



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

He leído que los refrescos contienen tres terrones de azúcar, tanto los de cola como los de limón y naranja. En verano, tomo a diario hasta tres refrescos de este tipo, pero temo engordar. ¿Es cierto que los refrescos "cero" o light no tienen azúcar?



Sus cálculos en relación a los azucarillos presentes en los refrescos no son del todo exactos. Una lata de refresco de naranja contiene siete terrones de azúcar, si se tiene en cuenta que cada terrón pesa 5 gramos. La lata de limón tiene siete terrones y medio, y la de cola seis terrones y medio. Si en verano se toma tres refrescos al día, consume veintidós terrones de azúcar, solo con esas bebidas. El consenso español de prevención y tratamiento de la obesidad, firmado por once sociedades científicas y refrendado por el Ministerio de Sanidad, considera probado el papel de las bebidas azucaradas en la obesidad. Así que su miedo a engordar por tomar estos productos está justificado.

En cuanto a las variedades de refrescos "cero" o light, no contienen azúcar, sino edulcorantes sin calorías. Son unas sustancias con un gran sabor dulce, pero no aportan energía. No obstante, su consumo no va a conseguir que pierda peso, solo evita el incremento de kilos que se hubiera producido al beber el otro tipo de refrescos. En todo caso, su gran sabor dulce puede alterar nuestro paladar y hacer que nos acostumbremos a ese sabor tan potente, por lo que acabaríamos por no apreciar el sabor de alimentos saludables como frutas y hortalizas, con un importante papel preventivo en la obesidad. Así que la clave es intentar sustituir las bebidas azucaradas por agua.

Tengo un bebé de 10 meses que, a mi entender, padece un exceso de peso. La pediatra dice que es normal, sin embargo, he leído en un informe que la tasa de obesidad infantil entre los lactantes es cada vez mayor y que debemos alertarnos desde el primer año de vida. ¿Cómo se sabe si un bebé tiene sobrepeso u obesidad?

Efectivamente, las tasas de obesidad infantil van en aumento, sea cual sea el grupo de edad. Con niños tan pequeños, es muy arriesgado definir el exceso de peso, así que le recomendamos que haga caso al consejo de la pediatra. Es muy posible que ella conozca un riguroso consenso científico relacionado con la obesidad en la infancia, publicado en diciembre de 2007 en la revista *Pediatrics* y refrendado por doce sociedades científicas de referencia. En él, se detalla que, en menores de dos años, el peso de los padres predice la futura obesidad del niño de manera más precisa que el propio peso del niño. Por ejemplo, un bebé de 18 meses cuyos dos padres sean obesos presentará un alto riesgo de desarrollar obesidad en el futuro, aunque el bebé tenga un peso normal. Una de las claves de la preven-

ción de la obesidad infantil es prevenir la obesidad de los padres. En todo caso, el consenso ofrece tres consejos para prevenir la obesidad en menores de 12 meses. El primero es amamantar de forma exclusiva al bebé durante los seis primeros meses y, a partir de ese tiempo, continuar con la lactancia (complementada con alimentos saludables) durante un mínimo de un año. El segundo es evitar la presencia en el hogar de bebidas azucaradas y otros alimentos superfluos (como los aperitivos salados, los postres lácteos, la bollería o la repostería). Y el último consejo es evitar que haya una televisión en la habitación del bebé porque es posible que los padres traten de dormir al niño con la televisión y este puede acostumbrarse en exceso a verla a medida que va creciendo.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Dieta vegetariana

El término "vegetarianismo" hace referencia a las dietas en las que predominan los alimentos de origen vegetal y en las que no existe presencia de cárnicos, pescados o marisco. Los dos tipos más frecuentes de dietas vegetarianas son el ovo-lacto-vegetarianismo y el veganismo. Aunque en ninguno de ellos se consumen carnes o pescados, la persona ovo-lacto-vegetariana sí consume lácteos y huevos, mientras que la persona vegana no consume ningún derivado de origen animal.

Es posible que en algunos casos sea preciso recurrir a alimentos enriquecidos o a suplementos nutricionales, pero en todos los casos es necesario prestar especial atención a la vitamina B-12. Sea como fuere, la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos (AND), en un documento sobre dietas vegetarianas publicado el pasado mes de mayo, considera que las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas en todas las etapas del ciclo vital. También añade que el vegetarianismo puede proporcionar beneficios para la salud tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertas condiciones de salud. Así, según la AND, las dietas vegetarianas se asocian con un menor riesgo de enfermedad isquémica del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer.



SE HABLA DE...

Suplementos de hierro en bebés

Muchos bebés se someten a pruebas de detección de anemia por deficiencia de hierro y otros reciben suplementos de hierro incluso sin haber pasado por estas pruebas. El objetivo es mejorar el crecimiento y el desarrollo de los bebés.

Sin embargo, la Comisión de Servicios Preventivos de los Estados Unidos señala que no está probada la utilidad de someter a todos los bebés de entre 6 y 24 meses sin síntomas de anemia a exámenes clínicos para detectarla ni tampoco a la suplementación con hierro. Lo ha demostrado en un documento, publicado en abril en la revista *Pediatrics*, fundamentado en una revisión sistemática de la literatura científica sobre esta cuestión. Sus autores, investigadores de la Universidad de Salud y Ciencia de Portland (Oregon), no han hallado pruebas que muestren que la suplementación con hierro en bebés prevenga problemas generados por la anemia por deficiencia de hierro, como afectaciones del desarrollo neurológico, retraso psicomotor o disminuciones en la calidad de vida. En todo caso, no se han observado daños constatables causados por la suplementación rutinaria de hierro en bebés.

LOS CONSEJOS DEL MES

Lactancia a demanda para producir más leche materna

Muchas mujeres que dan el pecho preguntan por alimentos, bebidas o complementos alimenticios que mejoren la cantidad o la calidad de la leche materna. Las asociaciones de pediatría, de nutrición o de lactancia insisten en que solo en las mujeres denu-tridas los alimentos tendrán efectos beneficiosos en la lactancia, pero sin distinción entre un producto u otro, ya que la clave es que contienen las calorías necesarias para nutrir a la madre.

La producción de leche depende casi de forma exclusiva de la succión del bebé. Si el bebé mama más, la madre produce más leche. Por eso, se aconseja amamantar "a demanda", es decir, ofrecerle al bebé cuando lo pide, sin limitar el tiempo.

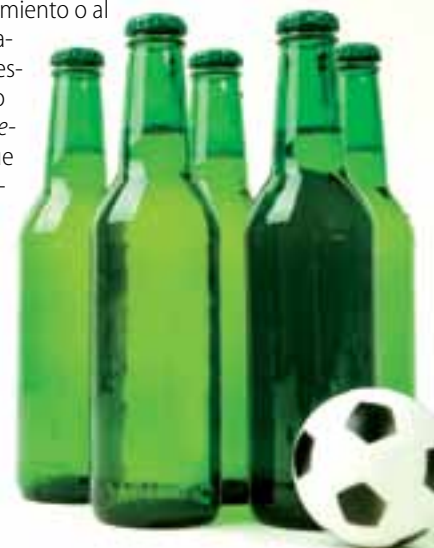
Por lo general, todas las organizaciones de salud aconsejan dar el pecho a los bebés, de forma exclusiva y "a demanda" durante, aproximadamente, los seis primeros meses. El concepto "de forma exclusiva" significa que el bebé no necesita (y no le conviene) tomar ningún otro alimento o bebida, y eso incluye el agua hasta los seis meses de edad. A partir de entonces se inicia una etapa en la que se ofrecen al bebé, poco a poco, otros alimentos.

Evitar tomar alcohol después de hacer ejercicio

En muchos deportes, especialmente de equipo, existe la costumbre de consumir dosis considerables de bebidas alcohólicas después de los entrenamientos o tras las competiciones. Así lo indicaron la doctora Evelyn B. Parr y sus colaboradores en un artículo publicado en febrero de 2014 en la revista *PLOS ONE*.

Esta práctica preocupa a los profesionales sanitarios, por razones relacionadas con la salud y la seguridad. Según la semFYC (Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria), el alcohol es una de las principales causas individuales de mortalidad prevenible en España después del tabaco.

En todo caso, el estudio de la doctora Parr, concluyó que consumir alcohol después de realizar ejercicio físico puede deteriorar la recuperación muscular y, por lo tanto, puede afectar a la recuperación y a la adaptación al entrenamiento o al rendimiento posterior. Sus observaciones coinciden con las de otros estudios, como el publicado en junio de 2014 en la revista *Nutrition & Metabolism*, en el que se concluyó que consumir bebidas alcohólicas puede perjudicar la síntesis de proteínas y la función muscular, por la afectación del perfil hormonal (por ejemplo, puede alterar los niveles de testosterona).



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.