



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Me encantan los zumos de frutas y, en estas fechas, me han regalado una licuadora. Cada mañana me hago un zumo de frutas variadas (mango, papaya, piña) y otro por la tarde. Sin embargo, una amiga me ha dicho que no es muy recomendable beber tanto zumo por los azúcares, aunque la fruta sea natural. ¿Es verdad?

Su amiga tiene razón: el consumo habitual de zumos no resulta recomendable. Pero eso no significa que podamos comparar esta práctica con otros hábitos muchísimo más arriesgados, como el sedentarismo, el alcoholismo o el tabaquismo. La magnitud del riesgo para la salud es muchísimo mayor en estos tres hábitos.

Dicho esto, cuando los comités de expertos en materia de nutrición hablan de reducir el consumo de azúcares, no solo se refieren al azúcar blanco, sino también a la miel, a productos similares al azúcar (miel de caña o melaza, ágave, siropes, etc.) y al azúcar presente de forma natural en zumos, aunque sean caseros.

Los dos riesgos asociados a un elevado consumo de zumos, en sustitución de la

fruta fresca, son el incremento indeseado de peso y la diabetes tipo 2, también llamada diabetes del adulto. Es probable que esto guarde relación con la rapidez con la que entran los azúcares de las frutas en nuestro cuerpo cuando las consumimos en forma de zumo, en comparación con lo que ocurre cuando las masticamos. Piense en cuánto tiempo tardará, por ejemplo, en consumir tres naranjas enteras y en cuánto tiempo puede beber el zumo de tres naranjas recién exprimidas. Mientras que en el primer caso puede tardar varios minutos, bastarán unos pocos segundos para beberse el zumo de las naranjas exprimidas. En cualquier caso, si su consumo de zumos es esporádico (unas pocas veces al mes), no habrá problema y todo serán beneficios.

Tengo dos niños de 12 y 10 años y es imposible que coman verdura. En cuanto detectan una hoja de lechuga o de espinaca, dejan el plato. He probado a cocinar la verdura en lasaña, con garbanzos, en empanada... Pero es imposible. El pediatra me recomienda acompañarla con otros alimentos que les gusten, pero tampoco funciona. ¿Tiene algún consejo que me ayude?

Intentar que los niños coman un alimento concreto predispone a que se resistan a ingerirlo. Algunos investigadores han valorado si ofrecer a menudo un alimento a un niño (sin obligaciones, presiones o coacciones), aumenta las posibilidades de que lo acepte finalmente. Con "ofrecer", hacen referencia, por ejemplo, a tenerlo en la mesa o a preguntarle: "¿Te apetece?". La conclusión es que existen muchos niños que no aceptan el alimento en cuestión tras más de 70 intentos.

Como las posibilidades de generar resistencias o incluso aversiones dietéticas aumentan de forma paralela con el número de veces que intentemos que

el niño consuma un alimento, lo más recomendable, según los expertos (como el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría), es tener alimentos saludables en casa y respetar los gustos y preferencias del niño, dentro de una oferta de productos saludables (como los garbanzos que ha mencionado). Si en nuestro hogar no existen alimentos insanos, tarde o temprano el niño consumirá una fruta o una hortaliza, que comparten propiedades nutricionales.

Como los beneficios de las verduras se observan a muy largo plazo, tenemos que pensar en una estrategia a largo plazo. Y la más recomendable es predicar con el ejemplo.



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

Ayuno para adelgazar

Ayuno hace referencia al acto de abstenerse de forma total o parcial de comer o beber durante un período de tiempo concreto. Hoy por hoy (dejando a un lado las huelgas de hambre), el ayuno es frecuente bien por confiar en que supone una técnica curativa (casi siempre asociada al naturismo) o bien con el objetivo de perder peso. Con respecto a su papel como terapia alternativa, no hay pruebas en humanos (basadas en estudios bien diseñados) que permitan atribuir al ayuno beneficios que vayan más allá de lo que puede conseguirse con un buen estilo de vida. En cuanto a la pérdida de peso, sucede algo similar: las pruebas científicas no permiten atribuir a esta práctica ningún beneficio claro en el control del peso corporal a largo plazo. Es más, apuntan a que el ayuno predispone a ganar más kilos, ya que buena parte de lo perdido a corto plazo es masa muscular.

En la actualidad existe una variante denominada "ayuno intermitente", que consiste en combinar de forma frecuente momentos de ayuno con otros en los que se come de forma natural. Sin embargo, una revisión publicada en agosto de 2015 en la revista *American Journal of Clinical Nutrition* ha concluido que no existen estudios rigurosos que sustenten efectos beneficiosos para la salud atribuibles a esta práctica.

SE HABLE DE...

Dietas vegetarias económicas

Se suele afirmar que comer de forma saludable es más caro. No obstante, dos investigadores de Rhode Island (Estados Unidos), Mary Flynn y Andrew Schiff, acaban de cuestionar la validez de esta afirmación en una investigación publicada en la revista *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*. En este trabajo, parten de la premisa de que "los seres humanos no necesitan tomar carne o pescado a diario" y, durante siete días, han comparado la diferencia económica de dos planes de alimentación equilibrados. Uno de ellos se basaba en las recomendaciones del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, mientras que el otro solo incluyó alimentos de origen vegetal, además de aceite de oliva virgen extra. Ambos planes aportaban 2.000 kilocalorías, la Ingesta de Referencia (IR) de calorías, una cifra utilizada en el etiquetado de alimentos para realizar comparaciones.

Su conclusión ha sido que una dieta vegetariana equilibrada puede suponer un ahorro de casi 700 euros cada año, al compararla con una dieta omnívora equilibrada y barata. La inclusión de pequeñas porciones de carne aumentó el coste del plan de comidas, sin aportar nutrientes que puedan disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Pero hubo más diferencias. Aunque el plan vegetariano cumplía con las recomendaciones de ingesta de nutrientes básicos, contó con más raciones de verduras, frutas y cereales integrales, lo que hace suponer que generará más beneficios para la salud a largo plazo.

LOS CONSEJOS DEL MES

Desconfiar del mito: "No puedes estar sano si tienes sobrepeso"

Una persona con exceso de peso puede estar tan sana como una con un peso normal, o incluso más. Si bien es cierto que el sobrepeso aumenta las posibilidades de sufrir a largo plazo ciertas dolencias (hipercolesterolemia, hipertensión o diabetes), eso no significa que les ocurra a todas las personas con exceso de peso. De hecho, tampoco significa que tales trastornos no puedan ocurrir en una persona con un peso normal. Lo reconoce el Departamento de Salud de Estados Unidos y señala que hay muchas personas con sobrepeso cuya presión arterial, sus niveles de colesterol o sus niveles de azúcar en sangre están dentro de la normalidad.

En cualquier caso, se pese lo que se pese, la clave para prevenir las enfermedades crónicas (cuyo riesgo aumenta si existe obesidad) es no fumar, realizar ejercicio físico y seguir una alimentación saludable. Existen investigadores que insisten en que es mejor estar en forma y seguir una dieta sana, pese a presentar sobrepeso, que presentar un peso normal, pero no realizar ejercicio físico ni alimentarse de forma adecuada. Un equipo de investigadores de la Unidad de Nutrición Preventiva del Instituto Karolinska (en Suecia) realizó en 2013 un seguimiento a 43.265 adultos y concluyó que "independientemente del peso corporal y la grasa, las personas con mejor condición aeróbica tienen menor riesgo de enfermedades del corazón o cáncer".

No olvidar los frutos secos

No dejan de aumentar el número de pruebas científicas que respaldan el consejo de tener siempre a mano un puñado de frutos secos. En diciembre de 2015, una rigurosa investigación publicada en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, ha observado que consumir frutos secos reduce el colesterol y los triglicéridos, dos factores de riesgo cardiovascular. El estudio, una revisión sistemática de la literatura científica, ha evaluado los efectos de diferentes frutos secos (nueces, pistachos, nueces de macadamia, pacanas, anacardos, almendras, avellanas y nueces de Brasil) sobre la salud y concluye que el principal determinante de la disminución del colesterol y de los triglicéridos es la dosis consumida y no el tipo de fruto seco.

Este trabajo se suma a las múltiples evidencias científicas que constatan claros beneficios para la salud atribuibles a los frutos secos. Hoy por hoy, existen motivos para pensar que el consumo habitual de estos sabrosos alimentos resulta de interés para prevenir no solo la hipercolesterolemia (colesterol sanguíneo elevado) o la hipertrigliceridemia (triglicéridos elevados en sangre), sino también la diabetes tipo 2, o diabetes del adulto, e incluso el riesgo cardiovascular. Además, las pruebas científicas no observan un incremento de peso a causa del consumo habitual de frutos secos.

