



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Hace 15 días me ingresaron en el hospital debido a una salmonelosis que sufrí, al parecer, por comer mejillones. Pensaba que la bacteria de la salmonela solo se podía encontrar en la mayonesa. ¿Qué otros alimentos pueden contenerla?

La salmonelosis es una toxiinfección alimentaria causada por la bacteria salmonela, que por lo general vive en los intestinos de los animales y de los humanos y se expulsa a través de las heces. La mayoría de personas se infectan a través del agua o de alimentos contaminados. Dentro de esta última categoría, los más comunes son los huevos crudos o poco cocinados utilizados para elaborar mayonesa, pero todos los alimentos de origen animal pueden ser fuente de infección por salmonela: carnes de ave, cerdo o bovino; huevos, leche o sus derivados y mariscos, especialmente aquellos que habitan en el litoral, como el mejillón. También pueden contenerla los vegetales regados con aguas contaminadas.

El mejillón vive y crece enterrado en los fondos arenosos o fangosos y se alimenta

filtrando el agua durante las mareas altas. De este modo, concentra contaminantes y bacterias patógenas como la salmonela, que se hallan en el agua y los fangos en los que habita. Aunque no se pueden comercializar moluscos que superen los límites máximos de contaminantes establecidos por la normativa europea, la principal medida para evitar riesgos es consumir productos extraídos en zonas autorizadas o procedentes de establecimientos autorizados, que velan por su trazabilidad a lo largo de toda la producción. Por otro lado, usted, como consumidora, puede prevenir en gran medida este tipo de infecciones, siguiendo unas normas básicas de higienización durante la manipulación de los alimentos y una buena cocción, si los consume en su casa.

Tengo dos hijos de seis y ocho años que han empezado a hacer baloncesto los viernes de cuatro a seis y media de la tarde. Comen a la una y tengo dudas de si deben tomar algo previamente a hacer deporte. En ese caso, ¿qué alimentos serían apropiados teniendo en cuenta que solo disponen de 10 minutos?

Entre la comida y la merienda pueden pasar demasiadas horas para que niños de la edad de sus hijos pasen sin comer nada y, como consecuencia, baje su rendimiento mental y físico. La Asociación Española de Pediatría (AEP) señala que, en la distribución dietética infantil del día, la merienda debe representar un 15% del valor calórico total, aportando la energía necesaria para pasar la tarde de forma activa hasta la cena. En el caso de haber un desgaste adicional, como cuando se hace deporte, el organismo quema hidratos de carbono y grasas para producir la energía que requiere el esfuerzo. Por ello, es necesario que los niños tengan una dieta equilibrada, rica en calorías y comer por lo menos dos horas antes de hacer ejercicio. La última comida antes de entrenar cumple varios objetivos como aportar energía al cuerpo y suministrar agua para una buena hidratación. Pero si ha pasado demasiado tiempo entre la comida y la hora de la práctica deportiva,

necesitan comer algo, una pequeña merienda que complemente las raciones alimentarias aportadas por la comida.

El tipo y la cantidad de alimentos para incluir en la merienda pueden variar en función de la actividad que vaya a realizar el niño. Si va a practicar deporte, necesitará más energía. Entonces, un bocadillo o unos frutos secos son una opción idónea. Si después de la escuela estuviera sentado más horas, una o dos piezas de fruta o un yogur serían suficientes. La guía "La alimentación de tus niños y niñas" elaborada por la Agencia española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) propone varias meriendas saludables como un lácteo sano y una fruta (1 plátano con 1 yogur), un bocadillo elaborado con pan tradicional (1 bocadillo pequeño de pan integral con aceite de oliva, tomate y jamón serrano o de queso con membrillo) o frutos secos (1 yogur y un puñado de nueces o de avellanas), entre otras.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Teff

El teff es un cereal consumido desde hace cinco mil años en África. En los últimos años la enorme demanda de alimentos para personas con intolerancias o alergias alimentarias en los países más desarrollados ha hecho que su consumo aumente y el cultivo de teff se expanda fuera de Etiopía hacia Europa y Estados Unidos. La ventaja de este cereal es que no contiene gluten, una particularidad que lo hace apto para personas celiacas y, en comparación con los cereales sin gluten más usados como el maíz o el arroz blanco, el teff tiene un mayor contenido vitamínico y de fibra.

Al ser una harina sin gluten, las investigaciones sobre este cereal se centran en su aplicación al desarrollo de productos sin gluten, como el pan, la pasta u otros productos de repostería o bollería. Un equipo de científicos procedentes del Grupo de Investigación Reconocido (GIR) denominado "Tecnología de la industria alimentaria: cereales y derivados", del campus de Palencia de la Universidad de Valladolid (UVa), del Instituto Etíope de Investigación Agrícola (EIAR en sus siglas en inglés) y del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA-CSIC) de Valencia; confirmaron en un estudio la idoneidad de la harina de teff como ingrediente en la formulación de nuevos alimentos a base de cereales. Según los investigadores, el teff es un cereal sin gluten, rico en fibra y en minerales como hierro, calcio, magnesio, manganeso, potasio y zinc. Asimismo, la composición de proteínas ofrece un excelente equilibrio entre los aminoácidos esenciales destacando la presencia de lisina, inexistente o escasa en otros cereales como el trigo o la cebada.

SE HABLA DE...

Tendencias de consumo

Las tendencias de consumo implican la visión de los consumidores y cómo sus necesidades, preferencias o deseos influyen en su comportamiento a la hora de consumir. Esas tendencias de consumo evolucionan e identificarlas, entenderlas e innovar alrededor de ellas es el primer paso para ofrecer nuevos productos atendiendo a las demandas sociales.

El estudio "EATendencias", elaborado por Azti Tecnalia, centro tecnológico especializado en investigación marina y alimentaria, identifica las tendencias con mayor impacto en la innovación alimentaria. Este trabajo se ha basado en una labor de investigación de mercado y de observación de innovaciones a nivel mundial. Así, el estudio ha identificado nueve tendencias alimentarias clave que marcarán el camino de la innovación en los próximos años. Tendencias que se centran en una alimentación adaptada a las necesidades del ritmo de vida urbano actual, alimentos disponibles en cualquier lugar y momento para su consumo sobre la marcha y que supongan una satisfacción instantánea. En un mundo cada vez más globalizado está surgiendo una importante preferencia por lo local y lo cercano, el producto de proximidad y de temporada, una mayor concienciación de la salud y del respeto al medio ambiente, y la demanda de alimentos adaptados a necesidades específicas de cada persona. Por otro lado, permanece la consideración de la comida como una fuente de placer y entretenimiento donde los consumidores buscan una experiencia alimentaria que les aporte diversión.

LOS CONSEJOS DEL MES

Descongelar los alimentos con agua fría

La práctica habitual para descongelar los alimentos suele ser dejarlos una noche entera fuera del congelador, dejar el alimento en la nevera hasta que se descongele o usar el microondas. Pero no existe ninguna evidencia científica que haya podido demostrar que estas prácticas son el mejor método para descongelar los alimentos. Según Susanne Ekstedt, investigadora de la Unidad de Alimentos y Biociencia del Instituto de Investigación Técnica de Suecia, la mejor manera para descongelar alimentos consiste en ponerlos en agua. Recomienda introducir los alimentos en una bolsa de plástico sellada y luego sumergirla en agua fría bajo el grifo, cambiando el agua cada media hora para asegurarnos de que se mantiene lo suficientemente fría. De esta forma, se consigue que los alimentos conserven la gran mayoría de sus propiedades durante el cambio de estado y el descongelado sea rápido y eficaz.

La razón del uso de esta técnica radica en que el agua, al ser un conductor de calor mucho más efectivo que el aire, permite que la carne se descongele en poco tiempo sin perder sus propiedades nutritivas. Un método sencillo que se usa hace años en la industria alimentaria. Siguiendo la misma idea, Bjørg Egelandsdal, profesora en la Universidad noruega de Ciencias de la Vida (NMBU), asegura que nunca ha existido una evidencia científica tras los consejos de descongelar los alimentos en el frigorífico. Aunque sí es cierto que la carne y otros productos alimenticios deben ser almacenados en el refrigerador si se descongelan, es mejor descongelar rápidamente en agua si se va a utilizar de inmediato, pues es más rápido y seguro.

No sustituir la leche de vaca por bebidas vegetales en niños

En los últimos años se han alzado voces que señalan supuestos riesgos y problemas derivados del consumo de leche de vaca que no se basan en la evidencia científica, sino en meras especulaciones e hipótesis no fundamentadas. El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP) estima que el 10% de los niños españoles no consumen leche o derivados por elección de sus padres y no porque tengan un problema de salud que les impida tomarla. Muchos de estos padres optan por sustituir la leche de vaca por otras opciones como bebidas vegetales de soja, arroz o avena.

Según la AEP, el aumento de algunas enfermedades como las alergias o las patologías autoinmunes hace que en muchas ocasiones los padres tomen decisiones como sustituir la leche de vaca por bebidas vegetales, de acuerdo a fuentes de información que no se basan en el conocimiento científico. En ese sentido, la asociación defiende la importancia que tiene el consumo de leche y derivados en el desarrollo óseo durante la etapa infantil y recuerda que las bebidas vegetales o "leches" de soja, almendra o arroz no tienen los mismos nutrientes que la de vaca y, por tanto, no deben sustituirla. En caso de tener que sustituirla, aconsejan consultarlo con el pediatra para evitar déficits en la alimentación del niño.



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.