



Los expertos **nutricionistas** DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Soy muy blanca y me gustaría ponerme morena poco a poco. Mi madre dice que, si me tomo un zumo de zanahoria todos los días, me pondré morena más rápido. A mí me parece muy raro. ¿Es cierto?



La zanahoria es el alimento que más beta-carotenos concentra. Este tipo de compuestos provienen de la familia de los carotenoides, que son responsables de la gran mayoría de los colores anaranjados, amarillos o rojos presentes en diversos alimentos vegetales (en general, mientras mayor sea la intensidad del color, mayor será el contenido de carotenoides). El organismo transforma los beta-carotenos en vitamina A, un potente antioxidante que puede prevenir el envejecimiento prematuro y proteger la piel de la radiación solar.

Así, un estudio elaborado en 2011 por la Universidad de Nottingham y publi-

cado en la revista *Evolution and Human Behaviour* reveló que comer una buena cantidad de frutas y verduras ayuda a conseguir un bronceado dorado y más saludable. El equipo de investigadores llegó a la conclusión de que las personas que comen más porciones de frutas y vegetales al día tienen un color de piel más dorada gracias a los carotenoides.

Por tanto, le recomendamos que siga una dieta variada, en la que consuma al menos cinco raciones de vegetales y frutas al día, pero no para acelerar su bronceado, sino para preparar y proteger la piel de la exposición a los rayos solares.

He leído que una dieta sana pasa por comer cinco piezas de frutas y verduras al día, como mínimo. Sin embargo, nadie me aclara cómo debo distribuir esas piezas ni cómo deben ser las raciones. ¿Podrían aclarármelo?



La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) aconseja el consumo habitual de frutas (3 o 4 veces al día) y de verduras y hortalizas (2 o 3 veces al día). En total, entre frutas y verduras, deben sumar un mínimo de cinco raciones al día.

Por su parte, la asociación sin ánimo de lucro "5 al día", cuyo objetivo consiste en fomentar el consumo diario de frutas y hortalizas frescas, asegura que estas recomendaciones no cuentan si la persona solo come un tipo de vegetal o fruta cinco o más veces al día. Esto se debe a que las distintas frutas y vegetales contienen distintas combinaciones de fibras, nutrientes y vitaminas. Por lo tanto, su consumo debe de ser variado. Además, es importante que la cantidad consumida, o lo que es lo mismo, las raciones sean equivalentes.

En este sentido, el Comité Científico de la asociación "5 al día" publicó en 2010 un documento titulado "Raciones de frutas y hortalizas en España" para conocer cuánto es una ración. En ese documento, participó el ya disuelto Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN), que consensuó unas raciones de consumo de frutas y hortalizas las cuales, aunque se intercambiaran dentro del mismo grupo, no generaban diferencias sustanciales en la cantidad de diversos nutrientes clave. También se pretendió garantizar que las raciones tuvieran sentido dietético y culinario, y que fueran cuantificables e identificables con facilidad por el consumidor. Puede consultar esta información en la página web de "5 al día" (www.5aldia.org).

ABC DE LA NUTRICIÓN

Ajo negro

Famoso en Japón y en el resto del continente asiático, el ajo negro se consume cada vez más en Occidente.

Se trata de la cabeza de ajo común, sometida a un proceso de cocción y fermentación en hornos especiales con temperatura y humedad controladas. El nombre se debe al color que toman sus dientes después de cocidos.

Se trata de un producto bastante diferente al original, ya que todos los compuestos picantes se transforman en azúcar y el ajo adquiere un sabor más dulce. Además, su consistencia se vuelve blanda, lo que hace que sea fácil de digerir. Tras someterse al proceso de fermentación natural que le confiere su estado final, el ajo negro puede aumentar los componentes que posee. Destaca sobre todo por la elevada presencia de aminoácidos esenciales, sustancias que deben incorporarse al organismo a través de la alimentación y que favorecen su correcto funcionamiento.

Entre los beneficios que se le atribuyen al ajo destacan algunos como su poder antioxidante, que protege del daño celular y el envejecimiento, ayuda con los niveles de colesterol y la diabetes, y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En el caso del ajo negro, se conservan estas propiedades y llega a multiplicar algunas como su efecto antioxidante.



SE HABLE DE...

Envases comestibles

El aumento de las preferencias por parte de los consumidores de alimentos cada vez más sanos y ecológicos ha llevado a los investigadores del sector alimentario a desarrollar nuevos sistemas de envasado que prolonguen la vida de los productos y que, al mismo tiempo, se puedan reciclar. Así, empiezan a surgir los recubrimientos comestibles que, según los expertos, se convertirán en los envases del futuro.

Un ejemplo es el papel fabricado por una pequeña empresa belga que elabora envoltorios comestibles para hamburguesas y bocadillos, bases para pinchos o bolsas para galletas, entre otros. Están fabricados a partir de agua y almidón de patata con la suficiente consistencia para sostener alimentos. Otra pequeña empresa cervecera de Florida (EE.UU) utiliza los desechos naturales de trigo y cebada derivados de la elaboración de la bebida para fabricar anillas comestibles y biodegradables para los packs de seis latas. Estas anillas pueden ingerirse sin perjuicio por la fauna marina y solo tardan unas dos horas en comenzar a degradarse en el mar.

Por su parte, el equipo de investigadores de José María Rodríguez Calleja, profesor del departamento de Higiene y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de León, desarrolló en 2015 una biopelícula comestible y respetuosa con el medio ambiente, para dotar a los quesos de protección antimicrobiana. Está formada sobre todo de gelatina alimentaria a la que se le ha incorporado aceite esencial de tomillo, que ejerce un efecto inhibitorio frente a bacterias patógenas como la *Listeria monocytogenes* o la *E. Coli*.

LOS CONSEJOS DEL MES

Cuidar la alimentación para proteger la piel de la exposición solar

El 90% de los signos visibles del envejecimiento cutáneo los causa la exposición solar. Para proteger la piel de forma natural, es imprescindible seguir unos buenos hábitos de alimentación. No existen alimentos mágicos, pero los componentes de algunos de ellos sí que pueden ayudar a preparar la piel para su exposición a los rayos solares.

El primer nutriente fundamental es el agua para hidratar la piel. Se aconseja beber agua (o líquidos sin azúcares) durante todo el día, pero sin cantidades concretas, sino atendiendo a los signos del cuerpo que indican si está o no hidratado.

Además, se considera el beta-caroteno como uno de los más importantes elementos precursores de la vitamina A, que ayuda a mantener la piel sana y evita los daños de la radiación solar. La calabaza, las verduras de hoja verde, las zanahorias y los espárragos son algunos de los alimentos ricos en beta-caroteno. Por otro lado, el tomate es rico en licopeno, un carotenoide de alto poder antioxidante, que ayuda a luchar contra los problemas de arrugas y envejecimiento de la piel, muchas veces derivados de la exposición solar.

También hay que tener en cuenta todos los alimentos que favorecen la formación de colágeno. Como el colágeno depende de la vitamina C, tomar naranjas, limón, pomelo, kiwi, melón y fresas contribuyen a la formación de esa molécula proteica, que es uno de los componentes más importantes de la piel y de los huesos.



Controlar la exposición de los niños a la publicidad de alimentos insanos

Son muchos los estudios que muestran que la publicidad tiene un impacto en nuestros hábitos alimentarios y mucho más cuando se trata de niños. El último análisis publicado por la Gaceta Sanitaria concluye que la publicidad de productos alimenticios procesados y dirigidos al público infantil se basa sobre todo en la oferta de productos de escaso valor nutricional y en el uso de recursos persuasivos basados en la fantasía o en la oferta de regalos, centrando el mensaje más en el incentivo que en el alimento.

Ya en 2010 la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmó que este tipo de publicidad influye de manera determinante en los hábitos alimentarios, creando preferencias y pautas de consumo. Aseguraba que, para preservar la salud de los niños, estos deberían ser ajenos a este tipo de publicidad, puesto que no son conscientes de que los ingredientes que contienen (grasas saturadas, azúcares o ácidos grasos trans) son perjudiciales para su salud. La OMS también ha publicado un informe dirigido a los países europeos para que tomen medidas frente al marketing digital destinado a menores, un fenómeno mucho más difícil de controlar y frente al que están más desprotegidos.

Además, los expertos sugieren que esos alimentos y bebidas no básicos, poco saludables o pobres en nutrientes que se anuncian y que tanto atraen a los niños deberían ser restringidos, como ya ocurre en Inglaterra, Suecia o Noruega.

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.