



## Los expertos **nutricionistas**

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

**Me gustaría saber qué opinan sobre los edulcorantes. Me he pasado a la sacarina, pero mi marido asegura que es peor que el azúcar. ¿Es cierto? Y, si es así, ¿cuál es el sustituto más sano?**



Hay evidencias científicas suficientes para justificar que el abuso del azúcar en la alimentación supone un problema para la salud. A raíz de ello, los edulcorantes se han convertido en muchos casos en el sustituto del azúcar. En los últimos años, el consumo del azúcar y aditivos edulcorantes ha aumentado de forma considerable, ya que la mayoría del azúcar y edulcorante que se ingiere proviene del que añade la industria alimentaria a los alimentos procesados para proporcionar un sabor dulce, o en otros casos como conservantes, para evitar el crecimiento microbiano.

Los edulcorantes artificiales como la sacarina, denominados también edulcorantes bajos en calorías, edulcorantes acalóricos o edulcorantes no nutritivos, son sustancias que aportan un gran sabor dulce, pero cuyo contenido calórico es muy bajo. Los más conocidos son el acesulfame K, el aspartamo, el ciclamato, la sacarina

o la estevia. Su principal ventaja es que aportan muy pocas calorías o ninguna y que no influyen en los niveles de azúcar en sangre. Según la Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria (ELIKA), el uso de edulcorantes artificiales está regulado y todos los que están autorizados han sido evaluados por las autoridades de seguridad alimentaria, que han fijado ingestas diarias adecuadas para cada uno de ellos. Por tanto, su ingesta moderada no causa problemas de salud.

Sin embargo, ni el azúcar ni los edulcorantes aportan nutrientes importantes para la salud. Por lo tanto, no se puede decir que un edulcorante sea más saludable que el azúcar. Utilizar la sacarina como sustituto del azúcar de mesa, como es su caso, es seguro dentro de un uso racional. Puede optar también por consumir edulcorantes naturales, los que provienen del azúcar y se encuentran en alimentos como la miel.

**Leo el etiquetado de los productos que adquiero para huir del aceite de palma y el de coco. Pero en la mayoría de ellos me encuentro con "aceites vegetales". ¿A qué se refiere esta expresión? ¿Hay que evitarlos?**

Los llamados aceites vegetales son aquellos que se elaboran a partir de semillas y algunos frutos. Los más habituales para el consumo humano son los obtenidos a partir de semillas de soja, girasol, maíz, sésamo, coco y de frutos como la aceituna y el fruto de la palma aceitera. Aunque cualquiera de estos aceites se utilizan en la producción de numerosos productos, son los vegetales de coco y de palma los que más se usan para elaborar numerosos alimentos procesados (repostería industrial y aperitivos dulces y salados, entre otros).

Hasta hace poco, muchas marcas se limitaban a indicar en su etiquetado que se trataba de aceite vegetal o grasa vegetal. En el caso de los llamados ácidos grasos trans (AGT) que han experimentado el procedimiento de hidrogenización (para obtener grasas más sólidas a

partir de aceites vegetales), se acompañan de la expresión "totalmente hidrogenado" o "parcialmente hidrogenado". Sin embargo, en 2016 entró en vigor la nueva normativa que prohíbe la mención genérica de "aceite vegetal" y se debe aclarar el origen concreto.

Aunque todos los aceites son aptos para su consumo, existen diferencias en cuanto a su valor nutricional, usos culinarios y en sus efectos sobre la salud. El problema se halla en los aceites de coco y de palma, que contienen grasa saturada y, por ello, su consumo está asociado a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Por otro lado, la ingesta de los ácidos grasos trans, procedentes de la hidrogenación de aceites vegetales, debe de ser lo más baja posible, ya que sus efectos negativos sobre la salud cardiovascular están demostrados.



### ABC DE LA NUTRICIÓN

#### **Pescado eco**

La acuicultura ecológica es un método que respeta los ciclos, necesidades del animal y su ritmo de crecimiento. De acuerdo con la normativa europea aprobada en 2010, la acuicultura ecológica tiene que utilizar aguas libres de contaminantes, piensos ecológicos certificados procedentes de pesquerías sostenibles certificadas, menor volumen de población en las piscifactorías para evitar la contaminación por los residuos y respetar el crecimiento natural de cada especie. En 2010, la acuicultura suponía casi la mitad de la producción mundial de especies comestibles, según la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), mientras que en España representa más de la cuarta parte de la pesca total, según la Fundación Observatorio Español de la Acuicultura (OESA).

Este pescado no contiene el parásito del anisakis ni el mercurio que tiene el convencional, además de contener menos grasas y toxinas. Además, las piscinas ecológicas pasan por numerosos controles sanitarios para garantizar las mejores condiciones para los animales y, por consiguiente, para el consumidor. Entre los inconvenientes destaca que este pescado es más caro, aunque garantiza que los peces han sido criados en condiciones más sostenibles.

Los puntos de venta deben ofrecer una información mínima obligatoria por ley. Diversas instituciones y ONG internacionales promueven certificados de sostenibilidad para la acuicultura.

### SE HABLE DE...

#### **La psiconutrición**

El estado de ánimo influye en la forma de alimentarnos a lo largo de nuestra vida y la comida puede convertirse en un "refugio". Las emociones negativas suelen generar el llamado comer emocional. Una persona que sufre malestar, tristeza, aburrimiento, ansiedad o angustia puede encontrar alivio a través del acto de comer, convirtiéndose en una conducta que se repite cada vez que esta persona se encuentra mal. Las emociones positivas también se asocian a situaciones de comer emocional.

La psiconutrición se define como la disciplina científica encargada de ayudar a la persona a identificar, analizar y gestionar adecuadamente todos sus procesos psicológicos, emocionales y conductuales que estén relacionados con el mantenimiento de unos hábitos alimentarios saludables. Por ello, va más allá de la exclusiva terapia nutricional; engloba psicología, emociones y comida.

Por lo tanto, el papel del psicólogo es fundamental para ayudar a detectar y gestionar pensamientos, emociones y conductas que impiden tener una alimentación saludable, desarrollando así habilidades psicológicas y aprendiendo a distinguir entre el hambre físico y el hambre emocional con el fin de no caer en la ingesta emocional y responder solo a la fisiológica.



### LOS CONSEJOS DEL MES

#### **Masticar bien los alimentos aumenta la saciedad**

La correcta trituración de los alimentos no solo favorece la absorción de nutrientes en el tracto intestinal, sino que cuanto más mastiquemos y más lento comemos, más saciados nos sentimos, ya que la señal llega al cerebro en el momento adecuado. Un hábito que evita comer de más.

Según un estudio de la Universidad de Birmingham llevado a cabo en 2012, el secreto para reducir los kilos de más está en masticar la comida durante 30 segundos antes de tragarla. Los científicos explicaron que, al concentrarse tanto en el proceso de comer, el cerebro recuerda la comida durante más tiempo y es menos probable que emita señales de hambre en poco tiempo. Por otro lado, en 2013 investigadores de la Universidad Médica de Harbin en China detectaron que masticar más está asociado con niveles sanguíneos inferiores de la hormona grelina, que estimula el apetito, y con niveles más altos de otra hormona denominada colecistocina (CCK), que parece reducirlo. Insisten en la importancia de triturar los alimentos para absorber los nutrientes de manera óptima.

Las últimas revisiones sobre este tema se centran en la relación entre la masticación, el apetito, la ingesta de alimentos y las hormonas intestinales, cuyas recomendaciones promueven los beneficios de la masticación para el control del peso. En estos momentos, la evidencia científica sugiere que la masticación puede disminuir el hambre y la ingesta de alimentos posiblemente a través de alteraciones en las respuestas de la hormona intestinal relacionada con la saciedad. Aunque recuerdan que se requieren más estudios para comprender con claridad las relaciones que existen entre masticación, apetito, saciedad, ingesta de alimentos y peso corporal.

#### **Luz solar para captar la vitamina D**

La vitamina D es fundamental para permitir la absorción del calcio en el intestino, incorporándolo al hueso y regulando así la formación ósea, además de reforzar el sistema inmunitario. En los niños es importante su aporte, ya que están creciendo y su estructura ósea reclama de forma continuada más calcio.

La principal fuente de vitamina D proviene de la exposición de la piel a la luz solar y solo alrededor de un 10% de la vitamina D que necesitamos nos llega a través de los alimentos (pescados grasos como el salmón o la caballa, yema de los huevos, carne y algunos alimentos fortificados como algunas leches, zumos o cereales). Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una exposición solar corporal en los países del hemisferio norte de 10 a 15 minutos diarios tres veces por semana, con el objetivo de generar vitamina D, además de recomendar limitar las exposiciones excesivas, sobre todo en verano y cuando el sol está más alto.

Los expertos están de acuerdo en que, a pesar de contar con el sol y de seguir la Dieta Mediterránea, hay problemas de déficit de vitamina D. Por ello, aconsejan a los padres que sus hijos hagan más vida al aire libre en las horas de menos calor. La solución no es dejar de protegerse del sol, sino hacerlo con mesura y racionalidad. Así, en los niños en los que no se pueda asegurar la obtención de la cantidad necesaria de vitamina D al día, a través de la ingesta y la exposición solar, se debe valorar la administración de suplementos, pero siempre bajo la supervisión del pediatra.



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.