

martes, 10 de julio de 2012

[Portada](#) [Cuidarse Bien](#) [Sentirse Bien](#) [Vivir Bien](#) [La firma](#) [Especiales](#) [Estar Bien en PDF](#)

## Compartir

 0

 0



## Herramientas

## CUIDARSE BIEN /

# Prevenir y curar con lo que come

### Imágenes



1 / 1

### U.G. / ESTAR BIEN

viernes, 06 de julio de 2012 / 9:00

Detrás de la alimentación se encuentra toda una cultura de olores, sabores e incluso colores que se denomina gastronomía. Pero alimern no es solamente disfrutar comiendo, también es necesario que aquell que ingerimos tenga una buena repercusión sobre nuestra salud y qu ayude a protegernos de determinadas enfermedades. *Cocina que cui* último libro de la doctora Concepción Vidales, es un manual sobre gastronomía pero que no olvida la nutrición y lo que aportan los alime que tenemos en casa para prevenir determinadas enfermedades. "He elegido las patologías más frecuentes y les doy una opción con alime sanos recomendados que previenen y tratan enfermedades, sin olvid: medicación", explica Vidales.

Cada vez hay más personas afectadas por enfermedades neurodegenerativas que se preocupan por saber cómo nutrirse para c su enfermedad no avance. "Los antioxidantes pueden ayudarles, por ejemplo, frutas de colores como naranjas o zanahorias pero sobre toc

berros, las almendras, etc., todos estos grupos de alimentos tiene muchas propiedades y favorecen el retraso de la aparición de enfermedades degenerativas", afirma la doctora.

Los pacientes con diabetes también suelen visitar a los nutricionistas para informarse de qué deben comer y qué deben evitar. Según la especialista, la recomendación es clara, hay que hacer las cinco comidas al día ya que han de cuidar los niveles de glucosa en sangre y para ello es esencial que el paciente no se salte el almuerzo de media mañana y la merienda, a media tarde. "Indicamos pequeños tentempiés que regulen estos niveles de azúcar y que no hagan que la glucosa se descontrole o desequilibre a lo largo del día", insiste la especialista haciendo hincapié también en que los hidratos de carbono son necesarios en el equilibrio diabético. "Hay un alimento muy bueno que es el champiñón, ya que es hipocalórico y tiene la propiedad de regular el azúcar en sangre a lo largo de día", apunta.

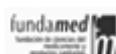
Por otro lado, Vidales recomendó no saltarse la cena, puesto que no es bueno para la salud y tampoco sirve para adelgazar, aunque sea un costumbre muy extendida. "Cuando comemos estamos obteniendo energía de los alimentos, lo que nos ayuda a regular el metabolismo", explica. Lo que sí es recomendable es hacerla más temprana y ligera. "Por la noche el cuerpo almacena energía de la última ingesta ya que piensa que no habrá más hasta el desayuno", argumenta la autora.

En el libro también se mencionan los test genéticos para saber de antemano cómo evolucionará el metabolismo. "Se coge una muestra de saliva en la cara interna de la mucosa de la boca y la prueba tiene carácter predictivo y puede anticipar si padeceremos una diabetes, una enfermedad cardiovascular, etc., es una prueba que se hace sólo una vez en la vida", concluye Vidales insistiendo en que con esa información se puede dar armas terapéuticas a la persona para que lleve una vida más saludable y se conozca mejor a sí mismo y a su organismo.

## Comentarios de esta Noticia

No hay comentarios. Sea el primero en comentar esta noticia

**Para poder comentar una noticia es necesario estar registrado.**  
**Regístrese o acceda con su cuenta.**



[Quiénes Somos](#) - [Aviso Legal](#) - [Publicidad](#) - [Contacto](#)

EstarBien.com © 2011 Contenidos e Información de Salud S.L. --

[RSS](#)