



Los expertos **nutricionistas** DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Me encantan el melón y la sandía. Pero en casa me dicen que como estoy muy delgado que coma un plátano, que llena y engorda más. He leído que las frutas no engordan, pero también que de ellas el melón lo hace más que la sandía. ¿Es cierto?



Las frutas son alimentos ricos en fibra, agua, vitaminas y minerales, además de azúcares (fructosa, glucosa y sacarosa), unidades simples de los hidratos de carbono que aportan pocas kilocalorías por gramo. La fructosa es un tipo de azúcar natural más asimilable por el organismo que el refinado. Es de liberación lenta, por lo que su aprovechamiento será mejor, manteniendo unos niveles de energía y glucosa óptimos. Esto evita que corramos el riesgo de acumular esta glucosa en forma de grasa y conseguir así engordar.

Se cree que el plátano es una fruta hipercalórica y que por ello engorda, pero no hay pruebas científicas que demuestren

que el consumo de plátanos favorece el aumento de peso. Contiene carbohidratos en forma de almidón o azúcar, pero esto no significa que engorde.

Por otro lado, el melón y la sandía comparten características como su alto contenido en agua: casi el 90% de su estructura lo es, aunque en la sandía es mayor que en el melón. El melón contiene un 10% de azúcar en su composición y, por lo tanto, al tener un sabor más dulce es posible que esto se asocie a que engorda. Sin embargo, no es así. Ambas frutas son muy bajas en calorías, su valor energético es casi similar y no engorda más una que la otra.

Estoy harta de leer en restaurantes y bares "ensalada de cangrejo", cuando en realidad es surimi. ¿Hay alguna ley que prohíba estas prácticas? Y el surimi ¿no tiene mucha sal? ¿Es o no pescado?



En muchas ocasiones los restaurantes ofrecen información sobre los platos que nada tiene que ver con lo que luego son. Sin embargo, es una actividad que nuestra legislación no contempla, aunque las asociaciones de consumidores animan a que los usuarios que se hayan sentido engañados reclamen. Ahora bien, el Reglamento 1169/2011 dice que los restaurantes y bares sí están obligados a informar a los clientes sobre los alérgenos que puedan contener los alimentos y sobre qué es lo que van a comer.

El término surimi, de origen japonés, es la materia prima con la que se hacen los palitos de cangrejo o los sucedáneos de angulas, entre otros. Para su elaboración se utilizan pescados de poca salida comercial así como los restos de fileteado, a los que se les eliminan escamas, piel, vísceras y otras impurezas, y se obtiene el músculo limpio, del que se extrae el agua para obtener una pasta o gel (el surimi) que se mezcla con azúcares, sal y fosfatos.

Su aporte de sodio es elevado, debido a la adición de sal. Así, una ración de surimi aporta la mitad de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuanto al consumo de sal. Según detalla el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en un monográfico dedicado a estos alimentos, la composición nutricional de estos sucedáneos es bien distinta a la del pescado de origen, pues tienen más hidratos de carbono, menos proteínas, más sal y, en ocasiones, más grasa. Por lo tanto, su consumo es poco recomendable para las personas con hipertensión, mientras que para el resto conviene que lo coma de forma ocasional. Además, debido a su composición, su ingesta se ha de restringir en casos de alérgicos a la proteína de pescado y alérgicos o intolerantes a alguno de sus ingredientes, como mariscos, soja, gluten, huevo o glutamato monosódico.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Cerezas o picotas

El verano es la mejor época para comer frutas con hueso como las cerezas o picotas, las ciruelas o los melocotones.

En el caso de las cerezas o picotas, aunque parezcan iguales, no lo son ya que la cereza es el fruto que tiene rabo y la picota carece de él. Nutricionalmente aportan hidratos de carbono, sobre todo fructosa, pero tienen un bajo contenido en calorías, ya que están compuestas en un 80% por agua. Además, poseen una cantidad destacable de fibra, potasio o vitamina C.

Pero lo que de verdad destaca de las cerezas es su contenido en polifenoles, que son sustancias químicas que actúan frente a la oxidación celular protegiendo al organismo del envejecimiento y, por tanto, de posibles enfermedades. Estos compuestos contribuyen al color, sabor y propiedades sensoriales de las frutas, como el amargor.

Por otro lado, las cerezas también son ricas en melatonina, según un estudio llevado a cabo por el Instituto de Plantas Hortícolas, en la Universidad Agrícola de China, en Beijing. La melatonina es una hormona cuya función más importante en mamíferos es su acción reguladora del ciclo sueño-vigilia, además de ser un potente antioxidante.



SE HABLA DE...

Posos del café, fuente de fibra

El creciente consumo de café, y por tanto también de su producción, ha hecho necesaria la búsqueda de estrategias sostenibles para los residuos que genera esta bebida. Un estudio reciente realizado por científicos del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL), y publicado en la revista internacional *Food Chemistry*, propone el uso de los posos del café como fuente natural sostenible de fibra dietética antioxidante. El grupo de investigación Bio-ciencia de Alimentos, liderado por la doctora M^a Dolores del Castillo, sugiere la utilización de este ingrediente en la industria de la alimentación para la fabricación de productos de panadería, bollería o confitería.

En el trabajo científico se emplearon los posos de café como ingredientes alimentarios en galletas para el consumo humano. Las galletas que se obtuvieron presentan menor poder calórico e igual capacidad saciante que las elaboradas, siguiendo una receta tradicional con azúcar añadido, ya que, según los investigadores, la fibra antioxidante del café estimula la secreción de hormonas saciantes.

Los resultados afirman que los residuos generados durante el proceso de elaboración del café instantáneo son una fuente sostenible de fibra dietética insoluble antioxidante y también de otros componentes de interés nutricional, como los aminoácidos esenciales o carbohidratos con bajo índice glucémico.

Según los autores del estudio, se sigue trabajando en nuevas investigaciones que avalen a este subproducto como nuevo ingrediente alimentario.

LOS CONSEJOS DEL MES

Evitar alimentos crudos en los viajes al extranjero

Los viajes al extranjero tan frecuentes en las vacaciones de verano pueden verse truncados por un malestar de origen alimentario. Estamos acostumbrados a hábitos diferentes y en estos periplos es fácil exponerse a gérmenes con los que nuestro organismo no está familiarizado. Además, en climas cálidos o en condiciones higiénicas deficientes que favorecen el crecimiento y la proliferación de microorganismos patógenos, los riesgos para la salud se incrementan. Por ello es importante vigilar lo que se come y se bebe, así como tomar las precauciones adecuadas para evitar intoxicaciones alimentarias, que pueden contraerse a través del consumo de alimentos y agua contaminados.

Una de las fuentes más comunes de problemas es el agua -también el hielo- contaminada con bacterias, virus o parásitos. A pesar de que cuando hierve se matan las bacterias, es aconsejable utilizar agua embotellada para lavarse las manos y cocinar.

También se deben evitar alimentos crudos como ensaladas, frutas, carne, pescado o marisco, ya que existen más posibilidades de que escondan bacterias. Hay que intentar comer alimentos cocinados, ya que el calor (cocción, fritura, hervido, etc.) acaba con los patógenos que podrían desarrollarse en ellos. En el caso de la fruta, es aconsejable consumirla con piel. Y si hay diarrea, se debe promover la ingesta de abundantes líquidos y la reposición de los electrolitos.

Las personas que padezcan alguna alergia alimentaria deben tener especial cuidado, sobre todo en los países donde se condimenta mucho al cocinar y los diferentes ingredientes queden camuflados por las especias.

Los 'pouches' o bolsitas de fruta, alternativas saludables

La utilización de envases flexibles, como las bolsas de papilla de frutas o *pouches*, sigue aumentando y ganando popularidad entre los más pequeños. Es cada vez más habitual ver en las meriendas y en los desayunos de los niños este tipo de envases, que llevan un tapón incorporado, pudiendo abrirse y cerrarse cuanto se desee.

Estos productos se comercializan como 100% fruta y se pueden encontrar en el mercado sin lactosa o sin gluten, como si fueran sustitutos de fruta o equivalentes a la ingesta de una ración. Aunque muchos de ellos se etiquetan sin conservantes ni colorantes ni azúcares añadidos, la mayoría son purés de frutas concentradas a las que se le añade vitamina C.

Por lo tanto, no se debe asociar el consumo de estos productos como equivalentes al consumo de fruta, ya que ninguna de estas bolsitas puede sustituir a una ración de fruta natural. En los casos donde no sea posible y de forma puntual, pueden ser una alternativa mucho más saludable que ofrecer bollería industrial en la merienda o el desayuno.



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.