

## Alimentos para preservar la salud

En el mes de agosto la prestigiosa Clínica Mayo, organización estadounidense sin fines de lucro y dedicada a dar información sobre diagnósticos y los mejores tratamientos médicos, publicó en su sitio web una lista de los 10 productos alimenticios que deberíamos consumir regularmente para ayudarnos a conservar la salud.

La lista se elaboró con los siguientes criterios: que el alimento fuera buena fuente de fibras, vitaminas, minerales y otros nutrientes; que tuviera fitonutrientes y compuestos antioxidantes, como las vitaminas A y E y los betacarotenos; que ayudara a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas; que fuera bajo en calorías y finalmente que fuera fácil de conseguir. Los 10 alimentos son:

**Manzanas.** Fuente de pectina (fibra que disminuye los niveles de colesterol y glucosa en la sangre) y de vitamina C, antioxidante que protege las células, ayuda a construir el colágeno, mantiene los capilares y los vasos sanguíneos en buen estado y ayuda en la absorción de hierro.

**Almendras.** Fuente natural de fibra y de riboflavina, magnesio, hierro, calcio, fibras, vitamina E y proteínas. Su grasa monoinsaturada ayuda a disminuir la concentración de colesterol en la sangre.

**Arándanos.** Buena fuente de fitonutrientes, que ayudan a prevenir infecciones en el tracto urinario, mejoran la memoria de corto plazo y promueven el envejecimiento saludable. Tiene fibras, vitamina C y muy pocas calorías.

**Brócolis.** Tienen calcio, potasio, fibras y fitonutrientes que ayudan a prevenir enfermedades crónicas como las cardíacas, la diabetes y algunos tipos de cáncer; también contienen vitamina A y C y antioxidantes.

**Frijoles negros.** Contienen hierro, magnesio, fósforo, potasio, cobre y tiamina. Son una excelente fuente de proteínas de bajo nivel calórico, de fibras y de fitonutrientes que ayudan a prevenir algunas enfermedades crónicas como las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

**Salmón.** Excelente fuente de omega-3, un tipo de grasa que disminuye la probabilidad de que se formen coágulos en la sangre, disminuye los niveles de triglicéridos y la presión arterial. Es bajo en grasas saturadas y fuente de proteínas.

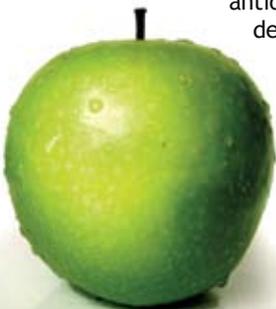
**Espinacas.** Contienen vitamina A y B-6, calcio, hierro, magnesio, riboflavina y ácido fólico, y son bajas en calorías. Fortalecen el sistema inmunitario y ayudan a mantener la piel y el cabello saludables.

**Camote.** Tiene gran cantidad del antioxidante beta-caroteno, que el organismo convierte en vitamina A y que puede desacelerar el proceso de envejecimiento y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. Es buena fuente de fibras, potasio, vitaminas C, B-6 y E y aporta pocas calorías.

**Jugos vegetales.** Fuente de vitaminas, minerales y otros nutrientes presentes en los vegetales. El de jitomate contiene el antioxidante licopeno, que reduce el riesgo de sufrir ataques al corazón, cáncer de próstata y otros tipos de cáncer.

**Germen de trigo.** Concentrado de muchos nutrientes, incluidos la tiamina, niacina, riboflavina, vitamina E, ácido fólico, magnesio, fósforo, potasio, hierro, cinc, fibra, proteínas y algo de grasas.

Sería buena idea tomar en cuenta esta información en tu siguiente visita al mercado.



## Polémicas científicas

Una de las características más inquietantes del conocimiento científico es que constantemente cambia. Tiene la desagradable costumbre de resultar, a lo largo de la historia, provisional.

Esto tiende a causar desconfianza: ¿por qué tomar en cuenta un conocimiento, por científico que sea, si no hay garantía de su permanencia? “Las verdades son eternas”, dicen los dogmáticos. Y sin embargo, el científico resulta ser el conocimiento más confiable y útil que podemos tener acerca de la naturaleza. ¿Cómo resolver la contradicción?

Un buen inicio es entender cómo funciona la ciencia; cómo es que los científicos construyen ese conocimiento que tan útil y confiable ha resultado para las sociedades humanas.

El relato clásico comienza en un laboratorio, donde el científico investiga concienzudamente... y desgraciadamente, también termina ahí.

Y es que la labor científica real va mucho más allá de experimentos, laboratorios y microscopios. Una parte importantísima del proceso de investigación no se da en laboratorios, sino en salones donde hay una mesa, un pizarrón y varias sillas, o bien en auditorios, o en las páginas de una revista científica. Se trata de los seminarios, conferencias, congresos y publicaciones donde los investigadores hacen públicos sus resultados y sus hipótesis para discutirlos con sus colegas.

Las discusiones científicas pueden ser sangrientas. Se trata de verdaderas polémicas donde unos tratan de defender sus ideas ante los intentos de los demás por refutarlas. Se cuestionan metodologías, resultados, interpretaciones. Siempre con argumentos sólidos, racionales, y siempre sin piedad. Al final, ganan las ideas que resultan más convincentes: porque tienen más evidencia a su favor, son más coherentes, funcionan mejor al aplicarse, o a veces porque son más simples o elegantes.

Quizá suene terrorífico, pero es uno de los aspectos más apasionantes de la labor científica. A través de estas polémicas, que pueden ser pequeñas, dentro de un grupo de investigación, o convertirse en guerras ideológicas que dividen en dos a la comunidad científica mundial, se generan muchas de las mejores ideas en ciencia. Las polémicas científicas son una forma de pensamiento colectivo.

¿Existen las “verdades científicas”? No; sólo las versiones, las hipótesis, que han sido aceptadas por la mayoría de la comunidad de expertos luego de una discusión rigurosa. No son verdades inmutables, sino ideas aceptadas que pueden luego ser modificadas y hasta desechadas, si aparecen otras mejores o más convincentes.

Hay quien niega hechos como la evolución, el calentamiento global o que el sida es causado por un virus, diciendo que no se trata de verdades absolutas. No lo son, pero sí son el conocimiento actual aceptado por los expertos. Quizá este conocimiento llegue a cambiar, pero por el momento la actitud más sensata es aceptarlo como la versión más probable. Buscar verdades en la ciencia es ignorar cómo trabaja.