

www.telenovela.es

tele NOVELA

SOLO
1'80€
SPAIN
Canarias 1,90 €



NÚM. 1.403 DOMINGO 1 DE MARZO DE 2020

S E M A N A



**NUEVO
COLECCIONABLE
'María Mercedes'**



*El secreto de
Puente Viejo*

La última jugada
de **Doña Eulalia**



Chantal Andere
"Me apasiona
hacer teatro"



LOURDES SE SIENTE AGRADECIDA A GUILLERMO...

Aún más cerca



**no sueltes
mi mano**

ESTA SEMANA

Azra y Cenk apuestan por su amor

BATUHAN EKSI

"Aprender es mi gran afición"



Salud

Marta Cámara

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

Fotos: Getty

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. En esto están de acuerdo todas las asociaciones dietéticas, pero en torno a las legumbres se han forjado mitos como que engordan o que son flatulentas. No es cierto. Su riqueza nutricional compensa una ingesta calórica injustamente tachada de elevada, y si se cocinan a fuego lento no producen gases. Descubre el origen y los beneficios de cada una de las variedades e inclúyelas otra vez en tu dieta.

Judías

Pertencen a una subfamilia llamada faboideae que engloba las alubias, las judías verdes, las pintas o las habas. Originarias de Centroamérica y México, donde se llaman frijoles o habichuelas, conquistaron el paladar de Cristóbal Colón, que decidió traerlas. Tienen pocas calorías y gran poder saciante por su contenido en fibra. Regulan el azúcar en sangre y el colesterol. Son ricas en fósforo, magnesio, vitamina B9 y ácido fólico.

Lentejas

También son faboideas, pero su origen



Mejor a granel

Cada vez hay más establecimientos donde comprar legumbres a granel. Las ventajas para el medio ambiente y la economía local son claras, ya que de esta manera se reducen plásticos, embalajes e intermediarios, pero también las hay para el consumidor. Por una lado, se evita el desperdicio, ya que permite comprar cualquier cantidad; por otro, hay una mayor oferta de variedades que podemos tocar y hasta oler! y se trata de alimentos libres de aditivos.

Y no, no engordan

Una cosa es comerse un cocido completo y otra tomar legumbres 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, por poner un ejemplo, bloquean la absorción de carbohidratos.



asocian siempre a la pobreza y a las clases más bajas y se sabe que los griegos de la época clásica comían garbanzos en los banquetes fúnebres. Son una estupenda fuente de proteína vegetal y un alimento del que deberían abusar los vegetarianos. Los garbanzos son ricos en polifenoles, betacaroteno y vitaminas A, B, C, E y K; previenen la oxidación, controlan la diabetes y fortalecen los huesos y el corazón.

Guisantes

Se han encontrado restos fosilizados de ellos en yacimientos arqueológicos del Próximo Oriente que datan de hace casi 10.000 años. Contienen minerales como calcio, sodio, hierro, zinc, selenio, potasio y fósforo. Su bajo aporte calórico los convierte en un aliado para bajar de peso.

Almortas

Fue la legumbre más consumida en la posguerra y el ingrediente principal de las gachas, pero en 1944 se prohibió comerlas porque su consumo continuado podía provocar parálisis y deformación de columna. En 2018 se volvió a aprobar su uso en forma de harina.

Altramuces

De la familia de las fabales, hace unas décadas se tomaban como si fueran pipas y en la actualidad vuelven a estar de moda por su gran su valor nutricional.



Cacahuetes, cuidado

Los 'falsos' frutos secos son legumbres realmente. Sin embargo, aunque resultan ser muy saludables, hay que dosificarlos. **Cinco al día** Unos 100 gramos contienen unas 600 calorías, un tercio del total diario recomendado. Son ricos en vitaminas y minerales, pero como dice la doctora Rosso, "toca contar y el máximo permitido serían 33 cacahuetes a mediodía o media tarde, una o dos veces por semana. El problema es que son adictivos".

hay que buscarlo en Oriente y, en la actualidad, un tercio de su producción se realiza en India. En el Imperio romano eran el alimento que aseguraba la salud y la fuerza de su ejército y

eran consideradas como un manjar exquisito por las clases altas. Y eso que aún no sabían de su alto contenido en fibra, vitaminas y hierro. Según la Sociedad Española de Nutrición, una ración

aporta el 90 por ciento del valor recomendado de ácido fólico.

Garbanzos

Su origen es mediterráneo y pertenecen a la rama de las cicereae. Se

legumbres



El consumo de estos alimentos se ha reducido un 75 % desde los años sesenta

Última hora



Bajo sospecha

La voz de alarma ha saltado hace un mes. La OCU publicaba una lista de cinco labiales con una supuesta presencia de ingredientes tóxicos. Sin embargo, la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética nos tranquiliza: los aceites minerales descritos no se absorben a través de la piel.

Trabajo en casa

¿Imaginas el número de trayectos en coche que se ahorrarían? El teletrabajo, más allá de la reducción de la contaminación, tiene otra serie de ventajas sociales, como favorecer la inserción laboral de personas con discapacidad o desarrollar empleo en entornos rurales.



¿Te mudas? Antes haz limpia

La movilidad geográfica es un hecho. Cada persona vivirá, al menos, tres mudanzas en su vida y esto supone un estrés elevado para ocho de cada diez. Lo dice la empresa de mudanzas Anyvan. Para la creadora de Re-Orden, Marta Aguilar, la clave está en reducir el número de cosas a mover.



Estética precoz

Según el último estudio de la Sociedad Española de Medicina Estética, 4 de cada 10 españoles recurren a sus tratamientos desde los 26 años. Entre los motivos está el auge de la prevención, pero también una juventud muy influenciada por las redes sociales.

