

CINE SPIKE LEE Y ESTRENOS EN PLATAFORMAS CITA VIRTUAL LA ALHAMBRA

2€  
SPAIN

Nº 1.474 PROGRAMACIÓN DEL SÁBADO 13 AL VIERNES 19 DE JUNIO DE 2020

# Supert

P.V.P. CANARIAS: 2,10 €, SIN IVA



## En casa

Cinco historias del encierro

## Universo Montepinar

La temporada 12 ahora en Amazon Prime Video

## Maxi Iglesias y Diana Gómez

Hablan de 'Valeria'

ÁLVARO MORTE PARTICIPA EN LA SERIE INTERNACIONAL 'THE HEAD'

# MISTERIO EN LA ANTÁRTIDA





**S**on trece y no entienden de supersticiones. Además actúan conjuntamente para que el organismo funcione correctamente, y no pueden faltar en tu mesa, según la doctora Paula Rosso, especialista en medicina preventiva y nutrición del Centro Médico Lajo Plaza.

## A El guardaespaldas que tu vista y tu piel necesitan.

Sí, está en las espinacas, pero también en el pescado, el hígado y los lácteos, y los betacarotenos se convierten en vitamina A al ingerirse. ¿El truco para identificarlos? Su color rojo o anaranjado”.

## B 1 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 nueces.

## B 2 Mucho más que un remedio para la resaca.

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

## B 3 De acción antiedad y un chute de energía.

Una leve deficiencia en sus niveles puede causar fatiga y

apatía. La farmacéutica Rocío Escalante nos explica de dónde obtenerla: carnes, pescados, trigo y verduras”.

## B 5 Es la vitamina de la belleza sin discusión.

Como explica Rosso, “hidrata la piel y previene las arrugas”. Está en huevos, casquería, cereales, legumbres, leche y champiñones. A menos de 110°C, la cocción no la destruye.

## B 6 La aliada de los deportistas... y los psicólogos.

Convierte las proteínas en los aminoácidos que forman 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.

## B 9 La más femenina, y obligada en el embarazo.

También conocida como ácido fólico, es la que ayuda al crecimiento de los tejidos y al trabajo celular. 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.

## B 12 Los veganos deben tomarla como suplemento.

Es necesaria para el cerebro y, como señala Rosso, “se encuentra en el pescado, la carne, las aves, los huevos y los lácteos y los veganos necesitan suplementos”. Fumadores y bebedores la sintetizan peor.

## C En el 'top ten' por su acción todoterreno.

Como señalan en la Corporación Alimentaria Kaiku, “mantiene los huesos y articulaciones fuertes, mejora el humor y previene resfriados”. La asociamos a los cítricos, pero también está en frutos rojos o espinacas. ¿Sabías que un pimiento contiene el doble de vitamina C que una naranja?”

## D Para la salud de los huesos.

Se sintetiza con la exposición solar y es clave para fortalecer el sistema inmunológico, los huesos y los dientes. “Salmón, atún, sardinas, huevos y lácteos son sus mayores fuentes”, explican desde Kaiku.

## E De alto poder antioxidante.

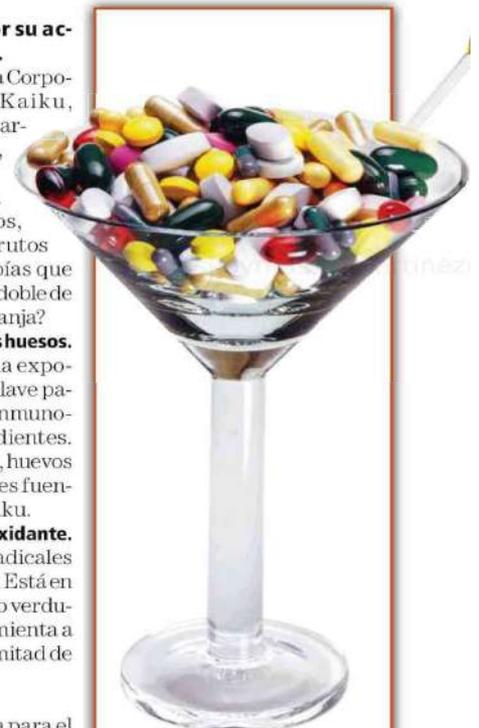
Lucha contra los radicales libres y la polución. Está en frutos secos, aceitunas o verduras, pero con añadir pimienta a un plato tendríamos la mitad de la dosis necesaria.

## H Si duermes mal...

Es la mejor aliada para el sueño y prevenir la diabetes. Está en frambuesas, legumbres, yema de huevo, nueces, cebada, salmón o plátanos.

## K Arterias a salvo.

Su función es la coagulación de la sangre y se encuentra en las hierbas frescas y vegetales de hoja verde. Una ración de uvas contiene el 28 por ciento de la necesidad diaria.



## Pero el exceso...

La hipervitaminosis con alimentos naturales es muy difícil, y cuando sucede por complementos farmacéuticos, puede resultar grave. De algunas vitaminas no hay que exceder la dosis diaria recomendada, según explica la doctora Rosso:

- Tanto el exceso como la deficiencia de **vitamina B6** pueden causar problemas en el sistema nervioso. 1,5 mg diarios es más que suficiente.
- 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 puede provocar que se acumule demasiado calcio en la sangre. ¿La dosis justa? 1 mg diario.
- **En contratartida**, numerosos 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 y adolescentes

Las necesitan todas, pero debería vigilarse la carencia de vitamina C, la falta de vitamina 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 vitamina B9 (ácido fólico).

### Ancianos

Para este colectivo que absorbe peor las vitaminas a través de la ingesta, son más importantes las del grupo B, que previenen el deterioro cognitivo; la D, para la fijación del calcio en los huesos y evitar fracturas, y la vitamina A, para mantener a salvo la vista.

