

¡NO TE LO PIERDAS! DOS LIBROS
para RECORDAR



Oferta limitada al stock existente
POR TAN SÓLO + 9 €
cada uno

N.º 74 • MENSUAL • España: 2,00 € • Canarias: 2,20 € • Portugal (CONT): 1,95 €

Alemania: 4,50 € • Austria: 4,00 € • Bélgica: 3,30 € • Dinamarca: 40 DKR • Finlandia: 4,80 € • Francia: 2,90 € • Grecia: 3,40 €
• Holanda: 3,80 € • Italia: 3,10 € • Luxemburgo: 3,20 € • Noruega: 40 NKR • Suecia: 50 SEK • Suiza: 6,40 FS • UK: 2,20 £

SECRETOS de COCINA

GUÍA CULINARIA MENSUAL

COME BIEN y AHORRA
con productos de temporada

Exclusiva
La **Cake Designer**
más famosa te enseña
todos sus trucos

PLATOS PERFECTOS
para diabéticos
y celíacos

Yogur
¡NOS ENCANTA!



COLECCIONABLE



TARTA de
CHOCOLATE
Y FRUTA

Celebra el
MES de la MADRE
con
originales postres

Y ADEMÁS... Decoración ecológica • Sabores de Oriente • Viajes y gastronomía

El experto



¿Ocurre algo si suprimo el pan de mi dieta para no engordar?

Las fuentes de hidratos de carbono no sólo están en el pan, por lo que puedes eliminarlo. Sí te recomiendo, que para eliminar determinados alimentos de tu dieta, vayas a un médico especialista en nutrición para evitar posibles carencias.

22'23

Me están comenzando a salir unas pequeñas verrugas por todo el cuello. ¿Cómo puedo eliminarlas?

El mejor tratamiento, que no deja marcas y es más rápido se realiza con láser.



Comer gelatina, ¿ayuda a regenerar cartílago?

Las ventajas de la gelatina es su aporte de aminoácidos, concretamente glicina y prolina, que permiten mejorar la construcción de las estructuras de nuestro organismo, fundamentalmente huesos, cartílagos, tendones y ligamentos. Un aprovisionamiento insuficiente de aminoácidos puede manifestarse en dolores de articulaciones, uñas quebradizas y pelo seco. La gelatina contiene estos aminoácidos en una concentración hasta 20 veces más alta que en otros alimentos con proteínas. Este producto es, por tanto, un aliado perfecto para prevenir la osteoporosis y la artrosis, así como mejorar la hidratación de la piel y el cabello. Aunque normalmente la gelatina se suele tomar como postre, también podemos incorporar este alimento a bebidas frías, cafés o infusiones.

¿Una dieta pobre en lácteos es sinónimo de déficit de calcio en el organismo?

No tiene por qué, ya que hay muchos alimentos que contienen calcio. Verduras ricas en calcio son: Las espinacas, la col rizada, la cebolla, los berros, las acelgas, los grelos, el cardo y el brócoli. Alimentos vegetales como las judías blancas, los garbanzos cocidos, las lentejas y la soja, son legumbres ricas en calcio.

Algunos frutos secos, también son alimentos vegetales ricos en calcio. Algunos de los frutos secos con más cantidad de calcio son las nueces, las avellanas y los pistachos. El huevo, alimento básico de la mayoría de las dietas del mundo, también es un alimento que contiene calcio, principalmente en su cáscara. Hay una amplia variedad de pescados ricos en calcio.

Algunos ejemplos de pescados con calcio son las anchoas, sardinas, lenguado, salmón... También hay mariscos con calcio, algunos de ellos son las gambas o los langostinos. El pulpo, los mejillones, las vieiras y las ostras, también son alimentos con una buena cantidad de calcio.



¿Por qué cuando se va a tener la regla hay ansia por comer alimentos dulces y grasos?

Un bajo nivel de serotonina nos conduce a comer alimentos como chocolate y otros dulces, ya que gracias a ellos aumenta el nivel de serotonina más rápidamente. Por ese motivo asaltamos los alimentos dulces y después de comerlos nos sentimos más tranquilas y relajadas. Este tipo de alimentos son rápidos y eficaces, pero su acción desaparece también igual de rápido, ya que se trata de hidratos de carbono de absorción rápida.





DOCTORA Mª JOSÉ BARBA

Especialista en medicina y cirugía estética, dietética, nutrición y patología mamaria.

C/ Gran Vía, 24. 1º. Dcha. 50005. Zaragoza. Tel: 976 21 36 66

C/ Orense, 29. 2º A. 28020. Madrid. Tel: 915 56 80 79

Envíanos tus preguntas y la doctora Barba estará encantada de asesorarte. Ponte en contacto con nosotros en el teléfono 91 298 61 70, o a través del email: redaccion@euroimpala.es

responde...

¿Cómo puedo blanquear mis dientes de manera no invasiva?

El mejor método es el blanqueamiento con cáscara de plátano, no tiene abrasividad y es gratis. Primero nos cepillamos los dientes. Luego tomamos la cáscara de un plátano que esté bien madura y utilizamos la parte interior de la misma, frotándola suavemente unos dos minutos contra los dientes dos veces al día. Los minerales contenidos en la parte interior de la cáscara son absorbidos por los dientes y en este proceso se produce el blanqueamiento.



¿Por qué las hormonas nos alteran tanto a las mujeres?

El desequilibrio hormonal de la perimenopausia, la menopausia y la fatiga adrenal ocasionan un número de síntomas que pueden contribuir y conducir a la persona a sufrir cambios en su estado de ánimo. En la menopausia, las hormonas de las que tu cuerpo depende para regular las emociones están fluctuando constantemente y fuera de control. El estrógeno, una hormona que puede disminuir drásticamente o que se agota en la menopausia, influye en la producción de una hormona llamada serotonina. La serotonina es un neurotransmisor que regula el estado de ánimo. La fluctuación del estrógeno provoca un incremento en la producción de la serotonina que en turnos agudiza la sensibilidad emocional.

Suelo tener anemia, sobre todo en los días de la regla. ¿Qué alimentos puedo tomar?

Debes hacer una dieta rica en alimentos precursores del hierro. Tomar hierro como medicación debe establecerlo tu médico.



¿Puedo tomar bebidas de cola si padezco osteoporosis?

Parece ser por los últimos estudios que las bebidas con cola interfieren en la calcificación de los huesos, por lo que se desaconseja consumirlas.

¿Puedo aplicarme una base correctora facial elaborada a base de algún ingrediente natural?

Sería recomendable poder hacer un diagnóstico de tu tipo de piel para hacer un ajuste de las cremas o maquillajes que te van bien. En el mercado hay infinidad de cosméticos porque cada persona es única y cada tratamiento se debe ajustar a sus necesidades.



¿La carne de caballo es una buena alternativa?

Certificada y con controles veterinarios, es una buena fuente de proteína animal.



¿En qué alimentos se encuentra el ácido fólico y qué beneficios tiene?

El ácido fólico posee propiedades antioxidantes. La formación de complejos con metales puede prevenir el cáncer de colon por reducción del estrés oxidativo en el lumen del tracto intestinal. Los investigadores creen que el ácido fólico, que se encuentra en la fibra de leguminosas y granos, es el ingrediente responsable de la prevención del cáncer de colon. No obstante, no se ha demostrado en estudios posteriores al año 2000, que el consumo de fibra tenga efectos sobre la prevención del cáncer de colon.

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

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



APETITO EMOCIONAL:

Nos premiamos comiendo

En ocasiones nuestro cerebro manda señales equivocadas que nos hacen comer compulsivamente. Te contamos todo sobre la influencia de las emociones en nuestra alimentación.

46/47

El sistema nervioso envía sus mensajes y órdenes mediante el uso de neurotransmisores, que son sustancias químicas que permiten pasar estas informaciones de unas neuronas a otras. Aún no conocemos muy bien el mecanismo por el que la síntesis de los neurotransmisores no se hace adecuadamente y se descompensan, descompensando a la vez nuestro estado general. En ocasiones la causa es alguna enfermedad, estrés, cansancio, pero en otras ocasiones no existe una causa clara.

La **serotonina** es un tipo de neurotransmisor y se produce a partir del triptófano, que el cuerpo no es capaz de fabricar y que sólo podemos conseguir por medio de la alimentación.

El **triptófano** se asimila a partir de alimentos proteicos como el pavo, pollo, lácteos, pescado, huevos, así como por medio de frutos secos y leguminosas (nueces, pipas de calabaza...).

Científicamente se dice que el "Apetito Emocional" produce: Síntoma vegetativo depresivo, síntomas somáticos de ansiedad depresiva, síntomas depresivos atípicos, síntomas vegetativos inversos, y síntomas neurovegetativos inversos, entre otros.

Una mujer con estos males tiene tres o más de los sín-

tomas que se enumeran a continuación:

- Comer demasiado y aumentar de peso;
- Tener poca energía;
- Dificultad para concentrarse;
- Problemas para dormir;
- Irritabilidad o tensión;
- Somnolencia diaria;
- Menguado interés sexual;
- Ansiedad moderada;
- Depresión moderada;
- Sensibilidad exagerada al rechazo o crítica;

Una mujer puede tener solamente apetito emocional o este puede formar parte de otros desarreglos. Por ejemplo:

- El Síndrome Premenstrual puede ser visto como "Apetito Emocional", con el agregado de hinchazón, calambres o endurecimiento de los pechos.
- La depresión posparto puede ser interpretada como "Apetito Emocional", pero con más cambios de humor.
- Los síntomas menopáusicos pueden caracterizarse como "Apetito Emocional", más calores y signos físicos de envejecimiento.
- El desorden afectivo estacional (DAE) conocido, también, como depresión invernal, puede referirse como período de bloqueo del "Apetito Emocional".

En medio de estos desarreglos se encuentra el grupo central de los síntomas mencionados con anterioridad.

También los hombres pueden

VERDE

Color dado por la clorofila. Grupo rico en vitamina A, ácido fólico y hierro. Desintoxicante de la células; Inhibe los radicales libres. Previene ciertos tipos de cáncer y dolencias cardiovasculares. Efectos beneficiosos para el cabello y la piel. Alimentos: Alcachofa, kiwi, brócoli, espinacas, judías verdes, repollo, berros, guisantes y calabacín.

tener los síntomas del "Apetito Emocional", en especial aquellos de más de 40 años. Pero el síndrome es mucho más común en las mujeres. Para empezar, la mayoría de los desórdenes que incluyen los síntomas, como el síndrome premenstrual y el puerperio, son exclusivamente femeninos. No obstante, incluso los males unisex como el DAE (desorden afectivo estacional), son tres veces más comunes en las mujeres que en los hombres. Así, el "Apetito Emocional" parece ir mano a mano con el hecho de ser mujer. Un descubrimiento más importante es que la actividad de la serotonina en el cerebro de la mujer disminuye o aumenta con su producción de estrógeno. Cuando las mujeres tienen un alto nivel de estrógeno poseen mayor actividad de serotonina en sus cerebros y, cuando el estrógeno baja, tienen menor actividad de serotonina.

BLANCO

Tonalidad que le da la flavina, fuente de hidratos de carbono y vitamina B6. Fuente de calcio, fósforo, potasio y minerales importantes para el funcionamiento correcto del organismo. Formación y mantenimiento de los huesos, así como regulación del ritmo cardíaco. Protección del sistema inmunológico, del sistema nervioso y de la elasticidad de los músculos. Alimentos: Ajo, cebolla, setas, patatas, arroz, plátano, manzana y pera.

NEGRO /ROJO

Este grupo contiene ácido elágico, que retrasa el envejecimiento y neutraliza ciertas sustancias cancerígenas. Contiene también antocianinas, que evitan la formación de coágulos, reduciendo el riesgo de sufrir accidentes vasculares cerebrales y otras dolencias cardíacas. La vitamina B1 contribuye a suministrar la energía necesaria para que el sistema nervioso y muscular funcionen de manera equilibrada. Alimentos: Ciruela, mora, uva, berenjenas e higos.





DOCTORA Mª JOSÉ BARBA

Especialista en medicina y cirugía estética, dietética, nutrición y patología mamaria.

C/ Gran Vía, 24. 1º. Dcha. 50005. Zaragoza. Tel: 976 21 36 66
C/ Orense, 29. 2º A. 28020. Madrid. Tel: 915 56 80 79

ROJO

El licopeno le da su color y es un antioxidante natural, importante en la prevención de algunos tipos de cáncer y enfermedades degenerativas. Este grupo contiene antiocianinas: Estimulan la circulación sanguínea y contienen propiedades antiinflamatorias.

Alimentos: **Fresas, tomates, sandía, frambuesa, cereza, remolacha y guayaba.**

MARRÓN

Las vitaminas y fibras del complejo B y E se encuentran en los frutos secos y en los cereales integrales. Mejoran el funcionamiento del intestino, combaten la ansiedad y la depresión y previenen algunos tipos de cáncer y dolencias cardiovasculares. Contienen fibra y fósforo, que controlan los niveles de azúcar y el colesterol en sangre.

También tienen un efecto antioxidante.
Alimentos: **Nueces, avellanas, almendras, castañas, cebada y aceitunas.**

DIETA DE LOS COLORES

Los pigmentos presentes en los alimentos determinan su color, pero también desempeñan un papel nutricional y preventivo en el organismo. Conócelos mejor y aprende a comer de manera saludable.

AMARILLO/ NARANJA

Estos dos colores contienen grandes cantidades de vitamina A y C. El betacaroteno es el responsable de estos dos colores. Es un grupo rico en criptoxantina, un antioxidante que actúa como protector celular. También es rico en fibra, que mejora el tránsito intestinal. Posee beneficios para la salud de los ojos, corazón, piel y cabello.

Alimentos: **Zanahoria, maíz, naranja, calabaza, papaya, melocotón, mango y maracuyá.**

Podemos tener en cuenta unas cuantas recomendaciones para identificar el APETITO EMOCIONAL

- Aprende a reconocer el verdadero apetito. ¿Es éste físico o emocional? Si has comido hace pocas horas y el estómago no protesta, probablemente no tengas verdadero apetito. No tomes la comida como una recompensa. Dale al antojo unos pocos minutos para que se pase.
- Conoce sus detonantes. Durante los próximos días escribe lo que has comido, cuánto, cuándo y cómo te sentías en cada ocasión, y cuánta hambre sentiste. Con el tiempo puedes descubrir algunos patrones que se repiten y revelen conductas alimentarias negativas y qué detonantes se pueden evitar.
- Busca en otro lugar para reconfortarte. Camina, disfruta de una película, escucha música, lee o llama a un amigo. Si piensas que el estrés relacionado con algún acontecimiento en particular te está llevando hacia la nevera, intenta hablar con alguien sobre ese tema para distraerte. Planea salidas que te resulten entretenidas.
- No tengas alimentos poco saludables cerca. Evita tener abundancia de alimentos con muchas calorías en casa. Si tienes apetito o te sientes triste, pospón la ida al supermercado durante unas horas, de manera que esos sentimientos no influyan en tus decisiones en el momento de comprar.
- Los picoteos también deben ser sanos. Si sientes la urgencia de comer entre comidas, toma alimentos sin grasa y con pocas calorías, como fruta fresca.
- Lleva una dieta equilibrada, necesitas obtener las calorías necesarias para tener energía suficiente. Así es más probable que no cedas a las emociones. Intenta comer en horarios razonablemente regulares. Incluye alimentos de los grupos básicos en tus comidas. Incluye granos integrales, vegetales, frutas, productos lácteos descremados y fuentes de proteínas magras. Si ingieres estos productos tienes probabilidades de sentirte más satisfecha y por más tiempo.
- Haz ejercicios regularmente y descansa adecuadamente. Tu estado de ánimo será más manejable y tu cuerpo podrá combatir el estrés más efectivamente si está en forma y bien descansado.



48:49

4 raciones 
30 min. 

Salmón a la plancha con verduras

- 300 g de zanahorias
- 500 g de repollo
- 300 g de judías verdes
- 2 dientes de ajo
- 0,5 dl de aceite de oliva virgen
- 4 lonchas de salmón
- ½ limón
- sal y pimienta al gusto

- 1 Pela y trocea las zanahorias. Lava y corta el repollo en juliana. Cuece ambas hortalizas en agua con sal durante 15 minutos. Lava las judías verdes y córtalas en rombos, cuécelas en agua durante unos diez minutos.
- 2 Pica el ajo y saltéalo en aceite de oliva. Añade las verduras escurridas, rectifica la sazón y deja rehogar. Resérvalo caliente. Sazona el salmón con sal y ásalo a la plancha por ambos lados. Sírvelo con las verduras, decorado con rodajas de limón.

4 raciones 
50 min. 



Sopa de bacalao con gratinado de queso

- 500 g de trozos de bacalao desalado
- 2 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 70 g de tomates pelados
- 50 ml de aceite
- 1 ramita de cilantro
- 2 rebanadas de pan grandes
- 100 g de queso Edam rallado
- harina, sal y pimienta al gusto

- 1 Retira la piel y las espinas al bacalao y córtalo en dados. Pica los ajos, los pimientos y los tomates. Cuece el bacalao en agua junto con las verduras, el aceite de oliva y el cilantro. Después de todo cocido, resérvalo caliente. Corta el pan en rodajas.
- 2 Coloca el queso cortado en círculos, sobre papel vegetal espolvoreado con harina y hornea a 180° C durante diez minutos o hasta que se dore. Sirve la sopa de bacalao y verduras sobre las rebanadas de pan y con los círculos de queso encima.



4 raciones 
30 min. 

Muslos de pollo en aceite de palma

- 800 g de muslos de pollo
- 2 cucharadas soperas de aceite de palma
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates maduros
- 1 dl de vino blanco
- 2 plátanos
- 300 g de repollo
- aceite para freír
- leche y harina para empanar
- sal y pimienta al gusto

- 1 Sazona los muslos de pollo con sal y pimienta y dóralos en el aceite de palma. Una vez dorados, retíralos de la grasa y resérvalos calientes. Pica la cebolla, el ajo y los tomates y envuelve estos ingredientes en la grasa anterior. Deja que se rehogue a fuego lento durante unos minutos.
- 2 Riega con el vino y deja estofar un poco más para que apure la salsa. Aparte, corta el repollo en tiras y el plátano en rodajas. Reboza estas últimas en leche y harina y ponlas a freír en un poco de aceite, junto con el repollo. Acompaña la carne con la salsa, el plátano y el repollo.

Copa merengada de plátano y chocolate

- 1 dl de nata
- 50 ml de leche condensada
- 200 g de chocolate (tableta)
- 50 g de mantequilla
- 1 plátano
- 2 claras de huevo
- 150 g de azúcar
- azúcar glasé para espolvorear

- 1 Bate la nata y envuelve después la leche condensada. Derrite el chocolate al baño María junto con la mantequilla. Deja que se enfríe y envuélvelo en la crema anteriormente preparada. Reserva.
- 2 Pela el plátano, córtalo en rodajas y distribuye por las copas. Cubre con la crema de chocolate reservada y mete las copas en el frigorífico.
- 3 Bate las claras a punto de nieve, añade poco a poco el azúcar sin parar de batir hasta conseguir un merengue firme. Antes de servir el postre, distribuye un poco el merengue en cada copa y mételas a gratinar. Sirve frío, espolvoreado con azúcar glasé.

4 porciones 
1 h 

