



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Tengo dos hijos de 3 y 6 años. He oído que una de las principales causas de atragantamientos en niños se produce con las palomitas de maíz. A mis hijos les encantan y suelo comprarles paquetes preparados para hacer en el microondas. Pero ahora tengo miedo. ¿Me podrían aclarar este asunto?

Las palomitas de maíz, efectivamente, suponen un riesgo de ahogamiento en menores de tres años. Su hijo pequeño ya tiene tres años cumplidos, así que este riesgo es menor. Además, usted nos indica que sus hijos ya han comido palomitas de maíz, lo que nos hace pensar que ya tendrán la habilidad suficiente como para mastigarlas y tragarlas de forma adecuada. En cualquier caso, existen entidades, como el servicio *NHS Choices*, el mayor portal sanitario del Reino Unido, que consideran que el riesgo de que un niño se ahogue con ciertos alimentos (cacahuetes, uvas, grandes trozos de zanahoria, patatas *chips*, etc.) se alarga hasta los cinco años. Por ello, conviene que un adulto siempre esté cerca vigilando el momento en el que los menores de cinco años comen alimentos.



De hecho, este último consejo es válido también para otras situaciones que pueden suponer un riesgo, como cruzar la calle o subir unas escaleras empinadas.

De cualquier manera, las palomitas de maíz de microondas suponen una importante fuente de ácidos grasos denominados "trans", cuyo consumo habitual está del todo desaconsejado por las entidades de referencia en nutrición humana y dietética. También contienen mucha sal, cuya elevada ingesta predispone, a largo plazo, al riesgo de hipertensión. Es mejor que elabore en casa las palomitas: basta con calentarlas con un chorrito de aceite en una sartén con tapa para que queden deliciosas. Una vez hechas, puede añadirles una pizca de sal yodada.

Tengo una duda relacionada con los productos "light". Me encanta la mayonesa y la echo en muchos platos, aunque siempre utilizo la "light". En casa, me dicen que al final consumo las mismas calorías que si consumiese una mayonesa normal. ¿Es así? ¿No son los productos "light" menos calóricos?

Es cierto que los productos "light" son menos calóricos, aunque en su casa también tienen razón. El Reglamento 1924/2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, establece: "Solo podrá declararse que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor (por ejemplo, "light"), si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30% en comparación con un producto similar". Así pues, la mayonesa "light" que usted consume debe tener, por ley, un 30% menos de calorías que una versión de esa misma mayonesa que no sea "light".

De todas maneras, no podemos olvidar que ese 30% de menos se aplica sobre un producto muy calórico y con mucha palatabilidad como es la mayonesa. Por lo tanto, aunque usted consumiera la misma cantidad que consumía antes de utilizar la mayonesa "light", seguiría tomando muchas calorías. Además, es muy probable que esté añadiendo más mayonesa de la que hubiera añadido si no fuera "light", con lo que acabará por tomar más calorías. Esto incrementará de forma notable su riesgo de ganar peso con el paso de los meses. En conclusión, no conviene que añada de forma habitual mayonesa en sus platos, sea o no baja en calorías.



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 online, disponible en www.consumer.es/alimentacion, dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista.



ABC DE LA NUTRICIÓN

Estreñimiento

La población tiende a pensar que padece estreñimiento cuando presenta dificultades para evacuar, las deposiciones tienen una consistencia dura o si se producen rampas abdominales al defecar (contracciones). Sin embargo, los consensos médicos aconsejan diagnosticar estreñimiento cuando se registran como mínimo dos de los siguientes síntomas durante al menos una cuarta parte de las evacuaciones: deyecciones grumosas, duras o que requieren gran esfuerzo al evacuarlas; sensación de evacuación incompleta, sensación de obstrucción en el ano o recto, necesidad de maniobras manuales para facilitar la excreción o menos de tres deposiciones a la semana.

El tratamiento del estreñimiento, una vez bien diagnosticado, además de centrarse en el estilo de vida, puede contar tanto con fármacos como con suplementos de fibra dietética. Debe quedar, en todo caso, en manos de un profesional sanitario. La prevención es, sin duda, más ventajosa que el tratamiento. Pasa por evitar el sedentarismo y seguir una dieta con una suficiente cantidad de fibra dietética, un componente característico de los alimentos de origen vegetal, como frutas enteras, hortalizas, legumbres, frutos secos o cereales integrales.

SE HABLA DE...

Evitar la cafeína pura en polvo

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, en sus siglas en inglés) advierte a los consumidores que no adquieran cafeína pura en polvo. Lo ha hecho al constatar que este producto puede comprarse con facilidad y tras el fallecimiento de, por lo menos, dos adolescentes a causa de su ingesta.

La cafeína pura en polvo es un extracto compuesto al 100% por cafeína. Según la FDA, una sola cucharadita de cafeína pura equivale a unas 25 tazas de café, lo que da una idea de su peligrosidad: una cantidad muy pequeña puede causar una sobredosis accidental. En palabras de esta entidad, "resulta casi imposible medir con exactitud la cafeína pura en polvo con los medidores comunes de la cocina y es fácil consumir una cantidad letal". La FDA está preocupada, sobre todo, por los jóvenes y los adolescentes, dado que "pueden sentirse atraídos por sus supuestas ventajas", incluyen mejoras en el rendimiento físico o intelectual, algo que en absoluto se producirá si se consume este producto. En realidad, los conocidos efectos secundarios del exceso de cafeína se exageran al consumir este producto, que genera un pulso acelerado o peligrosamente errático, convulsiones, vómitos, diarreas, estupor y desorientación e incluso la muerte.

LOS CONSEJOS DEL MES

Dormir suficiente para no comprometer la dieta

Desde hace años, existe una discusión en el ámbito científico sobre la relación entre las horas de sueño y el riesgo de padecer obesidad. Mientras que para algunos autores dormir poco contribuye de forma clara al incremento de peso, otros muestran sus dudas y reticencias. Estos últimos indican que no hay una relación "causal", es decir, la ausencia de sueño no originaría el sobrepeso, sino que ambas condiciones se producirían a la vez. Es posible, incluso, que la obesidad sea la que genere dificultades para conciliar el sueño. Para salir de dudas harían falta estudios en los que se obligara a voluntarios a no dormir durante el tiempo suficiente como para estar seguros de que una condición causa la otra.

Ahora bien, de lo que no cabe duda es de que dormir poco se relaciona con un peor perfil dietético y con un mayor consumo de alimentos. De nuevo, no se sabe a ciencia cierta si las personas que se quedan despiertas lo hacen para comer más, si comen para mantenerse despiertas o si la falta de sueño les predispone a empeorar su dieta. En todo caso, las horas de sueño nocturno son imprescindibles para la salud. Por desgracia, muchos adultos no solo duermen poco, sino que además subestiman los beneficios del sueño.

A más televisión, peor patrón de alimentación

Ver demasiado la televisión predispone a comer peor. Lo asegura un estudio publicado por el doctor Temple Northup en la revista *The International Journal of Communication and Health*. Dada la falta de investigaciones que hayan evaluado la relación horas de televisión-dieta insana, Northup ha profundizado en las posibles razones psicológicas subyacentes. En un estudio llevado a cabo con 591 voluntarios, este investigador halló que, además del conocido efecto de la abundante publicidad de alimentos malsanos (que puede determinar tanto una mayor ingesta como un peor perfil dietético), la televisión también inunda a la población con multitud de mensajes contradictorios sobre lo que se debe o no se debe comer. Estos mensajes, que cambian a lo largo del tiempo, pueden determinar unas actitudes perjudiciales por parte de la población hacia los bien establecidos conceptos de lo que es una alimentación saludable. Así, ver muy a menudo la televisión puede generar pensamientos como "la nutrición es demasiado difícil de entender", lo que se traducirá en que muchas personas dejen de intentar alimentarse de forma saludable. En línea con este razonamiento, Northup reveló que los voluntarios que más horas de televisión veían presentaban una peor comprensión sobre los fundamentos de una buena alimentación. Su visión acerca de la dieta saludable fue, además, más "fatalista".

