimiento prematuro de las células que dificultaría la eliminación de toxinas. Consume a diario frutas y verduras frescas.
- **Mucho omega 3.** Los ácidos grasos son importantísimos para la salud del sistema linfático, ya que tienen un gran poder antioxidante y son antiinflamatorios y protectores de los tejidos. Añade semillas a tus platos y toma frutos secos, pescado azul, avena, aceite de oliva, aguacate y huevos.
- **Di no a los procesados.** Están repletos de grasas, químicos, azúcares, aceites refinados y aditivos con sodio que enlentecen la circulación, tanto linfática como sanguínea. El consumo habitual de grasas saturadas y dulces genera más toxinas y el esfuerzo que tiene que hacer el cuerpo para eliminarlas es mucho mayor.

En la ducha, alterna agua fría y caliente para estimular la función linfática

El calor dilata los vasos y relaja los músculos, mientras que el frío los contrae. Ese contraste moviliza la linfa evitando que se estanque y se acumule, sobre todo en las piernas.

• **Convierte esta costumbre en una rutina diaria.** No supondrá más de 90 segundos de tu tiempo, y si consigues acabar las duchas de esta manera tanto en invierno como en verano, estarás ayudando a mejorar la circulación sanguínea y la linfática. Después de lavarte bien el cuerpo, retira los restos de jabón aclarándote durante 30 segundos con agua fría, empezando por los pies y subiendo poco a poco hacia la cabeza. Después, cambia a temperatura caliente (sin que el calor sea excesivo; controla que la piel no se enrojezca), y repite la misma maniobra durante otros 30 segundos.

• **Termina con agua fría con otros 30 segundos;** que esté lo más fría que puedas soportar (ve acostumbrándote paulatinamente). Además de mejorar la circulación de la linfa, aumentará tu vitalidad y tu energía. La explicación a esto último es que se activa la noradrenalina, una sustancia que actúa contra el ánimo bajo. Si tienes dolor en alguna zona concreta, insiste aplicando el chorro directo y dibujando círculos en ella para eliminar tensiones y propiciar un efecto analgésico. El contraste de temperatura también tonifica la piel y su aspecto mejora: el calor abre y limpia los poros y el frío los cierra.

• **Elige buenas proteínas.** Antes se recomendaba eliminarlas casi por completo en caso de linfedema, pero ahora sabemos que no es necesario y que ocurre lo contrario: dejar de tomarlas crea problemas musculares e hinchazón. Eso sí, modera las de origen animal y aumenta las de origen vegetal.

• **Las infusiones de cúrcuma, diente de león,** equinácea o astrágalo pueden ser útiles, pero consúltalo con tu médico si tienes alguna dolencia del sistema linfático.

Un masaje liberador

• **Respira de manera profunda.** El diafragma es el músculo que separa el tórax del abdomen; si lo movilizas con inspiraciones y espiraciones profundas, ejerce un masaje natural en los órganos internos que impulsa el flujo linfático. Túmbate, siéntate cómodamente o quédate de pie si lo prefieres. Coloca las manos sobre tu abdomen, justo por debajo de las costillas, sin realizar ningún tipo de presión, e inhala por la nariz notando que el estómago se expande hasta que no puedas coger más aire. Luego expulsa lentamente el aire por la boca, sintiendo como tu tripa se vacía poco a poco. Descansa 60 segundos y vuelve a repetir todo el proceso hasta completar un ciclo de 5 respiraciones.

> Los omega 3 se relacionan con la salud del corazón, pero son también necesarios para una linfa sana

• **¿Sirve cepillar la piel en seco?** Puede ayudar a movilizar y eliminar toxinas. Usa un cepillo que tenga cerdas naturales y realiza masajes suaves con movimientos circulares ascendentes, comenzando desde los pies y, si quieres, hasta la cara.

• **Los masajes en cabina y la presoterapia.** Deben realizarlos profesionales expertos. Este masaje se aplica con una serie de movimientos muy suaves para que los líquidos se muevan y fluyan correctamente. La presoterapia es un tratamiento en cabina en el que un traje neumático realiza compresiones y descompresiones sobre los tejidos para activar la circulación y el sistema linfático.

Medicina de familia

CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Me han diagnosticado síndrome de fatiga crónica y mi doctora me ha dicho que no existe un tratamiento específico. ¿Qué me recomendarías?

Lola Núñez (Tarragona)

DOCTOR FRANCISCO MARÍN

Médico de Atención Primaria

• **Así es, este síndrome no tiene un tratamiento** curativo eficaz hasta la fecha. Se ha especulado mucho sobre su origen y lo cierto es que, tras la pandemia, estamos viendo más casos. Estudios recientes apuntan a que quizá esté relacionado con un sistema inmunitario "agotado". Y se sospecha que los tóxicos ambientales también influyen.

• **Cuando no conocemos la causa,** el tratamiento se vuelve un poco "receta individualizada": cada persona, según su día a día, puede abordarlo mejor o peor.

• **Las técnicas de relajación, el ejercicio** regular dentro de los límites que soporte cada persona y una alimentación saludable deberían ser los tres pilares.

• **El apoyo es fundamental para abordarla.** En los centros de atención primaria estamos trabajando con profesionales RBEC (referentes de bienestar emocional comunitario), que están haciendo grupos psicoeducativos con estos pacientes, ayudándoles a gestionar las emociones.

Neurología

CUÁNDO UN PROBLEMA DE MEMORIA SE CONVIERTE EN ALGO MÁS SERIO

Tengo 55 años y en los últimos meses tengo despistes. ¿Cómo sé si son normales teniendo en cuenta que tengo familiares con alzhéimer?

Jesús Bernal (Murcia)

DOCTOR JAVIER CAMIÑA

Vocal de la Sociedad Española de Neurología

• **Los antecedentes familiares de enfermedad** de Alzheimer –si esas personas lo han sufrido en la tercera edad– no suponen un riesgo añadido excesivamente mayor al que podamos tener de base por nuestra genética y por nuestra situación biopsicosocial.

• **La queja de falta de memoria es habitual** en tu franja de edad. Sin embargo, si no es algo que afecte de forma importante al rendimiento laboral, doméstico o personal (que es cuando suele ser percibido por nuestro entorno), lo más normal es que se trate de una afectación de la memoria a corto plazo que no tiene más importancia.

• **En esta mala memoria temporal** influye de manera muy marcada el déficit de atención. Y está a menudo relacionado con alteraciones en el ánimo, sueño de baja calidad, efectos secundarios de fármacos o, simplemente, una exigencia desproporcionada con las tareas que debemos llevar a cabo.

Neumología

EFECTOS DEL RADÓN EN LA SALUD

¿Es cierto que el gas radón dentro de los edificios causa cáncer de pulmón?

Isa Alonso (Asturias)

DOCTOR EUSEBI CHINER

Soc. Esp. de Neumología y Cirugía Torácica

• **Este gas** se produce por la desintegración natural del uranio de suelos y rocas. Pasa al aire y, al respirarlo en espacios interiores, sus partículas se pueden depositar en las células respiratorias, dañar el ADN y provocar cáncer de pulmón.

• **Se calcula** que causa el 3-14 % de estos cánceres. Las concentraciones de radón en los edificios dependen de muchos factores: del terreno, los materiales de construcción y el intercambio de aire entre el interior y el exterior, entre otros.

Radiología

LAS DIFERENCIAS ENTRE MAMOGRAFÍA Y ECOGRAFÍA

¿En qué se basan los médicos para pedir una prueba u otra? ¿Son igual de fiables?

Carmen Medina (Madrid)

DOCTORA MYRIAM MONTES

Especialista en mama de la Soc. Esp. de Radiología Médica

- **Son dos técnicas muy diferentes** que se complementan. La mamografía es la técnica inicial en el diagnóstico de la patología mamaria: hay clara evidencia científica de que realizarlas periódicamente (cribado o *screening*) disminuye la mortalidad por cáncer de mama.
- **La mamografía utiliza rayos X.** El técnico adquiere las imágenes y posteriormente los radiólogos las interpretamos en monitores especiales. Se realizan dos proyecciones de cada pecho de manera que se visualice todo el tejido mamario.
- **Hay lesiones que se detectan con facilidad** en la mamografía, como las microcalcificaciones (pequeñas manchas de calcio) o distorsiones (una deformidad del tejido mamario), que pueden ser un signo precoz del cáncer de mama, y que con la ecografía no se pueden ver. Este es uno de los motivos para que la ecografía no esté aceptada como método de cribado.
- **La ecografía usa la emisión de ondas** de ultrasonido para obtener las imágenes. El propio médico las obtiene y las interpreta. Es una prueba indolora y sencilla, y su principal ventaja es que no aporta nada de radiación. Por eso, la utilizamos en pacientes jóvenes y en embarazadas, y también en mujeres a quienes se ha realizado una mastectomía.
- **Nos ayuda a alcanzar un diagnóstico** y para completar la información que nos aporta la mamografía. Este papel complementario adquiere mayor importancia en las mujeres que tienen mamas densas. En estos casos, la mamografía puede ser insuficiente.

En España el sistema público de salud ofrece un seguimiento por mamografía cada dos años

Consejos de Nutrición

Combina los vegetales con una salsa de queso, nueces troceadas y rabanitos

IDEAS ORIGINALES Y GUSTOSAS CON LAS QUE COMERÁS MÁS VERDURA

Sabemos que los vegetales deben tener una presencia relevante en nuestra dieta, pero no siempre se nos ocurre cómo tomarlos más allá de hervidos, en ensalada o en puré. Con estas propuestas te llenas de sus beneficios y satisfaces a tu paladar.

EN POCOS MINUTOS

- **Pimientos rellenos.** Pocha un ajo picado y una cebolla morada. Agrega unas espinacas picadas y unas gambitas troceadas. Con el fuego bajo, añade un huevo batido y un poco de *mozzarella* rallada, y rellena unos pimientos del piquillo.
- **Pastel de carne con coliflor.** Pon en una bandeja 300 g de coliflor hervida y 100 g de pavo troceado. Cubre con una mezcla de 100 ml de leche, 2 huevos y queso rallado, y hornea.
- **Espaguetis de calabacín.** Córtalos con un espirilizador y sírvelos con una boloñesa hecha con tomate rallado natural y una latita de atún.

Frutos secos para mantener el peso

✤ **Consumir frutos secos a diario reduce el riesgo de síndrome metabólico y ayuda a controlar el peso.** Lo ha comprobado un estudio de la Universidad de Vanderbilt (EE. UU.) que publica la revista *Nutrients*. Quienes tomaron una ración de 28 g de una mezcla de pistachos y otros frutos secos sin sal controlaron mejor su peso y aprovecharon más la grasa de la dieta para obtener energía que los que tomaron otros tentempiés a base de carbohidratos.

Montadito saciante

Corta láminas muy finas de calabacín crudo. Distribúyelas en una bandeja, alíñalas y dispón encima de cada una de ellas una rodajita de pulpo. Espolvorea con chile triturado y ensarta palillos.

Cocer con menos agua

Rehoga puerro, zanahoria, apio y frutos secos, añade repollo en juliana y baja el fuego al mínimo. Vierte un chorro de agua y deja cocer tapado. Sales ganando en nutrientes y en sabor.

¿Sabías que...?

El consumo de *ginseng* puede ayudar a la recuperación tras el ejercicio físico y prevenir la aparición de lesiones, según una revisión de estudios de la UOC.

MÁS FÁCIL Y PRÁCTICO

✤ **Bizcocho ligero.** Tritura 50 g de azúcar con piel de naranja y mandarina, vainilla, granos de anís y agua de azahar hasta obtener una pasta. Mézclala con 2 huevos, 75 ml de aceite de oliva, 110 g de harina y 8 g de levadura, rellena un molde y hornea a 170º 35 min. Delicioso y con la mitad de azúcar que un bizcocho normal.

✤ **Nubes caseras.** Solo necesitas 300 ml de zumo y 8 hojas de gelatina. Calienta ¼ del zumo y añade las hojas hidratadas, remueve hasta que se diluyan y luego mézclalo con el resto. Deja que se entibie, ponlo en un vaso de la batidora y bate hasta que tenga una textura como de merengue. Extiende en una bandeja espolvoreada con maicena y, cuando esté sólido, porciona.

Reconfortante

• Reinventa la sopa de ajo. En ocasiones se usa una cabeza de ajos partida por la mitad para hacer un conejo al ajillo o un pollo al horno. Aprovecha los que no os hayáis comido: retira las pieles, dale un hervor en un cazo con caldo, diluye una cucharada de miso (pasta de soja fermentada) y tritura, aunque también se puede tomar tal cual. Es un plato de aprovechamiento supernutritivo.

LOS HUEVOS ALIMENTAN TODOS IGUAL

El color de su cáscara, blanca o marrón, depende de la raza de la gallina que los pone, y los marrones suelen ser más grandes porque el animal también lo es. Nutritivamente son iguales.

TU PROPIO ACEITE PICANTE

En un recipiente de vidrio, vierte aceite de oliva e incorpora unas guindillas secas pequeñas. En una semana ya estará listo para usar. Y cuando lo termines, añade más aceite, no tires las guindillas.

El perejil puede ser el ingrediente principal de una crema

Es muy rico en vitamina C y, en una sopa, lo tomarás en cantidad. Lava un manojo de perejil, escáldalo 10 segundos y sumérgelo en agua fría. Escúrrelo, córtalo y tritúralo con un vaso de caldo de verduras y medio de aceite.

LOS NUTRIENTES QUE DAN AGUDEZA VISUAL

Llenando tus platos con ciertos alimentos proporcionas a tus ojos nutrientes que los protegen y los ayudan a funcionar.

- **Vitamina A.** Es vital para las células fotorreceptoras. Nos la dan alimentos de origen animal (huevo, lácteos), pero nuestro cuerpo es tan inteligente que es capaz de obtenerla a partir de carotenos de los vegetales: hortalizas de hojas verdes, frutas y verduras de color naranja...
- **Luteína y zeaxantina.** Se concentran en la mácula, la parte central de la retina, que convierte las imágenes en señales que luego envía al cerebro. Están en espinacas, brócoli, maíz, naranja...
- **Vitaminas C y E.** Son poderosos antioxidantes. La primera protege los ojos de la radiación ultravioleta, y la contienen todos los vegetales frescos. La E está en frutos secos, aceite de oliva...
- **Zinc.** Semillas de calabaza y piñones, por ejemplo, atesoran este mineral que parece estar involucrado en la formación de pigmentos en la retina; además, ayuda a absorber la vitamina A.

Evita el café tras comer si tienes anemia

Sus taninos dificultan la absorción del hierro. Por eso, tomar un menú con alimentos ricos en este mineral y acabar con café (o té) no es buena idea. Mejor toma un cítrico o un kiwi.

Aperitivo saludable con frutos rojos

Tritúralos congelados con un picadillo de pimiento rojo, cebolleta, ajo, tomate, pan, aceite y vinagre. Obtendrás un gazpacho suave y ligeramente dulzón, ideal para tomar en vasitos.

Anacardos en una salsa nutritiva

Hidrata 50 g de anacardos con agua fría. Mézclalos con miga de pan, ajo, pimienta, aceite de oliva y un chorrito de vinagre. Tritura hasta obtener una salsa densa.

Legumbres sabrosas

Son las aliadas perfectas del peso, ayudan a equilibrar la glucosa, el colesterol, la tensión... y te llenan de nutrientes

SARA MANSA GARCÍA

Nutricionista y dietista

Llevan formando parte de nuestra alimentación desde hace siglos y, con el paso del tiempo, su importancia va en aumento. Todos los estudios recomiendan que –de acuerdo con la Dieta Mediterránea, la propuesta más saludable del mundo– se tomen legumbres al menos tres veces a la semana.

- **¿Comemos suficientes?** Parece ser que no. Pese a que la lista de sus bondades es larga, en la mayoría de los hogares solo se incluyen en forma de potaje y no todas las semanas. Ahí los nutricionistas nos enfrentamos a todo un reto para que se consuman con más frecuencia. Y es que hacerlo más a menudo puede ayudarnos a mejorar nuestros niveles de glucosa e influir en la rapidez con la que acumulamos grasa y lo saciados que nos sintamos. Puede, incluso, alejar el riesgo de sufrir algunos cánceres.

- **¿Son tan calóricas como muchos piensan?** La creencia de que nos aportan muchas calorías se debe a que históricamente se han preparado con carnes grasas, como por ejemplo la panceta, el tocino o la morcilla. Y todo eso, guisado con mucho aceite. Esa era la manera, décadas atrás, de asegurarse la energía que se iba a gastar esa jornada. Pero hoy no necesitamos tanta porque nos movemos mucho menos y comemos entre horas mucho más.

Si se cocinan de la forma adecuada, se reducen las calorías ingeridas a lo largo de la semana

Así que conviene que estén en nuestros platos 3-4 veces por semana, pero en otro tipo de preparaciones, que pueden ser igual de gustosas y saciantes, y mucho menos calóricas.

Este año verás más *snacks* elaborados con ellas

Durante este año vamos a ir viendo cómo las estanterías de los supermercados se llenan de tentempiés y aperitivos *snacks* a base de guisantes, edamame o garbanzos. Pretenden sustituir a las tradicionales "cortezas" (de tocino o de piel de origen animal), chips de patata, bolitas de queso... **Esa avalancha de productos hechos con legumbres es supuestamente más saludable porque contienen menos carbohidratos.** De todos modos, fíjate bien en su etiqueta antes de comprarlos y elige los que contengan alrededor del 90 % de legumbres y menos azúcares, sodio y aditivos.

Contienen mucha fibra soluble, que nutre nuestra microbiota intestinal y previene el estreñimiento

Un superalimento muy humilde

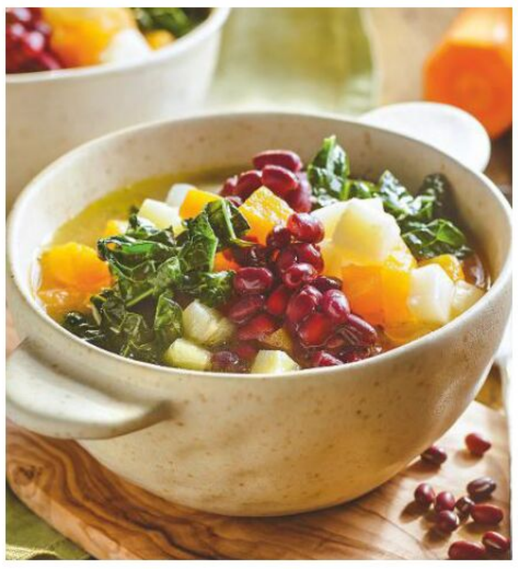
¿Sabías que es uno de los productos que más beneficia al medio ambiente? Las legumbres tienen la capacidad de fijar nitrógeno en el suelo, lo que permite que la planta crezca bien y se pueda usar menor cantidad de fertilizantes químicos. ¡Lo-

gran que la agricultura sea más sostenible! Y ese mismo equilibrio lo aportan a todo nuestro cuerpo:

- **Mejoran nuestra salud gastrointestinal.** Como tienen un alto contenido en fibra soluble, nutren y alimentan a nuestra microbiota intestinal que, como sabes, tiene una influencia directa sobre toda la salud y el estado de ánimo. Al mismo tiempo, esa fibra previene el estreñimiento y funciona como una poderosa escoba capaz de limpiar el intestino de residuos. Todo eso ayuda a alejar el riesgo de sufrir cáncer colorrectal, y es que unos de sus componentes (conocidos como

Varíalas cada semana

TODO UN MUNDO POR DESCUBRIR



VARIEDADES DE ALUBIAS

Puedes encontrar la lima grande o la pequeña, la pinta, la rosada y la roja (clara y oscura).

- **También la blanca,** la azuki (en la foto) o la negra (frijoles).

LA FAMILIA DE LOS GARBANZOS

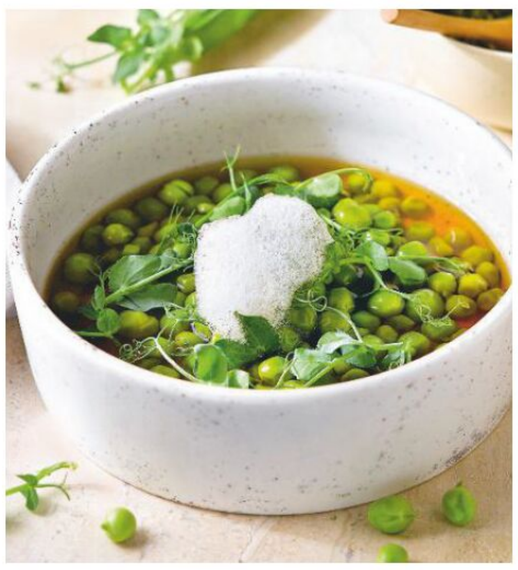
Hay dos grandes grupos: el lechoso es grande, arrugado y blancuzco.

- **Y el pedrosillano** es pequeño, redondo y más liso, excepcional para el cocido.

LENTEJAS DE MIL COLORES

Dan mucho juego en la cocina la tipo beluga (negra) o la Crimson (naranja).

- **O prueba la richlea,** la rápida, la eston, la verde, la pardina o la roja.



DOS TIPOS DE GUISANTES

¿Sabías que existe una variedad seca que es de color amarillo?

- **Queda muy bien** en sopas y guisos porque su sabor es más delicado que el del guisante verde.

inhibidores de serina proteasas) tienen efecto antiinflamatorio e impiden que proliferen las células cancerígenas del colon.

● **Reducen el riesgo cardiovascular.** Comer legumbres regularmente disminuye los niveles de lípidos en sangre (como los triglicéridos) y el colesterol debido a la gran cantidad de fibra y otros compuestos, como las saponinas, los esteroles y los oligosacáridos. Un estudio de la Universidad de Cambridge (R. Unido) asegura que el consumo a partir de los 50 años disminuye hasta un 6 % los niveles de colesterol total en sangre.

● **La presión arterial puede volver a ser normal.** Algunas investigaciones relacionan el consumo de alubias con una reducción de la presión arterial sistólica (la cifra alta de la medición), un menor peso corporal y una menor circunferencia de cintura en adultos. Además, quienes las toman con frecuencia tienen mayores concentraciones de magnesio, hierro y cobre.

Tomándolas al menos tres o cuatro veces por semana nuestro cuerpo se regula y ganamos salud

● **Contribuyen al control del peso.** Su almidón resistente y su fibra sacian de forma duradera y mejoran el control del apetito. Eso se ha estudiado mucho con los garbanzos y se ha visto que aumentan la secreción de una hormona –la colescitoquinina– que regula la sensación de apetito.

● **Alejan el riesgo de tener diabetes tipo 2.** Otros estudios científicos recientes han demostrado que el consumo de tres o más raciones de legumbres por semana reduce entre un 20 % y un 30 % el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Sus niveles de almidón resistente y de amilasa (unas sustancias que se liberan lentamente) actúan reduciendo la disponibilidad de la glucosa en sangre y la demanda de insulina.

Sobre eso, la soja parece tener aún mayores beneficios porque contiene isoflavonas, fibra y también proteínas que ayudan a disminuir "el azúcar" y a que el cuerpo use mejor la insulina. Las isoflavonas actúan de una forma casi mágica: frenan la acción de una enzima que interviene en la digestión de los carbohidratos. Se llama alfa-glucosidasa y, al estar parcialmente "reprimida", no puede trocear los hidratos, con lo cual estos no se absorberán del todo (no se acumularán fácilmente en forma de grasa ni subirá la glucosa), y simplemente se eliminarán.

Mejoran la salud intestinal, rebajan el riesgo cardiovascular y ayudan a equilibrar los niveles de colesterol

Ideas para comerlas de forma diferente

Si tenemos poco tiempo para cocinar, solemos recurrir a los platos que tenemos por la mano. Sin embargo, conviene echarle imaginación porque hay muchas formas de preparar las legumbres en menos de media hora y disfrutar de platos apetecibles. Vamos a aportarte algunos datos con los que podrás conocer qué preparación le queda mejor a cada una y, a partir de ahí, crear platos sorprendentes.

Qué te aporta cada legumbre

	Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
Lentejas	301 kcal	23,5 g	52 g	1,4 g	10,6 g
Garbanzos	292 kcal	19,8 g	48,6 g	3,4 g	10,7 g
Alubias	279 kcal	21,3 g	47,8 g	1,6 g	17 g
Guisantes	318 kcal	22,9 g	56,7 g	1,4 g	16,6 g
Habas	341 kcal	26,1 g	58,3 g	1,53 g	25 g
Soja	416 kcal	36,5 g	30,2 g	19,9 g	9,3 g
Altramuces	371 kcal	36,1 g	40,4 g	9,7 g	18,9 g

Nota: Cantidades por cada 100 g de alimento.

Te aportan almidón resistente: una fibra que es muy saciante

Ese almidón –que nos sacia– pasa por nuestros intestinos sin alterarse: las enzimas digestivas no lo descomponen y, al llegar al colon, alimenta a nuestra microbiota.

✤ **Generas almidón resistente cocinando** un plato de pasta, arroz o patata hervida, y dejándolo en el frigorífico 24 h antes de consumirlos. También obtienes esta saludable fibra, capaz de aumentar las bacterias intestinales buenas y de saciarnos el doble, con un plátano algo verde.

✤ **Lentejas, habas y garbanzos lo contienen.** Con las primeras obtienes entre 1,6 g y 9,1 g; con las segundas, 1,45 g; y con los garbanzos, 2,6 g (con el plátano verde 8,5 g; con la patata hervida 20 g, y con el arroz integral, 1,9 g). Recuerda cocinarlos el día antes y dejarlos en el frigorífico.

• **Lentejas para una boloñesa y mucho más.** Al ser la legumbre de tamaño más pequeño, podemos preparar boloñesas sustituyendo la carne picada. ¿Cómo se hace? Basta unirlas a un sofrito tradicional de tomate, cebolla, ajo y zanahoria. También puedes incluirlas en una fajita junto a vegetales tanto crudos como cocinados, alguna salsa y alguna proteína animal (carne, pescado o huevo). Fíjate en esta propuesta de relleno protagonizado por unas lentejas pardinas: combínalas con salmón ahumado, lechuga, pepinillos y salsa casera de yogur.

Con las lentejas puedes preparar también hummus, hamburguesas, falafel, en-

Muchas preparaciones industriales, como el hummus, pueden hacerse en casa en unos minutos

saladas, tartar o cremas de verduras.

• **Garbanzos... ¡en crepes!** Además de los clásicos guisos, empedrados o salteados, con los garbanzos se pueden preparar platos realmente sorprendentes y muy gustosos: galletas, magdalenas, bases de *pizza* y hasta crepes. Para hacer estas solo tienes que triturar 130 g de garbanzos cocidos lavados y escurridos, 3 huevos grandes, 150 ml de leche, 25 g de harina integral y una pizca de sal. El sabor neutro y la textura de los garbanzos los hacen ideales, además, para preparar curry con verduras y leche de coco. Otra forma original de tomarlos es como salsa para pasta y arroces: tritura unos 240 g junto a 300 ml de bebida vegetal, parmesano y especias. ¡Su sabor es riquísimo! ¿O prefieres un tentempié casero y muy saludable? Especia los garbanzos con pimentón y hornéalos. El resultado serán unas bolitas crujientes, saludables y muy atractivas.

• **Alubias para hacer croquetas originales.** Quedan muy bien dentro de una tortilla o unos buñuelos y, por supuesto, en sopas. Pero su textura mantecosa permite prepararlas por ejemplo como croquetas: machaca y mezcla 250 g de alubias blancas cocidas, ½ taza de harina integral, una cebolla morada picada y pasada por la sartén, 1 cdita. de semillas de sésamo y especias. Forma croquetas y fríelas o, mejor aún, hazlas al horno. También puedes preparar una crema de alubias y brócoli utilizando 500 g de brócoli, 300 g de alubias cocidas, 2 patatas, 2 tallos de apio, 1 puerro, 1 puñado de avellanas, sal y aceite de oliva.

• **Guisantes en ensalada o como paté.** No deberían quedar relegados al típico

Comprar las secas sale más barato

El precio de la legumbre seca se ha encarecido en los últimos años y, aun así, sale más a cuenta que la ya cocida, de bote.

- **1 kg de lentejas, garbanzos** o judías en crudo da para 12-13 raciones de unos 80 g cada una.
- **Un bote de legumbres cocidas** pesa unos 570 g, pero hay que restarle el agua de conservación, así que se queda en unos 400 g de producto que dan para 2 personas (4 si se usan como guarnición).
- **Como ves, la diferencia** es notable. En el primer caso, puedes congelar lo cocinado en raciones individuales. Es cierto que tendrás que sumar el gasto de electricidad o gas para cocinarlas pero, incluso así, sale más rentable.

Haz guisos también con soja: es la legumbre con mayor proporción de proteínas

plato de guisantes con jamón, también puedes preparar ensaladas. La más conocida es la ensaladilla rusa pero te animo a probar esta otra: lleva guisantes, queso, calabacín salteado y miel. También son una buena opción para preparar un paté vegetal con el que untar unas tostadas. Se elabora en unos pocos minutos triturando 100 g de guisantes cocidos, 10 g de espinacas escaldadas, 1 cdita. de tahini (pasta de sésamo), un chorrito de aceite de oliva y otro de agua mineral, una pizca de sal y un manojito de albahaca escaldada.

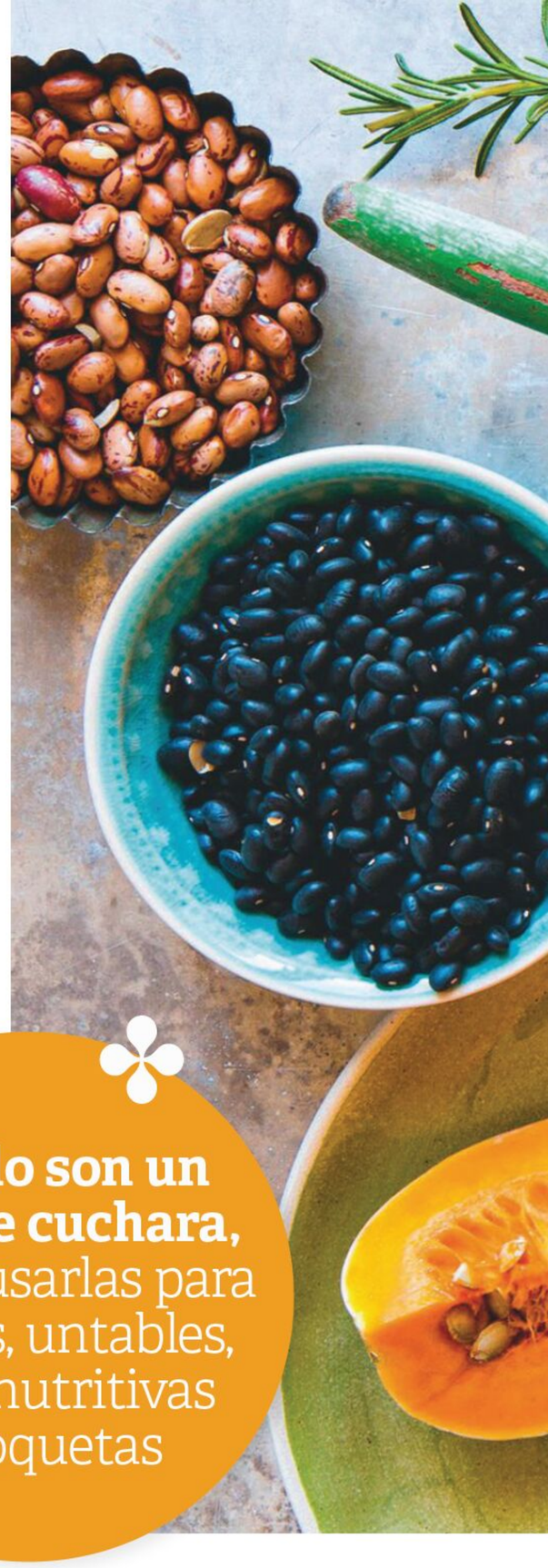
¿Y qué ocurre con la soja?

Si has echado una mirada al recuadro de la página anterior habrás visto que la soja es la más calórica de todas las legumbres, pero que eso no te lleve a dejarla de lado porque es también la más rica en proteína y grasas saludables. Las habas de soja son la presentación con más carbohidratos.

- **Es una magnífica y saludable proteína.** Si tomamos como referencia el pollo –que tiene 23 g de proteína por cada 100 g de alimento– y lo comparamos con cualquiera de las legumbres, veremos que estas tienen un contenido muy parecido de proteínas. La gran diferencia es que las legumbres son deficitarias en metionina (un aminoácido) y por eso, durante el día, hay que complementarlas con otras proteínas como los cereales integrales, las semillas, los lácteos o los huevos para que sean más completas. Pero la soja vuelve a sorprendernos porque ella sí tiene ese aminoácido y no hay que complementarla.
- **Su cantidad de fibra es muy destacable** y superior a la de las verduras y hortalizas, pero también a la del resto de legumbres. La soja se equipara a la alcachofa que es la verdura que más fibra tiene: 9,4 g por cada 100 g de producto.

Hoy en día la soja se puede encontrar de mil formas,

Echa un puñadito de altramuces sin piel a tus ensaladas y serán mucho más saciantes



No solo son un plato de cuchara, puedes usarlas para rellenos, untables, salsas nutritivas o croquetas

como habas hervidas con su vaina para tomar como aperitivo; habas secas para usar en guisos como cualquier otra legumbre; soja texturizada para hacer hamburguesas, albóndigas o lasañas; tofu (una especie de queso de soja) para hacer a la plancha o salteado...

También lo son y quizá no lo sepas

Los altramuces y los cacahuetes son otros integrantes de esta saludable familia. Respecto a los primeros hay que decir que con el tiempo se ha ido perdiendo la costumbre de tomarlos como tentempié y, de momento, tampoco se les saca el rendimiento que mere-

cen en la cocina, algo que deberíamos solucionar:

- **Altramuces.** Es la segunda legumbre con más fibra y una de las más altas en proteínas junto con la soja. Actualmente es fácil encontrar en las tiendas productos derivados de ellos, como harina (para hacer pan casero saciante o unas galletas), copos o sémola, que puedes añadir a tus sopas o purés. Y si los compras enteros, puedes elaborar hummus para acompañar a unos sabrosos espárragos a la plancha; incluirlos en una ensalada con verduras de hoja verde; saltearlos con ajo y perejil o usarlos en guisos de carne.
- **Cacahuetes.** Los tomamos como cualquier fruto seco, pero son primos de las lentejas y los guisantes. Puedes hacer crema para untar en las tostadas o añadir un puñadito a tus ensaladas o guisos.

Consejos para prepararlas mejor

Con estas recomendaciones podrás aprovechar mejor sus nutrientes:

- **No con ollas de aluminio.** A la hora de cocinarlas es recomendable no utilizar ollas de aluminio o de hierro fundido, ya que estos materiales tienden a retrasar la cocción y a cambiar el color del producto.

Si se forma espuma durante la cocción, quítala porque son impurezas y antinutrientes

- **Acierta con las porciones.** Las legumbres aumentan de 2 a 2,5 veces su volumen durante la cocción, así que tenlo en cuenta a la hora de preparar las porciones.
- **Añádelas con el agua fría.** En la mayoría de casos lo más adecuado es agregarlas a la cocción antes de que el agua o el caldo se haya calentado. La excepción son los garbanzos, que siempre se deben cocinar a partir de agua hirviendo. Cuando haya comenzado a hervir, tras 10-15 minutos, es importante eliminar la espuma que se forma, ya que contiene impurezas y antinutrientes.
- **Cuécelas el tiempo justo.** No las cocines demasiado porque perderán textura, color y sabor.
- **Cuándo añadir la sal.** En los últimos 10 minutos de la cocción y no antes, ya que la sal hace que tarden más tiempo en ablandarse.
- **Si cocinas las judías en la olla a presión.** Curiosamente las judías –o frijoles– permanecerán más enteras en el guiso si han sido remojadas antes. Las secas se rompen más fácilmente.

¿Añadir o no bicarbonato a su cocción?

- **Hay quien lo hace con los garbanzos o las alubias** y tanto en el agua donde están en remojo como ya en la cocción. El objetivo es que su textura quede más suave y se note menos la piel (eso ocurre porque se ablanda su fibra, su pectina). Pero al hacerlo se destruyen parte de sus vitaminas, sobre todo la tiamina o B1, necesaria para convertir los hidratos en energía.
- **Si de todas formas decides añadir el bicarbonato** porque quieres que se hagan en menos tiempo (con bicarbonato tardan casi la mitad), sigue esta proporción: 1 gramo de bicarbonato (la punta de una cucharilla) por cada litro de agua que contenga el guiso que estás preparando y por cada 200 gramos de legumbres secas que hayas añadido a la preparación.

Alimentos de primavera que no necesitan cocción

Son supernutritivos y más versátiles de lo que crees: aunque la mayoría los solemos comer crudos, también se pueden cocinar

Rábanos, el picoteo perfecto que mejora incluso una salsa

✤ **Digestivo y con efecto diurético,** el rábano contiene una buena cantidad de fibra, vitamina C, flavonoides y compuestos azufrados de acción antioxidante. Es de la familia de las brasicáceas, como la col o el nabo, que favorecen la eliminación de metales pesados del organismo.

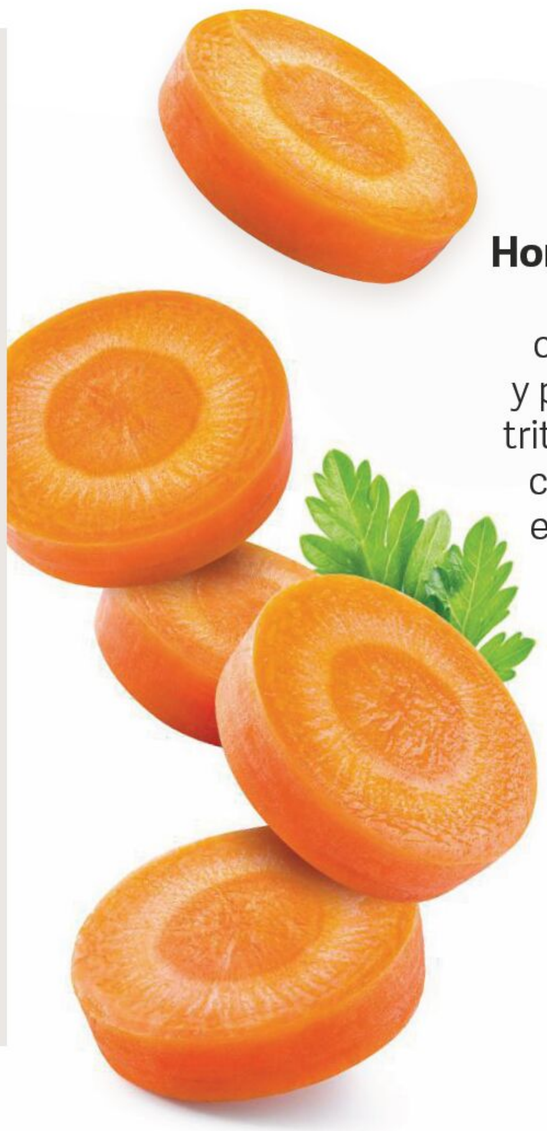
✤ **Es ideal para hacer ensaladillas.** Hierve las patatas enteras, córtalas en daditos y mézclalas con unos rábanos rallados y una vinagreta de mostaza. Elabórala mezclando 1 cda. de mostaza, otra de vinagre de manzana y 3 cdas. de aceite de oliva.

✤ **Y para enriquecer una salsa.** Tritura 10 rábanos bien limpios con la batidora eléctrica, añade una cucharada de mayonesa ligera y remueve hasta que se integre.

En rodajas, quedan perfectos en unos pinchos con mejillones y huevos de codorniz

Habitas para el ánimo

Como los guisantes, puedes tomarlas muy poco hechas o crudas. Contienen vitaminas C y B1 y levodopa, que el organismo usa para producir dopamina.



Hornéalas con calabaza y patata, y tritura con cúrcuma en polvo.

La zanahoria puede servirte de sustituto del azúcar

✤ **Es la reina del betacaroteno,** que junto con las vitaminas A y E, la convierten en un escudo protector para los ojos. Además, cuantos más betacarotenos hay en la sangre, menos grasa se acumula en las arterias.

✤ **Prepara estas sanas magdalenas.** Haz la masa con 4 zanahorias ralladas, 4 huevos, 100 g de azúcar moreno (la mitad del habitual), 1 yogur natural, 250 g de harina y un sobre de levadura. Repártela en cápsulas y hornea. Guárdalas en un tarro grande de vidrio.

✤ **Unas barquitas de aperitivo.** Rellena unas hojas de endibia o las más tiernas de la lechuga con un salteado de setas, ajo y perejil, y añade zanahoria picada.

Pasados mínimamente por la sartén con ajos tiernos quedan perfectos en un plato de pasta.

Espárragos trigueros en brochetas y cremas

✤ Vitaminas C y E, **betacarotenos** y flavonoides los convierten en una joya antioxidante, aunque no menos importantes son sus folatos y contenido en fibra.

✤ **En unas brochetas con salmón.** Corta el pescado en dados, dóralos en una sartén caliente y ensártalos con unos trozos de espárrago y cherrys salteados.

✤ **Aprovéchalos al máximo.** Prepara esta crema con la parte intermedia (retira solo el pie). Sofríe cebolla a fuego lento, añade los espárragos troceados y un poquito de tupinambo. Cuando estén un poco dorados vierte el agua (o caldo) justa para cubrirlos. Deja cocer, tritura y sirve con una cucharada de yogur griego.

Procura tomarlos alguna vez cada semana porque te llenan de antioxidantes, ayudan a eliminar toxinas y dan un empujón a tus defensas

Col lombarda para unas sanas albóndigas

✤ **Es un potente antioxidante,** como todos los alimentos de este color, gracias a sus antocianinas. Por ellas y por su fibra es un excelente alimento para la salud intestinal. Además, es uno de los vegetales con más vitamina C.

✤ **Rállala para ensaladas** o para completar el relleno de unos tacos. También puedes sofreírla mínimamente con cebolla y ajo para hacer un arroz.

✤ **En unas albóndigas de pescado.** Pícala y mézclala con merluza, salmón, ajo y perejil también picados, clara de huevo y pan rallado. Haz bolas y hornea.

LAS SETAS QUE LLEGAN ESTAS SEMANAS

✤ Vale la pena consumirlas a menudo porque contienen betaglucanos que benefician a las bacterias buenas de nuestros intestinos, aportan potasio y fósforo (que regulan el metabolismo, la contracción muscular y el equilibrio de líquidos) y son saciantes.

✤ El boleto de los pinos, increíblemente aromático, puede tomarse incluso crudo, cortado en láminas y aliñado al gusto. Se suele preparar gratinado al horno, en forma de crema o al ajillo. También se puede confitar a muy baja temperatura 15 minutos.

✤ Los rebozuelos quedan bien con albóndigas, en un salteado de verduras, una ensalada tibia o un arroz meloso.

✤ Las senderuelas son ideales para tortillas y revueltos. Otra opción es dejarlas secar para usarlas en el momento que más convenga. El perrechico, o seta de San Jorge, también está delicioso en recetas con huevo o simplemente salteado.

Desayuna frambuesas para empezar bien el día

✤ **Ricas en vitaminas C, varios compuestos** fenólicos redoblan su capacidad antioxidante. Además, es de las frutas que contienen más fibra insoluble, que ayuda a los alimentos a viajar por los intestinos.

✤ **Un desayuno con avena y avellanas.** Haz un puré con 200 g de frambuesas y 2 cdas. de miel. En un vaso pon una base de avellanas y copos de avena, añade una capa de yogur con canela y acaba con el puré de fruta.

✤ **Las que estén excesivamente maduras** puedes deshidratarlas en el horno a baja temperatura y después molerlas. Tendrás un rico polvo para añadir a tus postres.

Lávalas con vinagre y guárdalas en una sola capa sobre un papel de cocina.

Cuando los uses para recetas más elaboradas, cocina con temperaturas moderadas y durante el menor tiempo posible

Anímate a usar más la remolacha

✤ **Destaca por su ácido fólico,** su vitamina C y sus nitratos, que aumentan la resistencia muscular. También es conocida su capacidad para dilatar los vasos sanguíneos, lo que influye positivamente en la presión arterial.

✤ **Elige las más firmes** para rallarlas y añadir a una ensalada con col fileteada y zanahoria rallada, por ejemplo.

✤ **Atrévete a incluirla en una quiche.** Rellena la masa brisa habitual con esta mezcla: 2 remolachas cocidas troceadas, 4 huevos, 2 yogures y uvas pasas. Hornea a 160º.

PESCADOS AZULES EN SU MEJOR MOMENTO

✤ En primavera comienza la temporada del pescado azul por excelencia (boquerón, jurel, caballa...), que nos aporta ácidos grasos esenciales, una buena dosis de vitamina D, y un sabor como pocos.

✤ El jurel y la caballa quedan bien en papillote. Extiende un papel de horno y prepara un lecho de verduras en tiras: cebolla, pimiento, zanahoria, puerro... Pon el filete de pescado encima, unas rodajas de limón y unas ramitas de tomillo o romero. Cierra el papel doblando los bordes y hornea a unos 220º.

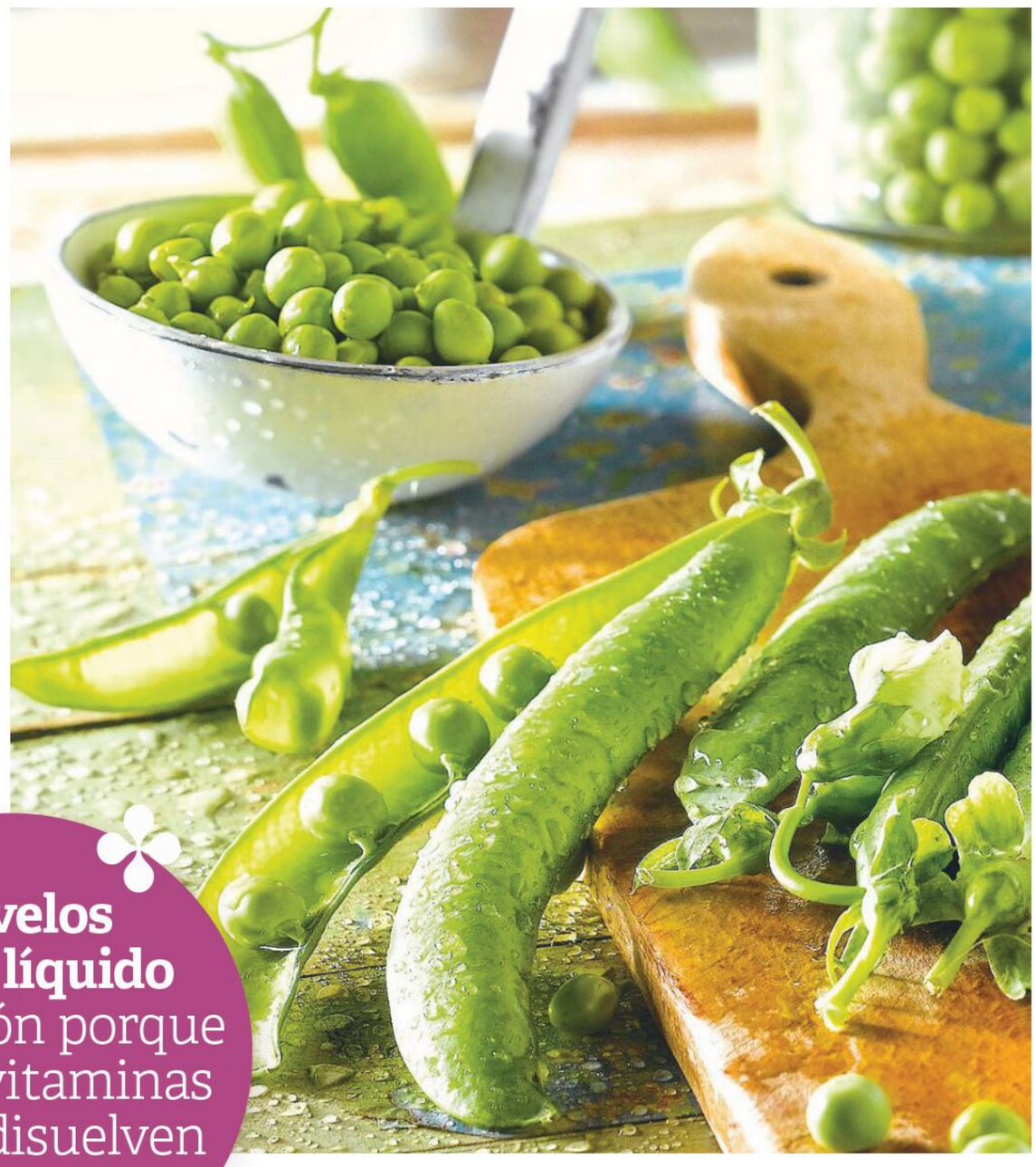
✤ Los boquerones, no solo en vinagre. ¿Y si los haces con tomate? Sofríe cebolla y añade tomate rallado, incorpora un poco de vino, deja que se cocine algo más y tritura. Viértelo de nuevo en la sartén, dispón los lomos de boquerones, tapa y cocina 1 minuto.

Guisantes, disfruta del sabor de la huerta casi sin fuego

✤ **Con un plato de guisantes (unos 200 g)** obtienes la mitad de la cantidad diaria recomendada de vitamina B1, la que ayuda a convertir los carbohidratos en energía. También te regala vitamina C y folatos, que contribuyen a la formación de células sanguíneas.

✤ **Excepcionales en una ensalada.** Son tan tiernos y aromáticos que, crudos, puedes mezclarlos con unos dados de queso de cabra, unas hojas de escarola, unos gajos de tomate azul (rico en antocianinas antioxidantes) y un poco de jamón ibérico.

✤ **A cucharadas, pero con poca cocción.** Dora un ajo laminado en una sartén, añade guisantes, lechuga en juliana, una taza de caldo de ave y tapa. En cuanto se beba el líquido (lo hará en menos de 5 min), retira del fuego, emplata y ralla parmesano por encima.



Sírvelos con el líquido de cocción porque tienen vitaminas que se disuelven en él

Limón para después del ejercicio

Contiene vitamina C, potasio, ácidos orgánicos y flavonoides, pero no es fácil tomarlo en cantidad a causa de su acidez. ¿Y si preparas una bebida isotónica casera? Mezcla 750 ml de agua, 250 ml de zumo de limón, 20 g de fructosa, 20 g de azúcar y una cucharadita de sal.

Añade su zumo a un caldo de huesos para absorber mejor el colágeno.

Usa la lechuga romana como si fuera acelgas o espinacas

✤ **Además de una buena dosis de agua,** contiene vitamina A en forma de betacarotenos, potasio y lactucina, que actúa sobre el sistema nervioso, relajándonos y ayudándonos a dormir. Sin olvidarnos de la tan necesaria fibra.

✤ **Inclúyela en un pastel salado.** Sofríe puerro y, una vez tierno, agrega un picadillo de lechuga. Retira y mezcla con huevo batido, queso rallado, orégano, sal, pimienta y unas nueces, rellena un molde y cuaja en el horno al baño maría.

Combínala con fresas, endibias y frutos secos.

Salmonetes con ensalada de arroz y espárragos

Tiempo: 1 hora **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 4 salmonetes grandes
- 200 g de arroz integral negro (venere)
- 4 rabanitos
- 1 cebolla morada
- 2 manojos de espárragos trigueros finos
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Cuece el arroz en abundante agua con sal el tiempo indicado por el fabricante hasta que esté al dente (unos 40 minutos). Disponlo en un colador y deja escurrir. Limpia bien los salmonetes, separa los lomos, salpimiéntalos y hazlos a la plancha 1-2 min por cada lado.

Pela los espárragos y trocéalos. Escáldalos 1 min en agua con sal, escúrrelos y pásalos a un cuenco con agua y cubitos. Lava los rabanitos y pícalos muy menudos. Mezcla en un bol los rabanitos y alíñalos. Corta la cebolla en juliana.

Escurre los espárragos y repártelos en los platos formando un enrejado. Dispón encima la cebolla y el arroz con los rabanitos, corona con los salmonetes y sirve.

Ensalada de espinacas, mandarina y remolacha

Tiempo: 25 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 100 g de hojas tiernas de espinacas
- 3 mandarinas
- 2 remolachas cocidas
- 2 cucharadas de miel
- 2 ramitas de salvia
- 2 tallos de cebollino
- Aceite de oliva
- Sal

Lava las espinacas y escúrrelas bien. Pela 2 mandarinas, retírales la pielecilla y pártelas en láminas finas. Escurre las remolachas y córtalas igual.

Exprime la mandarina restante y filtra el zumo. Lava las hojas de salvia y los tallos de cebollino, sécalos con papel de cocina y pícalos finos.

Prepara la vinagreta. Mezcla el zumo con 4 cdas. de aceite, la salvia y el cebollino picado, la miel y una pizca de sal. Monta los platos alternando rodajas de remolacha, láminas de mandarina y espinacas; termina con una de mandarina. Riégalos con la vinagreta y sírvelos enseguida.

Ensalada de lombarda

Tiempo: 20 min + reposo **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- ½ col lombarda
- 3 zanahorias
- 4 rabanitos • 2 manzanas
- 50 g de queso feta
- 20 g de almendra fileteada
- Semillas de amapola
- Zumo de limón • Aceite de oliva • Pimienta • Sal

Lava la lombarda y córtala en juliana muy fina. Mézclala con ½ cucharadita de semillas, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de zumo, sal y pimienta, y deja macerar 1 hora. Raspa la zanahoria y córtala en tiras finas.

Pela la manzana, córtala en láminas y saltéalas con un poco de aceite a fuego suave durante 15 min, hasta que estén blandas. Lava los rabanitos, córtalos en rodajitas muy finas y superponlas formando unas flores.

Reparte la col en 4 platos, añade el queso desmenuzado, la zanahoria hecha un ovillo y las láminas de manzana encabalgadas. Espolvorea con unas semillas de amapola y las almendras, y sirve con las flores de rabanito.

Magdalenas de guisantes y zanahorias

Tiempo: 50 minutos **Dificultad:** Baja

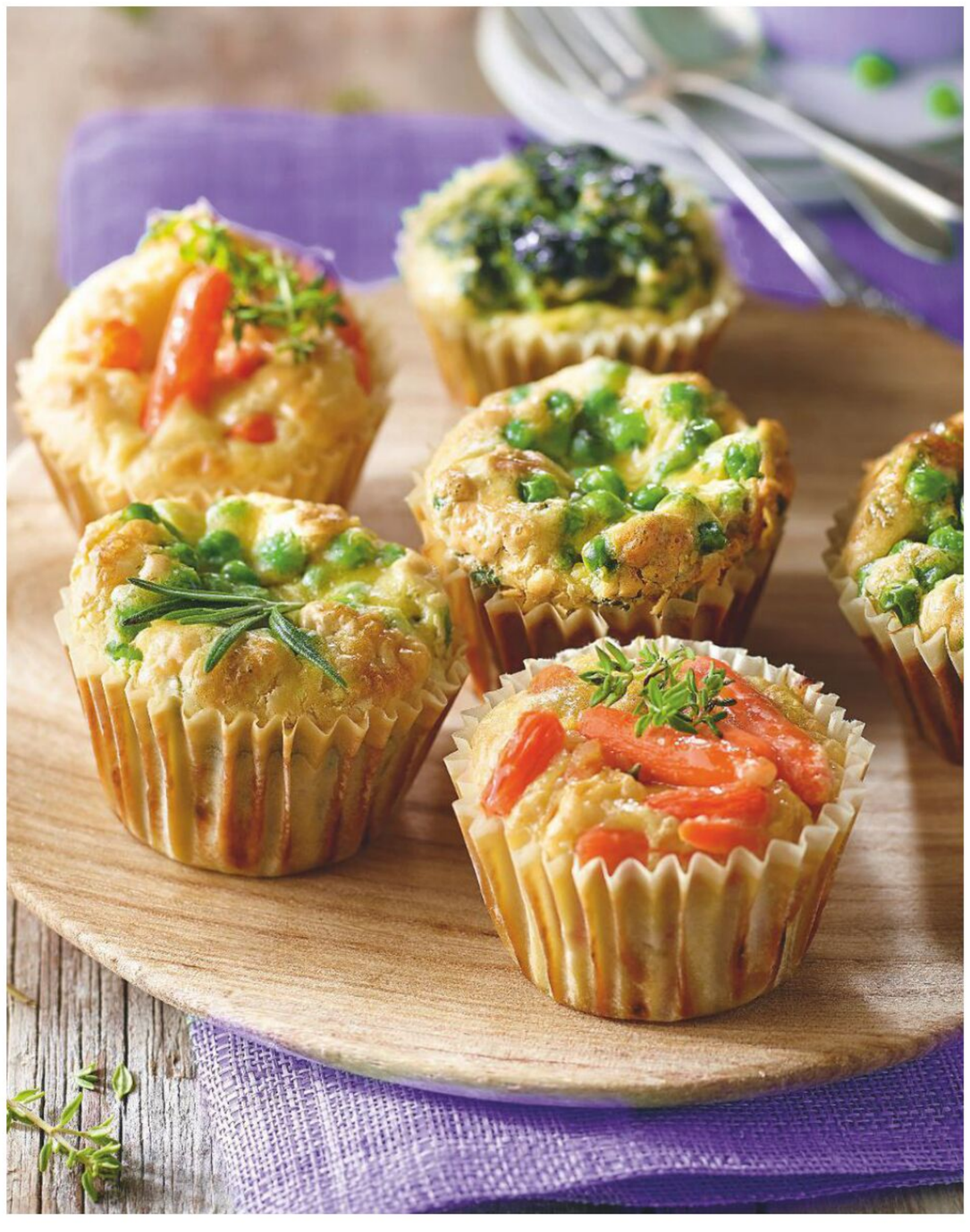
Para 8-10 unidades:

- 3 huevos • 300 ml de nata • 100 g de guisantes congelados • 100 g de zanahorias baby • 100 g de espinacas • 2 pimientos rojos • 10 g de queso gruyère rallado • Hierbas frescas • Pimienta • Sal

Lava los pimientos y envuélvelos en papel de horno. Ásalos 35 min a 180º. Retíralos y deja que se templen. Mientras, raspa las zanahorias, cuécelas al dente en agua salada y escúrrelas. Lava las espinacas y escáldalas también.

Cuece los guisantes, sin descongelar, 3-4 minutos y escúrrelos. Pela los pimientos y córtalos en tiras. Casca los huevos en un bol, salpimiéntalos y bátelos junto con la nata.

Reparte los vegetales en cápsulas de papel, por separado, y vierte la preparación de huevo y nata sobre ellos. Espolvorea con el queso y hornea a 180º 25 min. Comprueba la cocción, deja que se templen y sirve con hierbas picadas.



Cuánto pan nos conviene comer al día

Saborearlo es un placer al que no hace falta renunciar, pero es necesario saber dónde está el límite

En los tentempiés a media mañana y media tarde no es necesario incluirlo

El pan ha sido el gran pilar de nuestra dieta durante años. En su momento eso tenía sentido: es un alimento barato que aporta carbohidratos complejos, proteínas, vitaminas del grupo B, minerales, fibra, mucha energía... y a nuestro paladar le encanta. Pero hoy tenemos mucha más variedad de alimentos a nuestro alcance.

DATOS QUE CAMBIAN

La OMS recomienda desde hace años el consumo de 40-50 g de pan en cada comida (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), lo que sumaría unos 250 g al día, o lo que es lo mismo, una barra de cuarto. Sin embargo, los dietistas-nutricionistas hoy consideran que esta es una cantidad demasiado elevada por estos dos motivos:

- **Nos interesa variar los carbohidratos.** Frutas, tubérculos, otros cereales o legumbres también nos los ofrecen. La variedad ayuda a obtener más vitaminas y minerales.
- **Podemos excedernos fácilmente.** Si incluimos a diario fuentes variadas de carbohidratos y, además, esos 250 g de pan, estaremos haciendo un consumo excesivo y eso no nos ayudará a mantener o bajar de peso, especialmente si no somos deportistas.

UNOS 100 G AL DÍA

Una cantidad razonable serían 40-50 g en el desayuno (una rebanada de 4 dedos de pan de barra), 30 g en la comida y 30 g en la cena.

- **Si te cuesta bajar de peso** y comes pan en el desayuno, evítalo en la comida o la cena si estas incluyen otras fuentes de carbohidratos como arroz o patata.
- **Si no puedes renunciar a él en las comidas,** reduce a la mitad la cantidad de cereales o tubérculos. Incluso puedes usar el pan como única fuente de este nutriente subiendo la cantidad a 50 g y combinándolo con setas, hortalizas y una porción de proteína.
- **Si prevés que un día vas a tomar más pan** y otros carbohidratos (por ejemplo, vas a ir a una pizzería o comerás una paella), para desayunar elige un biscote (10 g) o un bol de yogur con fruta y virutas de chocolate negro, y un café.

Cuál es mejor y cómo tomarlo

✤ **Es recomendable escogerlo de grano entero,** elaborado artesanalmente, con masa madre y con larga fermentación. También es interesante variar de cereales porque cada uno aporta diferentes nutrientes: trigo, espelta, trigo sarraceno, centeno...

✤ **¿El tostado engorda menos que el fresco? No, pero sí sacia más.** La tostada no es más que una rebanada de pan sometida a calor y, por tanto, deshidratada (con menos humedad). Al ser más duro requiere más masticación y eso lo convierte en saciante.

Isak FÉRRIZ · Oscar LADOIRE · Julián VILLAGRAN · Carmen MACHI · Antonio DE LA TORRE · Diego ANIDO · Cris IGLESIAS · Ayax PEDROSA

Con la colaboración de Luis TOSAR y Gonzalo DE CASTRO

27 FESTIVAL DE MÁLAGA
SECCIÓN OFICIAL LARGOMETRAJES

TRATAMOS DEMASIADO BIEN A LAS MUJERES

Una película de Clara BILBAO

CARMEN MACHI, ANTONIO DE LA TORRE, ISAK FÉRRIZ, JULIÁN VILLAGRÁN, DIEGO ANIDO, ÓSCAR LADOIRE, AYAX PEDROSA, OLEG KRICUNOVA, FELIPE PIBAZÁN, NICOLÁS GRANDHOMME, CRIS IGLESIAS, IVÁN MARCOS, CAMILO RODRÍGUEZ CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE LUIS TOSAR Y GONZALO DE CASTRO. FILMAX PRESENTA UNA PRODUCCIÓN DE FICCIÓN Y NOODLES PRODUCTION MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA KARMELE SOLER Y SERGIO PÉREZ VESTUARIO MAITE TARILONTE SONIDO DIRECTO DANI FERNÁNDEZ MONTAJE ASCEN MARCHENA DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN MAMEN CASAL DIRECCIÓN ARTÍSTICA ELIA ROBLES DISEÑO DE PRODUCCIÓN CURRU SARABIA FOTOGRAFÍA MANOLI NABEA EDIT. NACHO MASTRETTA Y MARINA SORÍN CASTING JUANA MARTÍNEZ PRODUCCIÓN EJECUTIVA MAMEN QUINTAS, JULIO CASAL, JÉRÔME VIDAL, MIGUEL BARROS Y MATEO GIL GUION MIGUEL BARROS INSPIRADO LIBREMENTE EN LA NOVELA ON EST TOUJOURS TROP BON AVEC LES FEMMES DE RAYMOND QUENEAU DIRIGIDA POR CLARA BILBAO

FICCIÓN · NOODLES PRODUCTION · prime · rtve · Operación financiada pola Unión Europea, a través do FONDO EUROPEO DE DESENVOLVEMENTO REXIONAL (FEDER) · CRTVG · XUNTA DE GALICIA · UNIÓN EUROPEA · filmax.

ESTRENO EN CINES 15 DE MARZO

#TratamosDemasiadoBienALasMujeres | FilmaxPresenta | Filmax | tratamosdemasiadobienalasmujeres.filmax.com

rtve +16

Yogures: elige los más saludables

Suelen ser nutritivos y de fácil digestión, pero antes de escoger uno concreto conviene leer las etiquetas y optar por el que tenga menos ingredientes

MARÍA T. LÓPEZ

Farmacéutica. Técnica en Nutrición y Dietética

Solo puede llamarse yogur al producto obtenido de la fermentación de la leche por las bacterias *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*. En ese proceso, buena parte de la lactosa (azúcar de la leche) se transforma en ácido láctico, que acaba provocando la coagulación de las proteínas. Por eso, los yogures poseen poca lactosa y son bien tolerados por quienes tienen intolerancia a ese azúcar. Su fama de "suave" también se debe a que, durante la fermentación, grasas y proteínas sufren una predigestión.

• **Los más recomendables solo llevan 2 ingredientes:** leche y fermentos lácticos. No contienen ni edulcorantes, ni más grasas (nata) ni más azúcares. En general, por cada 100 g el yogur no debería contener más de 5 g de grasa ni más de 5 g de azúcares, que son los propios de la leche.

El natural

Puede ser de leche de vaca, de oveja o de cabra. Aporta unas 86 kcal por cada 100 g. También obtenemos 4,5 g de proteínas, 3 g de grasa y 14 g de carbohidratos. Y en cuanto a micronutrientes: 135 g de calcio, 135 mg de fósforo, 11 mg de magnesio, vitaminas del grupo B y, al proceder de leche entera, también A y D.

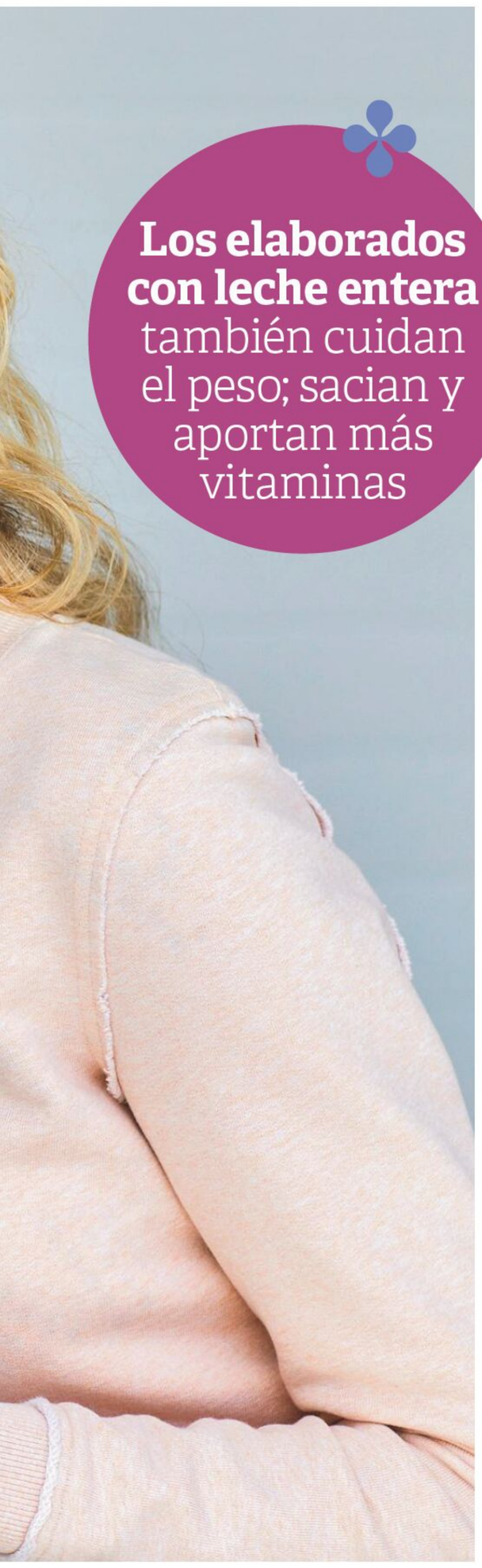
• **Su azúcar ronda el 4 %** pero será mayor en las variedades a las que se les añade azúcar o endulzantes.

> Todos ellos aportan proteína de alto valor biológico, calcio, fósforo, magnesio, zinc y vitaminas, especialmente B2

La versión desnatada

Según la legislación, y puesto que se elabora a partir de leche desnatada, debe tener un contenido en grasa igual o inferior al 0,5 %. Al ser un alimento bajo en grasas, ya no contiene vitaminas liposolubles (A y D), aunque sí el resto de los nutrientes y en proporciones similares que en la leche entera. A algunos se les agrega azúcares (sacarosa, fructosa o glucosa) para mejorar su sabor o su textura.

• **Ya no es imprescindible si se hace dieta.** Hasta hace poco tiempo era el que se recomendaba si se pretendía perder peso, pero ahora tendemos a pensar que las grasas de una ración de lácteo entero no son excesivas y, en cambio, aportan vitaminas beneficiosas. Además, cada vez hay más evidencia científica de que el consumo regular de lácteos, especialmente de yogur, está asociado a un menor riesgo



Los elaborados con leche entera también cuidan el peso; sacian y aportan más vitaminas

de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y ganancia de peso.

Con trozos de frutas

Es un yogur natural al que se le han añadido frutas en trocitos, aunque también puede agregarse en forma de puré, de zumo o de jarabe y, en ese caso, la fruta apenas se aprecia. Algunas marcas incorporan, incluso, cereales.

- **Normalmente contiene conservantes.** Se usan para evitar que se deteriore la fruta. En general, también suelen llevar más azúcar que el natural.

Yogur de sabores

Durante su fabricación se le añaden aromas y otros ingredientes (saborizantes y colorantes) que simulan las características de una

Poseen poca lactosa y son bien tolerados por quienes tienen intolerancia a este azúcar

o varias frutas. Algunos de esos "añadidos" serán naturales, pero otros son artificiales. La normativa exige que en la etiqueta conste "sabor a...", seguido del nombre de la fruta a la que se quiere imitar.

- **Suelen llevar muchos azúcares añadidos.** Según la OCU, contienen de media un 10 % (entre 8 y 14 g por cada 100 g de producto).

El griego

A diferencia del natural, que mantiene el suero (no conviene tirarlo para no perder nutrientes), al griego se le elimina para que sea más espeso. Eso hace que se necesite mucha más leche para elaborarlo y que, lógicamente, tenga más grasa, proteínas, vitaminas liposolubles y calcio. Su valor calórico sube hasta las 125-150 kcal por cada 100 g.

- **No hay una reglamentación específica** para estos yogures, por lo que es habitual que lleven espesantes y otros aditivos (como almidones modificados). Opta por los que tengan menos ingredientes.

Los que llevan bífidus, ¿también son yogures?

A este producto se le añade una tercera cepa de bacterias del género *Bifidobacterium*. Por eso, no son propiamente yogures sino leche fermentada. Estas bifidobacterias se encuentran de forma natural en nuestro tracto intestinal (forman parte de la microbiota) y se sabe que **benefician la salud intestinal (contribuyen a mejorar el estreñimiento crónico), la digestión y la respuesta inmunológica.** Se elabora a partir de leche entera o desnatada y es frecuente encontrar variedades con azúcares o edulcorantes añadidos, frutas, cereales...

LOS MÁS RICOS EN PROTEÍNAS SACIANTES

✤ Doble cantidad de proteínas. Mientras que un yogur natural tiene 4,5 g-5 g por cada 100 g, los yogures altos o enriquecidos en proteínas llegan a los 9 g, o incluso los superan.

✤ Eso se consigue de tres maneras: añadiendo leche en polvo desnatada, evaporando parte del agua de la leche para concentrar las proteínas, o incorporando queso fresco, muy rico en este nutriente y bajo en grasas (como el skyr islandés).

✤ Tienen mayor efecto saciante. Pero hay que fijarse bien en los ingredientes, ya que muchas veces llevan demasiados azúcares o edulcorantes (algunos tienen hasta 10 g de azúcar por cada 100 g).

✤ El postre de soja, otra alternativa proteica. Los ingredientes básicos son bebida vegetal de soja, fermentos lácticos y fosfato de calcio. Se le suelen añadir otros compuestos para conseguir una textura cremosa, como almidones o pectinas. Aporta unas 46 kcal por cada 100 g, 4,6 g de proteínas y 2,6 g de grasas.

Cenas por menos de 450 calorías

Con estas ideas no tendrás que preocuparte: son fáciles de hacer, ligeras y te ayudan a recuperarte al final del día y descansar mejor

Saciantes y muy nutritivas

Lo consigues con verduras al dente, setas y hortalizas crudas.

Tartar de atún 355 kcal
Lleva tomate, alcaparras, pepinillos y cebolla.

Crema de verduras 320 kcal
Es de espárragos trigueros con huevo y tacos de jamón.

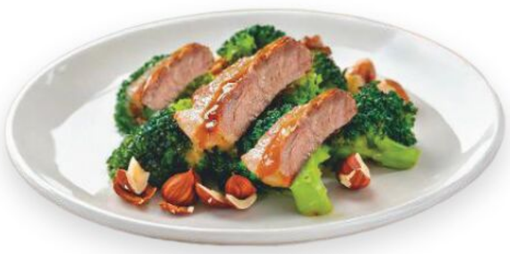
Aguacate relleno 380 kcal
Haz un picadillo de pollo hortalizas y champiñones.

Ricas en triptófano para dormir mejor

Este aminoácido ayuda a producir melatonina y serotonina que favorecen el sueño.

Cogollos rellenos 315 kcal
El requesón y las nueces son dos alimentos prosueño.

***Burger* de salmón** 330 kcal
Hazlo en casa y acompáñalo con unas verduras.



Brócoli y avellanas 345 kcal
Cocínalo 4 min al vapor y añade unas tiras de carne.

Con extra de proteínas para reparar tus músculos

La clave está en combinar dos fuentes proteicas.

Pechuga caprese 435 kcal
Haz cortes y rellénalos con *mozzarella* y cherrys.

Huevos revueltos 315 kcal
Prepáralos con bonito en conserva y ajos tiernos.

Bacalao y hummus 440 kcal
Completa el plato con un salteado de verduras.

RÁPIDO Y LIGERO

Estas 4 propuestas no necesitan cocción.

4 biscotes 310 kcal
Con queso crema *light*, espinacas y un ahumado.

Mejillones 270 kcal
En escabeche, con maíz y pimiento en conserva.

Espárragos 305 kcal
Envuélvelos con jamón y toma un gazpacho.

Endibias 295 kcal
Cúbrelas con roquefort y lonchas de pavo.

BAILA

DANIELA

COMO PUEDAS

LUNES 22:50 H

1

rtve
La que quieres

LOS MEJORES PLATOS CON HUEVO

RICOS EN PROTEÍNAS Y MUY SANOS

El huevo aporta proteínas de alto valor biológico, vitales para los tejidos de nuestro cuerpo, y a la vez son muy saciantes. Disfrútalo de todas estas formas

SERGIO FERNÁNDEZ

Cocinero y profesor de hostelería

Frittata de bacalao

Tiempo: 35 minutos
Dificultad: Fácil

Para 8 personas:

- 8 huevos
- 200 g de bacalao desalado
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolleta • 1 ramita de perejil
- 2 tallos de cebollino
- Aceite de oliva • Pimienta • Sal

Corta el bacalao en trozos de unos 2 cm. Pica el perejil y los ajos. Retira las semillas y los filamentos blancos del interior de los pimientos y córtalos en juliana fina. Corta del mismo modo la cebolleta.

Rehoga el pimiento y la cebolleta 4 min. Agrega el ajo y el perejil, y cocina 1 min. Bate los huevos, viértelos en la sartén y deja cocer a fuego suave 5 min, sin remover, hasta que la superficie esté casi cuajada. Añade el bacalao.

Pon la sartén en el horno precalentado a 180º, a media altura, y prosigue la cocción 10 min, hasta que se cuaje del todo. Sírvela con cebollino.

MÁS RECETAS EN LA RED
Sigue "La Cocina Sana de Sergio" en nuestra web: www.sabervivirtv.com

Rollito de tortilla con espinacas

Tiempo: 40 minutos + reposo **Dificultad:** Fácil

Para 4 raciones:

- 200 g de espinacas frescas • 1 ajo • 4 huevos • 1 cdita. de levadura en polvo • Aceite de oliva • 4 cdas. de leche • 100 g de queso blanco de untar • 100 g de lonchas finas de jamón curado • 1 ramita de romero • 1 cda. de miel • Semillas de sésamo • Sal

Bate los huevos con un poco de sal, la leche y la levadura. Cuaja una tortilla grande en una sartén con unas gotas de aceite. Lava las espinacas y trocéalas. Pela y pica el ajo. Saltéalos con 2 cucharadas de aceite de oliva unos minutos.

Añade el queso y remueve. Lava el romero, pícalo y espolvoréalo sobre la mezcla anterior. Extiende la tortilla sobre film y reparte la mitad de la mezcla de espinacas. Añade las lonchas de jamón y cubre con el resto de espinacas.

Enrolla la tortilla con ayuda del film y gira los extremos como si fuera un caramelo. Deja en la nevera durante al menos 1 hora. Elimina el film, riega con la miel templada, reboza en el sésamo y sirve.

Ensaladilla mimosa

Tiempo: 1 hora **Dificultad:** Baja

Para 6 personas:

- 4 huevos
- 4 patatas grandes
- 2 zanahorias grandes
- 1 cebolla
- 350 g de mayonesa ligera
- 150 g de atún en conserva al natural
- Unas hojas de lechuga o brotes tiernos
- Cebolla roja encurtida
- Sal

Raspa las zanahorias y lava las patatas. Cuécelas en agua salada hasta que estén al dente pero cocidas (las zanahorias tardarán menos). Escurre y deja enfriar. Pela las patatas y ralla las dos hortalizas por separado.

Hierve los huevos 10 minutos. Pélalos y ralla por separado yemas y claras. Pela y pica la cebolla, y mézclala con el atún bien escurrido.

Forra un molde redondo desmontable con papel vegetal. Reparte la patata en el fondo, presionando, y cubre con una capa de mayonesa. Ve haciendo capas: de zanahoria y mayonesa, atún y mayonesa, claras y yemas. Reserva en la nevera, desmolda y sirve con las hojas de lechuga y la cebolla roja.

Muffins de patata con huevos nube

Tiempo: 45 minutos **Dificultad:** Baja

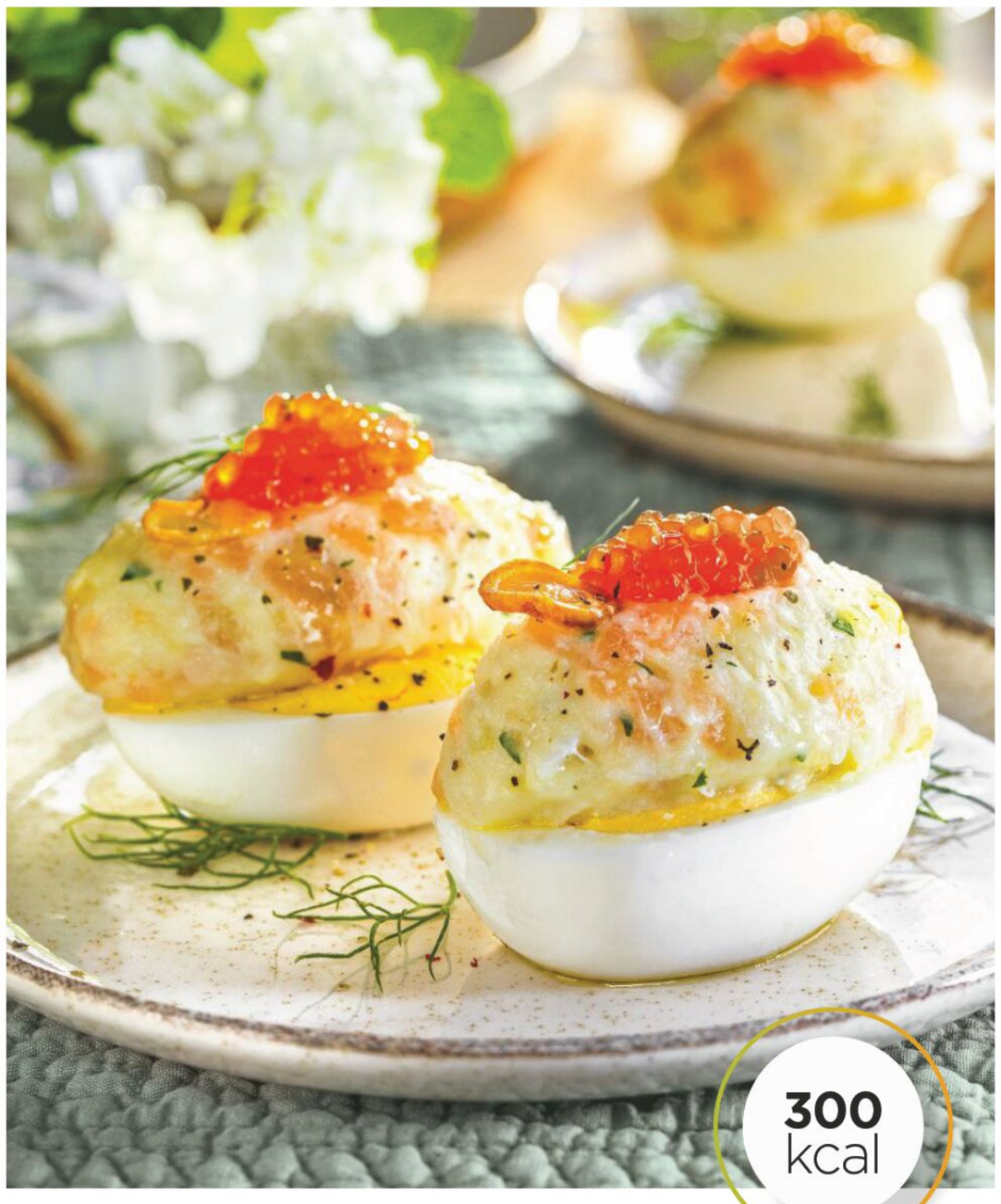
Para 4 personas:

- 10 huevos
- 2 patatas
- 80 g de jamón serrano
- 80 g de queso rallado
- 1 cda. de harina
- 1 cdita. de levadura química
- 1 diente de ajo
- 25 ml de leche
- 3-4 tallos de cebollino
- 2-3 ramitas de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Pela y lava las patatas, rállalas con un rallador de agujeros gruesos y ponlas en un colador, presiona y pásalas a un bol. Corta el jamón en daditos y pica el ajo y el perejil. Añádelos al bol de las patatas con el queso, la harina, la levadura, sal y pimienta, y mezcla.

Incorpora la leche y remueve hasta integrarla. Añade dos huevos y mezcla. Reparte la preparación en unos moldes de magdalena engrasados con aceite. Haz un hueco en el centro y hornea 30 min a 180º.

Casca el resto de huevos separando yemas y claras. Monta estas a punto de nieve con una pizca de sal. Saca los *muffins* del horno y pon 1 cda. de clara en el hueco y, encima, una yema. Espolvorea con el queso, hornea 4 min y sirve con el cebollino picado.



Huevos rellenos de brandada

Tiempo: 40 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 8 huevos
- 80 g de migas de bacalao desaladas
- 50 ml de leche
- 50 g de salmón ahumado
- 1 patata
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de perejil
- Unas huevas de salmón o mújol
- Eneldo fresco
- Aceite de oliva
- Sal

Cuece con leche la patata troceada. Retírala, pásalo todo por el pasapurés y reserva. Corta el ajo en láminas muy finas y el salmón en daditos. Lava las migas de bacalao y sécalas; pica el perejil.

Dora los ajos en una sartén con 100 ml de aceite, déjalos escurrir. Confita el bacalao en la misma sartén unos minutos haciendo el típico movimiento de vaivén hasta obtener una salsa ligada. Incorpora el puré, el salmón y el perejil, mezcla y reserva en la nevera.

Hierve los huevos 10 min en agua salada. Refréscalos, pélalos y pártelos por la mitad a lo largo. Reparte el relleno por encima de cada porción, decóralas con unas pocas huevas, los chips de ajo y unas ramitas de eneldo lavado, y sirve.

Tortilla de verduras con queso de cabra

Tiempo: 45 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 8 huevos
- 12 tomates cherry
- 2 cebolletas
- 100 g de judías verdes
- 100 g de queso de cabra de rulo
- 1 dl de vino blanco
- 1 dl de leche
- 1 pizca de orégano
- 50 g de queso rallado
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Lava las judías y pártelas en rodajas. Escáldalas durante 1 minuto en agua salada y escúrrelas. Corta el queso en rodajas. Lava los tomates y pártelos por la mitad. Limpia las cebolletas, pícalas y saltéalas 2 minutos en 2 cucharadas de aceite.

Añade el pimentón, las judías, los tomates y el vino. Deja reducir unos minutos. Bate los huevos con la leche, el queso rallado, el orégano, sal y pimienta. Añádelos a la preparación anterior.

En un molde, vierte la mezcla, reparte el queso de cabra, tapa con papel sulfurizado y cuece 25 minutos en el horno precalentado a 180º. Elimina el papel y cuece 10 minutos más. Retira, deja reposar 5 minutos, desmóldala, córtala en dados y sírvela con palillos.

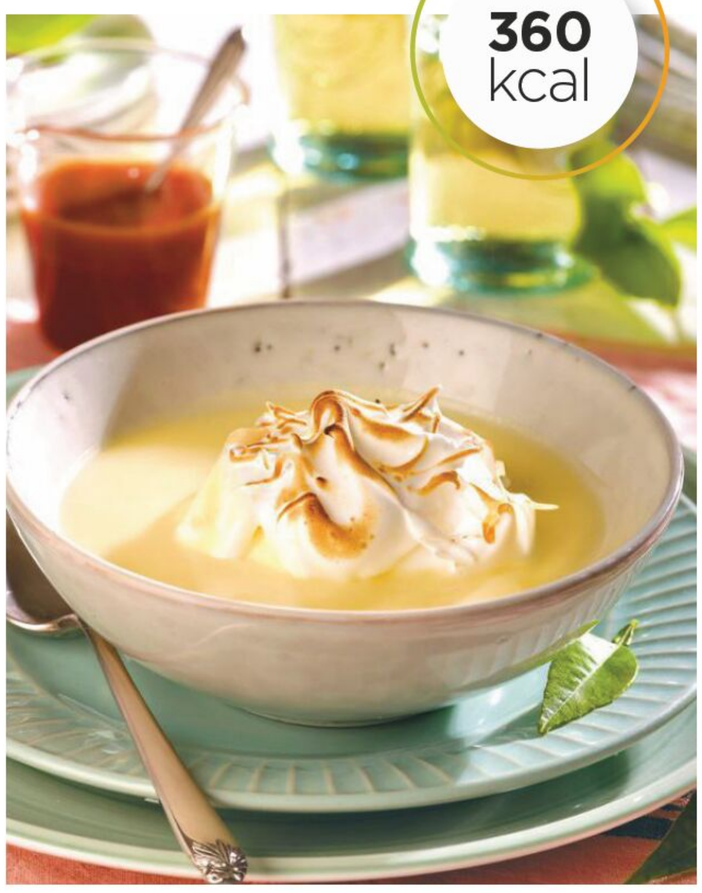
Tartitas de manzana

Tiempo: 45 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

• 1 manzana • ½ limón • 1 huevo • 75 g de azúcar • 8 g de azúcar vainillado • Sal • 60 ml de aceite de oliva suave • 125 g de yogur • 140 g de harina • 7 g de levadura química • Almendras • Canela • Mermelada de albaricoque

✣ **Pela** la manzana y córtala en láminas finas. Riégalas con zumo de ½ limón para que no se oxiden.
✣ **Mezcla** el huevo con el azúcar en un bol. Añade la sal, el azúcar vainillado y remueve con las varillas. Agrega el aceite y el yogur, y ve integrando todo poco a poco. Después añade la harina tamizada junto a la levadura.
✣ **Pasa** la masa a moldes de tartaletas individuales, alisa la superficie y coloca las láminas de manzana encabalgadas. Espolvorea con canela y hornea 25 min a 180º. Desmolda, deja enfriar, pincela con la mermelada de albaricoque y añade las almendras troceadas.



Crema inglesa con merengue

Tiempo: 30 minutos + nevera
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

Para la crema inglesa: • ½ l de leche • 4 yemas • 100 g de azúcar • Piel de naranja • 1 vaina de vainilla. Para el merengue: • 75 g de claras de huevo (2 huevos) • 110 g de azúcar • 1 cdita. de vinagre blanco • Una pizca de sal

✣ **Lleva** la leche a ebullición con la vaina de vainilla abierta a lo largo y un trozo de piel de naranja. Retira del fuego y deja en infusión 10 min. Quita la vainilla y la naranja.
✣ **Bate** las yemas con el azúcar. Agrega la leche colada, remueve, vierte de nuevo en el cazo y cuece a fuego suave, sin dejar de remover hasta que esté a unos 84-85º. Deja templar y reserva en frío.
✣ **Haz** el merengue batiendo las claras y la sal con varillas eléctricas. Añade el vinagre y el azúcar, poco a poco, hasta obtener un merengue espeso, y reserva. Reparte la crema, añade 1 cda. de merengue y dora con un soplete.

Crepes Suzette

Tiempo: 25 minutos + nevera
Dificultad: Baja

Para 8-10 personas:

• 250 g de harina • Sal • 4 huevos • 2 naranjas • 500 ml de leche • Mantequilla • Azúcar • 80 ml de brandi • 40 ml de licor de naranja • Helado de vainilla

✣ **Tritura** en el vaso de la batidora la harina tamizada, los huevos, la leche, 50 g de mantequilla derretida, 1 cda. de azúcar, la ralladura de una naranja y una pizca de sal. Déjala reposar 1 h en la nevera.
✣ **Funde** un poco de mantequilla en una sartén antiadherente, vierte un cacillo de la masa y cuaja una crepe 2 minutos por cada lado. Repite hasta agotar la masa.
✣ **Lava** la otra naranja, ralla la piel y exprímela. Bate 100 g de mantequilla ablandada con 60 g de azúcar, la ralladura y el zumo. Unta las crepes por un lado con esta crema y dóblalas. Calienta los licores, viértelos y flaméalas. Sirve con helado.

El calabacín se puede sustituir por puerro, y el beicon por salmón ahumado.

INGREDIENTES

6 | 55 MIN

- 3 huevos
- 60 g de beicon
- 2 calabacines medianos
- 1 cebolla
- 125 ml de nata líquida
- 150 g de queso emmental rallado
- Aceite, sal, pimienta

Para la masa:

- 175 g de harina
- 100 g de mantequilla fría, sal
- 3 cdas. de agua

Quiche de calabacín y cebolla

UN PACK SUPERÚTIL

- **Saber Cocinar** cumple 10 años. Para celebrarlo, trae más recetas y pasos que nunca y dos opciones de menaje muy prácticas: un magnífico cuchillo de chef, de Santa Clara, y un práctico molde de Pyrex®, de vidrio superresistente.

Mezcla la harina, la mantequilla y sal. Cuando parezca pan rallado, añade el agua, amasa y haz una bola. Tapa con film y refrigera 30 min.

Retira la corteza y ternillas del beicon y córtalo en tiras. Pela la cebolla y pícala. Despunta, lava y corta los calabacines en medias lunas.

Sofríe la cebolla con aceite 5 min a fuego lento. Añade el calabacín, rehoga 10 min, agrega el beicon, cocina 2 min, salpimienta y retira.

Estira la masa en círculo y forra el molde. Pincha el fondo, cubre con papel de horno y rellena con legumbre seca. Hornea 10 min a 180º.

Retira el molde del horno y desecha el papel y la legumbre. Bate los huevos con la nata, salpimienta, añade el sofrito y el queso, y mezcla.

Reparte el relleno sobre la masa tibia y extiéndelo bien. Sube el horno a 200º y hornea la quiche 40 min. Retira y sirve caliente o fría.

Actualiza fácilmente los platos de siempre

No necesitas ingredientes extraños ni difíciles de encontrar. Con los que sueles tener en casa puedes preparar recetas sabrosísimas, originales y económicas. Compruébalo con las propuestas del cocinero de Saber Vivir

Supercompleta

• **La lasaña, a tu gusto. Trocea las diferentes carnes y verduras que te queden de un cocido. Sofríe ajo picado y cominos con unas gotas de aceite. Añade una pizca de pimentón, salsa de tomate y el picadillo anterior junto con algunos garbanzos. Mantén a fuego medio unos minutos, agrega unas gotas de vinagre y ya tienes el relleno.**

VARITAS DE MARISCO CASERAS

Pela y trocea 500 g de langostinos, y tritúralos junto con una clara de huevo, medio diente de ajo, pimienta, sal, albahaca y cúrcuma. **Rellena una manga pastelera** sin boquilla con esta pasta. Corta la punta y crea una tira larga. A continuación, porciónala en trozos de unos 5 cm. Empánalos y dóralos en el horno, la sartén o la freidora de aire.

EL PLACER DE MERENDAR

Regálate estas minimagdalenas afrutadas: pica finamente manzana y plátano, y saltéalos unos segundos con unas gotas de aceite y canela.

• **Mezcla 40 ml de aceite** con 40 g de azúcar, un huevo, 65 g de harina, 8 g de levadura y el salteado de fruta. Rellena cápsulas de papel pequeñas y hornea a 180º durante 7 minutos. Deja que se enfríen y disfruta de estas magdalenas de un bocado.

Cherrys como aperitivo

✤ **Hierve 1 litro de agua con 2 cdas. de azúcar, una pizca de vainilla,** 5 dientes de ajo y 8 hojas de menta. Cuando haya reducido, incorpora unos tomates cherrys y continúa con la cocción 30 segundos más. Retira del fuego y deja enfriar. Puedes servirlos en cucharas de aperitivo o degustación.

Arroz en forma de croqueta

Refresca el arroz hervido y escúrrelo muy bien. Sazónalo con curry, queso rallado y orégano, y mezcla bien con una yema de huevo. Solo te queda formar bolitas, pasarlas por la clara de huevo, rebozarlas con semillas de sésamo y dorarlas en el horno.

Paté rojo para dipear

Trocea remolacha cocida y ponla en un bol. Incorpora sésamo tostado, una pizca de tomillo, unas nueces peladas, sal y un chorrito de aceite. Tritura hasta obtener una pasta homogénea y densa, y disfrútala con panecillos crujientes o nachos.

Snacks crujientes

• **Mejor que los de bolsa. Hierve unos tallarines de pasta fresca, escúrrelos y refresca. Sazónalos con ajo molido, tomillo, pimienta y albahaca seca, repártelos sobre una bandeja y hornéalos, o fríelos hasta que queden crujientes y dorados. Deja que se enfríen, trocéalos, añade un poquito de sal y ya tienes una opción más para añadir al aperitivo.**

OBLEAS CON AROMA A BOQUERÓN

No tires las raspas cuando prepares boquerones en vinagre: aprovéchalas para hacer unas finas y crujientes tortitas para acompañar tu crema preferida.

• **Sumerge las raspas** en agua fría hasta que se queden blanquecinas. Escurre y mezcla con granos de hinojo, harina, clara de huevo, romero, sal, cúrcuma y pimienta.

• **Tritura a la máxima potencia** para conseguir una pasta fina y homogénea. Forma finas obleas sobre papel de horno, hornea a 175º durante 12 minutos y deja enfriar.

IDEAS IMPACTANTES Y RÁPIDAS CON HUEVOS

✤ **De codorniz y con mucho color.** Cuécelos 2 minutos en agua con sal y vinagre, y pélalos con cuidado. Elabora una infusión con bastante té rojo y sumerge los huevos en ella durante 15 minutos para que se tiñan. Úsalos en una ensalada o para decorar un *carpaccio*, por ejemplo.

✤ **A la plancha y esponjosos.** Monta las claras con una pizca de sal y pimienta a punto de nieve. Corta cuadrados de papel de horno, engrasa con unas gotas de aceite, y reparte 2 cdas. de clara en cada uno, dejando un pequeño hueco en el centro. Ponlos sobre la plancha y, a los 2 minutos, reparte las yemas y tapa con un bol bocabajo hasta que se cuajen.

2 SALSAS MUY NUTRITIVAS QUE COMPLETAN UN PLATO

Las salsas caseras suman un extra de sabor y nutrientes a los platos. Prueba estas.

LACTONESA DE PERA

Pela y trocea unas peras maduras y hiérvelas en agua con granos de anís 8 min, escurre y refresca. Aparte, tritura 50 ml de leche con sal, pimienta y hierbas.

• **Cuando empiecen a salir burbujas,** agrega poco a poco aceite de oliva hasta que emulsione. Incorpora la pera y continúa triturando. Emplea esta salsa especialmente para carnes y pescados. Puedes salsear estos últimos y darles un golpe de gratinador hasta que la lactonesa tome color.

DE PIMIENTOS

Sazona unos pimientos del piquillo con ajo en polvo, orégano, unas gotas de aceite de oliva, un chorrito de miel, su propio jugo y unas gotas de vinagre de Jerez. Tritura hasta obtener una salsa aromática.

• **Es ideal para salsear hortalizas** hervidas o asadas, y también para ensaladas completas.

✤ **MARTA VERONA**
Cocinera y nutricionista
Máster en el Basque Culinary Center y profesora de Nutrición Culinaria en la Univ. Complutense (Madrid)

PESCADOS AZULES MENOS DAÑINOS PESE A CONTENER MERCURIO

Sé que los pescados azules grandes tienen mucho mercurio, pero he leído que también contienen selenio y eso lo contrarresta. ¿Es verdad? ¿Hay que seguir siendo prudentes? ¿Tú qué recomiendas?
Cristina Valero (Barcelona)

• **El selenio es el "antídoto" del mercurio.** Es un mineral que se encuentra en los pescados en un porcentaje elevado y tiene un gran poder antioxidante. Proteger contra los efectos tóxicos del mercurio es otra de sus funciones.

• **¿Cómo lo logra? Resulta que se llevan de maravilla,** así que cuando se encuentran, el selenio atrapa al mercurio evitando que se acumule en el cuerpo. La mayoría de los peces marinos contienen más selenio que mercurio; pero eso no ocurre en todos. Mientras que el cazón o el tiburón tienen un porcentaje bajo de selenio, el atún y el pez espada lo tienen en cantidad.

• **De todos modos, el selenio pierde** gran parte de su actividad antioxidante cuando se une con el mercurio. Así que lo mejor es seguir las recomendaciones y reducir la ingesta de las especies con mucho mercurio (pez espada/emperador, atún rojo y lucio), y optar por peces pequeños como sardinas, caballa, jurel...

TRUCOS PARA PELAR MEJOR LAS HORTALIZAS

• **Cortar cebollas sin llorar.** Puedes evitar que la cebolla libere su gas con azufre lacrimógeno con estos trucos: ponlas en la nevera 30 minutos antes para que se quede adormecido y salga más lentamente; escáldalas un minuto en agua hirviendo (eso desactivará la emanación de gases), o córtalas debajo del grifo un poco abierto para que el agua impida que suban.

• **Pelar la calabaza sin esfuerzo.** Solo tienes que punzar su superficie con ayuda de un tenedor, envolverla en papel de film apto para micro, introducirla en él y "cocerla" a máxima potencia 4 minutos.

RISOTTO CREMOSO SIN AÑADIR GRASAS

¿Se puede hacer un *risotto* sin mantequilla y poco queso (o sin él) para que quede cremoso pero con menos grasa?
Angélica Soriano (Valencia)

• **En realidad, la cremosidad depende del arroz que se elija.** Los más adecuados son los de la variedad japónica, como el Bahía, el Senia o el Arborio. Contienen un porcentaje alto de una sustancia llamada amilopectina que con el calor y el agua se gelifica y hace que el grano se vuelva pegajoso.

• **Te ayudará prepararlo con un puré de hortalizas,** por ejemplo, de calabaza (350 g), 2 puerros y 2 zanahorias. Tritúralo y añade leche (500 ml). Pon el arroz (180 g) en un cazo, vierte un cucharón de puré y remueve hasta que se beba el líquido. Ve añadiendo puré y removiendo hasta que esté listo.

POR QUÉ CONVIENE USAR MIEL EN LUGAR DE AZÚCAR

Si la miel también es azúcar, ¿qué ventaja tiene incluirla en las recetas? ¿Los dos tienen la misma cantidad de calorías?

Silvia Goñi (Navarra)

• **La miel y el azúcar son dos tipos de azúcares** y ambos tienen un alto valor calórico, unas 350 kcal por cada 100 g. Sin embargo, la miel, a diferencia del azúcar, aporta algunos micronutrientes, como vitaminas del grupo B o zinc.

• **La miel también gana en la repostería:** tiene casi el doble de poder endulzante. Eso quiere decir que con la mitad de cantidad tendremos la misma sensación de dulzor ¡y muchas menos calorías! Por eso, siempre que puedas, sustituye el azúcar por miel.

• **Este flan es un buen ejemplo.** Para 12 raciones, necesitas 4 huevos, 500 ml de leche o bebida vegetal, 1 cdita. de esencia de vainilla, 2 cdas. soperas de miel y un poco más para decorar.

• **Mezcla en un bol todos los ingredientes.** Reparte en cada vasito ½ cdita. de miel y extiéndela muy bien con una brocha de silicona. Llena ¾ partes con la preparación y cocínala en el microondas a máxima potencia durante 6 minutos, deja enfriar y desmolda.

Cítricos
BOUQUET
#DISFRUTACÍTRICAMENTE
CON RACIONES DE VIDA PARA TI Y...
RACIONES DE VIDA PARA EL CAMPO
Anecoop

QUÉ BIEN HECHO
CÍTRICOS BOUQUET
producto 100% nacional
Vitamínate con la C

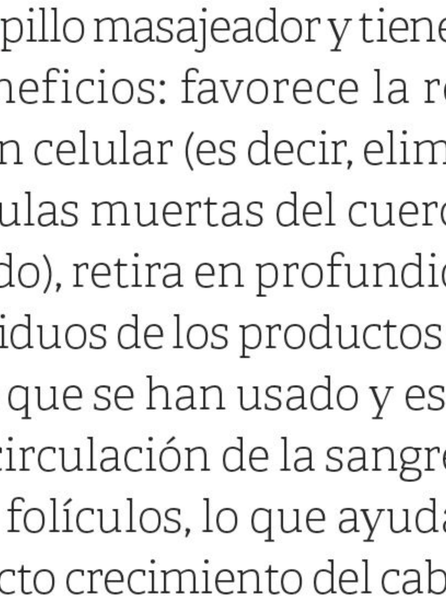
Consejos de Belleza

El cabello recibe mejor los nutrientes que necesita para crecer con fortaleza

TAMBIÉN EXISTE LA EXFOLIACIÓN CAPILAR, Y TIENE ESTOS BENEFICIOS

La técnica se realiza con un cepillo masajeador y tiene varios beneficios: favorece la renovación celular (es decir, elimina las células muertas del cuero cabelludo), retira en profundidad los residuos de los productos capilares que se han usado y estimula la circulación de la sangre hacia los folículos, lo que ayuda al correcto crecimiento del cabello.

- **Cómo se usa.** Realiza movimientos circulares muy suaves como máximo durante 1 minuto, después de haberte aplicado el champú.
- **Te conviene especialmente si...** tienes caspa o psoriasis en el cuero cabelludo porque ayuda a desprender las escamas. Es importante hacer un buen aclarado.
- **Cuándo está desaconsejada.** Mejor que no la uses (o lo hagas solo una vez al mes) si tienes la piel sensible porque el cuero cabelludo puede irritarse.



LABIOS JUGOSOS

Los labios brillantes siguen estando de moda. Si quieres que te queden bonitos, **aplica primero tu bálsamo labial para alisar las arruguitas,** pon después el color y finalmente aplica un brillo intenso. Otra opción es usar el bálsamo y después recurrir a un aceite labial con color, que nutre y da brillo.

MUY FÁCIL Y RÁPIDO

✤ **El contorno de ojos, sin frotar**
No arrastres el producto por la ojera porque la zona se congestiona. Hay que aplicarlo sobre el hueso orbital, con pequeños toques (tecleteo) para activar la microcirculación.

✤ **Talones suaves y sin durezas**
La exfoliación semanal y las cremas para los pies con 5-10 % de urea las mantienen a raya. También funcionan las lociones y cremas con 5-10 % de hidroxiácidos.

✤ **La textura anticelulitis**
Los geles o esprais se absorben rápido, pero el masaje multiplica la eficacia del producto. Por eso, es mejor usar una crema o un aceite.

¿Sabías que...?

La caída progresiva del cabello afecta al 21 % de la población; en concreto, a la mitad de los hombres de más de 50 años y al 40 % de las mujeres, sobre todo después de la menopausia.

Violetas en tu piel

Esta primavera son tendencia los perfumes que contienen notas de violeta. Sus hojas tienen un aroma verde muy agradable, similar al de la hierba recién cortada.

Nuevas fórmulas

Su nombre no es fácil de leer: dimetilaminoetanol (DMAE). Es un activo que atenúa la flacidez y reduce las arrugas. Puede usarse de día y de noche, también en piel sensible.

Con cuidado

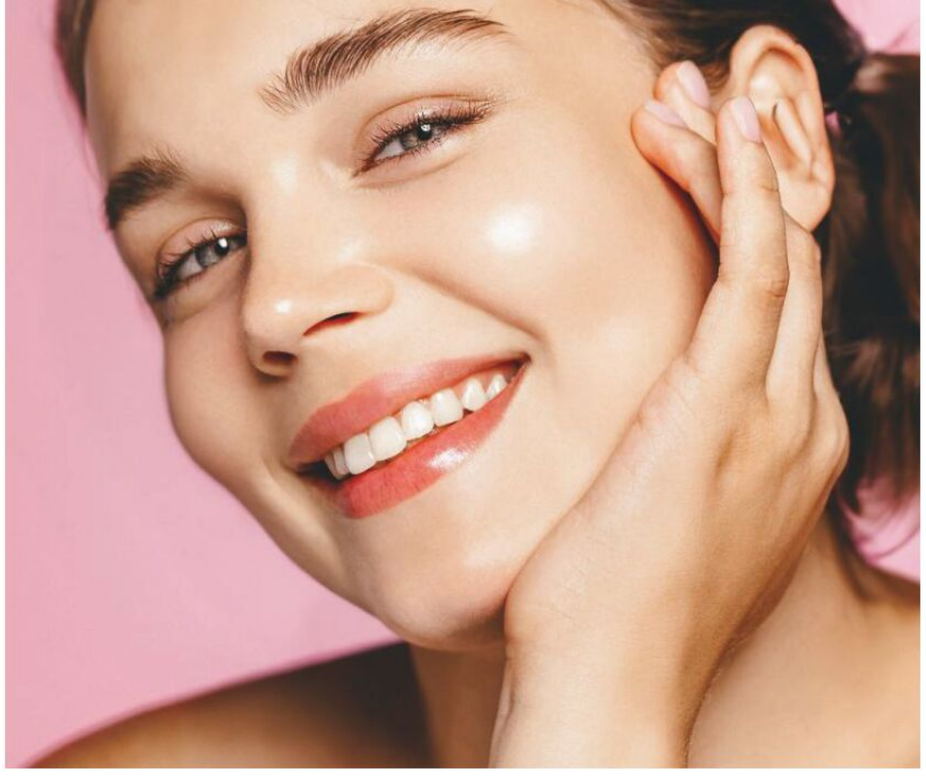
• Terminar con los pelitos de la nariz requiere prudencia: filtran las impurezas del aire por lo que es desaconsejable eliminarlos por completo. Si asoman muchos o son largos, puedes cortarlos con unas tijeritas o arrancarlos con las pinzas de depilar o una cera especial para zonas delicadas.

GEL DE BAÑO, SOLO PARA EL CUERPO

• No hay que lavar la cara con el gel de ducha. Al menos, no hay que hacerlo de forma habitual, solo en una situación puntual si no tienes ningún otro producto a mano.

• Los jabones corporales tienen demasiada cantidad de agentes limpiadores, por lo que son muy resecantes para la piel del rostro.

• Para evitar la tentación, deja tu limpiadora en la repisa de la ducha, así la tendrás a mano por la mañana para usarla mientras te duchas.



CÓMO ACABAR CON LOS POROS DILATADOS

El tamaño de los poros está determinado básicamente por la genética. Pero la piel grasa y el fotoenvejecimiento pueden hacer que se vean más grandes. Para disminuir su apariencia:

• **Sé metódica con la limpieza.** Por la noche realiza la doble limpieza (producto en aceite + espumoso). Exfolia regularmente y usa mascarillas con arcilla o avena que desincrustan los poros negros.

• **Puedes recurir a tratamientos estéticos.** La luz pulsada, la luz led azul y el *microneedling* (microagujas) estimulan la producción de colágeno y reducen los poros dilatados por la edad y el sol.

La mejor manera de maquillar tus ojos si los tienes un poco separados

Aplica la sombra de ojos de un tono oscuro cerca del lagrimal, un tono medio en el párpado móvil y el tono más claro, para dar luz, debajo de la ceja y al final del párpado.

Los recogidos de moda

✤ **Estas tres opciones son las que triunfan en todas las pasarelas.** La primera: las coletas altas y tirantes; la cera para cabello te ayudará a conseguir ese efecto tan pulido. La segunda son las trenzas a una altura media con los mechones un poco aflojados. La tercera opción se puede aplicar a las dos anteriores: se llevan, y mucho, los lazos para terminar los *looks*.

Brillo plateado en tus uñas esta primavera

Si quieres probar una manicura diferente y actual, atrévete con las uñas plateadas. Aplica un esmalte de color plata y con acabado metalizado. Después, extiende dos capas de brillo para potenciar un efecto espejo.

El colorete más sutil y delicado

El colorete de tono melocotón (*peach fuzz*, el color del año 2024) queda muy bien si lo aplicas después de una base de maquillaje de cobertura media y acabado satinado, en la parte más alta del pómulo. Es una tonalidad que favorece a todas las pieles, especialmente a las más cálidas.

Tipos de mascarillas

DESCUBRE CUÁL NECESITAS Y MEJORA TU PIEL

Usarlas te permite hacer un cuidado intenso, fácil y rápido que la piel agradece con una tersura especial

M.ª TERESA ALCALDE

Lda. en Farmacia y experta en Dermocosmética

Actúan a gran velocidad para conseguir un efecto instantáneo que se prolonga unos días, pero hay que escoger las que responden a nuestras necesidades. Estas son las 5 más comunes.

Con efecto hidratante

La falta de agua en la piel afecta a todos los tipos de cutis y a todas las edades. Si la notas seca, usa una mascarilla en gel.

- **Qué llevan.** Activos como glicerina, extractos vegetales, algas, azúcares y aminoácidos que hidratan las capas superficiales. Asegúrate de que en los primeros lugares de la lista de ingredientes no pone "alcohol denat". Este disuelve los activos y da frescor, pero en una concentración alta acaba deshidratando.
- **Aplícala...** Sobre la cara humedecida porque los activos se absorben mejor. Retírala con agua, una esponja húmeda o un pañuelo. Algunas no se aclaran.

Aportan suavidad

Con los años la renovación de la piel es más lenta. Las células muertas, en lugar de

El secreto de su eficacia

✤ **La oclusión (cierre) que provoca el producto** o el tejido de la mascarilla aumenta la temperatura de la piel y activa la microcirculación.

✤ **Esta activación favorece** que los activos incluidos en la formulación penetren hacia el interior de la piel y sean más eficaces.

desprenderse, se acumulan y dejan la piel más gruesa, grisácea y áspera al tacto.

• **Qué llevan.** Hidroxiácidos (glicólico, láctico y cítrico), que deshacen los enlaces de unión entre las células de la capa córnea, lo que facilita la descamación. Puede provocar enrojecimiento o un escozor ligero, por lo que es mejor usarla una vez por semana y, si la piel la tolera bien, aumentar hasta 2 veces semanales. Si tienes la piel fina o delicada, usa una con enzimas (papaína, bromelaína...).

• **Aplícala...** Mejor por la noche, así la piel tiene tiempo para recuperarse. Evita los párpados, los pliegues de la nariz y el contorno de la boca. Si tienes la piel seca o deshidratada, aplica a continuación una mascarilla nutritiva para aportar confort.

Para dar juventud

Estas mascarillas alisan las arrugas, revitalizan e incluso tienen efecto tensor.

El tiempo de exposición a la mascarilla puede variar según la marca, pero suele estar entre los 10 y los 20 minutos

Exfoliar con mucha suavidad

• Elige mascarillas de gránulos pequeños. Son fórmulas con polvo micronizado; los gránulos duros y con formas irregulares irritan más la piel.

• Uso frecuente y gestos delicados. No hay que usarlas ocasionalmente ni frotarlas con fuerza sino todo lo contrario: aplicarlas con regularidad –una vez cada 10 o 15 días– y "trabajarlas" con pases muy suaves para que la piel no se altere.

• **Qué llevan.** Sustancias como péptidos, aceites vegetales, oligoelementos y retinol. Son más untuosas y nutritivas que el resto porque compensan la sequedad de la piel madura.

• **Aplícala...** Sobre el rostro ya limpio. No hace falta retirarlas, de esta forma dejan una fina película sobre la piel que prolonga el efecto.

Para pieles apagadas

La contaminación, el estrés y la falta de descanso ocasionan el tono irregular y apagado de la piel.

Aplícala antes de ducharte: actuará mientras te enjabonas y lavas el pelo, y lo podrás aclarar todo de una vez

• **Qué llevan.** Los ingredientes más frecuentes son la vitamina C y sus derivados, extractos de frutas (arándanos, granada, kiwi) y la niacinamida porque eliminan la melanina acumulada en la superficie de la piel.

• **Aplícala...** En formato tejido o tissue: suele estar fabricada de biocelulosa y algodón –por lo tanto, es biodegradable–, y tiene forma de careta que se adapta perfectamente al rostro. Aprovecha el sobrante que queda en el fondo del sobre unidosis para tratar otras zonas, como el escote, el dorso de las manos y los antebrazos.

Rebajan la grasa

El exceso de sebo, las impurezas y los puntos negros aparecen con más frecuencia en la zona T (frente, nariz y barbilla) de las pieles mixtas o acneicas.

• **Qué llevan.** Los ingredientes comunes en todas ellas son los adsorbentes de esa grasa, como las arcillas, el caolín y el carbón vegetal, que dejan la piel más limpia y mate. También pueden incluir reguladores del sebo (té verde, azeloglicina); astringentes, como la hamamelis y el agua de rosas, que minimizan el poro dilatado, y antibacterianos, como el ácido salicílico. Si tienes tendencia a la irritación, evita los aceites esenciales.

• **Tras la aplicación,** retira la mascarilla con agua tibia, seca la piel y aplica tu crema hidratante.

NUESTRA SELECCIÓN

ATASHI. *Supernight Dermo Filler Mask, 42,50 €. Estimula la producción de ácido hialurónico natural.*

CLARINS. *Re-Charge, 31,50 €. Con huang qi, una planta medicinal china que aclara y purifica. Para pieles jóvenes.*

URIAGE. *Eau Thermale Mascarilla de agua de noche, 22 €. Con activos hidratantes y extracto de edelweis, tiene una textura ultraligera.*

Un cabello más sano y bonito

A los champús, acondicionadores y mascarillas se unen tratamientos, sérums y lociones específicas

NO AL ENCRESPADO
La mezcla de biotina y un complejo de ingredientes vegetales mejora la textura, reduce el volumen y ayuda a evitar las puntas abiertas. *Anti-Frizz Conditioner, de I.C.O.N., 29 €*

ANTES DE LAVARLO
Una mascarilla pre-champú que nutre el pelo gracias al aceite de camelia rosa fermentado y los de ricino y jojoba. *Le Masque Hair Prodigieux, de Nuxe, 31,90 €*

EXFOLIANTE
Se aplica antes de usar el champú para exfoliar el cuero cabelludo, eliminar impurezas y reducir el exceso de grasa. *Pure Detox, de Yves Rocher, 17,95 €*

SUAVE Y LISO
Mascarilla 100 % vegana, enriquecida con seda biomimética y aceite de karité. Deja que actúe 5 minutos. *Smoothing Mask, de Kerasilk, 39,80 €*

Cuida la temperatura del agua: muy caliente lo debilita y fría no arrastra la suciedad

REPARADOR
La fórmula de este bálsamo rellena el cabello con lípidos para reconstruir los enlaces capilares a nivel molecular. *Tratamiento intensivo Bond Repair, de Pantene, 8,99 €*

PROTEGIDO
Los ingredientes estrella de este sérum son las mieles de acacia, manuka y lavanda, que cubren la fibra protegiéndola de posibles daños. *Elixir Miel, de Garnier, 6,99 €*

CONTRA LA CASPA
Este champú trata la descamación con activos como los extractos de caléndula y manzanilla, y aminoácidos de sales vegetales. *Healthy Scalp, de Akytania, 14,90 €*

CUIDADOS EXTRA

MÁS BRILLO
Es una bruma ultraligera con aceite de argán para antes del peinado. *Glimmer Shine, de Moroccanoil, 27 €*

ACTIVADOR
Con aceites esenciales, promueve el crecimiento del pelo. *Visadrôme Dynamique R, de La Biosthétique, 34 €*

SIN ACLARAR
Para cabellos con caspa, tiene menta, lima y zinc. Calma el picor e hidrata. *Loción refrescante, de Babaria, 3,79 €*

INDIA

HAIR-YURVEDICS

I.C.O.N.®

A la venta en iconencasa.com, salones I.C.O.N. y tiendas online asociadas.

CLEANSING SHAMPOO

BASED ON THE HEALING PRACTICES OF AYURVEDA AND ESSENTIAL OILS

Ejercicios con barra: el entreno de las famosas

Las clases de *barre* se están haciendo muy populares. Te animamos a incorporar esta disciplina a tus entrenos en casa. **CRISTINA MÉRIDA**

Conocida también como *barre*, en esta disciplina el uso de la barra de *ballet* es fundamental y se combina con movimientos de yoga, pilates, entrenamiento de fuerza y estiramientos. Pero no creas que hay que ir a un gimnasio o centro deportivo para practicarla: una pequeña barra portátil también es perfecta para realizar estos movimientos tan completos.

Algunos de sus principales beneficios son:

- **Estiliza toda la figura,** mejora la flexibilidad y aporta elegancia a nuestros movimientos, como la de las bailarinas de *ballet* clásico.
- **Fortalece el abdomen** y refuerza la espalda, ya que para realizar los ejercicios hay que mantener las dos zonas activas, con una ligera tensión.
- **Mejora la coordinación** y tonifica el cuerpo en general.

Lleva los brazos hacia los lados de forma alterna para que el calentamiento sea más cardio

Elevar los talones es una forma sencilla y eficaz de activar la circulación.

1 CALIENTA BIEN TODA LA MUSCULATURA

Con este ejercicio vas preparando piernas, espalda, abdomen y brazos para el esfuerzo que van a realizar en el resto de ejercicios de la serie.

- **De frente a la barra,** sujétate a ella con las dos manos. Eleva los talones de forma alterna durante un minuto (A).
- **Sitúate en diagonal** respecto a la barra y deja la mano izquierda sobre ella. Inclina el cuerpo hacia delante, llevando la pierna derecha ligeramente flexionada hacia atrás (B). Balancea el cuerpo adelante y atrás 8 veces. Cambia de lado y repite la serie completa.

Los ejercicios de *barre* también ayudan a cuidar las articulaciones y a mejorar la flexibilidad

Mantener la postura adecuada

- **Así debe ser.** Deja la cabeza y los hombros erguidos, la espalda firme y el abdomen ligeramente contraído durante la sesión de ejercicios.
- **Comprueba que no la has perdido** con el movimiento. Empieza y acaba toda la serie respetando la postura.

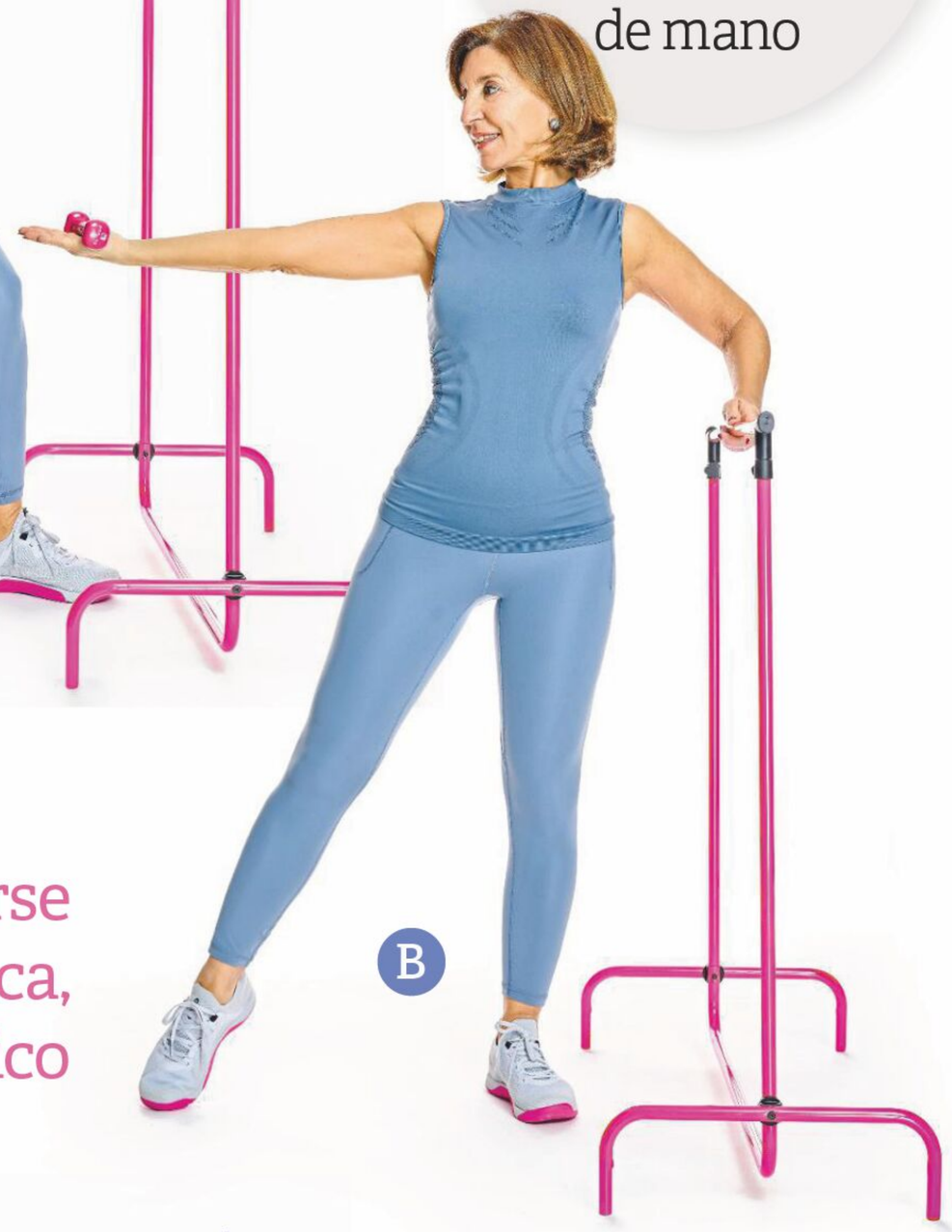
2 PLIÉS Y TOQUES DE PUNTA

Empezamos con los movimientos propios del *ballet*.

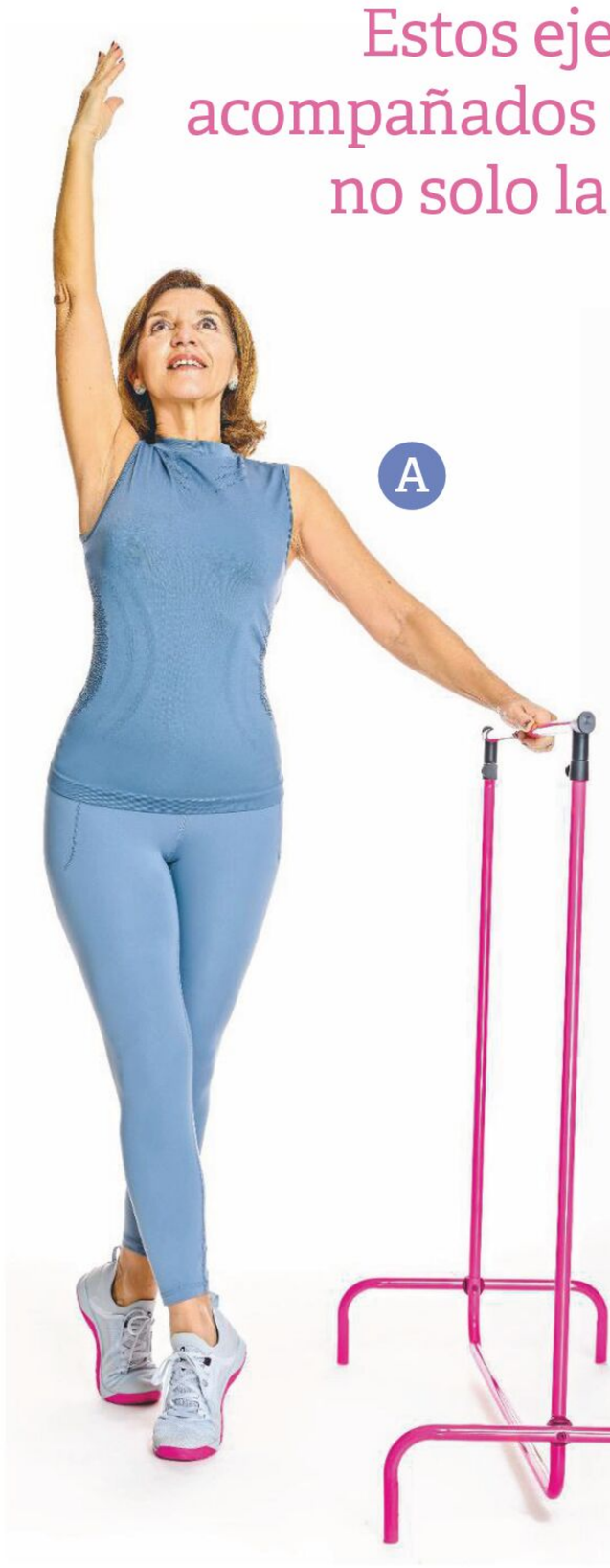
- **De pie** y con las piernas juntas, apoya la mano izquierda y deja el brazo derecho estirado junto al cuerpo, sujetando la mancuerna. Desplaza la pierna derecha hacia fuera y flexiona las rodillas (haciendo un *plié*), mientras llevas el brazo derecho doblado adelante (A). Hazlo 8 veces.
- **Desde el *plié*,** eleva el cuerpo a la vez que das un toque en el suelo con la punta del pie y estiras el brazo (B). Repite el movimiento 8 veces.

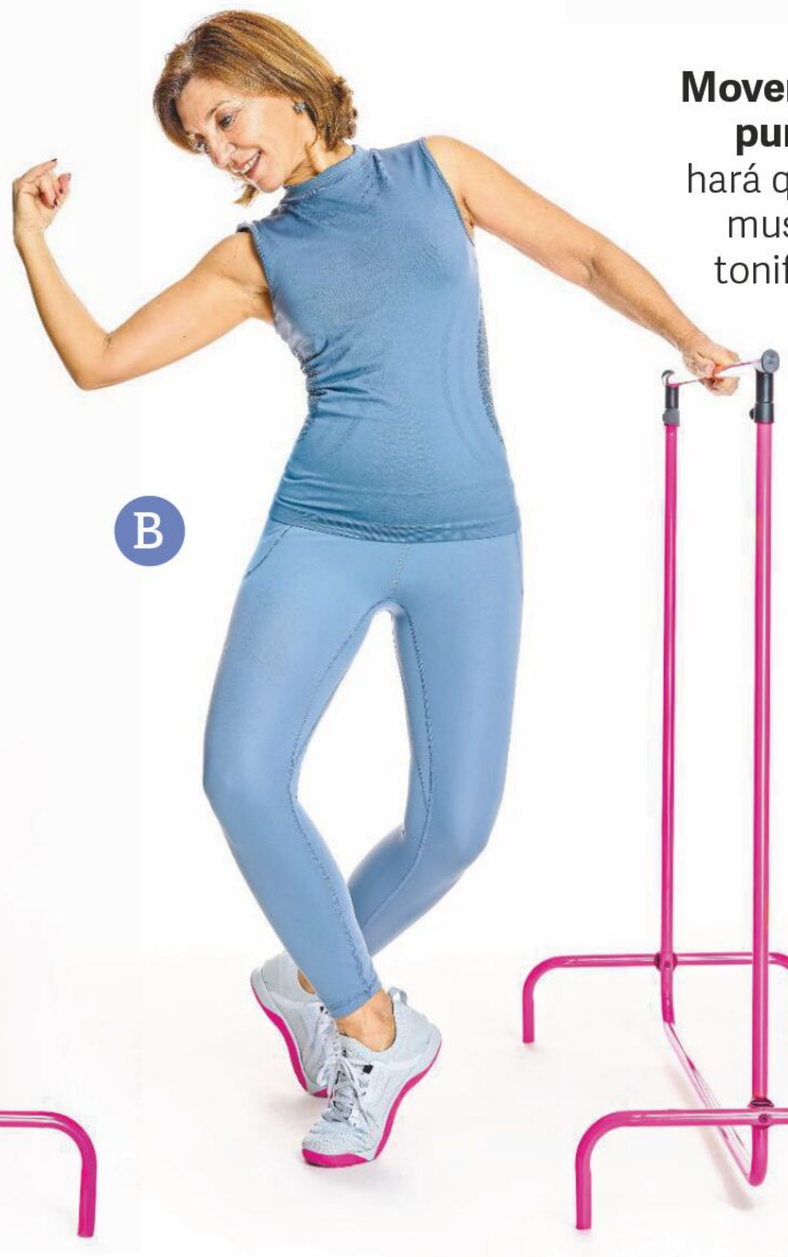
Al usar una mancuerna, aunque sea pequeña (de ½ kg), el ejercicio gana intensidad.

Sujétate bien con la izquierda y luego repite los movimientos cambiando de mano



Estos ejercicios pueden hacerse acompañados de todo tipo de música, no solo la típica del *ballet* clásico





Moverse de puntillas hará que tus muslos se tonifiquen.

3 ALARGA LA COLUMNA

Partiendo de la posición inicial del ejercicio anterior:

- **Cruza el pie** derecho por delante del izquierdo y lleva el tronco y el brazo derecho hacia arriba, con los pies en posición de puntillas (A).
- **Desde ahí** realiza un *plié* flexionando ligeramente las piernas mientras llevas el codo derecho hacia la cadera, sin perder la posición de los pies en punta (B). Vuelve a la postura inicial y repite 6 veces los movimientos. Realiza todo el ejercicio hacia el otro lado.

4 PIERNA ATRÁS Y GLÚTEO FIRME

Vuelve a colocarte de frente a la barra y apoya las dos manos a la anchura de los hombros.

- **Inclínate hacia delante,** manteniendo la espalda y el abdomen firmes. Deja la pierna derecha ligeramente flexionada y lleva la izquierda atrás, apoyando la punta del pie en el suelo.
- **Sube la pierna** izquierda, bájala, da un pequeño toque en el suelo y vuelve a subirla, con un movimiento rítmico y controlado. Haz 8 repeticiones, descansa 10 segundos y repite 8 veces más. Hazlo todo de nuevo con la otra pierna.

Puedes usar una pelota de gomaespuma y aguantarla con la corva de la pierna

Aprieta los glúteos mientras subes y bajas la pierna.

Es un entrenamiento de bajo impacto, apto para todo el mundo. El secreto está en sumar repeticiones a medida que vas progresando

Otras opciones de barra

- **Si no tienes una portátil** en casa, puedes realizar estos ejercicios apoyándote en una cómoda alta, la encimera de la cocina, el aparador del comedor, el respaldo del sofá o incluso una silla sin ruedas que sea alta y no muy ligera.
- **Lo importante es que puedas** apoyarte bien y moverte libremente en el espacio que quede alrededor.

5 REFUERZA LA PARTE INTERNA DEL MUSLO

Ponte pesas tobilleras si quieres aumentar el esfuerzo.

Con este ejercicio trabajas los abductores (muslo interno) y los laterales de la cintura. Para hacerlo, ponte de nuevo de lado y deja las manos en la barra.

- **Flexiona un poco** la pierna que queda más cerca del soporte (la izquierda). Eleva la otra y desplázala hacia la derecha, alejándola de la barra (A).
- **Cruza la pierna** izquierda por detrás de la derecha. Suelta la barra e inclina el cuerpo ligeramente hacia la derecha mientras llevas el brazo izquierdo por encima de la cabeza. Si notas molestias en el hombro, no subas tanto el brazo y estíralo hasta donde puedas por delante. Sujeta tu cintura con la otra mano (B).
- **Repite el ejercicio** 8 veces con el mismo lado. Date la vuelta para coger la barra con la otra mano y hazlo de nuevo, pero ahora con el lado contrario.

6 LIBERA LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS

Apoya la mano izquierda sobre la barra y mantén la pierna de ese lado apoyada en el suelo bien estirada.

- **Flexiona la pierna** derecha hacia atrás. Lleva el talón al glúteo e intenta agarrar el pie a la altura del empeine con tu mano derecha. Si no alcanzas, puedes rodear tu pie con una banda elástica para acercarlo. Eso sí, recuerda que no debes sentir dolor en ningún momento.
- **Inclina el cuerpo** hacia delante, elevando la pierna que tienes flexionada en alto para estirarla bien. Mantén la posición 30 segundos, vuelve a la postura inicial, cambia de pierna y repite el ejercicio con ella.

El punto de apoyo que te ofrece la barra te permite estirarte mejor

Gracias a esta postura, alargas la musculatura de los muslos.

Beneficios de estirar

- **Estos dos últimos ejercicios** están pensados para que todos los músculos que has trabajado durante la sesión se alarguen y vuelvan a su estado natural. Y es que estirar tras una rutina como esta reduce el riesgo de dolor.
- **La Ciencia ha comprobado** que estirar tras entrenar ayuda a los músculos a recuperarse mejor y a conseguirlo antes. Con ello, aumenta el flujo sanguíneo y de nutrientes.

Finaliza la sesión tumbada boca arriba sobre una colchoneta. Acerca las rodillas al pecho y envuélvelas suavemente con tus brazos

Mira hacia abajo al inclinar el cuerpo hacia delante. Es una buena manera de no forzar las cervicales.

7 EXTIENDE LA ESPALDA

Frente a la barra, sepárate de ella dando una zancada.

- **Con las piernas** separadas, inspira. Mientras espiras, inclina el cuerpo hacia delante, apoyando las manos en la barra. Echa el peso hacia atrás y nota cómo se alarga tu espalda y se separan tus vértebras. Mantén unos segundos.
- **Suelta los brazos** de la barra y ve aflojando el cuerpo hacia abajo. Coge aire y, mientras lo sueltas, eleva lentamente el cuerpo (tus vértebras se van recolocando) hasta que los hombros vuelvan a su postura natural.

Fotografía: Jose Oyón

La higiene del cabello

El champú post-biótico de Labeau Organic está formulado con un 92 % de ingredientes naturales.

Una firma con trayectoria

Clarins celebra 70 años manteniéndose fiel a su filosofía original: escuchar, comprender y progresar.

Calzado cómodo y con estilo

Fitflop relanza las deportivas Rally Evo, que incorporan una entresuela ergonómica y ultraligera.

El poder de la sonrisa

Las tiras blanqueadoras de Dr. Inuk contienen un gel blanqueante libre de peróxido de hidrógeno. ⊕

Pastelería de lujo en tu hogar

El premiado pastelero Fran Segura elabora sus productos bajo demanda a través de franseguraco.com

Diseño y calidad para bebés

La nueva colección de chupetes de Suavinex, Wonder, incorpora su tetina fisiológica SXPro.

Suplementos en gominolas

Eiralabs lanza sus *gummies* vitamina D3 naranja. Desde la firma recomiendan tomar 1 al día, no más. ⊕

Un toque de color en las mejillas

El colorete en crema Eternal Flame de Sheglam, perteneciente al grupo Shein, tiene tres colores entre los que elegir.

Vitamina C en cápsulas

Fórmula Defens 19, de Luxmetique, incorpora otros activos vegetales como shiitake y reishi, regaliz, ajo y própolis. ⊕

Cosmética para el rostro

La DD Cream Nude Skin Perfection SPF 15, de Atashi® Cellular Cosmetics, está disponible en 4 tonos.

Combinación de plantas

Aboca presenta Grin-Tuss tisana, elaborada con grindelia, llantén, helicriso y aceites esenciales. ⊕

Tratamientos en cabina

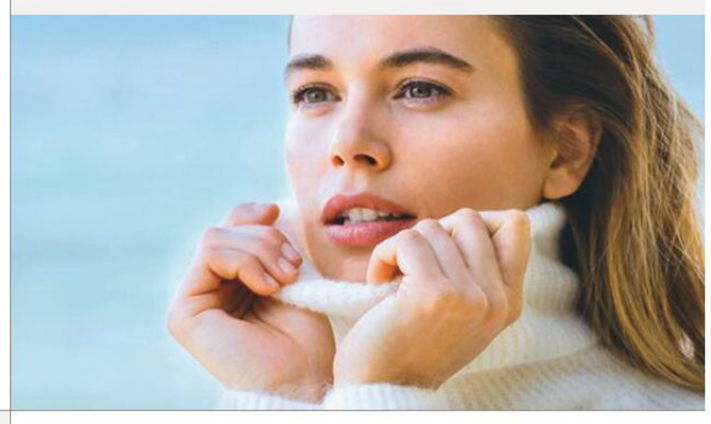
Los centros Blaucel-dona, en Barcelona, ofrecen tratamientos FHOS basados en la tecnología lumínica.

Cuidado facial en dos pasos

Uresim presenta Perfect Duo Lifting: primero hay que aplicar un producto concentrado y luego una crema de tratamiento.

Sentir el mar en la piel

Thalgo cumple 60 años y sigue apostando por el uso exclusivo de ingredientes marinos en todas sus fórmulas cosméticas.



Favorecer un buen descanso

En la nueva colección Supreme, de Mimma Gallery, encontrarás camas con y sin canapé, y también sofás cama.

Complemento con jara canosa y zinc

Inmunicaps by Protergen, de Areafar, también es rico en vitaminas C y D, betaglucanos y melatonina. Se presenta en cápsulas. ⊕

Dibujar y colorear no tiene edad

Carioca lanza Plus *Prisma Fiber-Tip*, una caja rígida de 30 rotuladores diseñada por los reconocidos artistas italianos Van Norton.

Una visita de altura

El tenista Carlos Alcaraz, embajador de la marca ElPozo, ha visitado la sede central de la compañía en Alhama de Murcia.

⊕ Consulta con tu médico o farmacéutico

factoria de medios · 91 217 41 59

Concentración

1. Sopa de letras. El 6 de abril se celebra el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz. Celébralo con nosotros buscando las disciplinas que hemos escondido en esta sopa.

- Gimnasia
- Baloncesto
- Natación
- Balonmano
- Tenis
- Billar
- Remo
- Bádminton
- Rugby
- Hockey
- Hípica
- Esquí
- Marcha
- Patinaje
- Ciclismo
- Vela
- Surf
- Pádel
- Golf
- Judo

A	L	E	V	A	I	S	A	N	M	I	G
B	A	L	O	N	M	A	N	O	A	C	E
A	A	Y	B	G	U	R	F	E	R	I	J
L	H	D	I	Y	K	R	L	N	C	C	A
O	E	O	M	A	H	E	O	D	H	L	N
N	S	J	C	I	Z	M	G	Z	A	I	I
C	Q	E	F	K	N	O	F	R	U	S	T
E	U	L	S	O	E	T	L	Y	L	M	A
S	I	N	E	T	Ñ	Y	O	E	O	O	P
T	N	O	I	C	A	T	A	N	D	H	C
O	G	E	H	I	P	I	C	A	U	A	O
R	A	L	L	I	B	U	M	X	J	E	P

Atención

2. Revoltijo. Esta palabra desordenada denomina a un vehículo que navega por el agua.

Cálculo mental

3. Confirma el resultado. Se trata de que hagas estas operaciones sin lápiz.

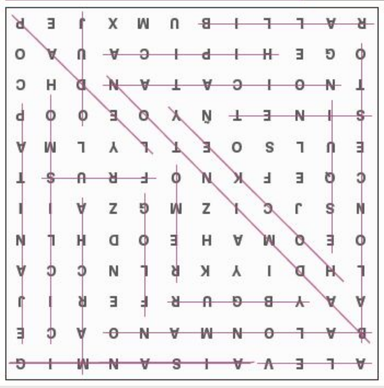
Tu primer número	40
Multiplícalo por	3
Súmale	Los meses del año
Divídelo entre	2
Réstale	31
Multiplícalo por	4

¿Qué número te ha salido?

a. 124 b. 140 c. 160 d. 138

Soluciones

1. Sopa de letras



2. Revoltijo

Embarcación.

3. Confirma el resultado

140.

Con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Percepción

4. Puzle. Al fragmentar esta foto hemos perdido dos trozos. ¿Qué piezas encajan de las 8 que te proponemos en la parte inferior?

Observación

5. Idénticas. Descubre las cinco diferencias que hay entre estos dos dibujos.

Deducción

6. Anagramas. Reordena las letras de cada palabra que te proponemos y obtendrás la que encaja en la frase. Resolvemos el primero.

- **Libro**
  Un hombre le ***birló*** la cartera y, aunque lo intentó, no lo pudo atrapar.
- **Ballena**
  Su sonrisa amplia y luminosa _____ mi corazón de felicidad.
- **Lácteo**
  Antes de salir a caminar tengo que hacerme una _____ porque sudo mucho.
- **Genio**
  No lo _____ , siento mucha envidia cuando veo las fotos de tus viajes.
- **Trueno**
  El jabón _____ es una de las mejores opciones para las pieles sensibles.

6. Anagramas
Llenaba, coleta, niego, neutro.

5. Idénticas

4. Puzle
La F y la C.

MÁS DATOS EN LA MEJOR WEB DE SALUD

Longevidad Avances médicos Cuerpo sano y en forma Bienestar mental y emocional Alergia primaveral Trucos para adelgazar

SABERVIVIRtve SUSCRÍBETE

WWW.SABERVIVIRTV.COM

Así afecta el estrés a la boca y los dientes

NUTRICIÓN

9 recetas con legumbres ricas en proteínas y fibra y muy fáciles de preparar

MEDICINA GENERAL

Por qué las mujeres a partir de los 50 años deben evitar la inflamación

Redes sociales

Resuelve tus dudas sobre ojos sensibles

No te pierdas las claves de la **farmacéutica especializada en dermocosmética Carmen Bauzá,** que resuelve las principales dudas que pueden surgir en el cuidado de los ojos sensibles (sus causas, los síntomas, cómo tratarlos...). Lo hace, de la mano de **Belcils,** en una videoconsulta que compartimos en nuestras redes sociales.

fb.me/SaberVivirWeb @SaberVivir_Tv @SaberVivirTv

Apúntate a la Newsletter

Recibe cada semana en tu *mail* las últimas noticias de salud y los mejores consejos para cuidarte día a día. Descarga este código QR y tendrás acceso a la información más actualizada de **Saber Vivir.**

SABER tve VIVIR

DIRECTORA Charo Sierra

SUBDIRECTORA Y DIRECTORA WEB Anna Martínez Daries
DIRECTORA DE ARTE Mireia Trepat
JEFA DE REDACCIÓN Eva Blasco
REDACCIÓN Soledad López, Eva Mimbrero, Mariángela González

MAQUETACIÓN Agustina Arguijo
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave
SECRETARIA DE REDACCIÓN Sandra Peña

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre

COLABORADORES EXTERNOS M.ª Teresa Alcalde, Dr. Manel Esteller, Sergio Fernández, María T. López, Sara Mansa, Dr. Francisco Marín, Cristina Mérida, Abraham del Moral, Isabel Osuna, Laura Pérez Naharro, Dra. Blanca Rodríguez, Dra. Teresa Romanillos, Dr. Sagrera-Ferrándiz, Marta Verona

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Getty Images, Gtresonline, Jump, Shutterstock, Stocksy, Twinkle Images

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 934 157 374. Fax 932 177 378
E-mail: sabervivir@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS María del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Tel. 915 106 600

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Ángela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente del Castillo
Publicidad Barcelona Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 934 157 374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones
IMPRIME: Rotocobrhi, S. A.
DISTRIBUIDOR EN ARGENTINA: BRIHET E HIJOS, S. A.
DISTRIBUIDOR EN MÉXICO: INTERMEX
DEPÓSITO LEGAL: B-39072-2000
EDICIÓN: 07-2024
PRINTED IN SPAIN
ISSN: 1889-4488
ISSN REVISTA DIGITAL: 2014-6094

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR Y LECTOR: suscripciones@rba.es

La revista Saber Vivir no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados.

© RBA REVISTAS, S.L. 2024
© CRTVE SAU, 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Te sentirás bien

Alivio rápido de las zonas anal y perineal

- Recomendado por proctólogos
- Ideal en tratamientos de rehabilitación del suelo pélvico
- Con 8 activos botánicos

30 años comprometidos con tu bienestar y calidad de vida

POMPEIA LIFE®
THIRTY YEARS BY YOUR SIDE

Consíguelo en www.pompeia.es @pompeialife

Atención al cliente: 935 552 381 info@pompeia.es

TURKISH AIRLINES

CONECTE CON EL ASOMBROSO SABOR

Con deliciosas opciones

A STAR ALLIANCE MEMBER

Los productos y servicios están sujetos a cambios dependiendo de la duración del vuelo y el tipo de aeronave