

Marzo de 2023

# Viva Bien, Trabaje Bien



## Cómo aumentar la absorción de nutrientes con la combinación de alimentos

Marzo es reconocido como el Mes Nacional de la Nutrición, por lo que es un buen momento para evaluar los alimentos y bebidas que está llevando a su cuerpo.

¿Sabía que algunos nutrientes no se absorben de forma óptima si los come solos? En su lugar, deben combinarse con otros nutrientes para que su cuerpo obtenga el máximo valor de ellos. Afortunadamente, eso es tan simple como comer ciertas combinaciones de alimentos juntos.



Una nutrición deficiente es la principal causa de enfermedades en los Estados Unidos, según expertos del Grupo Asesor Federal de Investigación Nutricional.

### Combinaciones de alimentos para probar

Los nutricionistas recomiendan las siguientes combinaciones de alimentos comunes para contribuir a la mejor absorción de nutrientes:

- **Frijoles y arroz:** los frijoles y los garbanzos están repletos de proteínas y fibra, que pueden equilibrar los almidones como el arroz. Cuando se comen juntos, pueden ayudar a prevenir picos de azúcar en la sangre y choques energéticos.
- **Verduras de hoja y aguacate:** las grasas saludables (p. ej., de aguacate, aceite de oliva y salmón) pueden aumentar la absorción de

carotenoides en las plantas. Estos nutrientes son esenciales para la salud de los ojos, la piel y el sistema inmunitario. Las grasas saludables son una excelente forma de condimentar ensaladas y obtener nutrientes esenciales.

- **Espinaca y cítricos:** el hierro hemo proviene de proteínas animales y el hierro no hemo se encuentra en los alimentos vegetales. La vitamina C puede ayudar a absorber el hierro no hemo, protegiendo contra la inflamación y las enfermedades crónicas. Para una absorción ideal, combine las espinacas con frutas cítricas u otros alimentos cargados de vitamina C.
- **Cítricos y té verde:** el té verde es rico en galato de epigallocatequina (epigallocatechin gallate, EGCG), que se asocia con un aumento del metabolismo y una reducción de la inflamación. Cuando se combina con cítricos, como naranja o limón, el cuerpo puede absorber mejor el EGCG. También se recomienda beber té solo y entre comidas para maximizar la cantidad de catequinas que absorbe.
- **Pescado y brócoli:** la vitamina D y el calcio son buenos para los huesos, pero son incluso más fuertes juntos. Considere la posibilidad de acompañar el brócoli rico en calcio con pescado rico en vitamina D, como salmón o atún.

Dado que su capacidad para absorber nutrientes puede disminuir a medida que envejece, es importante que hable con su médico o nutricionista sobre cualquier pregunta o inquietud personal.

## Conozca su salud renal

Uno de cada tres adultos estadounidenses corre el riesgo de padecer una enfermedad renal, pero la mayoría ni siquiera lo sabe. Puesto que marzo es el Mes Nacional del Riñón, es el momento perfecto para ocuparse de su salud para reducir las posibilidades de desarrollar una enfermedad renal. Los riñones filtran la sangre para eliminar los desechos y el exceso de agua para crear la orina. También fabrican hormonas vitales que producen glóbulos rojos, promueven la salud de los huesos y regulan la presión arterial.

Los riñones desempeñan un papel fundamental en el organismo. Dado que trabajan duro para usted, es esencial cuidarlos bien. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Hágase pruebas de detección periódicas de daño o enfermedad renal.
- Reduzca el consumo de drogas de venta libre, específicamente de ibuprofeno.
- Haga ejercicio regularmente para bajar la presión arterial y mejorar la salud cardíaca.
- Mantenga una dieta saludable y controle su peso.
- Beba gran cantidad de líquidos para eliminar el sodio y las toxinas de los riñones.

Dado que la mayoría de las personas no tendrán síntomas a menos que sus riñones fallen, es crucial conocer los factores de riesgo. Consulte la siguiente infografía para obtener más información sobre los factores de riesgo y póngase en contacto con su médico para obtener más información sobre la salud renal.



## ¿Está bebiendo suficiente agua?

Para evitar la deshidratación, debe beber cantidades adecuadas de líquido. La deshidratación puede aumentar el riesgo de enfermedades y causar problemas de salud, como fatiga y debilidad muscular. Los hombres deben beber aproximadamente 3.7 litros (15 ½ tazas) de líquidos por día, y las mujeres necesitan unos 2.7 litros (11 ½ tazas). Recuerde que el contenido de agua de los alimentos que come también cuenta.

Necesita obtener suficiente agua para que su cuerpo funcione de la mejor manera. Haga que el agua sea su bebida preferida y tenga en cuenta estos consejos simples para ayudar a alcanzar su ingesta diaria de agua:

- Beba un vaso de agua con cada comida y entre cada comida.
- Hidrátese antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Lleve una botella de agua reutilizable con usted a la que tenga fácil acceso durante el día.
- Elija agua con gas en lugar de bebidas alcohólicas o refrescos.

Rinde 8 porciones

### Ingredientes

- 2 tazas de frijoles rojos (secos)
- 8 tazas de agua
- 1 ½ taza de cebolla (picada)
- 1 taza de apio (picado)
- 4 hojas de laurel
- 3 cucharadas de ajo (picado)
- 1 cucharada de perejil
- 2 cucharaditas de tomillo seco (triturado)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de pimiento rojo (picado)
- Arroz caliente cocido

### Preparación

1. Enjuague completamente los frijoles.
2. En una olla de 5 cuartos, mezcle los frijoles, el agua, la cebolla, el apio y las hojas de laurel. Hierva y reduzca el calor.
3. Cubra y cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y media o hasta que los frijoles estén tiernos. Revuelva y haga un puré con los frijoles contra el costado de la sartén.
4. Añada el ajo, el perejil, el tomillo, la sal, la pimienta negra y los pimientos verdes.
5. Cocine a fuego lento sin cubrir hasta que esté cremoso, unos 30 minutos.
6. Retire las hojas de laurel. Sirva sobre arroz caliente cocido.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	168
Grasa total	1 g
Proteína	11 g
Sodio	315 mg
Carbohidratos	31 g
Fibra dietética	9 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	2 g

Fuente: MyPlate