

Presentación
Registro nuevos usuarios
Acceso usuario registrado
Buscador de documentos
Buscador de noticias
Noticias de prensa
Noticias jurídicas
Vídeos
Apuntarme al boletín
Contactar
Ayuda para navegar



LA MEJOR DIETA PARA ENCARAR LA PRIMAVERA

11/04/2017 - Fuente original - Enlace al documento

Votación: ☆☆☆☆☆ | Resultados: ★★★★★

Mireya Roca

 En: elperiodico.com, Digital - 11/04/2017

Ya ha llegado la primavera y, durante los próximos meses, el consumo de alimentos de temporada será esencial para aportar la dosis de nutrientes que necesitamos en esta época del año. La doctora Laura Isabel Arranz, especializada en alimentación y nutrición, y creadora de la 'Dieta Lógica', nos orienta sobre los alimentos que debemos incorporar a la cesta de la compra esta época del año.

Verduras y hortalizas, fundamentales: "Todos sabemos que el principal color asociado con la primavera es el verde. Por lo tanto, centrémonos en los alimentos de este color. Las verduras de temporada son alcachofas, espárragos, acelgas, espinacas, berenjenas, brécol y apios, entre otras", sostiene.

ENSALADA DE COLORES Según la especialista: "Para improvisar una buena ensalada es muy recomendable llenar de colores el plato, entre otros, con variedad de lechuga y hortalizas como rúcula, canónigos, tomates, pimientos, zanahorias...". En lo que se refiere a las frutas considera que "ya podemos disfrutar de las fresas, fresones, frambuesas y aprovechar los últimos coletazos de las naranjas, el aguacate, las brevas... Preparémoslos para recibir nísperos, la fruta más mediterránea que empieza a aparecer en abril y esperemos el final de la primavera para saborear albaricoques y cerezas", detalla y recuerda que plátanos y manzanas siempre están disponibles.

"Tengamos siempre a mano las carnes blancas por excelencia que son pollo, conejo y pavo. También el cerdo, ya que es una carne muy magra de perfil más similar a las carnes blancas que a las rojas. Y, una o dos veces al mes, algo de carne roja si nos gusta", sostiene.

"Además de las carnes presentes durante todo el año, en primavera podemos aprovechar para consumir algunas más especiales como oca, capón, codorniz y pavo", afirma la facultativa.

En relación al pescado, esta experta opina que si se compra fresco es mejor que sea de temporada. "Pasado el invierno, los mejores pescados para comer son la merluza, el bacalao, el atún, el bonito, el calamar, el centollo y las gambas", puntualiza.

Arranz sugiere que "lo ideal es comprar el pescado semanalmente, podemos consumir una de las raciones el mismo día de la compra y el resto congelarlas para otro momento. Yo recomiendo comprar pescado pequeño para comer fresco y pescados de especies más grandes para congelar". Conviene recordar que el pescado blanco soporta mejor la congelación que el azul, este último pierde más propiedades si está muchos días en el congelador.

La especialista opina que "las legumbres son básicas en nuestra alimentación, aportan hidratos de carbono y proteínas, vitaminas, minerales, antioxidantes y, sobre todo, muchísima fibra. 100g de lechuga tienen aproximadamente 1 gramo de fibra y 100g de garbanzos tienen casi 20g, la diferencia es mucha", argumenta.

YOGURES Y BEBIDAS VEGETALES Por otro lado, considera que en la nevera siempre debe haber yogures, "para comer uno o dos al día, también queso pero para un consumo menor, un par de veces a la semana o alguna más si es bajo en grasa. La leche en los adultos ya no aporta mucho valor nutricional y sí aporta grasas saturadas que no interesan para la salud cardiovascular". Según la doctora, "obtendremos más beneficio si tomamos bebidas vegetales sin azúcares añadidos por ejemplo de avena, almendras, arroz o coco".

Por último, Arranz defiende las propiedades que poseen los frutos secos. "Son necesarios en cualquier estación, son una fuente importantísima de vitaminas, minerales, antioxidantes y grasas saludables. Sobre todo las nueces y las almendras, las avellanas, los pistachos y las nueces del Brasil", concluye.

Compartir:



Noticias de prensa relacionadas:

- [El Somontano muestra las bondades de la Dieta Mediterránea a estudiantes internacionales](#)
- [El consejero de Sanidad defenderá en FENAVIN las bondades del consumo moderado de vino](#)
- [En verano tome sandía, melón, tomate, pepino, sardina, buey de mar y corzo](#)
- [La dieta mediterránea, clave en la prevención de enfermedades](#)
- [El sector alimentario pide que Rajoy lleve al Constitucional el impuesto al azúcar de Cataluña](#)

Noticias jurídicas relacionadas:

- [España: Plan de Seguros Agrarios Combinados: seguro de hortalizas al aire libre, ciclo primavera-verano](#)
- [España: convoca el premio "Alimentos de España al Mejor Jamón, año 2016".](#)
- [España: Premio Alimentos de España Mejores Aceites de Oliva Virgen Extra, campaña 2016-2017.](#)
- [España: Premio Alimentos de España al Mejor Jamón, año 2016.](#)
- [Comunitat Valenciana: premios «Cátedra Bioinsecticidas Idoi Nature», al mejor expediente del grado en Ingeniería Agroalimentaria y del Medio Rural o del Máster Universitario en Ingeniería Agronómica](#)