



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Me encantan las fresas, pero últimamente he notado que, aunque las lave, se quedan muy ásperas y no se terminan de limpiar bien. Se quedan unas pepitas pegadas. ¿Puede ser peligroso para la salud? He leído que es importante limpiar muy bien las fresas porque podríamos contraer enfermedades a través de bacterias.

Las pepitas que quedan pegadas son en realidad los auténticos frutos. Pueden estar hundidos o sobresalir de la pulpa. Estos últimos aumentan la resistencia de la superficie, pero muchos de ellos se desprenden durante el lavado. Generalmente, preferimos el fruto con pocas pepitas, no porque suponga un peligro para nuestra salud, sino por el inconveniente de que al morderlas se queden entre los dientes o por esa incómoda aspereza que se nota al comerlas.

Es importante que, cuando se consumen frutas crudas, se lleven a cabo de manera correcta una serie de sencillas acciones, como limpiarlas bien y con abundante agua. Esto previene muchas de las enfermedades causadas por microorganismos patógenos, como las bacterias. Hay que tener en cuenta que las toxiinfecciones alimentarias se produ-

cen por la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos patógenos.

La relación entre ciertas prácticas incorrectas de manipulación y la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos o toxiinfecciones alimentarias está más que demostrada. En la Unión Europea, como en el resto del mundo, se trabaja para garantizar que los alimentos sean seguros. Existen sistemas de prevención y control como los APPCC (análisis de peligros y puntos de control crítico) o la trazabilidad (sistema para obtener toda la información disponible sobre la historia de un alimento), que garantizan un alto nivel de protección. No obstante, los consumidores podemos contribuir a garantizar que los alimentos sean seguros con una medidas de higienización básicas, como el lavado o el refrigerado.

En casa nos encanta hacer postres. Ahora, utilizamos harina integral, pero hemos notado que los bizcochos no quedan tan esponjosos y que las galletas de mantequilla tienen un sabor más fuerte. ¿Puede ser por este tipo de harina? Y, en ese caso, ¿existen harinas integrales especiales para repostería?

La harina integral es el producto que resulta de moler el grano entero del cereal, sin separar ninguna parte de él. De esta manera, se conservan todos sus componentes (fibra, vitaminas y minerales). Además, aporta un alto valor nutricional a los productos elaborados con ella (con la harina refinada, la mayor parte de ellos se pierden).

El color de la harina integral suele ser más oscuro y su sabor más fuerte y concentrado, como los cereales que la componen. Por ello, los productos que se elaboran con ella resultan más fuertes en cuanto a color y sabor.

El gluten es la proteína principal de cereales como el trigo, la avena, la cebada o el centeno, responsable, junto con el proceso de fermentación, de la consistencia elástica y esponjosa de la masa del bizcocho. A la hora de elegir la harina, conviene conocer la cantidad de gluten que contiene. Hay de dos tipos: las harinas de fuerza

(ricas en gluten) y las harinas flojas o débiles (pobres en gluten). Estas últimas, también llamadas "de repostería", contienen una baja proporción de proteína (gluten) y proporcionan una textura mucho más suave y esponjosa.

Por otro lado, durante el proceso de fermentación, la levadura química utilizada en repostería entra en contacto con la masa y produce una reacción química que, junto con el calor del horno, genera burbujas de gas (dióxido de carbono). Estas burbujas se expanden durante el horneado y hacen que la masa aumente su volumen y que los bizcochos queden esponjosos.

Son muchas las harinas integrales para repostería que se comercializan hechas a base de grano blando, con el fin de facilitar la esponjosidad y obtener un sabor menos fuerte. Aún así, no llega a ser tan ligera como la procesada, pero sí mucho más nutritiva.



ABC DE LA NUTRICIÓN

Hidratación

El agua constituye alrededor del 70% del organismo, por lo que la hidratación es un elemento fundamental para la vida. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y el Observatorio de la Nutrición y la Actividad Física publicaron en 2008 la "Guía para una Hidratación Saludable". En ella, se informa de los requerimientos básicos de agua y la hidratación en situaciones fisiológicas especiales (personas mayores, niños y adolescentes, embarazadas o durante la práctica de actividad física). Según el manual, la mejor forma de cubrir las necesidades de líquidos es ingiriendo agua y también alimentos, bebidas (caldos, infusiones suaves o zumos) y frutas y verduras, donde el agua puede representar entre el 90% y el 98% del peso total.

Asimismo, se desarrolló "la pirámide de la hidratación saludable" para informar a la población sobre la forma de optimizar su hidratación a partir de la frecuencia de consumo recomendable: las bebidas ubicadas en la base son las de consumo habitual y las del vértice, de consumo esporádico.

Precisamente, para difundir la importancia de la hidratación en la salud, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) celebrará el "Día Nacional de la Nutrición". Con el lema "Hidratación también es salud", la organización desarrollará a finales de mayo diversas actividades en hospitales, escuelas, universidades y centros comerciales.

SE HABLA DE...

Pan con radiación ultravioleta

El pan tratado con radiación ultravioleta es un pan con levadura (sin cobertura) al que, con el objetivo de aumentar su contenido en vitamina D2 (ergocalciferol), se le aplica un tratamiento con radiación ultravioleta después de la cocción. Esto cambia el valor nutricional respecto al pan cocido de manera tradicional. La Comisión Europea ha autorizado su comercialización (Decisión de Ejecución (UE) 2016/398).

En 2014, la empresa Viasolde AB, que fabrica los equipos para el tratamiento con radiación ultravioleta, presentó una solicitud a las autoridades competentes de Finlandia para comercializar pan tratado con radiación ultravioleta. El organismo finlandés competente en materia de evaluación de los alimentos emitió su informe de evaluación inicial. Y en él se concluyó que el pan tratado con radiación ultravioleta cumple los criterios establecidos para los nuevos alimentos. Así, en junio de 2015, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA en sus siglas en inglés) determinó en su "Dictamen científico sobre la seguridad del pan tratado con radiación ultravioleta como nuevo alimento", que ese producto es seguro en las condiciones de uso propuestas. Así, estos productos alimenticios deberán llevar en su etiquetado la indicación: "contiene vitamina D producida por tratamiento con radiación ultravioleta".

LOS CONSEJOS DEL MES

Mejor si son alimentos de temporada

La importancia de los alimentos de temporada y la sostenibilidad son algunas de las recomendaciones novedosas relacionadas con la alimentación que incluye la nueva pirámide nutricional 2015 de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). El consumo de alimentos de temporada y cercanía ofrece al consumidor un alimento que conserva sus beneficios nutricionales, manteniendo a su vez, todas sus cualidades organolépticas, es decir, la textura, la apariencia y el sabor.

Estos productos se cultivan en condiciones climáticas adecuadas y maduran sin acelerar su ciclo de producción normal. Sin embargo, los alimentos que provienen de lugares lejanos han sido sometidos a procesos de maduración artificial, lo que puede influir en el sabor y en la consistencia de los alimentos. Las características nutricionales también se pueden ver afectadas, ya que con el tiempo se pueden ir perdiendo ciertos nutrientes, como es el caso de las vitaminas. Movimientos como el "Slow Food" o productos de "kilómetro 0" defienden y promueven el retorno a los valores tradicionales de la gastronomía, el consumo de productos de cercanía y temporada, teniendo en cuenta el equilibrio con el ecosistema; la defensa de la biodiversidad y el compromiso ético con los productores. Todo ello, fomentando un consumo más responsable y sostenible que beneficie a nuestra calidad de vida.

Aprovechar las espinas de anchoas y sardinas como fuente de calcio

En la mayoría de países occidentales, España incluida, la mayor proporción del calcio dietético procede de la leche y de sus derivados (yogures o quesos). Sin embargo, también se puede encontrar este mineral en algunos pescados azules y pequeños pescados, como las anchoas y las sardinas, que se toman con sus espinas o raspas.

Aunque habitualmente consumimos la parte más carnosa del pez, las espinas de pescados como las sardinas o las anchoas pueden ser también de gran interés nutricional. Cuando lo consumimos en conserva o enlatado, nos comemos también la raspa blanda o espina, aprovechando el calcio que contiene. Las sardinas y las anchoas son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos omega 3 y diferentes vitaminas, entre las que destaca la vitamina D, cada vez más deficitaria en la población. Esta sustancia regula los niveles de calcio en la sangre y favorece su absorción y la fijación de este mineral en los huesos.

Tanto es así que, cuando el Informe anual de la Encuesta Nacional de Nutrición en Japón de los años 89 y 90 alertó del incremento de la osteoporosis entre los mayores por una ingesta dietética baja de calcio, el Gobierno de ese país recomendó en las nuevas guías dietéticas ingerir alimentos ricos en este mineral, como los pescados pequeños de los cuales se come la espina. De esta forma, trataba de ayudar a prevenir la osteoporosis derivada de la deficiencia de calcio.



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.