

Nº 25  
**Bodegón**  
2015



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS



# índice

EDITORIAL	
VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN	>04
LOS VOCALES INFORMAN: COF GRANADA	>06
LOS VOCALES INFORMAN: COF PONTEVEDRA	>08
LOS VOCALES INFORMAN: COF BADAJOZ	>12
LOS VOCALES INFORMAN: COF MURCIA	>13
ENTREVISTA REVISTA CONSUMIDORES	>17
RECETAS MURCIANAS	>21

## Han intervenido

Aquilino García Perea  
Vocal Nacional de Alimentación

María Pasión Fuentes Palacios  
Vocal de Alimentación de Cof de Badajoz

José Castillo Alarcón  
Vocal de Alimentación del Cof de Granada

María del Carmen López Álvarez  
Vocal de Alimentación de Cof de Pontevedra

M<sup>a</sup> Pilar Zaragoza Fernández  
Vocal de Alimentación de Cof de Murcia

## EDITORIAL VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

### Querido/a vocal.

Desde el "BODEGÓN" anterior han ocurrido acontecimientos farmacéutico-profesionales luctuosos que no debo ni quiero pasar por alto: Nos han abandonado dos personajes de la política profesional que han marcado toda una época en sus respectivos ámbitos: **Pedro Capilla** como presidente del **CONGRAL** y **Prudencio Rosique**, largos años también como presidente del **COF de Murcia**.

Tengo el honor de haber sido el último Tesorero de Pedro. Una experiencia inolvidable en la que pude comprobar la talla política de un hombre irreplicable. Con sus luces y con sus sombras (cuando se ejerce largamente el poder necesariamente tiene que haberlas) pero con un bagaje enormemente positivo. No me equivoco cuando digo que sentó las bases la profesión farmacéutica tal y como la conocemos y que sin él nuestro ejercicio profesional sería distinto.

Como tesorero mantuve una relación de muchas horas cada día con él y en los largos viajes conocí en profundidad no sólo al "personaje" sino también a la "persona". Y tampoco defraudaba.

Impulsó, en su mandato, la creación de la **Vocalía Nacional de Alimentación**, dando estatus y personalidad propia a nuestra modalidad profesional. Y soy testigo de que nos apoyó hasta el final de su mandato.

Con Prudencio conviví en el Pleno del Consejo. Compartíamos tertulias y aficiones. Entregado a su COF, a veces con vehemencia, su voz siempre fue esperada, respetada y muy valorada. Me invitó varias veces a actos de su Colegio y a su generosidad debemos los últimos números, los más sobresalientes, de este "BODEGÓN".

Ambos son protagonistas de la historia reciente de nuestra profesión.

*Descansen en paz.*



Estos últimos meses han sido también de cambios en las personas que gobiernan el CONGRAL. Después de seis años Carmen Peña deja la presidencia del Consejo para ocuparse a tiempo completo a la presidencia de la FIP, es decir, la presidencia mundial. La primera mujer que llega a este cargo, siendo además la primera vez que no es necesaria segunda vuelta en la votación.

Si gobierna la FIP con el mismo acierto que ha gobernado el CONGRAL, les auguro años de bonanza.

Y por supuesto, deseamos al nuevo presidente Jesús Aguilar, y a todo su equipo directivo el mayor acierto en sus decisiones. Sus aciertos y sus errores serán los nuestros y por ende los de toda la profesión

Durante este tiempo hemos trabajado como vocalía en varios frentes, unos ya antiguos y otros que acabamos de abrir. Hemos tenido reuniones con directores de revistas, asistido a reuniones en la AECOSAN, reuniones del Observatorio de la Obesidad, asistido al Congreso de la FESNAD en Sevilla, y recibido un premio del Correo farmacéutico a las mejores iniciativas en Atención Farmacéutica: Educación Sanitaria.

Hemos también sentado las bases del nuevo Plenúfar 6: Educación Nutricional en la Actividad Física, hemos organizado una nueva campaña de hidratación, hemos tenido infinidad de intervenciones en los medios de comunicación profesionales y no profesionales, hemos organizado dos módulos del Libro Blanco de la Nutrición Infantil, hemos participado en INFARMA Barcelona y estoy especialmente de nuestra aportación a la "Alianza masnutridos" de la que tanto espero.

No todo es alegría y nos abandonan vocales tan queridos como Amelia de Navarra, Ana de Córdoba, José Antonio de Albacete, Paco de Teruel, Pepe de Cádiz, Charo de Huesca... Pero como ya es sabido, de aquí no sólo no se va nadie, sino que además ganamos las nuevas incorporaciones...

Como siempre dar las gracias a Pilar Zaragoza y a su equipo del COF de Murcia por este nuevo "BODEGÓN" con que nos obsequian. Sin ellos no sería posible.

**Un abrazo enorme a todos y feliz verano.**

Aquilino García Perea.  
**Vocal Nacional de Alimentación.**

## Coordina

M<sup>a</sup> Pilar Zaragoza Fernández  
Vocal de Alimentación del COF  
de Murcia

### **A nivel particular, la Vocal de Alimentación:**

Participa como ponente en el Congreso Regional de Diabéticos con la charla "Vida saludable y diabetes".



En el C.P.R (Centro de Profesores y Recursos) imparte dos charlas "Hábitos de vida saludable" y "Falsos mitos de la Alimentación" dirigidas a docentes en activo, con el objetivo de que estos orienten a su alumnado y a las familias sobre los beneficios de una alimentación variada y equilibrada.





## LOS VOCALES INFORMAN: COF GRANADA

Con fecha **21 de Abril de 2015** por cortesía de Laboratorios Cinfa tuvimos en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la provincia de Granada una actividad formativa en donde los ponentes **Dña. Olga Aguirre Zubizarreta** actual Jefe del Servicio de Nutrición de Cinfa y **D. Eduardo Gonzalez Zorzano** asesor médico y responsable científico de Ns, la línea de investigación avanzada

en nutrición y salud de Cinfa, nos estuvieron instruyendo acerca de la nutrición y como Cinfa nos da la posibilidad de trabajar los consejos dietéticos y de nutrición a través de sus líneas Ns, así como el procedimiento para llevar a cabo sus test de nutrigenética y el funcionamiento de su herramienta on-line para la creación de dietas personalizadas.

Con la colaboración del:



**N<sup>s</sup>** | **NUTRICIÓN PERSONALIZADA**  
Nature System

*Desarrolle la Nutrición en su farmacia*

Con la dirección científica de la



Estimado Colegiado:

En la actualidad, existe una creciente preocupación social por la salud y el bienestar. El incremento de la obesidad, su relación con las enfermedades crónicas y los efectos de una alimentación desequilibrada consecuencia de la vida moderna adquieren mayor relevancia cada día.

Hoy, los avances científicos y médicos nos permiten conocer las **necesidades**

**nutricionales** de cada persona y ofrecer planes de dieta y ejercicio físico que ayudarán a mejorar la salud y prevenir enfermedades de **forma personalizada**.

Y en este ámbito, el profesional farmacéutico, a través de su consejo, puede desempeñar un **papel fundamental**.

Cinfa ha desarrollado nuevas soluciones y servicios, en colaboración con la Universidad de Navarra, para ayudarle a implantar un área nutricional diferencial en su farmacia, y poner la Nutrigenética al alcance de sus pacientes.

Y queremos proponerle, en función de las características específicas de su farmacia, nuevos modelos para que pueda convertirse en un referente de la prevención de la salud mediante **soluciones nutricionales personalizadas**.

Y para poder presentarle este nuevo proyecto tenemos **el placer de invitarle al encuentro profesional N<sup>s</sup> Nature System** organizado en colaboración con el **Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada**.

El encuentro profesional **N<sup>s</sup> Nature System** se celebrará en Granada.

Día: **21 de Abril**

Lugar: **Salón de Actos del Colegio Farmacéutico de Granada**

C/ San Jerónimo nº 16, 2º (18001) GRANADA

Horario: **de 20:00 a 21:30h.** (Se servirá un coctel a finalizar el acto).

Reserve su plaza en [www.cinfaformacion.com](http://www.cinfaformacion.com) (en el apartado soluciones en nutrición), donde también encontrará información complementaria sobre este evento. Plazas limitadas.

También puede suscribirse a través del colegio en el teléfono **958 806 620** o enviando un correo a [pablo@cofgranada.com](mailto:pablo@cofgranada.com), con nombre, apellidos, DNI, nombre farmacia, número de colegiado y e-mail.

Esperando que esta iniciativa sea de su interés, deseamos contar con su participación.

**VER PROGRAMA**



---

El encuentro contó con una alta participación por parte de los colegiados llegando a presentar la sala de actos una asistencia de más de la mitad del aforo, siendo muy positivas las opiniones acerca del evento de estos oyentes al finalizar el acto.

---



---

Por parte de los representantes de laboratorios Cinfa, el encuentro les resultó muy interesante debido a la alta participación que presenciaron y al elevado interés que todos los oyentes prestaron, haciéndonos llegar su alto grado de satisfacción obtenido en el encuentro.

---



Al final desde el Colegio Oficial de Granada se hizo eco de la importancia de seguir impartiendo este tipo de actos formativos, y mas, observando el alto grado de satisfacción que mostraron tanto los compañeros que asistieron como oyentes como el laboratorio protagonista del evento.



## LOS VOCALES INFORMAN: COF PONTEVEDRA

FARO DE VIGO

www.farodevigo.es

### Los farmacéuticos realizan un test a los niños para prevenir la obesidad

Fichas didácticas y sencillas ayudarán a mejorar la alimentación

Redacción | Pontevedra | 03.06.2015 | 02:27

Las farmacias de la provincia de Pontevedra realizarán durante 40 días un test a niños de entre 4 y 18 años para valorar su adherencia a la dieta mediterránea con el fin de prevenir la obesidad infantil y fomentar hábitos de alimentación y vida saludables.

Según ha informado el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra, la campaña para la prevención de la obesidad infantil se desarrollará desde el 1 de junio hasta el 10 de julio.



Niños pesándose en una farmacia de Pontevedra. // Santos Álvarez

En ese periodo los farmacéuticos pontevedreses realizarán a niños de entre 4 y 18 años un test que, según explican, "valorará su adherencia a la dieta mediterránea y establecerán su percentil a partir de su peso y su talla".

A los niños cuya alimentación no sea la adecuada, el farmacéutico les hará un seguimiento, "con apoyo en unas fichas didácticas sencillas y muy visuales", según apunta la entidad colegial, informándoles "sobre los beneficios de una correcta nutrición y de practicar ejercicio físico".

Según los datos de la Consellería de Sanidade correspondientes al año 2014, el 26 por ciento de los niños de 6 a 12 años gallegos presentan sobrepeso y un 9% llega al límite de la obesidad, es decir, el 35% de los menores que están cursando Educación Primaria "están afectados en mayor o menor grado por este problema, que no es ajeno tampoco a la población adulta", recuerdan los farmacéuticos de Pontevedra.

Por su parte, el director xeral para o Deporte, José Ramón Lete Lasa, reconocía recientemente en FARO el alcance del problema, si bien, explicaba, "afortunadamente creo que empieza a producirse una inflexión en este tema, la gente está tomando conciencia del problema, los medios de comunicación, los especialistas, los profesionales, las organizaciones internacionales han captado este mensaje porque la OMS lleva mucho tiempo alertando de esta situación y es verdad que hace seis o siete años adquirimos algunas cotas alarmantes, se encendieron todas las luces de alarma, en la Secretaría Xeral para O Deporte también y pusimos en marcha el Plan Galicia Saudable".

Apunta a a que "estamos notando un cambio sustancial, los últimos datos que hemos conocido obtenidos por la Consellería de Sanidade sobre la obesidad de los niños y al sobrepeso son inferiores a los de hace solo 5 años y la última encuesta que hemos hecho sobre hábitos de vida saludables y hábitos deportivos prueba que los gallegos hemos incrementado un 15% la actividad física en apenas cinco años".

Con todo, reconoce que los índices de sobrepeso "son preocupantes son para toda la población, pero es verdad que los últimos datos de población escolar que tenemos son esperanzadores".





## Las farmacias harán test a los niños para combatir la obesidad infantil

• *La prpblemática afecta a un 35% de los menores gallegos que estudian Primaria*

C. B.. pontevedra / la voz, 03 de junio de 2015. Actualizado a las 05:00 h.

El Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra desarrollará hasta el 10 de julio una campaña con la que busca combatir la obesidad infantil. Una problemática que, en mayor o menor medida, afecta al 35 % de los menores gallegos que estudian primaria (6-12 años).

La iniciativa a la que se han sumado las farmacias de la provincia comprende la realizarán de test a niños y adolescentes de 4 a 18 años para valorar su adherencia a la dieta mediterránea, estableciéndose su percentil a partir del peso y la talla.

Los farmacéuticos harán un seguimiento de aquellos menores que tengan una alimentación no adecuada, empleando para ello unas fichas didácticas sencillas y muy visuales sobre nutrición y ejercicio físico. En caso de detectar parámetros que determinen riesgo de obesidad, se recomendará que el niño acuda al pediatra o al médico, si es mayor de 14 años, para su valoración.



# Las farmacias harán test para frenar la obesidad

Inician una campaña para la prevención del sobrepeso infantil

R.SUÁREZ. VIGO RSUAREZ@ATLANTICO.NET 03/06/2015 09:48 H.

La Organización Mundial de la Salud considera que la obesidad alcanzó proporciones de epidemia a nivel internacional y esto tiene también su reflejo en Galicia, con más de la mitad de la población con obesidad o sobrepeso. El Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra quiere aportar su granito de arena para combatir esta amenaza aprovechando la faceta de "educadores sanitarios" y esta misma semana iniciaron una campaña de prevención de la obesidad infantil en todas las farmacias de la provincia que se mantendrá activa hasta el próximo día 10 de julio. Según datos de la Consellería de Sanidad de 2014, el 26% de los niños gallegos de 6 a 12 años presentan sobrepeso y otro 9% llegan al límite de la obesidad, con lo que el 35% de los alumnos de Primaria están afectados por este problema, según informó la vocal de Nutrición del Colegio de Farmacéuticos, Maika López. Estos días los farmacéuticos realizarán a niños de entre 4 y 18 años un test que valorará su adherencia a la dieta mediterránea y establecerán su percentil a partir de su peso y su talla.

A los niños cuya alimentación no sea la adecuada, el farmacéutico les hará un seguimiento, con apoyo en unas fichas didácticas sencillas y muy visuales, informándoles sobre los beneficios de una correcta nutrición y de practicar ejercicio físico. En caso de encontrar parámetros que determinen riesgo de obesidad, le recomendarán ir al pediatra o al médico si es mayor de 14 años para su valoración. La presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra, Alba Soutelo, destacó el papel de los farmacéuticos comunitarios en la prevención de la obesidad en niños y jóvenes, por su experiencia como educadores sanitarios y por la proximidad de las farmacias a la población.n



## **CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LAS FARMACIAS DE LA PROVINCIA DE PONTEVEDRA**

El 1 de junio comenzó la Campaña para la prevención de la obesidad infantil en las farmacias de la provincia de Pontevedra, impulsada por el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra y alineada con el Plan Xermola de la Consellería de Sanidad.

Esta campaña va dirigida a menores de 18 años y se basa en el Programa de detección y educación nutricional de niños con riesgo de padecer obesidad, elaborado en octubre de 2014 por el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra con la finalidad de presentarlo a la Dirección de Salud Pública de la Consellería de Sanidad para su valoración como posible servicio concertado dentro del Plan Xermola.

Este programa consiste en la realización del test Kidmed, que valora la adherencia de los niños a la dieta mediterránea, y en hacer un seguimiento de los niños cuya alimentación no sea la adecuada, estableciendo su percentil, a partir de su peso y su talla, e informándoles sobre hábitos saludables de nutrición y de ejercicio físico. En caso de detectar parámetros que determinan riesgo de obesidad, se le remitirá al pediatra o al médico, si el niño es mayor de 14 años, para su valoración.

La intención de esta campaña es informar y sensibilizar a los padres y a los niños de nuestra provincia de la importancia de prevenir la obesidad infantil y conseguir que los hábitos saludables sean parte integrante y habitual del estilo de vida de la población infantil y juvenil de Pontevedra.

El lunes 25 y el miércoles 27 tuvo lugar la presentación de la campaña y la formación de los farmacéuticos impartida por la vocal de nutrición del COFPO, Marka López, y las farmacéuticas del CIM de nuestro colegio.

Con esta campaña los farmacéuticos contribuiremos en la lucha contra uno de los mayores problemas que amenaza la salud actual y futura de las nuevas generaciones, con el objetivo principal de intentar reducir los casos ya existentes y frenar el aumento de este problema en nuestro entorno a través de una acción educativa a la población.



## LOS VOCALES INFORMAN: COF BADAJOZ

La Vocalía de Alimentación del C.O.F de Badajoz a través de su vocal ha organizado varias sesiones formativas:

► **Cinfa: Asesoramiento Nutricional Personalizado**, impartido por Olga Aguirre (Jefe de Servicio de Nutrición de Cinfa) y Eduardo Gonzalez (Responsable Científico de NS, línea de investigación avanzada en Nutrición y Salud).

Se habló del papel del farmacéutico como asesor en el ámbito de la Nutrición, para ello nos presentaron las herramientas necesarias para desarrollar en la Oficina de Farmacia la nutrición por sí misma:

► Servicio nutricional personalizado diferenciado y con base científica, avalado por la Universidad de Navarra, que ayudará a mejorar la salud y prevenir enfermedades.

► Modelos de nutrición que ofrece Cinfa para desarrollar la nutrición en la Oficina de Farmacia y permitir que nos convirtamos en referentes en la prevención de la salud.

Cinfa se comprometió a contactar con las farmacias interesadas en los modelos que presentaron, para ello entregaron un cuestionario a rellenar por el farmacéutico.



► **Ordesa: La Microbiota Humana, nuestro segundo genoma** impartido por la Doctora Montserrat Rivero Urgell (Asesora Científica de los Laboratorios Ordesa).

En ella se argumentó como la microbiota está relacionada con muchas enfermedades e incluso el cáncer.

La microbiota está repartida por todo el organismo (60 – 80%), no son cultivables, pero si se pueden secuenciar.

La microbiota es el órgano olvidado, tiene el mismo peso que el hígado (1500 g) y tiene más funciones. Hoy en día ya se ha visto la importancia que tiene, ya que previene infecciones y alergias, detoxifica, interviene en la síntesis natural de vitaminas...

Se ha visto que está muy conectada con el cerebro y relacionada con la obesidad.

La microbiota empieza a ser hoy el eje fundamental en la dispensación farmacéutica por lo cual el farmacéutico debe formarse en este campo.



## LOS VOCALES INFORMAN: COF MURCIA



# La microbiota humana, nuestro segundo genoma. Aplicaciones farmacéuticas

La Vocalía de farmacéuticos ejercientes en Alimentación, que representa nuestra compañera Maria Pilar Zaragoza Fernández, ha organizado junto con Laboratorios ORDESA, esta actividad formativa.

Ponente:

**Dra. Montse Rivero Urgell. Directora General Científica Grupo Ordesa.**





## CURSO DE PROBIOTICOS E INMUNIDAD

La Vocalía de farmacéuticos ejercientes en Alimentación, que representa nuestra compañera la Dra. Maria Pilar Zaragoza Fernández, organizó, junto con la **SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS (SEPyP)** esta actividad formativa. La sesión se desarrolló según este programa:

### Microbiota intestinal, probióticos y prebióticos.

Dr. Francisco Guarner, Hospital General UniversitariValld'Hebron.

### Probióticos e Inmunidad.

Dra. Ascensión Marcos, Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición, ICTAN-CSIC.

### Aplicaciones clínicas.

Dr. Guillermo Álvarez-Calatayud, Hospital General Universitario Gregorio Marañón.







Los farmacéuticos, junto a los futuros chefs que recibieron las charlas para cocinar a pacientes con determinadas patologías. :: COFRM

## Comer rico y 'farmasaludablemente'

La campaña 'Recomendaciones dietéticas en patologías crónicas' enseña a futuros chefs a cocinar para este tipo de pacientes

:: COFRM

**MURCIA.** Los farmacéuticos enseñan a los alumnos de hostelería, futuros chefs, a cocinar para pacientes crónicos: celiacos, diabéticos e hipertensos. Las asociaciones de pacientes y las consejerías de Sanidad y Educación apoyan y felicitan la iniciativa.

El Colegio Oficial de farmacéuticos de la Región de Murcia, ha denominado a este proyecto formativo los 'Almuerzos farmasaludables'. En resumen, se trata de un grupo de farmacéuticos expertos en nutrición y coautores de la campaña 'Recomendaciones dietéticas en patologías crónicas', que han acudido al IES de La Flota para formar a los alumnos de los grados de hostelería en el conocimiento de las patologías crónicas más habituales (diabetes, hipertensión, celiaquía, ...). Los alumnos, tras recibir la formación teórica, han elaborado una serie de menús 'ad hoc', con la finalidad de que cuando se incorporen al

Tras recibir la formación teórica los alumnos elaboraron una serie de menús 'ad hoc'

mercado laboral puedan atender al público con los conocimientos y la experiencia oportuna.

Los alumnos han recibido la formación de las doctoras Isabel Tovar Zapata, María Pilar Zaragoza Fernández, Aranzazu Rosique Tabuenca y Sandra Sierra Alarcón. Han impartido las sesiones, respectivamente, en colesterol, hipertensión, celiaquía y diabetes.

### Lípidos en sangre

El término Dislipemia o hiperlipidemia indica una elevada concentración de lípidos en sangre y está con-

siderada como el factor de riesgo cardiovascular más importante para sufrir una cardiopatía coronaria, cuando se presenta como factor de riesgo aislado.

El colesterol es un lípido que todas las células del organismo fabrican para sus necesidades y que, además, también ingresa en el organismo a través de los alimentos.

En este caso la dieta debe ser pobre en grasa saturada y en colesterol. Es fundamental evitar aceites de coco y palma, presentes en bollería, fritos y alimentos precocinados. Así como

aumentar el consumo de pescado, especialmente azul (sardina, trucha, atún, caballa, salmón, ...) por ser rico en ácidos grasos  $\omega$ -3.

### Enteropatía por gluten

La enfermedad celiaca o enteropatía inducida por gluten es una patología crónica gastrointestinal que consiste en una intolerancia permanente al gluten, mezcla de proteínas presente en algunos cereales de la dieta, y se manifiesta por una alteración en la mucosa del intestino, de tipo inflamatorio, que tiene como consecuencia una disminución en la absorción de nutrientes. No contienen gluten la leche y derivados: quesos, nata, yogures o cuajada. Todo tipo de carnes y vísceras, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra; pescados y mariscos frescos y congelados sin rebozar, en conserva, al natural o en aceite; huevos.

Pertenecen a este grupo también, frutas, verduras, hortalizas, tubércu-

los y todo tipo de legumbres. Además de alimentos como el arroz, maíz y tapioca y sus derivados; azúcar y miel; aceites, mantequillas y margarinas; frutos secos naturales; sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

En cuanto a las bebidas: café en grano o molido (no instantáneo), infusiones y refrescos y toda clase de vinos y bebidas espumosas.

### Diabetes

La diabetes mellitus es un trastorno metabólico en el que los valores sanguíneos de glucosa se encuentran elevados por encima de unos valores considerados normales. Al nivel de glucosa en sangre se denomina glucemia.

Los carbohidratos han de ser el principal componente de la dieta, del 50 al 55% de las calorías totales, reduciendo al máximo la ingesta de alimentos ricos en azúcares simples como la sacarosa y aquellos productos que la contengan, como bollería, pastelería y repostería, ya que estos alimentos aumentan rápidamente las concentraciones sanguíneas de glucosa. Resulta más conveniente optar por alimentos que aporten azúcares complejos, caracterizados por ser de asimilación lenta, como pan, harinas, patatas, legumbres, arroz y cereales.

No obstante, el consumo de este tipo de alimentos ha de ser moderado, siendo más adecuada la elección de productos integrales.

Las grasas han de presentarse en un porcentaje variable comprendido entre el 25 y el 35% del total de calorías diarias ingeridas. En cuanto al tipo de grasa, las grasas saturadas no deben superar el 10% de las calorías, procurando que la mayoría provengan de fuentes de ácidos grasos poliinsaturados y mono-insaturados, como pescado, nueces y aceites vegetales.

La explicación radica en el hecho de que la diabetes constituye un factor de riesgo cardiovascular, y estas últimas son grasas cardiosaludables. No obstante, dado que la obesidad es otro factor de riesgo cardiovascular, y que se encuentra en la raíz de muchos casos de diabetes tipo 2, el consumo de grasas en general ha de ser moderado.

### Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una elevación sostenida de los niveles de presión sanguínea por encima de valores considerados normales. La presión sistólica (máxima presión en las arterias) se produce durante la contracción del corazón (sístole). Después, el músculo cardíaco se relaja (diástole), produciéndose la mínima presión en las arterias o presión diastólica.

Se debe llevar una dieta saludable, variada y equilibrada haciendo especial hincapié en la restricción de la ingesta de sal a 5-6 gramos por día. Prescindir, en la medida de lo posible, de la sal de mesa y en el cocinado de los alimentos, al igual que de salazones y otros alimentos que se procesen con salmuera. Hay que tener en cuenta que el sodio no solamente proviene del cocinado, sino que los alimentos de por sí contienen sodio.

Es imprescindible alcanzar o mantener un peso saludable y apropiado para cada edad.



Las doctoras Isabel Tovar, María Pilar Zaragoza y Aranzazu Rosique, en un momento de las charlas. :: COFRM





Los responsables de la campaña, el jueves pasado durante una degustación en la escuela de hostelería. JUAN CABALLERO

## Comer rico no está reñido con una **alimentación sana**

**Formación farmasaludable.** El Colegio de Farmacéuticos enseña a los alumnos de la Escuela de Hostelería a cocinar menús repletos de sabor para los pacientes crónicos

**E**l Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia enseña a los alumnos de hostelería a cocinar para pacientes crónicos que sean celíacos, diabéticos, hipertensos o padezcan cualquier otro tipo de afección.

Este proyecto formativo se denomina 'Almuerzos Farmasaludables' y se trata de un grupo de farmacéuticos expertos en nutrición y co-autores de la campaña 'Recomendaciones Dietéticas en Patologías Crónicas'. Estos profesionales han acudido al IES La Flota para formar a los alumnos de los grados de Hostelería en el conocimiento de las patologías crónicas más habituales.

Los futuros cocineros han elaborado una serie de menús con la finalidad de que cuando se incorporen al mercado laboral puedan atender al público con los conocimientos y la experiencia oportuna.

Las doctoras Isabel Tovar Zapata, María Pilar Zaragoza Fernández, Aránzazu Rosique Tabuena y Sandra Sierra Alarcón han impartido las sesiones, en colesterol, hipertensión, celiaquía y diabetes, respectivamente.

► **Colesterol.** El término dislipemia o hiperlipidemia indica una elevada concentración de lípidos en sangre y está considerada como el factor de riesgo cardiovascular más importante para sufrir una cardiopatía coronaria.

El colesterol es un lípido que todas las células del organismo fabrican para sus necesidades y que, además, también ingresa en el organismo a través de los alimentos.

En este caso la dieta debe ser pobre en grasa saturada y en colesterol. Es fundamental evitar aceites de coco y palma, presentes en bollería, fri-

tos y alimentos precocinados. Así como aumentar el consumo de pescado azul como la sardina, el atún, la caballa o el salmón.

► **Celiacos.** La enfermedad celíaca inducida por gluten es una enfermedad crónica gastrointestinal que consiste en una intolerancia permanente al gluten que se manifiesta por una alteración en la mucosa del intestino, de tipo inflamatorio, que tiene como consecuencia una disminución en la absorción de nutrientes.

No contienen gluten ni la leche ni sus derivados, así como todo tipo de carnes y vísceras, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra. Pescados y mariscos frescos y congelados sin rebozar, en conserva, al natural o en aceite. Huevos. Frutas, verduras, hortalizas, tubérculos y todo tipo de legumbres. Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados. Azúcar y miel. Aceites, mantequillas y margarinas. Café en grano o molido (no instantáneo), infusiones y refrescos. Toda clase de vinos y bebidas espumosas. Frutos secos naturales. Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

► **Diabetes.** La diabetes es un trastorno metabólico en el que los valores sanguíneos de glucosa se encuentran elevados por encima de unos valores considerados normales.

Los carbohidratos han de ser el principal componente de la dieta, del 50 al 55% de las calorías totales, reduciendo al máximo la ingesta de alimentos ricos en azúcares simples como la sacarina y aquellos productos que la contengan como bollería, pastelería y repostería.

► **Hipertensión.** La hipertensión arterial es una elevación sostenida de los niveles de presión sanguínea. Se debe llevar una dieta saludable, variada y equilibrada haciendo especial hincapié en la restricción de la ingesta de sal a 5-6 gramos por día. Prescindir, en la medida de lo posible, de la sal de mesa y en el cocinado de los alimentos, al igual que de salazones y otros alimentos que se procesen con salmuera.

Hay que tener en cuenta que el sodio no solamente proviene del cocinado, sino que los alimentos de por sí contienen sodio. Es imprescindible alcanzar o mantener un peso saludable y apropiado para cada edad.

**LAS DOCTORAS ISABEL TOVAR ZAPATA, MARÍA PILAR ZARAGOZA FERNÁNDEZ, ARÁNZAZU ROSIQUE TABUENA Y SANDRA SIERRA ALARCÓN HAN IMPARTIDO LAS DISTINTAS SESIONES DIETÉTICAS**



Las doctoras Tovar, Zaragoza y Rosique, en un momento de las charlas.



Los cocineros preparan los menús farmasaludables. JUAN CABALLERO



# ENTREVISTA REVISTA CONSUMIDORES

## Rechazar las dietas milagro

PASO A PASO Rechazar las dietas milagro

# Tu dieta es tu vida. ¡Cuídala!

Con la llegada del buen tiempo son muchos quienes buscan perder rápidamente los kilos ganados durante el invierno. Como siempre, las prisas no son buenas consejeras, y podemos sufrir problemas de salud si nos dejamos seducir por las llamadas "dietas milagro".

*María Pasión Fuentes Palacios · Farmacéutica y Diplomada en Nutrición · Vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Badajoz*

**F**recuentemente aparecen nuevas dietas de adelgazamiento, que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo. Estas "dietas milagro", frecuentemente, son fruto de la búsqueda de beneficios económicos más que de la promoción de una alimentación sana y equilibrada y son prescritas por personas sin conocimientos científicos ni profesionales en el campo de la nutrición.

En general, estas dietas inducen a una restricción de la energía ingerida muy severa, que conduce a alte-

raciones del metabolismo y a una monotonía alimentaria que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud.

Ante esta situación cercana al ayuno, el organismo reacciona compensando la falta de energía recibida con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, lo que provoca una pérdida de masa muscular y la formación de sustancias peligrosas para el organismo cuando la dieta se prolonga en el tiempo.

Quien sigue estas dietas interpreta erróneamente la pérdida de masa

muscular y, por tanto, de peso, con el éxito del régimen escogido, pues dan resultados espectaculares al subirse a la báscula. Esto se debe a que el tejido muscular es muy rico en agua, con lo que se elimina mucho líquido en la primera fase. En ocasiones este proceso se refuerza con el consumo de diuréticos (fármacos que promueven la excreción de orina), lo que conduce a una aún más llamativa pérdida de peso.

Un problema añadido de estas "dietas milagro" es que favorecen una recuperación muy rápida del peso perdido (efecto "rebote" o "yo-





yo"). La tendencia elevada a la recuperación del peso se produce porque las situaciones de ayuno ponen en marcha potentes mecanismos que conducen a una rápida recuperación del peso perdido en cuanto se vuelve a comer de la forma habitual. Ese peso recuperado se debe predominantemente a la formación de tejido graso, que es, precisamente, el que origina problemas de salud y el que deberíamos reducir con la dieta.

Los signos que permiten reconocer una "dieta milagro" son:

- La promesa de pérdida de peso rápida: más de 5 kgs. por mes.
- Se puede llevar sin esfuerzo.
- Anunciar que son completamente seguras, sin riesgos para la salud.

En resumen, las dietas muy restrictivas, muy bajas en calorías, aunque consiguen que el peso disminuya a corto plazo, constituyen un riesgo inaceptable para la salud ya que pueden:

1. Provocar deficiencias de proteínas, vitaminas y minerales por la falta de consumo con los alimentos.
2. Producir efectos psicológicos negativos.
3. Desencadenan, incluso, trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia), a veces de mayor gravedad que el exceso de peso que se pretendía corregir.
4. Favorecer el efecto "rebote" o "yo-yo".
5. Al abandonar estas dietas, las personas que las siguen no han aprendido a comer saludablemente y vuelven a las costumbres que les

hicieron engordar. "Aún así, el 31% de los españoles con sobrepeso ha seguido alguna vez una dieta milagro".

De forma general, las llamadas "dietas milagro" se pueden clasificar en tres grandes grupos:

- Dietas hipocalóricas desequilibradas: en estas se incluyen la dieta de la Clínica Mayo, Dieta "toma la mitad", Dieta Gourmet, Dieta Cero. Estas dietas provocan un efecto rebote, caracterizado por una rápida ganancia de peso, que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular. Estos regímenes suelen ser monótonos, además de presentar numerosas deficiencias en nutrientes, sobre todo si se prolongan por largos períodos de tiempo.

## PASO A PASO

Rechazar las dietas milagro

### DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Dietas disociativas: dieta de Hay o Disociada, Régimen de Shelton, Dieta Hollywood, Dieta de Montignac, Antidieta, etc. Se basan en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones.

No limitan la ingestión de alimentos energéticos, sino que pretenden impedir su aprovechamiento como fuente de energía con la disociación. Esta teoría carece de fundamento científico y los resultados obtenidos sólo obedecen a un menor consumo de energía.

Además, este tipo de consu-

mo es casi imposible porque no existen alimentos que solamente contengan proteínas o hidratos de carbono.

- Dietas excluyentes: se basan en eliminar de la dieta algún nutriente. Estas dietas pueden ser:

- Ricas en hidratos de carbono y sin lípidos y proteínas, como la Dieta Dr. Pritikin y la Dieta del Dr. Haas.
- Ricas en proteínas y sin hidratos de carbono: Dieta de Scardale, Dieta de los Astronautas, Dieta de Hollywood y la Dieta de la Proteína Líquida. Producen una sobrecarga renal y hepática muy importante.
- Ricas en grasa: Dieta

de Atkins, Dieta de Lutz, Dieta Dukan. Se conocen como dietas cetogénicas. Pueden ser muy peligrosas para la salud, produciendo graves alteraciones en el metabolismo.

¿Cómo perder peso sin perder la salud?

- Dieta individualizada, equilibrada, que permita llevar a cabo un ritmo de vida normal y corregir los hábitos alimentarios inadecuados, junto con ejercicio físico.
- Restricción energética moderada que induzca una pérdida de peso progresiva y constante (0,5 a 1 Kg/semana).
- Educación Dietética. Sin ella se recuperan con facilidad los hábitos alimentarios y peso anteriores a la realización del tratamiento dietético.





1) Practica la dieta equilibrada.

- Come de todo, pero no en grandes cantidades.
- Ningún alimento en concreto contiene todos los nutrientes que tu organismo necesita.

2) Realiza 3 comidas principales y 2 tentempiés, a media mañana y a la tarde.

- Así evitarás picar entre horas, ya que no hay tiempo como para que el estómago tenga sensación de vacío entre una comida y otra.

3) Incluye alimentos ricos en fibra.

- Come al menos 3 piezas de fruta al día.
- Incluye a diario hortalizas y verduras, y trata de comer 1 ensalada cada día.
- Toma legumbres, pastas y arroz, de 2 a 4 veces por semana e incluye cada día cantidad suficiente de cereales como el pan, mejor si son integrales.

4) Limita las grasas.

- Modera la cantidad de aceite como aderezo y las salsas grasas como la mayonesa o similares.
- Escoge más a menudo lácteos con poca grasa.
- Prefiere las carnes y los derivados cárnicos menos grasientos.

5) Escapa de las "calorías vacías".

- Chucherías, aperitivos de bolsa, bollería industrial, refrescos y bebidas alcohólicas.
- Y no abuses del azúcar, la miel, la mermelada o el chocolate. Son alimentos apetitosos, pero muy calóricos.

6) Cocina ligero, modera los guisos pesados.

- Prefiere: Cocido o hervido, vapor, rehogado con poco aceite, plancha, horno y microondas.
- Utiliza con moderación: Fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados pesados.
- Puedes incluir sin problemas guisos, siempre y cuando emplees los ingredientes adecuados.

7) Si comes en restaurante.

- Elige del menú ensalada o verdura y pescado o carne a la plancha, o bien, una ensalada de primero y de segundo, un plato de pasta, legumbre o paella.
- De Postre, lo mejor es la fruta o un lácteo sencillo.

8) Bebe mucha agua, mantén hidratado tu organismo.

- Puedes tomar ocasionalmente refrescos light, como alternativa a las bebidas azucaradas.

9) Modera la sal y las especias fuertes, estimulan tu apetito y crean hábito.

10) ¡Y recuerda! La compra de los alimentos es el momento donde elegimos lo que vamos a consumir:

- Escoge las opciones más nutritivas y seguras.
- Planifica con tiempo los alimentos que necesitas y la cantidad.
- Sal a la compra con tiempo y sin hambre, para elegir la mejor opción y leer las etiquetas de los envases.

¡Comer mejor y moverse más! Razones para hacer ejercicio:

- Contribuye a un mejor control del peso corporal.
- Mejora la salud ósea y cardiovascular.
- Proporciona sensación de bienestar, ayuda a eliminar la tensión y el estrés.





# RECETAS MURCIANAS

## FLORES

### INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4 cucharadas colmadas de harina
- 75 gr. de azúcar
- Raspadura de limón

En todo el Campo de Cartagena es típico comer este dulce que se comparte con otras zonas de la Península como La Mancha o Extremadura, si bien los ingredientes varían de unas a otras, en nuestra receta por ejemplo no añadiremos leche a la masa.

Se trata de una masa frita que comparte protagonismo en Fuente Álamo con los nuegos. Frutas de sartén que podemos añadir a las paparajotas o a los buñuelos, dulces tradicionales que en toda Murcia han servido siempre para conmemorar fiestas, aniversarios o celebraciones.

### PREPARACIÓN

Después de batir los huevos, se añaden el azúcar y la harina así como la raspadura de limón. Esta mezcla debe quedar líquida, no demasiado compacta, ya que el molde debe mojarse en ella.

En una sartén se añade aceite para freír las flores, el molde se sumerge en este aceite para que se caliente bien. Este paso es importante porque si el molde no está bien caliente las flores no saldrán.

Es importante también que al mojar el molde en la masa éste no se sumerja en ella por completo, debe quedar mojado tan sólo a la mitad de su anchura.

En el aceite hirviendo se deposita el molde y se agita un poco mientras la masa fríe para que esta se desprege. La fritura de esta masa es muy rápida, hay que tener cuidado que no se queme.

Ya fritas las flores se pueden rebozar en azúcar y canela o enmielar, siendo esta última la presentación más popular ya que la miel, mezclada a partes iguales con agua, ayuda a que las flores se conserven.

## MICHIRONES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1 kilo de habas secas
- 1 cabeza ajo
- 1 hueso de jamón
- 2 chorizos pequeños
- 100 g de panceta
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta molida y sal

Los michirones son una receta típica de la gastronomía murciana. Este plato se consume fundamentalmente durante el invierno y es servido como tapa en los bares.

Los michirones se sirven muy calientes en cazuela de barro. Al contener picantes como la guindilla, las calluelas o el pimentón picante, constituye un plato muy sabroso.

Este guiso disfruta de una gran popularidad en toda la región murciana. Los michirones son una de esas recetas tradicionales que, por su gran aceptación, no corren peligro de extinguirse.

### PREPARACIÓN

#### Paso 1: Poner a remojo las habas

Es necesario que las habas se pongan en remojo como mínimo veinticuatro horas antes de cocinarlas. De esta manera la legumbre se hidrata y ablanda, haciendo más rápida su cocción. Se aconseja cambiar esta agua, ya que el haba suelta hidratos de carbono.

#### Paso 2: Cocer las habas

Primero coceremos las habas en la olla a presión durante unos quince minutos. Para que cojan el sabor se echan también los huesos, la guindilla y el laurel.

#### Paso 3: Cocción lenta con el resto de ingredientes

Con la olla destapada y a fuego lento se terminará de cocer el plato junto al resto de ingredientes. Añadiremos los chorizos cortados en rodajas, la panceta, la sal al gusto, el ajo, la pimienta y el pimentón dulce.

Si es necesario retiraremos un poco de caldo, para que cubra todos los ingredientes dos dedos por encima.

Se deja cocer hasta que las habas y el resto de ingredientes estén tiernos.

#### Presentación en mesa y acompañamiento

Este plato es muy típico para tapear, por lo cual se suele servir en cazuelitas individuales o en raciones para dos personas.

Se debe servir bien caliente en cazuela de barro, caldoso para sopar con grueso pan de campo y los chorizos cortados en rodajas.

El plato no debe quedar ni demasiado caldoso, ni muy seco. Ha de quedar meloso.

El picante dependerá del gusto de los comensales.

Suelen acompañarse de un vino de la tierra.



Nº 25  
**Bodegón**  
2015



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS