

Buenos días familias:

Ya estamos de vuelta de estas vacaciones tan atípicas que nos ha tocado vivir.

El equipo de Amalur seguimos trabajando para estar un poco más cerca de vosotros y vosotras. Para poder dar en cada momento lo mejor de cada una, desde el ayuntamiento se nos ha dado la oportunidad de seguir formándonos y en ello estamos.

Por mi parte, estoy ampliando mis conocimientos en nutrición y dietética con un curso online.

Me parece interesante que, además de compartir con vosotros y vosotras menús y recetas, pueda compartir datos interesantes sobre nutrición, que nos hagan aprovechar de la mejor manera posible aquello que nos aportan los alimentos.

Hoy me gustaría explicaros, a grandes rasgos, de qué se componen los alimentos y unas combinaciones de los mismos que no son muy adecuadas para nuestro organismo.

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se componen de **nutrientes** que son las sustancias que el cuerpo utiliza para mantenerse con vida. Estos nutrientes son:

- **Hidratos de Carbono (Glúcidos)**
- **Lípidos (Grasas)**
- **Proteínas**
- **Vitaminas**
- **Minerales**
- **Agua**

Ocurre que, además, existen lo que se denomina **antinutrientes**, que son sustancias que están en los alimentos y que dificultan la absorción de los nutrientes por parte de nuestro organismo. Actúan sobre las proteínas, las vitaminas y los minerales. Es por esto que a continuación expondré 4 combinaciones de alimentos que, no suponiendo peligro alguno para el organismo, se desaconsejan por limitar el aprovechamiento de algún nutriente.

- **Espinacas + Lácteo**

Por parte de las espinacas, éstas contienen una sustancia que limita la absorción del calcio.

Por parte del lácteo, el calcio del mismo obstaculiza la absorción del hierro de las espinacas.

Con lo que, para poder aprovechar el hierro de las espinacas y el calcio que nos proporciona el lácteo, no combinaremos estos dos alimentos. No acompañaremos las espinacas con salsas a base de leche ni tomaremos de postre lácteo.

- **Lentejas + Lácteo**

En este caso nos pasa lo mismo que con el anterior, para poder aprovechar el hierro de las lentejas y el calcio del lácteo no los combinaremos en el menú. Por ejemplo, el día que comamos lentejas, no comeremos de postre ningún lácteo.

- **Remolacha + Soja**

A la hora de preparar una ensalada es fácil que añadamos remolacha y brotes de soja, es una combinación de colores atractiva...

En este caso no deberíamos combinar estos dos alimentos ya que la remolacha contiene una sustancia que limita la absorción del calcio y el hierro que contienen la soja.

- **Cereales + Refrescos**

Los cereales son una fuente importante de magnesio y los refrescos están compuestos por fosfatos. Estos fosfatos reducen la absorción del magnesio por lo que esta combinación tampoco es beneficiosa para el organismo.

Aquí acaba esta pequeña aportación, dentro del mundo de la nutrición, que espero que os parezca útil e interesante.

Gracias.

Un abrazo para todos y todas.