

**ACTUALIDAD**

**Las Recomendaciones de Calcio de la OMS: sólo 400-500 mg diarios**

En marcado contraste con las siempre ascendentes recomendaciones emitidas por las autoridades norteamericanas, un panel de expertos de la Organización Mundial de la Salud ha establecido un consumo mínimo diario de tan sólo 400-500 mg - y eso sólo sería para adultos en edad avanzada en países con tasas elevadas de fracturas. Los expertos no emitieron recomendaciones mínimas para países con tasas bajas de fracturas.

Los expertos citaban "la paradoja del calcio" - que las tasas de fractura de cadera son elevadas en los países desarrollados donde la ingesta de calcio es también elevada, y baja en países donde la ingesta de calcio es más baja. La razón parece ser la proteína. Los expertos informaron que "los datos estadísticos indican la posibilidad de que el efecto negativo de la proteína, en particular la de origen animal (pero no la vegetal), podría tener más peso

que el efecto positivo de la ingesta de calcio en el equilibrio total de calcio".

Para evitar fracturas, los expertos también recomiendan la suplementación con 5-10 mcg diarios de vitamina D si la exposición al sol es limitada, junto con un aumento de la actividad física, la reducción del consumo de sodio, el aumento del consumo de frutas y verduras, el mantenimiento de



un peso corporal saludable, evitar el tabaco y limitar el uso del alcohol.

Estos descubrimientos concuerdan con los resultados del "Estudio de Salud de Enfermeras" de la Universidad de Harvard, que incluyó a 72.337 mujeres post-menopáusicas. Tras 18 años de seguimiento, ni la leche ni una dieta rica en calcio redujeron el riesgo de fractura. La vitamina D, por otro lado, ayudó: las mujeres que consumían al menos 12.5 mcg diarios de vitamina D en los alimentos o en suplementos, presentaron una reducción del 37% del riesgo de fractura.

Comité de Médicos por una Medicina Responsable ([www.pcrm.org](http://www.pcrm.org))  
16/03/2003

Referencias:

Joint FAO/WHO Expert Consultation on Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916: World Health Organization, Geneva, 2003.

Feskanich D, Willett WC, Colditz GA. Calcium, vitamin D, milk consumption, and hip fractures: a prospective study among postmenopausal women. *Am J Clin Nutr.* 2003;77:504-11.

**COCINA: Paella de tierra y mar**

**INGREDIENTES:**

100 grs brécol • 2 puerros o un puñado de ajos tiernos  
2 pimientos verdes • 1 pimiento rojo • ½ cebolla  
3 alcachofas • 2 zanahorias • ½ calabacín • ½ berenjena  
100 grs de setas • tomillo, albahaca • 1 dl y ½ de aceite  
30 grs de algas hijiki • 30 grs de algas kombu  
250 grs de arroz

**PREPARACIÓN:**

Limpiar el brécol y cortarlo en florecitas. Limpiar los puerros y cortarlos en tiras muy finas. Cortar el calabacín,

las berenjenas y las zanahorias en dados, las setas, las alcachofas y ajos tiernos en láminas. Poner a cocer en ¾ de litro de agua hirviendo las algas durante 15 min.

Poner al aceite en una paellera y cuando esté caliente echar el puerro con cuidado de que no se dore, incorporar el ajo, las zanahorias, las alcachofas, el calabacín, el tomillo, la berenjena, las setas, el brécol, saltearlo y añadir el arroz. Rocarlo con unas gotitas de limón y cubrir con el líquido hirviendo de las algas, cocerlo lentamente durante 25 min. Cuando esté semiseco, poner una tapa a la paellera e introducir ésta al horno por espacio de 10 min. Transcurridos éstos, sacarla, quitarle la tapa y poner en sus lados las algas cortada e intercaladas.

(Receta extraída de Vegetomanía)  
[www.vegetomania.com](http://www.vegetomania.com)

## LOS CEREALES EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA

A menudo se considera que los cereales no son más que almidones para llenar el estómago y de hecho, puede que esta afirmación sea cierta cuando se piensa en productos comerciales tales como pasteles, galletas y cereales de desayuno elaborados a partir de cereales refinados, llenos de grasas, azúcares y colorantes artificiales y carentes de nutrientes. Sin embargo, si nos referimos a cereales en su estado original, sin refinar, ahí se pueden encontrar muchísimos nutrientes en un pequeño paquete. Los cereales han sido uno de los ejes centrales de la alimentación de diferentes civilizaciones a lo largo de la historia. Trigo, cebada, avena y centeno en Europa, maíz en América, quinoa en Sudamérica, arroz en Oriente y mijo en África son algunos ejemplos.

### Nutrición

Los cereales son semillas de plantas y en la mayor parte de los casos, aunque con algunas excepciones, pertenecen a la familia de las gramíneas. Son plantas anuales, es decir, que han de plantarse cada año y al final del verano ya que una vez han producido semillas maduras se mueren. Al igual que todas las semillas, los cereales tienen un alto valor nutricional ya que contienen todos los nutrientes que el embrión de la planta necesita para empezar a crecer. Los cereales no refinados son fuentes valiosas de proteínas, carbohidratos, vitaminas B y también contienen alguna cantidad de grasa, hierro, vitamina E y trazas de minerales. Además aportan una buena cantidad de fibra a la dieta. Algunos cereales tales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena, contienen la proteína llamada gluten que es fundamental a la hora de hacer leudar el pan. Sin el gluten necesario, el pan no 'crecerá'. Sin embargo aquellas personas que sufran de intolerancia al gluten también conocida como enfermedad celíaca deben de evitar la ingesta de cualquier cereal que contenga gluten. En algunas partes del mundo se consume pan sin levadura y se crean diferentes variedades de

fideos y pasta. En la mayor parte de los casos son baratos y aportan gran variedad a la dieta vegetariana.

### Almacenamiento

Han de mantenerse en un lugar fresco, oscuro y seco. Los cereales integrales pueden conservarse durante un periodo de 2 años, mientras que las harinas o cereales en copos o fragmentados han de usarse en un periodo de entre 2 y 3 meses tras la compra.

### Germinados

Los cereales integrales tales como los granos de trigo, el trigo sarraceno y la cebada también pueden germinarse. Este proceso mejora sustancialmente su valor nutricional.

### Cocción

Además del proceso de molido de los cereales y conversión en harina para hacer pan, pasteles etc, existen muchas maneras de preparar y consumir cereales. Los cereales integrales pueden añadirse a estofados y guisos, o cocinarse hasta que se ablanden. Los cereales partidos tales como el trigo triturado y el bulgur son granos enteros que han sido rotos en trozos diminutos. La sémola, un tipo de harina gruesa, se puede utilizar en la elaboración de papas de cereales calientes (porridge), sopas con mayor consistencia y mezclarse con harina de trigo para añadir interesantes sabores y diferentes texturas a panes, galletas, magdalenas, etc.

Los cereales enteros deben de lavarse con detenimiento y a fondo. Después se debe de hervir la cantidad de agua adecuada, añadirse luego los granos lavados, remover tan sólo una vez y cubrir la olla con una tapa que se ajuste con exactitud al tamaño de la olla. Cocinar a fuego lento hasta que el líquido se absorba o el tiempo de cocción indicado haya pasado. Apague el fuego y deje que todo repose durante 5 minutos antes de retirar la tapa.

### Arroz

El arroz es uno de los cultivos más importantes del mundo. Se originó en Asia pero ahora se cultiva en todas las regiones húmedas subtropicales. Se diferencia de la mayor parte de los cereales en que necesita de un terreno sumergido en agua para crecer, aunque algunas variedades pueden crecer en zonas altas. El arroz es una buena fuente de carbohidratos pero no tiene tantas proteínas como otros cereales (6.5 gr por cada 100 gr.). El arroz sin procesar (arroz integral) también representa una buena fuente de vitaminas B. Hay tres tipos de arroces básicos en lo que a términos culinarios se refiere: de grano largo, medio y corto. El de grano largo se ha usado desde hace mucho en platos llenos de sabor, el de grano corto se usa mucho en la confección de postres, pero al final todas estas variantes responden a preferencias personales de cada individuo. El arroz integral de grano largo precisa una cocción de 1:2 partes de agua durante unos 35-40 minutos. Existe harina de arroz disponible pero debido a su carencia de gluten no puede usarse para hacer pan aunque sí para galletas, pasteles y crepes. Los copos de arroz (integrales o blancos) pueden añadirse al muesli, para hacer pudín con leche o porridge (cereales de desayuno calientes).

### Arroz salvaje

El arroz salvaje no es arroz sino una gramínea americana utilizada como un alimento muy importante por los indios y los primeros colonizadores. Es muy difícil de cosechar lo que lo hace bastante caro pero su color (un negro purpúreo) y su sutil sabor avellanado lo hace muy indicado para un plato especial. Para que sea más económico puede mezclarse con otros arroces aunque puede que necesite algún tiempo de precocción ya que suele tardar unos 45-50 minutos en cocinarse, en 1:3 partes de agua.

[...]

*(Continuará en el próximo número)*

*Texto original de la "Vegetarian Society" británica*

abril 2003						
l	m	m	j	v	s	d
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES ABRIL 2003

### VIERNES 4

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO: "La espiritualidad trascendental", una propuesta para compartir las experiencias de cada uno en este terreno. A cargo de EDUARDO, de Los Perlitos.

### MIÉRCOLES 9

EXCURSIÓN a La Serreta. Salida desde la Sociedad a las 8 horas, y a las 8,30 horas desde el Viaducto.

### VIERNES 11

A las 18 horas. Reunión de la Junta Directiva. Pueden participar todos los socios que lo deseen, para aportar propuestas, sugerencias, etc.

Y a las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO: "Ocultismo-esoterismo". Presenta PEDRO BARRACHINA.

### VIERNES 25

A las 19,30 horas. Segunda sesión del CURSO DE INICIACIÓN A LA DIETA VEGETARIANA. Impartido por DAVID ROMÁN.

### DOMINGO 27

A las 8 h. EXCURSIÓN: Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la estación del tren en Agres. Subida hasta la Cova Alta. Distancia: 9 kilómetros. Tiempo: 3 horas 10 minutos.

Se está organizando un viaje cultural a Sagunto, para socios, subvencionado por la CAM, previsto para un jueves del mes de mayo. Para reservar plaza o solicitar más información, contactar con la secretaria, Alicia Mullor.

Todas las actividades son gratuitas tanto para socios como para público en general

Sociedad Naturista Vegetariana

C/Músico Serrano, nº 5  
03802 ALCOI

en internet:  
<http://es.geocities.com/snvalcoi>  
[snvalcoi@yahoo.es](mailto:snvalcoi@yahoo.es)

### - TALLERES Y CURSOS -

Continúa el **TALLER DE MEDITACIÓN**, todos los martes a las 19,30 horas.

A partir del 6 de Marzo y hasta el 29 de Mayo, José Luis impartirá un **CURSILLO DE INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA**. Todos los jueves a las 20 horas, entrada libre.

Un viernes de cada mes, **CURSO DE INICIACIÓN A LA DIETA VEGETARIANA**, a cargo de David Román. Bases y consejos prácticos para empezar con buen pie. Entrada libre.





## NOTICIAS BREVES

### GRANJAS VORACES

Los nuevos descubrimientos del informe "Food for thought: the use of marine resources in fish feed", de WWF/Adena, revelan que la acuicultura de peces (principalmente salmón, trucha, atún, lubina, dorada y bacalao) y crustáceos consume actualmente el 70% de la producción mundial de aceite de pescado y el 34% del pescado de mesa.

Según WWF/Adena, que toma como base la estimación conservadora de que para producir 1 Kg de pescado procedente de acuicultura se emplean 4 Kg de pescado silvestre, la demanda creciente de la acuicultura en rápido desarrollo tendrá consecuencias muy graves para los stocks de muchas especies de pequeños peces pelágicos como la sardina y la bacaladilla. En el caso del atún rojo, son 20 los kilos de pescado silvestre necesarios para producir 1 Kg de atún.

El Dr. Simon Cripps, Director de

la Campaña de Mares Amenazados de WWF/Adena, declaró: "En su estado actual, la acuicultura contribuye a aumentar la presión sobre los stocks de pescados ya sobreexplotados. La disminución de estas especies utilizadas como alimentos para la acuicultura puede tener consecuencias ecológicas devastadoras, destruyendo la cadena alimenticia que mantiene a los socks silvestres de bacalao, merluzas y otras especies comerciales, así como a delfines, orcas y aves marinas".

El alimento para peces y el aceite de pescado se producen principalmente a partir de especies procedentes del Atlántico Norte y las costas de Chile y Perú. El pescado utilizado para esta producción representa más de una tercera parte de las capturas totales en todo el mundo. En el Atlántico Norte muchas especies se consideran sobreexplotadas.

Fuente: WWF/Adena

### MÁS RAZONES PARA CONSUMIR BIOLÓGICO

De acuerdo con un estudio hecho público por la Sociedad Americana de Química, las frutas y las verduras procedentes de cultivos biológicos tienen mayores cantidades de antioxidantes anticancerígenos que los alimentos cultivados de forma convencional. La razón, según los autores del estudio, sería que los pesticidas y herbicidas impiden la producción de fenoles, unas sustancias químicas que, en las plantas, actúan como defensa natural y que son beneficiosas para la salud humana. Los fertilizantes, sin embargo, parecen aumentar el nivel de componentes anticancerígenos.

Los flavonoides son un tipo de compuesto fenólico de intensa actividad antioxidante, que son producidos por las plantas como respuesta a amenazas del entorno como insectos o plantas competidoras. Tal y como explica la

doctora Mitchell, directora del estudio, "si un pulgón está mordisqueando una hoja, la planta produce fenoles para defenderse. Los fenoles amargos o ásperos protegen la planta de estas plagas".

Como es lógico, la necesidad de estas salvaguardas naturales disminuye con el uso de herbicidas y pesticidas en la agricultura convencional: esta disminución pronto se deja sentir en la cantidad total de antioxidantes que la planta produce. Esto, sin embargo, no ocurre en la agricultura biológica.

La doctora Mitchell, que inició la investigación por interés personal en los alimentos biológicos, ha afirmado que "una mayor cantidad de antioxidantes es suficiente como para tener un impacto significativo en la salud y en la nutrición. Esta comprobación ha cambiado definitivamente mi forma de pensar sobre la comida".

Pharus.info, marzo de 2003

### NUNCA ES PRONTO

De acuerdo con un estudio que publicó en enero la revista del Instituto Nacional del Cáncer de EE.UU., una pequeña reducción de la ingesta de grasas durante la pubertad está asociada a cambios en los niveles de ciertas hormonas sexuales. En la edad adulta, niveles elevados de esas mismas hormonas se relacionan con un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama.

En el estudio, intervinieron 286 niñas, de entre 8 y 10 años, las cuales fueron aleatoriamente asignadas bien al grupo de intervención, con dietas bajas en grasas, bien a un grupo de control que recibió la atención usual, es decir, materiales educativos de amplia difusión.

Según los autores del estudio, está claro que una dieta baja en grasas produce reducciones en las concentraciones de estrógenos.