



Mucha vida por delante



LOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES Y CEREGUMIL

Ceregumil hace más de 95 años descubrió el tesoro proteínico escondido en las legumbres, por eso en su fórmula magistral son protagonistas dos leguminosas: las lentejas y las alubias. Pero además, van acompañadas de cereales, lo que convierte a Ceregumil en un aporte proteínico de primera calidad.

LEGUMINOSAS: ALIMENTO IMPRESCINDIBLE.

Lentejas, garbanzos, alubias o habas guisantes han sido legumbres presentes en la dieta de los pueblos mediterráneos desde hace miles de años. La soja se va introduciendo paulatinamente.

El descenso de su consumo está privando a las actuales poblaciones de un grupo de alimentos que sobresalen de manera especial por una riqueza y cualidades nutricionales destacables.

Las legumbres son alimentos imprescindibles y deben aparecer en la mesa de los mayores 2 ó 3 veces por semana.

VENTAJAS DE LAS LEGUMBRES

- ▶ **Fáciles de masticar, asequibles** y muy completas.
- ▶ La mitad de su peso son **hidratos de carbono complejos**, cuya absorción es más lenta que los simples, lo que proporciona una **fuerza de energía de larga duración**.
- ▶ Son la **principal fuente de hierro "no hemo"** (=de origen no animal). El hierro es indispensable para:
 - la actividad física,
 - el buen estado anímico
 - y el buen rendimiento escolar.
- ▶ Son considerados alimentos de **índices glucémicos bajos**; es decir, que son de absorción pausada, por lo que **ayudan a prevenir la diabetes**, la formación de grasas y el **colesterol**.
- ▶ **Bajas en grasa**, y la que tienen es deseable pues es insaturada.
- ▶ Dos veces a la semana son un plato principal que **asegura al niño**:
 - **Dinamismo**
 - **Fortaleza**
 - **Fuente de proteínas** para el desarrollo muscular
- ▶ Proporcionan **mayor sensación de saciedad** que cualquier "tentempié" con el mismo contenido calórico.
- ▶ Cantidad importante de :
 - ▶ **Calcio**: indispensable para hueso y dientes.
 - ▶ **Magnesio**: directamente relacionado con la salud del corazón.
 - ▶ **Vitamina B1**: levanta el ánimo.
 - ▶ **Vitamina B2 y ácido fólico**: previene la espina bífida en el feto.
 - ▶ **Cinc**: necesario para el correcto desarrollo sexual y del sistema inmunitario.
 - ▶ **Colina**: ayuda a formar la acetilcolina, un neurotransmisor esencial para el buen desarrollo de la función cerebral, en especial la soja.
 - ▶ **Cobre**: contribuye a la formación de glóbulos rojos y colágeno, que es necesario para la formación de huesos, cartílagos, piel y tendones (alubias).
 - ▶ Ricas en **fibra**: garantizan el correcto funcionamiento intestinal eliminando toxinas y

ayudando a prevenir el cáncer de colon.

► **Hierro:** El déficit de hierro puede disminuir de forma notable el rendimiento y la capacidad intelectual.

A QUIÉN CONVIENEN

Las lentejas no pueden faltar dentro de cualquier dieta puesto que fortalece física e inmunológicamente, pero favorecen especialmente a las personas que padecen:

- Diabetes. Las legumbres son alimentos de bajos índices glucémicos.
- Colesterol, ya que el consumo de lentejas reduce los niveles de colesterol .
- Anemia o déficit de hierro: es de sobra conocida esta cualidad de las legumbres, en especial de las lentejas.
- Enfermedades cardiovasculares.

Además la recomendación alimentaria para la población es la de **aumentar el consumo de legumbres**, de modo que estén presentes en la dieta semanal de modo habitual, especialmente:

- en niños y adolescentes en edad de crecimiento; y
- en personas mayores ya que por su asequibilidad y su facilidad de masticación hacen más propicio su consumo a personas de edades avanzadas, lo que previene dietas deficitarias.

CONSEJOS DE CONSUMO

- La cantidad que necesitamos consumir es:
 - De 2 a 6 años: 40gr.
 - De 7 a 18: 50-100gr.
 - Adultos: 50 gr. a 80 gr.
 - Personas Mayores: 50-60 gr.
- De la combinación de legumbres y cereales (arroz, trigo,...) resultan unas proteínas altísima calidad, equiparable ala de la carne.

LAS LEGUMBRES Y LOS MAYORES

Para vivir más y mejor es necesario:

- Realizar ejercicio físico
- Abandonar hábitos perjudiciales
- Aprovechar bien el tiempo de ocio.
- Mantener una alimentación adecuada.

La importancia de llevar una alimentación sana y equilibrada es algo que no cambia con el paso de los años. Y la dieta deberá ir adaptándose progresivamente a nuestras necesidades y costumbres a los largo dela vida para vivir muchos años con un estado de salud óptimo.

El consumo de leguminosas a esta edad es prioritario por varias razones:

- a) por ser fuente de PROTEINAS: son los alimentos vegetales más ricos en proteínas, aunque no tanto como la carne; lo compensaremos cocinándolas con cereales;
- b) por su aporte de FIBRA, una de las mayores de todos los alimentos: las personas de edad están aquejadas con frecuencia por estreñimiento y diverticulitis. Las legumbres junto con los cereales integrales, las frutas y las hortalizas, son las mayores fuentes de fibra;
- c) por constituir la base los platos tradicionales "de cuchara" que forman parte del

contexto cultural en que deben basarse las dietas;

d) por su **BAJO APORTE CALÓRICO** ayudan a prevenir la obesidad;

e) por su **TEXTURA** resultan de fácil masticación por lo que son muy recomendables en personas con prótesis dentarias (1 de cada 3) con dificultades para masticar;

f) por su **VARIEDAD** (lentejas, alubias, garbanzas) permite realizar variaciones dentro del mismo grupo alimentario. La base de una dieta equilibrada es la variedad de los nutrientes.

POR QUÉ CEREGUMIL

Algunas circunstancias personales a esta edad dificultan o impiden seguir una dieta equilibrada, como por ejemplo:

► **Dificultad de masticación**, debido a las prótesis dentales. Ello obliga a recurrir a alimentos muy cocidos que resulten más blandos, en especial la carne y los vegetales; pero con ello se produce una buena pérdida de las vitaminas, por lo que es conveniente tomar un suplemento dietético CEREGUMIL, que además es un producto totalmente natural.

► **Dietas desequilibradas**. La soledad, los impedimentos físicos, entre otros, puede provocar la pérdida de motivación a la hora de preparar la comida, por lo que muchas veces las dietas no son equilibradas, Ceregumil es un tesoro proteínico que puede prevenir dichos desajustes nutricionales.

La **DESNUTRICIÓN** no es sólo una enfermedad infantil, sino también del anciano, sobre todo en los países desarrollados. La automedicación se desaconseja, pero se recomiendan suplementos mineral-vitamínicos como Ceregumil que está elaborado con productos totalmente naturales, sin química.

LAS LEGUMBRES Y LOS NIÑOS

Las legumbres son un alimento indispensable para los niños, fáciles de masticar y de sabor suave. Y aunque las preferencias alimentarias se adquieren a edad temprana, cuando la influencia de la familia aún es fuerte, lo cierto es que es que estamos privando a nuestros hijos de un valioso aliado en su desarrollo físico e intelectual. El estudio "Nutrición Infantil y Juvenil dirigido por los Doctores Luis Serra y Javier Aranceta revela que un 98% de los niños y jóvenes adolescentes presentan déficit en el consumo de vitaminas y minerales.

Por todo ello podemos concluir que aun viviendo en una sociedad en las que podemos sobradamente cubrir nuestras necesidades, es cuando peor alimentados están las mujeres y hombres del futuro. No se imaginaba el farmacéutico Bernabé Fernández cuando elaboró Ceregumil para alimentar a su hijo inapetente que casi cien años después seguiría apoyando al crecimiento de niños que tienen todo tipo de alimentos a su alcance.

POR QUÉ CEREGUMIL

Estos son algunos motivos por los que Ceregumil debería suplementar la dieta de niños y jóvenes:

► Los niños pasan normalmente por fases de escaso apetito, y también crecen a ritmo distinto en diferentes edades y es difícil ajustar la alimentación a cada momento. Ceregumil es un suplemento que cubre posibles lagunas alimenticias de forma equilibrada y que siempre les va a beneficiar.

► Las nuevas generaciones cada vez consumen más alimentos fuera de casa, especialmente comidas rápidas de incierta calidad nutricional. Podemos compensar esa incertidumbre con la certeza que de que Ceregumil es un complemento de la dieta de total confianza. Instintivamente, los niños tienden a rechazar cualquier alimento que se le ofrece por primera vez. No se debe insistir, pero si de trata de un

alimento saludable, se debe intentar incluir en las comidas regularmente, y darle al niño oportunidades para que lo acepte en su dieta.

► Los niños hoy no quieren comer legumbres, bien porque no se les ha acostumbrado desde pequeños, bien porque no tenemos tiempo de prepararlas. Ceregumil contiene leguminosas de las que extrae sus proteínas y que, al combinarlas con cereales, les confiere una calidad semejante a la de la carne.

► Los niños y niñas no quieren engordar. Ceregumil tan sólo aporta 31 kc. por dosis (10 ml.)