



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Me acaban de diagnosticar intolerancia a la lactosa y estoy preocupada porque no conozco otros alimentos que me puedan proporcionar la misma cantidad de calcio que la leche, los yogures o el queso. ¿Existen?



Debe saber que muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden tomar leche. Diversas investigaciones han comprobado que los individuos con intolerancia o mala absorción de la lactosa pueden tolerar hasta 12 gramos de lactosa (el equivalente a un vaso de leche) en una dosis única. También pueden tolerar mayores cantidades si la consumen en dosis más pequeñas repartidas a lo largo del día y junto a otros alimentos. Después de la leche, un helado de vainilla tiene aproximadamente 10 gramos de lactosa, una ración grande de queso 6,5 gramos, un yogur 4 gramos, una ración habitual de queso 0,5 gramos y una cucharadita de mantequilla 0,1 gramos. Hoy por hoy, se aconseja consumir entre dos y tres raciones

de lácteos al día y usted puede ingerir dicha cantidad en pequeñas porciones a lo largo del día. Si toma leche, es preferible que lo haga junto a otros alimentos para minimizar los potenciales problemas que se observan con mayores cargas de lactosa. El yogur suele sentar mejor que la leche en casos como el suyo. Si su intolerancia a la lactosa está muy pronunciada (consulte a su médico), es aconsejable que priorice el consumo frecuente de verduras con pocos oxalatos (componentes que dificultan la asimilación de algunos minerales), como es el caso de la col, el brócoli, la col de Bruselas, el repollo o las berzas. Otros alimentos aconsejables son los frutos secos, las legumbres y los alimentos enriquecidos en calcio.

Estoy embarazada y mis amigas me dicen que comer picante no es bueno, pero a mí me encanta. ¿Seguir comiendo picante tendrá consecuencias para mi bebé?



El hecho de que usted coma o no especias picantes no tendrá consecuencia alguna para su bebé, salvo si no respeta las condiciones de conservación de dichas especias o si las consume después de la fecha de consumo preferente. El único posible efecto es que su hijo, cuando empiece a probar alimentos, tenga preferencia por los sabores picantes.

Esto sucede porque los sabores de los alimentos, sobre todo si son fuertes, están presentes en el líquido amniótico que rodea al feto. El feto los saborea durante nueve meses y ello puede conformar sus gustos y preferencias futuras. También es-

tarán incluidos en la leche materna con la que alimentará a su bebé. Incluso si no lo amamanta, el bebé olerá durante mucho tiempo el tipo de cociones que se realizan en su hogar y ello también contribuirá a determinar sus preferencias gustativas. Pero esta "consecuencia" no tiene connotación negativa alguna. Lo lógico es que a nuestros hijos les gusten los alimentos que tenemos en casa. Si le interesa, sobre ello escribe artículos científicos la doctora Julie Mennella, una biopsicóloga especializada en el desarrollo de las preferencias de sabor y aroma en humanos.

ABC DE LA NUTRICIÓN

La niacina

La niacina, también conocida como vitamina B3, es importante para que nuestro organismo produzca energía o construya tejidos como la masa muscular. No es imprescindible ingerir niacina, ya que la podemos sintetizar a partir de una sustancia denominada triptófano, presente en numerosos alimentos. Se trata de un aminoácido, es decir, uno de los muchos "ladrillos" que constituyen el "muro" de las proteínas de los alimentos.

Los alimentos que más contribuyen a la ingesta de esta vitamina en la población europea son la carne, los cereales y la leche, así como sus derivados. También el café, las bebidas a base de cacao o los tubérculos. En cualquier caso, la mayor cantidad de niacina se obtiene a través de la síntesis endógena a partir del triptófano.

El déficit de niacina (poco habitual) puede conducir a una enfermedad denominada pelagra, que genera lesiones en la piel, dolor, vómitos, diarrea, depresión e incluso la muerte si no se remedia. En nuestro país, solo se observa esta dolencia si a la vez concurren otras enfermedades que afectan a la absorción o al metabolismo de los nutrientes, si existe un abuso crónico del alcohol o ante trastornos como la anorexia nerviosa.

Tomar demasiada niacina también es peligroso. Se sabe que dosis superiores a 3 gramos diarios de esta vitamina pueden generar efectos secundarios graves, como problemas hepáticos, gota, úlceras del tracto digestivo, pérdida de visión, elevaciones del azúcar en la sangre o irregularidades en los latidos del corazón.



SE HABLA DE...

Beneficios y riesgos del pescado

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés) acaba de revisar los potenciales beneficios y riesgos del consumo de pescado en Europa. De entre los primeros, destaca su contribución a la ingesta de nutrientes esenciales, como yodo, selenio, calcio o vitaminas A y D. Entre los riesgos, se menciona el potencial efecto negativo que ejerce sobre la salud su contenido en mercurio (un metal pesado).

En el documento, se indica que el consumo de entre 1-2 y 3-4 raciones semanales de pescado se ha asociado con un menor riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en adultos y con un mejor desarrollo neuronal en niños. No se observan beneficios adicionales ante una ingesta superior de pescado. Para las mujeres embarazadas, los beneficios del consumo de pescado dependerán, según la EFSA, del estatus materno de nutrientes importantes para el desarrollo del sistema nervioso central del feto, tales como el yodo o los ácidos grasos omega-3. Pueden obtenerse del pescado y también de otras fuentes: el yodo de la sal yodada o de suplementos de yodo, y los omega-3 de los frutos secos. Si la madre no consume una adecuada cantidad de estos nutrientes, la ingesta de pescado, en las cifras antes detalladas, beneficiará al feto.

LOS CONSEJOS DEL MES

Uso de un lenguaje apropiado en personas con exceso de peso

Sobre las personas con exceso de peso recaen muchos estigmas. Uno de ellos es el que insinúa que son perezosas o glotonas, algo que las culpabiliza de sus kilos de más. El menoscabo en la reputación de quien presenta obesidad no es exclusivo de las personas que le rodean. En muchas ocasiones, son los propios profesionales sanitarios quienes contribuyen a ello. Sin embargo, diversos estudios han observado que el mayor daño lo ejercen las parejas, los familiares, los amigos y, en general, las personas más cercanas a quien padece exceso de peso.

Nuestro lenguaje puede transmitir esta clase de estigmas culpabilizadores. No es lo mismo decir que alguien "es obeso" que sostener que alguien "presenta obesidad". Existe un lenguaje codificado en relación a diversas dolencias, como la obesidad, que cada vez recogen más documentos de referencia. Este lenguaje tiene como objetivo evitar definir a las personas por el diagnóstico de la patología que padecen. Siempre es mejor hacer referencia a la condición que presenta la persona, sin insinuar lo que la persona es. Otorga más dignidad y respeto hacer referencia a alguien "que presenta obesidad" que a alguien "obeso".

Sin miedo al microondas

En el año 2005, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un documento titulado "Campos electromagnéticos y salud pública. Hornos microondas". Su propósito fue informar a los consumidores acerca del funcionamiento de esta clase de hornos y de los posibles riesgos asociados a las ondas electromagnéticas que emiten. La OMS dejó claro que las radiaciones electromagnéticas de los hornos microondas que calientan los alimentos no son "ionizantes" (aquellas que pueden dañar nuestras células y que proceden de materiales radioactivos, de los conocidos "rayos X" o de la radiación ultravioleta de alta frecuencia).

Sin embargo, todavía existen malas interpretaciones acerca de esta clase de hornos. Hay quien cree que un alimento cocinado en un horno microondas se convierte en "radioactivo" y no es cierto. Como tampoco lo es que después de apagar el horno permanezca en él alguna clase de energía emitida por el microondas. La OMS indica que "las microondas actúan como luz; cuando el foco de luz se apaga, la luz no permanece" y deja claro que los alimentos cocinados en un horno microondas son tan seguros y nutritivos como los cocinados en un horno convencional.



El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la alimentación, nutrición y dietética. Nuestros expertos nutricionistas seleccionarán de entre todas las cuestiones que lleguen a través del consultorio on line, disponible en www.consumer.es/alimentacion, dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista.