

Abecedario para una Nutrición Inteligente, Esclerosis Múltiple



Abecedario para una Nutrición Inteligente Solo el 43% de los españoles consumen a diario la suficiente cantidad de frutas y verduras.

Una alimentación bien compensada tiene grandes efectos beneficiosos para la salud.

Desde prevenir el envejecimiento hasta mejorar la piel pasando por fortalecer la memoria y nutrir la mente.

Esta no es una página sobre cómo perder peso a toda velocidad y con una restricción brutal de alimentos que, por otra parte, son en general necesarios para nuestro cuerpo y también para nuestra mente. Aquí vamos a hablar de alimentación sana e inteligente, sin olvidar nuestra mente, porque ella también requiere ciertos nutrientes. Un abecedario de alimentos que no deberían faltarnos en la mesa.

Avena. "Es casi el alimento óptimo para la salud", señala el doctor Pros (autor de *Cómo cura la avena*). Y es que este cereal tiene una completa combinación de proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas B y E. Destaca este especialista el sílice: "Porque nutre el tejido conectivo humano, beneficia las articulaciones, el sistema nervioso y la electrobioquímica del organismo, además de mejorar las facultades memorísticas".

Brócoli. Es uno de los llamados superfoods por sus propiedades nutritivas y antioxidantes. De él se dice que ayuda a bloquear el empuje de los agentes cancerígenos.

Cebolla. Es, al igual que el ajo, un excelente antibiótico natural. Eso sí, hay que consumirla cruda, porque la cocción destruye sus nutrientes. Su aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico hacen de ella una magnífica reguladora del organismo.

Dátil. El biólogo Santiago Orts deja claras sus bondades: "Es muy rico en hidratos de carbono, proteínas y minerales: hierro, potasio, calcio, sodio,

magnesio, cinc, manganeso... además aporta gran cantidad de vitaminas A, C y muchas del grupo B. No tiene colesterol ni ningún tipo de grasas de origen vegetal, por eso es un alimento muy consumido por los deportistas".

Espinacas. Más que por el famoso hierro que tan fuerte hacía a Popeye, lo que las espinacas nos dan son antioxidantes, que es la mejor ayuda para prevenir el envejecimiento. Además, posee fibra, vitaminas, minerales y pequeñas cantidades de hierro y calcio.

El cerebro precisa de grandes cantidades de ácidos grasos esenciales **Frutos rojos**. Contienen un bajo aporte calórico, son antioxidantes, tienen fibra y propiedades diuréticas y laxantes. Y por si todo esto fuera poco, son un gran aliado para fortalecer las defensas.

Germen de trigo. Destaca su notable aporte de vitamina E, gran antioxidante. Poderoso contra el cansancio intelectual, previene la acumulación de colesterol en las arterias. Como también tiene cinc y vitaminas del grupo B, es bueno para el cabello, las uñas y la piel.

Huevo. Hasta un día mundial tiene el huevo: el 14 de octubre (y un instituto propio). El fuerte de este popular alimento está en las proteínas de alto valor biológico que contiene. Solo hay un problema: para quedar a salvo de sus posibles bacterias, lo mejor es consumirlo siempre muy bien cocinado.

Jengibre. Pone en movimiento todo el organismo (sobre todo la sangre y la circulación linfática) y resulta muy recomendable, según asegura la doctora Gillian McKeith en El gran libro de la alimentación, para el metabolismo en general. McKeith recomienda su uso también en caso de padecer anemia.

Kiwi. Este colocón de antioxidantes y vitamina C nos protege de catarros y gripes. Además, contiene fibra y ácido fólico (muy importante para las embarazadas, los niños y los mayores).

Legumbres. Recomendadas por algunos especialistas para ayudar a equilibrar los niveles hormonales. Esto se debe a sus efectos fitoestrogénicos, su contenido en fibra y sus nutrientes.

Mango. Rico en magnesio y en vitaminas A y C (200 gramos de pulpa cubren las necesidades de una persona de dichas vitaminas). Es bueno para la vista, los huesos y el sistema inmunológico.

Nuez. Con dos nueces al día vamos a darle al organismo una destacable ayudita. Este fruto seco cuida el corazón, equilibra el colesterol y la presión arterial, además de los niveles de glucosa.

Ortiga. Es antihemorrágica, tónica, antialérgica y antihistamínica, diurética, analgésica y antiinflamatoria. ¿Hay alguien que necesite oír algo más para decidirse a prepararse una infusión de ortiga?

Pescado azul. "Me quedo con el pescado azul, y más concretamente, con el atún. Guarda en su carne proteínas de alto valor biológicos", destaca el doctor Pedro Pablo García Luna.

Para la mente es recomendable comer ginkgo biloba, algas, colina y lecitina. Quinoa. "Un alimento realmente maravilloso", señalan expertos de la Universidad Brigham Young (EE UU). "Contiene el doble de proteínas que los cereales habituales, vitaminas del grupo B, muchos minerales e incluso una dosis notable de grasas saludables".

Rábano. Pocas calorías y buena fuente de hidratos de carbono y de fibra. De su contenido en vitaminas destaca la C; y de los minerales, el potasio y el yodo (en cantidad superior a la mayoría de hortalizas).

Soja. Su proteína no aporta los valores negativos de las proteínas animales (colesterol, hormonas, colorantes, conservantes) y sus aminoácidos esenciales aminoran las descompensaciones hormonales.

Tomate. Excelente fuente de fibra, minerales (potasio y fósforo) y vitaminas, además de ser un destacado antioxidante. Favorece la absorción del hierro de los alimentos, ayuda a prevenir infecciones y es bueno para casi todo: vista, piel, cabello, huesos y sistema inmunológico.

Uva. La cantidad de vitamina 6 (una potente ayuda para mantener el buen funcionamiento del cerebro) que contiene solo es superada por las frutas desecadas y las tropicales.

Vino tinto. Baja el colesterol malo, aumenta el bueno y previene el envejecimiento prematuro (gracias a sus antioxidantes), eso sí, tomado con moderación. Una copa diaria, dicen los que saben, sería la medida perfecta.

Wasabi. En la medicina oriental está considerado como un alimento capaz de combatir catarros, dolores articulares e incluso problemas de estómago. Es capaz de acabar con algunos parásitos del pescado crudo.

Zanahoria. El betacaroteno es lo que la convierte en una auténtica reina para la piel y para la vista. También contiene hidratos de carbono y fibra

Fuente: 20 minutos

