



## Consejos para Maximizar los Nutrientes de su Comida

Aquí hay 10 consejos para reducir la pérdida de nutrientes durante el cocinado:

1. Usar la menor cantidad de agua posible para cocer o pochar.
2. Consumir el líquido que queda en la sartén después de cocinar verduras.
3. Añadir de nuevo los jugos de la carne que caigan en el recipiente.
4. No pelar las verduras hasta después de cocinarlas. Mejor aún, no pelar en absoluto para maximizar la densidad de la fibra y nutrientes.
5. Cocinar las verduras en cantidades pequeñas de agua para reducir la pérdida de vitaminas del grupo B y la vitamina C.
6. Tratar de consumir las verduras cocidas en un día o dos, ya que el contenido de vitamina C puede seguir disminuyendo cuando la comida cocinada se expone al aire.
7. Cortar los alimentos después y no antes de la cocción, si es posible. Cuando los alimentos se cocinan enteros, menor cantidad se expone al calor y al agua.
8. Cocinar las verduras sólo unos pocos minutos cuando sea posible.
9. Al cocinar carnes, aves y pescados, utilizar el tiempo de cocción más corto necesario para un consumo seguro.
10. No usar bicarbonato de sodio al cocinar verduras. A pesar de que ayuda a mantener el color, la vitamina C se pierde en el ambiente alcalino producido por el bicarbonato de sodio.

## Menos Deporte Mas Hambre

La creencia popular de que cuanto más energía se gasta más hambre se tiene puede dejar de tener vigencia. Según un estudio realizado por el departamento de Kinesiología de la Universidad de Massachusetts y de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Missouri, las personas que llevan una vida sedentaria no sólo queman menos calorías, sino que tienen más hambre que las que practican actividades moderadas como andar. Para llegar a esa conclusión, los investigadores, liderados por el Dr. Barry Brown, sometieron a seis personas jóvenes, delgadas y en buena forma física -dos mujeres y cuatro hombres- a tres situaciones distintas a lo largo de tres jornadas, después de suministrarles durante



## Hambre y Deporte

varios días una dieta equivalente en calorías al gasto físico realizado. En la primera de las situaciones, los voluntarios se mantuvieron físicamente activos -pero sin realizar ejercicio- durante 12 horas, en las que sólo se les permitió sentarse 10 minutos cada hora e ingirieron un número de calorías equivalente al desgaste energético. Las actividades realizadas incluyeron andar, ordenar papeles, recoger libros y doblar la colada. En la segunda, los jóvenes se mantuvieron inactivos durante 12 horas, hasta el punto de moverse sólo en silla de ruedas, y recibieron las mismas calorías que en el caso anterior, es decir más que las gastadas. La tercera situación consistió en mantenerse inactivo y consumir un número de calorías proporcional. A los voluntarios les fueron entregados cuestionarios sobre su apetito, en los que afirmaron tener más hambre, sentir un mayor deseo de comer y encontrarse menos saciados cuando estaban inactivos. Según el estudio, los resultados sugieren que la inactividad puede aumentar la percepción de hambre y disminuir la de saciedad.

