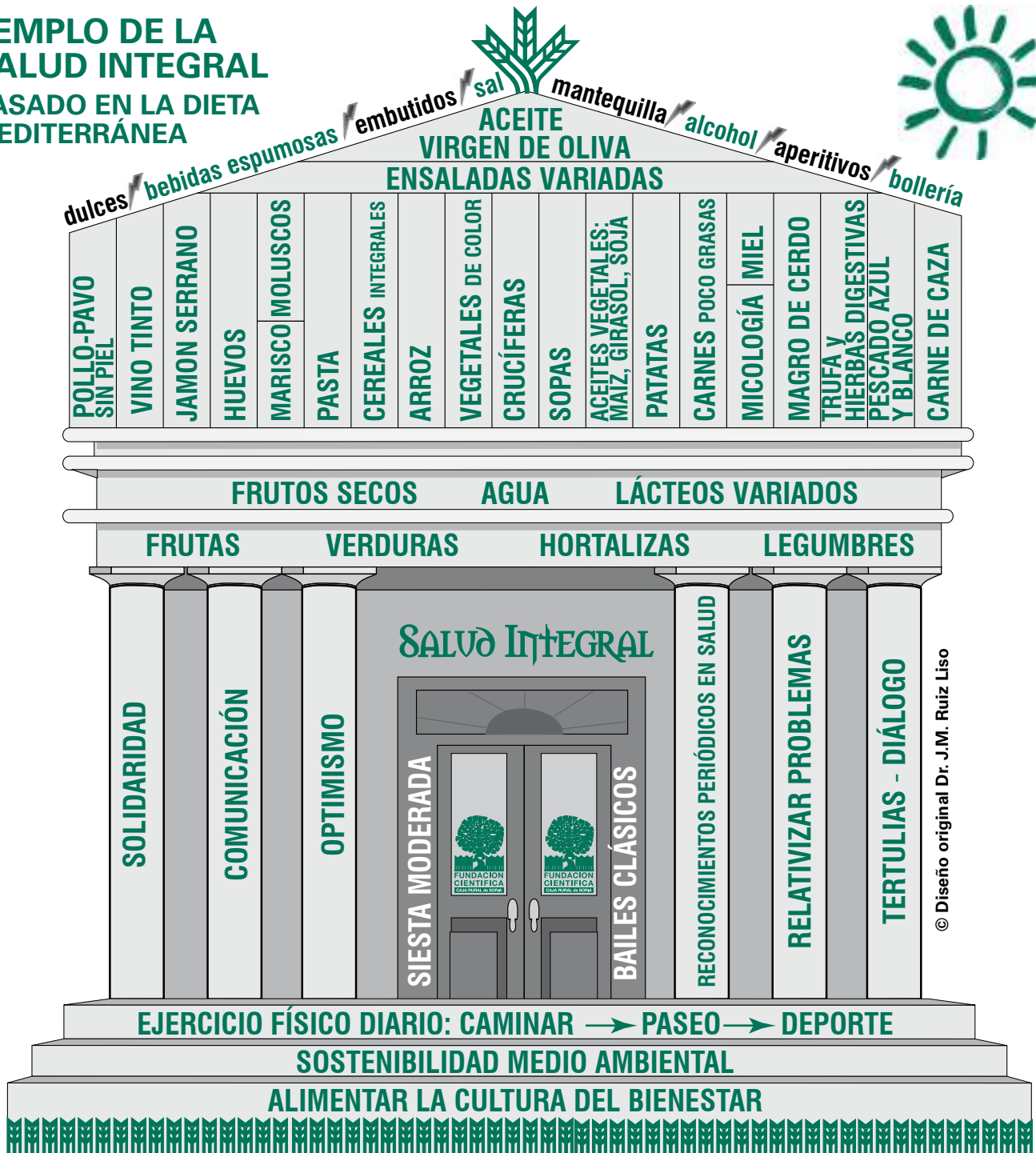


**TEMPLO DE LA  
SALUD INTEGRAL**  
BASADO EN LA DIETA  
MEDITERRÁNEA



© Diseño original Dr. J.M. Ruiz Liso

- 1.- MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS    2.- DESAYUNAR A DIARIO    3.- REALIZAR LAS COMIDAS EN COMPAÑÍA
- 4.- EVITAR PRECOCINADOS, FRITOS COMERCIALES Y ZUMOS ENVASADOS
- 5.- SE PUEDE COMER DE TODO CON MODERACIÓN, Y ALGUNOS PRODUCTOS DE VEZ EN CUANDO Y EN PLATO DE POSTRE.



# ALIMENTOS PARA LA VISTA

**Dr. Carlos Hajar Ordovás**

*Jefe de Oftalmología del Complejo Hospitalario de Soria*



De la misma manera que nuestro cuerpo agradece que tomemos una dieta sana, a nuestros ojos también les sienta bien una buena nutrición. Una adecuada nutrición ayuda al crecimiento de nuestro cuerpo, repara el desgaste que sufren nuestros órganos, nos protege contra las infecciones y facilita el buen funcionamiento de todo nuestro organismo.

Todo el mundo sabe, que comer adecuadamente, es una buena manera de mantener su corazón saludable. Lo interesante es que la misma dieta que ayuda a nuestro corazón a estar sano, también ayuda a mantener los ojos saludables. Una dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras es beneficiosa no sólo a su corazón, sino también a sus ojos. Esta coincidencia no es sorprendente ya que el funcionamiento de sus ojos se sustenta en pequeñas arterias que le aportan el oxígeno y los nutrientes que necesita, y es preciso mantener sus arterias en las mejores condiciones. Conservar unas arterias sanas ayudará a que sus ojos estén sanos.

Cuando hablamos de alimentos beneficiosos para la vista, la mayoría de las personas piensan en las zanahorias y si bien es cierto que las zanahorias contienen valiosos nutrientes para los ojos, hay otros alimentos más trascendentes para nuestros ojos que las conocidas zanahorias.

Los alimentos que vamos a comentar contienen vitaminas C y E, micronutrientes como el zinc,

luteína, zeaxantina y ácidos grasos omega-3 como son los ácidos grasos DHA y EPA, que nos ayudarán a conservar unos ojos sanos, de acuerdo con el estudio más importante desarrollado en el mundo sobre las enfermedades oculares (AREDS).

La ingesta adecuada de estos nutrientes se relaciona con un menor riesgo de padecer en un futuro la degeneración macular relacionada con la edad (DMAE), la formación de cataratas y la aparición del ojo seco. Elegir unos alimentos saludables siempre será una buena opción para nuestra salud, aun cuando hayamos empezado a tomarla en etapas postreras de nuestra vida.

Los alimentos saludables para nuestros ojos son en especial las frutas cítricas, los aceites vegetales como el de oliva, frutos secos como las nueces, cereales integrales, verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, brócoli, etc.) y los pescados ricos en ácidos grasos ricos con omega-3 (sardinas, caballa, salmón, pescado azul en general, etc.).

Las personas que tienen diabetes también se beneficiarían de alimentos con bajo índice glucémico, pero de esta enfermedad no vamos a tratar en nuestro artículo.

Vamos a sugerir cuatro estupendos alimentos para mantener unos ojos sanos:



**Los vegetales de hojas verdes**, como la espinaca, son ricos en luteína y zeaxantina, dos nutrientes que se encuentran en el ojo sano

y que reducen el riesgo de sufrir degeneración macular y cataratas. Un amplio estudio demostró que las mujeres que seguían dietas con alto contenido de luteína fueron menos propensas a desarrollar cataratas que las mujeres cuyas dietas eran bajas en este nutriente. ¿No le gustan las espinacas? No se preocupe. Otras verduras de hoja verde, como la acelga, la lechuga, el brócoli y la col, también contienen importantes cantidades de luteína y zeaxantina. Los huevos también son una buena fuente de estos nutrientes.



*La fuente rápida de energía de su cuerpo proviene de alimentos como el pan, pasta, avena, otros cereales y tortillas. Asegúrese que por lo menos la mitad de los productos de grano que seleccione sean integrales como pan, pasta o arroz integral.*

Numerosos estudios han demostrado que las dietas ricas en ácidos grasos omega-3 que contienen **los pescados, en especial el pescado azul**, como son la caballa, la sardina, el atún y el salmón reducen el riesgo de desarrollar enfermedades en los ojos. Un estudio del año 2010 de la Universidad Johns Hopkins encontró que las personas que tenían una dieta rica en ácidos grasos omega-3 eran mucho menos propensos a desarrollar degeneración macular.



Las naranjas y todas las variedades de **cítricos** (pomelos, mandarinas y limones) son ricas en vitamina C, un antioxidante estupendo para el buen estado ocular. Los científicos han encontrado que los ojos necesitan niveles relativamente altos de vitamina C para que funcionen correctamente y los antioxidantes pueden prevenir o retrasar la aparición de cataratas y degeneración macular. Otros alimentos ofrecen beneficios similares a los cítricos como son los pimientos rojos, los tomates y las fresas.



**Las legumbres** de todas clases, incluidas los guisantes, judías y habas, contienen zinc, un mineral esencial que se encuentra en altas concentraciones en los ojos. El zinc ayuda a proteger los ojos contra los efectos perjudiciales de la luz. Otros alimentos ricos en zinc son la carne roja, las aves de corral, los mariscos y los cereales integrales.



Existen otras buenas opciones de alimentación para conservar sus ojos sanos. Entre ellas, las zanahorias. Las zanahorias son ricas en beta-caroteno, un nutriente que ayuda para tener una buena visión nocturna. Pero no olvidemos que otras frutas de color naranja como los melocotones y los albaricoques también lo contienen.



Los frutos secos como las nueces y las almendras son una estupenda fuente de vitamina E, un excelente antioxidante para el ojo, que ayuda a prevenir las cataratas y la degeneración macular. Los aceites vegetales como el de oliva también proporcionan considerables dosis de vitamina E.

Todos los alimentos sugeridos les permitirá elaborar una dieta multicolor y sabrosa, porque por "la vista también se come".

**Y recuerde: ¡nunca es demasiado tarde o temprano para empezar a comer sanamente!**



# LA FRUTA MÁS RICA DE CADA ESTACIÓN CON MÁS SABOR Y VITAMINAS

## FRUTAS

MEJOR MOMENTO CONSUMO  
EN BASE A SU RECOLECCIÓN  
J V S D L M X

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

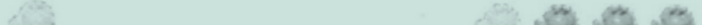
AGUACATE



ALBARICOQUE



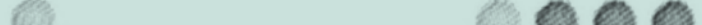
CAQUI



CEREZA



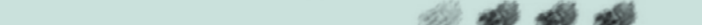
CHIRIMOYA



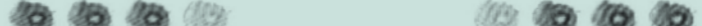
CIRUELA



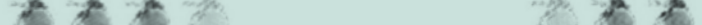
GRANADA



KIWI



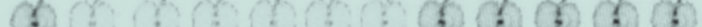
MANDARINA



MANGO



MANZANA



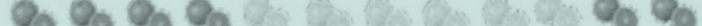
MELOCOTÓN



MELÓN



NARANJAS



NECTARINA



PARAGUAYA



PERA



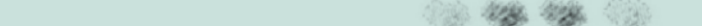
PLÁTANO



SANDÍA



UVA



TOMATE



**PATATAS** M X J V S D

consumir patata nueva mejor que patata vieja

**ZANAHORIAS** L M X J V S D

en toda época y mes PROCURAR BAJOTIEMPO DE COCCIÓN

**RESTO DE HORTALIZAS** L M X J V S D

en toda época y mes PROCURAR BAJOTIEMPO DE COCCIÓN

**VERDURAS FRESCAS** M X J V S D

en toda época y mes PROCURAR BAJOTIEMPO DE COCCIÓN

**NOTA:** QUE NADIE DIGA DESPECTIVAMENTE "AGUA DE BORRAJAS" PUES ES UN AGUA RICA EN NUTRIENTES Y SALUDABLE. EL "AGUA DE CERRAJAS" SIN EMBARGO ES POCO NUTRICIONAL.

En este **número 6 de SoriaSalud** prácticamente hemos dedicado su contenido a la alimentación desde el lactante hasta el adulto, gracias por un lado a la generosa y extraordinaria colaboración del Profesor Enrique Casado de Frías, Catedrático de Pediatría de la Universidad Complutense hasta fechas recientes y miembro de número de la Real Academia Nacional de Medicina en Madrid. Se le considera el mayor impulsor de la Lactancia Materna por todas las sociedades internacionales de Pediatría. Al mismo tiempo, el Dr. Carlos Hajar nos invita a mejorar nuestra visión y prevenir las enfermedades oftalmológicas a través de la alimentación. Hemos querido también dar unas pautas de consumo de los mejores "medicamentos" que tenemos en la

naturaleza y cuya disponibilidad en días y meses nos invita la web [www.comefrutas.es](http://www.comefrutas.es).

Al mismo tiempo consideramos que las pirámides de alimentos deben orientarse hacia la población a quienes van dirigidas, contando con las disponibilidades, climatología y medio ambiente así como las energéticas. Nos hemos permitido realizar un templo de la la salud integral, que sirva de patrón a los ciudadanos de Soria en el contexto, que nunca debemos olvidar, de un estilo de vida y cultura mediterránea y en los que el ejercicio físico y la forma de vida social y ambiental son sus pilares. Este no debe utilizarse por personas que padezcan alguna enfermedad, alergia o intolerancias a determinados alimentos.



*No olvide consumir productos lácteos. Alimentos como la leche sin o baja en grasa, queso, yogur y otros derivados ayudan a mantener los huesos sanos, tan necesarios para las actividades diarias y retrasar una osteoporosis en el futuro.*

# DEBEMOS SER CONSCIENTES Y CONOCER QUE:



## 1.- No desayunar es una receta para las enfermedades cardíacas

Los hombres que no desayunan tienen un aumento del 27 por ciento en el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o desarrollar una enfermedad cardíaca respecto a los hombres que comienzan el día con algo en el estómago, según un estudio reciente de la Universidad de Harvard. .

"Los hombres que no desayunan son más propensos a aumentar de peso, desarrollar diabetes, sufrir de hipertensión y tener el colesterol alto", comentó Eric Rimm, autor principal del estudio y profesor asociado de epidemiología y nutrición de la Facultad de Salud Pública y profesor de la Facultad de Medicina de la Harvard.

El nuevo estudio, que aparece en la edición en línea del 22 de julio de la revista *Circulation*, halló que estos hombres también se permitían más opciones de estilo de vida malsanas. Eran más propensos a fumar, hacían menos ejercicio y bebían alcohol.

**2.- Los tatuajes pueden** ocultar los melanomas malignos. Los tatuajes nunca deben ser colocados sobre las lesiones pigmentadas. Si lo hace, nunca se deben tratar con láser. "El 50 % de todos los melanomas se desarrollan en lunares preexistentes". Los lunares deben ser áreas libres de tatuajes.

**3.- El VPH** Virus del Papiloma Humano, podría aumentar también el riesgo de cáncer de garganta.

**4.- La "intoxicación por alimentos"** se manifiesta rápidamente después de ingerir alimentos contaminados. Normalmente, las personas tienen diarrea o comienzan a vomitar unas pocas horas después de intoxicarse. La intoxicación por alimentos también suele desaparecer con rapidez, y la mayoría de las personas se recuperan a los pocos días sin complicaciones duraderas. En algunos casos, la intoxicación por alimentos puede ser lo bastante grave como para que sea necesario visitar al médico o acudir al hospital. Cuando las personas tienen que recibir tratamiento para la intoxicación por alimentos, a menudo se debe a la deshidratación, la complicación más frecuente de este trastorno.

**5.- Los riesgos cardíacos** aumentan junto con el número de años de obesidad.

**6.- La falta de vitamina D** podría acelerar la discapacidad al envejecer. Las personas mayores con deficiencia de vitamina D podrían tener problemas con las actividades físicas cotidianas, como vestirse o subir escaleras. Se calcula que hasta el 90% de las personas mayores presentan una deficiencia de vitamina D. La vitamina, que habitualmente se absorbe a través de la luz del sol o de la dieta, tiene un papel esencial en la salud ósea y muscular, y una deficiencia puede llevar a una menor densidad ósea, a debilidad muscular, a la osteoporosis y a huesos rotos.

**7.- ¿Es importante la revisión de la piel?** Con detección temprana y tratamiento adecuado, el porcentaje de curación del carcinoma basocelular y del carcinoma de células escamosas es alrededor del 95%. Cuando el melanoma se detecta antes que se extienda, también tiene un alto porcentaje de curación. Los exámenes regulares de piel ayudan a diagnosticar el cáncer de la piel en forma temprana, cuando es más tratable.

**8.- Los fumadores** sufren daños celulares aunque las prueban no los detecten.

**9.- Las pacientes** que toman una combinación de hormonas y calcio con vitamina D después de la menopausia disminuyen el riesgo de tener una fractura de cadera.

**10.- Los adolescentes** somnolientos no solo comen en promedio más comida basura "que es mala para ellos", sino que también comen menos comida "que es buena para ellos". Un estudio de más de 13,000 adolescentes pone de manifiesto que el 18% que afirmaron que dormían menos de siete horas por noche eran más propensos a comer comida rápida dos o más veces por semana, y menos propensos a comer alimentos saludables, como las frutas y las verduras. Los adolescentes bien descansados tendían a elegir mejores opciones alimentarias.



# LACTANCIA MATERNA

## Profesor Enrique Casado de Frías

*Catedrático Pediatría de la U.C.M. y*

*Miembro de La Real Academia Nacional de Medicina*

La primera afirmación que debe hacerse si se habla de lactancia natural en el ser humano es la de que el hombre es un mamífero y, como tal, la manera en que la Naturaleza ha previsto que sea alimentado durante los primeros meses de su vida es mamando directamente del pecho de su madre. En sentido estricto, lactancia natural es lactancia materna. Quiero decir con esto, que la alimentación que pueda ser proporcionada por una mujer distinta de la madre no es lo mismo. Y no lo es, porque la leche de mujer es cambiante a lo largo de una tetada, a lo largo del día, y sobre todo, a lo largo de la lactación, adaptándose en todo momento su composición a las necesidades de su hijo. Y esta adaptación es particularmente interesante en relación a la duración que haya tenido la gestación del niño, pues no requiere lo mismo, para su crecimiento y desarrollo, un niño que ha nacido prematuramente que otro que lo hiciera a término; teniendo ambos diferentes requerimientos, La Naturaleza ha previsto que la leche de sus madres aporten, en cada caso, cuanto específicamente requiere su hijo.

Fruto de esta adaptación y de los múltiples integrantes que conforman la leche de mujer, las ventajas que se derivan de su aplicación son extraordinarias y de trascendente valor. Todo el mundo, y particularmente las futuras madres, debería conocerlas..

Sería la primera la que se refiere a la mortalidad infantil. A lo largo de la historia, la supervivencia de un niño ha sido casi absolutamente dependiente de que disfrutara, o no, de una lactancia materna. En ausencia de la misma, no se disponía a la sazón de recursos con los que alimentar adecuadamente al lactante, lo que conducía desgraciadamente, con frecuencia, al fallecimiento del pequeño. En la actualidad, en los países desarrollados, y dotados de productos dietéticos infantiles de alta calidad, la supervivencia de los niños es prácticamente la misma sea cual fuere el tipo de lactancia, natural o artificial, que se haya proseguido. En puridad, debería decir que, aunque muy levemente, las cosas son algo más favorables en el primer caso. En relación con

estos hechos debe mencionarse lo que sucede con el síndrome de la muerte súbita del lactante, causa importante de fallecimientos infantiles postneonatales; el riesgo de que un niño sufra este síndrome se reduce hasta en un 73%, según estudios llevados a cabo en USA, cuando el niño recibe de modo exclusivo lactancia materna

Una segunda, y también importante ventaja, es la de que los niños en lactancia materna exclusiva sufren muchas menos infecciones gastrointestinales y respiratorias que los que siguen lactancia artificial, con consiguientes menores consultas médicas y, sobre todo, lógicamente, menos hospitalizaciones. A ello debe añadirse que estas y otras posibles infecciones, como son las urinarias y las otitis, ambas bastante frecuentes, lo son mucho menos y menos graves entre aquellos.

Otras magníficas consecuencias que se derivan del uso de la lactancia materna son, evidentemente, menos comunes, pero de trascendencia enorme. Tales son las alergopatías diversas, la gravísima enteritis necrotizante, los temidos linfomas, o la diabetes tipo1. Todos ellos mucho menos frecuentes entre aquellos que han mantenido una lactancia materna exclusiva de, al menos, 6 meses de duración.



*Es positivo realizar 5 comidas al día, siendo de mayor a menor intensidad en su cantidad y componente energético.*

Todavía podrían invocarse algunos otros aspectos interesantes que, si bien parece que son promovidos por la lactancia que nos ocupa, no se tiene hoy por hoy la absoluta certeza de que sean su directa consecuencia. Me refiero a la menor frecuencia de obesidad que se observaría en su vida posterior en los que fueron los lactados al pecho, o la también menor frecuencia en la vida adulta de factores de riesgo cardiovascular (dislipemias, hipertensión, etc.). También hay incertidumbre sobre el CI (cociente intelectual) de los niños alimentados al pecho materno. Se ha sugerido con cierta insistencia que aquel es algo

superior al de los que fueron alimentados artificialmente.

Conscientes muchas madres de las importantes ventajas consecutivas a una lactancia al pecho, uno se pregunta el porqué no se sigue con mayor prevalencia esta práctica. Evidentemente porque no se hacen bien las cosas, incluso por aquellas madres que desearían lactar a sus hijos. Y es que existe un decálogo de acciones y actitudes que no se cumplen, pero que deberían seguirse escrupulosamente si lo que se desea es que la madre desarrolle una satisfactoria lactogénesis.

## En síntesis, el decálogo a que me refiero es el siguiente:



**1° En todo Hospital maternal** debe disponerse por escrito de las instrucciones emitidas por la OMS respecto a la lactancia materna, y ser conocidas detalladamente por el personal sanitario.

**2° Médicos y enfermeras** deben hallarse bien formados en el tema de la lactancia materna y capacitados para aplicar aquellas instrucciones.

**3° Todas las mujeres deberían ser informadas**, antes de ser madres, sea en la Escuela, en la Universidad, o donde fuera, de las grandes ventajas de la lactancia natural.

**4° La primera vez que el niño** sea puesto al pecho debe ser antes de que transcurra media hora después de haber nacido. Es este el periodo que se llama sensitivo neonatal, en el que las succiones del pequeño son muy eficaces. La succión eficaz es de gran importancia en la inducción de la secreción láctea.

**5° La madre** debe ser instruida por el personal sanitario en la técnica de como dar el pecho adecuadamente.

**6° Nunca al recién nacido** se le debe dar suero, alimento o líquido alguno distinto de lo que mame de su madre.

**7° El niño debe estar** continuamente en la intimidad con su madre. Por supuesto permanentemente en la misma habitación.

**8° La puesta al pecho** debe realizarse a la demanda del niño. Tantas cuantas veces lo solicite. Nunca se aplicará la antigua norma, tantas veces recomendada, de hacerlo cada 3 o 4 horas.

**9° Nunca** se le darán a chupar **chupetes** o tetinas.

**10° Tras el alta del Hospital**, es deseable que la madre sea apoyada y asesorada en sus dificultades por un pediatra o una enfermera interesados especialmente en estas cuestiones.



# RECONOCIMIENTOS 2013 DE LA FUNDACIÓN CIENTÍFICA CAJA RURAL DE SORIA



**SORIANO SALUDABLE 2013:** D. PEDRO NAVALPOTRO  
**PREMIO VALORES HUMANOS 2013 "JOSE LUIS ARGENTE OLIVER":**  
CRUZ ROJA SORIA Y SU VOLUNTARIADO SOCIAL

**PREMIO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN 2013**, dotado con 12.000 €uros, a la:  
ORGANIZACIÓN NACIONAL DE TRASPLANTES (ONT) Dr. Rafael Matesanz Acedos.

**EMBAJADORES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA** a las siguientes personas e instituciones que se vienen destacando por la Difusión y Defensa de este "ESTILO DE VIDA SALUDABLE":

Benito Serrano, Alcalde de Golmayo-Camaretas

Angel Mayor Hernando, Gerente del Hotel Alfonso VIII

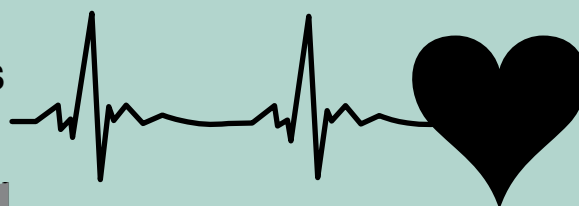
Dirección y Profesorado del Colegio "SAN JOSÉ" de Soria

Junta Directiva del Club Deportivo SAN JOSÉ

EMBAJADORA ESCOLAR: Ana Lorente Rubio, escolar de 14 años, soriana, representante de Castilla y León en el V Foro Juvenil Internacional de Patrimonio Intangible de la Humanidad (UNESCO 2013)

**Serán entregados en la Ceremonia de Clausura y de Inauguración de Soria Saludable 2013 en el mes de Noviembre.**

## SORIA CARDIOPROTEGIDA LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

### OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.
- Pol. Ind. Las Casas  
Zona de Hipermercado. Leclerc

**POLICÍA LOCAL.** Obispo Agustín, 1

**POLICIA NACIONAL**  
Comisaría Nicolás Rabal 9

**CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL**  
Eduardo Saavedra 2

**PALACIO CONDES DE GÓMARA**  
**AUDIENCIA PROVINCIAL**



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**  
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.** Urgencias

### CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **Mutual Cyclops.** Las Balsas, 4
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

### JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**  
Junta de Castilla y León. Linajes 1

**DESFIBRILADORES EN LA PROVINCIA:** Consultar Ayuntamientos, SACYL y Guardia Civil

**EDITA:** Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012  
Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)



*Beber el agua que le solicite su organismo. Ni se seque ni se emborrache de agua. Manténgase hidratado bebiendo agua en vez de bebidas azucaradas. Procure beberla antes y/o después de hacer un acto de comida. Evite beber con el bolo alimenticio en la boca.*