

Evitar las deshidrataciones y una alimentación ligera, consejos nutricionales del verano

"En verano se come mejor que el resto del año, desde el punto de vista nutricional, sin que uno mismo se lo proponga". Así lo entiende el coordinador de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario de Ciudad Real, Miguel Aguirre, quien considera que la época

estival favorece el consumo de alimentos bajos en calorías y ricos en vitaminas, agua y sales minerales, al mismo tiempo que advierte de los riesgos originados por la inadecuada conservación y preparación de los alimentos, cuando el termómetro alcanza temperaturas extremas.

Evitar las deshidrataciones, teniendo especial cuidado en la población infantil, personas mayores y aquellas que realizan ejercicio físico, y el consumo de una dieta equilibrada y ligera, centrada en el consumo de verduras, frutas, legumbres y pescados, son las principales recomendaciones nutricionales durante los meses de mayor calor que, del mismo modo, invitan a comer menos cantidad de grasas y a beber más líquido.

El doctor Aguirre considera el verano como un buen aliado para llevar a cabo una alimentación sana y ligera "porque por inclinación lógica en la lucha contra los rigores del calor, no apetece tomar alimentos pesados con un alto índice de grasas y sí, en cambio, se seleccionan otros más refrescantes y poco calóricos que aportan gran cantidad de agua, minerales y vitaminas, como son las frutas y las verduras".

Estos últimos se convierten en los más habituales de la cesta de la compra estival al asegurar un elevado valor nutritivo, un alto contenido en líquidos y un fácil manejo en su preparación, sin olvidar la mayor variedad y el menor coste económico que alcanzan en esta época del año. Miguel Aguirre también añade a la mesa ideal las legumbres, los cereales, el pescado y los derivados lácteos entre los alimentos que conjugan las bondades nutritivas con las preferencias gastronómicas mayoritarias en verano.



Sin embargo, esta disminución calórica no implica necesariamente una pérdida de peso, al aumentar la ingestión de proteínas e hidratos de carbono. En cambio, la práctica de un ejercicio físico de mayor intensidad sí contribuye a abandonar, al menos momentáneamente, esos kilos sobrantes. A este respecto, el verano es un buen momento para iniciar algún tipo de dieta que el doctor Miguel Aguirre advierte "debe transformarse en una costumbre y en algo natural que no vaya asociada al sacrificio permanente, que la abocaría sin remedio a su abandono".

Evitar las deshidrataciones

La mayor pérdida de líquidos en el periodo estival a través del sudor corporal obliga a reponerlos para evitar las temidas deshidrataciones, sobre todo en

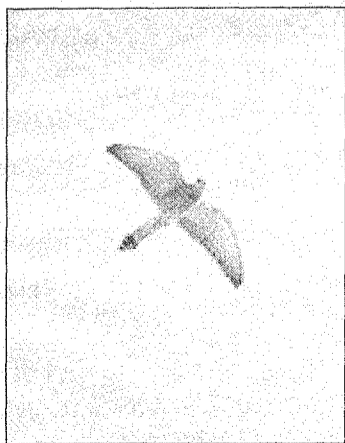
la población más vulnerable, los niños y los mayores. Frente a las altas temperaturas que se registran en esta época del año, "el organismo se defiende sudando", explica el máximo responsable de la Sección de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario de Ciudad Real quien añade que "la pérdida extra de líquidos hay que compensarla mediante la ingesta de agua o la de otras bebidas ligeras como la leche, los batidos o el gazpacho".

A juicio de Aguirre, "no hay que esperar a tener sed para beber, sobre todo si se ha realizado algún ejercicio físico o en las personas mayores que en muchas ocasiones pierden la sensación de sed y que necesitan que personas de su entorno familiar estén muy pendientes para evitar cuadros de deshidratación".

Medio Ambiente recupera una colonia de cernícalo primilla en la provincia de Toledo

La actuación de la Consejería de Medio Ambiente, a través de su Delegación Provincial de Toledo, ha permitido la recuperación de una colonia de cernícalo primilla en la localidad toledana de Huerta de Valdecarábanos que estaba amenazada por las obras de restauración de la nave en que anidaban estas aves.

La colaboración entre la Consejería, la Asociación de Propietarios de Fincas Rústicas "El Anillo" y la agrupación naturalista Esparvel ha permitido la recuperación de una colonia de cernícalos primillas, catalogada como vulnerable por la legislación regional, cuya población se estimaba



en al menos en 18 parejas.

Las obras de remodelación de la nave destinada al uso agrícola incluían la retirada de las tejas bajo

las que instalan sus nidos estas pequeñas rapaces, colocando en su lugar una cubierta de chapa metálica para sustituir la teja árabe. Este hecho implicaba la desaparición de la colonia si no se adoptaban medidas destinadas a remediar esta situación.

La solución adoptada consistió en la colocación de bloques de fibrocemento convenientemente modificados mediante la eliminación del tabique interno y apertura de orificio adecuado para la entrada de las aves. Una vez llegados los primillas se realizó un seguimiento para comprobar que los nidales eran ocupados por estas aves y conseguían criar con éxito.

Castilla-La Mancha cuenta con 1.176 donantes de médula ósea

El Registro de Donantes de Médula Ósea (REDMO) creado y gestionado por la Fundación Josep Carreras cuenta ya con casi 49.000 donantes voluntarios de médula ósea registrados en España, de los cuales 1.176 son castellano-manchegos, y tiene acceso a los 8,5 millones de donantes voluntarios registrados en el mundo.

El Registro ha proporcionado desde su creación en 1991 más de 1.350 donantes compatibles para pacientes de leucemia y enfermedades similares candidatas a trasplante de progenitores hemopoyéticos (a partir de médula ósea, sangre periférica o sangre de cordón umbilical).

El trasplante de médula ósea es la única esperanza de curación para muchas personas que sufren leucemia, aplasia medular u otras enfermedades afines. Sólo un 30 por ciento de los pacientes disponen de un donante familiar compatible. El 70 por ciento restante esperan que alguien, en algún lugar del mundo les proporcione una oportunidad de vivir.

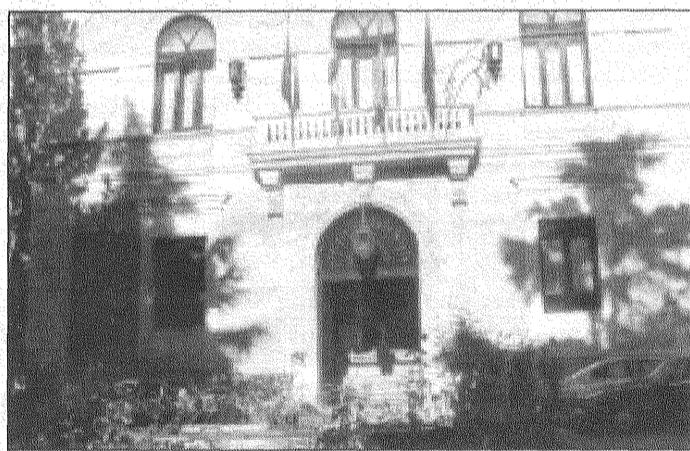
Según informa la Fundación, ser donante voluntario de médula ósea implica aceptar el compromiso moral de dar médula ósea a un enfermo de cualquier parte del mundo que lo necesite. El único requisito inicial es rellenar un impreso de consentimiento y someterse a una extracción de sangre para determinar el grupo de histocompatibilidad (HLA).

Puede ser donante cualquier persona entre los 18 y 55 años que goce de buena salud. El criterio de buena salud consiste en no sufrir ninguna enfermedad cardiovascular, renal, pulmonar, de hígado u otras afecciones crónicas y no tener análisis positivos de los virus de hepatitis B y C y del síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

La donación de médula ósea consiste en proporcionar al enfermo células madre de la sangre. Se lleva a cabo extrayendo una pequeña cantidad de médula del hueso de la cadera mediante una jeringa, bajo anestesia, en un hospital especializado próximo a la residencia del donante.

Por tercer año consecutivo

Guadalajara estará en la Feria del Turismo Interior de Castilla-León



Por tercer año consecutivo la provincia de Guadalajara estará de nuevo presente en la Feria del Turismo de Interior (INTUR) 2003, para lo que la Diputación de Guadalajara ha reservado un espacio de cincuenta metros cuadrados para exhibir la provincia en esta muestra.

Organizada por la Institución Ferial de Castilla-León, la feria, que tendrá lugar los próximos 20 a 23 de noviembre, reúne a expositores de toda España, en un sector emergente como es el turismo de interior. Guadalajara estará ubicada en el pabellón cuatro, flanqueada por los expositores del País Vasco y Aragón. Esta muestra prevé superar los

41.000 visitantes alcanzados en la pasada edición y potenciar dentro de la marca INTUR Negocios las relaciones con el comprador profesional de manera directa. La exposición servirá a la Diputación de Guadalajara para conocer las ofertas turísticas de otras provincias y para llegar a un visitante cualificado.

En ediciones anteriores, la Unidad de Promoción y Desarrollo de la Diputación de Guadalajara estimó que la demanda más alta de productos turísticos de la provincia estaba relacionada con el turismo de naturaleza y con el de aventura, ocupando el turismo cultural un tercer lugar.