

Nº 2.813
PROGRAMACIÓN DEL LUNES 2
AL DOMINGO 8 DE MARZO DE 2020
www.teleprograma.tv

tp

1'80€
Spain
PVP Canarias
1'90€ sin IVA



SE GRABA
'Libertad', una
de bandoleros

CARONTE
Nueva serie de
Roberto Álamo

ENTREVISTAS
Claudia Traisac
Carmen Climent



TU CARA ME SUENA CELEBRA
EL 30 ANIVERSARIO DE ANTENA 3

DE FIESTA CON MANEL

REAL MADRID-BARCELONA EL CLÁSICO MÁS IGUALADO

vida sana

Marta Cámara

Su riqueza nutricional exige recuperarlas en la mesa, según todas las asociaciones dietéticas.

El ABC de las

En 2016 se celebró el Año Internacional de las Legumbres con el objetivo de que aumentara su consumo a cinco kilos al año por persona. Hoy la cifra llega a algo más de tres kilos, pero si se duplicase su ingesta, mejoraría la salud de la población y la sostenibilidad del planeta. Inclúyelas en tu dieta.

Judías

Pertenecen a una subfamilia llamada faboideae que engloba las alubias, las judías verdes, las pintas o las habas. Originarias de Centroamérica y México, conquistaron el paladar de Cristóbal Colón, que decidió traerlas. Tienen pocas calorías y son saciantes por su fibra. Regulan el azúcar en sangre y el colesterol.

Lentejas

También son faboideae pero su origen hay que buscarlo en Oriente. En el Imperio romano eran el alimento que aseguraba la salud y la fuerza de su ejército. Y eso que aún no sabían de su alto contenido en fibra, vitaminas y hierro. Según la Sociedad Española de Nutrición, 100 gramos aportan el 90 por ciento de las necesidades de ácido fólico.

Garbanzos

Su origen es mediterráneo y pertenecen a la rama de las ciceraceae. Son una estupenda

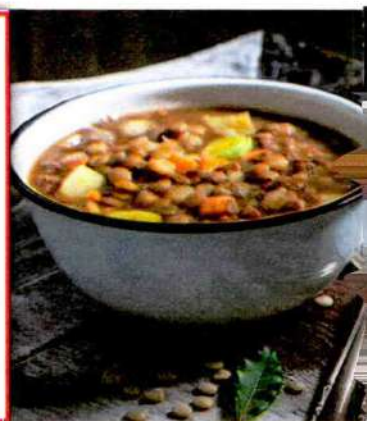


MEJOR A GRANEL

Cada vez hay más sitios en los que comprar legumbres a granel. Las ventajas para el medio ambiente y la economía local son claras ya que se reducen plásticos, embalajes e intermediarios, pero también las hay para el consumidor. Se evita el desperdicio, hay mayor oferta y se trata de alimentos libres de aditivos.

Y NO ENGORDAN

Una cosa es comerse un cocido completo y otra tomarlas con verduras o en ensalada. Como explica la doctora Paula Rosso, nutricionista del Centro Médico Lajo Plaza, "siempre que se consuman a la hora del almuerzo y se tomen en solitario o mezcladas con verduras, no hay que temer que disparen la báscula". Es más, las alubias bloquean la absorción de los carbohidratos.

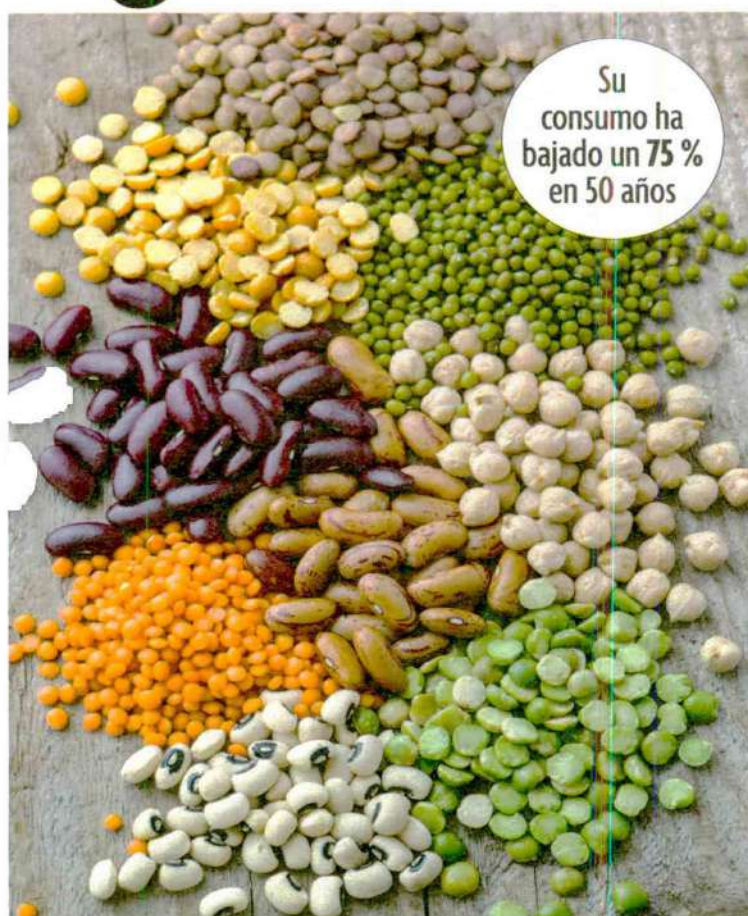


CUIDADO CON LOS CACAHUETES

Los 'falsos' frutos secos son legumbres realmente. Sin embargo, aunque muy saludables, hay que dosificarlos.

Cinco al día. 100 g contienen 600 calorías, un tercio del total diario. Son ricos en vitaminas y minerales, pero como dice la doctora Rosso, "toca contar y el máximo permitido es 33 cacahuetes una o dos veces por semana".

legumbres



Su consumo ha bajado un 75% en 50 años

fuelle de proteína vegetal y un alimento del que deberían abusar los vegetarianos. Son ricos en polifenoles y vitaminas A, B, C, E y K; previenen la oxidación; controlan la diabetes y fortalecen los huesos.

Guisantes

Se han encontrado restos fosilizados de ellos en yacimientos arqueológicos del Próximo Oriente que datan de hace

casi 10.000 años. Tienen gran riqueza en minerales y, debido a su bajo aporte calórico, son un estupendo aliado a la hora de bajar de peso.

Altramuces

De la familia de los fabales, hace unas décadas se tomaban como si fueran pipas y en la actualidad vuelven a estar de moda porque se ha redescubierto su valor nutricional.



ESOS LABIALES...

OCU ha publicado una lista de 5 labiales con una supuesta presencia de ingredientes tóxicos. Sin embargo, STANPA tranquiliza: los aceites minerales descritos no se absorben por la piel.



TRABAJAR EN CASA

Reduce la contaminación y tiene ventajas sociales como la inserción laboral de discapacitados o desarrollar empleo en entornos rurales.



SI TE MUDAS, HAZ LIMPIA

Supone un estrés elevado para 8 de cada 10 personas. La clave, para la creadora de Re-Orden, Marta Aguilar, está en reducir el número de cosas a mover.