

ACTUALIDAD

**LOS FRUTOS SECOS,
COMPONENTES DE UNA
DIETA SALUDABLE**

Los frutos secos han formado parte de nuestra dieta durante miles de años. En 2003, se aprobó [en EE.UU.] una declaración sanitaria que afirmaba que comer unos 42 gramos de frutos secos al día puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Las ingestas habituales quedan por debajo de esta recomendación. Alrededor de un tercio de los norteamericanos reconocen comer frutos secos (frutos de árbol o cacahuetes) a diario. Sólo el siete por ciento de los europeos afirman comer frutos secos, aunque la cantidad consumida por los consumidores europeos (31 g/día) es mayor que la de los americanos (21 g/día).

Los frutos secos son una excelente fuente de vitamina E y de magnesio. Las personas que consumen frutos secos también tienen una ingesta superior de ácido fólico, betacaroteno, vitamina K, luteína + zeaxantina, fósforo, cobre, selenio, potasio y zinc, por cada 1000 kcal. El consumo regular de frutos secos incrementa la ingesta total de energía en unas 250 kcal/día (1.05 MJ/día), pero el peso corporal de los consumidores de frutos secos no es superior al de quienes no los consumen. Los frutos secos son una excelente fuente de fitoquímicos (fitosteroles, ácidos fenólicos, flavonoides, estilbenos y carotenoides). Los componentes fenólicos totales probablemente contribuyen a la capacidad antioxidante total de los frutos secos, que es comparable a la que tienen el brécol y los tomates.

Para mejorar la orientación sobre el uso de los frutos secos en la dieta, hay que prestar atención a la posición de los mismos en los patrones alimentarios típicos. La pirámide alimentaria MyPyramid de 2005 incluye a los frutos secos en el grupo de la carne y las legumbres. Sin embargo, los frutos secos raramente se consumen como sustituto de la carne. Puesto que aproximadamente el 60% de los frutos secos consumidos en los EE.UU. se toman en forma de tentempié, enfatizar su uso como tentempié saludable puede ser más efectivo que su inclusión en un grupo alimentario.



Fuente: *J Nutr.* 2008 Sep;138(9): 1736S-1740S. *Tree nuts and peanuts as components of a healthy diet.* King JC, Blumberg J, Ingwersen L, Jenab M, Tucker KL. Children's Hospital, Oakland Research Institute, Oakland, CA 94690, USA.

COCINA: *Marmitako*

INGREDIENTES:

1 puñado de guisantes • 1 pimiento verde • 4 dientes de ajo
2 tomates maduros • 1 guindilla pequeña • vino blanco
pastilla de caldo vegetal (opcional) • laurel y perejil
aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN:

Sobre un buen fondo de aceite de oliva y en una cazuela de barro dejas pochar sin prisas media cebolla, un par de dientes de ajo laminados y un pimiento verde.

Posteriormente le añades dos tomates maduritos, pelados y

troceados y mantienes todo en un fuego suave hasta que se ligue una especie de salsa de tomate. Salsa a la que le añadirás un machado de ajo y perejil, una guindilla pequeña (picadita, por favor), medio vaso de vino blanco y una modesta y aromática hoja de laurel.

Rehogas todo, añadiéndole la sal precisa y le incorporas un vaso grande de agua para cocer el conjunto al menos 10 minutos.

Ligada la base, añades unas patatas (por ejemplo, una mediana por persona) troceaditas, las cubres de agua para que cuezan un mínimo de 30 minutos. Una pastilla de caldo vegetal picadita te ayudará también a reforzar el sabor.

Incorporas, al final de la cocción, un buen puñado de guisantes.

Receta de **Beatriz Garcés** - <http://HazteVegetariano.com>

LA SEMANA VEGETARIANA

Desde hace años se realiza una campaña a nivel internacional para promover una "Semana Vegetariana" a principios del mes de octubre, en concreto del 1 al 7 de octubre.

¡Te invitamos a que te impliques!



¿Por qué una Semana Vegetariana?

Todos los días son buenos para ser vegetarianos sanos y conscientes, pero la semana del 1 al 7 de octubre es una oportunidad más para duplicar nuestros esfuerzos y hacer campaña por un mundo mejor:

- El **1 de octubre** es el **Día Mundial del Vegetarianismo**. Con él se pretende llamar la atención respecto a los beneficios éticos, ambientales, sanitarios y humanitarios del estilo de vida vegetariano.

- El día **2 de octubre** ha sido designado como **Día Mundial de los Animales de Granja**. Se escogió este día por ser el día en que nació un vegetariano ético: *Mahatma Gandhi*. Es un día para protestar por el injustificado sufrimiento y muerte que padecen en las granjas industriales y los mataderos de todo el mundo anualmente unos 50.000 millones de vacas, cerdos, pollos, pavos y otros animales inocentes y sensibles.

- El día **4 de octubre** es el **Día Mundial de los Animales**. Coincidiendo con el día de San Francisco de Asís en el santoral, en este día se desarrollan actos especiales para elevar la conciencia pública sobre los temas animales y para animar a la gente a reflexionar sobre cómo los humanos nos relacionamos con los animales.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2008

MIÉRCOLES 24

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Salida desde el local de la Sociedad.

JUEVES 25

A las **20 horas**. CHARLA de Delfi Dauder, de la asociación de fibromialgia.
Tema: "Qi Gong: El trabajo de la energía. Gimnasia china para tu bienestar".

septiembre 2008

| 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 | | | | | |

El próximo día 5 de Noviembre en el CEMACAM de la Font Roja se ha programado un taller sobre "**Residuos y decoración con materiales de deshechos domésticos**". La salida será a las 9,30 h. desde la Plaza Gonzalo Cantó y el precio de 7 euros por persona, estando incluidos la comida y el traslado en autobús. El regreso será a las 16 h. La reserva de plazas será por riguroso orden, ya que está limitada a un máximo de 42 personas. Los interesados deben inscribirse cuanto antes.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES OCTUBRE 2008

| octubre 2008 | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|----|-----|
| 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 | 31 | | |

VIERNES 3

A las 19,30 horas. CHARLA sobre la verdad del cambio climático, y presentación del libro: "La verdad oculta tras el cambio climático" por su autor Pepe Lloréns.

JUEVES 9

Para celebrar la Semana Vegetariana, la Sociedad invita a sus socios a una paella. Las inscripciones se harán en el local de la Sociedad o llamando al tño. 966500405, siendo el último día de inscripción el viernes 3. El precio para los simpatizantes será de 5 euros por persona.

VIERNES 10

A las 19,30 horas. Reunión de la Junta Directiva, y a continuación coloquio entre los asistentes.

VIERNES 17

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO. Ramón Gallego nos explicará qué es el *Agua Vitalizada*.

VIERNES 24

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de José Manuel Martínez (Psicólogo). Tema: "¿Conoces tu inteligencia emocional?".

VIERNES 31

A las 19,30 horas. SESIÓN de técnicas de concentración, relajación, contemplación y meditación con la ayuda de cuencos tibetanos (algunos tienen más de 400 años). Dirigida por miembros de la Asociación "LOS PERLITOS".

A todas las conferencias pueden asistir tanto socios como público en general

**Sociedad
Naturista
Vegetariana**

C/Músico Serrano, nº 5
03802 ALCOI

en internet:
<http://es.geocities.com/snvalcoi>
snvalcoi@yahoo.es

*Somos miembros de la
Unión Vegetariana Española*
www.unionvegetariana.org



- EXCURSIONES -

A partir del 24 de Septiembre, **todos los miércoles habrá excursión.**
La salida tendrá lugar a las 8 horas desde la Sociedad.

- TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, los lunes y miércoles por la tarde de 17 a 18 horas, y los viernes por la mañana de 9:30 a 10:45 horas.

Los miércoles a las 20 horas **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones.**



NOTAS BREVES

LA SOJA Y EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

El número de marzo de 2008 de la revista científica *Journal of Clinical Oncology* publicó un artículo sobre un estudio que indica que las mujeres que consumen productos de soja tienen un riesgo menor de contraer cáncer de mama que aquellas que no toman soja.

Científicos japoneses (Motoki Iwasaki, et. al.) midieron los niveles en plasma sanguíneo del fitoestrógeno más abundante en la soja, la genisteína.

Más de 24.000 mujeres entre 40 y 69 años participaron en este estudio.

Tras un seguimiento medio de 10 años, 144 mujeres desarrollaron cáncer de mama. Los niveles plasmáticos de genisteína fueron medidos de nuevo.

La conclusión del estudio es que existe una asociación inversa estadísticamente significativa entre genisteína en sangre y riesgo de cáncer de mama. El riesgo de cáncer de mama en aquellas mujeres que comían la mayor cantidad de soja (y por tanto las que tenían mayor nivel de genisteína) era la tercera parte del de aquellas con la menor cantidad de genisteína en sangre.

Robert Cohen - Notmilk.com
10-3-2008

VÍNCULO ENTRE DIETA Y DIABETES TIPO 2

Tres estudios a largo plazo publicados en *Archives of Internal Medicine* muestran cómo las opciones alimentarias conducen a la diabetes tipo 2. Investigadores de la Universidad de Boston siguieron a 43.960 mujeres afroamericanas durante 10 años, y encontraron que la diabetes tipo 2 se desarrollaba con más frecuencia entre aquellas que consumían más bebidas azucaradas. Investigadores del Hospital Addenbrook's de Cambridge, Inglaterra, encontraron que tanto unos mayores niveles de vitamina C en plasma como un mayor consumo de frutas y verduras estaban asociados con una incidencia menor de diabetes tipo 2 entre 21.831 adultos que fueron seguidos durante 12 años. Un tercer artículo, del Fred Hutchison Cancer Research Center, de Seattle, encontró que entre

las 48.835 participantes del *Women's Health Initiative*, aquellas mujeres asignadas a una dieta baja en grasas tenían una incidencia reducida de la enfermedad, que los autores atribuyeron a la pérdida de peso.

Palmer JR, Boggs DA, Krishnan S, Hu FB, Singer M, Rosenberg L. Sugar-sweetened beverages and incidence of type 2 diabetes mellitus in African American women. *Arch Intern Med.* 2008;168:1487-1492

Harding AH, Wareham NJ, Bingham SA et al. Plasma vitamin C level, fruit and vegetable consumption, and the risk of new-onset type 2 diabetes mellitus: the European Prospective Investigation of Cancer-Norfolk Prospective Study. *Arch Intern Med.* 2008;168:1493-1499.

Tinker LF, Bonds DE, Margolis KL et al. Low-fat dietary pattern and risk of treated diabetes mellitus in postmenopausal women: The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial. *Arch Intern Med.* 2008;168:1500-1511.

Fuente: www.pcrm.org // 2-8-2008

EL TÉ PROTEGE DEL DETERIORO Y DEL DECLIVE INTELECTUAL

Según un estudio publicado en el número de julio del *American Journal of Clinical Nutrition*, el consumo regular de té se asoció a unos riesgos más bajos de deterioro cognitivo y de declive intelectual.

El objetivo de este estudio realizado por la Universidad de Singapur era establecer la relación entre el consumo de té y el deterioro cognitivo y el declive intelectual en adultos mayores de 55 años, pertenecientes a la comunidad china e integrados en la cohorte del Singapore Longitudinal Ageing Studies. (...) El consumo total de té fue independiente de otros factores de riesgo, y se asoció de forma significativa a una menor prevalencia de deterioro cognitivo, definido como una puntuación menor de 23 en el MEC. (...).

El té negro (fermentado) y el oolong (semifermentado), las dos variedades más consumidas por esta población, tuvieron los efectos más destacados. No se observó una asociación aparente entre el consumo de café y la situación cognitiva.

(...) Los autores del estudio concluyen que "el efecto potencial del consumo de té en la protección contra el declive cognitivo de la vejez tiene gran importancia, dado el rápido envejecimiento de la población y la prevalencia creciente de las demencias vasculares y de tipo Alzheimer. Dado que el té es barato, no tóxico y ampliamente consumido, posee un enorme efecto potencial para promover la salud intelectual y probablemente para retrasar la aparición de la demencia. Se necesitan más estudios para investigar si el consumo de té disminuye el riesgo de padecer demencias vasculares y de tipo Alzheimer".

Publicado el 14-7-2008