

Por tu salud...

Los siete magníficos,..... de la alimentación



Quizá recuerde la película “Los siete magníficos” (1960), dirigida por John Sturges con el mismo título en inglés “*The magnificent seven*”, sobre un guión de William S. Roberts y con música inolvidable de Elmer Bernstein.

Se trata de un libre “*remake*” en clave de western de “Los siete samuráis” (1954) de Akira Kurosawa. A pesar de su poco éxito en taquilla (sólo fue la 39ª con mayor recaudación del año en USA), se hizo famosa sobre todo por su popular banda sonora y por su conocido reparto, y con el paso de los años se convirtió en un título de referencia clave del western de los años sesenta. No podemos olvidar a las grandes estrellas del cine de esa época como son Yul Brynner, Steve McQueen, Charles Bronson, Eli Wallach, James Coburn, Horst Buchholz y Robert Vaughn.

Jugando con las analogías, quiero reseñar en esta ficha los “*siete magníficos*” de la alimentación, buscando un símil con el título de la película, aunque no tanto con su contenido puesto que no hablaremos de cómo conseguir los servicios de siete pistoleros, siete implacables mercenarios cada uno con una habilidad especial en el manejo de las armas, sino de siete implacables alimentos imprescindibles para una alimentación más saludable.

Y los actores principales de esta “*adaptación nutricional*” de los siete magníficos son, **el aguacate, los arándanos, las alubias, las nueces, el salmón, las espinacas y el repollo.**

Hace mucho tiempo que se estudian los efectos de los alimentos y se busca cómo lograr la combinación perfecta para mejorar la salud. Se han elaborado muchas teorías y estudios y, aunque el avance general ha sido excelente, parece que la receta mágica es el consumo de alimentos naturales poco procesados. Uno de los últimos estudios en este campo llega desde Estados Unidos de la mano del experto en nutrición y salud Frank Lipman, quien propone estos siete alimentos como fuente de

equilibrio en el organismo. Según Lipman, estos alimentos proporcionan la energía necesaria, la calidad nutricional requerida, un mínimo aporte calórico, poca cantidad de azúcar y de sal, así como gran aporte de fibra soluble y de nutrientes. Todo ello produce un efecto beneficioso para el organismo y logra alcanzar su óptimo equilibrio nutricional.

Aguacate, arándanos y alubias

Aunque su aporte calórico es elevado, el **aguacate** es rico en grasas monoinsaturadas, (las buenas, como las que posee el aceite de oliva). No hace falta consumir todo un aguacate entero en una comida, basta con añadir trozos en ensaladas, batidos o salsas. En su composición, posee también potasio, magnesio, luteína y vitamina E.

Un consumo habitual de aguacates ayuda a prevenir determinadas patologías como el cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades oculares degenerativas. Constituye un sustituto natural de las proteínas como las contenidas en la carne, huevos, queso o aves de corral. Sus proteínas son, por tanto, de alta calidad que, además, se digieren con facilidad.

Los **arándanos**, considerados los frutos milagrosos por varios expertos, poseen una excelente función antibacteriana y su consumo es muy eficaz ante las infecciones de las vías urinarias. Poseen bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono, y son muy ricos en vitamina C, fibra, potasio, hierro, calcio y taninos. Sobre todo, lo que destaca en este alimento es su abundancia de pigmentos naturales, antocianos y carotenoides, de gran acción antioxidante.

Las **alubias** son las semillas comestibles de la judía, un excelente y completo alimento con importantes propiedades beneficiosas para el organismo. Es responsable de elevar los niveles de leptina, (hormona que disminuye el apetito), y rico en vitaminas del grupo B, de calcio, potasio y ácido fólico.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

Los siete magníficos,..... de la alimentación



Es un buen alimento para el correcto funcionamiento del cerebro, las células y la piel. Además, ayuda a reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La Sociedad de Nutrición estadounidense recomienda un consumo de este alimento de tres veces por semana.

Nueces, salmón, espinacas y repollo

Las **nueces** tienen un parecido al cerebro humano. Desde hace siglos, se consideraban como el alimento de los dioses. Son ricas en fósforo, ácido alfa linoleico, omega 3 y su consumo se asocia a la buena memoria. El vínculo saludable reconocido y atribuido a las nueces es su protección del corazón. Aunque son alimentos grasos, (como el resto de frutos secos), el tipo de grasa que contienen es rica en ácidos grasos insaturados y mejora los parámetros cardiovasculares (colesterol, salud de las arterias e hipertensión) sin alterar ni el peso ni la composición corporal. El estudio Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) destaca que los frutos secos y el aceite de oliva virgen son los dos alimentos considerados imprescindibles para que una dieta contribuya a la reducción de los factores de riesgo cardiovascular. Además, estudios recientes apuntan al papel protector de los componentes antioxidantes de las nueces en la prevención del Alzheimer como enfermedad degenerativa.

El **salmón**, por su parte, es un tipo de pescado azul, se relaciona con la protección frente a las enfermedades cardiovasculares y la demencia. Es un alimento rico en grasas omega 3 y ayuda a elevar el colesterol "bueno"; favorece el equilibrio entre el colesterol bueno y el malo. Disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos y, además, aumenta la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos. Prevalecen las vitaminas del grupo B cuya función es el aprovechamiento de los nutrientes energéticos.

Las **espinacas** son una importante fuente de vitaminas, antioxidantes y fitonutrientes, destaca la vitamina A, B2, C, K y E y son un alimento rico en proteínas, fibra, ácidos grasos y de omega 3. Su consumo beneficia el buen

estado de la piel, cabello, mucosas y huesos, y favorece la absorción del hierro de los alimentos. Aumenta la resistencia frente a las infecciones, favorece el buen funcionamiento del sistema inmunológico, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad, así como colabora en la producción de glóbulos rojos y blancos, entre otros.

El **repollo** es un excelente depurador del organismo y ayuda a desintoxicarlo ya que posee una elevada concentración de calcio y fibra. Ayuda al tránsito intestinal y previene la hipertensión. Es un alimento muy nutritivo ya que es rico en vitaminas y minerales y tiene un elevado contenido en agua, lo que supone un bajo aporte calórico. Es rico en potasio y contiene cantidades apreciables de magnesio. Es rico en vitamina C, E y beta-carotenos, con todos los beneficios que esto conlleva.

Yogur y granos enteros

Además de estos "*siete magníficos*", algunos expertos añaden a la lista el **yogur** y los **granos enteros**.

El **yogur** refuerza el sistema intestinal debido a su elevado contenido en bacterias beneficiosas que mantienen la flora bacteriana del colon y mejora la respuesta inmunológica del organismo. Es un alimento rico en proteínas de alta calidad, es fuente de calcio y vitamina D. Es un alimento muy completo, sobre todo para el sistema osteomuscular.

Los **granos enteros**, (de trigo, maíz, centeno o avena), destacan por su aporte de fibra, vitamina E y B6, cinc y magnesio. Disminuyen los riesgos de contraer enfermedades cardíacas y pueden reducir el riesgo de cáncer y enfermedades crónicas como la diabetes. Al refinarlo para producir el pan y otros derivados suele eliminarse el salvado y el germen, y queda un grano con elevadas cantidades de carbohidratos almidonados, con lo que se reducen las vitaminas, los minerales y buena parte de sus efectos beneficiosos.

Fuente: Eroski Consumer.

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2011/10/26/204259.php



Ser azul es promover la salud en el trabajo.