



## Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

**El año pasado me intoxicqué en un chiringuito de Málaga y este verano no quisiera volver a pasar por lo mismo. Por eso, me gustaría saber cómo se puede detectar a primera vista que un pescado está en mal estado o no es fresco.**

Cuando coma fuera de casa, procure consumir pescado de temporada. De esta forma, será más fácil garantizar su frescura. Su olor y su sabor también le darán pistas. Por un lado, cuando el pescado comienza a deteriorarse, emite un olor fuerte y desagradable muy característico y fácil de diferenciar respecto del olor a mar y algas que emite el pescado fresco. Asimismo, si al consumirlo percibe un sabor desagradable, hay que dejar de tomarlo inmediatamente y consultar con el encargado del local sobre la frescura de la pieza.

Por otra parte, debe saber que la piel, la textura, los ojos o las agallas también pueden decirnos mucho del estado del pescado. En primer lugar, el aspecto de la piel ha de ser de un color vivo y bien definido. Asimismo, debe evitar elegir pescados con los ojos hundidos e hinchados y la pupila gris, y escoger aquellas piezas que tengan los ojos abultados y su pupila sea negra y brillante. Por su parte, las agallas deberán estar húmedas y destacar por su color rosado o rojo intenso. En cuanto a su textura, cuanto más rígida y firme al tacto, mayor será la frescura del pescado.

**Somos cuatro en la familia y a todos nos encanta la mayonesa. Sabemos que no conviene abusar de ella, pero durante el verano no podemos evitar excedernos un poco en los sándwiches, las ensaladas, etc. ¿Me podría decir cuál es la diferencia entre la mayonesa comprada y la hecha en casa, desde un punto de vista nutricional?**

La mayonesa casera puede ser mejor o peor que la comercial. Todo depende de los ingredientes que se utilicen para elaborarla y de los cuidados higiénicos y las medidas de seguridad que se tomen para garantizar su calidad. La mayonesa es una emulsión constituida básicamente por aceites vegetales, huevos o yemas de huevo, vinagre y zumo de limón. En la comercial es habitual incorporar otros ingredientes, como el agua, el azúcar y la sal; y en ocasiones otros menos habituales, como la fécula, el almidón y una amplia gama de aditivos (conservantes, estabilizantes, emulsionantes, aromas y colorantes). Por lo general, las mayonesas caseras tienden a ser menos saladas que las comerciales, que utilizan la sal como saborizante y conservante. Con todo, desde un punto de vista nutricional, la frecuencia y la cantidad de consumo de mayonesa es muy relevante, ya que en su composición predominan la grasas y, aunque sean de buena calidad, elevan significativamente su valor calórico.

Por otro lado, es importante tener en cuenta las toxoinfecciones alimentarias (como la salmonelosis), que aparecen como consecuencia del empleo de huevos contaminados. La mayoría de los casos de salmonelosis se producen por mayonesas caseras, ya que las industriales sustituyen los huevos frescos por productos derivados (ovoproductos) que son sometidos a procesos de pasteurización. Su inconveniente es que no tienen un sabor tan rico como el de la elaborada en casa y, en muchos casos, el aceite empleado no siempre es de oliva, sino de otros vegetales, como el maíz, la soja, el girasol o el cártamo. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) establece medidas de precaución para mantener bajo control la bacteria que provoca la salmonelosis, como el uso de huevos en buen estado y con etiquetado correcto y su conservación en el frigorífico tras la elaboración del producto. Por eso, durante el verano, conviene aumentar las medidas de prevención y más aún en los casos en los que se elabore mayonesa casera.

### ABC DE LA NUTRICIÓN

#### La grasa

Las grasas o lípidos de la dieta son una fuente principal de energía, cuya calidad tiene una profunda influencia sobre la salud. La Federación Española de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) publicó en 2015 un informe, en el que se establecen nuevas pautas para la ingesta de grasas y aceites en la dieta. En él, se evalúa la evidencia científica relativa a los efectos de la cantidad y la calidad de la grasa alimentaria sobre la salud cardiovascular y se emiten recomendaciones para la población española adulta.

La principal novedad es que lo importante no debe ser el nutriente en sí (en este caso los ácidos grasos), sino los alimentos que lo contienen: aceites, carnes, productos lácteos, frutos secos, etc. Sugiere que muchas de las recomendaciones actuales de reducir grasas y calorías generan una percepción errónea sobre los efectos de la ingesta de grasas de la dieta mediterránea, de reconocidos beneficios para la salud. Así, las grasas de los frutos secos, del pescado y de los aceites vegetales son más saludables que los lípidos procedentes de la carne y los alimentos procesados. Los expertos también destacan que una dieta como la Mediterránea, rica en grasa de origen vegetal, es mejor para la salud que otras dietas bajas en grasa, ya que no promueve el aumento de peso y es idónea para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Así lo indican diferentes estudios como el PREDIMED, liderado desde el Hospital Clínic de Barcelona.

### SE HABLA DE...

#### Información nutricional obligatoria

La información nutricional del etiquetado de los alimentos permite conocer los nutrientes de un determinado producto y en qué cantidades están presentes. Aunque muchos ya la han incorporado de forma voluntaria de acuerdo con lo establecido en el Reglamento (UE) 1169/2011, a partir del 13 de diciembre de 2016 será obligatoria.

La regulación permite indicar el valor energético y las cantidades de nutrientes utilizando distintos formatos: símbolos, pictogramas, sistema de semáforos, tabla de composición nutricional o cantidades diarias orientativas. Los elementos que se deberán declarar de forma obligatoria serán: el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y la sal (ya no se puede indicar sodio, solo si el contenido de sal se debe a la presencia de sodio naturalmente presente en el alimento). Así, la declaración se tiene que expresar obligatoriamente "por 100 g o por 100 ml", lo que permite comparar entre productos. También se puede usar la expresión "por porción" de forma adicional y con carácter voluntario.

Toda esta información nutricional deberá ser sencilla y de fácil comprensión. Para ello, se deberá mostrar en el mismo campo visual para que el consumidor pueda ver lo esencial con facilidad.

Están exentos de esta norma aquellos productos sin transformar o curados que incluyen un solo ingrediente: agua, sal, especias, té, vinagres y aditivos alimentarios, entre otros.

### LOS CONSEJOS DEL MES

#### Tomar precauciones en las comidas al aire libre

Para disfrutar plenamente de las comidas al aire libre, hay que tener en cuenta que las temperaturas elevadas de la época estival también suponen un mayor riesgo a la hora de que proliferen bacterias causantes de toxoinfecciones alimentarias. Por este motivo, debemos ser cuidadosos a la hora de preparar y consumir alimentos y seguir unos consejos básicos para garantizar la seguridad alimentaria. El mantenimiento de la cadena de frío o la higiene en el manipulado son algunas de las medidas que recuerda la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en su campaña "Las bacterias también se van de picnic".

Conservar la cadena de frío con neveras portátiles para los alimentos que necesiten frío permite que se reduzca la velocidad de desarrollo de la gran mayoría de los microorganismos. Además, se debe evitar abrir de forma innecesaria la nevera para conservar mejor el frío y los alimentos cocinados deben conservarse hasta el último momento en el frigorífico. También es importante mantener la norma básica de separación de alimentos: por un lado los crudos y por otro los cocinados; y evitar que suelten líquido y puedan contaminar a otros alimentos. Otro consejo que conviene recordar es el de eludir las preparaciones que contengan huevo crudo, como las mayonesas y otras salsas.

#### Disfrutar del helado con moderación

Los comités de expertos tienen diferentes opiniones sobre si los helados deben considerarse un alimento o más bien una golosina. Según el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP), aunque en la composición de un helado esté presente la leche, su contenido en azúcares es elevado y, por tanto, debe considerarse igual que otros productos de repostería. Así, la "Alimentación Saludable. Guía para las Familias", elaborada por el Ministerio de Educación y Ciencia y el de Sanidad y Consumo, los incluye en el apartado "chucherías". Según este comité, algunos se componen de agua, azúcar y colorantes; y otros, además, tienen grasa láctea o de otro origen, por lo que aportan muchas calorías y grasas saturadas, y debe limitarse su consumo.

Sin embargo, en el "Libro Blanco de los Helados", un estudio realizado por el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona, se afirma que el helado es un plato y no una chuchería. Aseguran que los helados con base láctea representan una buena opción frente a otros dulces, ya que su contenido en leche los convierte en una fuente interesante de calcio y de proteínas de buena calidad. Por otra parte, aseguran que los helados tienen todo el valor nutritivo de la leche, pero con mucho azúcar. No aconsejan comerse uno diario, pero sí tomarlos de forma ocasional, siempre dentro de una dieta variada y equilibrada, sin sustituir otros alimentos básicos como la fruta. En sus recomendaciones se refieren siempre a helados de leche, no a los polos de hielo ni a los sorbetes, que deben considerarse refrescos y solo aportan calorías y ningún nutriente.

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](http://www.consumer.es/alimentacion), dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista.