



Los expertos **nutricionistas**

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Soy muy aficionado al café, pero he leído que es muy perjudicial para la salud, sobre todo para el hígado, y también que desaconsejan tomarlo por el azúcar. Aunque hay blogueros que aseguran que el café es un antioxidante. ¿Cuál es su opinión?

El café no es solo un poderoso estimulante.

Según numerosas investigaciones parece tener un efecto preventivo en la aparición de enfermedades como la diabetes o algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares o neurodegenerativas. Aunque los expertos comentan que los beneficios se obtienen siempre con un consumo moderado.

El doctor Frank Hu, investigador y profesor de la Escuela de Medicina de Harvard, lleva 20 años dirigiendo una investigación sobre las ventajas e inconvenientes del consumo de café. Han concluido que los bebedores de café tienen un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas. Además, en estudios anteriores demostraron que el consumo regular de café está relacionado con menos posibilidades de desarrollar diabetes, enfermedad de Parkinson o problemas del hígado, incluyendo cirrosis o cáncer, pero también advirtieron que no todo el mundo responde al café de la misma manera. Acla-

ran que no es lo mismo decir que el café puede contener componentes interesantes para la salud que afirmar que es tan bueno que debe beberse.

Por otro lado, un nuevo estudio del Instituto Nacional del Cáncer en Bethesda (EE.UU) reveló que también es beneficioso para el hígado y demostró que los participantes que bebían 3 o 4 tazas de café al día (incluyendo el descafeinado) tenían niveles más bajos de todos los marcadores de la función hepática, en comparación con los que no consumían café nunca. Por lo tanto, el consumo moderado de café puede tener efectos beneficiosos para nuestra salud.

Lo recomendable es no pasarse de las 3 o 4 tazas al día. Si bien los estudios actuales parecen ser favorables al café por sus ingredientes potencialmente saludables, también dejan claro que quienes no toman esta bebida pueden obtener los mismos beneficios para su salud provenientes de otros alimentos.

Como a diario en el comedor de la empresa y normalmente escojo purés y sopas porque me encantan. Pero el otro día una compañera de trabajo me reveló que echaban nata en los purés y pastillas con concentrado de pollo o pescado a las sopas. ¿Hasta qué punto es perjudicial un plato con este tipo de ingredientes?

Suele ser habitual agregar a los purés un elemento graso como la nata o la leche para darles mayor consistencia y sabor. En las sopas o caldos, se añaden pastillas de carne o pescado para potenciar su sabor. Estas pastillas llevan glutamato, un aditivo que se utiliza como potenciador de sabor y cuyo consumo no está recomendado de forma habitual. Su mayor problema es su elevado contenido en sal, ya que es su principal ingrediente. Poseen alrededor de unos 5 g de sal por pastilla. Actualmente, el consumo de sal recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de 5 g al día, lo que contiene una sola pastilla de caldo.

Por lo tanto, este tipo de producto no es recomendable para un consumo frecuente y debería reservarse su uso para ocasiones esporádicas.

El efecto sobre la salud de este tipo de ingredientes depende de la frecuencia con la que se consuman y la calidad del resto de ingredientes con los que se elabora el plato. Si tiene diferentes opciones de menú, le recomendamos que combine las legumbres y la pasta con los purés y las sopas, de manera que la dieta sea más variada y equilibrada, a la vez que reduce el consumo de los ingredientes mencionados.



ABC DE LA NUTRICIÓN

¿Huevo blanco o rojo?

El huevo es uno de los alimentos más completos y nutritivos que existen. Sus recomendaciones de consumo han variado en los últimos años y son ya muchas las investigaciones que confirman que consumir un huevo al día no aumenta el riesgo cardiovascular. En la última edición del Curso de Nutrición de la UIMP (Universidad Internacional Menéndez Pelayo), se presentaron estudios relevantes sobre el consumo de huevos y su relación con la salud cardiovascular. Se concluyó que el consumo de un huevo diario no incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en adultos sanos.

Uno de los aspectos que crea confusión sobre la calidad del huevo es el color de la cáscara. En los últimos años, el consumo de los huevos de gallina blancos ha disminuido, dejando espacio a los de color más rojizo. Las diferencias nutricionales entre ambos tipos de huevos son muy escasas y no justifican la sustitución de los blancos por los rojos. El color de la cáscara del huevo depende simplemente de factores genéticos y viene determinado por la raza a la que pertenezca la gallina. El interior del huevo no cambia, con independencia de su color, ya que depende de la alimentación de la gallina. Según el Instituto de Estudios del Huevo, entidad cuyo objetivo es promover la investigación y la divulgación del huevo como alimento y su adecuado manejo, esta discriminación alimentaria es una cuestión de preferencias, ya que no hay ninguna diferencia nutricional.

SE HABLA DE...

Entorno social y alimentación

La ciencia ha mostrado a lo largo de los años cómo influye en la salud de una persona el entorno en el que vive y cómo afecta lo que come y los alimentos que compra. Puede parecer evidente que la riqueza de un barrio tenga relación directa con su nivel de salud, pero también puede afectar la cantidad de alimentos saludables disponibles en la zona o la distribución de las infraestructuras, entre otros factores. Así lo pone de manifiesto el trabajo "Photovoice Villaverde", un innovador proyecto de salud pública, que se desarrolla en varios barrios de Madrid desde hace dos años. Su finalidad es conocer cómo influyen las características físicas y sociales de una ciudad en la salud de sus habitantes, haciendo partícipes a los propios ciudadanos, y así comprender mejor la relación entre el entorno, la dieta o la obesidad, entre otros. De acuerdo con esta investigación, los participantes destacaron la diversidad cultural, la pobreza, la crisis económica y los comercios de alimentación como factores claves para entender tanto los barrios como la alimentación que se realiza en ellos y, de esta manera, desarrollar estrategias de salud pública para poder mejorarla.



LOS CONSEJOS DEL MES

Reducir la presencia de acrilamida

La acrilamida es una sustancia química que se crea de forma natural en productos alimenticios que contienen almidón, durante procesos de cocción a altas temperaturas, frituras, asado y también durante procesos industriales a 120 °C y a baja humedad. En los alimentos, la acrilamida se forma durante un proceso térmico denominado "reacción de Maillard", la cual explica que algunos productos fritos u horneados acaben tomando un color dorado, como las patatas fritas, las galletas o el pan.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), tras una rigurosa evaluación del riesgo de la presencia de acrilamida en alimentos realizada en 2015, reveló basándose en estudios con animales que la acrilamida en alimentos aumenta de forma potencial el riesgo de desarrollar cáncer de los consumidores de todas las edades. Sin embargo, aunque los estudios epidemiológicos en humanos no han confirmado que la acrilamida sea cancerígena para el hombre, los niveles de exposición actuales a través de la dieta suponen una preocupación. Los grupos de alimentos más importantes que contribuyen a la exposición a la acrilamida son las patatas fritas, el café, las galletas, las galletas saladas, el pan crujiente y el blando. Por su parte, la Agencia británica de Normas Alimentarias (FSA), el organismo del Gobierno británico para la seguridad alimentaria, ha afirmado hace poco que cocinar en exceso alimentos como las patatas o las tostadas produce la aparición de acrilamida. Desaconseja, por tanto, el consumo frecuente de productos como las tostadas de pan bien horneadas, de color marrón, o las patatas a la brasa por su relación con ciertos tipos de cáncer. Por su parte, la FSA hizo una particular advertencia en el caso de las tostadas, al considerar que cuanto más oscuro es el tono que adquiera el pan al calentarlo, más elevada es la concentración de acrilamida. No obstante, poco después, la organización británica *Cáncer Research* puntualizó que no está probado este vínculo entre la acrilamida y ciertos tipos de cáncer en humanos.

Planificar los menús para mejorar la alimentación infantil

Plantillas, calendarios de menús o listado de platos y recomendaciones para cubrir los requerimientos de cada grupo de alimentos son herramientas fundamentales en toda planificación dietética. Aunque sencillo, la falta de tiempo suele ser el problema a la hora de planificar la alimentación de la familia durante la semana.

Entidades dedicadas a la promoción de la salud y los buenos hábitos alimentarios, como el Hospital Sant Joan de Déu y la Fundación Alicia (centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina, la mejora de los hábitos alimentarios y la valoración del patrimonio agroalimentario y gastronómico), han colaborado en el desarrollo de una herramienta útil para planificar los menús, llamada "Menuario". Es un juego familiar que fomenta la alimentación saludable y equilibrada entre los niños, asegurando las raciones de cada grupo de alimentos que recomiendan las pautas de la Dieta Mediterránea. Los menús se distribuyen de forma que puedan cubrir las necesidades energéticas a lo largo del día, de manera que se evite la improvisación y se coma de forma equilibrada y variada sin que ello suponga demasiado esfuerzo.

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.