



Los expertos **nutricionistas** DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

En casa nos encantan los mejillones. Quisiera saber cuál es la cantidad de mejillones que un niño puede comer a la semana y confirmar si es cierto que tienen proteínas de calidad. Además, ¿existe algún truco para saber cuáles son los mejillones buenos?

Todos los mariscos, incluido el mejillón, contienen proteínas de alta calidad y otros nutrientes importantes, como el yodo que está presente en cantidades abundantes. Además, también es importante la presencia de hierro, calcio, sodio, fósforo y magnesio. El hierro que contienen es superior incluso al de muchas carnes como la de cerdo o ternera, aunque hay que tener en cuenta que los mejillones se comen en cantidades inferiores a las carnes o con menos frecuencia.

Según las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), se debe alternar el consumo semanal de pescados y mariscos, como los mejillones, con otras fuentes proteicas de origen animal (carnes, huevos y lácteos) o vegetal (legumbres, cereales y frutos secos), de manera que haya de 1 a 3 raciones diarias de diferentes fuentes proteicas. Por lo tanto, el consumo de mejillones para los niños sería de una

vez a la semana en combinación con el resto de fuentes proteicas para el resto de días.

Por otro lado, para saber si los mejillones están en buen estado, es importante fijarse si la cáscara está cerrada. Si está rota, deberán desecharse. El mejillón pasa mucho tiempo filtrando el agua que pasa al interior, de manera que cuanto más cerrado esté, menos contaminación tendrá. La cáscara debe estar mojada y brillante, con olor a mar. Debe ser de un color azul-negro, pero puede variar desde el verde claro o más oscuro, según la especie y las áreas de extracción.

En el momento de su preparación, aquellos ejemplares que no se abran con la cocción es mejor rechazarlos. Esto indica que es probable que hayan muerto antes y no es aconsejable consumirlos. La temperatura de cocción debe alcanzar los 65 °C, suficiente para que los ejemplares seguros se hayan abierto.

Me he dado cuenta de que existen importantes diferencias entre los cacaos solubles utilizados para desayunar. Mientras en algunos casos basta con echar dos cucharadas para que quede denso, otros son más ligeros y se necesitan cuatro o cinco cucharadas para que la leche se manche. ¿Qué diferencias hay entre ellos? ¿Cuál es su consumo recomendado?

Los cacaos de desayuno son preparados a base de cacao en polvo y azúcar que se añaden a la leche. El ingrediente más importante de estos preparados es la sacarosa (azúcar común), mientras que el cacao en polvo desgrasado es solo el segundo o tercer ingrediente, con una presencia de en torno al 20% o 25%. Con todo, en algunos casos se puede percibir que su textura es más densa debido a una mayor presencia de chocolate. En otros, en cambio, su sabor dulzón indica que contienen más azúcar. Ade-

más, la presencia de lecitina de soja hace que se disuelvan mejor, ya que es un compuesto que actúa como emulsificante y evita la presencia de grumos.

No obstante, conviene recordar que este tipo de productos son similares en su composición nutritiva y difieren sobre todo en sus ingredientes y en su sabor, además de otras características organolépticas. Por lo tanto, se recomienda su uso moderado y elegir las presentaciones que menor cantidad de azúcar y grasa contengan.



ABC DE LA NUTRICIÓN

La mojama, el jamón del mar

La mojama es una salazón de atún que se elabora prensando la carne del atún en sal gruesa y secada al aire durante varios días. El resultado es un singular producto que recuerda al jamón por textura y aspecto, pero con un inconfundible sabor marino. Es típico en regiones como Levante o Andalucía.

Para elaborar la mojama, se usa carne de atún o bonito y en algunos casos también se utiliza la de caballa u otras especies, aunque la más apreciada es la del atún rojo. Presenta, además, unas propiedades organolépticas (sabor, color, aroma y textura) propias y por tanto diferentes a las del atún fresco. Su aroma y sabor son más intensos, su color más oscuro y su textura bastante más consistente. Además, tiene un alto contenido de proteínas de gran valor biológico y ácidos grasos omega-3, y aporta yodo, fósforo y selenio. En relación a las vitaminas, presenta un elevado contenido de niacina, B12 y vitamina D.

Su proceso de elaboración hace que algunas de sus propiedades nutricionales se modifiquen. Destaca el elevado contenido en sal, lo que hace que personas con hipertensión o problemas de retención de líquidos deban evitar su consumo o al menos hacerlo de forma esporádica. En cuanto a las proteínas y las grasas, ofrece un contenido muy superior respecto del atún fresco, debido a la pérdida de agua que tiene lugar durante su procesado, de manera que los nutrientes están más concentrados.

SE HABLE DE...

Snacks saludables

Llamamos *snack*, tentempié o aperitivo a aquellos alimentos que se consumen en medio de las comidas, para acortar el tiempo entre una ingesta y otra o reducir el apetito. Hasta hace poco, la recomendación de los nutricionistas era evitar el picoteo entre horas, pero hoy la tendencia ha cambiado. De hecho, su ingesta puede resultar beneficiosa para la salud, ya que controlan el nivel de hambre o apetito y mantienen al aparato digestivo en actividad, siempre y cuando la elección sea saludable. Su consumo es una oportunidad para sumar buenos nutrientes al organismo por medio de semillas o frutos secos, que aportan cantidades importantes de fibra; grasas buenas y micronutrientes; y frutas deshidratadas que aportan buenos minerales y vitaminas.

Lo ideal es consumir uno a media mañana, entre el desayuno y la comida, y otro a media tarde, entre la comida y la cena. Entre todos los *snacks* que se comercializan, los de frutas son uno de los principales productos en alza, impulsados por los problemas de obesidad infantil que atraviesan niños y adolescentes y la recomendación de consumir 5 piezas de fruta y verdura al día. Son productos de conveniencia con muy pocas calorías que sacian el apetito.



LOS CONSEJOS DEL MES

Cenas ligeras, adiós pesadillas

Hay estudios que demuestran la existencia de alimentos que modifican el humor y otros que incrementan el estado de alerta y que consumirlos las horas previas a acostarse podrían influir en el tipo de sueños de esa noche. También existe la idea de que ciertos alimentos, por la noche, afectan de forma negativa a la digestión. Por ejemplo, el queso está formado por leche, materia grasa y sal; una gran proporción de calorías que hacen trabajar más de la cuenta al estómago.

El exceso de calorías incomoda al cuerpo que, en cierto modo, se rebela interrumpiendo el descanso con una pesadilla. Cuando las cenas son copiosas y están formadas por alimentos difíciles de digerir, es más fácil que el sueño sea superficial y con más microdespertares. Si estos coinciden con la fase REM en la que se forman los sueños, recordamos lo que hemos soñado. Las pesadillas, por su parte, se originan por la incomodidad que provoca la mala o lenta digestión.

Por otro lado, según un estudio realizado por la Universidad de Tasmania hace unos años, comer justo antes de ir a dormir incrementa la temperatura y activa todas las funciones del cuerpo y del cerebro, que empieza a recibir una energía que no necesita en ese momento destinado al reposo. De la misma manera, el consumo de comida picante en las cenas puede aumentar la temperatura corporal, activando el metabolismo y la actividad cerebral, lo que favorece la aparición de pesadillas y baja calidad de sueño.

El aceite de palma de las leches infantiles

El aceite de palma es un ingrediente habitual en las leches de fórmula para bebés. Hay que tener en cuenta que el ácido palmítico es un ácido graso saturado presente en el aceite de palma y en la leche materna. En esta última supone en torno al 25% del contenido graso y, a pesar de ser una grasa saturada, también es necesaria para el desarrollo del bebé en una pequeña proporción.

Un artículo publicado en 2016 por el *Nutrition Journal*, titulado "Beta-palmitato, un componente natural de la leche humana en fórmulas de leche suplementaria", explica que, en función de su procedencia, el ácido palmítico tiene dos versiones: el que procede de la leche materna y el de origen vegetal. El primero es en gran parte beta-palmitato y el que proviene de aceites vegetales, y se usa para la mayoría de las fórmulas infantiles, es alfa-palmitato. Estas sustancias, a pesar de tener la misma composición química, presentan una pequeña diferencia en su estructura que hace que se comporten de manera diferente en el organismo.

Así, las marcas intentan que las leches se parezcan lo máximo posible a la leche materna. Es el caso de algunas leches a las que se les añade un ácido palmítico similar al de la leche humana (beta-palmitato), aunque en menor proporción (sobre un 45%; en la leche humana hay entre un 60% y un 80%). Por lo tanto, la leche materna no es comparable a una artificial y se debe priorizar la primera, ya que es la opción más saludable. Sin embargo, en muchos casos no es posible y se tiene que recurrir a fórmulas artificiales. Es importante elegir aquellas leches que contengan beta-palmitato, que sería el más similar al de la leche materna.

