

ACTUALIDAD

HAY QUE VOLVER A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE NUESTROS ABUELOS

En España, al igual que en otros países desarrollados, los hábitos alimenticios han empeorado. Llevamos dietas poco equilibradas, los adolescentes cada vez consumen más comida rápida, realizamos escasa actividad física y cada vez llevamos una vida más sedentaria. Actualmente nuestro país, con una tasa del 13.9%, ocupa el tercer puesto en prevalencia de obesidad en el mundo, tras Estados Unidos (22,5%) y Reino Unido (17%), según datos del estudio "enKid", de la Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad.

En este contexto, los médicos de familia aconsejan a la población volver a los hábitos alimenticios y costumbres de nuestros padres y abuelos, como por ejemplo comprar productos naturales, frescos y de temporada, preferiblemente en mercados o pequeños comercios y optar por una forma de preparación sencilla como son los asados, guisos y los platos al vapor. "Además es importante saborear las comidas en familia e incluir un plan de ejercicio físico adaptado a las



condiciones de cada uno y, si es posible, compartirlo también con el entorno más cercano, sobre todo cuando se tienen niños pequeños", afirma la doctora Lourdes Carrillo. (...)

Los datos disponibles sobre hábitos dietéticos en España indican que en los últimos años se ha producido una evolución de la dieta mediterránea tradicional (rica en verduras; legumbres y fruta; pescado y aceite de oliva; con un consumo ocasional de vino; una ingesta baja de lácteos y azúcares simples y un consumo prácticamente nulo de alimentos preparados) hacia patrones alimenticios propios de otras sociedades occidentales, con un aporte más elevado de grasas de origen animal, en detrimento de los hidratos de carbono complejos y de la fibra vegetal.

(...) "Al consumo de frutas y verduras debemos añadir alimentos ricos en antioxidantes, como son las nueces, los cereales, la soja, las aceitunas y el aceite de oliva. Si consiguiéramos que toda la población aumentara el consumo de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar los 600 gramos al día, se reduciría en más de un 30% el riesgo cardiovascular y de desarrollar un tumor", asegura la doctora Panisello.

27-6-2009 --

<http://www.medicosypacientes.com>

COCINA: Budin de arroz y berenjena

Sabroso budín para sorprender a los amigos. Para 4 porciones.

Preparación : 25 min. Cocción : 25 min. Tiempo total : 50 min.

INGREDIENTES :

- 1 taza de arroz integral • 2 tazas de agua
- 2 berenjenas peladas o no (opcional) • 1 cucharada ajo picado
- 1 cucharada perejil picado • 1/2 morrón picado
- 2 cucharas de fécula de maíz • 2 tazas leche de soja
- 3 cucharas pan rallado • 3 cucharas aceite
- 1 pizca de nuez moscada • 1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN :

Cocinar la taza de arroz en dos tazas de agua durante 25-30 minutos. Reservar en un bol.

Lavar y cortar berenjenas en cubos. Colocar en un colador espolvoreadas con sal durante 1/2 hora. Lavar con agua. Rehogar en una cucharada de aceite el ajo, perejil, morrón y las berenjenas. Agregar al bol con arroz y entreverar bien.

Hacer una salsa blanca con la fécula de maíz y leche de soja (la salsa debe tener una consistencia como para poder tomar el arroz con berenjena y picadillo). Agregar pimienta y nuez moscada. Incorporar al arroz y berenjena entreverando bien.

Untar con una cucharada de aceite una fuente para horno. Espolvorear pan rallado. Agregar la mezcla. Terminar espolvoreando pan rallado y una cucharada de aceite por encima (opción trocitos de margarina). Llevar al horno hasta que dore. Servir con una ensalada verde.

Receta de **Adda** publicada en <http://haztevegetariano.com>

La ciudad belga de Gante (Ghent), la primera en introducir los Días Sin Carne

A partir del 13 de Mayo de 2009, la ciudad belga de Gante, una de las 370 ciudades europeas por el clima, puede haberse convertido en la primera en todo el mundo que oficialmente promueve un día semanal sin carne.

Según la FAO, el ganado es responsable del 18% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. Es por ello que los gobernantes de la ciudad, en cooperación con la organización vegetariana EVA, están decididos a dar un paso más en nuestra batalla común frente al cambio climático. Otras ciudades belgas ya han mostrado interés en seguir el ejemplo de Gante.



El primer Día Vegetariano fue inaugurado el miércoles 13 de mayo con una ceremonia festiva para el público. Tom Balthazar, concejal de la comisión de sanidad y medio ambiente de la ciudad, proclamó oficialmente los jueves como días vegetarianos.

Como aperitivo para la campaña, el consistorio ya tuvo la oportunidad de disfrutar de un banquete vegetariano celebrado la semana anterior en el ayuntamiento. En la inauguración oficial se invitó a todos a tomar parte de la campaña de los *Jueves Sin Carne*, y se repartieron bolsas

con productos vegetarianos a los ciudadanos que participasen en la campaña. En septiembre, las escuelas de la ciudad servirán por defecto comidas vegetarianas los jueves. Los 5.000 funcionarios de la ciudad recibirán un callejero gratuito vegetariano y se enviará un folleto gratuito sobre cocina vegetariana para profesionales a los 1.500 restaurantes de la ciudad. Habrá clases de cocina

tanto para profesionales como para particulares. Los restaurantes gestionados por el ayuntamiento para el personal de Gante han extendido su menú vegetariano.

La motivación de Gante para introducir los Jueves Sin Carne es doble:

- Cualquier reducción en la producción y consumo de carne, que provoca la emisión de gases de efecto invernadero y la degradación del suelo, las

aguas y el aire, la desertificación y la deforestación, conllevará enormes beneficios para el medio ambiente.

- Gante también desea ser una ciudad sana. Una comida vegetariana bien equilibrada es no sólo sostenible sino también saludable. Los belgas, y los europeos en general, comen demasiada carne e insuficientes verduras, lo cual conlleva serias consecuencias para su salud. El exceso de carne eleva los niveles de colesterol así como el riesgo de algunos cánceres, diabetes y obesidad.

Participando en los Jueves Sin Carne, elegimos la salud: la nuestra y la de nuestro planeta.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2009

DOMINGO 27

De 9 a 14 horas.

Curso DESPERTAR A LA VIDA. INTRODUCCION AL REBIRTHING-RENACIMIENTO.

Todos estamos en vías de despertar nuestro enorme potencial, eso es lo que hay que hacer. El equipo Centro Renacer quiere dar a conocer el sistema del Rebirthing y que tengáis la oportunidad de saber cómo pasar a la acción. Probadlo, no tenéis nada que perder y sí mucho por ganar.

El precio de asistencia al curso es de 50 euros.

Información y reservas llamando a los teléfonos 966334781 (a mediodía) y 686590124.

Preguntar por Adela.

septiembre 2009

l	m	m	j	v	s	d
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PROGRAMA DE ACTIVIDADES OCTUBRE 2009

octubre 2009						
l	m	m	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

VIERNES 2

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de David Román, con el título: "Las ventajas de comer más vegetales, y menos animales". Repaso a las últimas noticias en el mundo vegetariano, y preparación de la nueva temporada tras las vacaciones. .

VIERNES 9

Como ya es tradicional PAELLA VEGETARIANA en el Mas del Pinar, para socios y simpatizantes. El precio es de 5 euros para los socios y 7 para los simpatizantes. Las inscripciones se podrán hacer el día 2 de Octubre en la Sociedad o bien llamando al teléfono 966500405 antes del día 7. La salida para los que no disponen de vehículos será a las 10 h desde la Sociedad. Recuerden que deben traer platos y cubiertos.

VIERNES 16

A las 18,30 horas. Reunión de la Junta Directiva.

A las 19,30 horas continuaremos haciendo una RELAJACIÓN ACTIVA guiada por Pepa García.

VIERNES 23

A las 19,30 horas, CHARLA a cargo de Juan Pablo Moltó (Psiconeuroacupuntor, Licenciado en Medicina Tradicional China, Diplomado en Homeopatía, Naturopatía). Título: "La medicina china aplicada a los trastornos nerviosos (psiconeuroacupuntura)".

VIERNES 30

A las 19,30 horas, CHARLA-COLOQUIO presentado por Pepe Lloréns y comentarios del equipo de "El mundo de las 13 lunas". Tema: "¿Qué acontecimientos sucederán en el 2.012?"

A todas las conferencias pueden asistir tanto socios como público en general

Sociedad Naturista Vegetariana

C/. Músico Serrano, nº 5
03802 ALCOI

en internet:
<http://es.geocities.com/snvalcoi>
snvalcoi@yahoo.es

Somos miembros de la
Unión Vegetariana Española
www.unionvegetariana.org



- EXCURSIONES -

Durante esta temporada, **todos los miércoles habrá excursión.**
La salida tendrá lugar a las 8,30 horas desde la Sociedad.

- TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se reanudan el día 14 de septiembre, y se realizan como siempre, los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, y los viernes por la mañana de 9:30 a 10:45 horas.
A partir del 7 de octubre, los miércoles a las 20 horas **Meditación activa: "Sé tú mismo"**, dirigida por Pepa García.



NOTAS BREVES

MENOS JAMÓN FRENTE A CÁNCER

Una ONG británica dedicada a prevenir el cáncer ha recomendado que los niños coman menos jamón y salami debido a que un consumo excesivo de estos alimentos incrementa las posibilidades de padecer la enfermedad.

Según varios estudios científicos, las carnes procesadas -en las que también se incluyen el beicon y las salchichas, entre otros- aumentan la probabilidad de desarrollar cáncer de colon, por lo que el Fondo Mundial para la Investigación sobre el Cáncer (WCRF en sus siglas en inglés) ha exhortado a los padres del

Reino Unido a que las saquen del menú diario de sus hijos.

Los científicos calculan que en torno a 3.700 casos de este tipo de cáncer podrían prevenirse al año si cada británico comiera 70 gramos menos de carne procesada a la semana, lo que equivale a tres lonchas de beicon, según informa hoy la agencia local de noticias PA.

La ONG ha advertido a los progenitores británicos de que deben evitar los típicos sandwiches de jamón en la dieta de los niños a su cargo.

Fuente: <http://es.noticias.yahoo.com>
17/8/2009

MENOS INFARTOS GRACIAS A LA LEY ANTITABACO

Según un estudio publicado en la *Revista Española de Cardiología*, se observa una disminución en la tasa de infartos de miocardio de un 11% en hombres y un 9% en mujeres.

"Los resultados de este estudio han demostrado que la implantación de normas que prohíben fumar en los lugares públicos y de trabajo han repercutido en una disminución de los infartos de manera inmediata y mucho

más elevada de lo que se esperaba", afirma el Dr. Joan Ramón Villalbí, médico especialista en Salud Pública y Medicina Preventiva de la Agencia de Salud Pública de Barcelona. "Hemos observado una disminución en la tasa de infartos de miocardio de un 11% en hombres y un 9% en mujeres. Estimamos que, en el año 2006, se han podido evitar 156 infartos en esta zona".

Fuente: www.medicosypacientes.com
20-7-2009

EL ACEITE DE PESCADO, ASOCIADO A LA DIABETES

Un nuevo estudio de Harvard publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* relaciona el consumo de pescado y de omega-3 con la diabetes tipo 2. Siguiendo a 195.204 adultos durante 14 a 18 años, los investigadores encontraron que cuanto más pescado o ácidos grasos omega-3 consumían los participantes, mayor era su riesgo de desarrollar diabetes. El aumento del riesgo era modesto para los consumidores ocasionales de pescado, pero se elevaba hasta un 22 % de riesgo superior para las mujeres que consumían cinco o más raciones de pescado a la semana.

Estudios anteriores habían sugerido que la acumulación de grasa en el interior de las células musculares conduce a la resistencia a la insulina, lo cual a su vez contribuye a la diabetes. Las personas que no comen productos animales presentan menos grasa en sus células y un riesgo mucho menor de desarrollar diabetes. Se ha demostrado que una dieta vegana baja en grasas mejora la diabetes tipo 2.

Kaushik M, Mozaffarian D, Spiegelman D, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Long-chain omega-3 fatty acids, fish intake, and the risk of type 2 diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr*. 2009 Jul 22. [Epub ahead of print]

Fuente: www.pcrm.org // 14-8-2009

CARNE Y LÁCTEOS AUMENTAN RIESGO DE CÁNCER DE PÁNCREAS

Según un nuevo estudio, la grasa de las carnes rojas y de los productos lácteos está asociada con un riesgo mayor de cáncer de páncreas. Como parte del Estudio de Dieta y Salud del *National Institutes of Health-AARP*, los investigadores siguieron y analizaron la dieta de más de 525.000 participantes para determinar si existe una asociación entre la grasa dietética y el cáncer de páncreas. En este mismo estudio no se encontró relación alguna entre las grasas vegetales y dicho tipo de cáncer.

Thiébaud ACM, Jia L, Silverman DT, et al. Dietary fatty acids and pancreatic cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. *J Natl Cancer Inst*. 2009;101:1001-1011.

Fuente: PCRM // 29-6-2009