

Disfrutá de ser vos

# Women's Health ARGENTINA

## ¡BAJÁ UN TALLE!

DIETA DE OTOÑO  
PAG.74

Sexy & firme  
¡ya!

Gym 2x1:  
mejor cuerpo en tiempo récord

- ✓ Resultados en 1 mes
- ✓ Plan 100% eficaz

*¡Especial!  
Cocina light  
y gourmet*

Guía de restós, recetas pro  
y súper tips saludables

## 20 secretos de estilo top

Trucos para renovar tu look

## CORRÉ MENOS, ESTILIZATE MÁS

Potenciá tu entrenamiento con WH

**Mónica Antonópulos**

Sus claves para sentirse feliz y lucir radiante

ISSN 1851-8058  
9 771851 805008  
00029

Central: febrero 999 \$ 9,90  
Angeles: \$ 7,00 - Rosario: \$ 6,50 - Córdoba: \$ 6,50  
Recarga: \$ 10,00 - Suscripción: \$ 9,90

Mayo 2011

17 de mayo  
Día Mundial  
de la  
Hipertensión  
Arterial.

# veinticinco

ES EL PORCENTAJE DE CASOS DE HIPERTENSIÓN EN ESTUDIOS REALIZADOS EN POBLACIONES INDÍGENAS RURALES DE LA ARGENTINA. DOCE LAS PAUTAS ALIMENTARIAS SON TOTALMENTE DIFERENTES DE QUIENES VIVEN EN LA CIUDAD. ESTAS CIFRAS MENORES A LAS DE LA POBLACIÓN ADULTA EN SU CONJUNTO (UN 34 POR CIENTO) CORROBORAN LA INFLUENCIA DE LA CULTURA ALIMENTARIA. EN ESTE CASO LA DEL ABLASOQUEO SAL, EN EL AUMENTO DE LA HIPERTENSIÓN. Fuente: Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial.



## ¿YA PROBASTE EL JUGO DE PASTO?

Ya se sabe de las bondades de los brotes: son un concentrado de nutrientes esenciales. La novedad respecto del trigo germinado son las barritas de jugo congelado. Equivalen a una cucharada o a un shot, aproximadamente. "Un puñadito de pasto de trigo tiene tanta clorofila como dos kilos de verduras", explica la nutricionista naturalista Ana Lia Aguado. De acuerdo con la especialista, el consumo de pasto de trigo de manera regular (y como parte de una dieta sana) tiene efectos desintoxicantes y energizantes. Además, según la persona, se puede notar una mejora de la salud de las uñas, la piel y el cabello. Se recomienda tomarlo de a poco para evaluar la tolerancia gástrica. Más info: luzvida.com

## ÚLTIMO MINUTO Seguridad alimentaria

¿Cómo se fija el Límite Máximo de Residuos de Pesticidas (LMR) en vegetales? ¿Cómo el de Ingesta Diaria Admisible que se utiliza para los edulcorantes? El documental *Notre poison quotidien* (Nuestro veneno cotidiano) de la periodista francesa Marie-Monique Robin registra las respuestas poco convincentes que se brindan en nombre de la ciencia y que respaldan estándares de producción de los alimentos que consumimos todos los días. Además pone en pantalla a científicos que investigan la relación entre pesticidas y algunos tipos de cáncer y mal de Parkinson en agricultores, los peligros de la exposición fetal al bisfenol A y el aspartamo y el cáncer. La película se proyectó en Bafici.



Probá...  
Desayunar  
amaranto  
inflado

Es un seedo cereal de sabor suave que se puede consumir con yogur, jugo de frutas y/o leche. La quinoa inflada se puede comer de la misma forma.

Otra opción...

cebada. Que contiene casi 20% más de fibra en cada taza.

Probá...

Almorzar o cenar avena y guisos.

La avena en grano es la mejor forma de consumir cereal integral. Se compra entera y se cocina en agua por 40 minutos mínimo. Combinarla con verduras.

Probá...

Parte un guiso dulce con panqueques de trigo integral o...

DE TRIGO

SARRACENO. Las mezclas a base de este trigo tienen un sabor a nuez más marcado.

## YENDO AL GRANO

Puede que tu dieta tenga un déficit de granos enteros o integrales. En los Estados Unidos, por ejemplo, la recomendación oficial es la de comer al menos tres porciones al día, pero la mayoría de la gente solo ingiere una, según el *Journal of the American Dietetic Association*. La licenciada María Cecilia Ponce sugiere comer en el desayuno y en la merienda panes integrales y/o copos con yogur, leche o frutas. Y luego, agregar otra porción en el almuerzo o la cena. Para incorporarlos más fácilmente a las comidas seguí estos consejos:

EN UNA PALABRA

## Kiwi

Esta fruta es rica en vitamina C, la cual ayuda a tu organismo a absorber el hierro. Según un estudio, las mujeres que mezclaron un cereal fortificado con hierro y dos kiwis elevaron sus niveles de este mineral más que las que lo acompañaron con una banana.

Fuente: *British Journal of Nutrition*