

www.telenovela.es

SOLO
1'80€
SPAIN
Cantitas 1,90€

tele NOVELA

NÚM. 1.418, DOMINGO 14 DE JUNIO DE 2020

SEMANA



Kate del Castillo
"Me apetece tener pareja"



Serkan Çayoglu
"Me peleo mucho conmigo mismo"



Luz Valdenebro
"Nací actriz"



FEDE PERDONA A MARINA

Juntos otra vez



Bremón sufre un colapso

¡NUEVO COLECCIONABLE!



**PASIÓN
PROHIBIDA**

YADEMÁS...

- 'Hercai' Azize, acorralada
- 'En tierras salvajes' Isabel y Daniel se casan
- 'Que te perdone...' Julio, el bigamo

Club
KING





¿Cuánto sabes sobre vitaminas?

Puede que algunas no te suenen, pero todas son vitales para el organismo. Descubre dónde están, para qué sirve cada una y algunas curiosidades sobre ellas.

El 50 % de la población española tiene déficit de vitamina D

8 de cada 10 personas no cumplen con las recomendaciones de vitaminas A y C diarias

Fotos: Getty

Por su comportamiento las conocerás

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos: liposolubles e hidrosolubles. Este concepto es fundamental para entender su comportamiento en el organismo y hasta que punto pueden obtenerse a partir de la dieta.

Liposolubles

Pertencen a este grupo las A, D, E y K. Tienen capacidad para almacenarse en el tejido graso del cuerpo y la particularidad de absorberse más fácilmente por el organismo cuando se mezclan con la grasa alimentaria. Pueden asentarse en zonas como el hígado o el tejido adiposo, por lo que podrían dar

problemas de toxicidad si son ingeridas en exceso.

Hidrosolubles

Son mayoría. Son nueve, no se almacenan y abandonan el cuerpo a través de la orina. Aunque el organismo siempre guarda una pequeña reserva de ellas, deben tomarse regularmente para prevenir su déficit. De este grupo, la B12 es la única que puede almacenarse en el hígado durante muchos años. En el caso de no seguir una dieta adecuada, sí se recomienda su ingesta en forma de suplementos vitamínicos para llegar a las dosis diarias recomendadas.



Son trece y no entienden de supersticiones. Actúan conjuntamente para que al organismo funcione correctamente y no pueden faltar en tu mesa.

A El guardaespaldas que tu vista y tu piel necesitan.

Sí, ya sabemos que está en las espinacas, pero también en el pescado, el hígado y los lácteos. Además, los betacarotenos se convierten en vitamina A al ingerirse. ¿El truco para identificarlos? Nos lo da la doctora Paula Rosso, especialista en nutrición del Centro Médico Lajo-Plaza: “Se distinguen por su color rojo o anaranjado”.

B1 Imprescindible para acordarte bien de todo.

Mejora la concentración y la memoria, pero se destruye con el calor y es mejor obtenerla de cereales integrales, avena o frutos secos.

B2 Más que un remedio para la resaca.

Desintoxica el hígado, pero también produce glóbulos rojos y blancos. Está en lácteos, carnes, huevos, legumbres, verduras verdes y frutos secos. No guardes estos últimos en recipientes de vidrio expuestos a la luz, ya que esta la destruye.

B3 Un chute de energía y de acción antiedad.

Una leve deficiencia en sus niveles puede causar fatiga. La farmacéutica Rocío Escalante nos explica de dónde obtenerla: “Se encuentra en carnes, pescados, trigo y verduras”.

B5 La vitamina de la belleza, sin discusión.

Como explica Rosso, “hidrata la piel y previene las arrugas”. Está en la yema de huevo, en alimentos de casquería, así como en cereales, legumbres, leche y champiñones. A menos de 110 grados, la cocción no es capaz de destruirla.

B6 Gran aliada de deportistas... y psicólogos.

Convierte las proteínas consumidas en los aminoácidos que formarán la masa muscular. También mejora el estado de ánimo. Cuentan con altas dosis el hígado, el pollo, la carne de cerdo, el pescado, los plátanos y las patatas.

B9 La más femenina.

También conocida como ácido fólico, es la que ayuda al crecimiento de los tejidos y al trabajo celular y, sobre todo, fomenta la fertilidad. Pero, cuidado: se destruye con el calor y no conviene cocinar los alimentos que la contienen como la rúcula, los cítricos, los frutos secos, el aguacate, los espárragos o las zanahorias.

B12 Suplemento necesario para los veganos.

Influye en el funcionamiento del cerebro y se encuentra en el pescado, la carne, las aves, los huevos y los lácteos. Por eso, como señala la experta en nutrición Paula Rosso, “los veganos necesitan tomar suplementos de ella así como los fumadores y bebedores, ya que la sintetizan peor que los demás”.

C Siempre en el top ten por su acción todoterreno.

Como señalan en Kaiku, “produce colágeno y mantiene los huesos y articulaciones fuertes. Mejora el humor, evita la depresión y previene resfriados”. La asociamos a los cítricos, pero también está en los frutos rojos y las espinacas. ¿Sabías que un pimiento tiene el doble de vitamina C que una naranja?

D Imprescindible en invierno para la salud de los huesos.

Se sintetiza con la exposición solar y fortalece el sistema inmunológico, los huesos y los dientes. Salmón, atún, sardinas, huevos y lácteos son sus mayores fuentes.

E Antioxidante para urbanitas.

Neutraliza los radicales libres y lucha contra la polución ambiental. Según Rosso, “está en frutos secos, aceitunas o verduras de hoja, pero solo con añadir pimienta a un plato tendríamos la mitad de la dosis diaria recomendada”.

H Si duermes mal...

Es la mejor aliada del descanso y previene la diabetes. Está en frambuesas, legumbres, yema, nueces, cebada, salmón o plátanos.

K Arterias a salvo.

Se la conoce sobre todo por su función en la coagulación sanguínea. Una ración de uvas contiene el 28 por ciento de tus necesidades diarias.



Tampoco es bueno

La hipervitaminosis con alimentos en forma natural es muy difícil y cuando sucede por ingestión de complementos farmacéuticos pueden resultar más grave. Más no es mejor. Hay algunas vitaminas con las que no hay que exceder la dosis diaria. Según la doctora Paula Rosso:

- ▶ Tanto el exceso como la deficiencia de vitamina B6 pueden causar problemas en el sistema nervioso. 1,5 mg diarios son suficientes.
- ▶ El exceso de vitamina A podría aumentar el riesgo de fracturas en la cadera. No te pases de 800 mg.
- ▶ Un superávit de vitamina D podría causar vómitos o estreñimiento, ya que provoca que se acumule demasiado calcio en la sangre. ¿La dosis justa? 1 mg a diario.
- ▶ En contrapartida, muchos estudios avalan que tomar ciertas vitaminas en altas dosis refuerza sus beneficios. Este sería el caso de la vitamina C (se recomienda tomar hasta 2 gramos al día).

A cada edad las suyas

Niños
 Las necesitan todas, pero debería vigilarse la carencia de vitaminas C, K, que provocaría hemorragias ante las heridas, y la de vitamina D, que conduciría al raquitismo.

Embarazadas
 En este periodo de la vida de la mujer es imprescindible recibir una dosis suficiente de todas, pero además, asegurarse la cantidad recomendada de B9.

Ancianos
 Cobran especial protagonismo las del grupo B que previenen el deterioro cognitivo, la vitamina D para mantener fuertes los huesos y la A para la vista.

